

6. Avetisov E. C., Tarutta E. P. Pathogenetically substantiated treatment and prevention of progressive myopia and its complications. *Russkiy oftal'mologicheskii zhurnal*. 2000; 1: 8–13.
7. Epifanov V. A. *Medical Rehabilitation [Meditsinskaya reabilitatsiya]*. M.: Medpress-inform; 2008. (in Russian)
8. Kuznetsova M. V., Popov V. A. Integrated Reflexology Accommodative disorders of the eye. In: *[Trudy mezhdunarodnogo simpoziuma. Moskva, 18–20 dekabrya 2001]*. Moscow; 2001: 51–2. (in Russian)
9. Moshetova L. K., Mishustin V. V., Mosin I. M. Application of low-energy laser radiation in complex treatment of patients with myopia. In: *[Uspekhi teoreticheskoy i klinicheskoy meditsiny: Sbornik nauchnykh rabot]*. 2001; part 4: 160–1. (in Russian)
10. Tokoro T. Treatment of the myopia and the changes in optical components. Report II<sup>nd</sup> Full or under correction of myopia by glasses. *Acta Soc. Ophthalmol.* 2006; 69(8): 140–5.
11. Suzuki K. Changes in ocular refractive components and development of myopia during seven years. *Jn J. Ophthalmol.* 2007; 13(1): 27–34.
12. Anne B., Fulton M. D., Ronald M. et al. The relation of myopia and astigmatism in developing eyes. *Am. Acad. Ophthalmol.* 2002. 89(4): 298–302.

Поступила 07.07.15

© КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ, 2015

УДК 615.851.13:613.62+084

Одарушченко О.И.<sup>1</sup>, Сыркин Л.Д.<sup>1</sup>, Шакула А.В.<sup>2</sup>, Жовнерчук Е.В.<sup>3</sup>

## Эмоциональное благополучие сотрудников МВД в системе охраны психического здоровья

<sup>1</sup>ГАОУ ВПО МГОСГИ, Коломна; <sup>2</sup>ФГБУ РНЦМРиК Минздрава РФ, Москва; <sup>3</sup>ФКУЗ «Центральная клиническая больница МВД РФ», 121359, Москва

Для корреспонденции: Сыркин Л.Д., syrkinld@mail.ru

В представленной работе раскрыта модель эмоционального благополучия в системе охраны психического здоровья сотрудников МВД. Проанализированы подходы к эмоциональному благополучию и родственными феноменам (психологическое благополучие, психическое и личностное здоровье). Выделены параметры эмоционального благополучия практически здорового человека.

Ключевые слова: эмоциональное благополучие; психическое здоровье; профессиональная деятельность.

Для цитирования: Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. 2015; 14 (6): 31-35.

*Odarushchenko O.I., Syrkin L.D., Shakula A.V., Zhovnerchuk E.V.*

### THE EMOTIONAL WELL-BEING OF THE INTERIOR MINISTRY MEMBERS IN THE SYSTEM OF MENTAL HEALTH PROTECTION

1State autonomous educational institution of higher professional education “Moscow Regional State Social Humanities Institute”, Kolomna; 2Federal state budgetary institution “Russian Research Centre of Medical Rehabilitation and Balneotherapy”, Russian Ministry of Health, Moscow; 3Federal state healthcare facility “Central Clinical Hospital”, Russian Ministry of Internal Affairs, Moscow

This article describes the model of the emotional well-being of the interior ministry members in the system of mental health protection. The results of the analysis of the approaches to the maintenance of the emotional well-being and related phenomena (psychological well-being, psychic and personality health status) are presented. Special emphasis is laid on the characteristics of the emotional well-being in practically healthy subjects.

Key words: *emotional well-being, psychic health, professional activities.*

**For citation:** Fizioterapiya, bal'neologiya i reabilitatsiya. 2015; 14 (6): 31-35. (in Russ)

**For correspondence:** Syrkin L., syrkinld@mail.ru

Received 26.06.15

В рамках проводимого в настоящее время реформирования системы Министерства внутренних дел (МВД) России психологическое обеспечение сотрудников МВД рассматривается руководством МВД России в качестве одного из приоритетных направлений работы с личным составом. Следовательно, одной из основных задач психологической работы в структуре МВД России является накопление эмпирических данных о социально-психологических факторах совершенствования деятельности сотрудников МВД посредством изучения особенностей их психического здоровья в контексте основного условия осуществления профессиональной деятельности. В связи с этим возникает актуальная потребность более глубокого изучения данной проблемы с тем, что-

бы расширить систему представлений о феномене психического здоровья практически здоровых людей и взаимосвязи с эмоциональным благополучием сотрудников МВД, что и составило проблемную область настоящего исследования.

В отечественной психологической литературе явление эмоционального благополучия часто не имеет самостоятельного научного статуса. Его рассматривают в качестве синонима таких понятий, как «психологическое здоровье», «психическое здоровье», «эмоциональный комфорт», «позитивное эмоциональное состояние» и др. Чаще эмоциональное благополучие представляют как эмоциональный компонент субъективно переживаемого психологического благополучия, подчеркивая таким образом важную

роль эмоционального благополучия для внутреннего мира человека.

Современные исследования между тем предлагают различные модели психологического благополучия, проявляя заслуженный интерес к феномену благополучия, тем более что термин «благополучие» взят ВОЗ в качестве основного для определения здоровья (здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков).

В отечественной психологии интерес представляет, с нашей точки зрения, позиция Л. В. Куликова, рассматривающего эмоциональное благополучие как эмоциональный компонент субъективного благополучия [1]. Автор выделяет следующие составляющие субъективного благополучия: социальное благополучие (удовлетворенность индивида своим социальным статусом и состоянием общества; удовлетворенность межличностными связями и статусом в микросоциальном окружении и т. д.); духовное благополучие (осознание и переживание смысла своей жизни); физическое благополучие (хорошее физическое самочувствие, ощущение здоровья); материальное благополучие (удовлетворенность материальной стороной своего существования); психологическое благополучие (гармония личности, внутреннее равновесие), а также подчеркивает условность выделения составляющих и определяет два основных компонента – когнитивный (представления об отдельных сторонах бытия) и эмоциональный (доминирующий чувственный тон отношений к этим сторонам). По мнению данного автора, именно эмоциональное благополучие будет определять такие характеристики психического состояния, как бодрость, раскованность, спокойствие и удовлетворенность, именно эти характеристики способствуют успешной профессиональной деятельности сотрудника МВД.

А. Д. Кошелева, В. И. Перегуда, О. А. Шаграева определяют эмоциональное благополучие как ощущение и переживание эмоционального комфорта – дискомфорта (мне хорошо, мне плохо) в тех или иных подсистемах организма или всего организма. В анализе эмоционального благополучия, проводимого этими авторами, внимание уделяется проблеме адаптации к условиям социума [2, 3].

Особенности деятельности современного полицейского таковы, что постоянно растет количество его проблем. Это стрессы, психическая напряженность, взаимонепонимание и недостаток самовыражения. Современная психология должна помочь сотруднику МВД направлять свои эмоции так, чтобы он был благополучен и здоров, эффективно выполняя профессиональные задачи.

В современной психологии существуют многочисленные многоаспектные исследования, в которых основное внимание уделяется связи эмоций с возникновением тех или иных психических или психосоматических заболеваний, особенности эмоциональной сферы здоровых людей в такого рода исследованиях отходят на второй план. Анализ проблемы взаимосвязи эмоционального благополучия и различных аспектов функционирования психически здоровой лично-

сти предоставит импульс для дальнейших исследований в области психологии здоровья, что позволит определить новые практические подходы в психологии и создаст основу для восстановления резервных возможностей практически здоровых людей.

Западными психологами термин «психологическое благополучие» также употребляется в различных значениях. В обобщенном значении оно представляет собой многофакторное образование, характеристикой которого выступает единство уровня личностного развития и адаптированности в социуме. Под психологическим благополучием часто понимают субъективную удовлетворенность человека качеством своей жизни [1–5].

Рассматривая субъективное и психологическое благополучие как синонимы, западные авторы заменяют ими такое понятие, как «счастье», поскольку счастье определяется как состояние высшей удовлетворенности жизнью [6].

Толкование благополучия и его структуры в работах таких зарубежных авторов, как Э. Динер и Н. Брэдберн, близко к пониманию субъективного благополучия, которое было предложено в концепции Л. В. Куликова. Субъективное благополучие, по мнению Э. Динера, включает 3 основных компонента: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции, эти 3 компонента вместе формируют единый показатель субъективного благополучия. Как отмечает сам автор, речь здесь идет о когнитивной (интеллектуальная оценка удовлетворенности различными сферами своей жизни) и эмоциональной (наличие плохого или хорошего настроения) сторонах самоприятия. Э. Динер считает, что большинство людей так или иначе оценивают то, что с ними случается, в терминах «хорошо – плохо», но такая интеллектуальная оценка всегда подразумевает соответственно окрашенную эмоцию [4, 6, 7].

Область применения субъективного благополучия включает все те проблемные состояния, с которыми обычно обращаются к психологам и психотерапевтам, однако реальное поле применения этого термина намного шире области психического нездоровья. По словам Э. Динера, субъективное благополучие не просто показывает, насколько человек погружен в депрессию или тревогу, но должно демонстрировать, насколько один человек субъективно счастливее другого [7].

Автор понимает субъективное благополучие как переживание счастья и удовлетворенности жизнью. Из этого следует, что человек имеет высокий уровень субъективного благополучия, если в большинстве случаев он удовлетворен жизнью, испытывает сильные, интенсивные положительные эмоции, не переживает дистресса, депрессии, тревоги, других отрицательных эмоций [6, 8].

Э. Динер считает, что субъективное благополучие влияет на состояние психического здоровья, оставляя без ответа вопрос о том, какой уровень субъективного благополучия является для психического здоровья оптимальным. Автор ссылается на данные, подтверждающие, что большинство респондентов считают субъективное благополучие желательным состоянием [6, 8]. В рамках данной теории выпол-

нено большое количество эмпирических исследований, основные направления которых группируются вокруг следующих тем: кросс-культурные аспекты благополучия, влияние личностных и психологических характеристик, связь генетической наследственности с субъективным благополучием, демографические особенности (половые и возрастные различия, материальный статус, наличие постоянной работы и т. д.). Чрезвычайно остро дискутируется проблема адаптации уровня субъективного благополучия к влиянию длительных негативных или позитивных факторов. Большой интерес также вызывает вопрос о связи субъективного благополучия с компонентами позитивного функционирования.

Так, основатель гуманистической психологии Абрахам Маслоу связывает эмоциональный благополучие с потребностью в безопасности. В его иерархии потребностей человека выделяется потребность в безопасности. Удовлетворение потребности в безопасности продуцирует чувство благополучия. Для его удовлетворения очень важным условием является стабильное окружение [5].

Таким образом, у нас и за рубежом попытки определить понятие «эмоциональное благополучие» предпринимались разными исследователями в рамках различных психологических школ, но до сих пор не удается обобщить различные подходы в понимании этого понятия. Чаще эмоциональное благополучие представляют как эмоциональный компонент субъективно переживаемого психологического благополучия.

Интерес представляет позиция А. В. Ворониной [8]. Автор рассматривает психологическое благополучие как переживание содержательной наполненности и ценности жизни, достижение личностно значимых и социально ориентированных целей. Переживание психологического благополучия, по мнению А. В. Ворониной, является существенным условием реализации возможностей человека, его личностного роста. Различая понятия «психологическое благополучие», «психическое здоровье», «психологическое здоровье», автор подчеркивает, что именно первое отражает целостность личности, его гармонию с самим собой.

Опираясь на теорию К. Рифф (которая была сформирована в русле гуманистической психологии) [6], П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленкова предложили понимать психологическое благополучие личности как достаточно сложное переживание человеком удовлетворенности собственной жизнью, отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности. Характеризуя переживание человеком психологического благополучия, авторы отмечают, что любое переживание предполагает сравнение этого переживания с нормой, эталоном, идеалом, которые присутствуют в сознании самого переживающего человека в виде некоего варианта самооценки, самоотношения [7].

Анализ изученной литературы позволяет говорить о том, что одни авторы делают акцент на рассмотрении состава и содержания эмоционального благополучия как компонента субъективного благополучия [1], другие – как особого состояния со-

знания, состояния позитивного эмоционального комфорта – дискомфорта человека [2, 3]. В анализе эмоционального благополучия значительное внимание авторы уделяют проблеме социально-психологической адаптированности личности, рассматривают ее как способность гибко приспосабливаться к условиям социальной практики (производственному коллективу), связывают с душевным здоровьем и анализируют структуру эмоционального благополучия нездоровых людей.

Для нас важно подчеркнуть, что чаще авторы как в зарубежной психологии, так и в отечественной различают понятия «психологическое благополучие» и «психическое здоровье», огромное внимание уделяют именно переживанию психологического благополучия, что, несомненно, свидетельствует о важности анализа именно эмоциональной составляющей субъективно переживаемого психологического благополучия.

Следует отметить, что в современной психологии понятия «психическое здоровье», «личностное здоровье», «субъективное благополучие» во многом соотносятся с понятием «психологическое благополучие», опираясь в значительной степени на одну и ту же феноменологию.

Мы предлагаем эмоциональное благополучие личности понимать как достаточно сложный интегративный феномен, как удовлетворенность собственной жизнью, выделяя в субъективном благополучии эмоциональный компонент как основной обобщающий критерий психически здоровой личности.

Учитывая все вышесказанное, мы в данном исследовании определяем эмоциональное благополучие как интегральный показатель степени реализованности человеком основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими), субъективно выражающийся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью. Такой подход к изучению эмоционального благополучия ставит ряд вопросов, которые ранее не выступали предметом исследования: об особенностях соотношения эмоционального благополучия и психически здоровой личности.

Недостатком многих моделей эмоционального благополучия является понимание благополучия как возможности социальной адаптации личности, т. е. подчинения обстоятельствам, а не их преодоления.

Несмотря на то что сегодня в психологии существуют многочисленные исследования, посвященные психическому и психологическому здоровью, у авторов нет единства в понимании и определении этих феноменов, что не может не сказываться на психологической практике. Особое значение сегодня могут приобрести модели эмоционального благополучия, раскрывающие особенности этого феномена у здоровых людей.

Подобная постановка вопроса особенно важна для решения практических задач психологического сопровождения профессиональной деятельности практически здоровых людей, чья деятельность заведомо связана с эмоциональными перегрузками, стрессами

на рабочем месте. Так, сотрудники МВД являются ярким примером представителей социономических профессий. Вся деятельность МВД является сложным переплетением человеческих взаимосвязей и отношений. Сотруднику МВД приходится иметь дело с наиболее трудным в социальном отношении контингентом, для которого характерны наличие асоциальных установок, неуправляемость, агрессивность, скрытный характер преступной деятельности, противоборство и враждебное отношение к представителям власти. Находясь в центре социально-политических процессов, сотрудники в силу специфики своего социального положения призваны защищать как права и интересы граждан в соответствии с законом, так и интересы государства, оказывать социальную помощь различным категориям населения.

Психологический анализ деятельности сотрудников МВД (службы криминальной милиции и службы милиции общественной безопасности) позволяет сделать вывод о ее сложности, многомерности, интенсивном и экспрессивном характере. Знание общих закономерностей формирования эмоционального благополучия как социально психологического феномена, важного фактора психического здоровья способствует пониманию процессов осуществления и повышения эффективности профессиональной деятельности современного полицейского.

Рассматривая психическое здоровье как системное качество, К.К. Платонов, В.А. Бодров, Г.М. Зараковский, В.А. Пономаренко, А.Н. Разумов, И.П. Бобровницкий и другие уделяют внимание переориентации психопрофилактики на воспроизводство резервного потенциала здоровья. Соответственно необходимы данные о факторах риска психическому здоровью здорового человека в согласовании с базовыми положениями концепции «охраны здоровья здоровых» в Российской Федерации (Вестник восстановительной медицины. 2010; 6: 2–4.), отражающихся на его эмоциональном благополучии и качестве жизни.

Сохранение и восстановление психического здоровья здорового человека, а тем более духовного, сегодня невозможны вне оценки психологического профиля личности [12, 13], а, следовательно, зависят от критериев, определяющих психическое здоровье здорового человека. Возможным вариантом, позволяющим решить один из ключевых вопросов прикладных психологических проблем психического и социального здоровья, является выделение критериев все более высокой степени общности (Никифоров Г.С. Психология здоровья, 2006; с. 60), и таковым может стать критерий эмоционального благополучия.

Исследование, проведенное на базе кафедры психологического образования ГАОУ ВПО МГОСГИ, позволяет говорить о структуре эмоционального благополучия как об одном из важных критериев психического здоровья практически здоровых людей. Выделены параметры, определяющие эмоциональное благополучие здорового человека.

Сотрудники МВД – это категория работников, которых можно отнести к практически здоровым людям, так как они находятся под пристальным вни-

манием врачей, психиатров, психологов и других специалистов, их профессиональная деятельность и важность для государства решаемых задач предполагают медико-психологическое сопровождение.

Таким образом, факторами риска для психического здоровья сотрудников МВД можно назвать 9 параметров, входящих в структуру эмоционального благополучия практически здорового человека: интернальность в области семейных отношений, означающая ответственность за события в семейной жизни; контактность – способность устанавливать глубокие отношения с другими; субъективное благополучие – несклонность жаловаться на недомогания; креативность – высокая творческая направленность в профессиональной деятельности; самопринятие – способность принимать себя с недостатками и слабостями; гибкость поведения как способность быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию; индекс нравственности как состояние нравственной сферы; зрелость личности как ответственность и самоуважение.

Именно эти факторы могут способствовать снижению качества здоровья и росту заболеваемости по группе невротических, связанных со стрессом и соматоформных расстройств, а также различных донозологических (преморбидных) отклонений в состоянии здоровья сотрудников МВД, проявляющихся в форме неспособности устанавливать глубокие отношения с другими, склонности жаловаться на недомогания, снижения способности быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию, безразличия к значимым событиям в профессиональной жизни и многих других социально-психологических феноменов, фиксируемых врачами, психиатрами и психологами и определяющих важность настоящей работы.

#### ЛИТЕРАТУРА

- Куликов Л.В. *Настроение*: Дисс. ... д-ра психолог. наук. СПб.; 1997.
- Одарушенко О.И. Психологическое здоровье и эмоциональное благополучие. В кн: *Наука и образование в современном мире: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 31 мая 2013 г.* М.: АР-Консалт; 2013; Ч. IV: С. 118–21.
- Одарушенко О.И. Эмоции и психологическое здоровье личности. *Российский научный журнал*. 2011; 6 (25): 244–50.
- Заусенко И.В. Психологическое благополучие личности. *Образование и общество*. 2012; 2: 63–6.
- Маслоу А. *Новые рубежи человеческой природы*. 2-е изд. Пер. с англ. М.: Смысл: Альпина нон-фикшн; 2011.
- Прихожан А.М. Разработка модели психологического благополучия подростков и юношей. *Психология и школа*. 2010; 2: 3–26.
- Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Концепция психологического благополучия личности и методика его исследования. В кн.: *Новые теоретико-методологические подходы к исследованию в клинической психологии: Сборник статей* / Под ред. Т.Д. Шевеленковой. М.: Левь; 2013: 9–51.
- Tau L., Diener E. Needs and subjective well-being around the world. *J. Person. Soc. Psychol.* 2011; 101(2): 354–65.
- Жовнерчук И.Ю., Еремицкий И.В., Жовнерчук Е.В. Особенности психического здоровья военнослужащих, несущих боевое дежурство. *Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях*. 2014; 1: 93–7.
- Пономаренко В.А. Здоровьесбережение как ответ на вызов времени. *Мир психологии*. 2009; 2(58): 182–94.
- Разумов А.Н., Пономаренко В.А., Пискунов В.А. *Здоровье здорового человека*. М.: Медицина; 1996.
- Сыркин Л.Д. *Медико-психологическое обоснование методов оценки и восстановления личностного адаптационного по-*

тенциала в системе охраны психического здоровья студентов: Дисс. ... д-ра психолгич. М.; 2012.

13. Шакула А.В., Дыбов М.Д., Никулин Д.И. Исследование особенностей функциональных расстройств адаптации у студентов. *Вестник восстановительной медицины*. 2011; 2: 22–5.
  14. Одарушченко О.И. *Методика оценки эмоционального благополучия в интересах психогигиены, психопрофилактики и психологической реабилитации*: Дисс. ... канд. психолог. наук. М.; 2015.
- REFERENCES
1. Kulikov L.V. *Mood*: Diss. St. Petersburg; 1997. (in Russian)
  2. Odarushchenko O.I. Psychological health and emotional well-being. In: *Science and Education in the Modern World: Collection of Scientific Works on Materials of the International Scientific-practical Conference on 31 May 2013 [Nauka i obrazovanie v sovremennom mire: Sbornik nauchnykh trudov po materialam Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferencii 31 maya 2013 goda.]*. Moscow: AR-Konsalt; 2013; Pt IV: 118–21. (in Russian)
  3. Odarushchenko O.I. Emotions and psychological health of the person. *Rossiyskiy nauchnyy zhurnal*. 2011; 6 (25): 244–50. (in Russian)
  4. Zausenko I.V. Psychological well-being of the individual. *Obrazovanie i obshchestvo*. 2012; 2: 63–6. (in Russian)
  5. Maslou A. *New frontiers of the human nature [Novye rubezhi chelovecheskoy prirody]*. 2-nd Ed.: Transl. from Engl. Moscow: Meaning: Alpina non-fiction; 2011. (in Russian)
  6. Prikozhan A.M. The elaboration of a model of psychological well-being of teenagers and youths. *Psikhologiya i shkola*. 2010; 2: 3–26. (in Russian)
  7. Shevelenkova T.D., Fesenko P.P. The conception of psychological well-being of the individual and methods of its study. In: *New Theoretical and Methodological Approaches to Research in Clinical Psychology: A Digest of Articles [Novye teoretiko-metodologicheskie podkhody k issledovaniyu v klinicheskoy psikhologii: Sbornik statey]*. Ed. T.D. Shevelenkova. Moscow: Lev"; 2013: 9–51. (in Russian)
  8. Tau L., Diener E. Needs and subjective well-being around the world. *J. Person. Soc. Psychol.* 2011; 101(2): 354–65.
  9. Zhovnerchuk I.Yu., Eremitkiy I.V., Zhovnerchuk E.V. *The peculiarities of the mental health of the enlisted personnel on duty [Mediko-biologicheskie i sotsial'no-psikhologicheskie problemy bezopasnosti v chrezvychaynykh situatsiyakh]*. 2014; 1: 93–7. (in Russian)
  10. Ponomarenko V.A. Health care as a response to the modern challenge. *Mir psikhologii*. 2009; 2 (58): 182–94. (in Russian)
  11. Razumov A.N., Ponomarenko V.A., Piskunov V.A. *Health of a Healthy Person [Zdorov'e zdorovogo cheloveka]*. Moscow: Meditsina; 1996: 416. (in Russian)
  12. Syrkin L.D. *Medical and Psychological Basis of Methods for the Estimation and Recovery of Personal Adaptive Capacity in the System of Students' Mental Health Keeping*: Diss. Moscow; 2012. (in Russian)
  13. Shakula A.V., Dybov M.D., Nikulin D.I. Study of the characteristics of functional disorders of adaptation of students. *Vestnik vosstanovite'noy meditsiny*. 2011; 2: 22–5. (in Russian)
  14. Odarushchenko O.I. *Methods of Estimation of Emotional Well-being in the Interests of Mental Health, Psycho-prophylaxis and Psychological Rehabilitation*: Diss. Moscow; 2015. (in Russian)

Поступила 26.06.15

© КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ, 2015

УДК 612.426:612.171.06].084

Чуян Е. Н., Миронюк И. С., Бирюкова Е. А., Заячникова Т. В., Раваева М. Ю.

## Управление дыханием модифицирует связь вариабельности сердечного ритма волонтеров с вариациями гелиогеомагнитных факторов

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В. И. Вернадского», 295007, Симферополь, Республика Крым, Российская Федерация

Для корреспонденции: Бирюкова Елена Александровна, biotema@rambler.ru

Исучена модификация связи вариабельности сердечного ритма (ВСР) 20 условно-здоровых волонтеров женского пола в возрасте 18–21 года с вариациями гелиогеомагнитных факторов с помощью управляемого дыхания с индивидуально подобранной частотой (УДИПЧ) на протяжении 50 сут наблюдения. Показано, что 50-дневный курс УДИПЧ приводит к изменениям ВСР, которые свидетельствуют об увеличении адаптационного потенциала организма и снижении уровня напряженности регуляторных систем организма испытуемых под влиянием данного фактора. Кроме того, УДИПЧ модифицирует связь ВСР волонтеров с вариациями гелиогеомагнитных факторов путем уменьшения зависимости системы вегетативного управления сердцем волонтеров от флюктуаций гелиогеомагнитной активности. Результаты настоящего исследования имеют практическое значение для современной медицины и реабилитации, поскольку раскрывают возможность применения метода УДИПЧ для коррекции неблагоприятных изменений функционального состояния организма, вызванных флюктуациями гелиогеомагнитной активности. Полученные данные позволяют рекомендовать курсовое применение управляемого дыхания с целью повышения адаптационного потенциала организма человека.

Ключевые слова: *вариабельность сердечного ритма; управляемое дыхание с индивидуально подобранной частотой; стресс-индекс; числа Вольфа; Ар-индекс.*

Для цитирования: Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. 2015; 14 (6): 35–41.

Chuyan E.N., Mironyuk I.S., Bityukova E.A., Zayachnikova T.V., Ravaeva M.Yu.

### THE CONTROL OF RESPIRATION MODIFIES VARIABILITY OF THE CARDIAC RHYTHM IN THE VOLUNTEERS PRESENTING WITH VARIATIONS OF THE HELIOGEOMAGNETIC FACTORS

Federal state autonomous educational institution of higher professional education "V.I. Vernadsky Crimean Federal University", Russian Ministry of Education and Science, 295007, Simferopol, Republic of Crimea

The present work was designed to study the modification of the relationship between variability of the cardiac rhythm (VCR) and variations of the geomagnetic factors in 20 healthy female volunteers by means of regulation of their respiration with a frequency chosen on an individual basis during 50 days. It was shown that