

ИСТОРИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ СНОВИДЕНИЙ

Психика, сознание, бессознательное, - эти понятия не только продолжают оставаться главенствующими и до сих пор загадочными категориями в научном изучении человеческой личности, но так же областями знаний, интересными любому человеку. Хотя бы раз в жизни каждый из нас задумывался над вопросами «Кто я?», «Откуда берутся сны?», «Почему иногда они бывают пророческими, а иногда кошмарными?». Сновидения в психологии как психический феномен кажутся еще более таинственными свойствами человеческой психики. Это происходит из-за малодоступности и трудности изучения этого явления, исследователи сна подходят к этой теме с различными, порой изначально противоречивыми критериями и установками.

Сновидения имеют много общего с такими психическими явлениями как галлюцинации, иллюзии, видения, воображение, фантазии, гипнотические состояния сознания, что позволяет предположить существование некоего единого механизма возникновения этих явлений. Очевидно, что сновидения связаны с работой и проявлением сознания, и психики человека в целом. Многие ученые обращались к изучению сновидений. Среди них З. Фрейд, К. Юнг и др. Изучение и исследование этой скрытой психической, душевной стороны жизни человека остается актуальной и в настоящее время.

Донаучный период интереса человека к сновидениям имеет длительную историю. Она связана с суевериями, языческими и тотемными культурами, религиями, верой в духов и т. д. Исследования древних культур, а также современных быта, мифов, культов и сновидений таких народов как Вуду (Карибы), Зулу (юг Африки), коренных шаманских поселений Азии, Сибири и Дальнего Востока — позволяют обобщить весь объем информации в единую мысль: *в сновидениях душа человека покидает тело и путешествует в пространстве; она может встречаться с душами других людей, а также получать информацию и опыт от умерших предков, героев и духов...* [2]

Психология как наука зарождалась в рамках философии. Первые

древнегреческие философы не обошли вниманием такой психический феномен, как сны. Аристотель придавал им функцию воображения и считал их побочным продуктом предыдущих ощущений. Демокрит считал, что сновидения - это особые излучения, исходящие от всех людей и вещей, которые способны проникать в тело и сознание спящего. Согласно Платону, печень является биологическим очагом сновидений, а древнегреческий философ Артемидор из Далдиса написал основной труд своей жизни, своеобразный словарь снов, в котором отразилась первая попытка обобщения и интерпретации символических ночных образов и видений.

В рамках научного материалистического мировоззрения различные ученые, философы пытались давать сновидениям свои объяснения. Т. Гоббс видел во снах фантомы прошлых ощущений, обратную сторону человеческого воображения. Р. Декарт считал, что это результат деятельности органов чувств спящего, отвечающих его желаниям, а Кант и Вольтер - что это бессмысленный предрассудок и следствие расстроенного пищеварения. [3]

К началу XX века формировались физиологические модели сновидений. Согласно И. Павлову, сновидения - это результат возбужденных очагов нервных клеток головного мозга в процессе торможения. Такая теория хоть и дала понимание о связи психического и соматического, но является ограниченной и недостаточной, как и любая другая физиологическая модель, объясняющая психику и сознание человека. Революцией в изучении и осознании психического явилось параллельное исследование и открытие З. Фрейда: «Я считаю своим долгом заявить, что сновидения действительно имеют значение, и действительно возможен научный метод их толкования» (1900 г.).[5]

Первая серьезная научная попытка психологического, а не физиологического объяснения феномена сновидений дала мощный толчок к поиску новых путей и возможностей в исследовании снов разными учеными. В ходе становления и развития психоанализа пересматривались, изменялись, дополнялись отдельные положения теории З. Фрейда. Сны заняли свое достойное место в общей психологической структуре других множественных психических

проявлений человека. Неоценимый вклад в понимание сновидений внес К. Г. Юнг, значительно расширив и дополнив их мифологическим и духовным содержанием. Великие психоаналитики и неопрейдисты А. Адлер, Э. Фромм, К. Роджерс и др. вслед за З. Фрейдом стремились более основательно проработать проблему сновидений. [1]

Важным событием в 1927 г. явилось открытие Ганса Бергера, который показал, что разность электрических потенциалов мозга может быть измерена и записана в виде графика — энцефалограммы. В 1937 г. А. Лумис, Э. Харвей и Дж. Хобарт впервые осуществили электроэнцефалографическое описание сна. Было выявлено 5 фаз сна: 0 — дремота; 1 — легкий сон; 2 — полуглубокий сон; 3,4 — глубокий сон.[3] В 1953 г. Э. Азеринский и Н. Клейтман открыли глазную активность во время сна, что конкретно соответствует фазе сновидений.

Множество методов исследования сновидений давали информацию сугубо физиологического характера, такие исследования значительно продвинули науку в понимании возникновения и прохождения сновидений, но по настоящему они не привели к серьезному открытию их природы и роли в жизни человека. В последнее время наметился перелом в этом направлении, он связан с научным открытием - обнаружением в начале 80-х годов 20-го века особого типа сновидений - осознанных сновидений или люцидных, ясных или управляемых. [4] Этот вид сновидений отличается от других тем, что в них присутствует, функционирует наше полное, дневное сознание. Во сне мы можем быть сознательны и понимать, что видим сон, а значит, сознательно мыслить, действовать, намеренно перемещаться. Изучение осознанных сновидений очень перспективно и таит в себе неограниченные возможности в понимании природы психического и сознания. Такие сны связаны с паранормальными явлениями и со сверхпсихическими способностями личности, и с глобальными открытиями в целом в науке будущего, и с применением их в разных областях деятельности человека (медицина, образование, криминалистика, государственная безопасность и др).

Список использованной литературы

1. Немов Р.С. «Общая психология».- СПб.: Питер, 2005.
2. Радугин А.А. «Психология и педагогика».- М.: Центр, 2002.
3. Смирнов Т. «Психология сновидений».- М., 2001.
4. Тутушкина М.К. «Практическая психология».- СПб.: Изд-во «Дидактика Плюс», 2004.
5. Фрейд Зигмунд «Введение в психоанализ. Лекции».- М.: Наука, 1989.