

ВОСПРИЯТИЕ ВРЕМЕНИ В ИЗМЕНЕННОМ СОСТОЯНИИ СОЗНАНИЯ

Феномен изменения времени в состоянии транса известен давно. И он может оказывать позитивное влияние на деятельность человека, ускоряя или замедляя его течение, что иногда приводит к другим состояниям, которые могут быть полезными в разных сферах деятельности.

Сеченов, Лурия и Элькин в своих экспериментах выявили, что на восприятие временных промежутков влияют особенности органов чувств (слуха, зрения, тактильных и интероцептивных анализаторов) [2. С 187]. Эмоциональное состояние, сенсорная депривация, протекание психических процессов, так же изменяют восприятие времени.

Развитие гипнотического состояния в преобладающем большинстве случаев (в 88 %) ведет к изменению субъективного восприятия времени и лишь в незначительном числе случаев (в 12 %) восприятие времени остается неизменным [5. С 113].

На разных уровнях транса по-разному воспринимается течение времени. Различают три уровня транса: легкий, средний и глубокий.

Индикатором глубокого уровня транса можно считать буквальность восприятия. Если попросить испытуемого посмотреть на полтора метра вправо и описать, что там находится, то взгляд гипнотизируемого будет обращен именно на полтора метра вправо и описано то, что там находится [1. С 78].

Подобный феномен применим и к восприятию времени. Ощущая замедление или ускорение времени, или находясь вне времени и пространства, но, услышав, что через определенный промежуток времени нужно будет просыпаться, гипнотизируемый вернется в состоянии бодрствования ровно через названный интервал времени.

В связи с тем, что в измененном состоянии сознания, органы чувств, о которых говорилось выше, начинают иначе воспринимать окружающий мир, меняется и ощущение времени.

Мишель Сифр, проводя исследования в глубокой пещере подземного ледника, в том числе, исследовал особенности течения времени. По окончании исследования его субъективная оценка времени пребывания

в пещере составляла месяц, хотя на самом деле, он там находился два месяца. Несколько последующих исследований особенностей переживания времени глубоко под землей, имеют те же результаты [4. С 84].

Панов исследовал спонтанное, не внушённое изменение восприятия времени в аутогенном состоянии при гипертонической болезни. Он показал, что в 50% случаев, оценка времени у испытуемых тяготела к замедлению. В результате эксперимента, давление у испытуемых нормализовалось, что автор связывает с замедленным восприятием времени, которое и поменяло, по его мнению, состояние организма [3. С 244].

Л.П. Гримак в эксперименте с высокогипнабельными испытуемыми, проводил постгипнотическое внушение ускорения течения времени в 5 раз у одной группы, и замедления - у другой группы с последующей оценкой психического и физиологического состояния [2. С 240]. Постгипнотические внушения успешно реализовались. Было показано, что переживание измененного хода времени приводит к значительным сдвигам в субъективном состоянии испытуемых, а также соответствующим образом нарушает их ориентировку во времени.

Таким образом, проведенные исследования указывают на возможность использования гипнотических феноменов, изменяющих состояние субъектов, для моделирования новых моделей поведения, а так же, для улучшения физического самочувствия и эмоциональных реакций.

Субъективное восприятие времени влияет на психофизиологическую систему человека. Один процесс запускает другие процессы, которые меняют функциональное состояние организма. Замедленное время – дает спокойствие и уверенность в своих силах. Нехватка времени, высокий темп - вызывают нервозность, спешку и значительно худшие результаты в деятельности.

Изменение психофизиологического состояния прослеживается даже в случае с гипертонией. Метод Панова показывает улучшение самочувствия в 50% случаев, что является успешным результатом, учитывая спонтанность исследования.

Поиск методов управления восприятием временных промежутков предоставляет большой научный интерес и открытия в этой сфере могут быть весьма полезными в деятельности человека.

Литература

1. Бендлер Р., Гриндер Д., Гипнопаттерны Милтона Эриксона / Р. Бендлер, Д. Гриндер // Издательство “Флинта”, 2000 г. С 78.
2. Гримак Л. П. Моделирование состояний человека в гипнозе. / Л. П. Гримак // Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 1978 г. С 187, с 270.
3. Панов А. Г. Теория и практика аутогенной тренировки / А. Г. Панов // «Медицина», 1980. С 244.
4. Сифр М. В безднах земли / М. Сифр // «Прогресс», 1982 г. С 84.
5. Тукаев Р.Д. Гипноз. Механизмы и методы клинической гипнотерапии. / Р. Д. Тукаев // Медицинское информационное агентство Москва. 2006 г. С 113.

Иоанно Елена Всеволодовна, г.Одесса

ХРОНОТИПЫ ЧЕЛОВЕКА И ИХ ИЗМЕНЕНИЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ ЖИЗНИ

Все мы замечали, как изменяется наша активность в течение дня. Мы то готовы «горы свернуть», у нас полно энергии и энтузиазма, то чувствуем полный упадок сил, когда малейшее действие кажется нам титаническим трудом. Но, часто ли мы задумываемся, почему все так происходит? А всему «виной» наши суточные биоритмы, живые часы нашего организма, которые напрямую влияют на наш уровень активности.

Важнейшим суточным ритмом человека является чередование сна и бодрствования. В зависимости от преимущественной активности человека в утренние, дневные или вечерние часы выделяют три хронотипа, условно названные соответственно «жаворонки», «совы» и «голуби».

Хронотипы людей исследуют с помощью тестов. Самый известный на сегодняшний день — тест Остберга, он позволяет определять время сна и бодрствования, психологически удобное для человека. Согласно результатам, полученным с помощью теста Хорна — Остберга, примерно по 20 % людей относятся к «жаворонкам» и «совам», остальные 60 % — «голуби».