

Дофамін, гормон мотивації, створює відчуття радості від того, що людина знаходить щось необхідне. Крім того, дофамін мотивує на досягнення цілі, навіть якщо це пов'язано із затратою сили. Наприклад, футболіст отримує дофамін, коли забиває гол. Також не слід забувати, що гормон стресу та нервозності - це також дофамін. В той момент коли футболіст ще не забив гол, він відчуває напруженість у ході гри. Але мотивація, яка допомагає нам досягти цілі, страх за правильне виконання роботи, дозволяють отримати задоволення від процесу.

Гормон ендорфін створює так звану "ейфорію", формує відчуття легкості, та безтурботності. "Синтез ендорфіна запускає перш за все фізична біль. Ви можете впасти і швидко піднятися на ноги, думаючи, що з вами все гаразд, а потім усвідомити, що серйозно травмовані" – пояснює науковець Лоретта Грациано Бройнинг [1]. Ендорфін активно виробляється при заняттях спортом, зокрема пілатесом. Сміх також стимулює синтез ендорфіна, тому вчені радять не стримувати емоції в собі.

Гормон окситоцин – це безпека у колі собі подібних (соціальні зв'язки). Він мотивує на прояв довіри у відношенні до оточуючих людей і на те, що особисту безпеку краще забезпечити в групі, ніж поза нею. Головне не заганяти себе у комплекси, а навпаки, відчувати гордість за свої дії.

Серотонін забезпечує збільшення впевненості в собі. Коли людина досягає певного успіху, або конкретної цілі, вона стає впевненою в своїх силах.

Отже, всі гормони є досить важливими та пов'язаними між собою. Особливо показовою у контексті вище зазначеного є професійна діяльність спортсменів, зокрема у футболістів, які є командними гравцями. У них виробляється як дофамін, так і ендорфін (спортсмен, наприклад, може впасти, пошкодити ногу, але в нього є певна ціль яку він хоче досягти, тому відразу біль буде не помітна). Окситоцину цьому випадку буде вироблятися під час командної гри, коли гравці відчувають, що вони не одні, вони в команді. Після успішної гри футболісти відчувають впевненість у собі, за те, що завдяки кожному з них команда прийшла до перемоги, тут і виробляється серотонін. Таким чином, можемо стверджувати, що вивчення впливу гормонів на емоційну сферу людини та на її фізичне благополуччя (відчуття щастя) є перспективним дослідницьким напрямком у галузі психології, зокрема у психофізіології.

Список використаних джерел:

1. Брейнинг Лоретта Грациано. Гормоны счастья: Как приучить мозг работать с серотонином, дофамином, эндорфинами и окситоцином. 2017. 320 с.
2. Аргайл Майкл. Психология счастья. Москва, 1990. 336 с.
3. Ницше Ф. Изречения и афоризмы. Злая мудрость. Москва, 2011. 70 с.

Науковий керівник: к. психол. н. Аврамченко С. М.

А. І. Мулявка

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СНОВИДІНЬ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ

Інтерес людини до сновидінь триває досить тривалий період. Ще до нашої ери чаклуни, провидці приділяли велику увагу сновидінню, його тлумаченню та походженню. Тема сновидінь оповита містикою, таємницями, забобонами, релігією, віруваннями які діють і в наш час. Дослідження стародавньої культури таких народів як Буду (Кариби), Зулу (південь Африки), корінних шаманських поселень Азії, Сибіру і Далекого Сходу - дозволять узагальнити весь обсяг інформації до тез про те, що у сновидіннях душа людини залишає тіло і подорожує в просторі де може зустрічатися з душами інших людей, а також отримувати інформацію та досвід від померлих предків, героїв і духів за допомогою сновидінь [1].

За період розвитку психології, релігії та світоглядів, кожний учений намагався дати пояснення сновидінню і його походженню. Так, з точки зору Платона, печінка є біологічним осередком сновидінь. Т. Гоббс бачив у снах фантоми минулих відчуттів, зворотну сторону людської уяви. Р. Декарт вважав, що це результат діяльності органів почуттів сплячого, що відповідають його бажанням. І. Кант, Вольтер були прихильниками тієї позиції, що сновидіння є безглуздим забобою і наслідком порушеного травлення. [5]

Однак справжньої революції у вивченні і усвідомленні сновидінь набула заява основоположника відомого у світі психоаналізу - З. Фрейда.: «Я вважаю своїм обов'язком заявити, що сновидіння дійсно мають значення, і дійсно можливий науковий метод їх тлумачення» (1900 р.). [2]

Перша спроба пояснити фізіологічно феномен сновидінь дала поштовх до пошуку нових можливостей та шляхів у дослідженні цієї теми різними вченими. З розвитком психоаналітичного руху переглядалися, доповнювалися та змінювалися деякі положення З. Фрейда. Він стверджував, що сновидіння — це спотворений замісник чогось іншого, несвідомого. Потім тлумачив сновидіння як компроміс між потребою у сні та намаганнями порушити його несвідомими бажаннями. На думку Фрейда «...психологічний сенс сну полягає в втраті цікавості до зовнішнього середовища і можна було б припустити, що сновидіння – реакція душі на зовнішні або соматичні подразники, що діють на людину, котра спить». Однак ці подразники не можуть пояснити всього сновидіння тому З. Фрейд висуває наступну фундаментальну пропозицію, де виділяє явне (свідоме) сновидіння, що є викривленим замісником несвідомого, та приховане (підсвідоме) сновидіння, яке за його теорією відкриває таємниці та показує справжні бажання людей. [2]

Сни зайняли почесне місце в загальній психологічній структурі множинних психічних проявів людини. Великі психоаналітики і неофрейдисти А. Адлер, Е. Фромм, Е. Берн, К. Роджерс, А. Маслоу, Ф. Перлз слідом за З. Фрейдом прагнули більш ґрунтовно опрацювати проблему сновидінь. Неоцінений внесок у розуміння сновидінь вніс К. Г. Юнг, значно розширивши і доповнивши їх міфологічним і духовним змістом [4]. К. Г. Юнг вважав, що сновидіння розказують більше ніж заборонені імпульси статевого потягу, они є репрезентацією нездійснених бажань, як це подавав З. Фрейд, насправді сновидіння, писав К. Г. Юнг, є «прямою маніфестацією несвідомого» і тільки «незнання його мови заважає зрозуміти його послання». На думку останнього, сновидіння мають можливість налагодити зв'язок між свідомістю і підсвідомістю і вбачав в сновидінні функцію компенсації позиції Еґо. Також він виділяв «великі» сновидіння, тобто сны, пов'язані з нумінозним почуттям захоплення і жаху. У цих сновидіннях К. Г. Юнг бачив вище духовне керівництво, яке виходить з центру людського (а можливо і всякого) буття - Самості [6].

Важливою подією в 1927 р. стало відкриття Г. Бергера, який показав, що різниця електричних потенціалів мозку може бути виміряна і записана у вигляді графіка - енцефалограми. У 1937 р. А. Луміс, Е. Харвей і Дж. Хобарт в перше здійснили електроенцефалографічний опис сну. Тепер сон і сновидіння можна було вивчати лабораторної ними виявлено 5 фаз сну: 0 - дрімота; 1 - легкий сон; 2 - напівглибокий сон; 3,4 - глибокий сон. [5]

Лише в 1953 р. Е. Азерінскій і Н. Клейтман відкрили очну активність під час сну, що конкретно відповідає фазі сновидінь, що дало змогу більше детального дослідження даного процесу. Розроблені методики дослідження давали інформацію про розуміння сновидінь з точки зору фізіології. Вони значно просунули науку в розумінні виникнення та походження сновидінь, але не призвели до серйозних відкриттів, щодо ролі в житті людини, та не дали вичерпного пояснення самого феномену.

Останнім часом відбулося відкриття пов'язане з виявленням особливого типу сновидінь - усвідомлених сновидінь, по-іншому: люцидних, прозорих, чітких або керованих [4]. Вивчення усвідомлених сновидінь є перспективним і приховує в собі необмежені потенційні можливості в розумінні природи психіки і свідомості. Такі сны пов'язують з використанням, наркотиків і з над психічними здібностями особистості, і з глобальними відкриттями в науці, і з застосуванням їх у різних галузях діяльності людини (медицині, освіті, криміналістиці, історії, державній безпеці).

Якщо тлумачити сни з наукової точки зору, то найпоширенішим є тлумачення сновидінь за допомогою асоціацій. Не варто забувати про те, що для кожної людини один і той же символ має різне значення. Вивчення і практичне використання сновидінь приховує у собі невичерпні можливості і перспективи, дослідження яких може призвести дослідника до виявлення і відкриття найпотаємніших і важкодоступних таємниць людини і всього всесвіту в цілому. Позначимо дві основні взаємопов'язані сфери застосування сновидінь як засіб використання і вивчення. Одна з них - наукова, дослідницька. Інша - духовна, духовного самопізнання, розвитку.

Вже з'явилися ряд діючих інститутів для дослідження сновидінь в США, які пов'язані з першим підходом. Серед них інститут Р. Монро, який веде свої пошуки щодо впливу на свідомість людини різних звукових частот. Опис дослідів Р. Монро перевершує всі очікування і надто фантастичний для сучасного матеріалістичного світогляду. [5] Але об'єктивність, відкритість для всіх вимірювань із застосуванням сучасних наукових приладів робить таку дослідницьку роботу переконливою і доказовою.

Іншим подібним прикладом є вивчення усвідомлених сновидінь під керівництвом С. Лабержа, який є сучасним гуру по керованих снах. Він не тільки навчився ними керувати, а й випустив серію практичних посібників, чим спровокував хвилю захоплення мистецтвом сновидіння. [7]

Знаючи, як розвивалася історія розуміння сновидінь, і що нам відомо про них в ХХІ столітті, можна уявити як з їхньою допомогою відбуваються нові відкриття, покращується культурний рівень. Ось приклади з минулого: Данте Аліг'єрі та його «Божественна комедія» сценарій якої наснився або «Таблиця Менделєєва» яка також явилася у сні великому хіміку. За допомогою усвідомлених сновидінь, можливо, буде проводити нетрадиційну медицину, прогностичну діагностику захворювань та прогнозування майбутнього. Тож, можна сказати, що сновидіння можуть допомагати в багатьох видах діяльності людини. Але для цього їх потрібно ще дуже детально дослідити. З сучасними лабораторіями, та можливостями, на мою думку, в недалекому майбутньому відбудеться революційне відкриття, щодо теми снів, як в 1900 році це зробив З. Фрейд.

Список використаної літератури:

1. А. А. Радугіна. «Психологія та педагогіка», М.: Центр, 2002 р.
2. З. Фрейд. «Вступ до психоаналізу. Лекції », М.: Наука, 1989 р.
3. М. К. Тутушкиной. «Практична психологія», СП-б.: Вид-во «Дидактика Плюс», 2004 р.
4. Р. С. Немов. «Загальна психологія», СП-б.: Пітер, 2005 р.
5. Т. Л. Смирнов. «Психологія сновидінь», М.: «КСП +», 2001 р.
6. https://ru.wikipedia.org/wiki/Теория_сновидений_Карла_Юнга
7. <https://www.unian.ua/health/worldnews/481471-yak-keruvati-svojimi-snami.html>

Науковий керівник: викладач Магдич О. В.

Я. О. Олійник

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЛОНГОВАНОЇ ЕКСПОЗИЦІЙНОЇ ТЕРАПІЇ (ПЕТ) У РОБОТІ З БІЙЦЯМИ АТО

У більшості випадків когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із перших методів при виборі у роботі із депресією, ПТСР, ГТР, розладом адаптації та іншими розладами, з якими досить часто зустрічаються бійці АТО. Але при цьому майже не здійснюються спроби адаптації відповідних КПТ-протоколів для роботи з учасниками бойових дій. Звичайно, протоколи Департаменту у справах ветеранів є для багатьох розладів, але вони майже не відрізняються від цивільних протоколів. На даний момент схожа ситуація спостерігається у госпіталі ветеранів війни у Черкасах, де було проведено спостереження та дослідження згідно яких можна зробити висновок, що потреба адаптації протоколів є досить актуальною.