

Гусейнов Эльмар Джавил оглы

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ИНДУКЦИИ ОСОЗНАННОГО СНОВИДЕНИЯ

В работе представлены результаты исследования методики мнемонической индукции осознанного сновидения (МИОС). Посредством дисперсионного анализа выявляется определяющая роль временных факторов и рассчитываются наиболее благоприятные условия наблюдения данного явления. Устанавливается отсутствие влияния продолжительности отдыха на эффективность МИОС.

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2013/2/16.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2013. № 2 (69). С. 54-56. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2013/2/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

УДК 159.9.072

Психологические науки

В работе представлены результаты исследования методики мнемонической индукции осознанного сновидения (МИОС). посредством дисперсионного анализа выявляется определяющая роль временных факторов и рассчитываются наиболее благоприятные условия наблюдения данного явления. Устанавливается отсутствие влияния продолжительности отдыха на эффективность МИОС.

Ключевые слова и фразы: методика; осознанное сновидение; дисперсионный анализ; аналитическая модель; определяющие факторы; условия.

Гусейнов Эльмар Джавил оглы

Московская академия образования им. Н. Нестеровой
marjo-belucci@rambler.ru

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ИНДУКЦИИ ОСОЗНАННОГО СНОВИДЕНИЯ[©]

В современной научной литературе под осознанным понимается такое сновидение, в котором человек способен мыслить или действовать осознанно [5, р. 3]. Одним из первых, кто признал существование данного явления, был З. Фрейд [2]. Начальный период изучения явления связан с именами Ф. У. Эдена [3], Х. Мозерса-Мессмера [6] и Н. Раппорта [7]. Указанные исследователи пришли к выводу, что человек посредством определенных мысленных усилий способен намеренно влиять на ситуацию, наблюдаемую им во сне.

Данное явление получило окончательное научно-экспериментальное подтверждение в исследованиях С. Лабержа [5]. Разработанный им психофизиологический подход сегодня является одним из наиболее распространенных при изучении этого явления. В соответствии с данным подходом все методики наблюдения осознанного сна должны основываться на изменении режима сна-бодрствования или на индукции соответствующей мотивации перед сном [4]. В частности осознанный сон может наблюдаться при повторном засыпании после короткого пробуждения. В соответствии с этим С. Лабержем была составлена методика мнемонической индукции осознанного сновидения (МИОС), показавшая высокую эффективность.

С. Лаберж описывает МИОС следующим образом:

1. Ночью, непосредственно перед сном, необходимо настроиться на запоминание сновидения. В течение самого сна - в периоды короткого бодрствования - воспроизводить в уме увиденные сцены или образы.

2. Проснуться естественным образом или с помощью будильника немного ранее обычного. После пробуждения некоторое время надо посвятить какой-либо деятельности, требующей ясного мышления (например, чтению книги). Кроме того, необходимо как можно более детально вспомнить увиденный сон. Рекомендуется также записать сновидение в дневник, после чего прочесть написанное.

3. После описанных действий необходимо снова лечь спать, настраиваясь на совершение осознанных действий в сновидении. В период засыпания можно использовать методы самовнушения, расслабляя с их помощью тело и одновременно активируя сознание.

При повторном засыпании эффективным оказывается намерение вновь увидеть сцены или образы, наблюдавшиеся в первом сне. Также отмечается, что само засыпание может оказаться продолжительнее обычного (по мнению С. Лабержа, умеренный рост продолжительности засыпания положительно влияет на индукцию осознанного сновидения).

Проведенный нами эксперимент опирался на результаты ряда зарубежных психофизиологических исследований осознанного сновидения и МИОС [ibidem] и преследовал следующие цели:

1. Выявить влияние временных факторов на МИОС посредством дисперсионного анализа.
2. Составить аналитическую модель зависимости частоты наблюдения осознанного сна от временных факторов.

3. Определить наиболее благоприятные условия и максимально возможную частоту наблюдения явления.

4. Выявить влияние отдыха на вероятность наблюдения явления.

В эксперименте участвовало 4 испытуемых возраста 20-25 лет (мужчины и женщины), не знакомые прежде с МИОС. В качестве определяющих факторов методики рассматривались продолжительность первого сна и продолжительность бодрствования, предшествующего второму сну, в котором должен был наблюдаться осознанный сон. От испытуемых требовалось спать ночью 5.5, 6.0 или 6.5 часов, после чего, проснувшись по будильнику, бодрствовать 1.0, 1.5 или 2.0 часа. После этого испытуемые должны были вновь заснуть, отмечая наличие или отсутствие осознанного сновидения, то есть способности совершать намеренные действия в сновидении. При положительном результате следующее наблюдение осуществлялось не ранее чем через день.

Были получены следующие результаты. При 2-часовом бодрствовании и продолжительности первого сна, равной 5.5 часа, все 5 попыток наблюдения осознанного сна были неудачными. При той же продолжительности бодрствования и 6-часовом первом сне оказались удачными 3 попытки из 5. На основании однофакторного

дисперсионного анализа была отвергнута нулевая гипотеза об отсутствии влияния продолжительности первого сна на частоту наблюдения явления (коэффициент значимости 0.040). При 6-часовом первом сне и продолжительности бодрствования, равной 1.0 часа, все 5 попыток наблюдения осознанного сна вновь оказались неудачными. При той же продолжительности первого сна и 2-часовом бодрствовании удачными были 3 попытки из 5. На основании однофакторного дисперсионного анализа была отвергнута нулевая гипотеза об отсутствии влияния продолжительности бодрствования на частоту наблюдения осознанного сна (коэффициент значимости 0.040).

Табл. 1. Результаты эксперимента по выявлению влияния временных факторов на МИОС

бодрствование, ч	2	удачных попыток	0	3	2
		всего попыток	5	5	5
	1,5	удачных попыток	2	2	2
		всего попыток	5	5	5
	1	удачных попыток	2	0	1
		всего попыток	5	5	5
			5,5	6	6,5
			сон, ч		

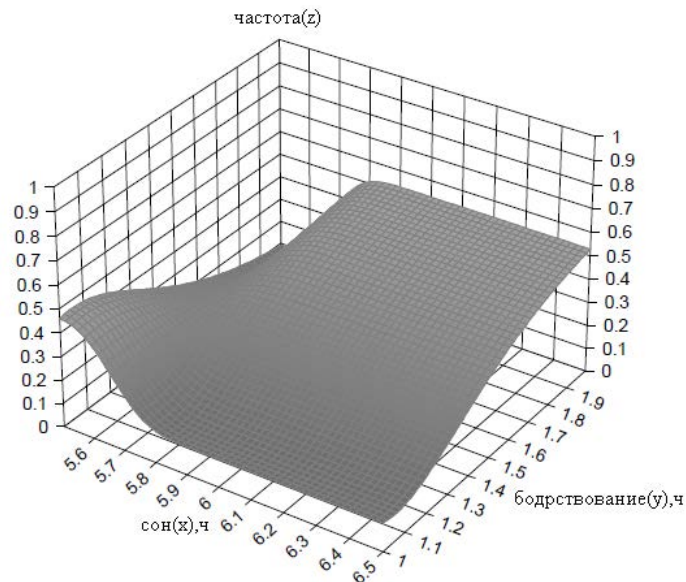


Рис. 1. Аналитическая модель зависимости частоты наблюдения осознанного сна от временных факторов

Результаты 45 попыток наблюдения осознанного сна представлены в Табл. 1. По указанным данным с помощью программы статистического моделирования *Table Curve 3D* была построена аналитическая модель зависимости частоты наблюдения осознанного сна от временных факторов (Рис. 1).

Методами математического анализа по данной модели были выявлены наиболее благоприятные условия наблюдения явления. При исследовании модельной функции в пределах допустимых коэффициентов значимости было установлено, что точкой максимума является (5.5; 1.1). Координаты этой точки отображают соответственно продолжительность первого сна и бодрствования, при котором частота наблюдения осознанного сна максимальна. Таким образом, соответствующая возможная частота наблюдения явления составляет 0.47.

Кроме того, как это можно видеть на Рис. 1, при продолжительности первого сна более 5.8 часа с ростом продолжительности бодрствования растет частота наблюдения осознанного сна. При этом частота превышает 0.50 при продолжительности бодрствования более 2.0 часа. (Ввиду предположительно нормального распределения частоты наблюдения осознанного сна этим замечанием можно пренебречь.)

Для выявления влияния отдыха на вероятность индукции осознанного сновидения было проведено 30 наблюдений, в которых принимали участие испытуемые, имевшие опыт работы с МИОС. Их задача сводилась к непрерывному осуществлению попыток наблюдения осознанного сна в течение 30 дней. Первые 5 попыток оказались удачными. Во всех остальных 5 сериях из 5 попыток удачными были 2 попытки. Таким образом, вероятность наблюдения осознанного сна в сериях 1-6 соответственно равнялась 1, 0.4, 0.4, 0.4, 0.4, 0.4.

При рассмотрении серий как равноудаленных моментов времени с помощью программы статистического моделирования *Table Curve 2D* была построена аналитическая модель зависимости вероятности наблюдения осознанного сна от времени, прошедшего с первой попытки (Рис. 2).

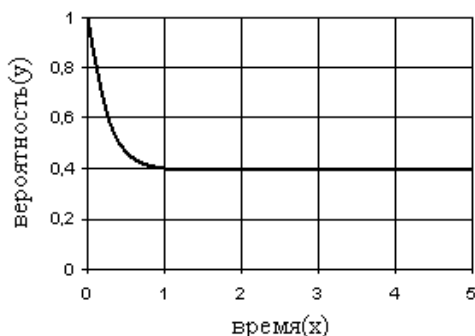


Рис. 2. Аналитическая модель зависимости вероятности наблюдения осознанного сна от времени, прошедшего с момента первого наблюдения

При анализе соответствующей модельной функции была получена средняя вероятность наблюдения осознанного сна, равная $\lim_{t \rightarrow \infty} \frac{\int_0^t \left(a + \frac{bc}{c+x}\right) dx}{t} = a = 0,40$. С другой стороны средняя вероятность наблюдения явления, соответствующая изначальным данным, равна $14/45 \approx 0,31$. Таким образом, можно утверждать, что отсутствие отдыха в МИОС не влияет отрицательно на вероятность наблюдения осознанного сна.

На основании проведенной экспериментальной работы были сделаны следующие выводы:

1. Продолжительность первого сна и бодрствования можно отнести к основным факторам, влияющим на вероятность наблюдения осознанного сна в МИОС.

2. Наиболее благоприятная продолжительность первого сна и бодрствования соответственно равны 5.5 и 1.1 часа, при этом вероятность наблюдения осознанного сна равна 0.47.

Ежедневные попытки наблюдения осознанного сна по МИОС не отражаются отрицательно на эффективности данной методики.

Список литературы

1. Гусейнов Э. Д. Осознанное сновидение // Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей: тезисы докладов всерос. науч. конф. (15-17 января 2011 г.). СПб., 2011. С. 4-10.
2. Фрейд З. Толкование сновидений. М.: Академический проект, 2007. 512 с.
3. Eeden F. A Study of Dreams // Proceedings of the Society for Psychical Research. 1913. Vol. 26.
4. Holzinger B. Psychophysiological Correlates of Lucid Dreaming // Dreaming. 2006. Vol. 16. № 2.
5. LaBerge S. Lucid Dreaming. Vancouver, 2009.
6. Moers-Messmer H. Traume mit der gleichzeitigen Erkenntnis des Traumzustandes // Archives für Psychologie. 1938. Vol. 102.
7. Rapport N. Pleasant Dreams // Psychiatric Quarterly. 1948. Vol. 22.

УДК 551.557

Науки о земле

В статье анализируются данные наблюдений за скоростью ветра в слое 0-1,5 км, проводимых на аэрологической станции Садгород, и информация о возникающих сдвигах ветра в слое до 30 м в аэропорту «Владивосток» (1995-2010 гг.). Рассмотрены повторяемость, структурные характеристики, скорости и сдвиги ветра в мезоструях, а также особенности формирования сдвигов ветра в слое 0-30 м.

Ключевые слова и фразы: Приморский край; ветровой режим; мезоструи; сдвиги ветра.

Давыдюк Галина Федоровна, к. геогр. н., доцент

Блохина Валерия Ивановна, к. геогр. н., доцент

Дальневосточный федеральный университет, г. Владивосток

Galina.feda@yandex.ru; blohina@meteo.dvgu.ru

Шахрай Ольга Васильевна

Авиаметеорологический центр, г. Артем

artemmeteo1@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ВЕТРОВОГО РЕЖИМА В ПОГРАНИЧНОМ СЛОЕ АТМОСФЕРЫ В ХОЛОДНЫЙ ПЕРИОД НАД ЮГОМ ПРИМОРСКОГО КРАЯ[©]

Синоптические процессы нижней тропосферы зимой с высокой повторяемостью формируют слои со скоростями ветра 15 м/с и более различной протяженности, которые именуются как мезоструи или нижняя