

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ КОРАБЛЕБУДУВАННЯ
ІМЕНІ АДМІРАЛА МАКАРОВА
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ МИКОЛАЇВСЬКОЇ ОДА
ПІВДЕННИЙ НАУКОВИЙ ЦЕНТР НАН УКРАЇНИ
АКАДЕМІЯ НАУК СУДНОБУДУВАННЯ
МИКОЛАЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. О. СУХОМЛИНСЬКОГО
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ НУК
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ДИСЦИПЛІН

ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ НАУК

Всеукраїнська студентська науково-практична конференція

6 грудня 2019 року

*Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова,
кафедра соціально-гуманітарних дисциплін,
пр-т Героїв України, 9*

МАТЕРІАЛИ КОНФЕРЕНЦІЇ



ОРГАНІЗАТОРИ:

Міністерство освіти і науки України
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Департамент освіти і науки Миколаївської ОДА
Південний науковий центр НАН України
Академія наук суднобудування
Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського
Навчально-науковий гуманітарний інститут НУК
Кафедра соціально-гуманітарних дисциплін

Матеріали публікуються за оригіналами, які представлені авторами

Претензії щодо змісту та якості матеріалів не приймаються

Відповідальна за випуск:

д-р пед. наук, проф. кафедри соціально-гуманітарних дисциплін

К. Г. Трибулькевич

*Рекомендовано до друку Вченою радою Національного університету
кораблебудування імені адмірала Макарова (протокол № 2 від
28.02.2020 р.)*

П 78

Проблеми соціально-гуманітарних наук: матеріали Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. 6 грудня 2019 року / Відп. за випуск К. Г. Трибулькевич. – Миколаїв: НУК, 2020. – 354 с.
ISBN 978-966-488-215-3

У матеріалах конференції здійснено комплексний розгляд проблем викладання соціально-гуманітарних наук у технічному закладі вищої освіти; науковий аналіз питань освіти студентства в умовах євроінтеграції; психолого-педагогічних проблем становлення особистості; соціальної, політичної та історичної думки сьогодення; лінгводидактичних аспектів освіти у ЗВО; залучення студентів до наукової роботи з метою підвищення якості підготовки фахівців.

ISBN 978-966-488-215-3

© Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова, 2020

© ПП «АА Тандем», 2020

teasing. Also there are a couple of advices to prevent bullying.

Key words: *personality, teasing, psyche, bullying.*

УДК 159.962

Чуприна Н. М.

група 4531, Національний університет кораблебудування імені адмірала
Макарова, natali.chuprina.95@mail.ru

Ткаченко А. В.

викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін, Національний
університет кораблебудування імені адмірала Макарова,
anastasiya.tkachenko88@gmail.com

ТРАНС І ГІПНОЗ: МІФИ ТА РЕАЛЬНІСТЬ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОСТІ

Стаття присвячена аналізу явища трансу і гіпнозу, виявленню механізмів їхньої дії, а також аналізу найбільш розповсюджених міфів стосовно цих понять.

Ключові слова: *транс, гіпноз, концентрація уваги, депотенціалізація свідомості, еріксоновський гіпноз, директивний гіпноз.*

Постановка проблеми. Транс і гіпноз – це досить відомі явища, вони існують приблизно п'ять тисяч років і за цей період сформувалася велика кількість міфів пов'язана з ними. В наш час ці техніки також використовуються, як в психотерапії, так і різноманітними шахраями, а тому знання про механізми їх дії досить актуальні так як можуть допомогти не стати жертвою шахрайства.

Мета статті. Проаналізувати явище трансу і гіпнозу, виявити механізм їхньої дії також проаналізувати найбільш відомі міфи стосовно цих понять.

Актуальність роботи. Цю тему досліджували як окремі особистості, так і цілі школи. Впродовж використання і вивчення існували різні назви, але термін «гіпноз» сформулював Джеймс Брейд. До найбільш відомих шкіл належить школа флюїдистів, анімістів, паризька, російська і нансійська школи. Також дослідженнями в цій галузі займалися Зигмунд Фрейд, Дейв Елман, Мілтон Еріксон, Євгенія Бардіна.

Виклад основного матеріалу. Транс належить до змінених станів свідомості, характеризується переважанням гальмівних процесів в корі мозку, внутрішнім фокусом уваги (вона спрямована на власні думки, реакції, почуття, спогади, фантазії), зумовленого зниженням активності кори великих півкуль. В стані глибокого трансу може виникати зниження чутливості до зовнішніх подразників (анестезія, аналгезія), уповільнення рефлексів, «посилення» (за рахунок природних психофізіологічних процесів) зв'язку свідомості з

несвідомим, зниження активності психологічних захистів (які відносяться до свідомої частини психіки). Доступ до почуттів і потреб людини «відкривається» і це можуть використовувати як різноманітні шахраї, так і гіпнотерапевти [1].

Існують різні види трансу. По-перше, це побутовий варіант (наприклад автоматичне виконання звичних дій). По-друге, поглиблений транс-гіпноз, при якому природний транс поглиблюється і збільшується час його дії. По-третє, сомнамбулічний транс, при якому людина його зовнішньо не проявляє [2].

Механізм трансу впливає з принципу роботи мозку. Людина може концентрувати увагу на обмеженій кількості інформації одночасно, зазвичай таких «одиниць уваги» від п'яти до дев'яти (в залежності від розвинутості уваги). Якщо інформації надто багато, то людина переходить в стан трансу, під час якого вона максимально схильна до навіювання. Те, що людина в цей момент почує, відкладеться в її несвідомому і запишеться як програма. Звісно, є певні способи покращення уваги і зниження схильності до навіювань, але частіше всього людина не відстежує велику кількість навіювань, які відклалися в її несвідомому. Існує декілька типів маніпулятивних дій, які в себе включають різноманітні способи впливу:

- Вербальна/невербальна концентрація, при якій всі «одиниці уваги» зосереджуються на чомусь одному, а на все останнє людина не звертає уваги [3].

- Депотенціалізація (деконцентрація) свідомості, при якій відбувається тимчасове зниження активності свідомості. Для досягнення такого ефекту використовують техніки насичення (перевантаження інформацією), збентеження, психологічного шоку або здивування.

Щодо можливостей трансу/гіпнозу існує багато різних міфів.

1. Гіпноз – найефективніший метод психотерапії, який дає швидкий результат і не потребує особливих зусиль. Для того, щоб проаналізувати це твердження потрібно розібратися як саме це працює. Зазвичай в психотерапії використовується еріксоновський гіпноз, при якому активізуються структури, що відповідають за інтуїцію, образне мислення, творче сприйняття світу, відкривається доступ до ресурсів позитивного досвіду [4]. В цьому стані у людини можуть відбуватися всілякі осяяння або раптово знаходяться відповіді на питання, над вирішенням яких вона билася довгий час. Вважається, що в такому стані людині легше чогось навчитися, стати більш відкритою, змінитися внутрішньо. В результаті спільної роботи терапевта і пацієнта людина позбавляється від симптому завдяки власним ресурсам. Але причини неврозу залишаються невирішеними, тому висока ймовірність, що проблема повернеться. У той же час лікування гіпнозом може успішно використовуватися в поєднанні з іншими методами психотерапії, тому що воно допомагає знизити психоемоційне напруження, підвищити внутрішній комфорт при спілкуванні з фахівцем, прискорити процес зміни невротичних установок особистості, усвідомити справжні потреби, а також активувати природні процеси саморегуляції організму, які з якихось причин були порушені.

2. Під дією гіпнозу людину можна змусити робити що завгодно. Звісно, як при директивному (класичному), так і при еріксоновському варіантах гіпнозу значно зменшується контроль свідомості, але можливості навіювання обмежені системою цінностей людини, його переконаннями і внутрішніми установками, які працюють і в такому зміненому стані свідомості [1]. До того ж при директивному гіпнозі людині просте помітити чужий вплив і тому простіше чинити опір.

3. Гіпноз дозволяє згадати забуте. Теоретично, це можливо, але потрібно враховувати, що окрім фіксації, обробки і зберігання інформації, психіка має здатність до генерації нової інформації за допомогою уяви (як активної, наприклад, фантазії, так і пасивної – сні). Тому якщо в стані трансу людина бачить певні образи, які здаються спогадом, немає ніяких гарантій, що це насправді так [1].

Висновки: транс і гіпноз можуть серйозно впливати на стан і поведінку людини, а також можуть використовуватися в психотерапії, але ці техніки мають певні обмеження.

Список використаних джерел

1. Гипноз. Транс URL: <https://emberint.ru/articles/gipnoz-trans/> (дата обращения: 7.11.2019).
2. Транс (психическое состояние). *Материал из Википедии – свободной энциклопедии.* URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81_\(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5)) (дата обращения: 7.11.2019).
3. Пох с вами 3 февраля Евгения Бардина URL: https://www.youtube.com/watch?v=fRc-C51_7jU&feature=youtu.be (дата обращения: 7.11.2019).
4. Эриксоновский гипноз URL: <http://www.psychologies.ru/psychotherapy/methods/eriksonovskiy-gipnoz/> (дата обращения: 8.11.2019).
5. Классический и эриксоновский гипноз URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/klassicheskij-i-eriksonovskiy-gipnoz> (дата обращения: 9.11.2019).
6. Гипноз. *Материал из Википедии – свободной энциклопедии.* URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BD%D0%BE%D0%B7> (дата обращения: 8.11.2019).

Trans and hypnosis: myths and reality in the context of modernity

This article is devoted to the analysis the phenomenon of trance and hypnosis, revealed the mechanism of their action, and analyzed the most famous myths regarding these concepts.