

Районная научно-практическая конференция
«Новое поколение Курагинского района»

Естественнонаучное направление

Исследовательская работа
«Сенсорная депривация»

Выполнила: Леонова Анна
Максимовна, учащаяся 8В класса
Курагинской СОШ №1 имени Героя
Советского Союза А.А.Петряева

Руководитель: Мухачёва
Валентина Николаевна, учитель
биологии Курагинской СОШ №1
имени Героя Советского Союза
А.А.Петряева

пгт. Курагино, 2019

ТЕЗИСЫ

Леонова Анна Максимовна,

8 класс, МБОУ Курагинская средняя общеобразовательная школа №1 имени Героя Советского Союза А.А.Петряева

«Сенсорная депривация»

Руководитель: Мухачёва Валентина Николаевна, МОУ Курагинская СОШ №1 имени Героя Советского Союза А.А.Петряева, учитель биологии

Среди нас существует много людей, лишённых каких-либо органов чувств. Глаз, рук, языка... В целях лечения обычных людей используется флоатинг-терапия, её же используют и просто в спа-салонах. В современном мире существуют люди, отрезающие себя от мира и живущие затворниками, которых зовут «Хиккамори». И всё это объединено одним понятием *сенсорная депривация*. Мы сталкиваемся с ней каждый день, даже не замечая этого. Но лишь с её лёгкими видами. А что же будет, если испытать на себе изоляцию по-настоящему, по-серьёзному, подобно слепцу? Об этом я и решила узнать, проведя тщательный обзор литературы и проведя практический эксперимент. Искала информацию в книгах и статьях в Интернете. Конечно, на последних источниках информации оказалось куда больше, так что больше всего информации взято именно из Интернета. После того, как я узнала больше о сенсорной депривации, я выдвинула гипотезу. И, чтобы опровергнуть её или доказать, я провела эксперимент. Он заключался в том, что с завязанными глазами и перчатками на руках, под присмотром родителей, я находилась ровно час. Отслеживалось моё состояние и способность выполнять те действия, которые в обычных условиях люди выполняют с лёгкостью. С каждыми десятью минутами становилось всё тревожнее и задания выполнять становилось сложнее. В конце эксперимента мне стало не комфортно.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы работы определяется тем, что в настоящее время сенсорная депривация стала неотъемлемой частью нашей жизни. Мы можем использовать её, даже не задумываясь. Закрытые глаза, тихое уединенное место, неподвижная поза, прослушивание музыки в наушниках, отшельничество — все это разновидности сенсорной депривации. Врождённая слепота, глухота - тоже ей являются. Так же в наше время существуют специальные камеры для проведения процедуры прекращения внешнего воздействия на один или более органов чувств.

Изучение индивидуальных последствий сенсорной депривации важно как с теоретической точки зрения – для выявления общих закономерностей развития депривационных состояний, так и с практической – для отбора людей в различные профессиональные группы, в том числе для работы в особых условиях – экспедициях, космических полетах и т. д.[6]

Проблема выражается в том, что продолжительная депривация приводит к появлению различных психических расстройств, выражающихся в виде бессонницы, проблем с восприятием окружающего мира, эмоциональной неустойчивости и лабильности. Следует отметить, что часто люди специально ограничивают собственный контакт с действительностью, для того, чтобы открыть в себе новые границы восприятия. Однако длительное пребывание в условиях изоляции может принести в жизнь человека множество различных проблем.

Гипотеза: я предполагаю, что человек, оказавшийся отрезанным от внешнего мира способом сенсорной депривации, будет испытывать общую тревожность.

Объект исследования: сенсорная депривация.

Предмет исследования: психологические изменения у человека в условиях сенсорной депривации.

Разработанность исследуемой проблемы:

На сегодняшний день о сенсорной депривации известно немало. Доказано, что при дефиците сенсорной информации у человека актуализируется потребность в ощущениях и сильных переживаниях, развивается, по сути, сенсорный или эмоциональный голод [7].

Многие исследования убедительно показывают, что депривация различных видов (сенсорная, эмоциональная, социальная) ведет к развитию депрессии, тревоги, различных страхов. Такая картина наблюдалась в условиях Крайнего Севера (по данным Л.Е. Панина, у 43% обследованных полярников); у людей, работающих в затемненных помещениях на кинофабриках, в крупных фотоателье и в полиграфической промышленности (данные К.К. Яхтина); у путешественников, переплывавших в одиночку океан (Д. Слокам, У. Уиллис, А.

Бомбар, Дж. Риджуэй); у работников гидрометеорологических станций; у лиц, длительно находящихся в одиночном тюремном заключении, в изоляции на отдаленной антарктической базе в течение шести месяцев в условиях полярной ночи, подобно Ричарду Бирду или М. Сифру при длительном одиночном пребывании в подземной пещере; у испытуемых в экспериментах с гипокинезией в условиях длительного постельного режима и в исследованиях действия фактора "заключения". Кроме того, своеобразные расстройства (так называемая "болезнь каяка") с симптомами тревоги и страха описывались у рыбаков Гренландии во время путины при хорошей погоде (неподвижное море и чистое небо без облаков), особенно когда они длительно сохраняли одну и ту же позу, стараясь фиксировать взор на поплавке.[8]. Однако влияние депривации на эмоциональную сферу человека не ведет однозначно к появлению отрицательных эмоций.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Цель работы — выяснить, каково психологическое состояние человека в условиях сенсорной депривации

Задачи:

1. Выяснить значение терминов «Сенсор», «Депривация» и «Сенсорная депривация»;
2. найти примеры сенсорной депривации в истории и повседневной жизни;
3. провести эксперимент;
4. проанализировать полученные результаты (Рассмотреть особенности эмоционального состояния и реагирования);
5. сделать выводы о последствиях сенсорной депривации.

Методы и методики:

1. теоретический анализ литературы и интернет-ресурсов;
2. самонаблюдение.

Теоретическая часть

Ключевое понятие для моего исследования – это, естественно, сама Сенсорная депривация.

На самом популярном официальном сайте, выполняющем функции некой энциклопедии, [3] я нашла следующее определение термина *сенсорная депривация* в одноимённой статье. «Сенсорная депривация (от лат. *sensus* — чувство и лат. *deprivatio* — потеря, лишение)- это частичное или полное прекращение внешнего воздействия на один или более орган чувств,

которое приводит к снижению потока нервных импульсов на центральную нервную систему».

В психологии же понятие немного похоже с ранее представленным, но всё же они разные.

В психологии сенсорная депривация - это термин, при помощи которого обозначается эмоциональная и сенсорная «голодовка». Намеренное снижение поступающей информации от различных каналов восприятия позволяет активировать развитие воображения.

Мы выяснили значение полного термина, но как насчёт того, чтобы разобрать его по частям?

Что же значит само слово «Сенсор»? Это я выяснила в книге [5]. Итак, сенсор – это отдельный рецептор (например, палочка сетчатки, свободное нервное окончание, воспринимающее боль, и т.д.) или же рецепторный орган (ухо, глаз и др.).

Что же насчёт депривации? Это я выяснила уже в другой книге [4]. Депривация (от англ. deprivation - лишение, утрата) – это продолжительное лишение или ограничение человека возможностей удовлетворения каких-либо основных психических потребностей. Выделяют сенсорную, социальную и др. виды

Хорошо, с определениями всё понятно. Теперь познакомимся с сенсорной депривацией поподробнее. Первым явным признаком депривации является агрессия. Она может быть внешней, что выражается в проявлении агрессии к внешнему миру — окружающим людям, животных, объектах. Внутренняя же агрессия выражается в суицидальных мыслях, самоповреждении (без мыслей о суициде), соматических болезнях. Пытаясь заглушить боль, человек склонен принимать наркотики и алкоголь, курить сигареты. Наиболее худшим результатом долгой депривации являются соматические болезни и в начальном виде это выражается в виде раздражительности, повышенной конфликтности, субдепрессии, бессоннице, а после чего все это выливается в опасные для жизни болезни — инсульте, астме, гипертонии, инфарктах.

В какой-то степени человеку и правда помогают наркотики и алкоголь, что позволяет заглушить эмоциональную боль. Агрессия направляется внутрь, когда человек лишен этих сомнительных «лекарств».

Что интересно, депривация может временно исчезать, когда подключается серьезная внешняя угроза, например, угроза жизни, война, тяжелые болезни. Эти внешние угрозы запускают механизмы выживания, переводят мысли в другую плоскость и позволяют вытеснить депривацию из организма.

Согласитесь, ситуация довольно неприятная и после этого не очень хочется доверять терапии, основанной на сенсорной депривации, ведь сейчас часто принято считать, что

сенсорная депривация имеет в основном негативные последствия, как это наглядно показано выше.

Но также общеизвестным считается, что сенсорная депривация имеет и положительные влияния на человека, о чём сказано на сайте [2]. «В 50-х годах 20 века канадский нейрофизиолог Стенки сооружения не позволяли проникать внутрь ни звукам, ни свету, ни запахам, а снижение тактильных ощущений достигалось погружением человека в водно-солевой раствор, плотность которого приближалась к комфортной морской воде и позволяла телу оставаться на плаву.



Человек, пребывая в экспериментальной изоляционной камере, испытывал ощущение невесомости. Находясь в таких условиях, объектом сознания испытуемого становится самосознание и содержимое его подсознания. В условиях изоляционной камеры феномены воздействия сенсорной депривации развивались значительно быстрее и интенсивнее и у ряда испытуемых уже через 2-3 часа отмечались сноподобные и галлюцинаторные переживания.

В результате исследования было установлено, что привычный повседневный способ восприятия и реагирования на внешние стимулы вырабатывает упрощенный алгоритм взаимодействия с внешним миром, но он же и отвлекает человека от глубинной сути своего сознания и понимания своей роли в мире, что может быть причиной неудовлетворенности своим положением и жизнью. Таким образом, в помощь человеку изоляционную камеру Джона Лилли можно использовать с целью углубленного самоанализа и трансформации психики для психологического здоровья.

На основе результатов экспериментов доктора Джона Лилли была разработана флоатинг-терапия, в которой используются короткие сеансы сенсорной депривации с психотерапевтической целью.

Из этого можно сделать вывод, что последствия могут быть разного характера: как положительные, так и отрицательные. Примеры последствий представлены на сайте [2] всё в той же статье.

Положительные результаты:

- Увеличение творческого потенциала
- Познание себя
- Психологическая релаксация
- Разрядка или трансформация вытесненных напряжений в подсознании

- Уменьшения ранее присутствовавших невротических явлений
- Понимание своего жизненного пути
- Уменьшение психосоматических проблем
- Улучшения здоровья.

Данные явления происходили у творческих людей, ученых, мыслителей с высоким уровнем интеллекта, которые до опыта сенсорной депривации задумывались о смысле жизни, пытались познавать себя или же имели опыт обучения медитативным техникам.

Отрицательные результаты:

- Рассеянность внимания
- Дезориентация
- Тревога
- Изменения восприятия времени и пространства
- Иллюзии и галлюцинации
- Психологическая астенизация, невротизм.

Данные явления возникали преимущественно у людей, которые не пытались до опытов работать со своим сознанием, не искали путей познания себя и реализации творческого потенциала.

Интересно, что при разных личностях и восприятии человеком процедуры сенсорной депривации, менялись и результаты. Из этого можно сделать вывод, что в такой простой, казалось бы, процедуре существенную роль такая сложная вещь, как подсознание человека.

При всех наших исследованиях необходимо подчеркнуть, что в наше время сенсорная депривация применяется совсем для других целей, нежели в эксперименте 1983 года. На сегодняшние дни люди проходят такую терапию ради того, чтобы освободить свой разум, открыть новые возможности и познать себя. Очень часто в двадцать первом веке встречаются личности, которые действительно сильно устают при общении с другими людьми или даже не могут его выносить.

Такие люди добровольно ограждают себя от общества, при этом так же проводя неосознанно процедуру сенсорной депривации, но уже куда более длительную. Таких людей принято называть «Хиккамори» или сокращённо просто «Хикка»

Как видно из всего сказанного выше, сенсорная депривация является неотъемлемой частью жизни любого человека и значительно влияет на сознание и общее самочувствие, так что к этой теме нужно подходить с особой серьёзность.

Практическая часть

Для того, чтобы выяснить на практике, какие всё же последствия могут быть после терапии сенсорной депривации, я решила провести эксперимент на самой себе. Так я смогу куда лучше понять ощущения и эмоции, возникающие при изоляции от внешнего мира, и описать их должным образом, чего нельзя было бы сделать, если бы эксперимент проводился над кем-то другим.

День восьмого декабря, восемнадцатого года.

Эксперимент проводится посредством лёгкой сенсорной депривации, то есть завязываются глаза и надеваются перчатки, чтобы немного ограничить тактильный контакт. Так же всё время, которое будет продолжаться эксперимент, за мной будут смотреть родители. Всё время эксперимента, который будет продолжаться часа, я буду выполнять определённые задания, чтобы полностью ощутить палитру эмоций, которую испытывает человек, отрезанный от реального мира.

В эксперименте принимала участие, как уже было сказано выше, я сама. Родители же наблюдали за моим состоянием и следили, чтобы моё состояние оставалось стабильным. В случае ухудшения должны были прервать эксперимент. Источником для этого эксперимента стал сайт joinus.pro, на котором хорошо описаны проводящиеся относительно недавно эксперименты, которые вполне можно повторить в домашних условиях.

Результаты эксперимента вы можете увидеть ниже:

Я разделила время эксперимента на шесть частей, каждая из которых составляет десять минут от времени, в течение которого эксперимент проводился.

Первые десять минут я чувствовала себя крайне непривычно и беспомощно, будто слепой котёнок. Очень сложно передвигаться и ориентироваться даже в пространстве собственной комнаты. Так же я попробовала на вкус два продукта: воду и шоколадную конфету. Восприятие вкуса хорошо знакомых продукта значительно изменилось. Вода стала казаться сладкой и вкуснее, в общем. Шоколадная конфета, наоборот, стала горьковатой и неприятной по консистенции.

Вторые десять минут я начала постепенно адаптироваться и передвигаться стало немного проще. Хотелось просто упасть на пол и ползти, так как казалось, что, передвигаясь на двух ногах, я подвергаю себя какой-то опасности, но прошло это ощущение довольно быстро. Эти десять минут я в основном просто лежала, и ощущение снова отличалось от обычного. Время тянулось медленно, пространство казалось больше, чем оно есть на самом деле. Так же начинала кружиться голова.

Третьи десять минут началась ощутимая дезориентация. Я стала проходить мимо

нужных объектов, забывать, где они находятся. Приходилось почти не поднимать ноги от пола, чтобы понять, по ковру я иду или по полу. Так же приходилось махать перед собой руками, чтобы ощутить, что примерно находится передо мной и не врезаться во что-то или в кого-то. Началась лёгкая паника, так как мне казалось, что в квартире кроме меня больше никого нет, и я вообще хожу не по квартире.

В четвёртой части я снова приступила к выполнению небольших заданий: почистить зубы и помыть посуду. Чистка зубов заняла у меня очень много времени, так как долго я не могла найти свою зубную щётку и пасту. Наконец, когда получилось почистить зубы, я ощутила, что паста стала более жгучая и обжигала язык. С посудой всё обстояло не лучше, так как приходилось искать посуду по всей раковине, а из-за перчаток воды я не чувствовала, от чего казалось, что вода не течёт и вовсе.

В пятой части эксперимента моя мыслительная деятельность замедлилась, а местами, казалось, почти сноподобное состояние. Я стала вести себя очень пассивно и много лежать. Не могла даже нормально сидеть. Постепенно начали появляться слуховые галлюцинации, такие как шёпот и чужое дыхание рядом. Паника, дезориентация и страх стали увеличиваться и я часто ходила по всему дому, чтобы убедиться, что кроме членов моей семьи в квартире никого больше нет.

Во время последних десяти минут всё вокруг перестало восприниматься мной, как что-то реальное. Скорее, как какое-то другое измерение, в котором вокруг есть только темнота. Голова кружилась, на тело накатила слабость и так же начало подташнивать. В это время я не могла выполнять какие-либо задания и счёт времени потерялся. Я даже не смогла понять, что час уже прошёл. Сенсорная депривация перестала ощущаться, как эксперимент. Всё стало казаться пожизненным.

После окончания эксперимента я испытывала огромное облегчение от того, что я снова могу видеть и хорошо ощущать предметы вокруг себя. Но усталость никуда не прошла и даже накатила с большей силой. Почувствовалась головная боль, но при этом была радость от того, что всё закончилось.

В этом случае обращает на себя внимание тот факт, что каждые десять минут, которые кажутся совсем небольшим промежутком времени, состояние меняется кардинально. Из этого следует, что для того, чтобы переборщить со временем в данной терапии – достаточно и нескольких минут.

В заключении необходимо отметить, что подобные эксперименты лучше проводить не более сорока минут и только под присмотром кого-либо из посторонних, чтобы они в любой момент могли прервать эксперимент.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На мой взгляд, было бы интересно изучить сенсорную депривацию в других её формах: как терапию, как часть медицины, как способ открыть в себе новые возможности и как неосознанное её применение простым человеком.

То есть, работа рассматривает лишь один из аспектов проблемы, но, тем не менее, были выяснены последствия, которые возникают при резком ограждении человека от внешнего мира. Например, это может быть потеря слуха в аварии или потеря зрения ветеранами во время войны.

Исследование может быть полезно и интересно учащимся школ, которые увлекаются психологией, а также всем, кто интересуется профессией психиатра или психолога, так как сенсорная депривация оказывает влияние в первую очередь на психику человека.

В процессе написания работы я узнала много нового по теме, о которой раньше почти не имела понятия. Это и сферы применения, и способы, и последствия. Так же мной был получен довольно ценный жизненный опыт, приобретённый во время эксперимента.

Результаты исследования заставили меня задуматься над судьбой людей, которые по тем или иным причинам оказались изолированы от мира. Со стороны всё кажется не таким сложным, ведь глухие вполне могут общаться жестами, а слепые уверенно передвигаться не то, что в собственной комнате, а в многолюдном городе. Или же те же «Хикка», добровольно изолирующие себя от общества. Исследование в корне изменило моё представление о жизни людей с подобными проблемами

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ РЕСУРСОВ

1. Книга «Психоматерика: словарь-справочник» автора Дудьева В.П.
2. Книга «Большая энциклопедия по психиатрии» автора Жмурова В.А.
3. Сайт www.psychologos.ru . Статья «Сенсорная депривация»
4. Сайт www.joinus.pro . Статья «Сенсорная депривация»
5. Сайт www.wikipedia.org . Статья «Сенсорная депривация»
6. https://bookap.info/razvit/alekseenkova_lichnost_v_usloviyah_psihicheskoy_deprivatsii_uchebnoe_posobie/gl8.shtml Личность в условиях психической депривации: учебное пособие/ Алексеенкова Е. Г.
7. <http://www.newreferat.com/ref-18096-2.html> Сенсорная и эмоциональная депривация
8. <https://www.bestreferat.ru/referat-149120.html> Психологические изменения у человека в условиях сенсорной депривации