ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЛУННЫХ ФАЗ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Чистякова П., Цыганкова С.

г. Калуга, МБОУ «Лицей № 36», 10 класс

Научный руководитель: Данкова Е. В., г. Калуга, педагог доп. образования, МБОУ «Лицей № 36»

Данная статья является реферативным изложением основной работы. Полный текст научной работы, приложения, иллюстрации и иные дополнительные материалы доступны на сайте III Международного конкурса научно-исследовательских и творческих работ учащихся «Старт в науке» по ссылке: https://www.school-science.ru/0317/1/29300

Луна богата силою внушенья,
Вокруг нее всегда витает тайна.
Она нам вторит: «Жизнь есть отраженье,
Но этот призрак дышит не случайно».
Константин Бальмонт

О том, как Луна влияет на человека существует много разных теорий и домыслов. Но одно можно утверждать точно – в зависимости от лунного цикла и лунной фазы может меняться наше самочувствие и даже состояния здоровья. Луна находится в постоянном движении вокруг нашей планеты, она регулярно отражает солнечный свет с разных сторон своей поверхности, и это влияет на жизнь человека на планете Земля. Более того, Луна имеет прямое влияние на приливы воды – ее гравитационное поле притягивает большие водные массы, что вызывает подъем их уровня.

Морские приливы и отливы строго подчинены фазам луны. Но и человек, состоит из воды примерно на 80%. А это означает, что, независимо от своего желания, он в той или иной степени подвергается лунному влиянию. Причем наиболее остро оно проявляется в те периоды, когда наступают фазы полнолуния.

Характер влияния Луны на здоровье человека зависит в значительной степени от фаз лунного цикла, каждая фаза которого длится примерно неделю. Если лунные дни в большей степени определяют наше поведение, то фазы Луны влияют на состояние нашего организма, степень его жизнестойкости и активности.

Влияние полнолуния на свой организм люди заметили давно. Оно связано с резким обострением самых разнообразных эмоций – радости до отчаяния. А статистика свидетельствует о том, что наибольший процент случаев самоубийств приходится именно на время полнолуния. То же самое можно сказать и про обострения заболеваний, имеющих хронический характер, в первую очередь это касается психических болезней. Нас заинтересовала тема влияния луны на психику человека и мы решили исследовать как себя чувствуют люди в полнолуние, во время убывающей, растущей луны и в новолуние.

Тема исследовательской работы: «Исследование влияния лунных фаз на психоэмоциональное состояние старшеклассников»

Цель работы: Выявить существует ли зависимость психоэмоционального состояния старшеклассников от лунных фаз.

Задачи:

- Изучить научную литературу о лунных циклах.
- Выяснить каково влияние фаз лунного цикла на процессы на Земле и выявить результат влияния на человека.
- Выявить данные лунного календаря за октябрь 2016 гг.
- Провести диагностику психоэмоционального состояния старшеклассников в различные дни лунного цикла.
- Проанализировать полученные результаты диагностики
- Сделать выводы, опираясь на изученные источники информации и результаты психологического исследования.

Объект исследования: Психоэмоциональное состояние старшеклассников

Предмет исследования: Психоэмоциональное состояние старшеклассников в различные фазы лунного цикла

Гипотеза исследования: Фазы Луны сказываются на земных процессах, и как следствие, влияют на психоэмоциональное состояние старшеклассников.

2. Теоретическая часть

2.1 Лунный календарь

Лунный месяц составляют четыре фазы – полнолуние, новолуние, растущая луна и убывающая луна. Первым лунным днем является день начала новолуния.

На 7–8 лунные дни приходится первая четверть месяца. Полная луна наблюдается с 14 по 17 лунные сутки. На 22–23 лунные дни приходится третья четверть, а четвертая четверть знаменует окончание месяца.

Для того чтобы попробовать проанализировать влияние луны на организм человека или его эмоциональное состояние, лучше приобрести специальный лунный календарь. В нем все фазы луны четко обозначены.

Фазы Луны на октябрь 2016 года

По лунному календарю на октябрь 2016 года будет циклическая смена фаз Луны в следующей последовательности: Новолуние в октябре 2016 года 1 октября в 3 часа 13 минут, 30 октября в 21 час 39 минут.

Растущая Луна в октябре 2016 со 2 по 16 октября, 31 октября.

Полнолуние в октябре 2016 года 17 октября в 7 часов 24 минуты.

Убывающая Луна в октябре 2016 с 18 по 29 октября.

Лунное затмение – отсутствует.

Солнечное затмение – отсутствует.

Замечено, что в одни дни месяца люди просыпаются бодрыми и полными энергии, а в другие – вялыми и уставшими. Смены нашего самочувствия происходят циклически. Различные фазы Луны сказываются на нашем эмоциональном состоянии, нервной системе и энергетическом уровне. Особенно сильно Луна влияет на женщин, поскольку женский организм в большей степени подчиняется лунным циклам.

Чего ожидать от наступления полнолуния?

Ощущать влияние полнолуния может далеко не каждый человек. У всех, кто обладает способностью чувствовать воздействие на организм человека ночного светила, возникают различные ощущения. Однако некоторые общие моменты все же можно отметить.

Особенно остро влияние полнолуния воспринимает наша нервная система. В первую очередь это касается людей с тонкой психикой. У многих происходят обострение или изменение рефлексов, всплески положительных и отрицательных эмоций (от отчаянной радости до фатальной обреченности), появляются необъяснимые фобии. Даже люди с самой здоровой психикой в период полнолуния нередко жалуются на бессонницу.

Луна способна влиять не только на эмоциональное и психическое состояние человека. Множество экспериментов, известных еще со времен знаменитого Гиппократа, позволяют сделать вывод о том, что во время наступления полнолуния в организме человека происходит снижение скорости обмена веществ, что негативно сказывается на состоянии крови. В связи с этим есть мнение, что на полнолуние лучше не назначать хирургических операций, так как в этот период, во-первых, чаще происходят кровотечения, которые сложно остановить; во-вторых, процесс выздоровления занимает больше времени.

Полнолуние тяжело переносят люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями, в частности, гипертоники – у них наблюдаются нарушение работы сердца, увеличение количества жидкости в тканях.

Фазы полной луны связаны также с возрастанием риска заболеваний желудочно-кишечного тракта, а также отравление. Объясняется это тем, что в дни полнолуния активизируется жизнедеятельность микробов и вирусов, а эффективность лекарственных препаратов, напротив, снижается.

Существует и еще одна интереснейшая особенность влияния луны на организм человека. Во время полнолуния многократно повышается возможность зачатия. Дело в том, что процесс прохождения созревшей яйцеклетки по фалопиевым трубам и попадания в матку ускоряется. К тому же влечение к общению с противоположным полом в периоды, когда стоит полная луна, увеличивается.

В период новолуния человек наиболее ослаблен и обессилен, энергетический ресурс организма находится на минимуме. По мере роста Луны энергетика будет накапливаться вплоть до полнолуния. Мужчины реагируют на новолуние сильнее, чем женщины. Они в это время бывают агрессивными и нервными.

В период новолуния не желательны любые нагрузки на организм, не рекомендуется заниматься тяжелым физическим трудом. Нужно постараться свести к минимуму нервное напряжение и агрессию, ведь именно в период новолуния, наблюдается наибольшее количество инсультов и инфарктов.

Фазы растущей Луны – это лучшее время для новых начинаний. По отношению к здоровью это может быть укрепление иммунной системы, увеличение мышечной массы, ускорение процесса обмена веществ, повышение гибкости позвоночника и т.п. В период растущей Луны следует начинать мероприятия, направленные на достижение данных целей.

На растущей Луне у человека много энергии. Поэтому все физические упражнения, начатые в это время, будут даваться

легко и выполняться с энтузиазмом. Любые нагрузки в эти дни допускаются более высокие, чем, на первый взгляд, может выдержать человек.

В период растущей Луны рекомендуются курсы профилактического лечения: прием витаминов, обогащенное необходимыми элементами питание и т.п. Благоприятно проведение процедур, питающих кожу, ногти и волосы. В это время наш организм особенно жадно поглощает все, что в него попадает. Поэтому нужно следить за своим питанием: оно должно быть полноценным и качественным, но ни в коем случае не избыточным.

В фазы убывающей Луны необходимо проанализировать достигнутые результаты и исправить ошибки. В это время нужно начинать решительную борьбу с хроническими заболеваниями и с тем в своем организме, что вам не нравится. Период убывающей Луны – самое подходящее время, чтобы окончательно избавиться от всего, что вас раздражает. Если вам необходимо ограничить себя в еде, чтобы избавиться от лишнего веса, начинайте соблюдать новый режим в период убывающей Луны, после полнолуния.

Болезнь во время убывающей Луны теряет свою силу, а организм старается избавиться от нее как от инородного в себе. Если ему в этом помочь своими усилиями в виде нормализации режима дня, прогулок на свежем воздухе, восстановления режима питания, коррекцией некоторых вредных привычек, можно значительно улучшить самочувствие и достичь отличного результата. Все физиологические процедуры, направленные на снятие воспалительных процессов и выведение токсинов, в это время эффективны как никогда. В этот период можно посещать стоматолога и соглашаться на операцию.

В фазе убывающей Луны процессы обмена веществ замедляются. Пища, которая плохо усваивается, будет скапливаться в организме в виде шлаков. Поэтому в питании упор следует делать на злаки, овощи и фрукты, а мясо употреблять в небольших количествах. Рекомендуется пить больше жидкости, чтобы облегчить выведение токсинов из организма.

Жизнь в согласии с лунным циклом позволяет сохранять стабильное здоровье и нервную систему, а при лечении болезней с учетом фаз Луны можно добиться более эффективного и ускоренного выздоровления.

2.2 Психоэмоциональное состояние, его составляющие

Психоэмоциональное состояние – особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования по типу доминанты (В. П. Зинченко, Б. Т. Мещеряков, 1999). Эмоциональные проявления в реагировании на действительность необходимы человеку, так как они регулируют его самочувствие и функциональное состояние. Дефицит эмоций снижает активность центральной нервной системы и может явиться причиной снижения работоспособности. Чрезмерное влияние эмоциогенных факторов может вызвать состояние нервно-психического напряжения и срыв высшей нервной деятельности. Оптимальное эмоциональное возбуждение – условие готовности к эффективной деятельности и ее благоприятному для здоровья личности осуществлению. Так как психоэмоциональное состояние отличается от психического состояния именно выраженным преобладанием эмоций, необходимо более подробно остановиться на их определении и функциях.

Эмоции – это особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворенности, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности (Б. И. Додонов, 1978).

Эмоциональные состояния или эмоции представляют собой сложные и богатые реакции человека от взрывов страстей до тонких оттенков настроений. Относительно классификации и функций эмоций существует множество подходов, одним из которых является информационная концепция эмоций П. В. Симонова, которая относится к разряду когнитивистких теорий (П. В. Симонов, 1981).

В соответствии с этой теорией эмоциональные состояния определяются качеством и интенсивностью актуальной потребности индивида и оценкой, которую он дает для вероятности ее удовлетворения. Оценку этой вероятности человек производит на основе врожденного и ранее приобретенного индивидуального опыта, непроизвольно сопоставляя информацию о средствах, времени, ресурсах, предположительно необходимых для удовлетворения потребности, с информацией, поступившей в данный момент. Так, например, эмоция страха развивается при недостатке сведений о средствах, необходимых для защиты.

Подход П. В. Симонова относительно возникновения положительных и отрицательных эмоций был реализован в формуле:

$$Э = П (Ин - Ис),$$

где Э – эмоция, ее сила и качество; П – величина и специфика актуальной потребности; Ин – информация, необходимая для удовлетворения актуальной потребности; Ис – существующая информация, т.е. те сведения, которыми человек располагает в данный момент.

Следствия, вытекающие из формулы, таковы: если у человека нет потребности (П = 0), то и эмоции он не испытывает (Э = 0); эмоция не возникает и в том случае, когда человек, испытывающий потребность, обладает полной возможностью для ее реализации. Если субъективная оценка вероятности удовлетворения потребности велика, проявляются положительные чувства. Отрицательные эмоции возникают, если субъект отрицательно оценивает возможность удовлетворения потребности. Таким образом, сознавая или не сознавая это, человек постоянно сравнивает информацию о том, что требуется для удовлетворения потребности, с тем, чем он располагает, и в зависимости от результатов сравнения испытывает различные эмоции.

Если рассматривать психоэмоциональные состояния с физиологической точки зрения, то необходимо заметить, что они имеют рефлекторную природу. Хотя подавляющее большинство их условнорефлекторного происхождения (К. Изард, 2009).

Основу психических и психоэмоциональных состояний составляет определенное соотношение нервных процессов (от эпизодического до устойчивого, типичного для данного человека) в коре головного мозга. Под влиянием совокупности внешних и внутренних раздражителей возникает определенный общий тонус коры, ее функциональный уровень. Физиологические состояния коры получили название фазовых состояний. После прекращения действий раздражителей, вызвавших то или иное состояние, оно сохраняется еще некоторое время или воздействует на образование новых или актуализацию старых условно-рефлекторных связей в коре больших полушарий головного мозга. Эти состояния коры в свою очередь могут быть условными раздражителями, сигнализирующими о каких либо изменениях, важных для приспособления организма к среде и в последующем в аналогичных ситуациях ускоряют адаптацию психики к нерядовым условиям (Е. П. Ильин, 2005).

Психические состояния внешне проявляются в изменении дыхания и кровообращения, в мимике, пантомимике, движениях, жестах, интонационных особенностях речи и т.д.

Так в состоянии удовольствия наблюдается увеличение частоты и амплитуды дыхания, неудовлетворенность вызывает уменьшение того и другого; дыхание в возбужденном состоянии становится частым и глубоким; в напряженном – замедленным и слабым; тревожном – убыстренным и слабым; в состоянии страха – резко замедленным, а при неожиданном удивлении дыхание мгновенно становится частым, но сохраняет нормальную амплитуду.

В возбужденном состоянии или состоянии напряженного ожидания (часто вызванных ситуациями экстремального характера) может повышаться частота и сила пульса, величина кровяного давления в очень широком диапазоне. Изменение кровообращения обычно сопровождается побледнением или покраснением тела человека.

Индикатором эмоционального состояния человека нередко служат его движения и действия (по неуверенным или вялым движениям мы судим об утомлении, по резким и энергичным – о бодрости). Мимика так же способна выразить очень тонкие оттенки переживаний. Голос говорящего может также дать существенные данные о его психоэмоциональном состоянии. Психоэмоциональные состояния представляют собой сложные, целостные, динамические образования, во многом определяющие своеобразие всей психической деятельности (протекание процессов, проявление свойств) личности на данном отрезке времени.

Список литературы

1. Выготский Л.С. Педология подростка. М., 1984. Т. 4.
2. Гарбузов В.И. Нервные дети: Советы врача. Л., 1990.
3. Даль В. Толковый словарь. М., 1989
4. Додонов Б.И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1978.
5. Изард К. Психология эмоций. СПб, 2009.
6. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер, 2005. 412 с.
7. Кон И.С. Психология ранней юности. М., 1989.
8. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2009.
9. Практическая психодиагностика / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара, 1998.
10. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М., 2000.
11. Психологический словарь // Под ред. Зинченко В.П., Мещерякова Б.Т. 2-е изд. М., 1999.
12. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. М., 1994.
13. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь, 2001.
14. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. М., 1989.
15. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996.
16. Возрастная Психология (Психология развития). Электронный учебник. Автор-составитель: Кагермазова Л.Ц., д.психол.н., профессор кафедры педагогики и психологии ДПО КБГУ
17. Кон И.С. Психология старшеклассника.– М., 1980.
18. Крэйг Г. Психология развития– СПб.: Питер Ком. 2000..
19. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте.М.: Педагогика, 1991.
20. Морозов А.В. «Деловая психология. Курс лекций; Учебник для высших и средних специальных учебных заведений»: СОЮЗ; Санкт Петербург; 2008
21. Немов Р.С., Психология: Учебник для студентов высших учебных заведений, в 3-х книгах, 3 издание, М.: «Владос», 2009.