

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

## ОСОБЕННОСТИ СНОВИДЕНИЙ ТРЕВОЖНЫХ И КРЕАТИВНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студента 5 курса, ЗФО  
направления 030300 «Психология»  
факультета психологии

Богатырёвой Светланы Сергеевны

Научный руководитель

к.филос.н., доцент

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

С.В. Фролова

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д. псих.н., профессор

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_  
подпись, дата

Т.В. Белых

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Саратов, 2017

## ВВЕДЕНИЕ

С развитием современных технологий наше общество сталкивается с проблемами о которых предыдущие поколения даже не задумывались. Помимо проблем древнего человеческого сознания, испокон веков наличествующих в индивидуальной и коллективной жизни, современный человек сталкивается со всё возрастающей силой и эффективностью новейших технологий и всеохватывающей социальной организации. На данном этапе развития человечества, наряду с глобальными трудностями, касающимися социальных, нравственных, экономических и политических проблем существуют и такие как угроза ядерной, биологической или химической войны. Перед лицом этих проблем, значительная часть человеческого общества расценивает существующие коллективные условия как столь угрожающие, что вынуждена подавлять выраженную тревогу и чувство абсолютной беспомощности, в силу отсутствия возможности повлиять на ситуацию. Поэтому одной из актуальнейших задач является поиск благоприятных условий для оптимального развития личности, а так же максимального использования творческой энергии и креативного подхода в решении этих проблем.

Анализ научной литературы показывает, что в психологической науке проблема изучения высокой личностной креативности и повышенной тревожности рассматривалась достаточно широко. И в то же время, целый ряд методических вопросов, связанных с исследованием содержательных компонентов сновидений и возможная интерпретация их результатов, в настоящее время представляются недостаточно полными, позволяя считать данное направление исследований достаточно перспективным.

Со времен Аристотеля проблема генезиса души, психики человека связывалась с его способностью свободно ориентироваться в неопределенных ситуациях, предполагающих поиск, т.е. с особой объективно-творческой активностью человека.

показателем психологической стабильности, полноценного проживания, эмоционального благополучия является связь человека со своим бессознательным, в частности со снами. Сны несут важный информационный аспект, какой может использовать человек в любой жизненной ситуации и являются положительным ресурсом каждого. Сновидения навсегда останутся неотъемлемой частью жизни человека. Современный человек не осознает своей неразрывной, не зависящей от него, связи с бессознательным, что ведёт к возникновению множества проблем самого различного характера. Однако, в противовес нечувствительности к бессознательному, так же с негативным аспектом определяется и сверхчувствительность к бессознательному, а истина как всегда посередине, в соединении рационального и иррационального способа познания мира, умения постигать мир как через интуицию, чувства, так и через разум. Потеря же связи с собственным бессознательным отражается на психологическом состоянии личности, что влечет за собой отрицательные последствия, такие, как повышение уровня тревожности и сужение творческого потенциала. Соответственно, качество жизни человека понижается. В таком случае состояние напряженности, тревожности может быть связано с неверным выбором, с неосознаваемыми внутренними противоречиями между истинными потребностями и внешней ситуацией развития. В ситуации неопределенности повышается тревожность, и должна актуализироваться связь с бессознательным. Таким образом, механизм тревожности здесь может выступать в качестве механизма – триггера, запускающего процессы адаптации личности к сложившейся ситуации. Предположительно, состояние тревоги и неопределенности предшествуют оздоравливающим процессам, выводящим в область сознания истинные потребности человека.

**Актуальность** исследования обусловлена, с одной стороны, недостаточной изученностью психологического аспекта проблемы взаимосвязи креативности и тревожности с компонентами сновидений, а с

другой стороны – ее большой практической значимостью, связанной с поиском и апробацией новых методов выявления психологических особенностей сновидений. Выявление наличия различия между исследуемыми компонентами, позволяет использовать определенные теоретические и прикладные знания, представителями психологической службы психотерапевтических или консультативных центров, кризисных центров, в программах тренингов.

**Цель работы:** исследование особенностей сновидений у лиц с повышенным уровнем тревожности и с высоким уровнем личностной креативности.

Для реализации конкретной цели был выдвинут ряд **задач**.

Задачи исследования:

- Осуществить теоретический анализ концепций и подходов к рассмотрению сущности и специфики креативности и тревожности.
- Проанализировать аксиологические и методологические аспекты феномена сновидения.
- Эмпирически исследовать выраженность креативности и тревожности у испытуемых, а так же изучить различие в специфике компонентов сновидений у людей с повышенной тревожностью и высоким уровнем личностной креативности и интерпретировать результаты.
- Проанализировать полученные данные, сформулировать основные выводы.

**Объект исследования:** содержание и характеристики сновидений.

**Предмет исследования:** специфика сновидений у тревожных и креативных личностей.

**Гипотеза исследования:** существует значимое различие в содержании и специфике сновидений у тревожных и креативных личностей.

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературы по исследуемой проблеме.

Эмпирические методы: интервью, тестирование.

1. Тест Дж. Тейлора (личностная шкала проявлений тревоги).

2. Тест Е.Е. Туник (диагностика личностной креативности).

3. Психологическое интервью.

4. Метод контент-анализа для обработки текстов, полученных при интервьюировании.

Для проверки достоверности статистических данных применялся статистически-математический анализ с использованием критерия Фишера с последующей содержательной интерпретацией результатов исследования.

В качестве **теоретико-методологической основы** данная работа опиралась на концептуальные положения отечественных и зарубежных психологов по проблемам особенностей личностной креативности, тревожности и исследованиям психологии сновидения.

Особое значение в данном исследовании имеет изучение феномена **сновидения**. Для более полной характеристики рассматриваемого вопроса были изучены труды по психологии сновидений З.Фрейда, К.Г. Юнга, А. Адлера, Э. Фромма. Привлекают внимание в аспекте проблематики нашего исследования работы Д. Тейлора, Э. Фарадей, С.В. Авакумова, И.Л. Шелехова, Г.В. Белозёрова.

Отдельное направление в сфере нашего исследования, вызывают работы по изучению таких индивидуальных психологических особенностей как тревожность и личностная креативность. Такие исследователи как К. Хорни, Дж. Тейлор раскрывают в своих работах понятие **тревожности**, выделяют особенности данного эмоционального состояния и его структуру. Глубокое и всестороннее рассмотрение различных аспектов теории тревожности содержится в трудах З. Фрейда и Э. Фромма. Вопрос изучения **креативности** нашел отражение в работах отечественных и зарубежных психологов: Т.Н. Березиной, Е.П. Варламовой, С.Ю. Степанова, И.А. Малахова, Н.Ф. Вишнякова, В.Н. Дружинина, Д.Б. Богоявленской, В.С.

Библера, Дж. Гилфорда, Е. Торренса. Перечисленные исследования внесли серьезный вклад в изучение психологии способностей человека, однако по-прежнему актуальной является проблема создания благоприятных условий для максимального развития личности.

**Описание выборки:** выборку составили 47 испытуемых в возрасте от 21 до 58 лет (средний возраст 28 лет).

**Объем и структура дипломной работы.** Дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы и приложения. Дипломная работа содержит 1 таблицу.

**Научная новизна и теоретическая значимость исследования** заключается в установлении факта различия содержательных компонентов сновидения у креативных и тревожных личностей. Данный факт может иметь большую *практическую значимость* для структурно-функционального подхода в описании психических процессов, в частности для решения современной, актуальной проблемы – диагностики творческого потенциала личности, для создания проективных методик, для психологического консультирования.

В **теоретической главе** мы рассмотрели психологические подходы подходы и методологические основы изучения личностной креативности, личностной тревожности и феномена сновидений в отечественной и зарубежной литературе.

В параграфе 1.1. рассматриваются теоретико-методологические основания изучения личностной креативности и тревожности.

В параграфе 1.2. проводится исследование основных подходов к определению понятия и структуры личностной креативности и личностной тревожности.

В параграфе 1.3. раскрывается понятие феномена сновидения в теории и на практике.

В параграфе 1.4. изучаются основные подходы к определению понятия и структуры феномена сновидений.

В параграфе 1.5. излагаются выводы по первой главе.

В **практической** части мы провели исследование особенностей сновидений у тревожных и креативных личностей.

В параграфе 2.1. сформулированы цели, задачи, объект, предмет и гипотеза исследования.

В параграфе 2.2. изложены методы и методики исследования.

В параграфе 2.3. приведены результаты исследования и их обсуждение.

Параграф 2.4. посвящен выводам по второй главе.

Нельзя отрицать тот факт, что более или менее благоприятные условия окружающей среды формируют, соответственно, более или менее тревожное или креативное состояние личности, поэтому мы за аксиоматическое основание возьмём такое абстрактное пространство, в котором при абсолютно одинаковых внешних факторах, разные личности будут реагировать на эти, одинаковые для всех, условия абсолютно по-разному, то есть, более тревожно или же, более креативно.

Тревожность для нас – специфически экстерииорирующая вовне инструментально деятельностная активность, осуществляющая весьма особенный способ информационной обработки данных реальности, в частности, отражающийся на материале сновидений, который в большей степени нас и интересует.

Определить, что такое личностная креативность, можно только вместе с ответом на вопрос, что такое личность. Креативность можно рассматривать как основу продуктивного развития личности, как потенциал, обеспечивающий ее рост, присущий в той или иной степени каждому человеку.

Сновидения можно смело отнести к числу наиболее интригующих и перспективных объектов современной когнитивной психологии. Проблема

заключается в том, чтобы выявить опытным путем особенности влияния показателей личностной креативности и тревожности на содержательные компоненты сновидений. Они связывают глубинные содержательные структуры человеческой психики и образы непосредственных восприятий, одновременно допуская языковое описание последних. Сновидения в качестве материала для интерпретации или иной работы используются в психотерапевтической практике с незапамятных времен. Однако символический язык снов имеет и некоторые важные собственные характеристики.

Для изучения различий в характеристиках сновидений между лицами с высокой личностной креативностью и личностями с повышенной тревожностью респондентам было предложено пройти задания тестов на определение уровней тревожности и креативности, а так же развернуто ответить на вопросы авторского интервью.

По результатам анализа данных, полученных в ходе проведенного исследования был установлен ряд различий в структурных единицах сновидений между высококреативными и высокотревожными личностями. Исследование подтвердило что сновидения высокотревожных и высококреативных личностей отличаются по целому ряду параметров.

### **Заключение.**

В основе психологии сновидений заложен структурно-функциональный подход к описанию процессов психики человека, а именно: потребности, восприятие, речь, мышление, отражение, эмоции и память. Поэтому психология сна и сновидения должна рассматриваться как составная часть общей психологии. Следовательно, можно предположить, что проследить влияние бессознательного на развитие личности возможно через сновидения. Потеря же связи с собственным бессознательным отражается на психологическом состоянии личности, что влечет за собой негативные последствия, такие, как повышение уровня тревожности и



сужение творческого потенциала. Соответственно, качество жизни человека снижается. Чтобы подтвердить это предположение, мы провели исследование, предметом которого являлось изучение отношения ко снам, их содержанию у респондентов с высоким уровнем показателей личностной креативности и тревожности.

Проведенный анализ статистических данных позволяет сделать следующие выводы: сновидения высококреативных личностей характеризуются высокой частотой регулярности. К людям с высокой личностной креативностью в сновидениях часто приходят озарения по поводу разрешения занимавших их проблем, решения каких-либо жизненно важных задач. Сны высококреативных людей отличаются так же наличием большого разнообразия сюжетов, зачастую обогащенных мистическими образами. Для этой категории людей весьма характерной особенностью являются частая новизна сюжета и регулярное его обновление. Отличительной чертой сновидений высококреативных личностей, является изменчивость характера сновидений за определенный период времени.

Таким образом, проведенное нами исследование соответствует задачам когнитивной психологии и потребностям психологической практики и может найти применение в таких областях психологии как: психологическое консультирование, психодиагностика или при разработке проективных методик.

Описанные выше результаты проведенного эмпирического исследования позволили полностью подтвердить выдвинутую нами гипотезу исследования. Нам примере изучаемой выборки нам удалось установить, что существует ряд значимых различий между отдельными содержательными компонентами сновидений у высококреативных личностей и у личностей с повышенной тревожностью. Таким образом, мы считаем, что цели данной работы достигнуты, задачи выполнены, гипотеза подтверждена.