МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное

 учреждение высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Факультет управления и психологии**

**Кафедра психологии личности и общей психологии**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**СВЯЗЬ ХАРАКТЕРИСТИК СНОВЕДЕНИЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ЛИЧНОСТИ**

Работу выполнила\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Ю. Демьянович

(подпись, дата)

Направление подготовки           37.03.01 – Психология                         3 курс

Направленность (профиль)                          общий

Научный руководитель

Канд. психол. наук,

доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Б. Шлыкова

(подпись, дата)

Нормоконтролер

Канд. психол. наук,

доцент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Б. Шлыкова

 (подпись научного руководителя, дата)

Краснодар

2023

**СОДЕРЖАНИЕ**

[ВВЕДЕНИЕ 3](#_Toc137679142)

[1 Теоретические аспекты исследования жизнестойкости личности и феномена сновидений 6](#_Toc137679143)

[1.1 Основные теоретические подходы к изучению жизнестойкости в психологии 6](#_Toc137679144)

[1.2 Представление о феномене сновидений в психологии 13](#_Toc137679145)

[2 Эмпирическое исследование связи уровня жизнестойкости личности и характеристик сновидений 18](#_Toc137679146)

[2.1 Характеристика выборки, описание методик исследования 18](#_Toc137679147)

[2.2 Результаты исследования связи уровня жизнестойкости личности и характеристик сновидений 20](#_Toc137679148)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 24](#_Toc137679149)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 26](#_Toc137679150)

# ВВЕДЕНИЕ

Исследование индивидуальных психологических особенностей личности является актуальной темой современных исследований. Существует ряд параметров развития личности, которые влияют на благополучие жизни и успешность деятельности в дальнейшем. В качестве психологической особенности личности в данной работе выступает показатель жизнестойкости.

Каждый человек ежедневно подвергается воздействию различных факторов, которые способны оказывать стрессовое воздействие на организм. От того, как именно человек реагирует на трудности и как справляется с жизненными проблемами, зависит его благосостояние и здоровье в целом. Длительное переживание высокого уровня стресса отрицательно сказывается на всех функциональных системах организма, в первую очередь, на нервной системе человека. Таким образом, человек, не умеющий справляться с ежедневным воздействием стрессогенных факторов, ставит под удар собственное благополучие, а также благополучие окружающих его людей, особенно членов семьи.

Актуальность темы курсовой работы обусловлена тем, что теоретические и эмпирические данные исследований в области жизнестойкости личности и связанных с ней факторов могут быть применены в различных областях психологии, ведь благополучие личности и качество жизни человека являются центральными темами психологической науки в целом. В данном исследовании рассматривается связь показателя жизнестойкости с характеристиками сновидений личности. Уровень жизнестойкости личности дает возможность прогнозирования ее поведения, то, как личность справляется в процессе жизнедеятельности с ситуациями стресса и неопределенности. Исследование направлено на то, чтобы определить влияет ли показатель жизнестойкости личности на субъективное переживание сновидений, разрешение проблемных ситуаций в них. Информация о проявлениях поведения в бессознательном, где присутствует неосознанный контроль, представляет собой более глубокое понимание индивидуальных особенностей личности.

Цель исследования: изучить характеристики жизнестойкости личности и характеристики сновидений, выявить связь между ними.

Задачи исследования:

Теоретические:

1) Проанализировать теоретическую литературу, изучить характеристики жизнестойкости личности и факторов, влияющих на нее.

2) Проанализировать представления о сновидении и его основных характеристиках.

3) Проследить связь уровня жизнестойкости личности и характеристик сновидений.

Эмпирические:

1) Провести опрос испытуемых по методике С. Мадди «Тест жизнестойкости» и выявить уровень выраженности феномена жизнестойкости личности, его характеристики.

2) Провести анкетирование испытуемых по характеристикам сновидений.

3) Выявить наличие/отсутствие связи между жизнестойкостью и характеристика сновидений, при наличии выявить уровень связи и интерпретировать ее.

4) Провести анализ полученных результатов и сделать выводы.

Объект исследования: характеристики сновидений.

Предмет исследования: связь между уровнем жизнестойкости личности и характеристиками сновидений.

Гипотеза исследования: существует связь между уровнем жизнестойкости личности и характеристиками сновидений.

Используемые методы: тестирование, статистические методы обработки данных: критерий корреляции Пирсона.

Выборка: 30 человек – студенты КубГУ, в возрасте от 18 до 20 лет, 17 девушек и 13 юношей.

Результаты исследования могут быть использованы в практической деятельности: разработка различных психологических программ по коррекционной работой с жизнестойкостью личности, коуч-тренинги посвященные теме жизнестойкости. Также полученные данные могут быть применены в различных областях психологии: когнитивная психология, психология семьи, психология управления и др. Анализ сновидений дает более глубокое понимание психических особенностей личности и типичных паттернов поведения, которые закрепляются на уровне неосознанного контроля. По тому, как человек ведет себя в бессознательном, можно провести определенную связь с тем, как он будет вести себя в стрессовых ситуациях или ситуациях, где имеет слабый контроль над происходящими событиями. Поэтому данные, полученные в ходе исследования, могут быть использованы в практической деятельности психологии совладающего поведения.

# 2 Эмпирическое исследование связи уровня жизнестойкости личности и характеристик сновидений

## 2.1 Характеристика выборки, описание методик исследования

Цель эмпирического исследования: выявить связь между уровнем жизнестойкости личности и характеристиками сновидений.

Эмпирические задачи исследования:

1. выявить уровень жизнестойкости у участников исследования;

2. выявить характеристики сновидений у участников исследования;

3. выявить связь уровня жизнестойкости личности и характеристик сновидений у участников исследования.

Гипотеза исследования: существует связь между уровнем жизнестойкости личности и характеристиками сновидений.

Процедура проведения эмпирического исследования заключалась в последовательном предъявлении группе испытуемых комплекса методик. Затем проводилась обработка статистических данных, анализировались полученные результаты и на их основании делались выводы.

Выборка участников исследования состоит из 30 человек: студенты КубГУ, 17 девушек и 13 юношей.

Описание методов и методик исследования:

1. Методика С. Мадди «Тест жизнестойкости» (адаптация Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова).

Тест жизнестойкости (Hardiness Survey) разработан в рамках изучения факторов, способствующих успешному совладанию со стрессом и снижению внутреннего напряжения. Жизнестойкость здесь определяется как некая экзистенциальная отвага, позволяющая личности в меньшей степени зависеть от ситуативных переживаний, преодолевать постоянную базовую тревогу, актуализирующуюся в ситуации неопределённости и необходимости выбора.

Данный тест представлен в виде опросника из 45 вопросов. Результаты подсчитываются по ключу, в соответствии с которым:

- от 0 до 61 балла – низкий уровень жизнестойкости личности;

- от 62 до 99 баллов – средний уровень жизнестойкости личности;

- от 100 до 135 баллов – высокий уровень жизнестойкости личности.

2. Анкета, выявляющая особенности восприятия сновидений. Анкета была разработана на основе типологии сновидений Смирнова Т.Н. и направлена на определение специфических особенностей восприятия сновидных образов. Она состоит из 16 закрытых вопросов.

Для выявления корреляции между уровнем жизнестойкости личности и характеристиками сновидений учитывались следующие варианты ответов на вопросы:

1. По сложности и протяженности сюжетного исполнения: учитывались ответы «элементарные(простые)» и «сложные (витиеватые с замысловатым сюжетом)»;

2. По световой и цветовой насыщенности: учитывались ответы «контрастные (насыщенные)» и «люцидные (светоносные)»;

3. По уровням эмоциональных переживаний: учитывались ответы «экспрессивные сновидения (с преобладанием эмоций)» и «экстатические (позитивно-пиковые)»;

4. По проявлению эмоциональных состояний: учитывались ответы «радость (удовлетворение, веселье)» и «удивление (любопытство)»;

5. По четкости воспоминаний о сновидениях: учитывался ответ «содержание своих сновидений я четко помню».

6. По темам, содержанию, сюжету: учитывались ответы «профессиональные», «о деньгах, золоте, драгоценностях, кладах, сокровищах» и «с участием родственников, друзей, любовников, членов семьи»;

7. С точки зрения психологической близости: учитывался ответ «близкие люди»;

8. По оказываемому влиянию на объекты сновидения: учитывался ответ «конструктивность субъекта»;

9. По длительности сновидений: учитывался ответ «мгновенные сны»;

10. С точки зрения специфичности сновидения: учитывался ответ «сон-повествование».

Данные ответы на вопросы соотносятся с благополучием в бодрствующей жизни индивида, гармоничностью личности, отсутствием острых конфликтов, нормативным функционированием организма, налаженным межличностным взаимодействием, преобладанием положительных эмоций в жизни, успешностью профессиональной деятельности, конструктивным подходом к решению важных жизненных вопросов. Все эти критерии соотносятся с высоким уровнем жизнестойкости личности.

Методы математической обработки данных: для математической обработки данных была использована программа Microsoft Excel. Соотношение уровней жизнестойкости у респондентов было посчитано в виде процентного соотношения. Для выявления взаимосвязи уровня жизнестойкости личности и характеристик сновидений у студентов был применен критерий корреляции Пирсона.

Обратимся к результатам исследования.

## 2.2 Результаты исследования связи уровня жизнестойкости личности и характеристик сновидений

Результаты диагностики определения уровня жизнестойкости личности С. Мадди рассмотрим для наглядности в виде рисунка 1.

Рисунок 1 – соотношение уровней жизнестойкости личности у участников исследования

Итак, мы видим, что средний (46%) и высокий (24%) уровень жизнестойкости личности у участников исследования преобладает над низким (30%) уровнем. Возможно, это может быть связано с тем, что студенты университета в большей степени умеют справляться со стрессовыми ситуациями, контролировать уровень эмоционального напряжения и находить альтернативные решения различных жизненных трудностей.

Также есть часть студентов с низким уровнем жизнестойкости личности, что означает, что эти респонденты более остальных подвержены действию стресса, склонны абстрагироваться от проблем, нежели находить пути их решения.

Феномен жизнестойкости распространяется в целом на благополучие личности, то есть на все сферы жизни. От способности человека справляться со стрессом зависит моральное и физическое здоровье человека. Накопившееся высокое эмоциональное напряжение сказывается на всей деятельности человека. Индивидуумы, у которых в течение жизни сформировался высокий уровень жизнестойкости личности, способны оценивать различные трудные жизненные ситуации, рассчитывать собственные силы, бросать вызов трудным обстоятельствам и успешно преодолевать их.

Результаты диагностики определения характеристик сновидения, соотносящихся с благополучием личности, рассмотрим для наглядности в виде рисунка 2.

Рисунок 2 – соотношение критериев характеристик сновидений у участников исследования

Итак, мы видим, что большинство участников исследования (77%) имеют более половины критериев сновидений, соотносящихся с благополучием личности. Сновидения респондентов по большей части носят положительный характер, комфортны для сновидца.

Для установления связи уровня жизнестойкости личности и характеристик сновидений был применен критерий корреляции Пирсона. В итоге был получен коэффициент корреляции r=0,858, что означает наличие сильной прямой корреляционной связи. Значит, чем выше балл по шкале «Жизнестойкость», то есть, чем ближе к высокому уровню жизнестойкости личности, тем больше присутствует критериев сновидений, относящихся к физическому и психологическому благополучию личности. Это может означать, что у участников исследования, обладающих высоким уровнем жизнестойкости личности, критерии сновидений соотносятся с физическим и психологическим комфортом в бодрствующем состоянии, гармоничностью личности.

Мы можем сделать вывод, что существует сильная прямая корреляционная связь между уровнем жизнестойкости личности и характеристиками сновидений, однако для получения более достоверных результатов в выборке должно быть равное количество испытуемых с низким, средним, высоким уровнем жизнестойкости, а также должны быть разработанная полноценная методика по определениям характеристик сновидений.

Однако, мы можем утверждать, что жизнестойкость личности соотносится с характеристиками сновидений. Участники исследования, у который низкий уровень жизнестойкости личности имели меньшее количество критериев сновидений, относящихся к благополучию, чем респонденты с высоким уровнем жизнестойкости. Паттерны совладающего поведения и общий подход к трудным жизненным ситуациям находят отражение в сновидениях личности.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная работа была проведена с целью изучения связи между уровнем жизнестойкости личности и характеристиками сновидений.

Нами были рассмотрены теоретические подходы к изучению понятия жизнестойкость личности, феномен сновидений, а также их взаимосвязи. Мы ответили, то существуют различные факторы, влияющие на укрепление жизнестойкости личности. Важно отметить, что уровень жизнестойкости соотносится с благополучием личности, стратегиями совладающего поведения. Поэтому в эмпирической части исследования для фактора, коррелирующим с жизнестойкостью личности, мы рассматривали характеристики сновидений. Взаимосвязь жизнестойкости и сновидений мало изучена и практически не представлена в эмпирических исследованиях, поэтому представляет научный интерес. Соотношение жизнестойкости личности и определенных характеристик сновидений дает понимание того, что совладеющее поведение личности может находиться в зоне неосознанного контроля и проявляться в сновидениях так же, как и в бодрствующее время индивида. Это говорит об определенном уровне автоматизации действий, направленных на разрешение проблемных жизненных ситуаций. Также уровень жизнестойкости соотносится с уровнем благополучия в жизни личности. Связь жизнестойкости и характеристик сновидений, которые относятся к положительным и комфортным для психики человека, подтверждает тот факт, что в сновидениях находит отражение действительное состояние личности в бодрствующий период.

Жизнестойкость является важной составляющей личности. Каждый человек ежедневно сталкивается с различными стрессогенными факторами. От способности личности выдерживать определенный уровень стресса, контролировать эмоциональное напряжение и свое поведение, искать альтернативные пути решения жизненных трудностей зависит благополучие. Люди с низким уровнем жизнестойкости более подвержены влиянию стресса, склонны накапливать напряжение и слабо контролируют свое поведением.

Мы установили, что в настоящее время вопрос изучения связи жизнестойкости личности с характеристиками сновидений является актуальным.

С целью изучения взаимосвязи жизнестойкости личности и характеристик сновидений у респондентов нами было проведено эмпирическое исследование.

В результате полученных данных, было установлено следующее:

– большинство участников исследования имеют средний или выше уровень жизнестойкости личности. Обучающиеся в университете способны эффективно справляться с влиянием стрессогенных факторов. Не было выявлено показателей крайне низкого уровня жизнестойкости, что может свидетельствовать об отсутствии патологических состояний.

– самый незначительный показатель по количеству выделенных критериев сновидений, которые соотносятся с благополучием личности – 6, а самый значительный – 16. Большинство респондентов (77%) имеют половину и более характеристик сновидений, соотносящихся с благополучием личности.

В корреляционной анализе были выявлены особенности связи между жизнестойкостью личности и характеристиками сновидений. В результате гипотеза подтвердилась: связь между уровнем жизнестойкости личности и характеристиками сновидений у участников исследования существует.

Для более достоверного исследования требуется разработка методики, где будут в полной мере представлены характеристики сновидений. Это позволит получить более точные данные о связи жизнестойкости личности и характеристиками сновидений.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / Пер. с нем. А. М. Боковикова. Москва : Фонд «За экономическую грамотность» – 1995. – 296 с.
2. Бараш М. Исцеляющие сновидения / М. Бараш // Москва : Издательство Института Психотерапии – 2003. – 350 с.
3. Демина Л. Д., Ральникова И. А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л. Д. Демина // Издательство Алтайского государственного университета – 2000. – 123 с.
4. Касаткин В. Н. Теория сновидений / В. Н. Касаткин – Ленинград : Медицина, 1983. – 247 с.
5. Конюхова, Т. В. Жизнестойкость личности как особый паттерн установок освоения социокультурного пространства / Т. В. Конюхова, Е. Т. Конюхова // Известия Томского политехнического университета – 2013. – Т. 322, вып. 6. – С. 110-113.
6. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения / Т. Л. Крюкова – Кострома: Аквантитул, 2004. – 344 с.
7. Куликов, Л. В. Здоровье и субъективное благополучие личности: учебное пособие / Л. В. Куликов. – Санкт-Петербург : СПбГУ, 2000. – 442 с.
8. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости : методическое руководство / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006 – 63 с.
9. Леонтьев, Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В.Ломоносова – вып. 1. – 2002. – Москва : Смысл – С. 56-65.
10. Маклаков, А. Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А. Г. Маклаков // Психологический журнал – 2001. – Т. 22, вып. 1. – С. 16-24.
11. Ребер, А. Большой толковый психологический словарь / А. Ребер. – Москва : Вече : АСТ, 2000. – 599 с.
12. Россохин А. В. Рефлексия измененных состояний сознания: психолингвистический анализ / А. В. Россохин // Вестник Московского государственного областного университета – 2009. – вып. 1. С. 12–20.
13. Россохин А. В., Измагурова В. Л. Личность в измененных состояниях сознания в психоанализе и психотерапии / А. В. Россохин, В. Л. Измагурова // Москва : Смысл, 2004. – 544 с.
14. Рохлин Л. Л. Сон, гипноз, сновидения / Л. Л. Рохлин // Москва : Медгиз – 1959. – 62 с.
15. Смирнов Т. Л. Психология сновидений / Т. Л. Смирнов – Москва : КСП+, 2005. – 598 с.
16. Фрейд З. Толкование сновидений / З. Фрейд // Москва : ООО «Попурри» – 2003. – 576 с.
17. Фромм Э. Забытый язык: Введение в науку понимания снов, сказок и мифов / Э. Фромм // Москва : Республика – 1992. – С. 179–192.
18. Хоменко, И. А. К вопросу о формировании резилентности у детей в условиях образовательной практики / И. А. Хоменко // Вестник Герценовского университета – 2011. – вып. 9. – С. 30-35.
19. Юнг К. Г. Психология бессознательного / К. Г. Юнг // Москва : Рефл-бук – 1997. – 320 с.
20. Юнг К. Г. Человек и его символы / К. Г. Юнг // Москва : Серебряные нити – 1997. – 368 с.