

Колпащикова В.О.,
Колпачников В.В.

ВЛИЯНИЕ ПРИВЛЕЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ ЧЕЛОВЕКА К СНОВИДЕНИЯМ НА ЕГО ОТНОШЕНИЕ К НИМ И ОТКРЫТОСТЬ ОПЫТУ

Аннотация: В статье описывается исследование влияния систематического привлечения внимания к сновидениям на отношение человека к ним и открытость опыту как одному из центральных аспектов конгруэнтности.

Ключевые слова: сновидения, отношение к сновидениям, открытость опыту, конгруэнтность.

Карл Роджерс [6] указывает на то, что в современном цивилизованном обществе поведение становящегося человека управляется не стремлением к актуализации на основе принятия и реализации оптимальных для себя решений в каждый настоящий момент жизни при учете всех нюансов собственного опыта, а стремлением получить позитивное внимание и одобрение со стороны окружающих людей. Это состояние несоответствия нашего социального «Я» и опыта, когда мы живем, опираясь не на собственный опыт, а установки и нормы других людей и общества в целом, с точки зрения Роджерса, является «наиболее серьезным препятствием в развитии психологической зрелости» [8, 542]. Вследствие этого несоответствия люди воспринимают только часть реальности и опыт, который не угрожает их представлениям о себе, что рано или поздно ведет к нарастанию внутренних и внешних противоречий и конфликтов. Можно констатировать серьезную проблему закрытости современного человека по отношению к жизненному опыту, не соответствующему доминирующим культурным предписаниям, преобразованным в социальную «Я»-концепцию человека.

В этом контексте оказывается возможным по-новому взглянуть на проблему сновидений и отношения к ним. Сновидения являются уникальным опытом человека, универсальным — доступным каждому — по своей природе. Но большинство людей в современной европейской и североамериканской культуре относятся к снам пренебрежительно (это отмечал в свое время еще З. Фрейд [7, 50]), не допуская связи между реальностью сновидений и собственной жизнью. Подавляющее большинство людей обесценивают опыт сновидений, чаще всего отрицают или искажают его.

Но, сновидения являются частью нашего опыта — частью потока наших ощущений, образов, переживаний, интуиций и мыслей. И этот опыт исключительно наш, личный, индивидуальный. Открытость и внимание к опыту сновидений — как и опыту вообще — может считаться признаком психологического здоровья и полноценного функционирования человека [6], [13].

Открытость опыту и его осознание — один из центральных аспектов конгруэнтности, согласно определению Карла Роджерса¹ [6], [13]. Открытость и внимание к сновидениям — как особому опыту, согласно нашему предположению, также связаны с конгруэнтностью человека. Можно предположить, что привлечение внимания к сновидениям, как части опыта, приведет 1) к изменению отношения к сновидениям в сторону большего уважения и осмысления их и 2) к большей открытости, осмыслению и осознанию опыта, к росту конгруэнтности.

Данные историко-этнографических исследований [10], показывают, что отношение к сновидениям в разных культурах различно, во многих обществах сновидениям отводилась и отводится важная роль. Где-то внимание и толкование сновидений было привилегией, так как не все сны толковались, а только сны королей, вождей, жрецов и т.п. В других социумах, преимущественно, первобытных (например, у австралийских аборигенов [11]), сновидениям отводилась важнейшая роль, так как от данной способности зависит жизнь человека и всего племени. Поэтому культура работы с ними существует среди всех членов этого племени, людей с детства воспитывают специальному внимательному отношению к ним.

Теоретический анализ показывает, что в различных концепциях личности и психологической помощи том или ином виде рассматривается феномен конгруэнтности и представления о сновидениях и их роли, а также их взаимосвязь. Так, в человекоцентрированном подходе, в котором вводится это понятие, конгруэнтность есть неискаженное осознание и выражение собственного опыта. [6], [13] Сновидения же могут рассматриваться как промежуточный уровень символизации переживания (опыта). Специальной целью терапии (в случае, если сам клиент обращает внимание на свои сновидения) может явиться осознание переживания, его трансформация в конструктивное, в результате чего увеличивается степень соответствия «Я» и опыта или конгруэнтность.

¹ Другим важнейшим аспектом конгруэнтности является открытое выражение собственного опыта. Мы не касаемся этого аспекта конгруэнтности в данном исследовании.

В психоанализе конгруэнтность может быть определена как осознание человеком причин своего поведения с помощью анализа бессознательного в частности сновидений, сведение к минимуму вытеснения путем осознания своих защитных механизмов. Целью терапии является осознание пациентом прошлых переживаний и чувств, наиболее тесно связанных с его актуальными трудностями, усиление Эго, за счет отделения от Суперэго, расширение поле восприятия и перестройка его организации таким образом, чтобы оно могло освоить новые части Оно [7].

В аналитической психологии К.-Г. Юнга конгруэнтность человека можно увидеть в соединении сознательного и бессознательного, где целью является обретение человеком своей истинной сути, Самости. Сны как продукт бессознательного анализируются с точки зрения символики, образов, мотивов, архетипов. Целью терапии является постоянный контакт сознательного и бессознательного, в результате чего происходят изменения, появляется новый центр личности — Самость [9].

В настоящее время существует несколько лабораторий по изучению сна, ежегодно проходят конференции Международной ассоциации по изучению сновидений, среди их участников как нейробиологи, которые считают сновидения «расстройством сознания», так и психологи и антропологи. В настоящее время ученые пытаются систематизировать и свести воедино все знания в области сновидений и сознания [12]. Все это свидетельствует о росте интереса и внимания науки к сновидениям.

Экспериментальное исследование влияния привлечения внимания к сновидениям на изменение отношения к ним и открытость опыту

Цель — исследовать влияние привлечения внимания человека к сновидениям (на регулярной основе), на его отношение к ним и открытость человека опыту.

Объект исследования — отношение человека к сновидениям и открытость опыту.

Предмет — изменение отношения к сновидениям и открытости опыту при регулярном привлечении внимания человека к сновидениям.

Гипотеза — систематическое привлечение внимания человека к сновидениям положительно повлияет на его отношение к сновидениям и открытость опыту.

Выборка

Предполагая позитивный результат эксперимента для жизни участников и исходя из удобства поиска респондентов, мы решили остановиться на людях молодого возраста. Для поиска испытуемых были размещены объявления на форуме сайта Национального исследовательского университета — Высшая школа экономики (г. Москва), в социальных сетях и т.п. с одинаковым текстом с приглашением принять участие в исследовании сновидений, без каких-либо уточнений. Всем желающим узнать подробности предлагалось написать свои вопросы на электронную почту. Откликнувшимся по электронной почте высылались краткая информация об исследовании, количестве встреч.

Выборку составили 39 человек в возрасте от 18 до 35 лет. Образовательный статус респондентов: 12 респондентов на момент прохождения исследования учились в ВУЗах, 20 респондентов уже имели высшее образование, 6 испытуемых — неоконченное высшее.

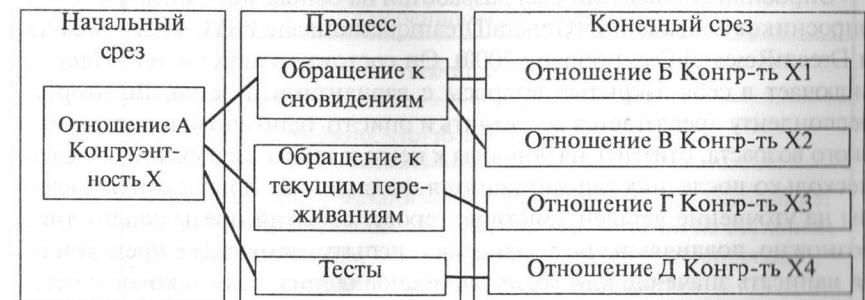
Выборку составили студенты разных факультетов Национального исследовательского университета — Высшая школа экономики (менеджмент, экономика, социология и др.), молодые специалисты и руководители различных специальностей; все проживали в Москве или Московской области на момент прохождения исследования; по национальности большинство граждане РФ, но есть и представители СНГ (Украина, Беларусь).

Методика исследования

Общая схема экспериментального исследования представлена на рисунке.

Рисунок 1.

Общая схема исследования, где А, Б, В, Г, Д — отношение к сновидениям на разных этапах исследования; X, X1, X2, X3, X4 — открытость опыту как аспект конгруэнтности на разных этапах исследования



Для измерения открытости опыту и ее изменений была использована методика Q-сортировки, результатом которой является коэффициент корреляции Я-реального и Я-идеального человека. Данная методика относится к семантическим методам психодиагностики, была разработана В. Стефенсоном в Университете им. Гумбольта. К. Роджерс и его коллеги [6], [13], используя методику Q-сортировки в большом количестве исследований, установили, что в результате клиентоцентрированной психотерапии происходит сближение «Я»-реального и «Я»-идеального клиента. Это происходит оттого, что в процессе психотерапии главным образом изменяется «реальное Я», вследствие большей открытости клиента опыту, интеграции его в «Я»-концепцию. Известно также, что образ «Я», появляющийся в результате психотерапии, оценивается клиницистами как «более приспособленный» [6, 291] (выделено нами – В.К. и В.К.). Это означает, в том числе, большую открытость опыту, принятие его, рост конгруэнтности клиентов в результате психотерапии. Эти соображения позволяют использовать близость/расхождение «Я»-реального и «Я»-идеального, полученных методом Q-сортировки, как индикатор большей или меньшей открытости опыту испытуемых и ее изменений в результате того или иного терапевтического или экспериментального воздействия.

В данном исследовании использовалась краткая (28 высказываний) версия методики. Каждое утверждение описывает определенную особенность личности, поведения, переживаний. В процессе исследования испытуемый ранжирует в специальной сетке утверждения методики в соответствии со своими представлениями.

В качестве методов для определения отношения человека к сновидениям нами использовались специально разработанный опросник сновидений, интервью и наблюдение.

Опросник сновидений был разработан на основе двух англоязычных опросников сновидений (General Dream Questionnaire PSYC 4400 – VerWys и Dream Research Questionnaire 2000). Он состоит из двух частей. Первая включает в себя закрытые вопросы с вариантами ответов. Во второй респонденту предлагается вспомнить и описать одно сновидение из детского возраста, ответить на вопросы к нему, и таким же образом описать несколько последних запомнившихся сновидений. Вопросы направлены на уточнение деталей действия, героев, событий предыдущего дня, возможно, повлиявших на сновидения, испытуемому также предлагается написать значение или толкование сновидения, если таковое у него

имеется. Данный опросник использовался с каждым испытуемым два раза – в начале и конце исследования. Перед первым применением испытуемого просили также предоставить некоторые анкетные данные о себе. При повторном применении анкетные данные не спрашивались, но после ответа на вопросы опросника испытуемому предлагалось в свободной форме описать впечатления от проведенной работы: что больше всего запомнилось, что за это время, возможно, изменилось в его жизни и с чем связаны эти изменения, любые другие комментарии.

Целью интервью было знакомство с испытуемым, сбор первичных данных, обсуждение деталей исследования, целей и задач. Уточнялось, почему испытуемый решил принять участие в исследовании, степень его знаний и опыта самостоятельной работы со сновидениями, отношение к сновидениям, отношение к психологии и психотерапии, сферы интереса, наличие психических отклонений и опыт психотропных и других медикаментов, которые могут повлиять на работу. Пояснялось, что вся информация конфиденциальна, в рамках исследования будет использоваться только с разрешения респондента, аудиозапись отсутствует.

В завершающем интервью уточнялись впечатления испытуемого, то, что ему запомнилось, опыт и знания, который он вынес, а также испытуемый мог задать любые интересующие вопросы, относительно исследования. Результаты интервью анализировались качественно. Использовался метод ситуативного порождения смысла по С. Квале [3].

Кроме того, на основе наблюдений в процессе работы была разработана шкала отношения к сновидениям (см. таблицу 1), в которой содержится пять категорий отношения, описаны характеристики и критерии отношения.

Таблица 1
Шкала отношения к сновидениям

Баллы	Особенности отношения
0	Ничего не значит, отрицание смысла.
1	Возможно, что-то значит, но не знаю, что.
2	Рационализация, механизация и редукция смысла; упрощение; общие поучения, поговорки, спонтанные догадки, не связанные с содержанием сна, внеличный контекст интерпретаций, отстраненность от своих переживаний.

3	Толкование с опорой на осознанные личностные переживания, привязка сна к повседневной жизни, эмоциям, поверхностные пересечения и связи с внутренней жизнью, нет четкой уверенности в каком-либо толковании, нет нового знания о себе, прямая взаимосвязь переживания во сне с тем, что происходит наяву.
4	Глубокое толкование личностного характера исходя из осознания ранее неосознаваемых переживаний, инсайт, новое знание о себе, погружение в себя, ощущение уверенности в одном значении сна, прилив сил.

В соответствии с этой шкалой оценивалось отношение респондента к сновидениям в начале и конце исследования. В качестве данных выступали интерпретации сновидений, которые были взяты из опросников сновидений. Если испытуемый пропускал эту часть опросника (по причине забывания), за основу принимались записи и данные наблюдений экспериментатора в процессе работы, а также принималось во внимание субъективное представление респондента о его опыте.

При обработке данных использовался статистический пакет SPSS19.0. Применялись следующие методы обработки: описательные статистики, одномерный дисперсионный анализ (One-wayANOVA), корреляционный анализ, для выявления нормальности распределения результатов использовался непараметрический Z-критерий Колмогорова–Смирнова.

Процедура и ход исследования

Исследование проводилось с января по май 2012 года. Все испытуемые были разделены на три однородные группы. Первая группа – 13 человек от 18 до 32 лет (медиана – 25,5 года), вторая группа – 13 человек от 19 до 30 лет (медиана – 23,5 года), третья группа – 13 человек от 20 до 35 лет (медиана – 24,5 года). Гендерный состав в каждой группе одинаковый: 6 мужчин и 7 женщин.

Испытуемым первой (экспериментальной) группы давалось задание вести дневник сновидений в течение всего периода исследования, совместно с экспериментатором во время регулярных встреч происходило

обращение к сновидениям респондента: обсуждалось содержание сновидений, рассматривались их нюансы, переживания с ними связанные и т. п. (8 встреч). В этом состояло экспериментальное воздействие.

С испытуемыми второй (первой контрольной) группы происходило обращение к их текущим актуальным переживаниям: на встречах обсуждались актуальные значимые переживания и чувства в связи с актуальными жизненными ситуациями респондентов. Сновидения обсуждались здесь только если сам испытуемый привлекал к ним внимание. (8 встреч).

Испытуемым третьей группы (контрольной) во время встреч давалось задание выполнять тесты (на внимание и мышление), после чего вместе с экспериментатором кратко обсуждались их результаты. (8 встреч).

Встречи проводились с одним и тем же экспериментатором.

Схема использования описанных выше методик в процессе исследования выглядит следующим образом:

I – Интервью, методика Q-сортировка, опросник сновидений (первая встреча);

II – Наблюдение, личные записи в процессе работы (вторая–шестая встреча включительно);

III – Завершающее интервью, Q-сортировка, завершающий опросник сновидений (восьмая встреча).

Результаты

Результаты исследования отношения к сновидениям.

В соответствии с разработанной шкалой отношения (таблица 1) в начале исследования среди испытуемых первой группы:

- 31% не знали, что значат их сны, но проявляли интерес;
- 46% респондентов толковали сновидения буквально, контекст интерпретаций был внеличностный, им было свойственно рационализировать, механизировать и упрощать смысловое содержание, оно было оторвано от личностных переживаний, иногда толкованием выступали общие фразы или поучения;
- 8% испытуемых находились на границе второго и третьего балла по шкале, то есть их отношение носило смешанный характер (переходный уровень);
- 15% людей толковали сновидения с опорой на осознанные личностные переживания, соотносили сон с недавними событиями.

ми и эмоциями, при этом связь внешнего и внутреннего достаточно поверхностная, у испытуемых нет уверенности в каком-то одном толковании и в ходе толкования новых знаний о себе и инсайтов не возникало.

В конце исследования в процессе обработки шкалы отношения к сновидениям у респондентов первой группы были зафиксированы следующие изменения:

- 46% испытуемых стали незначительно лучше понимать и интерпретировать сновидения (их отношение сместилось на 0,5 по шкале отношения);
 - 31% испытуемых значительно изменили свое отношение, оно перешло на качественно новый уровень (смещение на 1 балл);
 - 8% испытуемых претерпели еще более значительные изменения (1,5 балла);
 - у 15% респондентов качественных изменений не произошло.
- Обработка опросников сновидений обнаружила следующие тенденции у респондентов первой (экспериментальной) группы в процессе систематического привлечения внимания к сновидениям:
- 46% испытуемых сновидения стали реже и хуже запоминать сновидения, чем они отмечали в начале исследования; 23% стали запоминать больше снов и помнить их дольше по времени, чем в начале исследования;
 - 39% испытуемых стали уделять снам гораздо больше внимания, сновидения были открыты и стали рассматриваться как новый и важный источник опыта и самопознания, понимания себя и собственной жизни;
 - 31% испытуемых стали относиться к снам более напряженно, с тревогой;
 - 23% респондентов начали замечать, что они всегда герои своих сновидений, в то время как 31% отметили, что в некоторых снах они не являются самими собой;
 - 23% опрошенных поняли, что у них не получается продолжить видеть тот же сон после просыпания;
 - в процессе исследования некоторые испытуемые отмечали, что детали сновидений запоминаются хуже, чем они предполагали, хотя некоторым удалось заметить, что они видят сновидения на разную тематику, кто-то отмечал, что запоминается хорошо только конец сна,
 - 23% впервые испытали чувство падения во сне.

Письменные и устные самоотчеты респондентов свидетельствуют о большом разнообразии состояний и самочувствия испытуемых в процессе эксперимента. Так, один из испытуемых отметил, что «стал более критично, но в то же время спокойнее относиться к себе». Второй описал, что «почувствовал приближение к себе настоящему... погружался в себя... стал более осознанно относиться к своим действиям, реакциям и эмоциям», другие отметили, что стали «гармоничнее», «уравновешеннее и менее раздражительными» в процессе и после работы со снами. В противоположность этому некоторые испытуемые, наоборот, указывали на то, что испытывали «внутреннее сопротивление», «ощущали неопределенность и тревогу» в связи с прикосновением к сновидениям и т.п..

Исходя из наблюдений в процессе исследования, экспериментатором были дополнительно выделены показатели, которые мы условно назвали «внутренней» и «внешней» мотивацией испытуемых (не претендуя на предельно точное соответствие терминам «внутренняя» и «внешняя» мотивация, используемым в общей и педагогической психологии). Под внутренней мотивацией мы понимали активность респондента во время работы, желание и готовность узнать нечто новое о себе, под внешней — регулярное посещение встреч респондентом, систематическое и аккуратное ведение дневника и т.п. Все испытуемые по показателю внутренней мотивации были разделены нами на две группы: у 32% респондентов отмечалась относительно высокая активности желание самопознания, у остальных — средний уровень. По внешней мотивации испытуемые разделились на три группы: 1) не вели дневник, не приезжали регулярно на встречи (16%); 2) вели дневник, но не приезжали регулярно на встречи или наоборот (38%); 3) вели дневник и приезжали регулярно на встречи (46%).

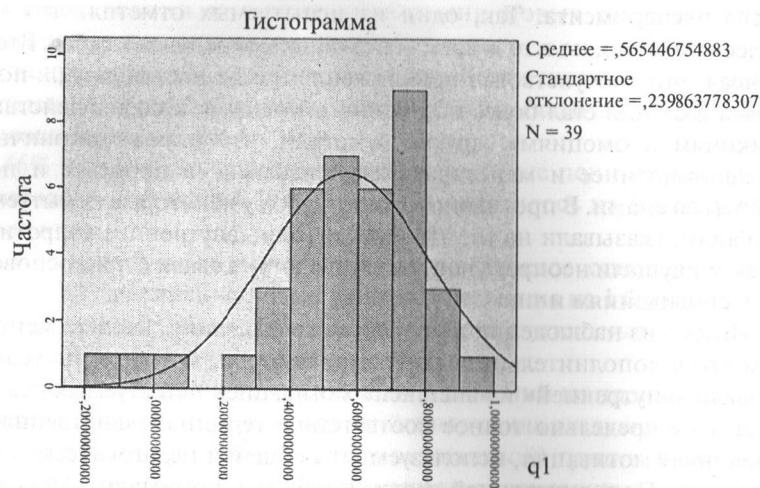
Во второй и третьей группе испытуемых изменений отношения к сновидениям не произошло.

Результаты исследования изменения открытости опыту как аспекта конгруэнтности.

В результате обработки данных, полученных с помощью методики Q-сортировки, было выявлено, что уровень конгруэнтности (коэффициент корреляции между Я-реальным и Я-идеальным) в начале исследования у респондентов всех групп подчиняется нормальному распределению ($p > 0.05$) (рисунок 2). Среднее значение коэффициента корреляции равняется 0,565.

Рисунок 2.

Гистограмма распределения респондентов по уровню конгруэнтности



Показатели коэффициента корреляции между Я-реальным и Я-идеальным мы приняли в данном исследовании за показатели открытости опыту. Результаты повторного проведения методики Q-сортировки в конце исследования показали, что у респондентов первой группы изменения произошли в 85% случаев, из них у 61% показатель сдвинулся на 0,02-0,18, у 24% испытуемых на 0,23-0,51. Характер этих изменений положительный для 39% и отрицательный для 46% испытуемых. Во второй группе изменения произошли у 54%, из них сдвиг на 0,03-0,17 у 31% и на 0,21-0,36 у 23% участников. В третьей группе изменения произошли у 38% респондентов (сдвиг на 0,01-0,04).

Качественный анализ изменений Я-реального в начале и конце исследования у респондентов первой группы показал, что у 31% человек произошли изменения их представлений о себе (изменение на 2 и более пунктов). У 16% участников было отмечено изменение Я-идеального.

С помощью критерия Краскела-Уоллиса показано, что изменение открытости опыту имеет отношение к группе – экспериментальной или первой и второй контрольной, – в которой находился испытуемый. Использовался однофакторный одномерный дисперсионный анализ (One-way ANOVA), который показал, что эти изменения значимы ($H=0,878$, $p<0,05$).

Обсуждение результатов

Полученные в исследовании данные очень разнообразны. Остановимся только на самых интересных и главных, на наш взгляд.

Прежде всего, результаты говорят о том, что в итоге систематического обращения внимания на сновидения у большинства испытуемых экспериментальной группы произошло изменение отношения к сновидениям. Однако, эта содержательная направленность этих изменений далеко не однозначна. Часть испытуемых первой группы (39%) стала уделять снам гораздо больше внимания, сновидения были открыты и стали рассматриваться как новый и важный источник опыта и самопознания, понимания себя и собственной жизни. Часть испытуемых (31%) стала относиться к снам более напряженно, с тревогой. 46% испытуемых сновидения стали реже и хуже запоминать сновидения, чем они отмечали в начале исследования; 23% стали запоминать больше снов и помнить их дольше по времени, чем в начале исследования. 31% испытуемых значительно изменили свое отношение к сновидениям, оно перешло на качественно новый уровень, но у 15% изменений не произошло, у 46% изменения незначительны. Эти результаты неожиданны и удивительны, поскольку в соответствии с нашей гипотезой предполагалось положительная динамика отношения к сновидениям при привлечении внимания к ним. Однако мы нашли этому возможное объяснение (см. ниже).

Во второй и третьей – контрольных – группах, изменения отношения к сновидениям не произошло. Это подтверждает нашу гипотезу о том, что систематическое привлечение внимания к сновидениям ведет к изменению отношения к ним.

В соответствии с нашей гипотезой, привлечение внимания к сновидениям должно сопровождаться положительным изменением открытости опыту. Как показывают полученные результаты, у 85% испытуемых экспериментальной группы – пусть и в различной степени – произошло изменение открытости опыту. Однако, характер этих изменений опять же неоднозначный: для 39% респондентов – положительный и для 46% респондентов – отрицательный. Эти изменения открытости опыту у респондентов экспериментальной группы могли произойти за счет обращения к личностно значимым, но прежде неосознанным переживаниям, которые всплывали в сознании человека в процессе обсуждения сновидений.

Испытуемые с положительной динамикой открытости опыту (39%) в этих условиях принимали новый опыт, соотносили его существующими представлениями о себе, ассимилировали его в собственную Я-концепцию, происходило расширение их сознания.

Другая часть испытуемых экспериментальной группы (46%), для которых было выявлено понижение открытости опыту в процессе систематического обращения к сновидениям, редко сообщали об инсайтах и прорывах, они были склонны отрицать то, что не соответствовало их образу «Я», рационализировали сновидения, ощущали внутреннее сопротивление. Они отсрочивали и переносили встречи с экспериментатором. Можно предположить, также, что максимальная отрицательная динамика открытости опыту при обращении к сновидениям оказалась характерна для испытуемых, столкнувшихся при этом с особенно болезненным и угрожающим опытом. Это соответствует теоретическим взглядам К. Роджерса [6], [13]: при столкновении человека с опытом, который не согласуется с его Я-концепцией, он начинает испытывать угрозу и тревогу, и, как следствие, искажать и отрицать этот опыт.

Данные результаты позволяют выдвинуть предположение о динамике и механизмах изменения отношения к сновидениям и соответствующей динамике открытости опыту при регулярном обращении внимания на сновидения. Отчасти это предположение подтверждается полученными данными. Люди с изначальной открытостью новому опыту при регулярном обращении внимания на сновидения, открыты этому новому опыту, осознают и осмысливают его, активно включают в Я-концепцию, корректируя или подтверждая ее. Растет их аутентичность и конгруэнтность по отношению ко всему жизненному опыту. Эта динамика характерна для первой подгруппы (39%) нашей экспериментальной группы.

Люди с изначальной низкой открытостью опыту, напряженной и ригидной Я-концепцией — которая удерживается за счет искажения и отрицания не соответствующего ей и угрожающего опыта — при интенсивном обращении к сновидениям ощущают усиление угрозы и тревоги Я-концепции. Этот приводит к усилению механизмов защиты — искажению и отрицанию. В итоге сновидения воспринимаются с тревогой и негативизмом, они хуже запоминаются, люди избегают их обсуждать и осмысливать. Происходит ужесточение закрытой, жесткой, ригидной Я-концепции, когда весь актуальный жизненный опыт более жестко контролируется, искажается и отрицается в соответствии с Я-концепцией. Такая динамика характерна для второй (46%) подгруппы группы испытуемых экспериментальной группы.

Интересно и показательно, что по результатам нашего исследования при систематическом обращении внимания к сновидениям людей с отрицательной динамикой отношения к сновидениям и открытостью опыту (46%) больше, чем с положительной (39%). Это свидетельствует о высоком уровне напряженности и закрытости опыту у значительного количества современных людей — проблема, остро стоит в современном обществе.

Выдвинутое предположение о динамике и механизмах изменения отношения к сновидениям и соответствующей динамике открытости опыту при регулярном обращении внимания на сновидениям требует дополнительной тщательной проверки.

Как показывают результаты, важную роль в процессе изменения открытости опыту играет также серьезность намерений испытуемого. В данном исследовании индикатором серьезности намерения могут быть показатели внутренней и внешней мотивации (см. раздел «Результаты исследования изменения отношения к сновидениям»). Положительная корреляция изменения открытости опыту испытуемых экспериментальной группы и их внутренней ($r=0,582$) и внешней ($r=0,685$) мотивации говорит о том, что чем выше у человека желание узнать что-то новое о себе (открытость опыту) и чем организованнее он себя ведет при этом (получает знания, ведет дневник, обсуждает их), тем выше вероятность того, что у него появятся новые знания о себе, основанные на личном опыте. Корреляция с «внешней» и «внутренней» мотивацией испытуемых доказывает, что открытость опыту повысилась именно у тех испытуемых, которые направили свою деятельность на то, чтобы узнать и попробовать как можно больше. Эти предположения о характере и истоках динамики отношения к сновидениям и открытости опыту при регулярном обращении к ним, требует дальнейшей более тщательной проверки.

В процессе взаимодействия по поводу сновидений испытуемых необходимо отметить важную роль экспериментатора. Он был инициатором обращения к отдельным образам сновидения, апеллировал к ассоциациям, делал гипотезы относительно значения сновидения, на основании имеющейся информации и собственных предположений, то есть занимал часто ведущую роль, побуждая испытуемого к мыслительной и рефлексивной деятельности. В процессе этого взаимодействия и кооперации испытуемые начинали все более активно интересоваться и обращать внимание на свои сновидения. С другой стороны, можно предположить, что недостаток компетентности в выстраивании и поддержании контакта с испытуемыми мог привести к недоверию, тревоге и сопротивлению испытуемых.

Это хорошо согласуется с идеями культурно-исторической психологии Л.С. Выготского (см., например, культурный закон развития высших психических функций)[2] и теорией М.М. Бахтина[1] о социальной, диалогической природе сознания и личности человека. И с позиций аналитической психологии К.-Г. Юнга[9], можно сказать, что экспериментатор играл роль духовного друга-учителя. К.-Г. Юнг отмечает, что только при помощи и поддержке другого человеческого существа наше сознание может пробудиться, и мы можем сделать реальный прогресс. Но К.-Г. Юнг отмечает, что этот человек должен быть квалифицированным мастером и сам продвигаться по пути аутентичности и личностного роста.

Изменения открытости опыту у 54 % испытуемых второй группы могут объясняться тем, что обращение к переживаниям может влиять на уровень внимания к ним, их. Эти результаты были вполне прогнозируемыми и соответствуют процессам, систематически происходящим в клиентоцентрированной психотерапии. Действительно, внимание к собственному переживанию/опыту, фасилитируемое экспериментатором привело к большей открытости опыту и росту конгруэнтности.

Как мы и ожидали, в третьей (контрольной) группе не произошло значимых изменений отношения к сновидениям и открытости опыту. Незначительные изменения открытости опыту могут быть связаны с влиянием внимательной и конгруэнтной позицией экспериментатора в процессе взаимодействия с испытуемыми или влиянием каких-либо иных случайных факторов.

В целом, можно констатировать, что наша общая гипотеза о положительном влиянии систематического привлечения внимания человека к сновидениям на его отношение к ним и на открытость опыту человека не подтвердилась. Как показывают результаты и проведенный анализ, динамика отношения к сновидениям и открытости опыту может быть как положительной, так и отрицательной.

Следует указать на некоторые ограничения проведенного исследования. Требуют более внимательного анализа такие факторы, как личностные особенности экспериментатора, а также особенности взаимодействия испытуемого и экспериментатора. Нельзя исключить роли воздействия экспериментатора с его возможным желанием подтвердить гипотезу исследования. По всей вероятности, существуют и другие факторы, которые могли повлиять на результаты. Мы не подвергали пристальному анализу изменение отношения к сновидениям и открытости опыту в зависимости от исходного отношения к сновидениям и исход-

ного уровня открытости опыту у испытуемых. И, конечно же, требует более внимательного и аккуратного исследования выявленная динамика и механизмы изменения отношения к сновидениям и изменение открытости опыту в связи с характером переживаний при соприкосновении с этим новым опытом и характером осмысления этого опыта. Поэтому проблема требует дальнейшего более тщательного изучения.

Учитывая потенциал обращения к сновидениям для понимания себя и собственной жизни человеком, роста его открытости опыту и аутентичности, представляется необходимым привлекать внимание людей к данной теме в рамках психологического просвещения, преподавать методы работы со снами, содействовать возможностям получения личного опыта работы со сновидениями — как минимум — студентам психологических факультетов.

Выявленная — неоднозначная — динамика отношения к сновидениям и открытости опыту при обращении внимания на сновидения может и должна учитываться специалистами, которые используют работу со сновидениями в своей практике: в психодраме, гештальттерапии, арт-терапии и других направлениях психологической практике. Взаимодействие с клиентами при обращении к сновидениям требует компетентности и аккуратности специалиста.

Данная работа может послужить основой для дальнейших исследований роли сновидений и внимания к ним в процессах личностного роста, понимания людьми самих себя и собственной жизни.

Выводы

Общая гипотеза исследования о том, что систематическое привлечение внимания человека к сновидениям положительно влияет на его отношение к ним и на открытость опыту человека не подтвердилась.

Систематическое обращение внимания на сновидения может приводить как к положительной, так и отрицательной динамике отношения к сновидениям и открытости опыту.

Важную роль в изменении отношения к сновидениям как особенному опыту играет серьезность намерений и мотивация респондентов на самопознание.

Характер, динамика и механизмы изменения отношения к сновидениям и изменения конгруэнтности при привлечении внимания человека к собственным сновидениям требует дальнейшего более тщательного изучения.

Литература

1. **Бахтин М.М.** Автор и герой. К философским основам гуманитарных наук СПб.: Азбука, 2000.
2. **Выготский Л.С.** Собрание сочинений. В 6 т.т. М.: Просвещение, 1982-84.
3. **Квале С.** Исследовательское интервью. М.: Смысл, 2009.
4. **Лаберж С.** Осознанное сновидение. Проснитесь в своих снах и в своей жизни. — М.:София, 2008. — 320 с.
5. **Мосс Р.** История сновидений. Значение снов в различных культурах и жизни известных личностей. — М.:Весь, 2010.
6. **Роджерс К.** Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
7. **Фрейд З.** Введение в психоанализ. Лекции. — М.: Наука, 1989. — 456 с.
8. **Хелл Л., Зиглер Д.** Теории личности. — 3-е изд. — СПб.: Питер, 2011. — 607 с.
9. **Юнг К.-Г.** Проблемы души человека нашего времени. М.:Прогресс, 1992.
10. **Berry J.W., Poortinga W.H., Segall M.N., Dassen P.R.** Cross-cultural Psychology: Research and Implications. CUP, 2002.
11. **Morgan M.** Mutant Message Down Under. Harper-Collins Publisher, N.Y., 1994.
12. **Revonsuo A., Valli K.** Dreaming and Consciousness: Testing the Threat Simulation Theory of the Function of Dreaming // Psyche. — 2000. — № 6 (8).
13. **Rogers, C.R.** (1959) A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships, as Developed in the Client-Centered Framework // Psychology: A Study of a Science. Study 1, Volume 3: Formulations of the Person and the Social Context, edited by Sigmund Koch. McGraw-Hill, 1959. P. 184-256

Abstract: The article describes a study of influence of systematic paying attention to one's own dreams to attitude to dreams and openness to experience as an important aspect of congruence of people.

Keywords: dreams, attitude to dreams, openness to experience, congruence.

Паукова А.Б.

КЛИЕНТОЦЕНТРИРОВАННАЯ
И ПРОЦЕССУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ТЕРАПИЯ:
СХОДСТВО В РАЗЛИЧИЯХ

Аннотация: В статье автор сопоставляет теоретические установки и методы работы клиентоцентрированной и процессуально-ориентированной терапии, акцентируя внимание на предлагаемых видениях структуры личности, позиции терапевта и задачах терапии, а также используемых техниках. Выявленные сходства указывают на концептуальную близость данных направлений, а различия, по мнению автора, могут стать основой для взаимодействия подходов. В частности, процессуальная терапия предлагает широкий спектр способов контактирования с клиентом, которые могут быть интегрированы в клиентоцентрированную терапию.

Ключевые слова: процесс, опыт, К. Роджерс, А. Минделл, психотерапевтическое взаимодействие, осознание.

Как известно, разнообразные формы терапии предполагают различные «структуры» терапевтических сессий: более и менее жестко заданные. Сеанс когнитивно-бихевиоральной терапии — довольно яркий пример «жесткой» структуры. Роли терапевта и клиента расплывчаты достаточно четко, много внимания уделяется тому, чтобы сформулировать запрос и желаемый результат работы, намечаются и прорабатываются весьма конкретные шаги в направлении изменений и т.п. При этом терапевт занимает активную позицию в процессе, которая может быть понята как «педагогическая» [1]. Другой вариант — когда приоритет отдается клиенту. Считается, что он сам лучше знает, куда его следует «повести» и терапевту остается тонко, деликатно следовать за клиентом в его интенциях. Таким образом, если «жесткая» структура — это именно структура, то следование за клиентом предполагает особое внимание не к уже заданному, но — к становящемуся, к процессу.

К направлениям, в которых приоритет отдается процессу, относятся, например, клиент-центрированную, экзистенциально-гуманистическую, гештальт-терапию, экспириентальную терапию и др. Однако, в рамках каждого из них есть свои представления о том, что есть процесс, каковы его основные закономерности, как клиент и