

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«МБОУ СОШ №30» города Уссурийска

Исследовательский проект

Тема: «Значение снов в жизни человека и психологии»

Предмет: Психология

Выполнила: Дементьева Любовь Вадимовна

Ученица 9«Б» класса

Руководитель:

Работа доступна к защите « ____ » _____ 2023г.

Подпись руководителя проекта « _____ »

Уссурийск 2023г.

Содержание

	Стр.
Введение.....	1
Поисково-исследовательский этап проекта	4
1.1.Выявление основных требований к изделию.....	4
1.2.История появления мандал.....	5
1.3.Разновидности мандал.....	6
1.4.Значение цвета.....	7
1.5.Варианты будущего изделия.....	10
2. Организационно-подготовительный этап проекта.....	12
2.1.Этапы обдумывания.....	12
2.2.Дизайн-спецификация.....	13
2.3. Оборудование и инструменты.....	14
2.4.Материалы для изготовления оберега.....	14
3. Технологическая часть проекта.....	15
3.1.Подготовка ниток к работе.....	15
3.2. Технология изготовления оберега.....	15
4. Заключительный этап проекта.....	16
4.1. Экономическое обоснование.....	16
4.2. Экологическое обоснование	17
4.3. Область знаний, используемых при выполнении проекта.....	18
4.4. Самооценка изделия.....	19
4.5.Реклама изделия.....	20
Приложение.....	21
Литература/ Источники.....	24

Введение

Сейчас, в 21 веке, люди всё больше и больше обращаются к своим внутренним ощущениям, переживаниям. Всё чаще обращают внимание на такую науку как психология и с её помощью пытаются разобраться в себе. Существует множество способов и техник для работы с человеком, нахождения его проблемы и её решения. Например: арт-терапия, ароматерапия, йога, техники дыхания, групповые тренинги, моделирование различных ситуаций, предметов и т.п., сочинение историй и т.д. Одним из методов работы с внутренним состоянием и мыслями являются сны. Сны говорят нам многое, хоть иногда и кажутся бессмысленными. Если обратить внимание на чувства, ощущения и события во сне, можно понять, в чём сейчас нуждается человек, или же чего он боится. Сновидения представляют собой особую форму проявления бессознательного. В них хранятся все вытесненные бессознательные желания и чувства человека. Во сне неудовлетворенные потребности получают воображаемую реализацию. Но не все желания во сне имеют соответствующую форму. Очень многие сны имеют форму символическую.

Впервые о снах, как о способе психологического анализа заговорил Зигмунд Фрейд — австрийский психолог, психоаналитик, психиатр и невролог. Он наиболее известен как основатель психоанализа. Фрейд считал, что сны символизируют бессознательные желания, страхи и волнения человека¹. Психолог считал, что сны, это возможность человека выходить за рамки, поставленные ему обществом, и именно в этой среде более остро ощущать те или иные чувства и эмоции.

Ещё одним психологом, утверждающим, что сны несут в себе определённую бессознательную информацию, был Карл Юнг. Он говорил, что сны стоит воспринимать как символы, некие сигналы, которые нам

¹ «Толкование сновидений» (The Interpretation of Dreams)
первая Научная литература по вопросу о сновидениях (до 1900 г.)

подаёт подсознание, их нужно анализировать, пытаться расшифровать. Из учения Юнга следует, что подсознание в периоды бодрствования запоминает и обрабатывает различные ситуации, эмоции, чувства, позже, показывая во снах те, что были наиболее сильными и впечатляющими, а так же давая «советы» как разрешить ту или иную ситуацию, выстраивая различные модели действий.

Итальянский психолог Антонио Менегетти, исследуя взаимосвязь сновидений и здоровья человека, определил, что во снах часто отражается реальное состояние внутренних органов, скрытые или только начинающиеся болезни.

Актуальность темы: данная тема интересует меня, так как в будущем я планирую связать свою жизнь с психологией, так же я верю в то, что сновидения говорят нам многое, и в современном мире люди всё чаще обращаются к психологии снов.

Цель: изучить значение и важность снов в человеческой психологии и жизни, получить возможность провести анализ состояния человека и оказать психологическую помощь.

Задачи: для достижения своей цели мне нужно:

1. Узнать, когда и кем впервые было начато глубокое исследование снов и их значения.
2. Рассказать и узнать о психологах и учёных, внёсших вклад в изучение сновидений.
3. Проанализировать развитие этой области в психологии и её применение. Науки, связанные с процессом изучения снов и сновидений.
4. Изучить значение самых распространённых сюжетов во снах.
5. Научиться использовать сновидения в самоанализе.
6. Проанализировать свои сновидения и сделать выводы о дальнейшей работе над собой.

7. Составить анкету для опроса.
8. Провести опрос на тему «Сны и сновидения в жизни и психологии».
9. Обобщить полученные результаты опроса.

Объект исследования: сновидения.

Предмет исследования: применение сновидений в психологической работе и самоанализе.

Методы исследования: эмпирический уровень, теоретический уровень.

Наблюдение, интервью, изучение и обобщение, анализ.

Теоретическая значимость работы: теоретическая значимость моей работы заключается в том, чтобы подтвердить или опровергнуть значение и влияние сновидений на человеческую психологию и жизнь.

Практическая значимость работы: практическая значимость моей работы заключается в удобстве применения данной практики в самоанализе и работе психолога.

1. Когда и кем впервые было начато глубокое исследование снов и их значения.

Одним из первых в изучении снов как предмета психологии стал Зигмунд Фрейд со своим трудом «Толкование сновидений». Там он описал, каким образом сны помогают психике защищать себя и о чём говорят. Зигмунд Фрейд — австрийский психолог, психоаналитик, психиатр и невролог. Он наиболее известен как основатель психоанализа. Фрейд считал, что сны символизируют бессознательные желания, страхи и волнения человека. «Толкование сновидений» впервые было опубликовано в 1900 году. Психолог писал этот труд совместно со своим учеником — Отто Ранком, который дополняет список литературы, составляет примечания, а также прилагает к шестой главе книги Фрейда две собственные статьи. «Толкование...» положило начало пути изучения сновидений и применению их для психологической работы.

2. Психологи и учёные, внёсшие вклад в изучение сновидений в психологии.

Помимо З. Фрейда были и другие психологи, исследовавшие сновидения: Карл Густав Юнг, Антонио Менегетти. Так же есть учёные, исследующие природу сна², такая наука называется сомнологией: Мэри Уитон Калкинс, Холл и Ван де Касл, Софи Шварц, Натаниэл Клейтман и Евгений Азеринский, Мария Михайловна Манасеина.

Карл Густав Юнг (1875 – 1961) – швейцарский психиатр и педагог, основоположник одного из направлений глубинной психологии – аналитической психологии. Известен как последователь Фрейда, продолживший развитие психоаналитической теории. Правда, он не следовал



² <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00286>. Экспериментальные исследования сновидений: современное состояние и перспективы нейропсихоанализа.

фрейдовским традициям, а шёл своим путём. Потому их сотрудничество не было столь уж долгим. Концепция коллективного бессознательного была основной причиной расхождений во взглядах между ними.



Антонио Менегети (1936 – 2013) — Итальянский ученый, философ и художник. Основатель онтопсихологической школы и художественного направления ОнтоАрт.

Мэри Уитон Калкинс (1863 – 1930) — американский философ и психолог. В 1905 году была избрана президентом Американской психологической ассоциации, а в 1918 году - президентом Американской философской ассоциации; в обоих случаях она была первой женщиной, занявшей этот пост.



Холл и Роберт ван де Касл, начали записывать сны своих студентов из Кейсовского университета в Западном резервном районе. Получив достаточно большую выборку, исследователи приступили к поиску общих тем и закономерностей. Они читали каждый сон как рассказ, выделяя разные действия и архетипы, распределяя события сновидений на категории: неудача, успех, агрессия. Они подсчитали количество друзей, родственников, незнакомцев и животных, определили соотношение женских и мужских персонажей. Они выяснили, устанавливал ли спящий отношения с другими людьми или был лишь пассивной стороной.

Анализ Холла и ван де Касла выявил удивительные закономерности. Вопреки гипотезе Фрейда, что во сне реализуются скрытые желания, среди этих сновидений преобладали негативные. Агрессивных взаимодействий было в два раза больше, чем дружеских; половина сновидений у мужчин и треть сновидений у женщин содержали то или иное физическое нападение.

Более двух третей эмоций также оказались негативными – по большей части это были страх, беспомощность и тревога.

Наблюдения Холла и ван де Касла противоречили одному из аспектов теории Фрейда, но подтверждали другой: сновидения отражали психологические драмы и внутренние конфликты.

Софи Шварц (1965 – наши дни) – швейцарский нейробиолог, профессор Женевского университета. Она изучает нейронные механизмы, которые лежат в основе зависимых от опыта изменений в человеческом мозге.

Натаниэл Клейтман (1895 — 1999) — американский нейрофизиолог, пионер научного изучения сна. Считается «отцом исследования сна»; первый нейрофизиолог, целиком посвятивший исследовательскую деятельность изучению феномена сна.



В 1953 году совместно со своим аспирантом Евгением (Юджином) Азеринским впервые описал фазу быстрого сна и её связь со сновидениями, что дало толчок развитию сомнологии и онейрологии.



Евгений (Юджин) Азерински (1921 — 1998) — американский нейрофизиолог, совместно с Натаниэлом Клейтманом первооткрыватель фазы быстрого сна.



Мария Михайловна Манасейна (1841–1903) – русская женщина-врач, один из первопроходцев сомнологии и биохимии. Дочь академика М. А. Коркунова, сестра правоведа Н. М. Коркунова. Супруга профессора медицины Вячеслава Авксентьевича Манасейна. Доктор медицинских наук. Открыла ферменты и стала одним из первопроходцев в сомнологии.

3. Проанализировать применение этой области в психологии. Науки, связанные с процессом изучения снов и сновидений.

Вот, что пишет Лаура Перлз о сновидениях:

Техника работы со сновидениями нацелена на осознание, переживание и ассимиляцию проекции. Сновидение обычно воспринимается сновидцем как нечто пришедшее извне и не поддающееся контролю. Когда же части сна разыгрываются как аспекты собственного существования, ответственность, тем самым, возвращается личности и сновидение становится отправной точкой для нового опыта. Поэтому, основные техники работы со снами направлены на то, чтобы помочь сновидцу осознавать проекцию. Проекция – это отчуждение частей «Я», восприятие чего-то как не принадлежащего самому человеку. За проекцией скрывается отвергаемая клиентом: потребность, переживание, чувство, действие, подавленные мысли или желание, которые человек направил «внутри» своего пространства и отобразил в топологическом соотношении образов сновидения, не имеющая открытого выхода в осознание и новых способов поведения. Противоположность отчуждению – идентификация, разрозненных частей или образов сновидца направленная на интеграцию этих отчужденных частей, для того, чтобы человек почувствовал себя целостным. Говоря «целостным», Перлз имеет в виду хорошо функционирующим, способным опираться на себя и продолжать свой личностный рост.

Терапевт может попросить клиента изложить на бумаге сновидение, т.к. так бывает проще выразить мысль, а так же описание становится более детальным и красочным.

Терапевт может делать разнообразные действия по поводу этого текста: искать параллели с социальной реальностью; погружаться в соматические ассоциации этого текста, глубже активизируя переживания, закрепленные

сновидением. Работа направлена на идентификацию ситуации отношений во сне, на идентификацию чувств.

В сновидениях часто можно в символической форме встретить проявление подавляемых или вытесняемых тенденций. Того, что наиболее сложно для осознания в реальности. В том числе можно отдать предпочтение работе с полярностями. Например, в сновидении может проявиться тема, противоположная (полярная) для человека: в своей дневной жизни он ведет скромный образ жизни, работая обычным служащим, а в сновидении он видит себя полководцем; воспитанный мальчик во сне видит сюжеты про разбойников и пугается своих фантазий, противоречащих представлению о том, что хорошо и что плохо. Сон по принципу полярности может поддерживать тенденцию, важную для человека, но не проявленную или дефицитную. Еще Фрейд указывал, что часто сновидение кодирует важное переживание, сложную тему не прямой иллюстрацией, а образом по принципу «контраста», его «противоположностью». Один из вариантов такой работы, которая провоцирует осознание, предложенная Даниилом Хломовым техника: «Рассказать сон наоборот» или «Антисон». Сам факт «рассказывания наоборот» активизирует понимание человеком собственного отношения и осознания оригинального материала сновидения.

«Страшные сновидения» становятся поводом для переживания. Это сны с опасными и пугающими сюжетами, например, «покойники», «монстры», «чудовища», когда кто-то устрашающий гонится за вами или героем сна, преследует или хочет совершить насилие, и происходит борьба в одних случаях, а в других – ощущение жертвенности и безысходности, когда становишься свидетелем чего-то страшного, мучительного, агрессивного, или, происходит что-то бесформенное, но полное ужаса, и в момент наивысшего напряжения – человек просыпается в поту с ощущением страха и даже ужаса.

Как ни странно все эти сны можно рассматривать как обыкновенные проекции. Нет опасности в том, чтобы сыграть опасного персонажа (антигероя), чем «он опаснее для сновидца», тем больше в нем аккумулировано энергии. Иными словами, ваше напряжение внутреннего конфликта породившего ретрофлексию: подавление чувств и невозможности эти чувства прожить или выпустить экологично наружу. Поэтому, «страшные сны» снятся при сильном эмоциональном стрессе, при соматическом заболевании как вариант, когда происходит соматизация тревоги. Один из вариантов «страшных снов» - это сны с подавленной агрессией – раскрываются как проекция запрещенной агрессии. Чем сильнее запрет, тем ужаснее облик персонажа. Техника работы: присваивать физическую активность, способ действия, чувства, потребность, а не образ и персональную часть проекции.

Для некоторых людей, особенно для тех, кто видит во сне устрашающие пейзажи, проективное видение сновидения может давать силы и открывать новые возможности. К примеру, человек может видеть, как его засасывает водоворот. Он – беспомощная жертва могущественной и непреклонной жизненной силы. Возможно, у него есть свои причины быть беспомощным и не пользоваться собственной энергией. Но одна лишь мысль о том, что он не только несчастная жертва сна, а может быть также и могучим водоворотом, приносит ему облегчение. Неприятности во сне, как и в жизни, можно преодолеть, когда противоречивые силы заключены в одном человеке, а не находятся между ним и враждебным миром. Утверждение власти над собственной жизнью – это ободряющая позиция перед лицом внутренних противоречий.

Очень важен и коммуникативный смысл сновидения: «О чем тебе говорит твой сон? Какой ответ он тебе подсказывает?» Есть и другой способ работы – диалог и переживание отношений со сном. Иногда это отношения с

несуществующим сном, особенно у клиентов, которые не запоминают своих сновидений. Здесь персонажем становится сам сон. Клиента просят «побыть сном» и рассказать, зачем он приснился и для чего нужен: «Теперь я хочу, чтобы Вы все поговорили со своими снами и чтобы сны отвечали, как будто они живые существа. «Сны, Вы меня пугаете», «Я не хочу о Вас знать», скажите что-нибудь, и пусть сны ответят. А теперь я хочу, чтобы каждый сыграл роль своих снов, например: «Я прихожу к тебе очень редко, и только отрывками...», так как Вы видите свои сны. Я хочу, чтобы Вы стали своим сном. Измените роль, станьте сном и поговорите с группой, как будто Вы – сон и разговариваете с собой», комментарии, которые давал Фредерик Перлз на своих семинарах.

Задача терапевта – побудить клиента контактировать: с миром сновидения, со своими чувствами; с присутствующими людьми (и терапевтом) с реальными людьми, которым адресованы какие-либо чувства.

Гештальт-терапия – это форма психотерапии, которая подчеркивает личную ответственность и фокусируется на опыте индивида в настоящий момент, отношениях терапевта и клиента, экологическом и социальном контекстах жизни человека, а также на саморегулирующихся корректировках, которые люди вносят в результате своей общей ситуации.

Это достигается через традиционные, в большинстве своем, техники гештальта: побуждение к осознанию, воплощение в действие, монодрама, амплификация, работа с полярностями, принятие ответственности, исследование контакта и отступления (с использованием элементов сновидения с терапевтом, с одним из членов группы и т.д.). Конечно же, при этом, будут обнаруживаться механизмы избегания или срывы контакта («сопротивления» или механизмы защиты).

Все слова «это», «оно» и пр., заменяются в обращениях на «я». При этом, гештальт-терапевт, гибко меняет акценты, выбирая то, что нужно для него и для клиента в данный момент времени. Здесь нет определенной последовательности, заданного заранее алгоритма. Спектр реакций терапевта

зависит от его собственного чувственного осознания и чувственного осознания клиента.

Науки о сне и сновидениях.

Сомнология (наука о сне) — бурно развивающаяся область нейронаук XXI века, имеющая исключительно важные фундаментальные и прикладные аспекты. Девизом сомнологии можно считать слова крупнейшего сомнолога второй половины XX века Мишеля Жуве (Франция): «Кто познает тайну сна — познает тайну мозга». Дело в том, что механизмы, поддерживающие организм в состоянии бодрствования и, соответственно, «зеркальные» им механизмы сна, являются «первичными» по отношению к прочим системам, обеспечивающим «высшие» функции мозга. Действительно, все эти функции — сенсорные и моторные, эмоции и мотивации, обучение и память, наконец, сознание и когнитивная деятельность человека — возможны только в том случае, если нормально работают механизмы восходящей активации мозга, т.е. бодрствования. При нарушении функционирования последних мозг погружается в состояние комы и ни поведение, ни сознание не могут быть реализованы.

С другой стороны, медицинской и научной общественностью уже осознано, что небольшие хронические нарушения сна и бодрствования, столь характерные для современного урбанизированного человечества, не только представляют достаточно серьезную опасность для здоровья, но и чреваты серьезными последствиями в производственной сфере, на транспорте и т.п. Они могут быть одной из важнейших причин (скрывающихся за термином «человеческий фактор») целого ряда инцидентов и катастроф, в числе которых западные источники называют аварии на атомных электростанциях Тримайл Айленд в США и в Чернобыле. Еще в 1988 г. специальная общественная комиссия США «Сон, катастрофы и социальная политика» пришла к выводу, что быт и характер производственной деятельности человека в условиях научно-технической революции (управление автомобилем, «общение» с компьютером и т.д.) диктуют необходимость

строгого соблюдения требований гигиены сна, в то время как его образ жизни плохо согласуется с этими требованиями (залитые электрическим светом ночные города — так называемый «эффект Эдисона», постоянный шум, поздние передачи по телевидению и пр.).

Онейрология — новый раздел научной медицины, изучающий физиологическую природу, биохимические и эволюционные механизмы сна, влияние сновидений на работу мозга и организма. Эта отрасль науки объединяет специалистов в области неврологии, психологии и психиатрии, микробиологии мозга.

4. Значение самых распространённых сюжетов во снах.

Самыми распространёнными сюжетами сновидений являются:

Падение в пропасть, яму и т.п.; сны преследования; полёты во снах; тестирование, сдача экзаменов, отчётов и т.п.; видение прошлого или гипотетического будущего;

1. Падение в пропасть или глубокую яму во сне.

Такой сон может значить, что в данный момент вы чувствуете беспомощность и бессилие, обычно связанные с учёбой или работой. Подробный анализ такого сна и его действия и обстоятельств может помочь разобраться вам с тревожащей проблемой. Так же он может означать перегрузку событиями или проблемами в реальности, что «тянут вас в пропасть».

2. Сновидения, в которых вас преследуют.

Чаще всего в таких снах человек убегает от чего-то пугающего, бесформенного, но неустанно преследующего. Это сновидение может говорить о том, что вы активно избегаете какой-то ситуации или проблемы в жизни.

3. Сны, в которых Вы летаете.

Обычно такие сновидения наполнены положительными эмоциями, позитивны и могут сообщать об ощущении свободы. В данных сновидениях сновидцы понимают, что спят и даже могут управлять происходящим во сне, контролировать его, такие сновидения называют осознанными.

4. Сновидения, где происходит тестирование, сдача экзаменов.

Данный тип сновидений является одним из самых напряжённых и тревожных, т.к. сновидец попадает в стрессовую ситуацию. Такие сны могут говорить о том, что вы считаете себя некомпетентным или неудачником, а так же боитесь неудач, что очень распространено. Возможно, вы боитесь провала в важной для вас сфере, и это боязнь переносится в сновидения.

5. Сны о прошлом или гипотетическом будущем.

Иногда нам могут сниться яркие и очень запоминающиеся события из прошлого (не всегда это что-то положительное), или то, что может гипотетически произойти в будущем. События из прошлого, как правило, довольно запоминающиеся и могут значить очень многое. Такие сновидения могут сообщать о тоске или сожалениях, связанных с прошлым. Но если вам снится будущее, это может свидетельствовать о страхе неизвестности. Если же время во сне часто меняется, это может сообщать о том, что вы беспокоитесь о решениях из прошлого или только предстоящих.

Вообще при должном анализе сновидений, можно узнать то, что скрывалось от вас где-то внутри или же долго беспокоило. Возможно проанализировать своё текущее и предыдущее состояния и понять, что делать дальше.

5. Научиться использовать сновидения в самоанализе.

Для того чтобы произвести самоанализ на основе своих сновидений рекомендуется:

Перед сном успокоиться и избежать каких-либо нагрузок на психику.

Положить рядом с кроватью или подушкой блокнот с письменной принадлежностью, чтобы на утро, когда вы проснётесь, сразу записать сон.

После нужно проанализировать записанное, и вот как это можно сделать:

- **Подумайте о том, как бы вы назвали фильм или сценку с подобным сюжетом**, какова общая идея сновидения, сформулированная одним словом или предложением? Можете представить, что наименование вашего сна - это название газетной статьи. О чём эта новость, что случилось, в чём проблема, когда и где происходит? Это помогает определить, что для вас самое важное в этом сне, какие чувства самые сильные, какое действие самое главное.

- **Перескажите сон в настоящем времени от первого лица**, как будто всё это происходит с вами здесь и сейчас. Можно мысленно расположить образы сновидения в пространстве и переходить от одного к другому, совмещая пересказ с движениями, словно заново проживая всё, как это было во сне. В процессе обращайте внимание на свои ощущения, возникающие ассоциации, мысли и чувства. Далее попробуйте провести аналогию с дневной жизнью: на что это похоже в вашей сегодняшней жизни, что напоминает, с чем ассоциируется? Учитывайте атмосферу в семье, обстановку на работе, что тревожит на данное время, какие события произошли недавно и т.п. Когда вы в жизни действуете так же как персонаж во сне? Когда вы в жизни испытываете то же, что и во сне? Иногда на этом этапе приходит озарение и тогда анализ может быть закончен. Как известно, один сон может вмещать в себя множество разных смыслов, но если вы почувствовали, что для вас открылось нечто новое и есть интуитивное ощущение «вот оно, совпало!», то скорее всего, это и есть главный «намёк» вашего сновидения.

- **Определите наиболее заряженные для вас образы и поработайте с ними**, поочередно перевоплощаясь в каждый из них. Это могут быть и неодушевленные предметы, животные, и даже просто цвета или формы. Например, можно стать деревом или птицей, свечкой или камнем из вашего сна; словно в театре, проиграйте этих персонажей, полностью погружаясь в эмоции, ощущения и чувства, которые они несут. Важно отключить мысли и сосредоточиться именно на чувственном переживании образов, а не на рациональном обдумывании. Можно подключить движения, голос, использовать для разыгрывания какие-то предметы, перемещаться в

пространстве так, как это могла бы делать фигура из сна. Не торопитесь, прислушайтесь к себе, ощутите импульсы тела на момент проигрывания роли, какие хотелось бы сделать спонтанные движения, а может быть есть потребность застыть или расслабиться? Желательно в процессе делать заметки, отмечать свои переживания и то, что это может значить для вас.

○ **Обратите внимание на тех персонажей сновидения, которые конфликтуют или противоречат друг другу**, дайте им высказаться, переходя из одной роли в другую. Если противостояния нет, возможно, какие-то фигуры захотят поговорить с вами или с другими персонажами сна. Проясните, какие отношения складываются между персонажами, что вы чувствуете к каждому из них. Если есть какая-то незавершенность, можно продолжить диалоги из сна или совершить действия, которые приведут к ощущению законченности происходящего и примирению всех частей. Импровизируйте, это ваш сон, сделайте с ним то, что вам хочется, исчерпайте все импульсы и желания, которые возникают в процессе разыгрывания.

○ **По ходу проигрывания и после него, ищите ответы на следующие вопросы:**

О чём это про вас, на что похоже, с чем ассоциируется? Где в вашей жизни, особенно в последнее время, имеют место такие отношения и чувства? А вы бываете такой(им)? Про какую часть вашей личности рассказывает этот образ? Как то, что происходит между персонажами сна, отражает ваши внутренние противоречия? На что вы надеетесь, чего вам не хватает или чего слишком много? Вы защищены от опасности?

Где те качества, действия, установки, которые мешают вашему развитию? Чего вы избегаете и что, как пытаетесь подавить в себе? Зачем вам приснился этот сон, какое послание он несёт, чего хочет от вас? Как предлагает изменить моё поведение, отношения, образ жизни? Пофантазируйте, как бы могло продолжиться сновидение, если бы вы не проснулись? Как бы вам хотелось завершить сон? Можно помедитировать на тему сна и мысленно проделать то, что вам кажется лучшим завершением увиденного.

В итоге может возникнуть несколько значений, разные варианты ответов, это нормально. Когда выбираете нужное толкование, ощущается прилив энергии, приходит понимание чего-то важного и нового для вас. Такая последовательность вопросов и действий не обязательна, это всего

лишь ориентир для спонтанного творческого процесса, каким всегда является работа со снами.

6. Проанализировать свои сновидения и сделать выводы о дальнейшей работе над собой.

В течение десяти дней я наблюдала за своими сновидениями, записывала их и анализировала методом ... После анализа я пришла к выводу, что

7. Анкета для опроса

Анкета для опроса состоит из шести вопросов, направленных на получение информации для составления диаграмм.

1. Интересуетесь ли вы психологией?

Нет.

Да, интересуюсь.

Это интересная область, но не для меня.

2. Сколько вам лет?

12-14

15-18

19-30

31-50

3. Снятся ли вам сны?

Конечно, я даже их запоминаю.

Наверное, снятся, но я их не помню.

Не снятся.

4. Верите ли вы в то, что сновидения могут что-то рассказать?

У меня их нет.

Нет, это глупость.

Не верю в это, но возможно это хороший метод в психологической работе.

Затрудняюсь ответить.

Да, конечно. Сам(а) этим пользуюсь, очень помогает в работе над собой!

5. Что вам чаще всего снится?

Мне ничего не снится.

Я часто летаю во сне.

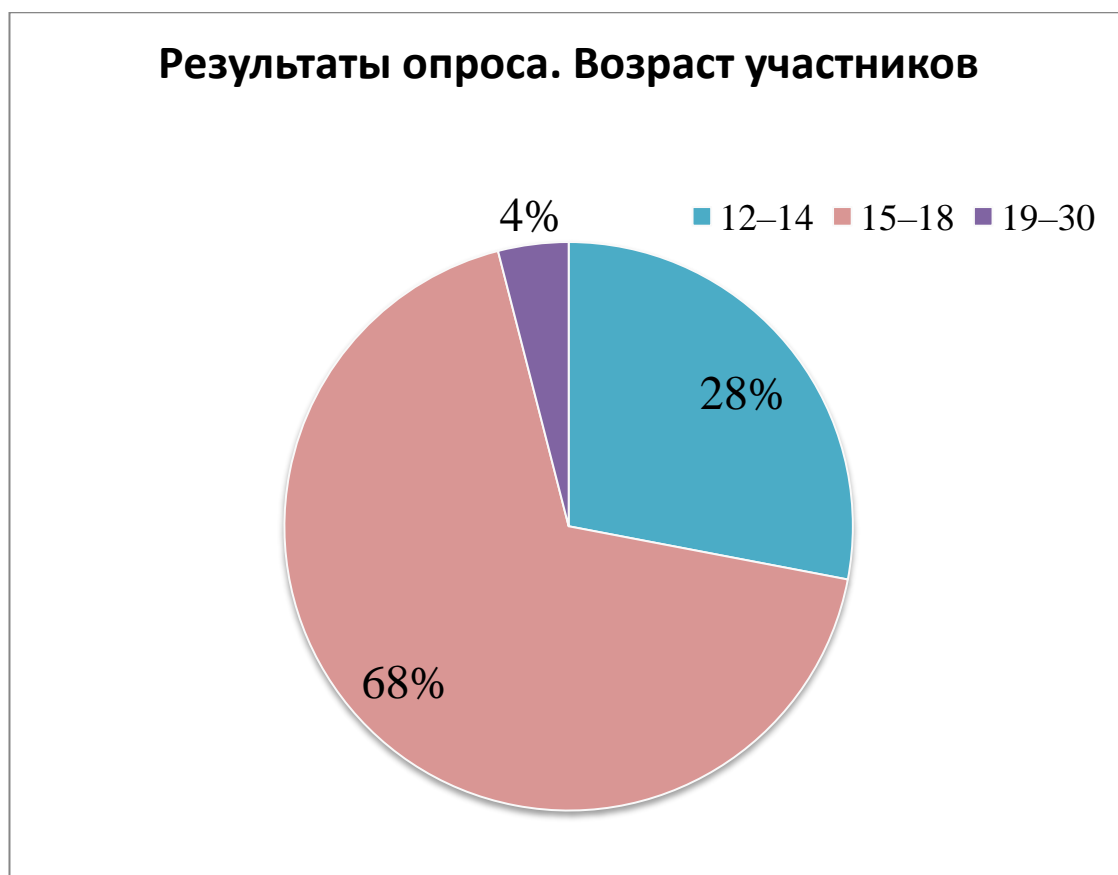
Падение в пропасть.

Каждую ночь сдаю тесты или экзамены.
За мной кто-то гонится, меня преследуют.
Я вижу своё прошлое или возможное будущее.

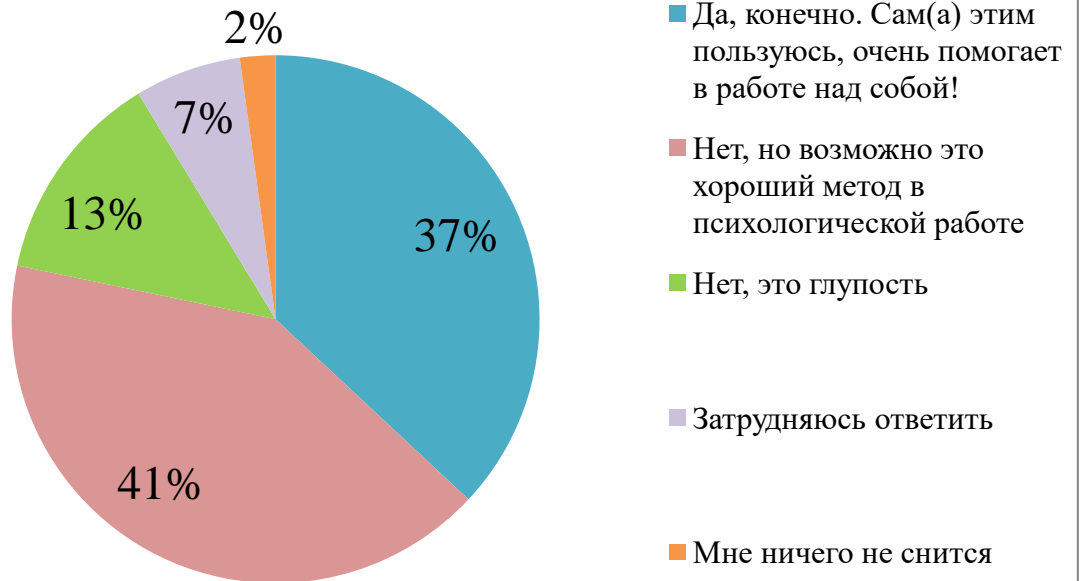
6. Повлияли ли когда-нибудь ваши сны на вашу реальную жизнь?
Да, оказали сильное влияние.
Нет.
Затрудняюсь ответить.
Да, помогли разобраться в себе.

8. Опрос на тему «Сны и сновидения в жизни и психологии».

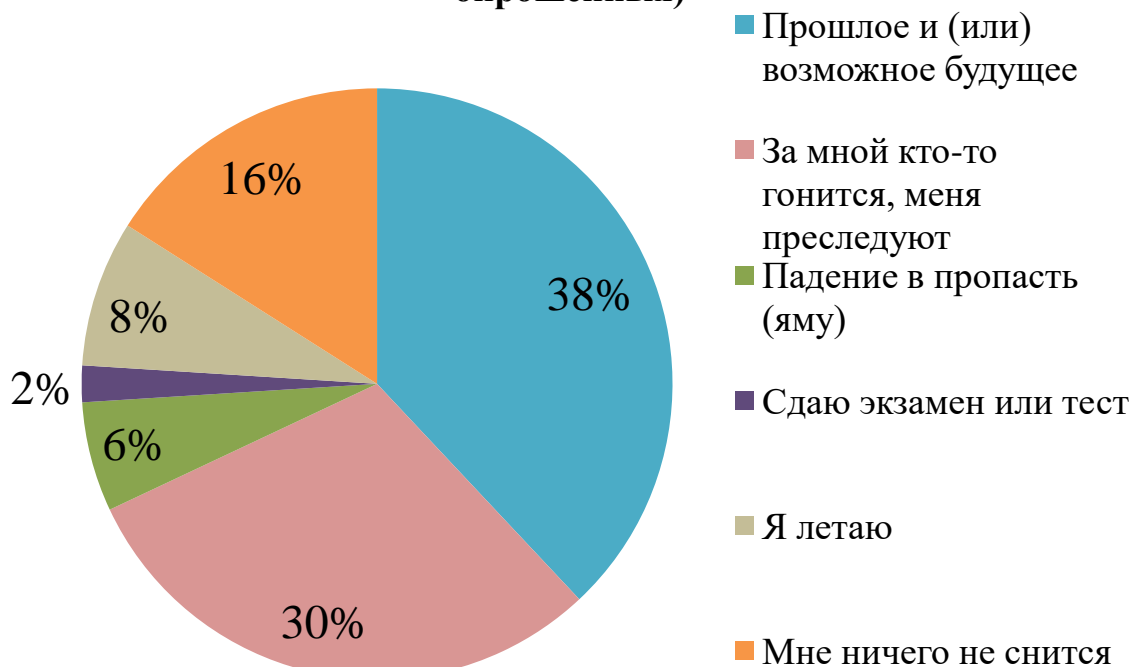
Я провела и составила опрос онлайн. В опросе участвовали пятьдесят человек, в большинстве своём никак со мной незнакомые. Благодаря этому у меня получилось собрать независимые данные, что добавляет исследованию честности. Метод тестового опроса позволил облегчить сбор и обобщение данных, а так же их исследование.



Верите ли Вы в то, что сновидения могут что-то рассказать?



Самые распространённые сюжеты во снах (у опрошенных)



Вывод: в ходе своего исследовательского проекта я узнала об основоположниках психологии и изучения сновидений, узнала о науках, связанных со сном, научилась использовать сновидения в самоанализе.

Провела опрос, позволивший прийти мне к своей цели — изучение мнения людей разных возрастов по поводу сновидений и их места в жизни и психологии. Данная тема меня очень заинтересовала, и я хочу продолжить её изучение в будущем.

Источники

- <https://www.b17.ru/article/51096/>
- https://elementy.ru/nauchno-populyarnaya_biblioteka/434364/Kak_voznikla_nauka_o_sne
- https://studopedia.ru/24_29802_istoriya-izucheniya-sna.html
- https://librebook.me/the_interpretation_of_dreams/vol1/3
- <https://psyfactor.org/news/sciense-dream.htm>
- <https://meneghetti.ru/>
- [https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613\(00\)01818-0?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS1364661300018180%3Fshowall%3Dtrue](https://www.cell.com/trends/cognitive-sciences/fulltext/S1364-6613(00)01818-0?_returnURL=https%3A%2F%2Flinkinghub.elsevier.com%2Fretrieve%2Fpii%2FS1364661300018180%3Fshowall%3Dtrue)
- https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.3bbc3c64-62fb05df-f4487e74-74722d776562/https/www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2011.00286/full
- https://translated.turbopages.org/proxy_u/en-ru.ru.b5e51849-62fc37d5-95d89bfd-74722d776562/https/en.wikipedia.org/wiki/Sophie_Schwartz
- <https://med-history.livejournal.com/70607.html>
- https://xfile.ru/x-files/life_of_great_people/povelitelnitsa_sna/
- (Что происходит за нашими закрытыми глазами) Madigan, C. M. (1998, Apr 23). LOOKING TO OUR DREAMS JUNG INSTITUTE'S CONFERENCE WILL TRY TO FIGURE OUT WHAT HAPPENS AFTER WE CLOSE OUR EYES: DU PAGE SPORTS FINAL, NED EDITION]. Chicago Tribune
- (Где начинается наше прошлое) Wang, Q. (2008). Where does our past begin? A sociocultural perspective on the phenomenon of childhood amnesia. PsycEXTRA Dataset. doi: 10.1037/e553862011-002
- <https://docs.yandex.ru/docs>