

# ОСОБЕННОСТИ СНОВИДЕНИЙ У ЛИЦ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

## Тихомирова И.В.

Тихомирова Ирина Викторовна - кандидат психологических наук, доцент,  
кафедра общей психологии и психодиагностики,  
Институт психологии имени Л.С. Выготского  
Российский государственный гуманитарный университет, г. Москва

**Аннотация:** в статье анализируются особенности сновидений у лиц с разным уровнем тревожности в ситуации наличия или отсутствия экзистенциального кризиса.

**Ключевые слова:** тревожность, экзистенциальный кризис, сновидения.

В современном мире существует множество факторов, которые приводят к повышению тревожности. Это и непредсказуемость жизни (изменения в обществе, семейные отношения, напряжённая обстановка на работе), усиление зависимости от внешних обстоятельств, повышение агрессивности как физической среды (плохая экология), так и социального окружения. На уровень тревожности влияют и внутренние факторы. К числу таких в первую очередь относится тревожность как черта личности. Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Тревожность возрастает в период экзистенциального (духовного) кризиса, когда индивид оказывается бессильным в реализации своих жизненных замыслов. Это переживается и на уровне сознания, и на бессознательном уровне, проявляясь, в частности, в особенностях сновидений. По мнению специалистов, тревожность в ситуации явной опасности и базальная тревожность, которая появляется в ответ на потенциальную опасность, по разным причинам, могут быть вытеснены и представлены только в сновидениях [1; 3; 9 и др.]. О взаимосвязях тревожности и сновидений упоминается в ряде исследований, которых не так много, вероятно в силу специфики анализа сновидений [1; 4; 5]. В связи с этим определенный интерес с нашей точки зрения может представлять сравнительный анализ особенностей сновидений у людей с различным уровнем тревожности в период экзистенциального кризиса и в его отсутствие, выявление различий в содержании образов сновидений и их эмоциональной окраске.

Теоретические основы данного исследования базируются на теории сновидений К. Г. Юнга [11], понимании тревожности, представленной в работах А.М. Прихожан [6], Ч.Д.Спилбергера [7], представлениях о феномене экзистенциального (духовного) кризиса, обоснованных в трудах Ф.В. Василюка [2], В. Франкла [8], И. Ялома [12], подходах к анализу сновидений, сформулированные С.В.Авакумовым [1], В.Н.Касаткиным[3], С. Криппером и Д. Диллардом[4].

Для решения поставленных задач использовались следующие методики: а) шкала реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина; б) для выявления духовного кризиса использовалась методика «Диагностика духовного кризиса» Л.В Шутовой, А.В Ляшук [10]. Основой для создания данной методики послужили постулаты экзистенциальной психологии, согласно которым описать состояние духовного Я индивида можно с помощью системы оценок того, в какой мере представлены основные смыслообразующие категории (страх смерти, одиночество, свобода, бессмысленность, грех, ответственность, неудовлетворённость, страдания) в разных периодах (прошлом, настоящем, будущем) его жизни; в) метод контент-анализа сновидений, схемы которого представлены в работах С.В.Авакумова [1], С. Криппнера и Д. Дилларда [4], С.А Парфентьева [5]. На первом этапе проводился частотный анализ сновидений, представленных испытуемыми, для составления списка единиц. В этот список вошли: 1) устрашающие образы: кровь, грязь, существа (реальные животные и фантастические), люди (антропоморфные существа), отдельные части тела (глаза, руки и др.); 2) устрашающие ситуации: смерть животных, людей; катастрофы, стихийные бедствия; тонули в воде, болоте; сцены убийства; нахождение в лабиринте; 3) эмоциональная оценка воздействия сновидения: агрессия, злость, раздражение, чувство опасности, тревога, ужас, паника, страх, гнев, интерес, зависть; 4) оценка сновидцем своей способности противостоять силам, действующим в сновидении. Перечисленные единицы с помощью факторного анализа были объединены в 4-факторную модель оценки эмоционального впечатления от сновидений. Она представлена в таблице 1.

Таблица 1. Результаты факторизации показателей оценки эмоционального впечатления от сновидения (метод главных компонент с последующим вращением и нормализацией, пакет программ SPSS-17)

показатели	Компонента			
	1	2	3	4
агрессия	,806	,000	-,087	,133

злость	<b>,919</b>	-,228	-,139	-,168
раздражение	<b>,842</b>	-,309	-,230	-,185
чувство опасности	-,314	,390	<b>,712</b>	-,084
тревога	-,211	,041	<b>,850</b>	,181
ужас	-,206	<b>,864</b>	,302	-,002
паника	-,148	<b>,727</b>	,210	,179
страх	-,278	<b>,873</b>	,110	,090
гнев	<b>,876</b>	-,224	-,029	,158
интерес	-,051	-,241	<b>-,621</b>	,202
зависть	<b>,571</b>	-,224	,151	,404
Сила воздействия сновидения (подавление личности сновидца)	,035	,190	-,031	<b>,880</b>
Сила сновидца	-,090	-,154	<b>-,547</b>	<b>-,415</b>

Первый фактор образовали: агрессия, злость, гнев, раздражение, зависть. Содержание фактора интерпретируются как активное негативно- эмоциональное противодействие.

Второй фактор образовали показатели: ужас, паника, страх. Этот фактор можно истолковать как фактор, характеризующий негативный эмоциональный аккомпанемент капитуляции перед сновидением.

Третий фактор сформировался из показателей: чувство опасности, тревога, с положительным знаком и показателей - интерес и Сила сновидца с обратным знаком. Этот фактор можно интерпретировать как «беспокойство, связанное с ощущением собственного бессилия».

Четвертый фактор образован двумя показателями, которые находятся в реципрокных отношениях: Сила сновидца и Сила воздействия сновидения. Этот фактор можно интерпретировать как «давление, подчинение сновидца воздействию сновидения».

В дальнейшем анализе для оценки особенностей сновидений были использованы следующие показатели:

1. Показатели эмоционального воздействия сновидений:

фактор 1: агрессивность, злость, раздражение, гнев, зависть;

фактор 2: ужас, паника, страх;

фактор 3: опасность, тревога, отсутствие интереса, бессилие сновидца;

фактор 4: сила воздействия сновидения

2. Показатель количества сновидений

3. Показатели содержания сновидений: а) устрашающие образы: кровь, грязь, существа животные и фантастические, антропоморфные существа, отдельные части тела (глаза, руки и т.д.); б) устрашающие ситуации: смерть животных, людей, близких; катастрофы, стихийные бедствия; тонули в воде или болоте, трясины, оказывались в грязной, мутной воде; сцены убийства; нахождение в лабиринтах.

Выборку исследования (60 человек) составили молодые люди женского и мужского пола, в возрасте от 25 до 35 лет.

**Результаты исследования:** по результатам диагностики уровня тревожности (ситуативной, личностной) и выраженности экзистенциального кризиса были выделены четыре группы испытуемых: 1 группу составили испытуемые с высоким (в диапазоне от 3 до 4 баллов), индексом тревожности (ситуативной и личностной) у которых были также высокие показатели экзистенциального кризиса (от 65 баллов и выше); 2 группу образовали испытуемые с высоким (в диапазоне от 3 до 4 баллов) индексом тревожности (ситуативной и личностной) и низкими индексами экзистенциального кризиса (ниже 60 баллов); 3 группу составили испытуемые с низким (в диапазоне от 1 до 2 баллов) индексом тревожности (ситуативной и личностной) и высокими индексами экзистенциального кризиса (от 65 баллов и выше); 4 группу образовали испытуемые с низкими (в диапазоне от 1 до 2 баллов) индексами тревожности (ситуативной и личностной) и низкими показателями экзистенциального кризиса (ниже 60 баллов).

Сформированные группы сравнивались по выделенным показателям сновидений. Оценка значимости различий проводилась по критерию Манна-Уитни. (пакет программ SPSS-17). В таблице 2 приведены различия по показателям сновидений у испытуемых 1 и 2 групп. Испытуемые этих групп не отличаются по уровню тревожности (высокий уровень тревожности в обеих группах), но испытуемые 1 группы переживают экзистенциальный кризис, а у испытуемых 2 группы – наличие экзистенциального кризиса не выявлено.

Таблица 2. Оценка значимости различий в показателях сновидений у лиц с высоким уровнем тревожности и наличием/отсутствием экзистенциального кризиса

показатели сновидений	группы	N	Средний ранг	Сумма рангов	Статистика U Манна-Уитни	уровень значимости $p \leq$
-----------------------	--------	---	--------------	--------------	--------------------------	-----------------------------

Фактор 1: агрессия злость раздражение гнев зависть	1,00	21	18,43	387,00	138,000	
	2,00	14	17,36	243,00		
	Всего	35				
Фактор 2: ужас паника страх	1,00	21	19,14	402,00	123,2	
	2,00	14	16,29	228,00		
	Всего	35				
Фактор 3: опасность тревога отсутствие интереса бессилие сновидца	1,00	21	26,32	356,00	52,1	p≤0,05
	2,00	14	19,57	274,00		
	Всего	35				
Фактор 4: сила воздействия сновидения	1,00	21	20,02	420,50	46,4	p≤0,01
	2,00	14	10,96	209,50		
	Всего	35				
количество сновидений	1,00	21	18,02	378,50	146,5	
	2,00	14	17,96	251,50		
	Всего	35				

Группы различаются по двум показателям сновидений: «опасность, тревога, отсутствие интереса, бессилие сновидца» и «сила воздействия сновидения». У испытуемых 1 группы (лица с высоким уровнем тревожности и выраженным состоянием духовного кризиса) эти показатели сновидений значимо выше. Для дополнения картины специфики сновидений в каждой группе был произведен частотный анализ по показателям «устрашающие образы» и «устрашающие ситуации». Обнаружено, что для сновидений лиц с выраженной тревожностью и переживающих состояние духовного кризиса эти показатели являются более высокими ( достоверность различий подтверждается значениями критерия  $\chi^2$  Пирсона). Т.е. в сновидениях тревожных индивидов, переживающих состояние экзистенциального кризиса, чаще присутствуют такие особенности, как кровь, антропоморфные существа, ощущение «опасности, тревоги, отсутствие интереса, бессилие сновидца», а также более высоко оценивается « сила воздействия сновидения».

Наибольшие различия в сновидениях выявлены при сравнении групп, контрастных по обоим основаниям: группа 1 (лица с высокой тревожностью, находящиеся в состоянии экзистенциального кризиса) и группа 4 (испытуемые с низкой тревожностью и отсутствием экзистенциального кризиса).

Таблица 3. Оценка значимости различий в показателях сновидений у лиц с разным уровнем тревожности и разной выраженностью экзистенциального кризиса

показатели сновидений	группы	N	Средний ранг	Сумма рангов	Статистика U Манна-Уитни	уровень значимости p≤
Фактор 1: агрессия злость раздражение гнев зависть	1,00	21	23,50	493,50	115,7	p≤0,05
	4,00	20	18,38	367,50		
	Всего	41				
Фактор 2: ужас паника страх	1,00	21	25,76	541,00	110	p≤0,01
	4,00	20	16,00	320,00		
	Всего	41				
Фактор 3: опасность тревога отсутствие интереса бессилие сновидца	1,00	21	19,24	404,00	173	
	4,00	20	22,85	457,00		
	Всего	41				
Фактор 4: сила воздействия сновидения	1,00	21	25,64	538,50	112	p≤0,05
	4,00	20	16,13	322,50		
	Всего	41				

количество сновидений	1,00	21	24,33	511,00	114	p≤0,05
	4,00	20	17,50	350,00		
	Всего	41				

Согласно полученным данным, группы, отличающиеся по показателям уровня тревожности и выраженности экзистенциального кризиса, отличаются по эмоциональным показателям сновидений, входящих в факторы 1, 2 и 4, а также по количеству сновидений.

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно заключить, что:

у индивидов с высоким уровнем тревожности в отличие от не тревожных в сновидениях присутствует ощущение непреодолимой силы;

чем выше уровень тревожности, тем более слабым, ведомым, беспомощным предстает индивид в своих сновидениях независимо от наличия/отсутствия экзистенциального кризиса;

состояние экзистенциального кризиса у тревожных индивидов сопровождается появлением в сновидениях устрашающих образов и устрашающих ситуаций;

сновидения высоко тревожного индивида, переживающего состояние экзистенциального кризиса, характеризуются выраженной агрессивностью, гневом, раздражением, завистью, переживаниями ужаса, паники, страха, ощущением действия непреодолимой силы, подавляющей личность сновидца, а также большим количеством сновидений.

### *Список литературы*

1. *Авакумов С.В.* Психологическая модель сновидений в норме и патологии. Автореферат дисс.доктора психол.наук. СПб., 2009.
2. *Василюк Ф.В.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд.Прогресс,1999.
3. *Касаткин В.Н.* Теория сновидений. Спб,1993.
4. *Крипнер С., Диллард Д.* Сновидения и творческий подход к решению проблем. М.: Класс, 1997.
5. *Парфентьев С.А.* Анализ сновидений как метод психодиагностики личности.// Социальная психология 21 столетия. Сб. статей под ред. В.В. Козлова. –Ярославль: МАПН, 2002.
6. *Прихожан А.М.* Формы и маски тревожности, влияние тревожности на деятельность и развитие личности.// Тревога и тревожность. СПб, 2001.
7. *Спилбергер Ч.Д.* Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги/ Стресс и тревога в спорте. М.: Серебряные нити, 2000.
8. *Франкл В.Е.* Человек в поисках смысла. М: Прогресс, 2000.
9. *Хорни К.* Наши внутренние конфликты. – М.: Академический проект, 2009.
10. *Шутова Л.В., Ляцук А.В.* Методика диагностики духовного кризиса. // Психологическая диагностика. 2005. № 1. С. 51—70.
11. *Юнг К.Г.* Воспоминания. Сновидения. Размышления. К.: «Аирлэнд», 2006.
12. *Ялом И.* Экзистенциальная психотерапия. М.: Класс, 2000.