



К ВОПРОСУ О РОЛИ СНОВИДЕНИЙ В ПСИХОЛОГИИ ТРУДА

Курганов Сергей Александрович

Аспирант

Московский государственный областной университет. Кафедра организационной психологии и психологии труда

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ:

Получено: 2020

Опубликовано: 2020

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

Сновидения, сон, психическая активность
во сне, психология труда

АННОТАЦИЯ:

Работа представлена в виде теоретического исследования направленного на изучения роли сновидений и возможности их применения в психологии труда. В ходе работы рассматриваются и описываются основные возможные пути применения сновидений и психической активности во сне для повышения результативности трудовой, а в частности научно исследовательской и творческой деятельности. В работе, сновидения представлены как элемент активной психической деятельности человека в период сна. Статья так же рассматривает особенности трудовой деятельности связанной с депривацией сна. Так же в ходе исследования изучаются и рассматриваются возможные методы повышения эффективности трудовой деятельности с помощью сновидения и психической активности во сне. В работе делается акцент на возможность активного использования сновидений для улучшения трудовой деятельности. Делаются предпосылки к возможности введения нового термина - эксплуатация сновидения. В рамках данного исследования была проанализирована отечественная и зарубежная литература по данному направлению, в ходе исследования темы работы собран и обобщен материал как с базовыми исследованиями данного феномена, так и представлены самые современные теории и исследования данного направления. Основным направлением данной работы является повышение интереса различных научных направлений к феномену сновидения и его применения для повышения эффективности трудовой деятельности.



TO THE QUESTION OF THE ROLE OF DREAMS IN PSYCHOLOGY OF LABOR

Kurganov Sergey Alexandrovich

Graduate student

Moscow State Regional University, Department of Organizational Psychology and Labor Psychology.

ARTICLE INFO:

Received: 2020

Accepted: 2020

KEY WORDS:

Dreams, sleep, mental activity in a dream, labor psychology

ANNOTATION:

The work is presented in the form of a theoretical study aimed at studying the role of dreams and the possibility of their use in the psychology of work. In the course of the work, the main possible ways of using dreams and mental activity in a dream to increase the effectiveness of labor, and in particular scientific research and creative activity, are considered and described. In the work, dreams are presented as an element of the active mental activity of a person during sleep. The article also considers the features of work related to sleep deprivation. Also in the course of the study, possible methods of increasing the efficiency of labor activity with the help of dreams and mental activity in a dream are studied and considered. The work focuses on the possibility of the active use of dreams to improve work. Prerequisites are being made for the possibility of introducing a new term - the exploitation of a dream. As part of this study, domestic and foreign literature in this area was analyzed, during the study of the topic of work, material was collected and summarized with basic research on this phenomenon, and the most modern theories and research in this area were presented. The main direction of this work is to increase the interest of various scientific fields in the phenomenon of dreaming and its application to increase the efficiency of work.



ВВЕДЕНИЕ

Изучение сновидений является направлением исследований весьма интересным, однако во многом неоднозначным. Вопросы о роли сновидений встречаются на протяжении многих веков от первых трактатов по философии до настоящего времени. Однако первую научную позицию в рамках исследования сновидений сформировал Зигмунд Фрейд в своей книге теория сновидений [15]. В настоящий момент проблема изучения сновидений и психической активности во сне в современной психологии занимает особое место, в связи с неоднозначностью и сложностью изучения данного феномена. Однако попытки изучения и развития данного направления не прекращаются, а с каждым годом становятся более интенсивными. В связи со сложностью данной темы следует дать ряд определений, согласно которым и будет проводиться исследование данных в работе.

неслучайным образом, необходимо уйти. В настоящее время нет общепринятой теории или методики работы со сновидениями, однако в качестве примера все же можно привести определение сновидения, и психической активности во сне. Так сновидения представляют собой результат проявления психических потребностей человека. В свою очередь образный ряд сновидений формируется как результат опредмечивания (с помощью имеющихся в памяти представлений субъекта) внутренних психических и соматических процессов, а так же внешних раздражителей, для удовлетворения потребностей во впечатлениях, а так же контроля и управления организменными процессами с целью восстановления и поддержки психического и соматического гомеостаза [1]. Так же исследователи согласны с тем, что психическая активность в стадии «сонных веретен» сходна с «фрагментарным мышлением», вспоминанием мыслей, предшествующих засыпанию [16], исходя из этого

можно говорить о том, что сновидения и психическая активность во сне несут потенциал для их дальнейшего изучения и эксплуатации в рамках повышения эффективности творческой и научно-исследовательской деятельности, которую можно определить как деятельность, направленная на получение и применение новых знаний.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

В настоящее время в связи с активным развитием науки, а также необходимостью улучшения и повышения эффективности результатов научно-исследовательской деятельности требуются все новые и новые пути решения данной задачи. Целью исследования является рассмотреть роль сновидений и возможность их изучения и применения в рамках повышения эффективности деятельности сотрудников, связанных с работами научно-творческой направленности.

В настоящее время можно говорить о недостаточной изученности феномена сновидения в организационной психологии, и в частности в направлении повышения эффективности научно-исследовательской деятельности, хотя показано, что психическая активность во сне и сновидения представляют собой процесс активной работы мозга.

В свою очередь вопросам повышения эффективности и качества трудовой деятельности уделяется достаточно большое внимание, однако, в современной структуре производства не все работодатели находят возможным уделять достаточное внимание такому элементу восстановления физических и психологических потребностей человека как здоровый сон. Конечно, наиболее сложные и ответственные работы выполняются под контролем различных датчиков и приборов, контролирующих физическое состояние человека, такие приборы которые контролируют засыпание и внимательность, разработаны



для машинистов поездов. В настоящее время проводится работа над изучением возможности применения подобных средств контроля здоровья и состояния водителей дальних рейсов.

Однако если вопросам продолжительности сна и его влияния на эффективность и безопасность трудовой деятельности в настоящее время хоть и недостаточно, но все же внимание уделяется [3], то вопросам взаимосвязи между эффективностью трудовой деятельности и психической активностью во сне и сновидениям вопрос остается неизученным.

КРАТКИЙ АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ

Исследование научной литературы в области психологии и медицины показало, что сновидения представляют собой особую форму активности мозга в период сна, так же было показано, что сон не однороден и состоит из различных стадий и фаз, которым свойственно последовательное чередование [6].

В настоящее время психологическим вопросам повышения эффективности трудовой деятельности уделяется значительное внимание [13]. В данном направлении рассмотрены многие аспекты с помощью которых возможно улучшение эффективности трудовой деятельности, однако в данном направлении остаются не изучены вопросы сновидения, хотя показано, что сновидение представляет собой особую форму активности мозга в период сна, в связи с чем становится возможным и необходимым изучение данного направления в контексте повышения эффективности деятельности научно творческого персонала.

Роль и место сновидений в психологической науке в настоящее время не определено однозначно. Сновидения активно используются в психологическом консультировании, в данном направлении их активное применение ведется уже более

ста лет. В свою очередь сновидения (как исследования психической активности) в других направлениях психологии применяются редко, или не применяются вовсе. Сновидения применяются креативными и талантливыми изобретателями для пополнения копилки своих творческих идей, и в период сна такие люди могут дополнительно, сознательно или бессознательно более четко увидеть волнующие, или еще не до конца разработанные детали или элементы своих будущих изобретений.

При изучении биографий известных творческих людей мы встречаем упоминание о том, что именно сновидения давали основной толчок к развитию и воплощению идей и замыслов в завершённые действия.

Много в этом направлении пишет Ч. Ламброзо в своей книге «Гениальность и помешательство» [9]. Однако эти труды нельзя считать самыми современными в данном направлении, но все же они являются одними из основополагающих, и могут служить отправной точкой для понимания проблематики данной области.

Есть работы наших отечественных современников, которые включают в себя более объемные исследования данной области [7], так же имеются обзорные труды зарубежных коллег, исследующих данное направление [20]. В следствии активного изучения сновидений мы можем видеть прогрессирующую последовательность в использовании терминологии и изучения взаимосвязи сновидений и творческой деятельности описанных в диссертациях на соискание ученых степеней [10].

Активное изучение по улучшению творческих способностей проводилось советской школой гипноза, и в частности основным практикующим специалистом можно считать профессора Райкова В. Л. Его эксперименты которые он открыто проводил



как за рубежом, так и на кафедре нормальной физиологии МГМУ им И.М.Сеченова показывали, что улучшение творческих и научных способностей под гипнозом возможно, и приносит значительные положительные эффекты[12]. Позднее в интервью Райкова можно проследить некое сплетение идей повышения эффективности труда под гипнозом и с помощью активизации психики во время сна. Данное состояние, когда человек, после какого-либо особенного сновидения получает заряд сил бодрости, и знаний можно сравнить с постгипнотической инерцией.

Согласно исследованиям Murphy творческий процесс, как в состоянии бодрствования, так и в состоянии сна, проходит четыре своеобразных стадии. Так если структура творчества в состоянии бодрствования – это погружение, закрепление, озарение и проверка, то в сомнамбулическом состоянии структура творчества меняется, и составные части творческого процесса во сне выглядят следующим образом: предшествующее внушение, вынашивание, припоминание-озарение, применение.

Так же можно рассматривать и сновидения как элемент помощи при разработке инновационных научных подходов, концепций и изобретений. Имеются данные, которые описывают что, сновидения положили начало одному из знаменательных открытий. Так русский химик Дмитрий Менделеев однажды лег спать чрезвычайно уставшим после очередной безуспешной попытки систематизировать химические элементы. Впоследствии он говорил о своем сновидении: "Во сне я увидел, как элементы сами становятся на нужные места, образуя при этом таблицу. Проснувшись, я незамедлительно записал ее на листке бумаги. Исправление потребовалось потом, только в одном месте" [5].

В отечественной литературе можно встретить эксперименты где описываются исследования среди школьников в

которых можно проследить взаимосвязь между успешностью обучения и продолжительностью сна, а также особенностями сновиденческой активности и поведения[14]. Так же, материал по направлению изучения сновидений в психологии принятия решений в частности представлен в сборнике работ под редакцией Российских ученых [17] в котором можно найти работы которые говорят нам о том, что сновидения могут представлять некий активной поиск новых решений при умелом их использовании.

В настоящее время сложилось понимание, что есть особенности сновидений при различных психологических расстройствах[2], а также можно выявить особенности сновидений в среде невротиков в детской популяции [7]. Отдельным элементом можно считать изучение сновидений под воздействием внешних факторов и организмических процессов [4], все это говорит о том, что изучение сновидений в отечественной медицине и психологии проводилось и проводится по настоящее время.

За рубежом в данном направлении проводились эксперименты, которые наглядно показывали, что сон и сновидения могут влиять на умственные способности человека. Так в одном из экспериментов описывалось, как участник опыта был уверен, что правильно решил задачу еще до отхода ко сну, дав при этом заведомо неверный ответ. Однако в своем отчете он сообщал следующее: Мне приснилась целая серия снов, и в каждом из них присутствовала вода. В данном случае изучая этот эксперимент более подробно можно говорить о том, что поиск верного решения не прекратился у испытуемого даже тогда, когда он эти поиски оставил перед тем, как лечь спать [8. с.30].

Кристофер Эванс, основываясь на работах Дементы, заключает, что анализ ключевых моментов сновидения, которое имело место при работе над проблемой, может



дать предпосылки к ее успешному решению. Конечно, для того чтобы получить пользу от подобного сновидения, необходимо затратить определенные усилия. Верное решение "может выскочить во вспышке озарения, но, скорее всего, вам придется затратить определенные усилия для того, чтобы его выманить".

Интересное мнение о проблеме изучения сновидений можно наблюдать и в других работах. Сновидения, как отмечает А. А. Налчаджян это некие производные особенности систем памяти и организма в целом. Образному ряду сновидений свойственно воспроизведение задач и проблем требующих решения в реальной жизни. В сновидениях эти знания используются в качестве средств обсуждения, волнующих сновидца [11].

В свою очередь сновидения как элемент психической активности в ином состоянии могут рассматриваться как дополнительная возможность по повторению, или изучению сложных действий. В данном случае делается акцент на осознанных сновидениях.

Так же психическая активность во сне, как психический процесс, подводит к пониманию, что вполне возможно понимать застреванность в сюжетах сновидений как дополнительную проработку, а возможно и разработку в сновидениях чего-то нового, оригинального, инновационного. В данном случае можно говорить о серьезной застреванности на сюжете сновидения, а как следствие и на самом незавершенном действии. Поскольку, исходя из экспериментов Б.В.Зейгарник, есть четкое понимание, что незавершенные действия запоминаются значительно лучше завершенных [18], мы можем говорить о том, что сновидениям свойственна функция достроения гештальтов, а также применения законов идеальной формы в искаженном варианте.

Таким образом опираясь на материалы отечественных и зарубежных ученых

можно сделать следующие выводы:

Изучение сновидений, а также различных фаз и стадий сна в настоящее время является одной из интересных и перспективных областей психологической науки.

В настоящий момент сновидения, как феномен психической активности человека, становятся интересны во многих научных, культурных и творческих кругах.

Исследование психической активности во сне и управление ею может практически реализоваться в психологии труда, и, по крайней мере, в сфере научно-исследовательского и литературно-художественного творчества.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Исходя из результатов проделанной работы в заключение, можно говорить о том, что сновидения в настоящее время остаются весьма перспективной областью для исследования в области многих наук, в число которых несомненно входит психология. Современные психологические исследования сновидений говорят о не оконца раскрытом потенциале данного направления. Активно ведутся исследования взаимосвязи особенностей психической активности во сне с эффективностью научно исследовательской деятельности, как в России, так и за рубежом. Достаточно давно, развиваются направления по изучению сознания во сне [19]. Сновидения в настоящее время уже являются для ученых и творческих личностей не особой формой активности мозга в период сна, а активно применяемым инструментом для реализации различных научно-творческих задач. В связи с этими исследованиями в области сновидений видится возможным в обозримом будущем включение в понятийное пространство психологии труда нового научного термина - эксплуатация сновидения.



СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авакумов С.В. Психология сновидения // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2008. - № 5(39). - С.3-7
2. Авакумов С.В. Психологическая модель сновидений в норме и патологии. Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора психологических наук. - СПб., 2009. - 48 с.
3. Дорохов В.Б. Сомнология и безопасность профессиональной деятельности // Журнал высшей нервной деятельности. - 2013. - том 63. - № 1. - С. 33-47.
4. Касаткин В.Н. Некоторые общие закономерности возникновения и строения сновидений: Автореферат диссертации доктора медицинских наук-Л., 1968. 46с.
5. Кедров, Б. М. К вопросу о психологии научного творчества по случаю открытия Д. И. Менделеева Периодической таблицы элементов. Вопросы психологии, 1957г. С. 111-113.
6. Ковальзон В.М. нейрофизиология и нейрохимия сна//Сомнология и медицина сна. Национальное руководство памяти А.М.Вейна и Я.И.Левина /Ред. М.Г.Полуэктов. М.: «Медфорум». 2016. С. 11 – 55
7. Корабельникова Е. А. Сновидения при невротических расстройствах у детей и подростков: автореф. дис. ... канд. мед. наук. – М., 1997 – 24 с.
8. Криппнер С., Диллард Д. Сновидения и творческий подход к решению проблем Серия "Тексты Трансперсональной Психологии" Издательство Трансперсонального Института Москва 1997 172с.
9. Ломброзо Ч. Гениальность и помешательство. – Минск.: 2000, ООО "Попурри". - 587 с.
10. Назаренко Е. А. Сновидение как форма рефлексии в художественной культуре (На материалах литературоведения) : диссертация кандидата философских наук. - Ростов н/Д, 2004. - 139 с.
11. Налчаджян А. А. Ночная жизнь. — СПб.: Питер, 2004. — 443 с: ил.
12. Райков В.Л. Роль гипноза в стимуляции психологических условий творчества. - Психологический журнал. 1983. Т. 4, № 1. С. 106-115
13. Самарина Т.В., Евенко С.Л. Психологические условия успешности деятельности менеджеров среднего звена [Текст] / Т.В. Самарина, С.Л. Евенко // Человеческий капитал. №7 (103). 2017. – С. 41-44.
14. Сморгочова В.П. Курганов С.А. Влияние продолжительности сна и сновидений на качество обучения Казанский педагогический журнал.№5 2016г С.204-209
15. Фрейд З. Толкование сновидений; пер с нем.-Минск: «Попурри»,2008-с.-576.
16. Шульговский В. В. Основы нейрофизиологии: Учебное пособие для студентов вузов. - М.: Аспект Пресс, 2000. с. 277.
17. Исследование сновидений. Т. 1. Альманах Общества интегративного психоанализа М.: Академический проект, 2017. - 410 с. Под. ред. И.В. Пудикова, К.А. Лемешко
18. Zeigarnik B. Das behalten erledigter und unerledigter handlungen // Psychologische Forschung. 1927. Bd. 9. S. 1-85.
19. LaBerge, S. (1980a). Lucid dreaming: An exploratory study of consciousness during sleep. (Doctoral dissertation, Stanford University, 1980). (University Microfilms International No. 80-24,691)
20. Sierra-Siebert, M., Jay, E., Florez, C., & Garcia, A. E. (2016). Minding the dreamer within: An experimental study on the effects of enhanced dream recall on creative thinking. Journal of Creative Behavior, doi:10.1002/jocb.168(электронный ресурс. Дата обращения 26.01.2020)



СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Курганов Сергей Александрович

Аспирант

E-mail: kurganov.s@bk.ru

SPIN-код 4552-3569

ORCID 0000-0002-5511-2953

