***Оглавление***

Введение

Глава I. Образ мира и образ жизни

§ 1. Понятие "образ мира"

§ 2. Взаимосвязь образа мира с образом жизни

Глава II. Феномен осознанного сновидения

§ 1. Феномен осознанного сна

§ 1.1 Научное подтверждение феномена ОС

§ 1.2 Исследование свойств осознанных сновидений

§ 2. Практика осознанного сновидения

§ 2.1 Структура осознанного сновидения и его отличие от обычного сна

Глава III. Практическая часть

§ 1. Методологический раздел

§ 2. Описание результатов

§ 3. Обсуждение результатов

§ 4. Выводы

Заключение

Список используемой литературы

# ***Введение***

Данная курсовая работа посвящена теме, долгое время относившейся научным сообществом к разделу псевдонаучности и мистики. Благодаря экспериментам и исследованиям Стивена Лаберже и Кейта Хирна, феномен осознанных сновидений теперь рассматривается наукой как реально существующий. Осознанное сновидение - это изменённое состояние сознания, переживаемое во время сна, характеризующееся тем, что сновидец отдаёт себе отчёт в том, что его сознание переживает сон, а физическое тело недвижимо. Иначе говоря, во время осознанного сна человеку предоставлена возможность использовать своё воображение на совершенно новом уровне, мысли становятся реальностью в этом мире. Тема сновидений представляла интерес для человечества во все времена, насчёт снов построены различные теории, и стоит сделать здесь ремарку о том, что в данной работе сновидения будут рассматриваться с позиций теории Лаберже, с принятием за отправную точку утверждения о том, что сны и воображение имеют схожую структуру и не выходят за границы сознания и тела человека. Убеждения оккультных мастеров о "внетелесных путешествиях" не имеют отношения к будущей работе; я уважительно отношусь к научным исследованиям в этой области, но всё же это отдельная тема, требующая иного подхода и большего объёма работы для раскрытия.

**Структурная часть работы**

Проведя анализ литературы, автор установил, что данные, описывающие специфику образа мира практикующих осознанное сновидение носят гипотетический характер, а валидных эмпирических исследований, подтверждающих догадки авторов, доподлинно проведено не было. Таким образом, налицо отсутствие валидных эмпирических данных в области исследовании феномена ОС как социального явления, что предстаёт серьёзной научной **проблемой**, решить которую можно лишь проведением большого количества эмпирических исследований и экспериментов.

**Цель:** Провести сравнительный анализ образа мира и жизни людей, практикующих и не практикующих осознанное сновидение.

Для достижения поставленной цели были поставлены следующие **задачи:**

1) Теоретические задачи:) проанализировать литературные источники на предмет эмпирических исследований в области осознанного сновидения, а также на предмет исследования образа жизни практикующих осознанное сновидение;

b) Раскрыть основные понятия в области образа жизни, образа мира, феномена осознанного сновидения и его практики;) Обратить внимание на недостаток эмпирических данных в исследовании осознанного сновидения как на значимую научную проблему;

2) Методологические задачи:) Найти, отобрать или разработать ряд методик, позволяющих провести сравнительный анализ по каждому из слоёв образа мира;

b) Разработать план эмпирического исследования;

3) Эмпирические задачи:) С помощью подобранных методик провести сравнительный анализ слоёв образа мира экспериментальной и контрольной группы испытуемых;

b) Описать значимые различия в образе мира и образе жизни у практикующих и не практикующих осознанное сновидение. Сделать выводы на основе эмпирического исследования.

**Эмпирическим объектом** исследования являются люди, практикующие осознанное сновидение.

**Объект исследования:** образ мира.

**Предметом** исследования являются различия в образе мира и жизни людей, практикующих и не практикующих ОС.

осознанное сновидение образ мир

Исходя из вышеуказанного, автор выдвигает ряд гипотез о существовании различия в образе мира и жизни людей, практикующих и не практикующих ОС, в частности:

) в ценностно-мотивационной сфере (ядре) образа мира, проявляющихся в преобладании разных ценностно-мотивационных качеств у представителей экспериментальной и контрольной групп;

2) в семантическом слое образа мира, выраженном в различиях смысловых универсалий групп;

) в перцептивном мире, выраженном в доминировании конкретной модальности у экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Данное эмпирическое исследование представляет собой попытку рассмотрения феномена осознанного сновидения как части образа мира и образа жизни человека. По своей сути оно представляет собой выявление определённых сходств паттернов ценностных, смысловых или перцептивных слоёв образа мира у практикующих осознанное сновидение, что в своём логическом продолжении вытекает в гипотезу о наличии у онейронавтов своего собственного видения и понимания мира, свойственного им как группе.

**Методики:** Для исследования был использован опросник, объединяющий ряд методик (перечислены в порядке предъявления респонденту):

 Методика ценностных ориентаций М. Рокича;

 Методика 45-шкального специализированного семантического дифференциала (СД)"Образ Жизни" В.П. Серкина;

 Специально разработанная автором анкета (15 вопросов).

Для описания образа мира и жизни людей использована трёхслойная модель образа мира В.П. Серкина, состоящая из ядра, семантического и перцептивного слоёв и на её основе предполагается поиск значимых различий по каждому из трёх уровней.

Автор считает, что исследование данного феномена имеет серьёзную ценность для психологии, так как мы имеем дело со снами, теоретически сильно связанными с бессознательным, что позволит по-иному взглянуть на человеческую психику и нарушения в ней, кроме того, область сновидений по-прежнему остаётся малоисследованной областью, что вселяет надежду о скорых открытиях и прорывах в её изучении.

# ***Глава I. Образ мира и образ жизни***

***<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BD%D0%B0%D0%BA\_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B0> 1. Понятие "образ мира"***

Образ мира - "целостная, многоуровневая система представлений человека о мире, других людях, о себе и своей деятельности". Данный термин введён А.Н. Леонтьевым в 1979 году.

В работе В.П. Серкина (2005) проводится анализ данного термина с последующим приведением следующих определений:

) Образ мира - интегральная система значений человека, основанная на выделении значимого для системы реализуемых субъектом деятельностей (структура);

2) Образ мира - интегральный идеальный продукт сознания, полученный путём постоянной трансформации чувственной ткани сознания в значения;

) Образ мира - индивидуализированная культурно-историческая основа восприятия;

) Образ мира - индивидуальная прогностическая модель мира;

) Образ мира - интегрированный образ всех образов.

Подобное разнообразие толкований обосновывается тем, что образ мира - весьма и весьма всеобъемлющее понятие, фигурирует во многих (если не во всех) аспектах человеческой деятельности.

Обобщая приведённые выше определения, можно выделить ряд свойств образа мира. Образ мира:

 Многоуровневая система

 Всеобъемлющая (целостная) система

 Ценностная (значимая) система

 Динамичен

 Индивидуален

 Прогностичен

 Рефлексивен

Прогностичность образа мира является его особенной функцией, определяющей мотивацию деятельности человека на основе содержащегося прогноза на будущее.

А.Н. Леонтьев отмечает, что образ мира обладает также свойством амодальности, то есть, находится за пределами зрительной, слуховой, тактильной и любой другой конкретной модальности. Следовательно, отмечает автор, образ мира не является картинкой (!).

Отдельно выделяется свойство значения, которое человек придаёт объектам, оно выносится Леонтьевым в "пятое квазиизмерение” (помимо им рассматриваемых трёхмерного пространства и времени), то есть, в смысловое поле, поле значений.

Подробный анализ свойств образа мира предоставлен в работе С. Смирнова (1995). Автор подробно разбирает выделенные им свойства образа мира, раскрывает и организует в целостную систему. Образ мира в работе Смирнова выполняет общую регулирующую роль, затрагивающую когнитивные, деятельностные и коммуникативные процессы. В работе также подчёркивается мысль о том, что образ мира является **предметом** учебной деятельности, в которой он уточняется, обогащается и корректируется в ходе познавательных действий.

На основе модели, рассматриваемой Леонтьевым (двухслойная модель образа мира, состоявшая из амодального ядра внутри и поверхностных структур снаружи) Серкиным, Артемьевой, Стрелковым (1983) была создана трёхслойная модель, представленная ниже:



*Рисунок 1.* Трехслойная модель образа мира Серкина, Артемьевой, Стрелкова.

Состав модели дополнил третий, семантический, слой, пролегающий между перцептивным миром и ядром с целемотивационным комплексом. Притом, В.А. Склейнис называет промежуточный слой "картиной мира”, то есть, по сути, неполным образом мира, или же композицией информации, полученной через модальности органов чувств и осмысленные семантически.

Структурное устройство данной модели предполагает большую подвижность и изменчивость внешнего слоя и сравнительную ригидность ядра.

Данная модель использовалась в исследованиях профессиональных сфер деятельности (Серкин, Артемьева, Шунькова) и проявила себя как хорошая основа для описания субъективных особенностей "мира профессии" (Артемьева, 1999).

Реферируя работу Е. Климова (1995) В. Серкин приводит тезис автора о том, что профессиональная деятельность может определять тип индивидуального образа мира. В доказательство данного тезиса приводятся следующие аргументы (выдержка из работы В. Серкина):

. Образы окрестного мира у представителей разнотипных профессий существенно отличаются.

2. Общество квантуется на различные объекты по-разному в описаниях профессий разных типов.

. Существуют специфические различия в картине предметной отнесенности гнозиса разнотипных профессионалов.

**4. Разные профессионалы живут в разных субъективных мирах** (выделено В. П.)

Проводя промежуточный итог, автор подчёркивает глобальность термина "образ мира". Особенно интересным является тот факт, что данный термин является субъективным видением - без малого - целостного мира человека. С использованием разработанной модели структуры образа мира было доказано существование значительных различий в образе мира различных профессиональных групп, объединённых одним видом деятельности, что подводит нас к предположению о прямой связи образа мира с образом жизни субъекта, что и будет рассмотрено в следующем параграфе.

***<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BD%D0%B0%D0%BA\_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B0> 2. Взаимосвязь образа мира с образом жизни***

В статье "Взаимосвязь образа мира и образа жизни" В.П. Серкина объясняется необходимость разработки психологического понятия "образ жизни" как более практического атрибута человеческой индивидуальности. Серкин пишет, что "образ мира” - не может формировать и раскрывать сам себя, в силу своей идеальности, следовательно, для его раскрытия необходимо введение равноценного по интегральности понятия, коим и является понятие "образ жизни”, выделяющее индивидуальное и субъективное в личности.

В своей статье "Взаимосвязь образа мира и образа жизни <http://publications.hse.ru/view/75000383>" (2009) В. П, Серкин доказывает, что индивидуальные образы мира детерминируются не просто условиями жизни и деятельности, но структурой индивидуальной активности, то есть совокупностью реализуемых деятельностей в этих условиях, иначе говоря, образами жизни.

Понятие "образ мира” в работе Серкина тесно переплетается с понятием "образ жизни”. Автор даёт следующее **определение**:

**Образ жизни** - система деятельностей, которые человек актуально реализует как субъект индивидуальной деятельности или в которые "включён" (субъектом которых являются общество, группа) в течение определённого жизненного периода, этапа или цикла (до изменения иерархии мотивов) .

Также подчёркивается то, что образ мира обуславливает структуру образа жизни (пример с юртами), и, в то же время, образ жизни задаёт новый виток развития образа мира. Иерархия мотивов, с чем принято ассоциировать термин образа мира, влияет на образ жизни, и изменения в ней провоцируют изменения в образе жизни.

В.П. отмечает, что отношения взаимодетерминации образа мира и образа жизни в общетеоретическом плане представляют конструкт "структура - структура", ещё недостаточно развитый в мировой психологии, что не лишний раз мотивирует исследователей заняться разработкой поставленной ранее задачи по разработке и внедрении термина "образ жизни" в психологическую науку.

Взаимосвязь образа мира и образа жизни также описана в работе Е.А. Климова "образ мира в разнотипных профессиях", в которой приводится эмпирическое доказательство неслучайности различий в оценке образа мира и профессионального самосознания людей разных типов профессий, выделенных по её предметному содержанию (таких как человек-живая природа, человек-человек, человек-художественный образ и др.) .

В разделе "основные идеи" главы "образ мира у разнотипных профессионалов" Е. Климов утверждает, что Представители разнотипных профессий выделяют в окружающем мире не одни и те же ценности, в результате он предстаёт им существенно различным образом.

Автор данной работы разделяет точку зрения В. Серкина о необходимости разработки термина "образ жизни", в силу следующего довода В. П.: "понимание природы интегральных психических образований требует изучения их отношений не с одной отдельно взятой деятельностью, а со всей системой реализуемых субъектом деятельностей".

Действительно, понятие "образ жизни" подходит на роль термина, характеризующего всю систему деятельностей, актуально реализуемых субъектом, поэтому его разработка и внедрение в науку представляется актуальной исследовательской задачей.

Следует сделать некоторые выводы. Образ мира, в силу своей идеальности не способен раскрывать и описывать сам себя, однако эта возможность проявляется с внедрением термина "образ жизни". В результате, получается следующая дуальная модель: человек в процессе познавательной деятельности и обучения (образа жизни) выстраивает субъективный образ мира и, опираясь на него, выстраивает свой дальнейший образ жизни. Таким образом эти два понятия являются самодостаточной самоопределяющейся системой. Однако, к сожалению, термин "образа жизни" проигрывает в разработанности и популярности, что необходимо исправить для продолжения исследовательской деятельности в данной области.

# ***Глава II. Феномен осознанного сновидения***

# ***§ 1. Феномен осознанного сна***

**Определение.** Осознанное сновидение - состояние сознания человека, при котором он понимает, что спит и видит сон. Это сновидение, которое осознаётся субъектом. Это сон, в котором возможны намеренные действия, перемещения, поступки и управление как отдельными событиями, так и сюжетом сна в целом. Это дневное, повседневное человеческое сознание, проникающее в ночную психическую деятельность.

Для краткости в дальнейшем будет использоваться аббревиатура ОС.

Перед основной частью данного раздела следует обратить внимание на некоторую "дурную славу" феномена ОС. Не является секретом то, что сам описываемый феномен, (как и многие другие) относится к категории эзотерического знания. Научный мир часто относится к оккультным практикам с подозрением и даже некоторой неприязнью. Конечно, эту позицию можно понять с точки зрения человека, но разделять подобную установку учёный человек себе позволить не может, так как истина может находиться в самом неожиданном месте. Автор хочет выразить благодарность всем исследователям, занимающимся исследованием эзотерики, оккультизма и др. руководствующихся научными методами.

Считается, что термин "Осознанное сновидение” ("Lucid dream”) был введён голландским учёным - психиатром Фредериком Ван Эденом (1913). В то время феномен не был официально принят научным сообществом, само понятие "осознание сна" считалось противоречащим самому себе, так как по смыслу на то время сон обозначал состояние организма, при котором полностью или частично прекращается работа сознания.

# ***§ 1.1 Научное подтверждение феномена ОС***

Доказательство научности феномена осознанного сновидения произошло в 1975 в Британии и 1980 годах в США. Двое учёных - **Кейт Хирн (Keith Hearne) (**Британия) и **Стивен Лаберж (Steven Laberge) (**США) независимо друг от друга в ходе проведения экспериментов доказали существование феномена ОС.

Эксперимент Стивена Лабержа более известен и заключался в следующем:

Испытуемому давалась условная серия движений глаз, которую он должен был в точности повторить, проснувшись внутри своего сна.

При этом, у испытуемого регистрировались показатели ЭЭГ, мышечный тонус и электроокулограмма (ЭОГ), а комбинация была оговорена перед опытом.

В сентябре 1978 года, Стивен Лаберж смог повторить условную комбинацию, доказав тем самым, что управляет своим телом (глазами) из БДГ-фазы сна, что было зарегистрировано приборами (с.36 Лаберже, ОС). Впоследствии опыт был повторен и с другими испытуемыми.

Однако, за несколько лет до Лабержа, в Лондоне, Кеит Хирн взял пальму первенства, получив схожие результаты в лаборатории университета Халла.

Эксперимент проходил очень похожим образом на последующую работу Лабержа, были записаны данные ЭОГ, свидетельствующие о комбинации движений глаз, совершённых произвольно, а также данные ЭЭГ и график мышечного тонуса, свидетельствующие о том, что условный сигнал был подан из БДГ-фазы сна.

Таким образом были добыты первые *научные* данные о феномене осознанного сновидения.

# ***§ 1.2 Исследование свойств осознанных сновидений***

Впоследствии С. Лаберж и К. Хирн занимались дальнейшим исследованием феномена осознанного сновидения.

Были открыты следующие свойства ОС:

 Ощущение времени внутри осознанного сна примерно идентично реальному его протеканию (1985, Stephen LaBerge);

 Осознанный сон является полноценным сном, происходящем на стадии БДГ-сна, а не наваждение, возникшее в воображении сновидца в момент пробуждения, хотя есть и исключения;

 ОС длится несколько минут и обычно происходит в конце общего периода сна (в среднем по прошествии 24 минут после начала БДГ-фазы) ;

 ОС всегда предшествует вспышка быстрых движений глаз, длящаяся примерно 22 секунды;

 Качество сна (отдых организма) не меняется в зависимости от наличия в нём осознанных снов;

 Изнутри осознанного сна возможно произвольное управление глазными яблоками и частотой дыхания.

Стивеном Лаберже был также поставлен ряд интересных экспериментов, расширяющих познания о феномене, например, изучение активности полушарий мозга во время осознанного сновидения в эксперименте с пением и счётом внутри осознанного сновидения.

# ***§ 2. Практика осознанного сновидения***

В работах, посвящённых осознанному сновидению, содержится довольно обширный багаж техник для индуцирования ОС с разной степенью успешности и популярности. Цель таких техник - позволить сновидцу сохранить осознанность в момент засыпания, либо внезапно "проснуться” внутри сновидения. Говоря иначе, происходит либо осознание себя во сне, либо обнаружение сновидения вокруг себя.

# ***§ 2.1 Структура осознанного сновидения и его отличие от обычного сна***

Осознанное сновидение, как и любой обычный сон, возникает в период БДГ-фазы сна. Правильнее будет уточнить, что феномен ОС происходит *во время* обычного сна, меняя характер и качество сновидения.

Очень важная часть осознания во сне - это критический анализ происходящего вокруг. Как известно, во сне даже самые абсурдные события могут восприниматься сновидцем как нечто обыденное и само собой разумеющееся, что создаёт иллюзию реальности происходящего. Задача сновидца (или же "онейронавта”, Лаберже) - зацепиться за противоречие и поставить вопрос ребром: "сплю ли я в данный момент?". Подобные сомнения в действительности во время сна индуцируют состояние **предосознанности** (pre-lucid dream), однако, вход на эту ступень не гарантирует дальнейшее пробуждение сновидца. Термин был введён Селией Грин (Celia Green <https://en.wikipedia.org/wiki/Celia\_Green>) в 1968 году.

При успешном разрешении кризиса, возникающего во время предосознанного периода во сне, сновидец получает доказательства того, что происходящее с ним - нереально, его настоящее тело недвижимо, а его сознание в данный момент переживает сновидение. Этот этап сновидения и есть, собственно, *осознанное сновидение*. Однако, сами ОС различаются по степени осознанности, от чего напрямую зависит степень вовлеченности сновидца в происходящее с ним во сне, а значит и возможность управлять сюжетом и деталями сна.

Дальнейшие события зависят от воли человека, переживающего осознанный сон. В отчётах о пережитых ОС часто упоминается, что люди, только начавшие практику ОС довольно быстро теряют контроль над сном, а затем и осознанность, возвращаясь в фазу обычного сновидения. Для предотвращения этого существует ряд техник удержания контроля во сне. Как только онейронавт начинает ощущать близость потери контроля (интуитивно), он начинает применять эти техники. Наиболее популярные среди них - это техника вращения (начать физически раскручиваться вокруг своей оси), техника проверки реальности (reality check, проводится путём воспроизведения серии заученных действий, например, рассматривание своих ладоней).

Таким образом онейронавт способен сохранять осознанность внутри сновидения долгое время, однако это требует определённой сноровки и опыта.

Для намеренного вхождения в состояние осознанного сна были разработаны **техники по индуцированию ОС**.

Техник встречается великое множество, однако автору хотелось бы выделить две техники, которые использовали С. Лаберж ("МВОС”) и К. Хирн ("F. A. S. T.") для получения данных в своих исследованиях. выделяется

**МВОС** - или техника Мнемотического Вхождения в Осознанное Сновидение была придумана Стивеном Лабержем и широко применялась им в его экспериментах. Сам автор указывает на то, что в его методе нет ничего эзотерического, так как она работает через механизмы произвольной памяти. Суть техники заключается в вербализации своего намерения увидеть осознанный сон, то есть необходимо сконцентрироваться на собственной мотивации и задать условия её реализации ("Я хочу в следующий раз, во сне, вспомнить, что собирался осознать свой сон”). Таким образом, человек получает необходимый "толчок” к осознанности, когда осознаёт, что видит сон.

**F. A. S. T. (**False-Awakening with State-Testing) - Техника, К. Хирна. Суть техники заключается в заучивании серии проверок происходящего на предмет сна и выполнении этих алгоритмов по расписанию, вне зависимости от того, насколько реальным кажется происходящее вокруг. Сам Кейт Хирн использовал технику следующим образом: каждые полчаса в комнату испытуемого (онейронавта) заходил ассистент и служил напоминанием для выполнения серии проверок. Проверки на реальность (попытаться включить/выключить свет, подпрыгнуть и попробовать остаться в воздухе, посмотреть на время и календарь и др.) выполнялись, и ассистент уходил до следующего раза. Смысл практики заключался в формировании у испытуемого привычки проводить серию тестов каждый определённый отрезок времени, а ассистент служил своеобразным метрономом, задающим ритм и частоту выполнения этих проверок. В конечном итоге, испытуемый выполнял проверку во сне и обнаруживал себя в осознанном сновидении.

В настоящее время существует большое количество различных способов вхождения в осознанное сновидение, призывающее заинтересованных испытать на себе этот необычный и приятный опыт.

Таким образом, в данном разделе приводится определение осознанного сновидения, доказательство научности феномена, описывается его структура и свойства, а также приводится пример техник для входа в состояние осознанного сна и способов удержания осознанности.

# ***Глава III. Практическая часть***

# ***§ 1. Методологический раздел***

Феномен осознанного сновидения начал набирать популярность в печати примерно с середины XX века. Открытия, или же скорее подтверждения, сделанные Ст. Лабержем и К. Хирном играют ключевую роль в представлении феномена научному миру, его "оправданию” из разряда мистики и псевдонаучности. Несмотря на серьёзную работу в области изучения осознанного сна как психофизиологического процесса, потенциал феномена, залегающий в других областях психологии, остаётся нераскрытым.

В течение сорока лет с проведения экспериментов Лаберже и Хирна, различными авторами было описано немало предположений об устройстве, свойствах и эффектах осознанных снов, однако большинство из них носит теоретический характер, опираясь в лучшем случае на субъективные отчёты сновидцев. Сам Лаберже, описывая нюансы доказательства феномена ОС, цитирует Пьера-Симона Лапласа, французского учёного девятнадцатого века: "Весомость доказательств должна быть пропорциональна необычности факта".

**Проблема:** проведя анализ литературы, автор установил, что данные, описывающие специфику образа мира практикующих осознанное сновидение носят гипотетический характер, а валидных эмпирических исследований, подтверждающих догадки авторов, доподлинно проведено не было. Таким образом, налицо отсутствие валидных эмпирических данных в области исследовании феномена ОС как социального явления, что предстаёт серьёзной научной проблемой, решить которую можно лишь эти данные получив.

Также понятна **актуальность и научная новизна** исследования: без эмпирических данных дальнейшие исследования в области представляются необоснованными и спекулятивными, что равнозначно невозможности их рассмотрения на серьёзном научном уровне, который занимает феномен ОС, а тем более - концепция образа мира.

Для решения данной научной проблемы поставлена следующая **цель:** Выявить значимые различия в образе мира людей, практикующих и не практикующих осознанное сновидение.

Для достижения заданной цели приняты следующие **исследовательские задачи:**

1) Теоретические задачи:) проанализировать литературные источники на предмет эмпирических исследований в области осознанного сновидения, а также на предмет исследования образа жизни практикующих осознанное сновидение;

b) Раскрыть основные понятия в области образа жизни, образа мира, феномена осознанного сновидения и его практики;) Обратить внимание на недостаток эмпирических данных в исследовании осознанного сновидения как на значимую научную проблему;

2) Методологические задачи:) Найти, отобрать или разработать ряд методик, позволяющих провести сравнительный анализ по каждому из слоёв образа мира;

b) Разработать план эмпирического исследования.

3) Эмпирические задачи:) С помощью подобранных методик провести сравнительный анализ слоёв образа мира экспериментальной и контрольной группы испытуемых;

b) Описать значимые различия в образе мира и образе жизни у практикующих и не практикующих осознанное сновидение. Сделать выводы на основе эмпирического исследования.

**Эмпирическим объектом** исследования являются люди, практикующие осознанное сновидение.

**Объект исследования:** образ мира.

**Предметом и**сследования являются различия в образе мира и жизни людей, практикующих и не практикующих ОС.

Исходя из вышеуказанного, автор выдвигает ряд гипотез о существовании различия в образе мира и жизни людей, практикующих и не практикующих ОС, в частности:

. в ценностно-мотивационной сфере (ядре) образа мира, проявляющихся в преобладании разных ценностно-мотивационных качеств у представителей экспериментальной и контрольной групп;

2. в семантическом слое образа мира, выраженном в различиях смысловых универсалий групп;

. в перцептивном мире, выраженном в доминировании конкретной модальности у экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Данное эмпирическое исследование представляет собой попытку рассмотрения феномена осознанного сновидения как части образа мира и образа жизни человека. По своей сути оно представляет собой выявление определённых сходств паттернов ценностных, смысловых или перцептивных слоёв образа мира у практикующих осознанное сновидение, что в своём логическом продолжении вытекает в гипотезу о наличии у онейронавтов своего собственного видения и понимания мира, свойственного им как группе.

Для исследования был использован опросник, объединяющий ряд методик (перечислены в порядке предъявления респонденту):

 Методика ценностных ориентаций М. Рокича;

 Методика 45-шкального специализированного семантического

 дифференциала (СД)"Образ Жизни" В.П. Серкина;

 Специально разработанная автором анкета (15 вопросов).

Для описания образа мира и жизни людей использована трёхслойная модель образа мира В.П. Серкина, состоящая из ядра, семантического и перцептивного слоёв и на её основе предполагается поиск значимых различий по каждому из трёх уровней.

**Ядро** (целемотивационный комплекс):

Для выявления различий была выбрана методика ценностных ориентаций М. Рокича, являющаяся подтверждённым инструментом работы в сфере личных ценностей. С помощью данной методики исследователь получает систему ценностей, являющуюся для неё приоритетной, на основе которой можно судить об общей направленности личности и её отношению к миру и его составляющим.

**Семантический слой**:

Для определения различий на втором слое использовалась методика семантического дифференциала, более конкретно - СД "Образ Жизни”, представленная в пособии В.П. Серкина "Методы психологии, субъективной семантики и психосемантики” (2008). Использование СД позволяет получить качественный и достоверный анализ данных, прошедший проверку на валидность.

**Перцептивный слой**:

В качестве инструмента для поиска различий на перцептивном уровне была составлена анкета, состоящая из комбинации закрытых и открытых вопросов, формирующих следующие смысловые блоки: определение ведущей модальности испытуемого (кинестетик, визуал, аудиал), вопросы об опыте практики ОС и прочие отдельные вопросы.

Подобное сочетание методик на взгляд исследователя является оптимальным сочетанием математических и семантических подходов к интерпретации результатов.

В исследовании приняло участие 82 человека, 41 мужчина и 41 женщина. Так как практика осознанных сновидений не имеет ограничений ни по одному из общих критериев, для репрезантативности выборки были набраны представители различных поколений (имеется в виду возраст), хотя основное количество респондентов пришлось на представителей молодёжи (18-25 лет, 48 чел.), и обладающие разным уровнем образования (от среднего неполного до законченного высшего).

Испытуемым предлагалось оценить свой образ жизни, пройдя опросник с вышеуказанными методиками. Опрос был разработан на базе интерактивных опросников Surveymonkey® [https: // ru. surveymonkey.net/] и проводился заочно, блинки опросника распространялись через сеть Интернет.

**Структура опросника**

1. Блок общих вопросов

Данный раздел необходим для определения общих характеристик респондента, а также для определения последнего в экспериментальную или контрольную группы.

Вопросы:

 Пол испытуемого

 Возраст испытуемого в промежутках (>18,18-20,21-25,25<)

 Уровень образования испытуемого

 Наличие у испытуемого опыта практики осознанных сновидений

2. Методика ценностных ориентаций М. Рокича

Данная методика исследует ценностно-мотивационную сферу личности через её отношение к миру, к себе, к другим людям, позволяет выделить жизненную мотивацию и философский уклад жизни респондента. По теории М. Рокича, люди обладают двумя наборами ценностей, разделяемых на Терминальные и Инструментальные. Первая группа содержит ценности-цели, характеризующие такие атрибуты человеческого существования, к которым стоит стремится, а вторая группа - ценности-средства, отдельные качества личности. Суммарно Рокич выделяет 36 таких ценностей.

Испытуемым предлагалось расположить сперва терминальные, затем инструментальные ценности в порядке приоритетности значимости в жизни респондента, где первое место уделялось самому значимому принципу/ценности, а восемнадцатое - наименее значимому. Была приведена оговорка о том, что респондент не ограничен во времени и может проходить методику сколько потребуется.

. Специализированный СД "Образ жизни" В.П. Серкина.

Методика семантического дифференциала была введена в 1952 году Чарльзом Осгудом. Она представляет собой метод построения групповых или индивидуальных семантических пространств, где координатами служат оценки респондентов по ряду оценочных шкал (в данном случае семибалльных). Испытуемому предлагается оценить степень выраженности у стимула того или иного качества, выбирая из двух антонимов (пример: горячий - холодный) в каждой шкале.

Чарльз Осгуд применял три интегрирующих фактора для задания семантического пространства в своих СД, которые известны под аббревиатурой ОСА (Оценка - сила - активность).

Однако, в данном исследовании проводится сравнительный анализ группы со специальной предметной областью (практикующие осознанное сновидение), а такие группы нередко становятся сложностью для обработки с помощью стандартного СД. Для таких случаев используются специализированные СД, разработанные для семантической дифференциации многочисленных и разнообразных стимулов с помощью многомерного шкалирования, являющиеся денотативными [Серкин, 2008].

Также Серкин выделяет следующие преимущества СД: компактность, возможность работы с большими группами испытуемых, возможность стандартизации результатов работы разных групп испытуемых - что и послужило решающим фактором в выборе методики, в связи с поставленными исследовательскими задачами.

. Анкета (Перечень авторских вопросов)

Анкета состоит из 15ти вопросов на разные темы. Так как целью данной части опросника было выявление значимых различий в перцептивном мире респондентов, а опросник представлялся довольно ёмким, было решено использование комбинации закрытых и открытых вопросов, не вызывающих желания покинуть анкету до её выполнения (все испытуемые, не прошедшие опросник до конца, исключались из выборки).

**Основные составляющие анкеты** (вопросы расположены в псевдослучайном порядке):

. Четыре вопроса на определение ведущей модальности респондентов (Визуал - аудиал - кинестетик - логик) . В основном, это были довольно прямые вопросы на то, какой тип информации лучше воспринимается и запоминается испытуемым, либо же ретроспективные вопросы, призывающие вспомнить значимое событие и выбрать наиболее представленную в нём модальность.

2. Вопрос о творческой деятельности или хобби испытуемого. Существует множество работ, доказывающих, что образ мира связан с профессиональной и другой деятельностью, поэтому данный вопрос включён для определения практики ОС с другим родом деятельности респондента.

Также появляется возможность проверить место практики ОС в жизни испытуемого.

. Две пары вопросов на предпочитаемые внешние и внутренние качества (что нравится, а что нет) другого. Данные вопросы включены для выявления различий в акцентах внимания респондентов, а также как альтернативная поисковая гипотеза. Также указанная группа вопросов послужила подтверждением характеристик образа мира, полученных с помощью СД.

4. Вопрос о том, относит ли себя респондент к пессимистам или оптимистам. Включён для проверки связи позитивного мышления как атрибута практикующих ОС.

. Вопросы о регулярности переживания снов и осознанных снов. Необходимо было включить эти вопросы для определения степени владения техникой осознанных сновидений как подтверждения валидности экспериментальной группы, а также посмотреть корреляцию между частотой осознанных и обычных снов.

Также был добавлен вопрос про первый опыт осознанного сновидения из личного интереса автора.

. Вопрос об удовлетворённости собственным образом жизни. Введён для выделения предполагаемой разницы в оценке общего комфорта образа жизни респондентов, а также для проверки предположения о позитивном эффекте практики осознанного сновидения.

7. Свободное поле для самостоятельного определения термина "осознанные сновидения". Идея была взята из учебника В.П. Серкина для определения ряда ассоциаций у респондентов, на основе которых автор предполагал создать предпосылки к дальнейшим исследованиям осознанных снов и возможную разработку собственной методики.

# ***§ 2. Описание результатов***

С полным списком ответов по методике Рокича можно ознакомиться в приложениях. Здесь будет приведён список терминальных и инструментальных ценностей с наименьшим весом по рангу, т.е. те ценности, которые указывались в начале списка определяющих ценностей во время прохождения методики. Слева в таблице указываются результаты группы практикующих осознанное сновидение, справа - не практикующих, в скобках указан ранг (чем ниже, тем значимее ценность).

*Таблица 1*

**Терминальные ценности по М. Рокичу**

|  |  |
| --- | --- |
| Экспериментальная группа | Контрольная группа |
| Жизненная мудрость (6,50) | Любовь (7,05) |
| Познание (6,70) | Познание (7,15) |
| Здоровье (6,83), Любовь (6,83)  | Здоровье (7,54)  |

*Таблица 2*

**Инструментальные ценности по М. Рокичу**

|  |  |
| --- | --- |
| Экспериментальная группа | Контрольная группа |
| Жизнерадостность (6,17)  | Честность (6,02)  |
| Честность (7,15)  | Независимость (7,12)  |
| Широта взглядов (7,78)  | Ответственность (7, 20)  |

Далее представлены результаты по семантическому дифференциалу. Группы дескрипторов, входящих в семантические универсалии, располагаются так:

*Таблица 3*

**Семантические универсалии оценки образа жизни**

|  |  |
| --- | --- |
| Экспериментальная группа (практикуют ОС)  | Контрольная группа |
| № | Признак | Вес признака | № | Признак | Вес признака |
| Совпадающие качественно дескрипторы |
| 1 | Добрый | 1,88 | 1 | Добрый | 1,77 |
| 2 | Понимающий | 1,78 | 2 | Понимающий | 1,66 |
| 3 | Дружеский | 1,68 | 3 | Дружеский | 1,56 |
| 4 | Сытый | 1,63 | 4 | Сытый | 1,37 |
| Различающиеся качественно дескрипторы |
| 5 | Миролюбивый | 2,02 |  |  |  |
| 6 | Духовный | 1,78 |  |  |  |
| 7 | Уважительный | 1,66 |  |  |  |
| 8 | Нравственный | 1,54 |  |  |  |

**Факторы оценки себя по всей выборке практикующими осознанное сновидение**

В результате проведения факторного анализа (анализ методом главных компонент, метод вращения: варимакс) было выявлено 12 оснований групповой оценки (факторов), объединяющих 81,2% дисперсии результатов.

Шкалы 1 фактора (10,89%) - Весёлый (0,84), Комфортный (0,78), Счастливый (0,74). Общее название - Жизнерадостность.

Шкалы 2 фактора (10,07%) - Альтруистичный (0,80), Добрый (0,73), Понимающий (0,71). Общее название - Гуманизм.

Шкалы 3 фактора (9,42%) - Активный (0,80), Независимый (0,70), Бодрый (0,69). Общее название - Амбициозность.

Шкалы 4 фактора (7,78%) - Особый (0,80), Динамичный (0,78), Самодостаточный (0,60). Общее название - Индивидуализм.

Шкалы 5 фактора (7,57%) - Безопасный (0,76), Нравственный (0,75), Положительный (0,64). Общее название - Целомудренность.

Шкалы 6 фактора (6,17%) - Расслабленный (0,83), Спокойный (0,67), Миролюбивый (0,60). Общее название - Бесконфликтность.

Шкалы 7 фактора (5,75%) - Консервативность (0,85).

Шкалы 8 фактора (5,62%) - Творческий (0,82), Насыщенный (0,61), Интересный (0,56). Общее название - Креативность.

Шкалы 9 фактора (5,45%) - Осмысленный (0,83), Достойный (0,61). Общее название - Целесообразность.

Шкалы 10 фактора (4,62%) - Меняющийся (0,74), Оправданный (0,62). Общее название - Инновационность.

Шкалы 11 фактора (4,26%) - Сытый, (0,75), Упорядоченный (0,62). Общее название - Стабильность.

Шкалы 12 фактора (3,60%) - Дружеский (0,68), Согласованный (0,53). Общее название - Товарищество.

**Факторы оценки себя по всей выборке не практикующими осознанное сновидение**

В результате проведения факторного анализа (анализ методом главных компонент, метод вращения: варимакс) было выявлено 14 оснований групповой оценки (факторов), объединяющих 82,78% дисперсии результатов.

Шкалы 1 фактора (9,76%) - Весёлый (0,84), Комфортный (0,78), Счастливый (0,74). Общее название - Жизнерадостность.

Шкалы 2 фактора (9,26%) - Альтруистичный (0,80), Добрый (0,73), Понимающий (0,71). Общее название - Добродушие.

Шкалы 3 фактора (9,22%) - Активный (0,80), Независимый (0,70), Бодрый (0,69). Общее название - Амбициозность.

Шкалы 4 фактора (7,37%) - Комфортный (0,84), Интересный (0,59), Привлекательный (0,57). Общее название - Комфорт.

Шкалы 5 фактора (6,23%) - Ответственный (0,81), Упорядоченный (0,67), Осмысленный (0,56). Общее название - Исполнительность.

Шкалы 6 фактора (5,78%) - Нравственный (0,80), Уважительный (0,77). Общее название - Приличие.

Шкалы 7 фактора (5,43%) - Демократичный (0,85), Самодостаточный (0,66), Напряжённый (0,52). Общее название - Принципиальность.

Шкалы 8 фактора (5,40%) - Консервативный (0,74), Понимающий (0,58). Общее название - Правоверность.

Шкалы 9 фактора (4,95%) - Миролюбивый (0,91), Дружеский (0,60). Общее название - Мягкость.

Шкалы 10 фактора (4,49%) - Духовность (0,88).

Шкалы 11 фактора (3,88%) - Сытость (0,84).

Шкалы 12 фактора (3,67%) - Спокойствие (0,75).

Шкалы 13 фактора (3,57%) - Рациональность (0,86).

Шкалы 14 фактора (3,34%) - Компромисс (0,81).

Для наглядности данные собраны в таблицу.

*Таблица 4*

**Таблица общих названий**

|  |  |
| --- | --- |
| Экспериментальная группа | Контрольная группа |
| № | Свойство образа жизни | № | Свойство образа жизни |
| Совпадающие свойства |
| 1 | Жизнерадостность | 1 | Жизнерадостность  |
| 2 | Амбициозность | 2 | Амбициозность |
| Различающиеся свойства |
| 3 | Гуманизм | 3 | Добродушие |
| 4 | Индивидуализм | 4 | Комфорт |
| 5 | Целомудренность | 5 | Исполнительность |
| 6 | Бесконфликтность | 6 | Приличие |
| 7 | Консервативность | 7 | Принципиальность |
| 8 | Креативность | 8 | Правоверность |
| 9 | Целесообразность | 9 | Мягкость |
| 10 | Инновационность | 10 | Духовность |
| 11 | Стабильность | 11 | Сытость |
| 12 | Товарищество | 12 | Спокойствие |
|  |  | 13 | Рациональность |
|  |  | 14 | Компромисс |

Далее предоставлены данные по анкете.

. Определение ведущей модальности:

В первом столбцечерез знак **"/"** и в скобках указан **порядковый номер** вопроса в опроснике.

*Таблица 5*

**Определение модальности**

|  |  |
| --- | --- |
| Экспериментальная группа | Контрольная группа |
| №  | Данные | Данные |
| 1/ (1)  | Визуал: 24 Аудиал: 7 Кинестетик: 7 Логик: 4 | Визуал: 25 Аудиал: 10 Кинестетик: 5 Логик: 1 |
| 2/ (3)  | Визуал: 10 Аудиал: 10 Кинестетик: 10 Логик: 11 | Визуал: 12 Аудиал: 8 Кинестетик: 6 Логик: 16 |
| 3/ (4)  | Визуал: 15 Аудиал: 4 Кинестетик: 7 Логик: 15 | Визуал: 12 Аудиал: 5 Кинестетик: 8 Логик: 16 |
| 4/ (11)  | Визуал: 28 Аудиал: 0 Кинестетик: 4 Логик: 9 | Визуал: 25 Аудиал: 1 Кинестетик: 6 Логик: 9 |
| Итог | Визуал: 77 Аудиал: 21 Кинестетик: 38 Логик: 39 | Визуал: 74 Аудиал: 24 Кинестетик: 25 Логик: 42 |

В нижеприведенных таблицах указаны лишь значимые (ρ = 0,01) по частоте на основе логарифмического критерия значимости частоты ассоциаций в группе (Серкин, 2009. "Решение задачи …") описания испытуемых.

. Вопрос о хобби:

*Таблица 6*

**Определение хобби**

|  |  |
| --- | --- |
| Экспериментальная группа | Контрольная группа |
| "Занимаетесь ли вы творческой деятельностью? Укажите свои хобби" |
| Писательство: 8 Игра на музыкальном инструменте: 6 Музыка: 6 Рисование: 5 ОС: 5 | Рисование: 12 Игра на музыкальном инструменте: 5 Танец: 5 Музыка: 4  |

3. Предпочитаемые внешние и внутренние качества другого:

*Таблица 7*

**Оценка качеств**

|  |  |
| --- | --- |
| Экспериментальная группа | Контрольная группа |
| №  | Данные | Данные |
| 1/ (5)  | "Что во внешности людей Вам нравится?" |
|  | Глаза 15 Лицо 6 Фигура 5 Улыбка 4 | Глаза 13 Лица 4 Улыбка 4  |
| 2/ (6)  | "Что во внешности людей Вам не нравится?" |
|  | Уродство 4 Неопрятность 4 | Неопрятность 8 Типичность, посредственность 4 |
| 3/ (8)  | "Какие человеческие качества Вам нравятся?" |
|  | Доброта 13 Честность 12 Юмор 9 Собранность, самообладание, спокойствие 6 Ум, мудрость 4 | Доброта 12 Честность 9 Искренность 6 Юмор 6 Открытость 5 Простота 4 |
| 4/ (9)  | "Какие человеческие качества Вам не нравятся?" |
|  | Злость, агрессия 10 Эгоизм 7 Ложь 5 Жадность 4 Глупость 4 | Лицемерие 7 Дерзость, Заносчивость 5 Злость 5 Эгоизм 5 |

4. Пессимизм/оптимизм:

*Таблица 8*

**Таблица пессимизм/оптимизм**

|  |  |
| --- | --- |
| Экспериментальная группа | Контрольная группа |
| "Вы относите себя больше к оптимистам или пессимистам?" |
| "Я скорее оптимист": 31 "Я скорее пессимист": 10 | "Я скорее оптимист": 33 "Я скорее пессимист": 8 |

5. Вопросы о регулярности переживания снов и осознанных снов.

*Таблица 9*

**Частота ОС и сноведений**

|  |  |
| --- | --- |
| Экспериментальная группа | Контрольная группа |
| "Как часто Вы видите обычные сны?" |
| "Почти каждый день": 32 "Чаще раза в неделю": 8 "Чаще раза в месяц": 1 "Чаще раза в полгода": 0 "Реже, чем раз в полгода": 0 | "Почти каждый день": 18 "Чаще раза в неделю": 13 "Чаще раза в месяц": 6 "Чаще раза в полгода": 4 "Реже, чем раз в полгода": 0 |
| "Как часто Вы видите осознанные сновидения?" |
| "Почти каждый день": 3 "Чаще раза в неделю": 6 "Чаще раза в месяц": 16 "Чаще раза в полгода": 8 "Реже, чем раз в полгода": 8 | Ответы не учитывались  |
| "Ваш первый осознанный сон: " |
| "Произошёл сам собой, до этого знания об ОС не было": 21 "Произошёл вследствие тренировок": 12 "Произошёл вскоре после того, как Вы узнали об ОС": 8 | Ответы не учитывались  |

6. Вопрос об удовлетворённости собственным образом жизни.

Посчитан средний процент удовлетворённости:

*Таблица 10*

**Удовлетворенность**

|  |  |
| --- | --- |
| Экспериментальная группа | Контрольная группа |
| "Удовлетворены ли Вы своим образом жизни? На сколько процентов?" |
| ~66% | ~57% |

# ***§ 3. Обсуждение результатов***

**Методика М. Рокича**

Исходя из результатов, полученных по методике Рокича, среди **терминальных** ценностей **экспериментальной** группы выделяются жизненная мудрость, познание, здоровье и любовь (одинаковый вес). Наличие подобных качеств вполне обоснованно, так как онейронавты (практикующие осознанное сновидение) занимаются практикой имея ряд вполне определённых намерений, к примеру, расширение кругозора путём получения нового опыта, что открывает путь к достижению новых ступеней духовного и интеллектуального развития. Далеко не секрет, что феномен ОС получил научное подтверждение не так давно, и, в силу этого, до сих пор ассоциируется с областью мистики и оккультных практик.

Что касается **терминальных** ценностей **контрольной** группы, то в глаза бросается наличие трёх схожих ценностей, любовь, познание и здоровье. Стоит обратить внимание на ранги данных ценностей - каждый ранг больше у контрольной группы, чем у той же ценности в экспериментальной группе. Это может быть объяснено более разнообразным контингентом контрольной группы, в то время как экспериментальная группа объединена по признаку общей деятельности (практики ОС).

В инструментальных ценностях вышло меньше совпадений: у обоих групп выделяется только честность, притом на этот раз ранги всех ценностей меньше (а значит качественно лучше) у контрольной группы. Это может говорить о чуть меньшем единогласии у практикующих ОС в выборе ценностей-средств, однако счёт идёт на десятые или даже сотые рангов.

У экспериментальной группы выделяются жизнерадостность, честность, широта взглядов в качестве преобладающих в значимости ценностей. Сравнив этот набор ценностей с набором ценностей контрольной группы (честность, независимость, ответственность), наиболее нетипичной ценностью предстаёт широта взглядов, наличие которой также хорошо вписывается в образ жизни человека, уделяющего внимание саморазвитию.

В качестве выводов по данной методике автор считает нужным заключить, что, на основе качественного анализа данных, было выявлено значимое различие в ценностно-мотивационном комплексе экспериментальной и контрольной группы, а именно в области терминальных ценностей.

**Специализированный СД "образ жизни" В.П. Серкина**

**Сравнение универсалий** по всей выборке показывает наличие значимых различий между экспериментальной и контрольной группами.

Во-первых, наблюдается различие веса в совпадающих дескрипторах (см Табл №3). Это объясняется тем, что контрольная группа состоит из респондентов с разными сферами деятельности, следовательно, их оценки образа жизни будут менее согласованными. Уже различие весов говорит о некотором единстве в суждениях экспериментальной группы.

Во-вторых, налицо явное различие по количеству и качеству выделенных характеристик. У экспериментальной группы отличающихся характеристик ровно столько же, сколько совпадающих, что говорит о серьёзном различии, к тому же в данных имеется и качественное различие - веса отличающихся оценок больше, чем соответствующие веса оценок контрольной группы. Люди, практикующие осознанное сновидение, оценивают свой образ жизни как *миролюбивый, духовный, уважительный и нравственный*, что в целом является весьма положительной оценкой. Учитывая, что осознанное сновидение является также и духовной практикой, подобные оценки предстают довольно логичными и объяснимыми.

**При сопоставлении параметров** оценки своего образа жизни наблюдается полное совпадение двух качеств (жизнерадостность и амбициозность), что может быть объяснено преобладанием в выборке молодёжи, часто обладающей этими качествами вследствие активного периода своей жизни. Также наблюдается совпадение в качествах, которые близки к качествам другой группы по смыслу, например, бесконфликтность - компромисс, целомудренность - духовность, стабильность - сытость/комфорт.

Полученные результаты свидетельствуют о значимых различиях в оценке своего образа жизни респондентами в качествах экспериментальной группы, не нашедшей даже примерно близких аналогов в контрольной группе: *индивидуализм, креативность, инновационность*. По нашем мнению, данные качества являются отличающими образ мира экспериментальной группы от контрольной и свидетельствуют о творческой наклонности у практикующих осознанное сновидение.

**Анкета**

Одной из первостепенных задач анкеты состояло в проверке гипотезы о различии в перцептивном мире испытуемых. Судя по данным, приведённым в таблице №, ведущей модальностью у обоих групп является зрительная. Значимых различий в данных между группами не наблюдается, гипотеза о различии перцептивного мира не подтверждена.

В то же время, нельзя утверждать, что идея использования анкеты не принесла пользы исследованию, так как были замечены значимые различия в вопросах пунктов №2, 3 и 5 (хобби, оценка качеств и регулярность снов).

По данным анкеты получается, что у практикующих осознанные сны преобладающими хобби является писательство и занятие музыкой (исполнение и слушание в равной степени), тогда как у не практикующих это в основном рисование, идущее с серьёзным разрывом от остальных занятий. По этим данным сложно дать обоснованное заключение, так как это скорее предмет для отдельного исследования.

В следующем пункте ситуация не сильно меняется - оценка восприятия других людей даёт группами примерно схожа, различия наблюдаются в паре пунктов: не практикующая группа сильнее всего выделяет в качестве внешних негативных характеристик неопрятность, что может говорить о более внимательном восприятии одежды и внешности другого. Кроме этого, интересным представляются привлекательные особенности характера, указанные практикующей группой *произвольно*: ум (мудрость) и спокойствие, что является подтверждением выводов по методике М. Рокича: повторение ценностей по этой методике (жизненная мудрость, познание) в произвольной форме изложения даёт больше уверенности в том, что данные качества представляют для практикующих осознанные сны большую значимость.

Ответы на вопрос о частоте снов имеют значимые различия. На основе экспериментальных данных можно утверждать, что люди с опытом практики осознанных сновидений видят сны чаще, чем люди, не практиковавшие ОС. Это объясняется повышенным интересом к содержанию снов, и, как следствие, их более успешному запоминанию. Одна из методик по обучению осознанному сновидению как раз начинается с тренировок по запоминанию снов, поэтому данные результаты представляются весьма правдивыми.

Подводя итоги анкеты, автор считает, что данная методика проявила себя хуже ожидаемого и нуждается в переработке или замене. Тем не менее, было эмпирически выявлено, что практикующие осознанное сновидение видят обычные сны чаще, чем не практикующие ОС.

# ***§ 4. Выводы***

1. а) Анализ литературы показал, что в изученных трудах по осознанным сновидениям предоставлено множество теоретических догадок, но эмпирические подтверждения встречаются редко.

б) Сведения об основных терминах и понятиях образа жизни, образа мира, феномена осознанных сновидений и его практики собраны и упорядочены в теоретической главе данной работы.

в) Проблема несоответствия количества теоретических предположений авторов в исследовании феномена ОС поставлена в начале эмпирической части работы.

. а) Подобраны и разработаны необходимые методики для проведения сравнительного анализа образа жизни и мира практикующих и не практикующих осознанное сновидение ("методика ценностных ориентаций" М. Рокича и специализированный СД "Образ жизни" В.П. Серкина).

б) План эмпирического исследования прошёл проверку на применимость в условиях сравнительного анализа, однако авторская анкета не выполнила поставленной задачи и нуждается в переработке. Ряд используемых методик в сумме представляется довольно громоздким и занимает длительное время прохождения, что не является практическим преимуществом.

. а) Проведён анализ по всем слоям трёхслойной модели образа мира [Артемьева, Стрелков, Серкин, 1983], выявлены значимые различия на ценностно-мотивационном и семантическом уровнях.

б) Установлено значимое различие в терминальных ценностях (М. Рокич) ценностно-мотивационного комплекса между группами испытуемых. Сделан вывод о преобладании значимости ценности "жизненная мудрость" у

экспериментальной группы.

Установлено значимое различие в семантическом слое образа мира практикующих и не практикующих осознанное сновидение. Сделан вывод о творческом наклонении образа мира практикующих ОС.

Установлено, что люди, занимающиеся практикой осознанного сновидения, способны лучше запоминать и воспроизводить и обычные сновидения (проще говоря, чаще видеть сны).

# ***Заключение***

Данная работа полностью выполнила поставленную перед ней цель, сравнение образа мира людей, практикующих и не практикующих осознанное сновидение, показало значимые различия в ценностномотивационном и семантическом слоях образа мира экспериментальной группы. Исследование не выявило различий в перцептивном мире испытуемых. Вышеописанные результаты свидетельствуют о том, что люди, занимающиеся практикой осознанных снов, имеют собственное смысловое видение мира, присущее им как группе, что подтверждают тезис о взаимосвязи образа мира и образа жизни человека.

Автор отмечает, что важность данной работы заключается ещё и в том, что были получены эмпирические данные в области их серьёзной нехватки, что есть небольшой, но правильный шаг в сторону роста научности феномена. На базе данной курсовой работы планируется продолжение исследования осознанных сновидений и образа мира людей, занимающихся их практикой.

# ***Список используемой литературы***

1. Леонтьев А.Н. Категория деятельности в современной психологии // Вопросы психологии, 1979, № 3

2. Смирнов С.Д. Психология образа: проблема активности психического отражения [Текст] / С.Д. Смирнов. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1985. - 232 с.

. Климов Е.А. Образ мира в разнотипных профессиях. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1995.

. Серкин В.П. Структура и функции образа мира в практической деятельности: Дис. д-ра психол. наук: 19.00.03 Москва, 2005. - 356 с.

5. Серкин В.П. Взаимосвязь образа мира и образа жизни <http://publications.hse.ru/view/75000383> // Мир психологии. Научно-методический журнал. 2009. № 4. С.109-119.

. Серкин В.П. Методы психологии субъективной семантики и психосемантики: Учебное пособие для вузов / В.П. Серкин. - М.: Издательство ПЧЕЛА, 2008. - 382 с.

. Серкин В.П. Профессиональная специфика образа мира и образа жизни // Психологический журнал. 2012. Т.33. № 4. С.78-90

. А.Н. Поддьяков Образ мира и вопросы сознательности учения: современный контекст Вопросы психологии, 2003, N 2. С.122-132.

. Болдышева В.А. Формирование образа мира как иерархической системы смысловых образований взрослого человека в обучении: Автореф. дис. … канд. пед. наук. - Калуга, 2003, - 19 с.

. Шунькова С.В. Особенности образа мира и образа жизни геологов (профессионалов и студентов) // Организационная Психология. 2012. Т.2. № 2. С.22-33

. Смирнов Т.Л. Подводные рифы практики осознанного сновидения/М: Странник, 2009.75 С.

. Артемьева, Е.Ю. <http://catalog.unatlib.org.ru/cgi-bin/1/cgiirbis\_64.exe?LNG=&Z21ID=&I21DBN=IKNBU&P21DBN=IKNBU&S21STN=1&S21REF=5&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%90%D1%80%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B0,%20%D0%95.%20%D0%AE.> Основы психологии субъективной семантики [Текст] / Е.Ю. Артемьева. - Москва: Наука: Смысл, 1999. - 349 с.

13. SAWKA.com (Интернет-ресурс)

14. URL: http://www.sawka.com/spiritwatch/keith\_hearne.html (Дата обращения: 10.05.15)

. neurosoup.com (Интернет-ресурс)

16. URL: http://www.neurosoup.com/lucid-dreaming-an-overview/ (Дата обращения: 10.05.15)

17. vocabulary.ru (Интернет-ресурс)

18. URL: http://vocabulary.ru/dictionary/793/word/modalnost-oschuschenii (Дата обращения: 10.05.15)

. Организационная психология. (Электронный научный журнал) 2015. Т.5. № 1. С.34-58.

20. Hearne, K. (1978) Lucid dreams: an electro-physiological and psychological study. PhD thesis. University of Liverpool, England, Submitted May, 1978

. Hearne, K. M. T. (1981a). Control your own dreams. New Scientist

. LaBerge, S. P. "Psychological parallelism in lucid dreams", from Arsen, A.; Dolan, А. Т.; and) ordan C. S., eds., Handbook oflmagery Research and Practice (New York: Brandon House, in press)

. LaBerge, S. P. and Dement, W. C., "Lateralization of alpha activ - iry for dreamed singing and counting during REM sleep", Psycho - physiology, 19. (1982): 331-32.