

Новоалтайска», активно развивается. Различные услуги и направления, реализуемые в рамках системы, востребованы получателями услуг.

Литература

1. О реализации в Российской Федерации в 2024 году Типовой модели системы долговременного ухода за гражданами пожилого возраста и инвалидами, нуждающимися в уходе: Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 895 от 27 декабря 2023 г. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/408290253/> (дата обращения: 20.05.2024).

2. О внесении изменений в распоряжение Правительства Алтайского края № 437-р от 5 декабря 2019 г.: Распоряжение Правительства Алтайского края № 484-р от 22 декабря 2023 г. [Электронный ресурс]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/407079428/titles/1HU93M2> (дата обращения: 20.05.2024).

3. Система долговременного ухода: Министерство социальной защиты Алтайского края: официальный сайт [Электронный ресурс]. URL: https://www.aksp.ru/nac_proekt/3_proekt/sistema-dolgovremennogo-ukhoda/ (дата обращения: 20.05.2024).

ВЛИЯНИЕ СНОВИДЕНИЙ НА СОЦИАЛЬНУЮ РЕАЛЬНОСТЬ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Стерлядева Н.А., Олейникова Е.П., Барнаул (Россия)

***Аннотация.** В данной статье рассматриваются различные подходы к исследованию сновидений, производится анализ их социальной и культурной значимости, как для отдельно взятого индивида, так и для социума в целом, а также освещаются причины трудностей изучения сна через призму социологической науки.*

***Ключевые слова:** сновидение, архетипический сон, подходы к изучению сновидений, социальная реальность, социальные установки*

THE IMPACT OF DREAMS ON SOCIAL REALITY: A THEORETICAL PERSPECTIVE

Sterlyadeva N.A., Oleinikova E.P., Barnaul (Russia)

***Abstract.** This article considers various approaches to the study of dreams, analyzes the social and cultural significance of dreams both for a single individual and for society as a whole, and highlights the reasons for the difficulties of studying dreams through the prism of sociological science.*

***Keywords:** dream, archetypal dream, approaches to the study of dreams, social reality, social attitudes*

На сегодняшний день обращение к сновидениям в контексте социологии является довольно редким и даже отчасти рискованным явлением, поскольку в современных реалиях социология сновидений не институционализирована в качестве исследовательского направления. Причинами подобного положения дел служат сразу несколько обстоятельств. Во-первых, в большинстве случаев сны рассматриваются как проявления индивидуальной психической деятельности, а потому их принято считать входящими в предметную область изучения именно психологической науки. Во-вторых, исключительное положение снов среди различных элементов сознания, которое кроется в их причине возникновения, создает ореол таинственности и повышенного интереса в культурах всевозможных народов, что в свою очередь делает сновидения объектом именно антропологических исследований. Кроме этого, некоторые сновидения обладают ярко выраженной культурной и этнической составляющей, реализуемой посредством коллективной памяти и сублимированного опыта предшествующих поколений. Поэтому, прежде чем попытаться выстроить устойчивую взаимосвязь между сном и социологией, следует обозначить различные подходы к определению данного многогранного феномена.

Одним из наиболее распространенных подходов к изучению понятия сна является биологический. Ученые, занимающиеся исследованиями состояний сна и бодрствования индивида, установили, что во время сна в организме человека и, в частности, в мозге происходит совокупность процессов, благодаря которым происходит фильтрация и отсеивание ненужной информации, накопившейся за день. К подобному выводу удалось прийти, проведя ряд экспериментов, базирующихся на изучении спинномозговой жидкости. Приводя краткую характеристику сна, исходя из биологического подхода, стоит отметить, что сон делится на две основные фазы: фаза медленного сна и фаза быстрого сна. Во время фазы медленного сна происходит постепенное расслабление мышц, замедляется частота дыхания и пульса, то есть происходит приведение всего организма в состояние полного покоя. Примерно через 70–90 минут в силу вступает вторая фаза сна, во время которой активность мозга становится аналогичной той, которая доминирует в процессе бодрствования. Именно во время протекания данной фазы сновидения индивида становятся наиболее яркими и запоминающимися, вследствие чего способны оказывать, как прямое, так и косвенное влияние на поведение человека и его восприятие окружающей действительности [1].

Сложно оспорить тот факт, что полноценный здоровый сон благотворно воздействует на физическое и психологическое состояние индивида. Например, снижает вероятность возникновения и развития заболеваний, связанных с нервной, сердечно-сосудистой системой, различных психологических нарушений. Наличие огромного количества материала, связанного с практиками подготовки и осуществления сна, указывает на повышенную значимость данного аспекта жизнедеятельности человека.

Еще одним ключевым подходом к изучению сновидений, который нельзя не упомянуть, является психологический. Первопроходцем в данной области можно считать Зигмунда Фрейда, представившего первую психоаналитическую концепцию в своем труде «Толкование сновидений». Согласно данной концепции сновидения представляют собой осуществление некоего потаенного желания, однако не в открытой форме, а закодированной, через ряд знаков и символов. Разгадать сновидение можно, принимая во внимание символическое значение образов и предметов, присутствующих в сновидении [3].

Карл Юнг, будучи последователем Фрейда, в определенный период своих исследований разошелся во взглядах со своим наставником и представил сновидение в качестве компенсации, а его основным назначением определил балансировку и коррекцию сознательных процессов, обеспечивающих целостность личности индивида. Сон обладает возможностью компенсировать те аспекты личности, которыми человек пренебрегает в реальной жизни, и вносит равновесие в какие-либо односторонние позиции. Компенсирующая функция сновидений — это психическое средство саморегуляции. При этом компенсация приобретает форму целенаправленной функции бессознательного, которое в свою очередь при помощи символов, находящихся воплощение во снах, регулирует сознательную позицию и придает ей большую устойчивость [2].

Ученый придерживался точки зрения, что сны вовсе не являются отражением событий предыдущих дней. Едва ли можно встретить сновидения, которые бы воспроизводили реальные жизненные ситуации в точности до мельчайших подробностей. Как правило, в них присутствует ряд дополнений или же наоборот опущений, которые и формируют так называемую абсурдность сновидений. Эта абсурдность и будет воплощать в себе компенсирующую функцию. Основным отличием двух вышеописанных концепций будет являться то, что сновидение по Юнгу направленно на достижение целостности и гармонии путем реализации компенсации, в то время как сновидение по Фрейдю сводится к удовлетворению желаний.

Освещение двух вышеупомянутых подходов к исследованию сна обусловлено не только тем, что они выступают в качестве наиболее популярных и распространенных среди остальных, но также являются ключевыми конструктами к тому, чтобы попытаться понять сновидение через призму социального. Исходя из биологического и психологического подходов, можно рассмотреть четко выраженные предпосылки влияния сновидений на поведение человека в реальности, приобретение новых социальных ролей и построение или утрачивание коммуникации с другими людьми.

Известный австрийский социолог М. Адлер дает следующее определение сновидению: сновидение — это репетиция исполнения желания или достижения целей жизни; сновидение представляет собой стремление предсказать будущее, в нем человек прогнозирует трудности, которые могут встретиться на пути реализации этого будущего [4]. Анализируя данное определение, можно прийти к выводу о том, что сновидения могут выступать в качестве катализаторов, побуждающих индивида к переосмыслению им собственных ценностей и социальных установок. Для большей наглядности можно привести в пример ситуацию, при которой человек обладает глубинным желанием реализовать себя в качестве художника, однако вынужден развиваться по иной профессиональной траектории в силу различных внешних факторов, связанных с социальным одобрением семьи, представлениями общественности относительно престижных и прибыльных профессий и другими. Регулярное повторение сновидений, в которых индивид сидит за мольбертом с кистью в руках, с большой вероятностью заставит его задуматься над вопросом профессионального самоопределения и, возможно, пересмотреть приоритеты, тем самым оказав значительное влияние на социальные установки.

Естественно, далеко не все сновидения имеют абсолютно прямые трактовки, как в случае с примером выбора профессии. Наоборот, для того чтобы получить ключ к разрешению некоего сложившегося противоречия в реальности, подавляющее большинство снов требуют более глубокого и обстоятельного анализа. Многие элементы сновидений могут выступать в качестве символов и кодов, которые не стоит воспринимать буквально. Однако следует отметить, что рассуждать о каких-либо универсальных трактовках тех или иных зрительных образов не представляется возможным, поскольку их расшифровка базируется на конкретной ситуации и личности сновидца. Можно лишь констатировать тот факт, что сны, содержащие смысловые нагрузки, в состоянии преобразовывать социальную действительность посредством влияния

на ценностные ориентации индивида, приводящие в свою очередь к изменениям в его социальных действиях.

Не стоит также упускать из виду и то, что сновидения заключают в себе культурную ценность и тем самым носят интегрирующий характер. Этот аспект сновидений детально раскрывается в классификации снов Карла Юнга. Учений выделил следующие виды сновидений: прогнозирующие или проспективные, которые носят личностный характер и архетипические или большие сны, которые в контексте поставленной проблематики представляют для нас больший интерес. Основной характеристикой архетипических сновидений будет выступать то, что они выходят за рамки того, что представляется значительным для какого-либо конкретного человека. Большие сны уникальны по своей природе, потому что им свойственны эстетически богатая структура, а также метафизическое и мифологическое мышление. Источником таких сновидений служит коллективное бессознательное, их воплощение может происходить через символическую форму, мифы и религиозные мотивы. И даже если такие сны не являются понятными для индивида, они в любом случае обогащают его опыт в силу самодостаточности и оознанныости видения [5].

Наиболее распространенной причиной посещения человека архетипических сновидений служит какой-либо значимый или переломный момент в его жизни. Они возникают в моменты особого душевного подъема или неуверенности и направляют процесс индивидуации к достижению большей целостности личности. Трактовка архетипических снов должна производиться при помощи анализа мифологических и исторических аналогий или развертывания описания ассоциаций, которые будут приобретать имперсональный характер. Стоит подчеркнуть, что расшифровка подобного рода сновидений является весьма затруднительной задачей, поскольку практически каждый сон данного вида помимо архетипического содержания будет нести в себе и личностный элемент сновидца, которые порой очень сложно разграничить [5].

Инклюзируя изложенную выше информацию, можно прийти к выводу о том, что сновидение по своей сути есть многоаспектный феномен, изучение которого может происходить через призму целого ряда наук, таких как: биология, психология, социология, антропология и многие другие. Помимо этого, сны способны обладать не только личностной составляющей, но и коллективной, благодаря чему они приобретают значимость уже в контексте целых народов и культур, тем самым заключая в себе интегративную функцию, а также служат источником передачи знаний от поколения к поколению. Различные авторы акцентируют внимание на том, что содержание сновидений обладает

социальным и культурным контекстом, а социальные структуры в той или иной степени находят отражение в сновидениях. Однако на сегодняшний день социологические исследования содержания снов представляются довольно затруднительными, поскольку механизмы, с помощью которых социальный контекст реализуется в сновидении, располагаются за пределами привычных методик социологической науки, что в свою очередь накладывает ряд ограничений на возможности реализации подобных исследований.

Литература

1. *Воронин И.М., Бирюкова Е.В., Пончевная С.А.* Сон как предмет для изучения // Вестник российских университетов. Математика. 2004. No1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/son-kak-predmet-dlya-izucheniya> (дата обращения: 20.05.2024).
2. *Калина Н.Ф.* Основы юнгианского анализа сновидений / Н. Ф. Калина, И. Г. Тимошук. М.: «Рефл-бук», 1997. 304 с.
3. *Лисенюк А.А., Ледник И.С., Летунова О.В.* Сны как результат проявления потребностей субъекта в концепции З. Фрейда // Символ науки. 2016. No12–3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sny-kak-rezultat-proyavleniya-potrebnostey-subekta-v-kontseptsii-z-freyda/viewer> (дата обращения: 21.05.2024).
4. *Трунов Д.Г., Воденикова М.А.* Представления о сновидениях: основные модели // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2012. No1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-o-snovideniyah-osnovnyye-modeli> (дата обращения: 22.05.2024).
5. *Юнг К.Г.* Архетип и символ. М.: «Ренессанс», 1991. 262 с.

ИЗУЧЕНИЕ ЭПОСА «МАНАС» НА УРОКАХ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА С ПОМОЩЬЮ КОНЦЕПТУАЛЬНЫХ КАРТ И СТРАТЕГИИ «ИДЕАЛ»

Сулайманова Г. Ж., Ош (Кыргызстан)

Аннотация. В статье рассматриваются инновационные методы изучения киргизского эпоса «Манас» на уроках английского языка. Проведенное исследование направлено на выявление возможностей улучшения понимания и запоминания эпоса при использовании концептуальных карт и стратегии решения проблем IDEAL (идентификация проблемы, обсуждение проблемы, разработка основных решений, активность, логические выводы). Концептуальное картирование помогает визуализировать связи между различными частями эпоса, в то время как стратегия IDEAL развивает навыки структурирования и