

Сновидение как смысловой объект современной личности

Л. П. Перевязко

Кафедра клинической психологии Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова, Украина
Corresponding author. E-mail: ukr.lilip@gmail.com

Paper received 19.11.18; Revised 23.11.18; Accepted for publication 24.11.18.

<https://doi.org/10.31174/SEND-HS2018-184VI30-20>

Анотация. В статье основное внимание уделяется психологически ориентированным исследованиям, которые имеют пять основных областей: Общая направленность личности в отношении сновидений, Физиологические реакции, связанные со сном, Прогностической функции сновидений, Роль сновидений в повседневной жизни, Эмоционально-когнитивная оценка сновидений. Результаты частотного анализа показали, что все без исключения испытуемые с разной периодичностью видят сновидения. Также характерной особенностью респондентов является высокая заинтересованность в сновидениях. Ориентация на сновидения, как на предвестники будущего носит комплексный характер, включая привычку пользоваться сонником, опору на собственный опыт и представления о прогностической ценности сновидений. Сновидения рассматриваются респондентами как источники смыслов, образов, формируя у личности как позитивный, так и негативный эмоциональный фон.

Ключевые слова: бессознательное, направленность личности, прогностическая функция, сновидение, сюжеты сновидений.

Постановка проблемы. Сновидение – универсальный продукт человеческой психики, одинаково распространенный как у народов примитивной культуры, так и в современном мире. Антропологи в своих наблюдениях за жизнью людей, живущих в примитивных культурах, показали, что сновидение играло центральную роль в их повседневной и культурной жизни [14; 15]. Пятитомник Артемидора Лидийского, «Онейрокритика» можно отнести к первым научным исследованиям сновидений. Так, например, Артемидор был первым, кто попытался не только классифицировать сновидения, но и раскрыть взаимосвязь сюжета сновидения и личности сновидца [1]. З. Фрейд, основное внимание уделял исследованию бессознательной психики. Он первый после Артемидора поднял вопрос о взаимосвязи сновидения с личностью сновидца [16].

В наше время так же как и во времена Артемидора и З. Фрейда, интерес к сновидению остается высоким. Современные авторы, исследуя собственные сновидения, показывают, что сновидения имеют смысл, что сновидение от глубоко личного продукта стало массовым продуктом, проникая в кинематограф, рекламу, Интернет и в другие технологии современного мира [7].

В отечественной психофизиологии сновидение было полностью лишено психологического смысла. Считалось, что образование сновидения - это результат патологического психического процесса. Характерно, что нормальную психическую деятельность мозга связывали только с бодрствованием. [11], соответственно отечественная наука долгое время считала сновидения бессмысленными, ненаучными объектами исследования.

Сновидение как продукт бессознательной психики принадлежит области психологии. Относительно немногие психологи работают со сновидениями своих клиентов и немногие виды психотерапий выбирают сновидение как объект психоаналитического и психотерапевтического процессов. Несмотря на множество исследований в области психологии личности, роль сновидения в современном мире очень мало изучена.

Анализ последних исследований и публикаций.

Исследования отечественных ученых, ориентированы прежде всего на изучение сновидения как физиологической функции организма. Так можно отметить работы Майорова Ф.В. [8], Павлова И.П. [11], Касаткина В.Н. [5]. В.Н. Касаткин уделяет внимание исследованию прогностических возможностей сновидения. Автор [13] исследует поисковую активность мозга в состоянии сна, а также влияние трудовой деятельности или психопатологии на характер сна. Интерес академика А.М. Вейна сосредоточен на сновидениях сопровождающих различные состояния сна [2]. Авторы психологических исследований по теме немного, среди них [6, 9]. Фокус исследования С.В. Авакумова (2003) сосредоточен на выражении в сновидении индивидуально – психологических черт. Аналогичная линия исследования относительно детских сновидений при ночных и дневных кошмарах, а также детей с невротическими расстройствами [3, 12]. Другие авторы анализируют личные сновидения в духе Артемидора и З. Фрейда [16].

Исследовательский интерес к сновидению у современных украинских ученых прослеживается в двух направлениях. В ситуации психотерапии, при работе с эмоциональной травмой. Когда реальные травмирующие события проявляются не через воспоминания, а через кошмарные сновидения, оживляющие травматические события [10]. В контексте физиологического состояния человека во время сна, когда нарушение качества сна рассматривается как предпосылка психических расстройств [4].

Зарубежные работы по исследованию сновидений более объемны и охватывают несколько направлений. Наиболее обширное направление – это исследование сюжетной линии сновидения и его манифестного содержания, которые дают информацию о личности пациента и его психологических особенностях или психопатологии. Такими исследованиями занимались: С.S. Hall (1953), R.L. Van de Castle (1966), A. Krohn и M. Mauman (1974), С. Фландерс (1998). Еще одно обширное направление в котором заняты последователи К.Г. Юнга, исследующие прогностический аспект сновидения: А. Менегетти (2004). Гендерные

различия в манифестном содержании сновидения исследовали Michael Schredl и Iris Reinhard (2008), а также Ursula Oberst, Cristian Charles и Ander Chamarrro (2005). Такие авторы как М. Schredl и L. Wittmann (2005) исследуют психологическую составляющую сновидения: что такое сновидение, какие факторы влияют на образование образов в сновидении, влияние содержания сновидения на пробуждение и на последующее бодрствование. Физиологические и психические ощущения во сне, в частности ощущение боли и разного рода недомогания исследуют Inga Sophia Knoth и Michael Schredl (2011).

Выделение нерешенных ранее частей общей проблемы. Изучение роли и влияния сновидения в жизни современного человека в Украине является новой темой для отечественных психологов.

Глобальные изменения в государственной политике, экономике, и других сферах общественной жизни продолжают оказывать значительное влияние на значимые психологические переживания человека, которые не всегда могут быть осознанны и адекватно выражены, особенно в ситуации переживания психологической травмы. Изучение особенностей переживания человека в контексте его сновидческой реальности даст нам более полное представление о внутренних переживаниях человека, обращающегося за помощью к психологу. Для этого, в начале, нам представляется важным раскрыть общее отношение современного человека к своему сновидческому пространству, и роли сновидения в его жизни. Какова психическая ценность сновидения для самого сновидца. Соответственно, если сновидение будет иметь

психическую ценность для самого сновидца, то оно будет иметь и клиническую ценность для нас, психологов.

Цель статьи. Главной целью данной работы является выявление основных тенденций использования феномена сновидения, характерные для современной личности.

Результаты исследования. Эмпирическое исследование проводилось на базе ОНУ им. И.И. Мечникова. Было анкетировано 200 студентов факультета Клинической психологии, из них 20 мужского пола и 180 лиц женского пола. Период исследования 2014; 2015 г.

Инструментом для выявления искомых конструктов, явилась составленная нами анкета. Структура анкеты по изучению сновидений была образована пятью категориями: Общая направленность личности в отношении сновидений, Физиологические реакции, связанные со сном, Прогностической функции сновидений, Роль сновидений в повседневной жизни, Эмоционально-когнитивная оценка сновидений.

Изучая общую направленность личности в отношении сновидений, в первую очередь следует провести частотный анализ (табл. 1). Как видно из результатов данного анализа, все без исключения испытуемые с разной периодичностью видят сновидения, причем те, у кого сон часто сопровождается видениями, составляют две трети от общего числа опрошенных. Также характерной особенностью респондентов является высокая заинтересованность в сновидениях – лишь каждый шестой не интересовался собственными сновидениями.

Таблица 1. Частотный анализ параметров направленности личности в отношении сновидений

Пункт анкеты	Вариант ответа	Количество	Доля в выборке
1. Я вижу сны	Никогда	0	0%
	Иногда	66	33,00%
	Часто	134	67,00%
2. Я интересуюсь сновидениями	Да	167	83,50%
	Нет	33	16,50%
3. Мне снится много снов, но при пробуждении я ничего не помню	Никогда	10	5,00%
	Иногда	157	78,50%
	Часто	33	16,50%
10. Меня волнуют мои сновидения	Да	78	39,00%
	Нет	14	7,00%
	Иногда	108	54,00%
12. Я хочу лучше запоминать свои сны	Да	122	61,00%
	Нет	37	18,50%
	Не знаю	41	20,50%
18. Мне бы хотелось понимать свои сновидения	Безусловно, да	112	56,00%
	Скорее, да	84	42,00%
	Скорее, нет	4	2,00%
	Безусловно, нет	0	0%

Описывая феномен, при котором, несмотря на интенсивные сновидения, воспоминания о них стираются в памяти, большая часть опрошенных указала, что иногда они сталкиваются с описанным явлением. Лишь незначительную долю испытуемых – 7,00% составляют те из, кого не волнуют собственные сновидения. Следует также отметить, что большинство респондентов хотело бы лучше запоминать и лучше понимать свои сновидения.

При изучении с помощью частотного анализа параметров физиологических реакций, связанных со сном, были получены следующие результаты (табл. 2). Поверхность и беспокойность сна не является постоянной характеристикой исследованной выборки. Большинство респондентов лишь изредка наблюдают у себя такие симптомы. Лишь незначительное число испытуемых (7,50%) часто отмечают у себя такие особенности протекания сна.

Таблица 2. Частотный анализ параметров физиологических реакций, связанных со сном

Пункт анкеты	Вариант ответа	Количество	Доля в выборке
19. Мой сон поверхностный и беспокойный	Никогда	25	12,50%
	Иногда	160	80,00%
	Часто	15	7,50%
20. После сна я чувствую себя усталым и «разбитым»	Никогда	46	23,00%
	Иногда	144	72,00%
	Часто	10	5,00%
22. Я очень чувствителен во сне, и часто просыпаюсь на громкие звуки или другие помехи	Никогда	66	33,00%
	Иногда	99	49,50%
	Часто	35	17,50%
23. Я чувствую во сне, что не могу пошевелить ни одной частью своего тела	Никогда	84	42,00%
	Иногда	108	54,00%
	Часто	8	4,00%
61. Во время эротических сновидений мне удается достичь оргазма	Никогда	83	41,50%
	Иногда	99	49,50%
	Часто	18	9,00%

Периодическая усталость и разбитость также характеризует большинство испытуемых. Доля же тех, для кого это является постоянным симптомом крайне мала и составляет 5%. Невозможность пошевелиться во сне также является тем симптомом, который у большинства респондентов проявляется лишь нечастными эпизодами. Почти половина из опрошенных проявляют определенную чувствительность во сне ко внешним раздражителям, треть никогда не реагирует на громкие звуки или другие помехи во сне. Почти половина испытуемых отмечает, что иногда переживали оргазм во время сна. Доля тех лиц, кому часто удается достичь оргазма во время эротических сновидений, незначительна.

Таким образом, для данной выборки характерен средний уровень выраженности физиологических симптомов, с преимущественно периодическим их проявлением.

Частотный анализ категории «Прогностическая функция сновидений» также показывает относительное преобладание средних вариантов ответов для всех пунктов, входящих в данную категорию (табл. 3). Среди респондентов выявлена сравнительно малая доля тех лиц, которые не считают, что с помощью сновидений можно предсказывать будущее (7,5%). Для всех остальных это является достаточно вероятным. Почти 80% опрошенных были свидетелями того, что их сны сбываются. Более трети испытуемых не пользуются сонниками, тогда как лишь 11% испытуемых часто интерпретируют сны с помощью этих «специализированных» книг. Позитивное отношение к тому, что толкованием сновидений должны заниматься специалисты – толкователи, выявили почти три четверти испытуемых.

Таблица 3. Частотный анализ параметров прогностической функции сновидений

Пункт анкеты	Вариант ответа	Количество	Доля в выборке
4. Я считаю, что сновидение может предсказывать будущее	Никогда	15	7,50%
	Иногда	145	72,50%
	Часто	40	20,00%
5. Я пользуюсь сонником	Никогда	70	35,00%
	Иногда	108	54,00%
	Часто	22	11,00%
11. Мне приходилось видеть, что мои сны сбываются	Никогда	42	21,00%
	Иногда	135	67,50%
	Часто	23	11,50%
17. Считаете ли вы, что толкованием сновидений должны заниматься специалисты – толкователи	Безусловно, да	50	25,00%
	Скорее, да	96	48,00%
	Скорее, нет	47	23,50%
	Безусловно, нет	7	3,50%

В таблице 4 представлен частотный анализ параметров роли сновидений в повседневной жизни. Как видно из данной таблицы лишь около одной пятой доли испытуемых не придают снам никакого значения. В два раза больше число тех, кто никогда не сталкивался с решением важных проблем жизни во сне. Однако их число уступает тем, кто имел опыт решения жизненных проблем при помощи сновидений. Подавляющее число опрошенных (97%) склонны делиться своими сновидениями с партнерами по общению. То есть сновидения несут функцию межличностной коммуникации.

Параметры эмоционально-когнитивной оценки сновидений позволяли разнопланово оценить психические переживания, с которыми связываются у респондентов сновидения. Согласно данным частотного анализа (табл. 5) тот факт, что сновидения имеют смысл, отрицает крайне малое число респондентов (2,50%). Частая повторяемость сновидений отмечается примерно у одной трети опрошенных. Также большая часть респондентов сообщает о яркости и насыщенности образов в сновидениях и об опыте эпизодических кошмарных сновидений.

Таблица 4. Частотный анализ параметров роли сновидений в повседневной жизни

Пункт анкеты	Вариант ответа	Количество	Доля в выборке
9. Решение важных проблем моей жизни приходило во сне	Никогда	83	41,50%
	Иногда	112	56,00%
	Часто	5	2,50%
14. Я рассказываю свои сновидения другим	Никогда	6	3,00%
	Иногда	160	80,00%
	Часто	34	17,00%
15. Я считаю сновидения	Важными	158	79,00%
	Не придаю им никакого значения	42	21,00%

Таблица 5. Частотный анализ параметров эмоционально-когнитивной оценки сновидений

Пункт анкеты	Вариант ответа	Количество	Доля в выборке
8. Я считаю, что сны имеют смысл	Да	168	84,00%
	Нет	5	2,50%
	Не знаю	27	13,50%
13. Мне часто снится один и тот же сон	Да	65	32,50%
	Нет	135	67,50%
16. Мне снятся сновидения	Яркие и насыщенные	100	50,00%
	Тусклые и обесцвеченные	3	1,50%
	И те, и другие	97	48,50%
21. Мне снятся кошмарные сновидения	Никогда	39	19,50%
	Иногда	156	78,00%
	Часто	5	2,50%

Выводы и предложения. 1. Полученные при изучении общей направленности личности данные указывают, во-первых, на то, что сновидения занимают немаловажное место в системе личностных ориентаций респондентов, а во-вторых, на высокую их внутреннюю мотивацию по отношению к исследованию.

2. Изучение физиологических реакций организма связанных со сном показало, что четыре из пяти параметров категории физиологических реакций (за исключением реакций организма) описывают один интегральный параметр: соматическое благополучие во сне. В свою очередь более благополучные в этом отношении испытуемые склонны испытывать чаще оргастические реакции во время сновидений.

3. Ориентация на сновидения, как на предвестники будущего носит комплексный характер, включая привычку пользоваться сонником, опору на собственный опыт и представления о прогностической ценности сновидений. Вместе с тем, в указанном контексте роль специалистов по сновидениям представляется недостаточно четкой.

4. Роль сновидений в повседневной жизни проявляется в том, что они формируют широкий смысловой контекст для межличностного общения. Субъективная значимость связана с тем, что они способствуют

решению повседневных проблем, когда их решение приходит во сне.

5. Эмоционально – когнитивная оценка сновидений показала, что сновидения рассматриваются респондентами как источники смыслов, образов, формируя у личности как позитивный, так и негативный эмоциональный фон.

Дальнейшие статистические процедуры помогут нам провести анализ соответствий между вышеописанными пятью категориями. В свою очередь, это станет следующим шагом к исследованию структуры личности и особенностей ее сновидческого пространства, в которых мы сможем определить взаимосвязи между факторами Кеттелла и сюжетными линиями проявляющимися в сновидении. В качестве перспектив дальнейших исследований в этом направлении можно обозначить исследования, которые будут сосредоточены на филогенетических основах бессознательного человека (например, влияние цивилизации на содержание бессознательной психики). В свою очередь, это будет шагом для исследования содержания бессознательного во вневременной перспективе, что может послужить объединению и взаимопроникновению психодинамической концепции с другими психологическими школами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Артемидор. Онейрокритика / Артемидор. - М. : Кристал, 1999. - 448 с.
2. Вейн А.М. Сон человека. Физиология и патология / А.М. Вейн, К. Хехт. - М. : Медицина, 1989. – 272 с.
3. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А.И. Захаров. - СПб. : Издательство «Союз», 2004. – 448 с.
4. Казаков В.Е. Нарушения сна как предпосылка возникновения психопатологии в отдаленном периоде черепно-мозговой травмы // Архив психиатрии. – Киев. - 2014. - Т. 20, №1 (76). - С. 59 – 62.
5. Касаткин В.Н. Теория сновидений / В.Н. Касаткин. – 2-е изд. – М. : Медицина, 1972. – 327 с.
6. Красноперов О.В. Клиническая и психофизиологическая характеристика диссомний у больных неврозами : автореф. дис. на здобуття наук. Ступеня канд. мед. наук : спец. 14.00.18 / О.В. Красноперов. - Томск, 1993. – 20 с.
7. Мазин В. Толкование сновидений / В. Мазин, П. Пепперштейн. - М. : Новое литературное обозрение, 2005. - 712 с.
8. Майоров Ф.П. Физиологическая теория сновидений / Ф.П. Майоров. – М. : Медицина, 1951. – 347 с.
9. Налчаджян А.А. Ночная жизнь / А.А. Налчаджян. - СПб. : Питер, 2004. – 443 с.
10. Николаенко С. Краткосрочные методы переработки эмоциональных травм в психотерапии // Вісник Інституту

розвитку дитини (додаток): матеріали IV Міжнародої науково – практичної конференції студентів і молодих учених «Дитинство. Освіта. Соціум» - 2015. - Вип. 6. – Київ, 2015. – С. 168 – 178.

11. Павлов И.П. Проблемы сна / И.П. Павлов. – Киев : Госмедиздат, 1953. – 347 с.
12. Психолінгвістическе дослідження сновидень дітей і підлітків з невротическими розладами / Корабельнікова Е.А., Вейн А.М., Голубев В.Л., Крейнес М.Г. // Журнал неврології і психіатрії. - 1999. - №1. - С. 18 – 21.

13. Ротенберг В.С. Адаптивная функция сна причины и проявления ее нарушения / В.С. Ротенберг. – М. : Наука, 1982. – 165 с.
14. Тайлор Э.Б. Первобытная культура / Э. Б. Тайлор. - М. : Политиздат, 1989. – 573 с.
15. Фрезер. Дж. Дж. Золотая ветвь / Джеймс Джордж Фрезер. - М. : АСТ: АСТ МОСКВА, 2001. – 767 с.
16. Фрейд З. Толкование сновидений / З. Фрейд. – М. : ООО. «Фирма СТД», 2005. – 682 с.
17. Юнг К. Г. К вопросу о подсознании / К.Г. Юнг // Человек и его символы. – М. : Серебряные нити, 2002. – С. 14 – 92.

REFERENCES

1. Artemidor (1999), *Oneyrokritika [Interpretation of dreams]*. Moscow: Kristal. [in Russian].
2. Vejn, A.M. (1989). *Son cheloveka. Fiziologiya i patologiya [Dream of a man. Physiology and Pathology]*. Moscow: Medicina. [in Russian].
3. Zaharov, A.I. (2004). *Dnevnye i nochnye strahi u detej [Day and night fears in children]*. Moscow: Soyuz. [in Russian].
4. Kazakov, V.E. (2014), Narusheniya sna kak predposylka vznikhoveniya psikhopatologii v otdalennom periode cherepno-mozgovoy travmy [Sleep disorders as a prerequisite for the onset of psychopathology in the long-term cerebral trauma]. *Arhiv psikiatrii [Archive of psychiatry]*, vol.20, no. 1 (76), pp. 59 – 62 [in Ukrainian].
5. Kasatkin, V.N. (1972). *Teoriya snovidenij [Theory of dreams]*. Moscow: Medicina. [in Russian].
6. Krasnoperov, O.V. (1993). Klinicheskaya i psikhofiziologicheskaya kharakteristika dissomniy u bolnykh nevrozami [Clinical and psychophysiological characteristics of dysomnia in patients with neuroses]. *Abstract of Ph.D. dissertation*. Tomsk [in Russian].
7. Mazin, V. and Peppershtejn, P. (2005). *Tolkovanie snovidenij [Interpretation of dreams]*. Moscow: Novoe literaturnoe obozrenie [in Russian].
8. Majorov, F.P. (1951). *Fiziologicheskaya teoriya snovidenij [Physiological theory of dreams]*. Moscow: Medicina [in Russian].
9. Nalchadzhyan, A.A. (2004). *Nochnaya zhizn' [Night life]*. Saint Petersburg: Piter [in Russian].
10. Nikolaenko, S. (2015). Kratkosrochnnye metody pererabotki ehmocional'nyh travm v psihoterapii [Short-term methods for processing emotional trauma in psychotherapy]. *Visnik Instytutu rozvitku ditini (dodatok): materialy IV Mizhnarodoi naukovo – praktichnoi konferencii studentiv i molodih uchenih «Ditinstvo. Osvita. Socium» - Bulletin of the Institute for the Development of the Child: materials of the IV International scientific and practical conference of students and young scientists "Childhood. Education. Socium "*, Issue 6, pp. 168 – 178 [in Ukrainian].
11. Pavlov, I.P. (1953) *Problemy sna [Sleep Problems]*. Kiev: Gosmedizdat [in Ukrainian].
12. Korabel'nikova E.A., Vejn A.M., Golubev V.L. and Krejnes M.G. (1999). Psiholingvicheskoe issledovanie snovidenij detej i podrostkov s nevroticheskimi rasstrojstvami [Psycholinguistic study of the dreams of children and adolescents with neurotic disorders]. *Zhurnal неврологии i psikiatrii [Journal of Neurology and Psychiatry]*, no. 1, pp. 18 – 21 [in Russian].
13. Rotenberg, V.S. (1982). *Adaptivnaya funkciya sna prichiny i proyavleniya ee narusheniya [Adaptive function of sleep causes and manifestations of its violation]*. Moscow: Nauka [in Russian].
14. Tajlor, E.H.B. (1989). *Pervobytnaya kul'tura [Primitive culture]* Moscow: Politizdat [in Russian].
15. Frezer, Dzh. Dzh. (2001). *Zolotaya vetv' [Golden branch]*. Moscow: AST MOSKVA [in Russian].
16. Frejd, Z. (2005). *Tolkovanie snovidenij [Interpretation of dreams]*. Moscow: ООО. «Фирма СТД» [in Russian].
17. YUng K. G. (2002). K voprosu o podsoznanii [To the question of the subconscious]. *Chelovek i ego simvoly [Man and His Symbols]*, Moscow: Serebryanye niti [in Russian].

Dreaming as a singular object of the contemporary person

L. P. Perevyazko

Abstract. The article focuses on psychologically oriented research, which has five main areas: the general orientation of the individual with respect to dreams, physiological reactions associated with sleep, the prognostic function of dreams, the role of dreams in everyday life, the emotional-cognitive evaluation of dreams. The results of frequency analysis showed that, without exception, subjects with different frequency see dreams. Also, a characteristic feature of respondents is a high interest in dreams. Orientation to dreams as the harbingers of the future is complex, including the habit of using a dream book, reliance on one's own experience and ideas about the predictive value of dreams. Dreams are considered by respondents as sources of meanings, images, forming in a person both positive and negative emotional background.

Keywords: *unconscious, person's orientation, prognostic function, dream, dream reality, dream scenes.*