

УДК: 159.963

ББК: 88.282

Психологические науки

Особенности смыслового наполнения сновидений как показатель здоровья личности.

© Зотова Р.А.¹, Петрова В.А.², Цветков А.В.³

¹**Зотова Р.А.** - директор, Центр практической психологии «Приз», к.психол.н.
Адрес: 101990, Армянский переулок, дом 9 строение 1, г. Москва, Российская Федерация
E-mail: psychologist-911@bk.ru

²**Петрова В.А.** - практический психолог, Центр практической психологии «Приз»,
Адрес: 101990, Армянский переулок, дом 9 строение 1, г. Москва, Российская Федерация
E-mail: psychologist-911@bk.ru

³**Цветков А.В.** - заместитель директора по науке, Центр нейропсихологии «Изюминка»,
д.психол.н., профессор.
Адрес: 108808, поселение Первомайское, поселок Первомайское, ул. Центральная, д.33, г.
Москва, Российская Федерация
E-mail: dkizum@mail.ru

34

АННОТАЦИЯ

Обзор существующих концепций возникновения сна и регуляции сновидений показывает колебания от чрезмерной «психологизации» у представителей психоаналитической традиции, до сведения сновидений к «побочному» продукту физиологических процессов соностройки структур мозга. Авторами на основании юнгианской концепции семантики сновидений и сочетания закрытой, с выбором из списка вариантов, и открытой (оценка субъективных феноменов) частей создан опросник смыслового наполнения сновидений. Проведена его первичная апробация на выборке свыше 180 человек. Показано, что с возрастом растет расхождение ответов на прямые вопросы с выбором позитивных переживаемых эмоций и описания событий как имеющих одновременно «обычный» и «угрожающий жизни» характер, растет наполненность сновидений сексуальными мотивами с расхождением «любимый человек» и незнакомый партнер. В целом результаты проведенного исследования могут быть интерпретированы как преимущественная опора респондентов на примитивные механизмы защиты личности (отрицание, вытеснение, замещение) и негативный путь решения кризиса среднего возраста через уклонение от реальных проблем.

Ключевые слова: сновидения, психотерапия, семантика, опросник.

Сон и сновидения относятся к числу наиболее обсуждаемых в истории мировой психологии явлений.

При этом ставшие классическими теории происхождения сна связаны в основном с их физиологической основой, не затрагивая по сути роль сновидений как компонента психики.

Так, в начале XX в. конкурировали теория «центра сна» фон Экономо и гипотеза «разлитого торможения коры» И.П. Павлова [5].

К настоящему моменту эти взгляды объединены в энергетическо-компенсаторную теорию, полагающую, что активация передней гипоталамической зоны или «центра» сна находится под реципрокным тормозящим влиянием коры мозга, которое ослабевает по мере утомления [3].

Примыкает по сути к этим концепциям и информационная теория сна, полагающая, что засыпание связано с ослаблением сенсорного потока, активирующего ретикулярную формацию [9]. В свою очередь, количество ощущений снижается ввиду «переполнения» высших психических функций информацией и отказом субъекта от дальнейшего поиска ощущений из-за этого.

Предположение З. Фрейда [цит. по 2] об «исполнении желаний» в сновидениях нашло неожиданную нейрофизиологическую поддержку в виде открытия «разобщения» контролирующих областей коры (главным образом, префронтальных) и лимбической системы [цит. по 6]. Правда, трактовка данного феномена сильно различается. Скажем, А. Хобсон [цит. по 7] полагает сновидения «побочным продуктом» гиперсинхронизации определенных нейронных ансамблей в зрительной коре и лимбической системе. Функция такой гиперсинхронизации – облегчение проведения информации, формирование т.н. когерентности (фазовой согласованности) работы разноуровневых мозговых структур. Правда, остается неясным, отчето: а) содержание снов часто имеет глубокую личностную значимость; б) почему из гиперсинхронизации исключена лобная

кора, составляющая с лимбической системой и ретикулярной формацией единый контур регуляции. Противоположное воззрение у Ф. Крика и Г. Митчисона [цит. по 10], относящих сновидения к следствиям «зачистки» ненужных нейронных связей, «разобучению». Это должно было бы привести к возникновению в снах большого количества «странных» образов и эмоций, основанных на «паразитных» или неадекватных связях нейронных ансамблей. Однако опыт электрофизиологической фиксации быстрого сна как у животных, так и у людей (у последних – в сочетании с самоотчетом о содержании сновидений) показало, что подавляющее большинство снов по смыслу являются проигрыванием или моделированием повседневных событий. К примеру, у собак и крыс отмечалась параллельная активация центров голода и сенсомоторной коры, с внешними движениями в виде элементов пищедобывательного поведения.

Из этого, по мнению С. Левеллина [8], следует роль сна в закреплении «нужных» следов памяти, а вовсе не отбраковке «дефектных энграмм»: категоризация и кодировка, по мнению автора, происходят в бодрствовании, а перевод из краткосрочной памяти в долгосрочные процедурные и семантические хранилища – во сне.

При этом нельзя не отметить, что, если на начальном этапе изучения сна и сновидений превалировала избыточная «психологизация» (в особенности, психоаналитическая), то современные теории пытаются обойтись без личности как управляющей инстанции сна [1].

Исходя из этого, была предпринята попытка создания полу-стандартизованного опросника или анкеты, способной проверить встречаемость тех или иных символических феноменов в разных социально-демографических стратах. С одной стороны, частичная стандартизация в сочетании с контент-анализом индивидуальных ответов на «открытые» вопросы позволяет быстро и с небольшими материальными затратами на фронтальный опрос выявить социокультурные особенности превалирующих сюжетов сновиде-

ний. В дальнейшем эти, обусловленные влиянием общества, феномены можно смело «отсекать» от физиологических явлений, общих для большинства высших животных. С другой стороны, возможность соотнесения тех или иных мотивов в сюжете сновидений с физиологическими изменениями в организме респондентов (возраст, хронические заболевания и т.д.) служит целям доказательства двойственной, социально-биологической, детерминации поведения человека.

Методически для отбора перечня «стандартных» символов использовалось исследование Дж. Холла, юнгианского аналитика [4].

На этом основании был сформулирован 31 вопрос, касающийся как событийной так и эмоциональной канвы сновидения. Все возможные варианты ответов были сгруппированы по шкалам. Т.к. одна и та же группа символов (например, места происходящих событий) могут в традициях аналитической психологии трактоваться весьма различным образом, то в шкалы объединялись конкретные версии ответов, а не вопросы.

Были выделены следующие шкалы или семантические группы символов: временные (настоящее, прошлое, будущее), отражающие ориентацию клиента на решения реальных или мнимых (имевших место ранее или предполагаемых в будущем) проблем; активность субъекта (героя) сновидения; комфорт происходящего, характеризующий «ресурсность» сновидения для личности; агрессия; тревожно-фобические симптомы; стремление к трансформации (изменению себя или событийной канвы) как показатель выраженности «фантазийной» стратегии совладания со стрессом; поиск помощи (признание бессилия перед событиями реальной жизни); сексуальные мотивы; само удовлетворенность (удовлетворенность текущим состоянием своей личности).

Поскольку уравнивать число пунктов в каждой шкале не представлялось возможным из-за использования заранее заданного (работой Дж. Холла) перечня сим-

волов, то после подсчета «сырых» баллов осуществляется перевод их в процентную шкалу путем деления числа полученных баллов на максимальное возможное число по шкале (т.е. по баллу за все перечисленные пункты), с умножением результата на 100%.

При первичной апробации опросника с привлечением слушателей курсов повышения квалификации для практикующих психологов было отмечено, что далеко не все присутствовавшие в реальных сновидениях события охватываются данным перечнем. В связи с большим разбросом семантических групп при контент-анализе описаний собственных снов слушателей было принято решение о включении «открытой» (второй) части в опросник.

В этой части респондентов просили припомнить пять объектов (включая людей) и пять действий, встретившихся им во сне и оценить каждый стимул по семибальной шкале по трем параметрам: опасность, интерес и «победа» (достижение субъективно позитивного результата). Эти параметры были выделены контент-аналитически как наиболее частотные.

Для валидации обеих частей опросника проводился набор респондентов случайным методом, с использованием электронных анкет по всей территории РФ. Общее количество респондентов, которым было предложено участие – 220. Общее количество полностью заполненных анкет 182. Количество частично заполненных анкет – 5, количество незаполненных анкет – 33. Частично заполненные анкеты – все от мужчин, в аналитическую базу данных не включались, их общий процент (менее 20%) в пределах общих значений отказов в рамках проведения социологических и психологических исследований. В связи с соответствием с общими значениями, данный фактор не требует дополнительного анализа.

Социально-демографические характеристики, что характерно для исследований, проведенных с добровольным участием, не соответствуют распреде-

лению в генеральной совокупности. Так, среди участников было 80% респондентов женского пола; у 89% респондентов высшее образование, 70% респондентов – в возрасте от 20 до 40 лет (37% – в возрасте 20-30 лет, 33% – в возрасте 30-40 лет). Однако, в силу большого размера выборки, представленные ниже результаты имеют статистическую достоверность при $p \leq 0,05$.

Одной из причин «перекосов» в наборе группы было обращение к людям, которые видят сны достаточно часто: 2-3 раза в неделю – 68% респондентов, почти каждый день – 20%. С точки зрения авторов, именно эти категории испытуемых наиболее интересны для анализа семантики сновидений.

Любопытно, что часть особенностей смыслового ряда сновидений восприняты большинством респондентов с высокой согласованностью: 54% выборки по сюжету сна находились в городе, из них 44% – на улице (город и улица вне дома могут рассматриваться как прообраз социума). У 27% опрошенных событий происходили внутри помещений, что в рамках психоаналитической традиции и символдрамы обычно трактуется как аллегория собственного тела. Более 80% во сне видели ныне здравствующих родственников или друзей в их обычном состоянии. При этом образы животных, понимаемые обычно как «прорыв бессознательного», чаще всего отсутствовали. У 66% испытуемых действие сна происходило днем; 52% сон казался реальностью, при этом 65% видели события, частично похожие на реальные события их жизни; а 42% сталкивались с ситуацией угрожающей их жизни. Наряду с этим, не меньшая часть выборки (65% опрошенных) чувствовали себя «как обычно», без особенностей; 70% – не видели никаких необычных явлений; 72% в сновидении выглядели как обычно, разговаривали и общались в спокойном тоне.

Не менее сходны сны по фактору перемещений – 69% группы передвигались во сне пешком; и сенсорному фактору – 49% опрошенных слышали голоса людей (мультимодальные сны).

Таким образом, в соответствии с упомянутыми выше взглядами современных нейрофизиологов, в сновидениях превалирует переработка текущих событий «реальной» жизни.

Именно этим, памятуя о психоаналитическом понимании сна, можно объяснить и противоречивость ответов на различные вопросы анкеты: так, «ситуации угрожающие жизни» и отсутствие необычных явлений (или «обычное» самочувствие) вряд ли логически совместимы, если не считать представителей «опасных» профессий (полицейские, спасатели, пожарные). Однако, существенная часть опрошенных (см. выше) сочетали эти ответы. К слову, представители указанной группы профессий в группе представлены не были, в основном были т.н. «офисные служащие».

В связи с этим интересна представленность в сновидениях мотивов здоровья, секса и общего эмоционального состояния, т.к. эти сферы часто являются и конфликтными, и требующими психотерапевтической помощи в реальной жизни.

При ответах на прямых вопросы по эмоциональному состоянию во сне, более половины респондентов выбирали позитивные – чувствовали себя сильными, активными, весёлыми, здоровыми. При этом, обратившись к косвенным вопросам, можно сказать о примерно равной пропорции позитивных и негативных ощущений: испытывали спокойствие 40%, удивление – 37%, радость – 36%, 40% испытывали тревогу и 23% – страх.

Заниматься любовью (сексом) во снах случалось 62% респондентов, при этом в 65% случаев это был любимый человек и в 56% случаев – незнакомец. Подобная «несочетаемая» комбинация (любимый, но незнакомый) может свидетельствовать о неудовлетворенности имеющейся ситуацией в личной жизни, склонности к ее фантазийной модификации.

Сексуальные мотивы в сновидениях имеют возрастные различия: так, при анализе двух групп эпохи зрелости, 30-40

и 40-50 лет наличие сексуального опыта в снах увеличивается с 60% в первой возрастной группе до 85% во второй.

Это, в частности, может быть связано с физиологическим старением и началом климактерических изменений, когда на фоне сокращения функциональных возможностей организма либидозная энергия все больше реагируется альтернативно – через эротику, сновидения, творчество.

Все мужчины в возрасте 40-50 лет ответили положительно относительно сексуального опыта в сновидениях, по сравнению с 50% мужской половины выборки 30-40 лет. У женщин динамика более плавная, при «высоком старте»: в младшей возрастной подгруппе 70% опрошенных признавали сексуальные мотивы сновидений, в старшей – около 75%.

Что интересно, мужчины в 30-40 по большей части не склонны что-либо менять в своих сновидениях (37,5% «не хотели бы ничего менять», еще 25% считают изменения невозможными), в то время как в 40-50 лет 60% респондентов мужского пола хотели бы что-то изменить (из них 20% «многое»). У женщин распределение ответов на этот вопрос с возрастом не меняется.

Применимость часто упоминаемого выше психоаналитического, и шире – психодинамического подхода к интерпретации сновидений наглядно иллюстрируется следующим фактом. Порядка 2/3 выборки заполняли анкеты посредством электронной мобильной формы, что позволяло фиксировать и временные показатели работы, так вот, как ни удивительно, на прямые вопросы (социально-демографический статус, самочувствие и настроение в данный момент) в среднем тратилось на 35% больше времени, нежели на вопросы по сновидениям.

Хотя логично было бы предположить обратное деление времени, т.к. прямые вопросы касаются реального мира и ощущений, которые не нужно вспоминать. Иными словами, сны кажутся нашим испытуемым менее «опасным» видом информации для раскрытия, поскольку их

содержание не имеет прямой проекции на реальность.

Это позволяет говорить (разумеется, в виде предварительного предположения) о диагностичном характере и самих косвенных вопросов по смысловому наполнению сновидений, и, главным образом, нестыковок в ответах как показателе невротических переживаний.

В целом по выборке в 74% случаев испытуемые декларировали себя здоровыми людьми. Это вполне ожидаемо для возраста 20-30 лет, но и в возрасте 30-40 лет чуть менее 90% от опрошенных сообщают, что не имеют хронических заболеваний. Хотя по данным Минздрава, более трети всех жителей РФ в этом возрасте уже имеют как минимум одно хронически текущее заболевание с тем или иным уровнем ограничения функциональных возможностей. Рост показателей наличия болезни идет с 40-50 лет (порядка 40% респондентов заявляют о таковом) и резко растет в 50-60 лет (свыше 70% лиц признают себя хронически больными). Это и дает 26% хронически больных при учете возрастной асимметрии выборки.

Важно отметить, что среди указывающих на наличие у себя болезней респондентов распределение тех, кто во сне видел «реальность» или очень похожие на нее события и тех, у кого во сне был фантазийный опыт, примерно равное. А вот среди заявивших себя «здоровыми» 2/3 сочли сон похожим на реальность своей жизни в той или иной степени. Аналогично, подгруппа имеющих заболевания считала, что чаще (в 70% случаев) руководствовались во снах чувствами и эмоциями, в то время как «здоровые» в 60% случаев ориентировались на разум или законы, правила.

Таким образом, с учетом предварительного характера данной работы, можно сказать, что:

а) для большинства опрошенных характерна опора на примитивные механизмы защиты личности – отрицание, вытеснение и замещение, при которых попытки решения проблем или не предпринимаются, или подменяются фанта-

зийными действиями;

б) особую роль в развитии личности играет период 40-50 лет, с волнообразным ростом как признания заболеваний (индикатор «проблемности» жизни в целом), так и сексуальных мотивов, и мотивов «изменения реальности»;

в) указанный период, нередко имеваемый «кризисом среднего возраста», у испытуемых в данной работе носит скорее негативный характер рассогласова-

ния декларируемой опоры на мышление и эмоциональной стабильности с реальными переживаниями, выраженными в том числе в ответах на косвенные вопросы по смысловому наполнению сновидений;

г) особую значимость приобретает отслеживание динамики приведенных показателей методом срезов как индикатор изменений в личностном здоровье генеральной совокупности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вейн, А.М. Сон – тайны и парадоксы. – М.: Эйдос Медиа – 2003. – 63 с.
2. Ковальзон, В. М. Основы сомнологии: физиология и нейрохимия цикла бодрствование-сон. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2014. – 239 с.
3. Пигарев И.Н. Висцеральная теория сна // Журнал высшей нервной деятельности. – 2013. – том 63, № 1. – С. 86-104.
4. Холл Джеймс А. Юнгианское толкование сновидений. – С-Пб.: БСК, 1996. – 168с.
5. Шпорк П. Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удастся / пер. с нем.; под ред. В. М. Ковальзона. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2010.– 234 с.
6. Guang Y., Cora S.W., Joseph C. et al. Sleep promotes branch-specific formation of dendritic spines after learning // Science. – 2014. – V.344 (6188). – P.1173-1178.
7. Hoss J Robert. The Neuropsychology of Dreaming: Studies and Observations. – NY, 2013. – P.18
8. Llewellyn, S. Such stuff as dreams are made on? Elaborative encoding, the ancient art of memory, and the hippocampus // Behavioral and Brain Sciences. – 2013. – V.36. – P.589-607.
9. Lim M.M., Szymusiak R. Neurobiology of arousal and sleep: updates and insights into neurological disorders // Curr. Sleep Med. Rep. – 2015. – V. 1. – P. 91-100.
10. Murillo-Rodríguez E, Arias-Carrión O, Abraham Zavala-García et al. Basic Sleep Mechanisms: An Integrative Review // Central Nervous System Agents in Medicinal Chemistry. – 2012. – V.12. – P.38-54.

DREAMS' SYMBOLIC CONTENT PECULIARITIES AS AN INDICATOR OF PERSONALITY HEALTH

R.A. Zotova¹, V.A. Petrova², A.V. Tsvetkov³

¹Zotova R.A. - Director, Center for Practical Psychology «Prize», k.psihol.n.
Address: 101990, Armenian Pereulok, Building 9 Building 1, Moscow, Russian Federation
E-mail: psycholog-911@bk.ru

²Petrova V.A. - practical psychologist, Center for Practical Psychology «Prize»
Address: 101990, Armenian Pereulok, Building 9 Building 1, Moscow, Russian Federation
E-mail: psycholog-911@bk.ru

³Cvetkov A.V. - Deputy Director for Science, Center for Neuropsychology «Izyuminka», D.Sc., Professor.
Address: 108808, settlement Pervomaiskoye, village Pervomaiskoye, st. Centralnaya, d.33, Moscow, Russian Federation
E-mail: dkizum@mail.ru

Abstract

Existing concepts of sleep origin and dreams regulation review shows fluctuations from excessive "psychologization" in psychoanalytic tradition representatives to the reduce of dreaming to a "side" product of brain structure attunement physiological processes. Basing on the Jungian concept of dreams' semantics, authors have created a meaning of dreams questionnaire, consisting on the combination of "closed", by selecting from a list of choices, and an open (subjective phenomena). An initial testing was conducted on a sample of more than 180 people. It is shown that with aging there's a growing misalignment of direct questions' answers with choice of experiencing positive emotions and events descriptions as having both "regular" and "life-threatening" nature, increasing sexual motives in dreams with mismatch of "beloved person" and an unfamiliar partner. In general, the results can be interpreted as the respondents' predominant reliance on primitive protection mechanisms (denial, displacement, substitution) and a negative, through evading real issues, solution to the middle age crisis.

Keywords: dreams, psychotherapy, semantics, questionnaire.

REFERENCE

1. Veyn, A.M. Son – tayny i paradoksy. – M.: Eydos Media – 2003. – 63 s.
2. Koval'zon, V. M. Osnovy somnologii: fiziologiya i neyrokhiimiya tsikla boдрstovovaniye-son. – M.: BINOM. Laboratoriya znaniy, 2014. – 239 s.
3. Pigarev I.N. Vistseral'naya teoriya sna // Zhurnal vysshey nervnoy deyatelnosti. – 2013. – tom 63, № 1. – S. 86–104.
4. Kholл Dzheymys A. Yungianskoye tolkovaniye sновideniy. – S-Pb.: BSK, 1996. – 168s.
5. Shpork P. Son. Pochemu my spim i kak nam eto luchshe vsego udayetsya / per. s nem.; pod red. V. M. Koval'zona. – M.: BINOM. Laboratoriya znaniy, 2010. – 234 s.
6. Guang Y., Cora S.W., Joseph C. et al. Sleep promotes branch-specific formation of dendritic spines after learning // Science. – 2014. – V.344 (6188). – P.1173–1178.
7. Hoss J Robert. The Neuropsychology of Dreaming: Studies and Observations. – NY, 2013. – P.18
8. Llewellyn, S. Such stuff as dreams are made on? Elaborative encoding, the ancient art of memory, and the hippocampus // Behavioral and Brain Sciences. – 2013. – V.36. – P.589–607.
9. Lim M.M., Szymusiak R. Neurobiology of arousal and sleep: updates and insights into neurological disorders // Curr. Sleep Med. Rep. – 2015. – V. 1. – P. 91–100.
10. Murillo-Rodríguez E, Arias-Carrión O, Abraham Zavala-García et al. Basic Sleep Mechanisms: An Integrative Review // Central Nervous System Agents in Medicinal Chemistry. – 2012. – V.12. – P.38–54.