

Научная статья

УДК 159.99

Психологические характеристики сновидений и их влияние на самочувствие в состоянии бодрствования**Яна А. Герасименко**

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

E-mail: yanger@sfedu.ruORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6323-155X>**Аннотация**

В статье рассматриваются различные характеристики сновидений молодых людей: частота появления сновидений, обращения к сюжетам увиденных сновидений, отношения к сновидениям, эмоции во снах. Во введении описана актуальность темы, проведен обзор научной литературы по теме взаимосвязи эмоциональных состояний во сне и в состоянии бодрствования. Новизна исследования заключается в том, что было изучено влияние эмоционального состояния, испытываемого в сновидениях на самочувствие в состоянии бодрствования.

В разделе «Методы» содержится описание организации исследования, в котором приняли участие 108 человек, из них 78 женщин (72,2 %) и 30 мужчин, и использованных методов диагностических (авторская анкета-опросник и методика «Шкала психологического благополучия»), метода статистической обработки данных: U-критерия Манна-Уитни.

Раздел «Результаты» посвящен анализу характеристик сновидений молодых людей, их отношения к сновидениям, а также их эмоциональных состояний во сне, соотносимых с самочувствием в состоянии бодрствования.

В «Обсуждении результатов» автором рассматриваются работы российских и иностранных авторов по проблемам влияние сновидений и отношение к ним на психологическое благополучие и на эмоциональный фон в состоянии бодрствования.

В заключение приводятся следующие выводы: 1) молодые люди склонны видеть нейтрально-окрашенные сны, характеризующиеся четкостью, яркостью; 2) значимость сновидений связана с активным поиском смысла, и с частым обсуждением темы сновидений; 3) чем выше уровень психологического благополучия, тем легче респонденту уснуть после пробуждения ночью; 4) люди, испытывающие на своем состоянии сильное влияние сновидений, обладают разными характеристиками сна. Автор подчеркивает, что изучение сновидений – это необходимая тема для дальнейших исследований, так как феномен сновидений, используемый для

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ

терапевтической работы с целью улучшения их психологического здоровья, должны быть хорошо изучены психологами.

Ключевые слова

сон, сновидения, бодрствование, эмоции, благополучие, восприятие сновидений, кошмары, значимость сновидений, характеристики сна, психологические характеристики

Для цитирования

Герасименко Я.А. (2021). Психологические характеристики сновидений и их влияние на самочувствие в состоянии бодрствования. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 19(3), 5–26.

UDC 159.99

Psychological characteristics of dreams and their influence on the waking state experience

Yana A. Gerasimenko

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russian Federation

E-mail: yanger@sfedu.ru

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6323-155X>

Abstract

This article studies various characteristics regarding dreams of young people, such as their frequency, subjects and plots, as well as emotions and attitudes towards dreams. The "Introduction" section of the article contains the description of the relevance of this topic, as well as the reviews of scientific literature regarding the connection between sleeping and waking emotional states. This study of dreams' influence upon the waking state emotional experience constitutes the novelty of the research.

The "Methods" section contains descriptions of how this research was conducted. In total, 108 people participated in this research, of which 78 were women and 30 were men. As for the diagnostic methods, authors used custom questionnaire and the "Scale of psychological well-being" methodology. The received data were processed using the Mann-Whitney U-test method of statistical data processing.

The "Results" section contains the analysis of the dreams' characteristics, people's attitudes to their dreams, as well as their emotional states while dreaming and its correlation with their experience while awake.

In the "Discussion" section, the author looks upon different studies of Russian and

foreign authors on the problems of dreams' influence upon emotional background and psychological well-being in waking state.

The "Conclusion" section contains general findings of the article: 1) young people tend to see neutral-themed dreams, characterized by clarity and brightness; 2) the significance of dreams is associated with an active search for their meaning, as well as with frequent discussion of the dreams' topics; 3) the higher the level of psychological well-being is, the easier it is for the respondent to fall asleep after waking up at night; 4) people who experience a strong influence of dreams on their waking state have different characteristics of sleep.

The author emphasizes that this study of dreams is necessary for further researches, since the phenomenon of dreams is used for therapeutic work with the aim of improving patient's psychological health, and therefore should be studied well by psychologists.

Keywords

sleep, dreams, waking state, emotions, wellbeing, dreams perception, nightmares, dreams signficancy, sleep characteristics, psychological characteristics

For citation

Gerasimenko Ya. A. (2021). Psychological characteristics of dreams and their influence on the waking state experience. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik (North-Caucasian Psychological Bulletin)*, 19(3), 5–26. (in Russ.).

Введение

Обзор научной литературы по сновидениям показывает, что исследований, посвященных изучению связи между восприятием людьми своих снов и обыденной жизнью, очень мало, и несколько исследований, в которых изучались эти переменные, дали неоднозначные результаты (Conte et al., 2021; Windt, 2021; Malinowski & Horton, 2021; Wang et al., 2021; Веселкова, 2020; Фесикова и Вилисова, 2020; Чистяков, 2015), что и стало причиной выбора данной темы. Основой работы стало предположение о том, что переживания во снах имеют влияние на состояние бодрствования, и что существует общее соответствие между эмоциональным содержанием снов людей, их поведением и самочувствием в повседневной жизни. Кроме того, изучение сновидений является значимым не только с точки зрения новизны данной темы для исследований, но также с точки зрения применения интерпретации сновидений в терапевтической работе. И именно для того, чтобы помогать людям справиться с проблемами, используя данный метод, психологи должны больше знать о том явлении, с которым они работают.

В наше время широко распространена идея, заключающаяся в том, что на сон сильно влияет психологическое состояние человека за прошедший

день. Как утверждает Д. В. Сычев, в зависимости от пережитых позитивных или негативных событий, человеку снятся разные по содержанию сны (Сычев, 2020). Р. Фридман, изучая групповые сновидения, считает, что сновидения на человека могут быть наведены группой или подгруппой на бессознательном уровне, он рассматривает сновидения, как проективную идентификацию (Friedman, 2002). С. В. Авакумов и Н. В. Уланова, в свою очередь, пишут о наличии связи между индивидуально-психологическими особенностями, биосоциальными характеристиками и содержанием сновидений. Авторы обращают внимание на то, что душевный дискомфорт клиента приводит к тому, что во снах становится более выражена центральная проблематика личности, которая является характерной для соответствующих психотипов (Авакумов и Уланова, 2007). Также группой ученых были приведены данные, свидетельствующие о том, что при болезни Паркинсона люди имеют нарушения не только в состоянии бодрствования, но и во сне, а также о том, что нарушение расстройства сна при данном заболевании в 1,5–3,5 раза сильнее, чем при ряде других хронических заболеваний (Нодель et al., 2014).

За рубежом, в последнее время стало появляться все больше работ, связанных с данной темой. Н. Вайнштейн, Р. Кэмпбелл, М. Ванстенкисте, авторы первого исследования, в котором исследуется вопрос, отражается ли у человека во сне переживание психологической потребности и удовлетворение её в бодрствовании, пришли к тому, что расстройство психологической потребности может играть главную роль, в выявлении негативных тем сновидений, а также подчеркивают, что само переживание психологической потребности связано с возникновением негативных сновидений. В исследовании авторы опирались на 3 главные психологические потребности, а именно: потребность в автономии, взаимосвязи и компетентности (Weinstein, Campbell, & Vansteenkiste, 2018).

Еще одна группа ученых, в число которых входят П. Сикка, А. Песонен и А. Ревонсуо, занимались изучением того, как душевное беспокойство и спокойствие связаны с аффективным содержанием сновидения. Авторы считают важным отметить, что ими было проведено первое исследование, когда душевное спокойствие принималось как отдельный аспект благополучия. Проведенный исследователями многоуровневый анализ показал, что симптомы тревоги, и другие симптомы душевного беспокойства были связаны с отрицательными сновидениями, а душевное спокойствие было связано с положительными сновидениями. Таким образом, авторы пришли к выводу о том, что отчеты людей о сновидениях могут служить своеобразными маркерами их психологического здоровья (Sikka, Pesonen, & Revonsuo, 2018). Кроме этого, обращая внимания на клинические данные, П. Сикка, А. Песонен и А. Ревонсуо пишут о том, что люди, имеющие психические расстройства часто

сталкиваются с негативными сновидениями, а также кошмарами. Лечение таких людей, приводящее к уменьшению депрессивных симптомов, приводит также и к соответствующим изменениям дефекта сновидений. Но также авторы замечают, что такие данные, полученные с помощью анкет и эпидемиологических исследований, могут быть подвергнуты сомнению, поскольку были измерены не фактические сновидения, а лишь когнитивные оценки или убеждения людей в своих переживаниях (Sikka et al., 2018).

Такие ученые, как С. Гилкристи, Дж. Дэвидсон и Дж. Шекспир-Финч обнаружили, что некоторые эмоции, которые человек может испытывать наяву, вызывают определенные эмоции в сновидениях. Например, такая эмоция в сновидениях, как любовь, вызвана радостью, испытываемой человеком в бодрствовании (Davidson, Gilchrist, & Shakespeare-Finch, 2007).

Исследуя самочувствие в состоянии бодрствования, М. Благров, Л. Фармер и Е. Вильямс пришли к заключению о том, что плохое самочувствие связано по большей части с частотой неприятных снов и негативной реакцией на кошмары, и по меньшей мере связано с тем, как часто снятся кошмары и средним эмоциональным тоном. Эти авторы, как мы видим, склонны различать понятие «кошмары» и «неприятные/дурные сновидения», так как они имеют разные уровни тревожных эмоций и образов. Само исследование проводилось при помощи ретроспективного метода, так как он способствует тому, чтобы на оценке сновидений не сказывалось мотивированное забывание, вызванное отрицательными эмоциями кошмаров, таким образом, увеличивая частоту увиденных кошмаров у респондентов (Blagrove, Farmer, & Williams, 2004).

Подводя заключение вышесказанному, можно отметить, что существует достаточно небольшое количество исследований по рассматриваемой теме. Результаты исследований многих ученых разнятся, все аспекты влияния бодрствования человека на сон и сновидения до сих пор не изучены, что не позволяет создать единую теорию влияния всех аспектов бодрствования на сон и сновидения. Однако, за последние годы стало появляться все больше исследований в этой области: впервые была найдена связь между удовлетворением, переживанием психологических потребностей и эмоциями в сновидениях (Weinstein, et al., 2018), а также связь сновидений с душевным спокойствием или беспокойством (Sikka, et al., 2018).

Таким образом, изучение взаимосвязи восприятия сновидений с уровнем психологического благополучия и эмоционального состояния человека представляет собой пробел в исследовании.

Цель исследования: определить характеристики сна и сновидений и степень влияния сновидений, их сюжета и эмоциональных состояний на самочувствие и эмоции в состоянии бодрствования.

Методы

Количество испытуемых, которые были привлечены для проведения исследования, составило 108 человек, из них 78 женщин (72,2 %) и 30 мужчин (27,8 %), от 18 до 27 лет. Респонденты проходили опрос в период с 27 мая 2021 года по 2 июня 2021 года. Сбор всех ответов проходил с помощью использования Google Forms. Участие в прохождении опроса было добровольным.

Для исследования влияния сновидений на жизнь, состояние человека был разработан авторский опросник, который содержал в себе 45 вопросов. По структуре опросник содержал 2 типа вопросов: закрытые вопросы с вариантом выбора ответа (22 вопроса) и вопросы, где использовалась шкала от 1 до 10 (23 вопроса).

Вопросы, которые содержал в себе опросник, делились на 3 блока:

- 1. характеристика сновидений** респондентов, то есть основных моментов, связанных с частотой появления сновидений, обращения к сюжетам увиденных сновидений (например, такие вопросы, как: «Насколько часто Вы видите сны?», «Как часто вы вспоминаете свои сны?»);
- 2. отношение ко снам**, что поможет определить, насколько значимыми они являются для респондентов (например: «Являются ли Ваши сновидения значимыми для Вас?», «Пытаетесь ли Вы искать смысл в своих сновидениях?»);
- 3. эмоции**, которые испытывались респондентами во время сновидений и после пробуждения, что позволяет понять влияют ли события, происходящие в реальной жизни на сюжет сновидений и наоборот (такие вопросы, как: «Что Вы ощущаете после того, как Вам приснился негативный сон?», «Хороший сон способен поднять Вам настроение?»).

Также для исследования влияния сновидений на жизнь человека были применены шкалы из опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко (Шевеленкова и Фесенко, 2005). Были использованы такие шкалы как: 1) управление окружением, 2) личностный рост, 3) самопринятие.

В качестве метода математической статистики для обработки полученных данных применялся U-критерий Манна-Уитни.

Результаты

Для того, чтобы проанализировать ответы респондентов по вопросам, где для ответов применялись шкалы от 1 до 10, были вычислены медианы.

В Таблице 1 приведены формулировки вопросов, крайних значений и значений вычисленных медиан по вопросам авторского опросника, направленных на изучение **характеристики сновидений**.

Таблица 1

Формулировки вопросов опросника для испытуемых, касающихся характеристик сновидения со шкалами и значениями медиан

<u>№</u>	<u>Формулировка вопроса</u>	<u>Полюса шкал</u>	<u>Медиана</u>
1	Насколько часто Вы видите сны?	1- очень часто 10- практически никогда	4
2	Часто ли Вы просыпаетесь ночью?	1- очень часто 10- практически никогда	7
3	Запоминаете ли Вы сюжет сновидений?	1- очень часто 10- практически никогда	4
4	Как часто сюжеты сновидений связаны с событиями из жизни?	1- очень часто 10- практически никогда	5
5	Как часто Вы вспоминаете свои сны?	1- очень часто 10- практически никогда	4
6	В какой степени относится к Вам данное утверждение: «Мои сны настолько яркие, что позже я не могу отличить их от реальности»?	1- у меня именно так 10- нет, это совсем не про меня	5
7	Если Вы просыпаетесь ночью, трудно ли Вам уснуть?	1- да, трудно 10- нет, не трудно	8

Вопрос № 2 свидетельствует о том, что половина испытуемых выбрала варианты ответа 7 и более, это означает, что значительная часть испытуемых практически никогда не просыпается ночью. Также, медианна, вычисленная в вопросе № 7 и равная 8, дает право говорить о том, что большей части испытуемых не трудно уснуть, если они все же просыпаются ночью. Таким образом, можно сказать, что у большинства опрошенных нет проблем с тем, чтобы уснуть ночью после внезапного пробуждения, так как большая часть из них практически никогда не просыпается ночью.

В авторском опроснике содержался вопрос, который был нацелен на то, чтобы выяснить какие сны чаще всего наблюдаются респондентами. В результате количественного анализа стало видно, что 45,4 % опрошенных чаще всего видят нейтральные сны, 20,4 % – затрудняются ответить, 19,4 % – позитивные,

13,9% – негативные, и 0,9% – то есть 1 человек из всей выборки не видит сновидений (рис. 1). Таким образом, процент людей, которые часто видят эмоционально-окрашенные сновидения составляет 33,3%.

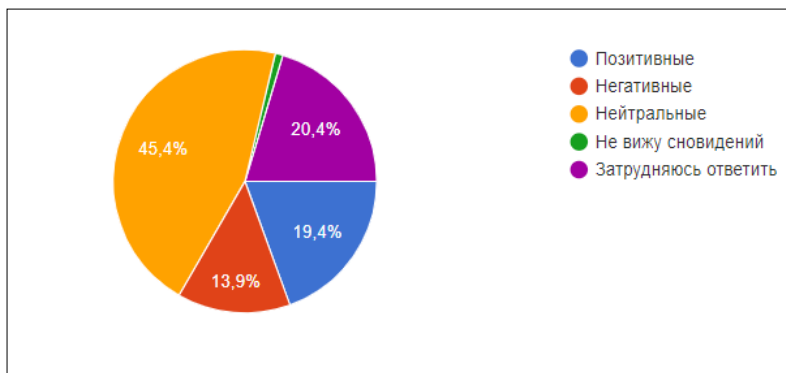


Рисунок 1. Ответ респондентов на вопрос «Какие сны Вы видите чаще всего?»

Также количественный анализ вопроса, связанного с оценкой качества своих сновидений показал, что абсолютное большинство респондентов (76,9%) видит четкие, яркие сны, которые, однако, не всегда могут запомнить. Около же 93% опрошенных видят четкие, яркие сновидения.

Таким образом, уже можно сделать вывод о том, что сны большинства респондентов характеризуются нейтральной эмоциональной окраской, яркостью и четкостью.

Что касается запоминания своих сновидений, то по результатам опроса чаще всего запоминаются негативные сновидения (31,5%), по сравнению с другими (позитивные – 24,1%, нейтральные – 15,7%), что видно из количественного анализа.

Весьма интересные результаты представляет количественный анализ вопроса, связанного с возникновением инсайтов в сновидениях. Абсолютное большинство (53,7%) ответили, что у них возникали инсайты в сновидениях.

Более 55% опрошенных также не имеют проблем с засыпанием, и засыпают быстро. 26,9% засыпают спустя 1–2 часа после того, как ложатся спать, а 8,5% опрошенных сложно засыпают и мало спят. Это дополняет данные, полученные в вопросе № 2, 3 из таблицы 1.

По результатам анализа блока 1 анкеты-опросника можно сделать выводы о том, что в основном испытуемые не имеют проблем с засыпанием, засыпают быстро, практически не просыпаются ночью и, по большей части, не имеют проблем с тем, чтобы уснуть после внезапного пробуждения ночью.

В Таблице 2 приведены формулировки вопросов, крайних значений и значений вычисленных медиан по вопросам авторского опросника, направленных на изучение **эмоций, связанных со сновидениями**.

Таблица 2			
Формулировки вопросов опросника для испытуемых, касающихся эмоционального компонента со шкалами и значениями медиан			
№	Формулировка вопроса	Полюса шкал	Медиана
1	Вы когда-либо просыпались с чувством сердцебиения или перебоев в работе сердца?	1- очень часто 10- практически никогда	7,5
2	Сюжет сновидений влияет на Ваши эмоции в реальной жизни? Насколько сильно?	1- сильно влияет 10- совсем не влияет	6
3	Хороший сон способен поднять Вам настроение?	1- способен 10- не способен	3
4	После того, как Вам снится плохой сон, вспоминаете ли Вы его потом?	1- очень часто 10- практически никогда	4
5	После того, как вы испытываете в течении дня стресс, отражается ли это на сюжете Ваших сновидений?	1- сильно отражается 10- совсем не отражается	5
6	Можете ли Вы контролировать эмоции во сне?	1- да 10- нет	6
7	Раздражает ли вас, если не можете вспомнить сюжет сна?	1- да 10- нет	4

Вопросы под № 2, 4, 5, 6, 7 не могут с высокой вероятностью свидетельствовать о склоняемости респондентов к какому-либо полюсу.

Более высокий интерес представляют такие вопросы, как вопрос № 1 и № 3. Вопрос № 1 свидетельствует о том, что большинство испытуемых не испытывало настолько сильных эмоций во сне, чтобы просыпаться с чувством сердцебиения или перебоев в работе сердца. Анализ вопроса № 3 говорит о том, что половина испытуемых выбрала варианты ответа 1, 2, 3, подтверждающие способность хорошего сна поднимать настроение человека.

К вопросам, характеризующим проявление эмоций во время сновидения и после пробуждения, относятся такие вопросы, как «Что вы ощущаете после того, как Вам приснился позитивный сон?» и «Что вы ощущаете после того, как Вам приснился негативный сон?». Анализ этих двух вопросов позволяет сказать, что большинство респондентов после позитивного сна в большей степени чувствуют улучшение самочувствия (42,7 %) или же никаких изменений в самочувствии (41,7 %). После негативного сновидения большая часть испытуемых отметила, что скорее не ощущает никаких изменений в самочувствии (48,1 %), нежели ухудшение самочувствия (41,7 %). Одинаковое количество испытуемых (8,3 %) в обоих вопросах выбрали такой вариант ответа, как «затрудняюсь ответить».

Респондентам также предлагалось ответить на вопрос, связанный с тем, способен ли плохой (негативный) сон ухудшить настроение. Результаты показали, что 61,1 % опрошенных считает, что плохой сон способен ухудшить их настроение, остальные 38,9 % опрошенных придерживаются противоположной точки зрения.

Анализ вопросов, связанных с эмоциональной стороной жизни, вызываемой сновидениями показал, что 44,4 % испытуемых сны мотивировали на выполнение каких-то дел, 33,3 % испытывали эмоцию сожаления о поступках, совершенных во сне, что видно из таблицы 3. Большая часть испытуемых в обоих вопросах либо не чувствуют мотивации, не ощущают эмоцию сожаления, связанную со сновидениями, либо затрудняются ответить.

Таблица 3.

Анализ вопросов, связанных с ощущением мотивации и эмоции сожаления, вызванных сновидениями респондентов

	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Бывало ли что Ваши сны мотивировали вас на свершение поступков/ выполнение дел?	44,4 %	29,6 %	25,9 %
Бывало ли у вас такое, что вы сожалели о поступках, совершенных во сне?	33,3 %	53,7 %	13 %

Большинство испытуемых (59,3 %) затрудняются ответить на вопрос влияет ли улучшение их самочувствия на то, что их сны становятся более позитивными. Остальные испытуемые больше уверены в том, что влияет (22,2 %), чем в том, что не влияет (18,5 %).

Интересные данные были получены в итоге количественного анализа, связанного с ответами на такой вопрос, как на протяжении какого времени после пробуждения респонденты продолжают испытывать эмоцию, полученную во сне. По рисунку 2 мы можем увидеть, что 39,8 % опрошенных продолжают переживать эмоцию, полученную во сне в течение нескольких часов после пробуждения, 35,2 % – испытывают эмоцию в течение нескольких минут, 10,2 % – в течение нескольких дней и 14,8 % – затрудняются ответить.

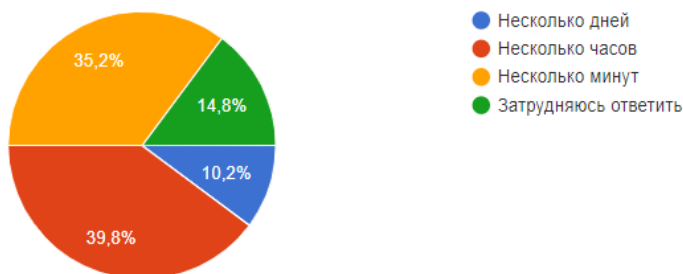


Рисунок 2. Ответ респондентов на вопрос «Как долго после пробуждения Вы продолжаете испытывать эмоцию, полученную во сне?»

В Таблице 4 приведены формулировки вопросов, крайних значений и значений вычисленных медиан по вопросам авторского опросника, направленных на изучение **отношения к сновидениям**.

№	Формулировка вопроса	Полюса шкал	Медиана
1	Являются ли Ваши сновидения значимыми для Вас?	1- очень значимы 10- абсолютно не значимы	5

Таблица 4.

Формулировки вопросов опросника для испытуемых, касающихся отношения к сновидениям со шкалами и значениями медиан

№	Формулировка вопроса	Полюса шкал	Медиана
2	В какой степени относится к Вам высказывание: «Основные жизненные события и важные изменения в моей жизни влияют на мои сновидения»?	1- у меня именно так 10- нет, это совсем не про меня	6
3	Важно ли Вам видеть сновидения каждую ночь?	1- очень важно 10- совершенно не важно	6
4	Пытаетесь ли Вы искать смысл в своих сновидениях?	1- всегда пытаюсь 10- никогда не пытался/ась	3
5	Думали ли Вы перед сном о том, что хотели бы увидеть в своих сновидениях?	1- всегда думаю 10- никогда не думал/а	5
6	Обсуждаете ли Вы сновидения с другими людьми?	1- очень часто 10- практически никогда	3
7	Как часто в реальной жизни в разговоре с другими Вы заводите тему о сновидениях?	1- очень часто 10- практически никогда	5
8	По Вашему мнению реальная жизнь является источником сюжета Ваших сновидений?	1- да 10- нет	4
9	Как Вы считаете, сюжет сновидений может повлиять на Вашу жизнь?	1- да 10- нет	7

Интерес для нас представляют такие вопросы, как вопрос № 4, 6, 9. В вопросе № 4 половина опрошиваемых выбрали варианты ответа 1, 2, 3, характеризующие то, что испытуемые склонны всегда искать смысл в своих сновидениях. В вопросе № 6 медиана равна 3, что свидетельствует о том, что большинство опрошенных склонны обсуждать тему сновидений в своей жизни с другими людьми. Вопрос № 9, который является для нас также важен, показывает, что респонденты склонны считать, что именно сюжет увиденных сновидений не способен каким-либо образом повлиять на их жизнь.

В анкете был задан вопрос о том, узнают ли респонденты о себе больше, когда размышляют о собственных сновидениях. Анализ показал, что процент людей, считающих, что это действительно так – 10,2 %, что это отчасти так – 43,5 %, что это не так – 31,5 %, и процент людей, затрудняющихся дать ответ на данный вопрос, составляет 14,8 %. Таким образом, люди, считающие что это так, или отчасти так, составляют 53,7 % от всей выборки респондентов.

Заслуживают внимания ответы респондентов на вопрос о том, пытаются ли они искать причины кошмаров в сновидениях, в реальной жизни, которые представлены на рисунке 3.

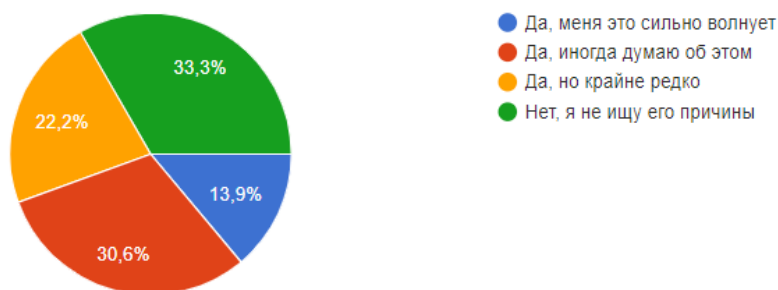


Рисунок 3. Ответ респондентов на вопрос «Если Вам снится кошмар, пытаетесь ли Вы найти его причину в реальной жизни?»

В ходе проведения исследования на основе 2 вопросов, а именно: «Что Вы ощущаете после того, как Вам приснился позитивный сон?» и «Что вы ощущаете после того, как Вам приснился негативный сон?» вся выборка была разделена на 3 группы.

1 группа – респонденты, на самочувствие которых негативный и позитивный сон оказали влияние;

2 группа – респонденты, на самочувствие которых оказал влияние только позитивный или только негативный сон;

3 группа – респонденты, на самочувствие которых ни позитивный, ни негативный сон не оказали влияния.

Для того, чтобы определить различия в описанных выше вопросах использовался непараметрический U-критерий Манна-Уитни.

На основании сравнения группы на участников которой сновидения не оказывают влияния и группы, на участников которой влияет только положительный или только отрицательный сюжет сновидения, были получены следующие данные, приведенные в таблицах 5, 6, 7.

Таблица 5	
Результаты расчета U-критерия Манна-Уитни (1 и 2 группа)	
<u>Вопрос анкеты-опросника</u>	<u>Двусторонняя асимптотическая значимость</u>
Сюжет сновидений влияет на Ваши эмоции в реальной жизни? Насколько сильно?	0,014
Хороший сон способен поднять Вам настроение?	0,034
После того, как Вы испытываете в течении дня стресс, отражается ли это на сюжете Ваших сновидений?	0,019
Раздражает ли Вас, если не можете вспомнить сюжет сна?	0,042
Являются ли Ваши сновидения значимыми для Вас?	0,732
В какой степени относится к Вам высказывание: «Основные жизненные события и важные изменения в моей жизни влияют на мои сновидения»?	0,136
Пытаетесь ли Вы искать смысл в своих сновидениях?	0,102

Таблица 6

Результаты расчета U-критерия Манна-Уитни (1 и 3 группа)

<u>Вопрос анкеты-опросника</u>	<u>Двусторонняя асимптотическая значимость</u>
Сюжет сновидений влияет на Ваши эмоции в реальной жизни? Насколько сильно?	0,000
Хороший сон способен поднять Вам настроение?	0,006
После того, как Вы испытываете в течении дня стресс, отражается ли это на сюжете Ваших сновидений?	0,001
Раздражает ли Вас, если не можете вспомнить сюжет сна?	0,033
Являются ли Ваши сновидения значимыми для Вас?	0,018
В какой степени относится к Вам высказывание: «Основные жизненные события и важные изменения в моей жизни влияют на мои сновидения»?	0,000
Пытаетесь ли Вы искать смысл в своих сновидениях?	0,000

Таблица 7

Результаты расчета U-критерия Манна-Уитни (2 и 3 группа)

<u>Вопрос анкеты-опросника</u>	<u>Двусторонняя асимптотическая значимость</u>
Сюжет сновидений влияет на Ваши эмоции в реальной жизни? Насколько сильно?	0,005
Хороший сон способен поднять Вам настроение?	0,303
После того, как Вы испытываете в течении дня стресс, отражается ли это на сюжете Ваших сновидений?	0,277
Раздражает ли Вас, если не можете вспомнить сюжет сна?	0,798
Являются ли Ваши сновидения значимыми для Вас?	0,028
В какой степени относится к Вам высказывание: «Основные жизненные события и важные изменения в моей жизни влияют на мои сновидения»?	0,022
Пытаетесь ли Вы искать смысл в своих сновидениях?	0,067

На основании проведенного анализа с помощью U-критерия Манна Уитни, можно сделать следующие выводы:

1. Группа, на которую сновидения не оказывают никакого влияния имеет значимые различия по ряду вопросов, с группой, которая испытывает на своем состоянии влияние и позитивного, и негативного сновидения. Эти вопросы, связаны с влиянием сновидений на эмоции в состоянии бодрствования, со способностью хорошего сна поднятию настроения, с влиянием стресса на сюжет сновидений, с появлением чувства раздражения при невозможности вспомнить сон, значимостью сновидений, а также с влиянием жизненных событий на сюжет сновидений и поиском смысла во снах.

2. Также значимые различия по вопросам, связанными со значимостью сновидения, способностью сновидения влиять на настроение, влиянием стресса на сюжет сна, а также возникновением чувства раздражения, были получены в сравнении с группой, на которую влияет либо позитивный, либо негативный сюжет сновидения.

3. Группа, испытывающая на своем состоянии влияние положительного и негативного сновидения, в отличие от группы, испытывающей влияние какого-либо одного из сновидений статистически значимо отличается тем, что склонна выше оценивать значимость сновидений, а также склонна полагать, что изменения в жизни сильно влияют на сюжет сновидений, и что сновидения, в свою очередь, сильно влияют на эмоции в реальной жизни.

Обсуждение результатов

Выше были приведены мнения и результаты исследований по некоторым работам, связанным с тем, как жизненные события, психологические характеристики, психологические потребности и т. д. влияют на характер проявления сновидений, их эмоциональную окраску и насыщенность. Исследований же по влиянию сновидений на уровень психологического благополучия и состояние человека в бодрствовании гораздо меньше. В исследованиях отечественных и зарубежных исследователей стал все чаще признаваться тот факт, что сон все-таки связан с психическим благополучием, однако такая связь, между сновидениями и благополучием в значительной степени пока остается неизвестной (Sikka et al., 2018).

Обзор научной литературы, по словам Д. Селтермана показывает, что существует очень мало исследований, посвященных изучению связи между тем, как люди воспринимают свои сны, и тем, как это сказывается на их психологическом благополучии (Selterman, 2016). Некоторые исследователи, например С. Гилкрист, Дж. Дэвидсон и Дж. Шекспир-Финч, обнаружили связь между сновидениями, характеристиками личности и показателями психологического благополучия и эмоционального здоровья (Davidson et al., 2007). Такие же исследователи, как Г. Гринер и Д. Конинк, Сент-Онж, Лорти-Люсье, Мерсье не обнаружили связи между вышеперечисленными явлениями (St-Onge, Lortie-Lussier, Mercier, Grenier, & De Koninck, 2005). Возможным объяснением противоречивых результатов, по словам Д. Селтермана, может служить то, что восприятие снов людьми, в значительной мере искажено предубеждениями, эмоциональной оценкой, а интерпретация сновидений может быть искажена эмоциональным состоянием человека, а также его поведением (Selterman, 2016).

Как пишут М. Благров, Л. Фармер и Е. Вильямс, кошмарные сновидения могут служить указателями на то, что в основе человеческой психики имеет место психопатология или отсутствие эмоционального благополучия на данный

момент (Vlagrave et al., 2004). А. Зандра и Д. МакГилл, в свою очередь, изучая связь между кошмарами, плохими снами и психологическим благополучием в бодрствовании пришли к выводу о том, что частота кошмаров имеет более высокую корреляцию с благополучием, чем частота плохих снов. Таким образом, они заключили, что люди, которые редко сталкиваются с кошмарами и плохими снами имеют самые высокие показатели психологического благополучия (Donderi & Zadra, 2000).

В нашей стране мало внимания уделяется проблеме сна и сновидений, несмотря на то, что существует значительное число обществ сомнологов. В 2016 году Сморгочевой В. П. и Кургановым С. А. был проведен эксперимент, который доказал, что продолжительность сна и сновидений влияет на качество обучения школьников. Эксперимент дает основания полагать, что у школьников, которые тратят большое количество времени на учебу, во сне воспроизводятся действия, которые они не успели сделать в реальности, что, в свою очередь, может привести к невротическим расстройствам (Сморгочева и Курганов, 2016). Если учитывать данные ВОЗ, то увеличивающееся количество людей, которые страдают расстройствами сна, способно привести к снижению уровня жизни населения (Корабельникова, 2013).

Заключение

Таким образом, в результате проведенного количественного анализа и анализа, проведенного с помощью методов математической статистики, нами были получены следующие результаты:

1. Молодым людям в большей степени свойственно видеть цветные, четкие и яркие сновидения.
2. Более половины испытуемых склонны полагать, что хороший сон способен поднять им настроение, также большинство респондентов, полученную во сне эмоцию продолжают испытывать на протяжении нескольких часов после пробуждения.
3. Анализ результатов показал, что для молодых людей характерно искать смысл в своих сновидениях, а также узнавать о себе больше, при размышлении о сновидениях.
4. Молодые люди, которые отмечают влияние сна, сопровождающегося положительными эмоциями и сна, сопровождающегося негативными эмоциями на свое самочувствие в состоянии бодрствования, имеют отличия в характеристиках сновидений.

ЛИТЕРАТУРА

Авакумов, С. В., и Уланова Н. В. (2007). Влияние индивидуально-психологических и биосоциальных особенностей субъекта на сновидения. *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта*, 7(29), 3–5.

- Веселкова, Е. А. (2020). Динамика сновидений в психологическом консультировании, как фактор эффективности работы. *The Scientific Heritage*, 44-4(44), 49–51.
- Корабельникова, Е.А. (2013). Возможности коррекции инсомнии без применения снотворных препаратов. *Эффективная фармакология*, 12, 30–36.
- Сморчкова, В. П., и Курганов, С. А. (2016). Влияние продолжительности сна и сновидений на качество обучения. *Казанский педагогический журнал*, 5(118), 209–213.
- Сычев, Д. В. (2020). Влияние психологического состояния человека на его сновидения. *Актуальные проблемы военной педагогики и психологии в системе военных образовательных организаций: материалы межведомственной научно-практической конференции*, 2, 541–546.
- Фесикова, О. В., и Вилисова, А.О. (2020). Феномен сновидения, в представлении античных философов. *Тенденции развития науки и образования*, 62-11, 58–60. <https://doi.org/10.18411/lj-06-2020-241>
- Чистяков, М. С. (2015). Функция сновидений и функции внесения сновидений в группу в контексте групповой динамики. *Консультативная психология и психотерапия*, 3(87), 79–92. <https://doi.org/10.17759/cpp.2015230306>
- Шевеленкова, Т. Д., и Фесенко, П.П. (2005). Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*, 3, 95–129.
- Blagrove M., Farmer L., & Williams E. (2004). The relationship of nightmare frequency and nightmare distress to well-being. *Journal of Sleep Research*, 13 (2), 129–136.
- Conte, F., Cellini, N., De Rosa, O., Rescott, M.L., Malloggi, S., Giganti, F., & Ficca, G. (2021). The Effects of Sleep Quality on Dream and Waking Emotions *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 431. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020431>
- Davidson, J., Gilchrist, S., & Shakespeare-Finch, J. (2007). Dream emotions, waking emotions, personality characteristics and well-being – a positive psychology approach. *Dreaming*, 17(3), 172–185.
- Donderi, D. C., & Zadra, A. (2000). Nightmares and Bad Dreams: Their Prevalence and Relationship to Well-Being. *Journal of Abnormal Psychology*, 2, 273–281.
- Friedman, R. (2008). Dreamtelling as a Request for Containment: Three Uses of Dreams in Group Therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 58(3), 327–344. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2008.58.3.327>
- Malinowski, J. E., & Horton, C. L. (2021). Dreams reflect nocturnal cognitive processes: Early-night dreams are more continuous with waking life, and late-night dreams are more emotional and hyperassociative. *Consciousness and Cognition*, 88, 103071. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2020.103071>

- Selterman, D. F. (2016). Attitudes toward dreaming predict subjective well-being outcomes mediated through emotional positivity bias. *International Journal of Dream Research*, 9(1), 34–39. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2016.1.21879>
- St-Onge, M. I., Lortie-Lussier, M., Mercier, P., Grenier, J., & De Koninck, J. (2005). Emotions in the Diary and REM Dreams of Young and Late Adulthood Women and Their Relation to Life Satisfaction. *Dreaming*, 15(2), 116–128.
- Sikka, P., Pesonen, H., & Revonsuo, A. (2018). Peace of mind and anxiety in the waking state are related to the affective content of dreams. *Scientific reports*, 8, 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-30721-1>
- Wang, J., Li, X., He, J., Ma, H., Bin, T., Wan, J., ... Shen, H. (2021). Integration of waking experience through dreams considered in light of individual differences in implicit learning ability. *Journal of Sleep Research*, 30(3), e13171. <https://doi.org/10.1111/jsr.13171>
- Weinstein, N., Campbell, R. & Vansteenkiste, M. (2018). Linking psychological need experiences to daily and recurring dreams. *Motivation and Emotion*, 42, 50–63.
- Windt, J.M. (2021). How deep is the rift between conscious states in sleep and wakefulness? Spontaneous experience over the sleep-wake cycle: Spontaneous experience in sleep/waking. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 376(1817), 20190696. <https://doi.org/10.1098/rstb.2019.0696>

REFERENCES

- Avakumov, S. V. (2007). The influence of the individual psychological and biosocial characteristics of the subject on dreams. *P. F. Lesgafta University Scholarly Notes*, 7(29), 3–5. (in Russ.)
- Blagrove M., Farmer L., & Williams E. (2004). The relationship of nightmare frequency and nightmare distress to well-being. *Journal of Sleep Research*, 13 (2), 129–136.
- Chistjakov, M. S. (2015). Function of dreams and functions of bringing dreams into a group in the context of group dynamics. *Konsultativnaya Psikhologiya i Psikhoterapiya*, 3(87), 79–92. <https://doi.org/10.17759/cpp.2015230306> (in Russ.)
- Conte, F., Cellini, N., De Rosa, O., Rescott, M.L., Malloggi, S., Giganti, F., & Ficca, G. (2021). The Effects of Sleep Quality on Dream and Waking *Emotions International journal of environmental research and public health*, 18(2), 431. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020431>
- Davidson, J., Gilchrist, S., & Shakespeare-Finch, J. (2007). Dream emotions, waking emotions, personality characteristics and well-being – a positive psychology approach. *Dreaming*, 17(3), 172–185.
- Donderi, D. C., & Zadra, A. (2000). Nightmares and Bad Dreams: Their Prevalence and Relationship to Well-Being. *Journal of Abnormal Psychology*, 2, 273–281.

- Fesikova, O. V., & Vilisova, A. O. (2020). The phenomenon of dreams in the concept of ancient philosophers. *Trends in the development of science and education*, 62-11, 58–60. <https://doi.org/10.18411/lj-06-2020-241> (in Russ.)
- Friedman, R. (2008). Dreamtelling as a Request for Containment: Three Uses of Dreams in Group Therapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 58(3), 327–344. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2008.58.3.327>
- Korabel'nikova, E. A. (2013). Possibilities for intervention for insomnia without the use of sleeping pills. *Effective pharmacology*, 12, 30–36. (in Russ.)
- Malinowski, J. E., & Horton, C. L. (2021). Dreams reflect nocturnal cognitive processes: Early-night dreams are more continuous with waking life, and late-night dreams are more emotional and hyperassociative. *Consciousness and Cognition*, 88, 103071. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2020.103071>
- Selterman, D. F. (2016). Attitudes toward dreaming predict subjective well-being outcomes mediated through emotional positivity bias. *International Journal of Dream Research*, 9(1), 34–39. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2016.1.21879>
- Shevelenkova, T. D., & Fesenko, P. P. (2005). Psychological well-being of the individual (review of basic concepts, and research methodology). *Psychological diagnostics*, 3, 95–129. (in Russ.)
- Sikka, P., Pesonen, H., & Revonsuo, A. (2018). Peace of mind and anxiety in the waking state are related to the affective content of dreams. *Scientific reports*, 8, 1–13. <https://doi.org/10.1038/s41598-018-30721-1>
- Smorchkova, V. P., & Kurganov, S. A. (2016). Influence of the duration of sleep and dreams on the quality of learning. *Kazanskiy Pedagogicheskiy Zhurnal*, 5(118), 209–213. (in Russ.)
- St-Onge, M. I., Lortie-Lussier, M., Mercier, P., Grenier, J., & De Koninck, J. (2005). Emotions in the Diary and REM Dreams of Young and Late Adulthood Women and Their Relation to Life Satisfaction. *Dreaming*, 15(2), 116–128.
- Sychev, D. V. (2020). The influence of the psychological state of a person on his dreams. In *Actual issues of military pedagogy and psychology in the system of military educational organizations*. Proceedings of the interdepartmental scientific-practical conference: 2nd ed., rev. & add. (pp. 541–546). St. Petersburg: Center for Scientific and Information Technologies "Asterion". (in Russ.)
- Veselkova, E. A. (2020). Dynamics of dreams in psychological counseling as a factor in work efficiency. *The Scientific Heritage*, 44-4(44), 49–51. (in Russ.)
- Wang, J., Li, X., He, J., Ma, H., Bin, T., Wan, J., ... Shen, H. (2021). Integration of waking experience through dreams considered in light of individual differences in implicit learning ability. *Journal of Sleep Research*, 30(3), e13171. <https://doi.org/10.1111/jsr.13171>
- Weinstein, N., Campbell, R. & Vansteenkiste, M. (2018). Linking psychological need experiences to daily and recurring dreams. *Motivation and Emotion*, 42, 50–63.

Windt, J.M. (2021). How deep is the rift between conscious states in sleep and wakefulness? Spontaneous experience over the sleep-wake cycle: Spontaneous experience in sleep/waking. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 376(1817), 20190696. <https://doi.org/10.1098/rstb.2019.0696>

Конфликт интересов отсутствует