

## Особенности метакогнитивных процессов у людей с опытом осознанных сновидений

*Альдеева Юлия Андреевна*

*Выпускник (специалист)*

Первый Московский государственный медицинский университет имени И.М. Сеченова,  
Москва, Россия

*E-mail: yu.aldeeva@mail.ru*

Осознанное (люцидное) сновидение — изменённое состояние сознания, при котором человек осознаёт, что видит сон. С. Лаберж утверждает, что необходимо участие метакогнитивных процессов для обеспечения осознанного сновидения [6]. В предыдущих исследованиях было установлено, что существует связь метакогнитивной активности и уровня осознанности сновидения [10, 11]. Существуют данные о том, что в осознанных сновидениях участвуют области префронтальной коры [2, 8, 9]. Обнаружено, что у людей с высоким уровнем осознанности во сне и с большей частотой люцидных сновидений увеличен объём серого вещества в 9 и 10 цитоархитектонических полях Бродмана, по сравнению с людьми с малым уровнем осознанности и небольшой частотой возникновения люцидности [4]. Участие этих областей мозга в метакогнитивных процессах, в процессе рефлексии и отслеживания мыслей во время бодрствования также согласуется с тем, что осознанные сновидения могут быть тесно связаны с метакогнитивными процессами [2, 3, 4, 5, 7].

**Целью** данного исследования является изучение особенностей метакогнитивных процессов у людей с опытом осознанных сновидений.

**На выборке** из 407 человек в возрасте от 18 до 52 лет ( $M = 22,60$ ;  $SD = 3,90$ ), из которых 342 человек в возрасте от 18 до 48 лет ( $M = 22,59$ ;  $SD = 3,76$ ) имеют опыт осознанных сновидений и 65 человек в возрасте от 18 до 52 ( $M = 22,65$ ;  $SD = 4,62$ ) - без опыта осознанных сновидений, проверялась гипотеза о том, что метакогнитивная включенность у людей с опытом осознанных сновидений выражена сильнее, чем у людей без опыта осознанных сновидений.

**Методики.** Измерение выраженности метакогнитивной включенности и её компонентов - метакогнитивных знаний и метакогнитивного регулирования - проводилось с помощью краткой версии опросника «Метакогнитивная включенность в деятельность» Г. Шроу и Р. Деннисон в первоначальной адаптации А.В. Карпова и И.М. Скитяевой и последующего сокращения Е.И. Периковой и В.М. Бызовой [1].

**Результаты.** У людей с опытом осознанных сновидений ( $M = 113,88$ ;  $SD = 18,59$ ) метакогнитивная включенность выражена сильнее ( $U = 9036,50$ ;  $p = 0,017$ ), чем у людей без такового опыта ( $M = 109,17$ ;  $SD = 16,76$ ). Также метакогнитивные знания ( $U = 9219,00$ ;  $p = 0,029$ ) и регулирование ( $U = 9144,00$ ;  $p = 0,023$ ) более выражены у людей с опытом осознанных сновидений, чем у людей без такового опыта.

**Выводы.** Подтвердилось существование различий по выраженности метакогнитивной включенности, в частности, её компонентов - метакогнитивных знаний и регулирования. Способность человека планировать, отслеживать и контролировать процесс собственной деятельности более выражена у людей с опытом осознанных сновидений, чем у людей без такового опыта. Полученные результаты могут указывать на то, что метакогнитивная включенность как особый надпознавательный процесс позволяет преобразовать хаотичную познавательную активность в осознанную и организованную деятельность в осознанном сновидении путем мониторинга и контроля текущего состояния познавательных процессов. Метакогнитивное регулирование как способность к регуляции когнитивной деятельности может позволять успешно управлять не только бодрствующей психической

деятельностью, но и сновиденческой, успешно инициировать и контролировать осознанные сновидения.

### Источники и литература

- 1) Перикова Е. И., Бызова, В. М. Факторная структура русскоязычной версии опросника «Метакогнитивная включенность в деятельность» //Культурно-историческая психология. – 2022. – Т. 18. – №. 2. – С. 116-126.
- 2) Baird B., Mota-Rolim S. A., Dresler M. The cognitive neuroscience of lucid dreaming //Neuroscience & Biobehavioral Reviews. – 2019. – Т. 100. – С. 305-323.
- 3) Dresler M. et al. Neural correlates of dream lucidity obtained from contrasting lucid versus non-lucid REM sleep: a combined EEG/fMRI case study //Sleep. – 2012. – Т. 35. – №. 7. – С. 1017-1020.
- 4) Filevich E. et al. Metacognitive mechanisms underlying lucid dreaming //Journal of Neuroscience. – 2015. – Т. 35. – №. 3. – С. 1082-1088.
- 5) Fleming S. M. et al. Relating introspective accuracy to individual differences in brain structure //Science. – 2010. – Т. 329. – №. 5998. – С. 1541-1543.
- 6) Kahan T. L., LaBerge S. Lucid dreaming as metacognition: Implications for cognitive science //Consciousness and cognition. – 1994. – Т. 3. – №. 2. – С. 246-264.
- 7) McCurdy L. Y. et al. Anatomical coupling between distinct metacognitive systems for memory and visual perception //Journal of Neuroscience. – 2013. – Т. 33. – №. 5. – С. 1897-1906.
- 8) Mota-Rolim S. A. et al. Different kinds of subjective experience during lucid dreaming may have different neural sub-strates //Int. J. Dream Res. – 2010. – Т. 25. – С. 550-557.
- 9) Voss U. et al. Lucid dreaming: a state of consciousness with features of both waking and non-lucid dreaming //Sleep. – 2009. – Т. 32. – №. 9. – С. 1191-1200.
- 10) Yokuşoğlu Ç. et al. A survey focusing on lucid dreaming, metacognition, and dream anxiety in medical students //Archives of Neuropsychiatry. – 2017. – Т. 54. – №. 3. – С. 255.
- 11) Yu C., Shen H. Bizarreness of lucid and non-lucid dream: effects of metacognition //Frontiers in Psychology. – 2020. – Т. 10. – С. 2946.