

Секция «Психология познания и творчества: единство интеллекта и аффекта»

**Динамика развития осознанности в сновидении**

**Научный руководитель – Гордеева Ольга Владимировна**

***Щенникова Елизавета Евгеньевна***

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет  
психологии, Москва, Россия  
*E-mail: l7710001@gmail.com*

Сон – это функциональное, циклическое состояние мозга и всего организма человека и животных, имеющее отличные от бодрствования специфические качественные особенности деятельности нервной центральной системы и соматической сферы, характеризующиеся торможением активного взаимодействия организма с окружающей средой и неполным прекращением сознаваемой психической деятельности [1]. Существуют свидетельства возникновения особого типа сна, в состоянии которого человек осознает, что спит, и может взаимодействовать с миром сна, оставаясь спящим в реальном мире. Такие сны (и их продукт – сновидения) в современной науке называются осознанными [2].

Осознанные сновидения (далее – ОС) могут выполнять различные функции. Так, например, осознание себя во сне способствует преодолению ночных кошмаров; развитию определенных навыков (например, навыка публичного выступления); исполнению желаний (в рамках фантастического мира сновидения с легкостью можно поужинать с любимой кинозвездой) [2]. Интересно, что навык осознания себя в сновидении может развиваться у человека как спонтанно, так и при помощи использования различных техник индуцирования ОС – на данный момент их насчитывают около четырнадцати [4].

В современной науке тематика ОС вызывает большой интерес. Существует множество исследований, посвященных как изучению эффективности техник индуцирования ОС, так и определению личностных и когнитивных особенностей осознанно сновидящих. В то же время до сих пор нет четких критериев, по которым можно было бы определять уровень осознанности внутри сновидения. В связи с этим мы решили провести эмпирическое исследование, направленное на качественный анализ дневников сновидений с целью выделения категорий признаков развития осознанности в сновидении.

В лонгитюдном исследовании, проведенном нами весной прошлого года (2023), приняло участие  $N = 57$  человек, из них 8 мужчин и 49 женщин. В течение 6 недель все участники исследования в свободном формате вели дневники сновидений, в которых минимум три раза в неделю необходимо было фиксировать ночные переживания. При этом примерно половина участников (27 человек), вошедших в экспериментальную группу, на протяжении всего исследования регулярно применяли «классические» техники развития осознанности в сновидении, предложенные С. Лабержем [3]. Для отслеживания развития уровня осознанности в сновидении и ее количественной оценки мы также использовали опросник «шкала осознанности сновидений» У.Восс [5]. Участники заполняли опросник в начале первой недели исследования и в конце последней, шестой недели.

В контексте данного исследования нами было выдвинуто несколько предположений, основанных на анализе работ предшественников: использование техник индуцирования ОС может существенно повысить уровень осознанности во время сна в экспериментальной группе; регулярное ведение дневника сновидений может повысить уровень осознанности в сновидении в контрольной группе людей, не владеющих навыком ОС; по истечению эксперимента различия между контрольной и экспериментальной группой по показателям опросника «шкала осознанности сновидений У. Восс» становятся статистически незначимыми.

В нашем докладе мы представим результаты нашего прошлогоднего исследования. Несмотря на то, что наши гипотезы по большей части не сыскали своего подтверждения, качественный анализ содержания дневников сновидений позволил выявить определенные темы, понятия и тренды, которые свидетельствуют об увеличении уровня осознанности во время сна. На основании анализа нами была создана категориальная сетка, включающая в себя свидетельствующие об осознанности феномены.

На данный момент мы проводим второй этап нашего исследования. Принимая во внимание выводы, полученные нами на прошлом этапе, мы улучшили дизайн нашего исследования, а также существенно расширили выборку и увеличили продолжительность эксперимента до 10 недель. В результате нашей масштабной работы мы планируем дополнить категориальную сетку и разработать инструмент, важный для количественного анализа качественных трансформаций содержания сновидений в ходе развития навыка осознанности. В будущем это откроет нам возможность определять, какие существуют этапы развития осознанности и какие феномены им соответствуют.

### Источники и литература

- 1) Вейн А. М., Хехт К. Сон человека. Физиология и патология. – Открытое акционерное общество Издательство Медицина, 1989.
- 2) Лаберж С. Осознанное сновидение. – София, 2009.
- 3) Лаберж С., Рейнголд Х. Практика осознанного сновидения. – 2008.
- 4) Tan S., Fan J. A systematic review of new empirical data on lucid dream induction techniques //Journal of Sleep Research. – 2023. – Т. 32. – №. 3. – С. e13786.
- 5) Voss U. et al. Measuring consciousness in dreams: the lucidity and consciousness in dreams scale //Consciousness and Cognition. – 2013. – Т. 22. – №. 1. – С. 8-21.