

Предикторы осознанных сновидений

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

Осознанное сновидение (ОС) - это переживание, в котором человек видит сон и полностью понимает, что спит. Переживание ОС может также сопровождаться совершением намеренных действий в данном сновидении и принятием решений в это время, ясностью памяти и внимания [1].

Способность к осознанию сновидений может быть сформирована как случайным образом, так и намеренно - с помощью различных техник. К основным когнитивным техникам индукции осознанных сновидений относят: 1) тест реальности (человек в течение бодрствования периодически задает себе вопрос, спит он или нет); 2) самовнушение (человек перед сном внушает себе, что увидит ОС); 3) МВОС (перед сном человек мысленно вербализирует свое намерение увидеть ОС, до тех пор, пока не осознает себя спящим) [1]

Феномен набирает популярность в современном обществе, ведь ОС выполняют много полезных функций - они могут помочь избавиться от ночных кошмаров; могут исполнять желания человека, позволяя ему осознанно взаимодействовать с фантастическим миром сновидения; могут позволить человеку развивать различные навыки и т.д. [1]. Проблема ОС и их механизмов изучается и в научной психологии. Один из подходов к пониманию механизмов рефлексии своего состояния во время сна - это изучение предикторов способности к ОС. В данном докладе мы представим результаты проведенного нами анализа зарубежных и отечественных исследований личностных и когнитивных предикторов ОС.

Исследованием когнитивных особенностей осознанно сновидящих занимались Патрик и Дарнделл [6], которые на материале теста включенных фигур показали, что осознанно сновидящие являются более полнезависимыми, чем люди, которые не видят ОС. Благров и Белл [2] обнаружили, что осознанно сновидящие гораздо быстрее выполняют тест Струпа, чем контрольная группа (люди, не видящие ОС), а это значит, что у осознанно сновидящих лучше развита способность к торможению нерелевантных мыслей и действий. Такой вывод был подтвержден также исследованием Найдера и коллег [5], обнаруживших, что во время ОС, в отличие от обычных сновидений, повышается активность дорсолатеральных областей префронтальной коры, являющейся основной структурно-функциональной областью исполнительных функций (ИФ). К ИФ обычно относят рабочую память, планирование и программирование действий, мониторинг производительности, избирательность внимания.

В недавнем исследовании Сестир и Пезска [7] было обнаружено, что игра в видеоигры, в частности в физически интерактивные игры (осуществляемые при помощи оборудования захвата движений), коррелирует с частотой появления ОС. Авторы объясняют это тем,

что игра на компьютере, как и ОС, часто сопровождается высоким уровнем контроля игрового персонажа, может включать в себя создание чего-то нового или противостояние элементам игры, подразумевает высокий уровень концентрации внимания и наличие хорошо развитой вестибулярной системы. Помимо этого, как в ОС, так и в видеоиграх имеет место альтернативная реальность.

Согласно исследованию Хэсс и Шредла [4] фактор Большой Пятерки личностных черт «Открытость опыту» коррелирует положительно с частотой ОС, тогда как фактор «Доброжелательность» обнаруживает отрицательную корреляцию. Благров и Хантелл [3] в своем исследовании показали, что осознанно сновидящие обладают более высокой потребностью к познанию и более креативны, чем люди из контрольной группы, а также имеют более высокий уровень внутреннего локуса контроля.

Среди отечественных работ следует выделить исследование связи личностных черт с частотой ОС в рамках дипломной работы выпускницы факультета психологии МГУ Воробьевой А.Н. Результаты эксперимента показали, что испытуемые, успешно овладевшие навыком ОС в течение исследования, более эмоционально сдержанные. Была установлена связь частоты ОС с потребностью в познании, с фактором Большой пятерки «Игривость - Практичность». Помимо этого, было подтверждено, что способность к ОС может быть постепенно сформирована при помощи тренировок.

Несмотря на то, что многими исследователями проводились эксперименты для установления связи личностных особенностей осознанно сновидящих и частоты ОС, в этих работах не осуществлялось разделение выборки осознанно сновидящих на две группы - тех, у кого данная способность возникла спонтанно, и тех, кто специально ее тренировал. Это разделение использовалось в недавнем исследовании Шафей [8], в котором было выявлено, что в группе самообучающихся осознанно сновидящих факторы Большой Пятерки «Открытость опыту» и «Доброжелательность» отрицательно коррелировали с частотой осознанных сновидений, а «Экстраверсия» и «Частота припоминания сновидений» - положительно. Однако у спонтанных осознанно сновидящих единственным предиктором частоты ОС была частота припоминания сновидений, что позволило по-новому взглянуть на результаты предшествующих исследований, в которых разделение на группы спонтанных и самообучающихся осознанно сновидящих не проводилось.

Таким образом, для того, чтобы более точно определить предикторы ОС, в дальнейших исследованиях (помимо обязательного наличия контрольной группы) нам представляется важным разделение выборки осознанно сновидящих на самообучающихся и спонтанных. Этим разделением мы будем пользоваться в нашем эмпирическом исследовании.

Источники и литература

- 1) Лаберж С. Осознанное сновидение. – 2009.
- 2) Blagrove M., Bell E., Wilkinson A. Association of lucid dreaming frequency with Stroop task performance //Dreaming. – 2010. – Т. 20. – №. 4. – С. 280.
- 3) Blagrove M., Hartnell S. J. Lucid dreaming: Associations with internal locus of control, need for cognition and creativity //Personality and Individual Differences. – 2000. – Т. 28. – №. 1. – С. 41-47.
- 4) Hess G., Schredl M., Goritz A. S. Lucid dreaming frequency and the Big Five personality factors //Imagination, Cognition and Personality. – 2017. – Т. 36. – №. 3. – С. 240-253.

- 5) Neider M. et al. Lucid dreaming and ventromedial versus dorsolateral prefrontal task performance //Consciousness and cognition. – 2011. – Т. 20. – №. 2. – С. 234-244.
- 6) Patrick A., Durndell A. Lucid Dreaming and Personality: A Replication //Dreaming. – 2004. – Т. 14. – №. 4. – С. 234.
- 7) Sestir M., Tai M., Peszka J. Relationships between video game play factors and frequency of lucid and control dreaming experiences //Dreaming. – 2019. – Т. 29. – №. 2. – С. 127.
- 8) Shafiei B. Big five personality traits and dream recall frequency in spontaneous vs. self-trained lucid dreamers //International Journal of Dream Research. – 2019. – С. 8-13.