

**Осознанные сновидения и личностные черты: современное состояние
проблемы и перспективы исследования**

Воробьева Алисия Нуньес

Студент

МГУ имени М.В. Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия

E-mail: alicianunez@rambler.ru

С. Лаберж определяет осознанные сновидения (ОС) как сновидения, в которых человек осознает, что спит и может сознательно влиять на содержание сознания [1]. Во многих исследованиях отмечается, что возможность произвольного контроля когнитивных функций в ОС приближается к таковой в состоянии бодрствования, что создает парадоксальное ощущение бодрствования внутри сновидения [4], [5]. Характеристику сновидений по степени осознанности и возможности влиять на события в сновидении называют люцидностью.

Эмпирические исследования связи частоты ОС и личностных черт исходят из гипотезы о связи между личностными особенностями человека и такими характеристиками его сновидений как содержание (исследуется с помощью качественных методик, контент-анализа, например, [3]) и люцидность (исследуется при помощи сочетания опросниковых и психофизиологических методик, например, [1], [6]). Возникает проблема личностных черт как предикторов ОС, изменения личностных черт при обучении ОС, а также общепсихологических механизмов ОС.

А. Спадафорой и Г. Хантом [11] было проведено исследование личностных особенностей испытуемых с ОС и кошмарными сновидениями, согласно которому испытуемые, склонные к ОС, обладают более высокой образностью, более высокой склонностью к мистическому опыту, и более высокими пространственными когнитивными навыками и способностью к поддержанию равновесия, по сравнению с испытуемыми, склонными к кошмарным сновидениям. Хант объясняет полученные различия способностью человека организовывать содержание своего сновидения определенным образом, при этом ОС выступает средством такой организации, а кошмар – следствием неспособности это сделать.

Согласно исследованиям Т. Снайдера и Дж. Гакенбах [10] люди, часто видящие ОС, более успешны в видах активности, связанной с поддержанием равновесия и в решении сложных пространственных задач, более полнезависимы, а также имеют более низкие и более симметричные пороги чувствительности вестибулярного аппарата. Исследование М. Благроува и С. Хартнелла [2] показывает, что ОС-сновидцы обладают значимо более высокой интернальностью, познавательной потребностью и креативностью, по сравнению с контрольной группой, также показано [6], что часто видящие ОС испытуемые более полнезависимы.

Р. Грубером и соавт. [4] на большой студенческой выборке в США было проведено исследование, показавшее значимые различия по 16-РФ Кеттелла между группами часто (более 1-2 раз в месяц) и редко (несколько раз в жизни или никогда) видящих ОС испытуемых. Согласно их результатам, ОС-сновидящие характеризуются как смелые (Н), доминантные (Е), гибкие (QI), энтузиасты (F) и сердечные (А). Авторы исследования делают вывод о необычно высокой степени контроля у частых ОС-сновидцев и

которая помогает им лучше управлять различными аспектами когнитивных, эмоциональных и социальных функций в состоянии сна бодрствования [4]. В исследовании М. Шредла и Д. Эрлахера [7] проверялась связь между частотой ОС, частотой кошмарных сновидений, частотой припоминания сновидений и различными личностными чертами. Также проверялось, не является ли связь между ОС, кошмарными сновидениями и личностными чертами опосредованной частотой припоминания сновидений. Согласно полученным ими результатам можно сделать вывод, что глобальные личностные факторы играют незначительную роль в объяснении межиндивидуальных вариаций по частоте ОС, но можно предположить, что более конкретные измерения в области визуального воображения, склонности к фантазированию связаны с ОС.

Связь личностных черт и частоты ОС пока исследована недостаточно, и не все имеющиеся исследования достаточно валидны: не существует единого способа контроля общей припоминаемости сновидений, которая, согласно данным Шредла и соавт. [8], [9], [10], значимо связана с установкой по отношению к сновидениям, частотой ночных пробуждений, личностными чертами (открытость опыту, психологическими границами «Я», абсорбцией) и креативностью (хотя факторы вместе объясняют менее 10% дисперсии частоты припоминания ОС), связана с теми же личностными чертами, что и частота ОС и опосредует связь между ними. С другой стороны, в их исследовании не найдено значимых корреляций частоты припоминания ОС с зрительной памятью, поэтому, возможно, нет оснований считать невалидными те исследования, которые находили связь между ОС и характеристиками зрительно-пространственных когнитивных навыков. Исходя из этого более перспективным для выяснения общепсихологических механизмов возникновения ОС будет исследование связи ОС с общей способностью к когнитивному контролю и пространственным способностям, а также исследование ОС в развитии, что позволило бы рассмотреть структуру ОС как психической функции и развести влияние личностных черт как предикторов ОС и их изменение в процессе обучения.

Литература

1. Лаберж С. Осознанное сновидение. М.: Из-во Трансперсонального Института, 1996.
2. Blagrove, M., Hartnell, S. J. Lucid dreaming: associations with internal locus of control, need for cognition and creativity // *Personality and Individual Differences*, 28(1). 2000. 41–47.
3. Domhoff, G. W. New Directions in the Study of Dream Content Using the Hall and Van de Castle Coding System // *Dreaming*, 9(2-3). 1999. 115–137.
4. Gruber, R. E., Steffen, J. J., & Vonderhaar, S. P. Lucid dreaming, waking personality and cognitive development // *Dreaming*, 5(1). 1995. 1–12.
5. La Berge, S. P., Nagel, L. E., Dement, W. C., Zarcone, V. P. Lucid dreaming verified by volitional communication during REM sleep // *Perceptual and motor skills*, 52(3). 1981. 727–732.

6. Patrick, A., Durndell, A. Lucid Dreaming and Personality: A Replication // *Dreaming*, 14(4). 2000. 234–239.
7. Schredl, M., Erlacher, D. Lucid dreaming frequency and personality // *Personality and Individual Differences*, 37(7). 2004. 1463–1473.
8. Schredl, M., Erlacher, D. Frequency of lucid dreaming in a representative German sample // *Perceptual and motor skills*, 112(1) 2011. 104–108.
9. Schredl, M., Wittmann, L., Ciric, P., Götz, S. Factors of home dream recall: a structural equation model // *Journal of sleep research*, 12(2). 2003. 133–41.
10. Snyder T., Gackenbach J., *Individual Differences Associated with Lucid Dreaming // Conscious Mind, Sleeping Brain*. Plenum Press, New York. 1988. 221-255.
11. Spadafora, A., Hunt, H. T. The multiplicity of dreams: cognitive-affective correlates of lucid, archetypal, and nightmare dreaming // *Perceptual and motor skills*, 71(2). 1990. 627–644.