

ВЗАИМОСВЯЗЬ СНОВИДЕНИЙ И САМОЧУВСТВИЯ ЧЕЛОВЕКА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Работа представлена кафедрой психология человека.

Научный руководитель – доктор психологических наук, профессор Б. А. Еремеев

В статье предлагается теоретико-методологическое обоснование для психологического исследования сновидений и самочувствия в их взаимосвязи на основе анализа литературных данных.

Theoretical and methodological substantiation for psychological research of dreams and personal health in their correlation is offered on the basis of the literary materials analysis.

Из разных источников поступает все больше информации об ухудшении физического самочувствия, росте заболеваемости и, в целом, о снижении уровня здоровья населения. В связи с этим, на передний план выходит необходимость для каждого человека заботиться о своем здоровье, проводить раннюю диагностику заболеваний и своевременное лечение. Однако выявление многих заболеваний на ранней стадии не всегда воз-

можно даже с помощью современных методов и средств диагностики. В этом плане важно использовать любые дополнительные источники информации о состоянии здоровья, в том числе – сновидения. Актуальность данного исследования обусловлена тем, что в научном плане отношения между сновидениями и физическим самочувствием по-прежнему остаются весьма неопределенными. Обзор литературы по теме подсказал

нам возможность выделить три подхода в изучении того, как связаны сновидения и здоровье.

Первый, наиболее распространенный подход, условно обозначенный нами как «символический», относится к психоаналитическому направлению. Символический подход предлагает понять смысл сновидения через раскрытие семантики его отдельных компонентов (например, персонажей или предметов), которые трактуются как символы. Предположения о символическом выражении работы внутренних органов в сновидениях высказывались еще в конце XIV века, в частности, немецким ученым К. А. Шернером. Сегодня символический подход реализуется в работах психоаналитиков. Например, словарь образов, предложенный А. Менегетти и являющийся итогом его научно-практической деятельности, содержит «универсальную» символику, помогающую, по мнению автора, узнать значение того или иного сновидения и, тем самым, «предсказать» болезнь¹. Мы не отрицаем существование элементов сновидений (символов), значение которых является универсальным для разных людей. Однако допущение об универсальности всех символов уводит исследователя в мир архетипов, в область коллективного бессознательного, о которых говорил К. Г. Юнг в своей работе «Архетип и символ»². Примером реализации такого подхода являются классические сонники, претендующие на то, чтобы дать «верное толкование снов о состоянии здоровья и заболеваниях человека». Таков, например, сонник В. С. Сокольского³. Самым очевидным недостатком всех классических сонников является то, что интерпретация символов сновидений в разных сонниках не совпадает, а порой даже противоречит одна другой. Это затрудняет использование сонников при анализе отдельного сновидения; полезными для врачей могут оказаться лишь некоторые частные

наблюдения. Поэтому мы рассматриваем классические сонники как крайний пример реализации «символического» подхода на практике. Научное исследование связей между сновидениями и физическим состоянием под таким углом зрения, на наш взгляд, невозможно.

Второй подход, обозначенный нами как экспериментальный, связан с изучением влияния соматических раздражителей на сновидения. Многочисленные эксперименты с воздействием на организм внешних и внутренних раздражителей разной природы проводили такие исследователи, как: К. А. Шернер, З. Фрейд, Ф. П. Майоров, И. Е. Вольперт, У. Димент, Я. Освальд и др. На сегодняшний день вопрос о влиянии на сновидения внешних раздражителей является одним из хорошо проработанных в психологии сновидений. В частности, как указывает А. А. Налчаджян, выделены общие закономерности того, как определенные раздражители находят свое выражение в сновидениях⁴. Основные выводы, сделанные исследователями заключаются в том, что сновидения персонифицированы, т. е. отражают своеобразие душевного мира отдельного человека. Данный факт объясняет различия сновидений при воздействии на разных испытуемых одинаковым раздражителем. При этом подчеркивается наличие типичных социальных ситуаций в сновидениях в ответ на определенный раздражитель.

Третий подход к изучению сновидений мы обозначили как клинический или «нозологический». Здесь описываются типичные темы (сюжеты) в сновидениях, а также особенности сюжета при различных заболеваниях. Так, В. Н. Касаткин в течение многих лет работы проанализировал более восьми тысяч сновидений. В результате были конкретизированы представления о связи сновидений с физическим состоянием. В частности, В. Н. Касаткин проследил, за какое время до появления явных сим-

птомов заболевания наблюдаются изменения в сновидениях. Автор приводит перечень таких заболеваний с различными инкубационными периодами и сроками выявления. В. Н. Касаткин выявил также, как изменяются сновидения при том или ином заболевании и на разных его стадиях. Общие и частные изменения сновидений, наблюдаемые В. Н. Касаткиным, затрагивают различные сферы психики: эмоциональную, когнитивную, ценностно-смысловую и др.

На наш взгляд, в работе В. Н. Касаткина заслуживают внимания следующие моменты. Во-первых, как указывает сам автор, используемый им метод наблюдения, характеризуется субъективностью, в частности, неточностью в воспоминаниях и записях респондентов⁵. Во-вторых, мы считаем, что невозможно дать строгую типологию сновидений, обобщая записи сновидений при различных заболеваниях. В-третьих, В. Н. Касаткин ограничился исследованием сновидений в их клиническом разнообразии; данные о сновидениях здоровых людей представлены в его книге отдельными примерами.

Обзор литературы и коллегиальное обсуждение темы сновидений подвели нас к следующему выводу. Чтобы эмпирически исследовать связи между сновидениями и физическим состоянием, нужно решить вопрос об объективации сновидений. Традиционным для исследования сновидений, является использование в качестве эмпирического материала воспоминания о сновидениях – в виде рассказа. Такие самоотчеты, как факты сознания выражают душевное состояние человека в различных его аспектах. В них проявляется внесознательное: и неосознанное, и бессознательное. И в этом плане для нас важно, что регистрация сновидений как фактов сознания в виде текстов позволяет иметь дело с объективно контролируемыми референтами субъективной реальности. Рас-

сказы о сновидениях в своих исследованиях использовали Г. Геерман, К. Холл и Р. Ван де Кастр, М. И. Вендрова, Е. А. Корабельникова, В. И. Подлеская и А. А. Кибрик и др.

Одним из распространенных методов при исследовании самоотчетов является контент-анализ, который на сегодняшний день имеет множество модификаций. Наше внимание привлекло психолингвистическое исследование сновидений детей и подростков с невротическими расстройствами, представленное в статье Е. А. Корабельниковой и А. М. Вейном в соавторстве с другими учеными⁶. Авторы предложили специальную схему категоризации, которой мы воспользовались с некоторыми изменениями при разработке программы своего исследования.

Дальнейшая разработка темы связи сновидений и физического состояния при психосемиотическом подходе предполагает следующее. Поскольку в психологическом исследовании физиологические процессы берутся в форме субъективных отчетов, мы будем говорить о самочувствии. В отечественной и зарубежной психологии самочувствие часто рассматривается параллельно со схемой тела. Считается, что это две связанные между собой подструктуры самосознания, а в некоторых случаях – структуры «Я-концепции»⁷. Самочувствие определяется как комплекс субъективных ощущений, в которых выражена степень физиологической и психологической комфортности человека, его наличного состояния⁸. Это, в частности, осознание соматического дискомфорта, а также изменений психического состояния и отдельных психических процессов, которое часто вербализуется одной оценочной категорией, например «хорошее» или «плохое». Схема тела представлена в структуре самосознания как итог всех физиологических процессов, как отображение состояния внутренних органов,

мышц и, в целом, всего организма. Мы предполагаем, что самочувствие и схема тела так или иначе находят свое отображение в сновидениях.

Цель нашего психологического исследования – выявить общие связи между содержанием сновидений и самочувствием человека. Объектом исследования является осознание респондентами сновидений и физического самочувствия. Предмет исследования, который репрезентирует объект и подлежит эмпирическому анализу и обработке, – это самоотчеты о сновидениях и самочувствии. В исследовании предполагается выявить своеобразие самоотчетов при «плохом» и при «хорошем» физическом самочувствии в сравнении и дать им качественное и количественное описание. Эмпирический материал получен в результате записи респондентами своих сновидений в соответствии с поставленными вопросами. Респондентам предлагалось также описать значимые события дня, предшествующего сновидению, и зафиксировать свое состояние, физиологическое и психологическое, до сна и при пробуждении. Из всего собранного материала нами было отобрано 62 самоотчета, которые относились к двум группам по характеристике самочувствия – «хорошее» и «плохое».

На данном этапе исследования был проведен контент-анализ эмпирического материала по заданным категориям. Результаты находятся на стадии описания и интерпретации статистических данных. Предполагается дать систематизированное качественно-количественное описание того, как представлены типичные категории сновидений при «плохом» и «хорошем» самочувствии.

Выводы

1. Взаимосвязь содержания сновидений и физического состояния рассматри-

вается нами как междисциплинарная проблема, и мы считаем, что ее научное решение затруднено отсутствием методологической базы.

2. Реализация символического подхода сопряжена с представлением об универсальности символов. Такое допущение является не совсем корректным, поскольку значения символов характеризуются и общими, и особенными, и единичными чертами.

3. Для решения вопроса о природе символов конкретного сновидения нужна индивидуальная работа со сновидениями в рамках практической психологии и психотерапии. При этом будут учитываться индивидуальные особенности сновидца.

4. Исследование Касаткина В. Н. раскрывает нозологическое своеобразие сновидений. По сути, это первый шаг в научном исследовании взаимосвязи сновидений и заболеваний. В дальнейшем предстоит дать количественное описание динамики сновидений при различных заболеваниях. Желательно также стандартизировать процедуру анализа сновидений и тем самым сделать ее доступной для врачей.

5. Регистрация сновидений как фактов сознания позволяет объективировать объект исследования и операционально его «заземлить». При этом остается возможность для разносторонней теоретической интерпретации.

6. Физиологические процессы осознаются их носителем и, поэтому, в психологическом исследовании мы полагаемся на субъективные отчеты респондентов как факты сознания.

7. Таким образом, психологическое изучение взаимосвязи сновидений и физического состояния возможно благодаря тому, что они оказываются сопряжены в сознании как самочувствие и воспоминание (рассказ) о сновидении.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ *Менегети А.* Образ и бессознательное / Учебное пособие по интерпретации образов и сновидений. М.: ННБФ «Онтопсихология», 2004. С. 383–434.

² *Юнг К. Г.* «Архетип и символ». М.: Ренессанс, 1991.

³ *Сокольский В. С.* Сонник XXI века / Верное толкование снов о здоровье. М.: Эксмо, 2004. 640с.

⁴ *Налчаджян А. А.* Ночная жизнь / Личность в своих сновидениях. СПб.: Питер, 2004. С. 63–68.

⁵ *Касаткин В. Н.* Теория сновидений. Л.: Медицина, 1983. С. 20.

⁶ *Корабельникова Е. А., Вейн А. М., Голубев В. Л., Крейнс М. Г.* Психолингвистическое исследование сновидений детей и подростков с невротическими расстройствами // Журнал неврологии и психиатрии. 1999. № 1. С. 18–21.

⁷ *Кон И. С.* Открытие «Я». М.: 1978. С. 273.

⁸ *Мещеряков Б. Г., Зинченко В. П.* Психология / Полный энциклопедический справочник. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. С. 640.