

УДК 159.95

Т. В. Дєдова, асист.

Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова,  
секція експериментальної та диференціальної психології

## СОН ТА ЖИТТЄВІ РЕАЛІЇ

В нашому дослідженні розв'язувалося завдання: з'ясувати чи існує часовий зв'язок між переживаннями в періодах сну та неспання і якщо він існує, визначити цю відповідність на шкалі середньостатистичного періоду неспання. Результати даного дослідження можуть бути застосовані в розробці оптимальних режимів праці та відпочинку, організації навчального процесу, керуванні транспортними засобами.

**Ключові слова:** сон, сновидіння, близькододобовий цикл, фаза.

Сон і сновидіння – дуже цікаві явища людської психіки. У різні періоди історії існували різні уявлення про природу та сутність снів, але самі сновидіння завжди вважали за феномени загадкові, таємничі та значущі.

Найперші уявлення про символізм сновидінь, зафіксовані в письмовій традиції знаменитим “Сонником” грецького письменника II-го століття до н. е. Артемідора, спираються на найпростіші психологічні механізми мислення: асоціації за подібністю, заміщення цілого частиною, примноження повторень для посилення дії чи якості і т. і.

Спрадавна відоме свідоме прагнення побачити віщий сон, що міг би служити пророцтвом. З цією метою люди лягали спати в храмах, попередньо підготувавшись до того, щоб побачити сон, посланий Богом. Для цього здійснювалось жертвоприношення, сновидець молився, дотримувався посту, проходив ритуальне очищення. Природно, така могутня психологічна підготовка часто приносила позитивний результат. Фактично тут використовувалися класичні способи активізації несвідомого, завдяки яким сновидець отримував необхідну інформацію.

Північноамериканські індіанці (віннебаго, дакота, сіу, селіші, шусвапи й ін.) шукали у сновидінні зустрічі з особистим духом-покровителем. Спеціальна підготовка до такої зустрічі включала усамітнення, піст, медитацію, фізичні вправи аж до самокатувань. Приблизно так само отримували пророчі видіння середньовічні монахи. Однак, завжди існувала ймовірність того, що сон навіяний людині не добрим, а злим духом.

Ідея про те, що сни містять таємне, зашифроване значення, що сновидіння є важливими пророчими іносказаннями, лежить в основі численних спроб розгадати їхній зміст. До того, як сновидіння зробилися предметом наукового аналізу, вони довгий час були об'єктом езотеричної, а точніше – герменевтичної традиції. Герменевтика як наука про тлумачення, як особливий тип вищого, прихованого від непосвячених знання, становить велику галузь історії філософії. Езотеричні форми таємних знань були надзвичайно поширені в Європі епохи античності та середньовіччя.

Класичними прикладами езотеричних учень слугують твори деяких «батьків» церкви, середньовічні алхімічні трактати і т. п. Відміною рисою езотеричної мудрості є символічний спосіб вираження основних уявлень і численні тлумачення досить заплутаних текстів.

Спочатку сама герменевтична проблематика виникла в рамках екзегези – дисципліни, “мета якої полягає в тому, щоб зрозуміти текст – зрозуміти його, виходячи з інтенції, зрозуміти на основі того, що він хотів би сказати” [4]. Екзегеза була особливим типом розуміння і тлумачення насамперед структури і функцій психіки, свідомості і несвідомого; психологічної типології особистості, аналізу і опису універсальних психічних образів (архетипів), що беруть свій початок у глибинних шарах несвідомого. Юнгіанство – це світогляд, система поглядів на світ і місце в ньому людини. “Мати світогляд, – пише Юнг, – значить створити образ світу і самого себе, знати, що є світ і хто є я” [5]. Звичайно, всяка свідомість про себе і про світ обмежена, вона неминуче буде небезсторонньою. Людям властиво помилятися – і в той же час прагнути до найбільш повного і точного уявлення про навколишню дійсність. Таке уявлення вимагає активної роботи людської свідомості і розуму, але не може обійтися і без участі неусвідомлюваних аспектів сприйняття. Юнгіанство підкреслює суб’єктивний характер образу світу, не протиставляючи його об’єктивності, а досліджуючи можливості тієї особливої реальності, яку являє собою наша психіка, ментальність чи просто кажучи душа. Зв’язок між тілом і психікою є найпростішим видом зв’язку між матерією і духом. Сновидіння дуже часто зображують цей зв’язок за допомогою різних символічних образів, намагаються повернути увагу людини до тих чи інших її порушень (психосоматика). Це добре розуміли середньовічні алхіміки, для них цілісність і повнота душевного життя були невіддільні від здоров’я людського організму, а філософський камінь служив алегорією гармонії та досконалості особистісного розвитку.

До проблеми сутності сновидінь Юнг підходить насамперед як лікар-психіатр, розглядаючи проблему тлумачення у світлі значущості одержуваних результатів для лікування психічних і психосоматичних захворювань.

“Сновидіння, фактично, займається здоров’ям і хворобою, а оскільки воно черпає все це – внаслідок свого несвідомого походження – з підпорогових сприйнятів, то воно може іноді продукувати дуже цінні для пізнання речі” [6]. Саме аналітична психологія поклала початок традиції ранньої діагностики захворювань за допомогою тлумачення сновидінь.

У сучасній психології та психотерапії проблема тлумачення сновидінь ґрунтовно представлена також в онтопсихології. Онтопсихологія (чи “психологія буття”) – це науковий напрямок, розроблений у працях італійського клініциста, психолога і філософа Антоніо Менегетті. Його система поглядів сформувалась під впливом робіт А. Адлера, О. Ранка, З. Фрейда, К. Г. Юнга. Онтопсихологія належить до дуже популярних у наш час наукових шкіл. Власне кажучи, вона являє собою психотерапевтичну субкультуру, елементи якої проникають у різні галузі наук про людину – в медицину, педагогіку, історію, соціологію тощо.

Творець онтопсихології сприйняв і розвинув ідею К. Г. Юнга про те, що всі відносини між людьми, так само як і відносини людини і світу – проективні. Свідомість і несвідоме відбирають з навколишнього світу інформацію не випадково, не хаотично, а керуючись певною логікою змісту. Ця логіка лежить в основі вибору образів, що представляють даний зміст у сновидіннях, її розуміння дає правильне тлумачення сну. “Сновидіння – це глибоко прихована, недоступна для пізнання на рівні органів чуттів (і тому нелогічна) дійсність, що в такій формі кличе до свідомості і розуму” [3].

Багаторічна клінічна практика переконала Менегетті в тому, що сновидіння відбиває реальний стан внутрішніх органів, приховані або ті, які тільки починаються, патологічні процеси. Сон є своєрідним радаром, що повідомляє сновидцю про несприятливу ситуацію в окремій системі органів чи в усьому тілі. Образи сновидіння, що хаотично змінюють одне одного, насправді несуть інформацію про динаміку душевних і тілесних змін.

Події, зображувані у сновидінні, можуть мати відношення до минулого, сьогодення чи майбутнього. Так, ретроспективний ряд інформує про колишні впливи, що спричинили негативні зміни на несвідомому рівні. Витиснутий конфлікт або психічна травма викликають блокування енергії в глибині організму. Відзначимо, що сновидіння не завжди зайняте минулим, сні показують і актуальну ситуацію організму, його функціональний стан “тут і тепер” і несуть інформацію про найближчі можливості.

У нашому дослідженні розв’язувалося завдання: з’ясувати, чи існує часовий зв’язок між переживаннями в періодах сну і неспання, і якщо він існує, то локалізувати цю відповідність на шкалі середньостатистичного періоду неспання.

Дане дослідження проводилося на базі результатів, отриманих Б. Й. Цукановим [7] у рамках психології часу. Вибірка складалася з 140 чоловік студентів і викладачів ОНУ. Вік досліджуваних від 18 до 50 років (головна частина – студенти). Статева диференціація не була проведена. Учасникам дослідження у експерименті було запропоновано протягом декількох місяців вести щоденники спостережень за такою схемою:

1. Вкажіть час з точністю до чверті години, коли Ви засинаєте і коли прокидаєтесь.

2. Якщо Вам снився сон, чи бажаєте Ви поділитися змістом сновидіння і чи пов’яжете Ви його з деякими Вашими вчинками в період неспання?

3. Якщо так, то позначте час і модальність цих учинків на шкалі періоду неспання (з точністю до чверті години).

Скористаємося даними про цикли періоду неспання, докладно описаними і математично доведеними у своїх дослідженнях Б. Й. Цукановим [7]. Механізм центральних годин індивіда аналогічний роботі механічного годинника, в якому один оберт великого колеса відповідає певному числу обертів меншого колеса. Оскільки передаточне число 1:4 виявляється на рівні активного пильнування мозку, то сам період неспання середньостатистичного індивіда визначається цим передаточним числом і становить близько 16 годин (з 6.00 до 22.00). При цьому кожний великий період у психіці індивіда

дорівнює чотирьом меншим періодам (у даному разі з 6.00 до 10.00; з 10.00 до 14.00; з 14.00 до 18.00; з 18.00 до 22.00). На підставі отриманих результатів опитування побудований графік відповідності сновидінь і суб'єктивної дійсності (рисунок 1). Оскільки свідомість дискретна, то тільки у певний момент вона фіксує і співвідносить деякі події та переживання з приводу цих подій. В основному ця відповідність припадає на кінець циклів (10.00, 14.00, 18.00 і 22.00) і на їх середину (8.00, 12.00, 16.00 і 22.00). Більшість опитаних даної вибірки не виявили бажання поділитися змістами сновидінь, але охоче висловили своє ставлення до пережитого сну (тобто модальність: позитивне чи негативне). Майже всі, так звані “погані” і “добрі” сни спливають у свідомості саме в момент закінчення циклу та у його середині. Досліджуваним більш запам'ятовуються “гарні” сни, тому що більшість “поганих” снів важко переходять до свідомості. Це пояснюється роботою механізмів витиснення та опору. Це черговий раз показує механічність нашої свідомості, тому що в ці моменти людина поводить себе автоматично, що не завжди буває адекватним ситуації, яка склалася. Таким чином сновидіння є неусвідомленими збуджувачами свідомих дій. Переживання з приводу сновидінь психічно неусвідомлені осяяння. Для їхнього усвідомлення необхідно тільки посилити сліди минулих вражень.

На момент закінчення та середини циклу свідомість суб'єкта більш уразлива, відбувається так званий його “стрибок” чи “розрив”, який заповнюють неусвідомлені збуджувачі свідомих дій.

Результати даного дослідження можуть бути застосовані в розробці оптимальних режимів праці та відпочинку, організації навчального процесу, керуванні транспортними засобами.

## Література

1. Аграчев С. Г. К вопросу о месте и роли психоанализа в современной культуре // МПТЖ. — 1996. — № 2. — С. 14–25.
2. Калина Н. Ф., Тимошук И. Г. Основы юнгианского анализа сновидений. — М.: Рефи-бук, К.: Ваклер, 1997. — 304 с.
3. Менегетти А. Введение в антопсихологию. — Пермь: Хортон Лимитед, 1993. — 64 с.
4. Рикер П. Конфликт интерпретаций. Очерки о герменевтике. — М.: Медиум, 1995. — 415 с.
5. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. — М.: Прогресс, 1994. — 336 с.
6. Юнг К. Г. Структура психики и процесс индивидуализации. — М.: Наука, 1996. — 269 с.
7. Цуканов Б. И. Время в психике человека. — Одесса: Астропринт, 2000. — 220 с.

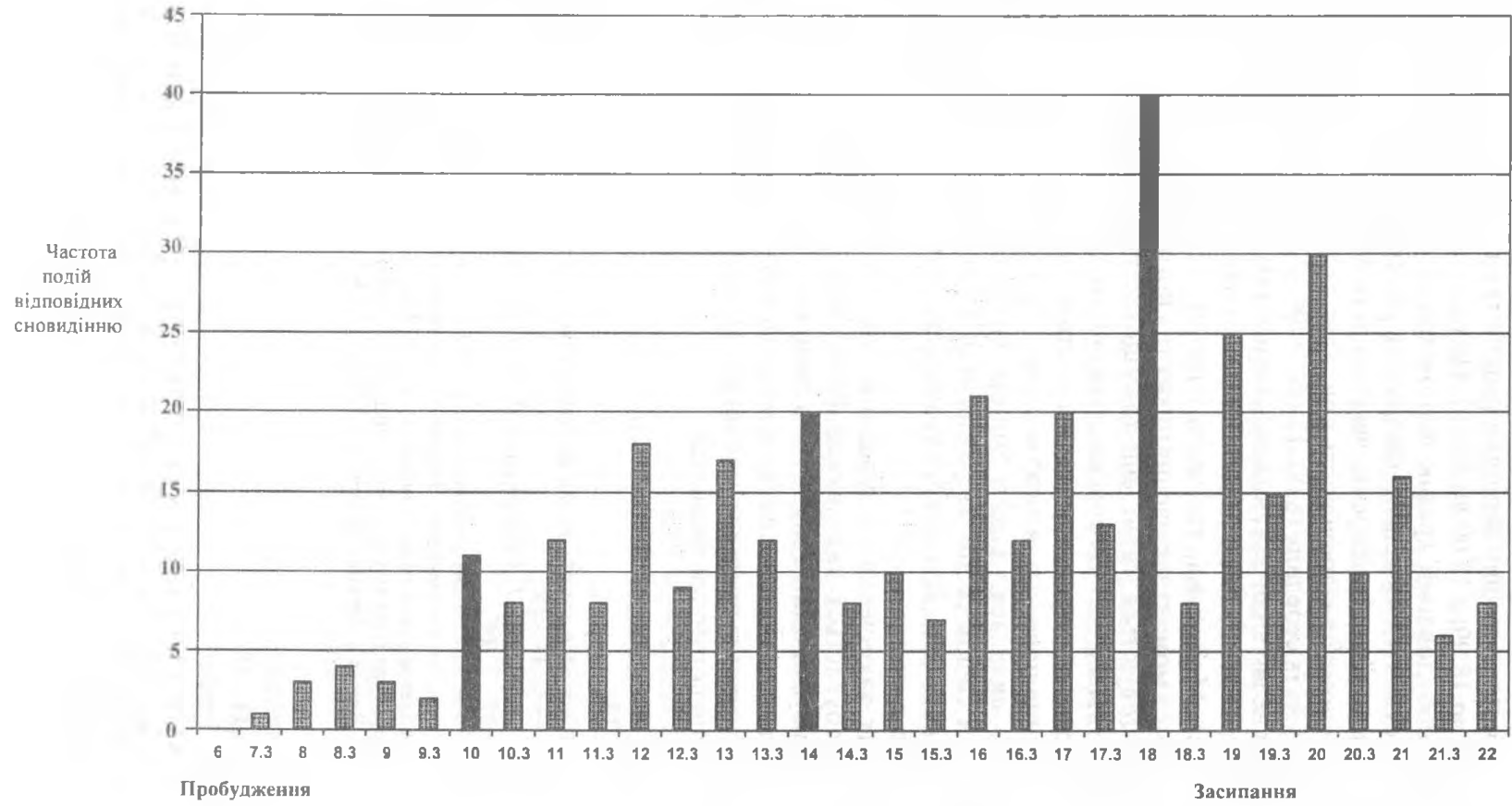


Рис. 1. Локалізація подій в період неспання, (чорні стовбчики гістограми), пов'язаних з змістом сновидіння.

**Т. В. Дедова**

Одесский национальный университет им. И. И. Мечникова,  
секция экспериментальной и дифференциальной психологии

### **СОН И ЖИЗНЕННЫЕ РЕАЛИИ**

#### **Резюме**

В нашем исследовании решалась задача: выяснить существует ли временная связь между переживаниями в периодах сна и бодрствования, и если она существует, то локализовать это соответствие на шкале среднестатистического периода бодрствования. Результаты данного исследования могут быть применены в разработке оптимальных режимов труда и отдыха, организации учебного процесса, управлении транспортными средствами.

**Ключевые слова:** сон, сновидение, околосуточный цикл, фаза.

**T. Dedova**

Odessa I. I. Mechnikov National University

### **DREAM AND REALITY OF LIFE**

#### **Summary**

In our investigation has been settled the problem: to clear up the existence of the time communication between the experiences in periods of sleeping and being awake and if it exists, determinate this correspondence on the scale of the middle-statistic period of being awake. The results of this investigation can be used at the elaboration of the optimal regimes of work and rest, organization of an educational process, transport driving.

**Key words:** sleep, dream, circumdaily cycle, phase.