

# ЭМОЦИОНАЛЬНО-КОГНИТИВНАЯ ОЦЕНКА СНОВИДЕНИЙ СОВРЕМЕННОЙ ЛИЧНОСТИ

*Перевязко Лилия Петровна*

*кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры  
дифференциальной и специальной психологии  
Одесского национального университета имени И. И. Мечникова*

Психоанализ первый, кто обратил внимание на сновидения [3, 4, 5]. Теория З. Фрейда объясняет механизм формирования сновидений и обращает внимание на то, что «весь материал, составляющий содержание сновидения, так или иначе проходит от реальных переживаний, то есть воспроизводится, вспоминается во сне» [3]. Тесная связь между содержанием сновидения, которое видит человек, и его эмоциями и ощущениями, нередко представляет собой проблему, когда имеет место переход от сна к бодрствованию [1]. В свою очередь, сновидения часто рассматриваются личностью как источники смыслов, образов, формируя у личности как позитивный, так и негативный эмоциональный фон.

**Изложение основного материала.** Эмпирическое исследование проводилось на базе ОНУ им. И.И. Мечникова. Было анкетировано 200 студентов факультета Клинической психологии, из них 20 мужского пола и 180 лиц женского пола.

Инструментом для выявления искомых конструктов, явилась составленная нами анкета. Структура анкеты по изучению сновидений была образована пятью категориями, одна из которых - Эмоционально-когнитивная оценка сновидений [2].

Параметры эмоционально-когнитивной оценки сновидений позволяли разнопланово оценить психические переживания, с которыми связываются у респондентов сновидения. Согласно данным частотного анализа (табл. 1) тот факт, что сновидения имеют смысл, отрицает крайне малое число респондентов

(2,5 %). Частая повторяемость сновидений отмечается примерно у одной трети опрошенных. Также большая часть респондентов сообщает о яркости и насыщенности образов в сновидениях и об опыте эпизодических кошмарных сновидений.

Таблица 1

**Частотный анализ параметров эмоционально-когнитивной оценки сновидений**

Пункт анкеты	Вариант ответа	Количество	Доля в выборке
Я считаю, что сны имеют смысл	Да	168	84 %
	Нет	5	2,5 %
	Не знаю	27	13,5 %
Мне часто снится один и тот же сон	Да	65	32,5 %
	Нет	135	67,5 %
Мне снятся сновидения	Яркие и насыщенные	100	50 %
	Тусклые и обесцвеченные	3	1,5 %
	И те, и другие	97	48,5 %
Мне снятся кошмарные сновидения	Никогда	39	19,5 %
	Иногда	156	78 %
	Часто	5	2,5 %

Таким образом, эмоционально-когнитивная оценка сновидений показала, что сновидения рассматриваются респондентами как источники смыслов, образов, формируя у личности как позитивный, так и негативный эмоциональный фон.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Малкольм Н. Состояние сна / Н. Малкольм. – М.: Прогресс, 1993. – 175 с.
2. Перевязко Л. П. Сновидение как смысловой объект современной личности // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Philology. —2018. —Т. VI (30), вып. 184. — С. 80-84
3. Фрейд З. Толкование сновидений / З. Фрейд. – М.: ООО. «Фирма СТД», 2005. – 682 с.
4. Фромм. Э. Забытый язык / Эрих Фромм. – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 315 с.
5. Юнг К.Г. К вопросу о подсознании // Юнг К.Г., фон Франц М.-Л., Хендерсон Дж.Л., Якоби И., Яффе А. Человек и его символы. М.: Серебряные нити 2002. С 14 — 91.