

Изменение когнитивной составляющей сознания через интеллектуальные воздействия на сновидения

Научный руководитель – Чугуй Елена Валентиновна

Кащенко София Александровна

Студент (специалист)

Ростовский государственный медицинский университет, Ростовская область, Россия

E-mail: sonyakashenko@mail.ru

Цель. Изучение влияния внешних факторов на сновидения, разработка методики улучшения когнитивной составляющей сознания подростков через мозговую деятельность во время сновидения.

Материалы и методы. В исследовании принял участие 91 подросток (50 девочек и 41 мальчик), проживающие на территории Донецкой области. Проведена оценка характера сновидений, влияния на них внешнего окружения (семейная, военная обстановка и т.д.). Исследованы когнитивные способности подростков. Исследование личности по М. Люшеру проводили с использованием методики субъективного предпочтения цветовых стимулов. Анализ данных - с расчетом коэффициентов гетерономности, концентричности, баланса личностных свойств, работоспособности, стрессового состояния по Г.А. Аменеву.

Разработана и применена методика по улучшению качества сна, заключающаяся в пятидневном влиянии на сновидения художественной литературы, музыки, электронных гаджетов. Исследуемая группа состояла из 87 человек (40 мальчиков, 47 девочек) 13-18 лет.

Результаты и выводы. Влияние методики происходит индивидуально. У детей 11-12 лет на протяжении всей жизни преобладали кошмары. У 83% (14) мальчиков 13-14 лет - яркие, сюжетные сновидения, у 17% (3) - кошмары. Девочки этого возраста подвержены кошмарам. 15-16-летним ранее снились яркие сновидения, сейчас их частота снизилась на 7%. 83% (21) девочек - яркие сновидения, а 17% (5) - кошмары, которые больше проявлялись в 10-13 лет, к настоящему времени сократились в 4 раза. 17-18-летние мальчики больше подвержены тревожным сновидениям, чем девочки. Но у девочек сны были редкими.

Влияние худ. литературы: у 56% (24) сновидения улучшились, у 16% (7) ухудшились - появились тревожные. Улучшение сновидений после прослушивания музыки перед сном произошло у 56% (19), ухудшение - у 8% (3). После использования гаджетов перед сном у 65% (22) детей не изменились сновидения, у 35% (12) - ухудшились.

Оценена динамика влияния боевых действий на сновидения: наиболее подвержены кошмарам девочки 11-12 и 15-16 лет (41%), мальчики 17-18 лет (30%).

Источники и литература

- 1) Аменев Г.А. Математические методы в инженерной психологии // Учебн. пособ. – Уфа: Из-во Башкирского университета, 1982. – 85 с.
- 2) Зигмунд Ф. Толкование сновидений // Пер. с немецкого М. К. – М.: Современные проблемы, 1913. – С. 221
- 3) Налчаджян А.А. Ночная жизнь. Личность в своих сновидениях // СПб, 2004. – С. 396-397.
- 4) Шпорк П. Сон. Почему мы спим? И как нам лучше всего это удастся? // пер. с нем.; под ред. В. М. Ковальзона. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2010. – С. 234.

- 5) Hartmann E. The biology of dreaming // N. Y., 1967.
- 6) Ursula Voss, Romain Holzmann, Allan Hobson, Walter Paulus, Judith Koppehele-Gossel, Ansgar Klimke & Michael A Nitsche. Induction of self-awareness in dreams through frontal low current stimulation of gamma activity // Nature Neuroscience, 2014, №17. – С. 810-812.