**Министерство образования**

**Московской области**

**Государственное бюджетное профессиональное**

**Образовательное учреждение**

**Московской области**

**«Воскресенский колледж»**

**ПРОЕКТ**

**по учебной дисциплине «Обществознание»**

**на тему « Роль сна в жизни человека»**

**специальность среднего профессионального образования**

**46.02.01 Документационное обеспечение управления**

**Выполнил: студент группы**

 **ДОУ-11**

 **Шатохина К.С.**

 **Проверил преподаватель:**

 **Ермишкина Е.А.**

 **г. Воскресенск 2021-22 уч. год**

**СОДЕРЖАНИЕ**

[**ВВЕДЕНИЕ** 3](#_Toc71201305)

[**Основная часть** 4-17](#_Toc71201306)

1. [Теоретическая 5](#_Toc71201307)

[Несознательное 5](#_Toc71201308)

[Влияние подсознания на сон 6](#_Toc71201309)

[Обрабатывающие сны 7](#_Toc71201310)

[Анима и анимус 7](#_Toc71201311)

[Осознанные сновидения 7](#_Toc71201312)

[Кошмары 7](#_Toc71201313)

[Грёзы 8](#_Toc71201314)

[Астральные путешествия 8](#_Toc71201315)

[Творческие сны 8](#_Toc71201316)

[Гипнотический сон 8](#_Toc71201317)

[Вещие сны 8](#_Toc71201318)

[Сравнение мнения психологов 12](#_Toc71201319)

2.[**Практика** 16](#_Toc71201320)

[Опрос 16](#_Toc71201321)

[Феномен «Этого человека» 16](#_Toc71201322)

[Парадоксальный сон 17](#_Toc71201323)

**Вывод**………………………………………………………………………20

# ВВЕДЕНИЕ

#

Целью данной работы : изучение роли снов в жизни человека, также перед этим стоит разобраться, что же все-таки в понимании человека осознанное и неосознанное. Конечной целью будет сравнение теорий многих гениев психологии и психиатрии для того, чтобы основательно разобраться в данной теме и провести мини-эксперимент.

Задачами работы являются:

1. Узнать, что в понимании человека осознанное и не осознанное;
2. Влияние подсознания на сон;
3. Сравнить мнения психологов;

Стоит подчеркнуть актуальность этой темы, она заключается в том, что сны из давно казались человеку чем-то мистическим и по сей день никто не может дать общего определения снам.

Информационной базой для выполнения курсовой работы являются

интернет источники.

Методами исследования являются: изучение источников СМИ, статистические исследования, опрос.

В творческом проекте было изучено влияние подсознания на сон, что такое осознанное и неосознанное в понимании человека, успехи в изучении сновидений и сна.

В проекте на этапе практической части были использованы данные опроса среди жителей города Воскресенск.

Проект по обществознание имеет ознакомительное значение так, как в нем собрана информация о волнующей человечество теме сна.

# **Сознательное и несознательное в понимании человека**

## Сознание

Сознание - состояние [психической](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%BA%D0%B0) жизни организма, выражающееся в [субъективном](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) переживании событий [внешнего мира](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) и тела организма, а также в отчёте об этих событиях и ответной реакции на эти события. А вот сознательное -это то, что осознается субъектом в каждый данный момент времени. В этом нет большой разницы, но все-таки стоило уточнить для дальнейшего изучения этой темы.

Теперь как мне кажется, стоит рассмотреть сознательное со стороны философии.

## Несознательное

Несознательное - совокупность [психических](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%BA%D0%B0) процессов и явлений, не входящих в сферу [сознания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [субъекта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D0%B1%D1%8A%D0%B5%D0%BA%D1%82_%28%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%84%D0%B8%D1%8F%29), то есть в отношении которых отсутствует контроль сознания.

# Влияние подсознания на сон

Ну что ж теперь, когда мы узнали, что в нашем понимании осознанное и неосознанное, можно написать о влиянии подсознания на сон. Но прежде давайте разберемся, что такое сон. **Сон** — периодически возникающее физиологическое состояние, противоположное состоянию бодрствования, характеризующееся пониженной реакцией на окружающий мир, присущее млекопитающим, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым.

Как же все-такие подсознание влияет на наши сны? Одно можно сказать точно, на это могут влиять абсолютно любые факторы жизни человека.

«Чем более странным нам кажется сон, тем более глубокий смысл он несет»- Зигмунд Фрейд.

Во снах отображается все, что происходит в нашем подсознании. Наши глубокие переживания, наши желание и все что мы хотим, но не осознаем. Сны дают выход нашим подсознательным желаниям, сомнениям и тревогам. О них сны говорят не напрямую, а через различные символы. К таким снам полезно прислушиваться и стараться понять, о чем они говорят. Ведь внутреннее недовольство или волнение, если ему не дать выхода, может позже вылиться в более серьезные психологические проблемы.

На самом деле, мы знаем гораздо больше, чем нам кажется. У нас постоянно работает периферийное зрение, мы видим и слышим гораздо больше того, на что обращаем внимание. Вся эта информация не доходит до нашего сознания, но остается на подсознательном уровне. На этом и основана интуиция, когда мы подсознательно о чем-то догадываемся. Так вот, сны тоже подсказывают нам то, что мы и так знаем, только пока не догадываемся об этом. И вот что, писали об этом два выдающихся психолога XIX-XX веков.

«Сон — это скрытая маленькая дверь, ведущая в самые потаенные и сокровенные уголки души и открывающаяся в космическую ночь.»

 -Карл Густав Юнг.

Существует 9 типов снов:

### *-Обрабатывающие сны*

  Научно доказано, что люди видят сны каждую ночь, но просто забывают большую часть того, что происходит. Эти множественные случайные сны называются обрабатывающими. Если вам удаётся вспомнить какие-то образы, большая часть их будет связана с разговорами и мыслями предыдущего дня. Толковать такие сны не имеет смысла, так как именно их разум использует для создания кратковременной памяти. Однако эти сны являются самыми необходимыми, поскольку без них вы теряете чувство реальности и здравомыслия. Вот почему на протяжении веков лишение сна использовалось как вид пытки.

### *-Анима и анимус*

Анима и анимус — это проекция вашего собственного подсознания, раскрывающая ваши собственные ограничения и потребности вашему сознательному уму. Стоит добавить, что такое толкование ввел Зигмунд Фрейд

### *-**Осознанные сновидения*

В противопоставление сну, которым управляет подсознание есть и осознанный сон. Осознанный сон -  [изменённое состояние сознания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B7%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%91%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), при котором человек осознаёт, что видит [сон](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BD), и может в той или иной мере управлять его содержанием. Это некое пограничное состояние между [фазой быстрого сна](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B7%D0%B0_%D0%B1%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D0%BD%D0%B0) и бодрствованием. Термин «осознанное сновидение» был введён голландским [психиатром](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D0%B0%D1%82%D1%80) и писателем [Фредериком ван Эденом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA_%D0%B2%D0%B0%D0%BD_%D0%AD%D0%B4%D0%B5%D0%BD).

### *-**Кошмары*

Кошмары определяют, как мысленные переживания, происходящие во время сна, которые могут иметь очевидное или символическое значение. Кошмары кажутся настолько реалистичными, что вы часто просыпаетесь с дрожью в теле, в поту или страхе, а длиться такое волнение может довольно долго.

###  -*Грёзы*

  Грез нельзя назвать полноценным сновидением, они представляют из себя поток мыслей и мечтаний, часто не облеченный в конкретную форму. Грезить можно как во сне, так и во время бодрствования. Согласно исследованиям, каждый человек подвергается такого рода "отключениям" в среднем на 70-120 минут в день. Некоторые могут сказать, что вы ленивы, отвлечены и пассивны. Вольно или невольно, но именно грёзы приносят снам дурную репутацию.

### *-Астральные путешествия*

  Астральное путешествие — это представление о том, что ваше энергетическое тело может путешествовать независимо от тела и невесомо летать в разные места. Астральное путешествие не является сном! Некоторые люди путешествуют астрально во время бодрствования, входя в измененное состояние сознания чтобы покинуть физическое тело, а другие делают это спонтанно из-за тяжёлой болезни или шока, но считается, что путешествовать астрально могут абсолютно все.

### *-Творческие сны*

  Творческие сны — прекрасный источник творческого вдохновения. Пол Маккартни сказал, что песня Yesterday "пришла" к нему во сне. Фактически, иногда люди, не обладающие музыкальными способностями, могут слышать удивительные произведения, явно "написанные" их спящим разумом.

### *-Гипнотический сон*

  При введении в гипнотический сон, гипнотизер путем устных установок, оставляет в мозгу засыпающего так называемый «сторожевой центр» — активную зону, реагирующую на команды гипнотизера. Благодаря этому, процесс сна находится под контролем извне.

### - *Вещие сны*

Многие люди видели сны, предсказывающие будущее, или раскрывающие информацию, которая была для них непонятна, пока они бодрствовали. Один из ключевых способов определить прогнозирующий или "пророческий" сон — это его яркость и тот факт, что сам же сон вас разбудит. Если вы внезапно проснулись ото сна без видимой причины, но всё ещё сильно чувствуете сон, который только что произошёл, запишите его как можно подробнее. Этот сон вполне может сбыться или стать посланием для кого-то из ваших близких.

Стоит рассказать по подробнее о осознанных снах.

Осознанные сны – это одна из положительных черт нашего сознания, а не подсознания, ведь мы осознаем и контролируем то, что нам сниться. Применение осознанным снам может быть совершенно разное и сейчас мы разберем какие применения могут быть.

1. [Виртуальная реальность](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D1%80%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%80%D0%B5%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C). Осознанный сон можно рассматривать как виртуальную реальность, где практически отсутствуют какие-либо ограничения.
2. [Психотерапевтический](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D0%B8%D1%8F) аспект. Научившись уверенному управлению действиями и событиями в осознанном сновидении, например полётам во сне вместо падений, изменению сюжетных линий, схожих, типовых и [повторяющихся снов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%8F%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5%D1%81%D1%8F_%D1%81%D0%BD%D1%8B), сновидец имеет возможность испытать и перенести ощущение уверенности в свою повседневную жизнь и, в том числе, избавиться от некоторых страхов или [фобий](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F).

Феномен осознанного сновидения ещё недостаточно изучен современной медициной и психологией, однако уже используется в психотерапевтических целях как расширение инструментов психоанализа по Фрейду наряду с обычной трактовкой снов

#### Изучение осознанных сновидений

Лидером в исследовании осознанных сновидений считают [Стивена Лабержа](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B6%2C_%D0%A1%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D0%BD), который первым подошёл к вопросу данного феномена исключительно с научной точки зрения. Он также является автором нескольких трудов, посвящённых исследованию данного явления. Именно он первым в мире в полноценном научном эксперименте доказал возможность осознания в сновидении. Это было сделано с помощью подачи из сновидения определённых сигналов глазами в то время, когда по данным приборов человек находился во сне. Вместе с тем была также доказана общность движения глаз в реальном теле и в теле, воспринимаемом в осознанном сновидении.

#### Опасности осознанных сновидений

#### [Евгений Вербицкий](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%92%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B8%D1%86%D0%BA%D0%B8%D0%B9,_%D0%95%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%92%D0%B0%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87&action=edit&redlink=1) — доктор биологических наук, профессор, заведующий лабораторией ЮНЦ РАН и руководитель Ростовского областного отделения Российского общества сомнологов — считает, что уход в виртуальную психическую реальность осознанных снов влечёт за собой нарушения сна и здорового бодрствования практикующего, что способствует его невротизации.

 Я считаю, что есть одно интересное явление, которое уже тесно связанно с телом человека, но самым интересным является то, что видит и чувствует человек во время этого процесса. Это явление называеться сонный паралич.

*Сонный паралич* – это состояние полного или частичного [паралича](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%87) [мышц](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D1%86%D0%B0), возникающее во время засыпания или реже во время пробуждения. В данном состоянии человек обездвижен, не может говорить и не способен открыть глаза, однако способен контролировать движения глазами. Длится эпизод сонного паралича секунды или минуты, а прервать его могут прикосновения к испытывающему или звуки. Может возникать как у здоровых людей, так и при [нарколепсии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%8F), [каталепсии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%8F) или [гипнагогии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BD%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F). Сонный паралич считается изолированным, если он не связан с какими-либо другими нарушениями или состояниями. Сонный паралич является одной из самых распространённых форм связанной с [фазой быстрого сна](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B7%D0%B0_%D0%B1%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D0%BD%D0%B0)(о том, какие есть фазы сна ,мы поговорим чуть позже) [парасомнии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%BD%D0%B8%D1%8F), обнаруживаемой у пациентов [неврологами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3), и возникает, когда [атония](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%8F) мышц [фазы быстрого сна](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B7%D0%B0_%D0%B1%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D0%BD%D0%B0) распространяется на период пробуждения или засыпания.

Самым интересным в сонном параличе является то, что люди чувствуют и как им кажется видят. А видят они вот, что-это разные силуэты, которые ходят по комнате, кто-то видит бесов, а кто-то видит то, как на него прыгает что-то. Вообще человек может увидеть что угодно. Примерно 7%людей на Земле испытывают такое расстройство сна.

Немного рассказав вам об этом,мы можем приступить к разбору фаз медленного и быстрого сна.

Фаза медленного сна

* *Первая стадия*. [Альфа-ритм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D1%8C%D1%84%D0%B0-%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC) уменьшается, и появляются низкоамплитудные медленные [тета-ритмы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D1%82%D0%B0-%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC), по амплитуде равные или превышающие альфа-ритм. Поведение: дремота с полусонными мечтаниями, абсурдными или галлюциногенными [мыслями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%81%D0%BB%D0%B8) и иногда с гипнагогическими образами (сноподобными [галлюцинациями](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B0%D0%BB%D0%BB%D1%8E%D1%86%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F)). Мышечная активность снижается, снижается частота дыхания и [пульса](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%81), замедляется обмен веществ, и понижается [температура](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0), [глаза](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%B0) могут совершать медленные движения. В этой стадии могут интуитивно появляться идеи, способствующие успешному решению той или иной проблемы или [иллюзия](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BB%D0%BB%D1%8E%D0%B7%D0%B8%D1%8F) существования их. В [ЭЭГ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%8D%D0%BD%D1%86%D0%B5%D1%84%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B0) могут регистрироваться острые вертексные волны, POSTS, изредка наблюдается гипнагогическая гиперсинхрония. В этой стадии могут отмечаться гипнагогические подёргивания.
* *Вторая стадия*. (неглубокий или лёгкий сон). Дальнейшее снижение тонической мышечной активности. Сердечный ритм замедляется, [температура](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) тела снижается, глаза неподвижны. Занимает в целом около 45—55 % общего времени сна. Первый эпизод второй стадии длится около 20 минут. В ЭЭГ доминируют тета-волны, появляются так называемые «сонные веретёна» — [сигма-ритм](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%B3%D0%BC%D0%B0-%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC), который представляет собой учащённый альфа-ритм (12—14—20 Гц). С появлением «сонных веретён» происходит отключение [сознания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%28%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29); в паузы между веретёнами (а они возникают примерно 2—5 раз в минуту) человека легко разбудить[[10]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%BD#cite_note-alpps-10). Эпизодически сонные веретена могут включаться в структуру 3-й и 4-й стадий. Повышаются пороги восприятия.
* *Третья стадия*. Медленный сон. Стадия классифицируется как 3-я, если [дельта-колебания](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0-%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC) (2 Гц) занимают менее 50 % и 4-я стадия — если дельта составляет более 50 %.

4-я стадия медленного сна, глубокий сон. [ЭЭГ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%AD%D0%93) выделена красной рамкой

* *Четвёртая стадия*. Самый глубокий медленный дельта-сон. Преобладают дельта-колебания (2 Гц). Третью и четвёртую стадии часто объединяют под названием *дельта-сна*. В это время человека разбудить очень сложно; возникает 80 % [сновидений](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F), и именно на этой стадии возможны приступы [лунатизма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%BC), [ночные ужасы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D1%83%D0%B6%D0%B0%D1%81), разговоры во сне и [энурез](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BD%D1%83%D1%80%D0%B5%D0%B7) у детей. Однако [человек](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA) почти ничего из этого не помнит.

У здорового человека третья стадия занимает 5—8 %, и четвёртая стадия ещё около 10—15 % общего времени сна. Первые четыре медленноволновые стадии сна в норме занимают 75—80 % всего периода сна. Предполагают, что медленный сон связан с восстановлением энергозатрат. Исследования показали, что именно фаза медленного сна является ключевой для закрепления осознанных «декларативных» воспоминаний.

**Фаза быстрого сна**

[Быстрый сон](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B0%D0%B7%D0%B0_%D0%B1%D1%8B%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%81%D0%BD%D0%B0) (син.: быстроволновой сон, парадоксальный сон, стадия быстрых движений глаз, или сокращённо БДГ-сон, REM-сон). Это — пятая стадия сна, она была открыта в 1953 году [Клейтманом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D1%82%D0%BC%D0%B0%D0%BD%2C_%D0%9D%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8D%D0%BB) и его аспирантом Асеринским. Быстрый сон следует за медленным и длится 10—15 минут.

На [ЭЭГ](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D1%8D%D0%BD%D1%86%D0%B5%D1%84%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F) наблюдаются быстрые колебания электрической активности, близкие по значению к [бета-волнам](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D1%82%D0%B0-%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%BC) пилообразной волны. В этот период электрическая активность мозга сходна с состоянием бодрствования. Вместе с тем в этой стадии человек находится в полной неподвижности вследствие резкого падения мышечного тонуса. Однако [глазные яблоки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BB%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%8F%D0%B1%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%BE) очень часто и периодически совершают быстрые движения под сомкнутыми веками. Существует отчётливая связь между БДГ и сновидениями. Если в это время разбудить спящего, то в 90 % случаев можно услышать рассказ о ярком [сновидении](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F).

Электроэнцефалограмма отражает состояние активации и походит скорее на ЭЭГ 1-й стадии сна. Первый эпизод быстрого сна наступает через 70—90 минут от момента засыпания, длится 5—10 минут. По ходу сна длительность последующих эпизодов БДГ-сна нарастает, достигая под утро нескольких десятков минут. У взрослого человека доля REM-фазы составляет около 20—25 % общего времени сна. Фаза быстрого сна от цикла к циклу удлиняется, а глубина сна снижается. Часть прерванного быстрого сна должна восполняться в следующих циклах.

Предполагают, что быстрый сон обеспечивает функции психологической защиты, переработку информации, её обмен между [сознанием](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и подсознанием

# **Сравнение мнения психологов**

Для объективности наших исследований сравним мнения психологов.

Зигмунд Фрейд

Фрейд предлагал своим пациентам, чтобы они подробно и обстоятельно рассказывали свои сновидения и сообщали свои мысли по поводу увиденного во сне. Это послужило толчком к созданию метода свободных мыслительных ассоциаций. Фрейд считал сны формой либо подавления, либо удовлетворения потребностей, либо комбинацией того и другого. Ученый полагал, что с помощью свободных ассоциаций человек может добраться до своих подавленных эмоций. Даже сны болезненного содержания он рассматривал как реализацию желаний. Фрейд разделил образы, приходящие человеку в сновидениях, на три категории: сознательные, подсознательные и сверхсознательные. При этом сознание отражает наше разумное "я", подсознание связано с основными инстинктами, а сверхсознание определяет наше поведение в обществе.

Фрейд считал, что во время сна сознание отсутствует, и на свободу вырывается подсознание, это свирепое создание, наша изначальная жажда продолжения рода и самосохранения. Чтобы защитить сознание и сверхсознание от дремлющих сексуальных желаний, в надежде уберечь человека от шока, подсознание облекает эти желания в символические образы. По Фрейду, задача сновидений сводится к тому, чтобы сохранить сон. Так наши иррациональные желания маскируются и уходят из-под контроля сверхсознания. Фрейд рассматривал сны как компромисс между подавляемыми силами подсознания и подавляющими силами сверхсознания, как некий секретный код, который следует разгадать. Фрейдовский язык символов довольно ограничен, ибо касается лишь наших инстинктов. Подавляющее большинство его символов означало различные формы сексуального влечения. Даже если сновидения были навеяны дневными событиями, все равно их изначальная энергия, как считал Фрейд, исходит из детских сексуальных фрустраций.

Карл Густав Юнг

Карл Юнг, психолог из Швейцарии, считал фрейдовский подход достаточно узким и ограниченным. Согласно Юнгу, сексуальное влечение играет важную, но отнюдь не определяющую роль в сновидениях. Юнг считал, что объекты реального мира и символы в сновидениях в точности соответствуют друг другу. Приснившаяся змея символизирует змею, а не фаллос. Юнг уделял огромное внимание тому, что человек видит во сне, а не "растекался по древу" свободных ассоциаций. Он отрицал существование механизма контроля разума, а сновидения считал проявлением неосознанной мудрости индивидуума.

Юнг также полагал, что с помощью снов можно проникнуть в коллективное бессознательное. Он высказал предположение, что все мировые культуры и сообщества имеют общее коллективное бессознательное, а для обоснования своей мысли использовал мифологию. В своих путешествиях Юнг изучал мифы народов Африки и североамериканских индейцев и пришел к выводу о существовании двух слоев сознания: коллективного бессознательного и индивидуального бессознательного. Коллективное бессознательное содержит архетипические символы, которые представляют мудрость всего человечества. Мы наследуем эти изначальные символы, которые Юнг назвал архетипами родовой памяти, как наследуем физические признаки родителей. Мы получаем первичную психическую ментальную сущность от коллективной души. А индивидуальное бессознательное представляет собой информацию из нашего прошлого, которую мы забыли, либо подавили.

Юнг отметил, что архетипические образы появляются в снах в том случае, если в жизни человека возникает серьезная опасность или надвигаются большие перемены: болезни, некоторые виды стресса, крушение жизненных идеалов или веры. При возникновении необходимости двигаться в новом направлении человек словно подключается к потоку жизненной силы, который указывает путь. Юнг считал архетип изначальным образом, соответствующим конкретному моменту. Истинные архетипические символы никто не выдумал, они изначально находятся в подсознании каждого человека.

Для лечения пациентов Юнг любил работать с цепочками снов, связывая сновидения друг с другом, и так до тех пор, пока не обнаруживал причину проблемы. Фрейд же, наоборот, направлял все внимание на конкретное сновидение, которое рассматривал как изолированный случай. И оба они успешно помогали своим пациентам, а их теории соответствовали времени.

Альфред Адлер

Еще один коллега Фрейда, который разочаровался в его методике, Адлер, считал, что основное влияние на развитие характера человека оказывает погоня за властью. Он ввел в употребление такие термины, как "детская ревность", "комплекс неполноценности" и "комплекс превосходства". Адлер придавал желанию человека добиться чего-то в жизни не меньшее значение, чем сексуальному влечению. Он не уделял особого внимания концепции бессознательного, как это делали Юнг и Фрейд. В сновидениях он усматривал, главным образом, желание добиться успеха и удовлетворить собственные потребности. Адлер, в отличие от Фрейда, не считал секс первопричиной всего, а в сновидениях склонен был видеть проявления жажды власти.

Эрих Фромм

Психотерапевт Эрих Фромм считал, что когда-то существовал универсальный язык, единый для всех культур в истории человеческой расы. Подобный забытый язык является языком символов, и эти символы возникают в наших снах.

Фромм разделил символы из сновидений на три категории: конвенциональные, акцидентальные и универсальные символы. Конвенциональные - это символы с единственным значением, как, например, знак "стоп", плюс или минус. Акциденталтые - это личные символы человека или группы людей, но не свойственные для людей в целом. Универсальные символы - общие для всех людей по всему миру, как, например, вода, которая означает эмоции и интуицию, или огонь, который означает энергию, силу, очищение и трансформацию.

Подсознание имеет огромное значение для сна, ведь все, что мы видим во сне это посылы нашего подсознания, которое пытается поведать нам о какой-то проблеме, либо просто отдохнуть отправившись в мир грез то, есть в наше подсознание или сознание уйдя в осознанный сон.

Наше сознание и подсознание и их влияние на наши сновидения, до сих пор остаются загадкой для человека, и как мне кажется каждый раз, когда человек что-то узнает это и есть эволюция, но в данном случае не совсем со стороны биологии, в таком случае наш разум никогда не будет постигнут в отличии от окружающего нас мира.

Вывод: Современные психологи разных направлений считают необходимым изучать сны как ключ к пониманию неосознанных и бессознательных процессов человеческой психики и работы мозга.

# **2.Практика**

Для более глубокого анализа значения сна для человека, я решила сделать опрос, в котором я интересовалась тем, как люди реагируют на сны, что в основном им сниться, и то какие факторы могут повлиять на сон человека. В опросе участвовали студенты и их родители в возрасте от 16 до 40 лет. Всего опрошенных 34 человека.

## Опрос

Результаты опроса:

1.Сняться ли вам сны?

 1) Да – 93%

 2) Нет – 7 %

2.Часто вы их запоминаете?

1) Да – 40%

2) Нет –20%

3) Редко – 40%

3.Что влияет на ваш сон?

1. Ваше настроение – 47%
2. Состояние здоровья – 40%
3. Обстановка в комнате – 13%
4. Свое – 13%

4.Какие чаще всего вам сняться сны?

1. Яркие и цветные – 67%
2. Черно – белые – 27%
3. Кошмары- 0%

Промежуточный вывод: Здоровые люди (физически и психически) не должны помнить сны, их содержание. При стрессах и возбужденных состояниях сны снятся чаща и при чем яркие, цветные.

## Феномен «Этого человека»

 Стоит упомянуть об одном занятном феномене человека, который снился очень многим людям. Никто не может объяснить почему так происходит. Все началось еще в 2006 году, когда в Нью-Йорке психиатр столкнулся с постоянными жалобами своих пациентов на то, что им сниться один очень странный человек. Как стало позже известно «Этот человек» снился примерно 3000 людей, которые в последствии и сделали сайт, в котором они и писали об этом человеке. Фотографии:

А вам снился этот человек?



Рисунок 1.Этот человек

Наши испытуемые ответили так:

 1.«Да» и «похож»-63%

 2.«Нет»-20%

3.«Не помню, что он снился, но знакомое лицо»-17%

Промежуточный вывод: эффект знакомых лиц встречается также часто как и эффект «де жа вю».Многих он пугает, других заставляет задуматься о том, какие вопросы остаются нерешенными и забытыми и наше подсознание нам об этом напоминает.

Вторая часть практики заключалась в наблюдении спящего человека.

Испытуемой является сестра, Ирина, 16 лет. Мы родные сестры, двойняшки. Была зафиксирована фаза длинного сна-1час 22 мин. (альфа- сон), фаза короткого сна -7 мин 21 сек.(бетта-сон) и переходное состояние-примерно 1 мин,10 сек.(гамма сон). Фиксировала на видеосъемку и проводила беседу после сна.

Фаза длинноволнового сна-испытуемая Ирина помнит вопрос и ответ: «Сколько сейчас время-11.13», часто меняет позу, крутится на кровати бормочет и делает спонтанные движения руками и ногами. Все это соответствует описаниям психофизиологов.

Фаза короткого сна-испытуемая резко затихла, дыхание стало громким, тело неподвижно. На вопросы не отвечает. Сняла одеяло, открыла форточку-испытуемая не реагировала. Пыталась петь, включать музыку, громко хлопнула в ладоши. Никаких реакций на внешние раздражители. Психофизиологи отмечают этот сон как глубокий, человек впадает в бессознательное состояние на короткое время. В эту фазу человеку снятся сны. Испытуемая снов не помнила. Проснувшись, Ирина отмечала усталость, вялость, но не помнила происходящего.

Гамма-сон-короткий, испытуемая ведет себя неактивно, замерзла, закрыла окно. Отмечает потливость и тревожность(возможно из-за видеосъемки).Эксперимент, основанный на наблюдении и фиксации сна человека, закончен.

Предварительные выводы: Я подтвердила гипотезу структуры сна взрослого человека, который состоит из трех фаз: длинный, короткий и переходный). Гипотеза о том, что только в фазу короткого сна снятся сны не подтвердилась на данном испытуемом.

# **Вывод**

В данной работе я постаралась изучить тему сновидений, которая так долго волнует всех. Данная работа показала то, что возможности человеческого мозга безграничны. Но все-таки одно можно сказать точно это то, что на сновидения влияют абсолютно все факторы от питания до обстановки в комнате. Сновидения еще недостаточно изучены, чтобы делать какие-либо выводы, но я попыталась в этом разобраться и в итоге поняла, что сновидения – это безграничная фантазия человека, в которой он может воплотить все, что взбредет в голову.

Практическая часть показала, что сны бывают абсолютно разными. Искать смысл в них можно, но все психологи могут толковать их по-разному, поэтому стоит разобраться самому, ведь на него повлияло, что-то из подсознания, а разобравшись в этом, ты можешь найти ответы и на другие вопросы о особенности своего мозга. Для примера ученые спят по 3-4 часа только для того, чтобы мозг отдохнул. Студенческая жизнь в период сессии также требует подобной организации сна, что еще раз подтверждает практическое значение данного проекта.

Список литературы

1.https://sonoved.ru/osne/vidy/paradoksalnyj-son.html, 2.https://salik.biz/articles/78313-a-vam-snilsja-vot-etot-chelovek-etot-chelovek-snitsja-raznym-lyudjam-po-vsemu-miru.html, 3.https://zen.yandex.ru/media/info\_magik/9-tipov-snov-i-ih-znachenie-5f44dd93e88e6048b3777265,https://ru.wikipedia.org/wiki/Сознание, 4.https://ru.wikipedia.org/wiki/Сон, 5.https://ru.wikipedia.org/wiki/Осознанные\_сновидения.