ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Глава 1. Исторический аспект возникновения научного интереса к сновидениям

Глава 2. Теоретические основы проблемы сна и сновидений в науке

.1 Сон и сновидения как психический феномен

.2 Физиологические основы сна

Заключение

Список литературы

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. Со времен глубокой древности ум человека занимали вопросы: что такое сон, чем он вызван и почему все люди и животные испытывают в нем непреодолимую потребность.

Изучая явления, происходящие в организме во время сна, было установлено его благотворное влияние. Экспериментально был доказано, что во время сна организм не замирает, а восстанавливается после длительного бодрствования. Сон особенно необходим для восстановления функций нервной системы, главным образом головного мозга.

Во время сна дыхание человека становиться более глубоким и редким, медленнее бьется сердце. Все органы отдыхают и восстанавливают свои функции. Только мозг во время сна пользуется относительным покоем. Биологическое значение сна заключается в восстановлении работоспособности организма, утомленного в период бодрствования.[3] Поэтому изучение данной проблемы является актуальным и интересным.

Цель работы - изучить особенности сна и сновидений, а так же роль сновидения в жизни человека.

Объект работы - особенности сон и сновидений.

Предмет работы - роль сновидения в жизни человека.

Задачи работы:

. Рассмотреть исторический аспект возникновения научного интереса к сновидениям

. Изучить особенности сна и сновидений как психического феномена.

. Рассмотреть физиологические основы сна.

Методы исследования: теоретический анализ психолого-педагогической литературы, синтез, обобщение, абстрагирование.

Теоретической базой исследования послужили работы таких исследователей как, З. Фред, Даннелл С., Ротенберг В., Тейлор Дж., Юнг К., Крипнер С., Моррисон Э., Касаткин В.Н., Левин Я.И., Корабельникова Е.А., Ковальзон В.М., и др.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, включающих параграфы, заключения и списка использованной литературы.

ГЛАВА 1. ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НАУЧНОГО ИНТЕРЕСА К СНОВИДЕНИЯМ

Донаучный период интереса человека к сновидениям имеет длительную историю. Сколько пребывает человечество на земле, столько существует этот интерес. Тема сновидений этого долгого исторического этапа окутана пеленой тайны и мистики. Она в большей степени связана с суевериями, приметами, языческими и тотемными культами, религиями, верой в духов, сообщения умерших предков и в божественные

как наука зарождалась в рамках философии. Первые древнегреческие философы, конечно, не могли обойти вниманием такой психический феномен как сны. Аристотель придавал им функцию воображения и считал их побочным продуктом предыдущих ощущений. Согласно Платону, печень является биологическим очагом сновидений. [11]

Впервые о связи телесности и снов в греческой культуре заговорил Ф. Ницше, ведь именно так - телесно, следует понимать его теорию «аполлонически-дионисийской» античной культуры. Он обратил внимание на то, что сны древних греков имеют аполлоническую природу. Связь феномена «поверхности» со сновидением определенным образом указывает на телесность последнего. В отношении античности речь здесь должна идти лишь о некотором объективируемом образе тела.

Уже в самых ранних мифоэпических предпосылках формирования философии сновидения отчетливо прослеживается некоторая общность подхода к этой проблеме. Назовем ее «теорией образов». В сомнологии Гомера выделяется понятие «образ» как одна из форм сновидения. Однако такое представление о сновидении, бытующее в античной культуре, очень древнее, нельзя приписывать его создание Гомеру.

С. Я. Лурье, например, считал, что оно пришло в Элладу от персов. Демокрит говорит об «образах» как о тонких двойниках человека, состоящих из мельчайших атомов и носящихся в воздухе.

Предполагая наличие ряда поверхностных эффектов (смысл, граница и пр.), можно выявить аспекты проявления телесности в сновидении. Только следуя поверхности, мы можем переходить от тела к бестелесному и обратно. Согласно Платону, сновидения относятся к образам без вещей. [6]

Образ сновидения в культуре античности есть телесная (чувственно воспринимаемая) и «говорящая» форма (по Цицерону). Сон приходит, становясь «над главой» у спящего, и вещает. Сновидение есть постоянно становящееся, оно не может быть достоверно зафиксировано.

Т. Гоббс видел во снах фантомы прошлых ощущений, обратную сторону человеческого воображения. Р. Декарт считал, что это результат деятельности органов чувств спящего, отвечающих его желаниям.

К началу XX века формировались физиологические модели сновидений. Согласно Павлову, сновидения - это результат возбужденных очагов нервных клеток головного мозга в процессе торможения.

Подлинной революцией в изучении и осознании психического (многоуровневой конструкт) явилось параллельное исследование и открытия в Европе основоположника известного в мире психоанализа - 3. Фрейда.

Первая серьезная научная попытка психологического, а не физиологического объяснения феномена сновидений дала мощный толчок к поиску новых путей и возможностей в исследовании снов разными учеными. Сны заняли свое достойное место в общей психологической структуре других множественных психических проявлений человека. [10]

Великие психоаналитики и неофрейдисты Адлер, Фромм, Берн, Роджерс, Маслоу, Перлз вслед за Фрейдом стремились более основательно проработать проблему сновидений. Неоценимый вклад в понимание сновидений внес Карл Густав Юнг, значительно расширив и дополнив их мифологическим и духовным содержанием. Аналитическая психология Юнга пролила новый, дополнительный свет на сущность сновидений.

Важным событием в 1927 г. явилось открытие Бергера, который показал, что разность электрических потенциалов мозга может быть измерена и записана в виде графика - энцефалограммы. В 1937 г. Лумис, Харвей и Хобарт впервые осуществили электроэнцефалографическое описание сна. Теперь сон и сновидения можно было изучать лабораторно. Таким образом, появилась возможность более детального и научного изучения сновидений. [14]

ГЛАВА 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОБЛЕМЫ СНА И СНОВИДЕНИЙ В НАУКЕ

.1 Сон и сновидения как психический феномен

Сновидения предоставляют доступ к недоступным в состоянии бодрствования областям бессознательного. Не будучи специалистом, можно заметить, что сны достаточно часто отражают наши ожидания, связанные с будущим. Так, страх провалиться на экзамене вызывает у выпускника школы сновидение соответствующего содержания. Однако язык сновидения редко бывает столь однозначен. Например, ситуация экзамена может сниться людям, которые давно закончили обучение и не сдают никаких экзаменов. Кроме того, сновидения богаты на странные, непривычные «декорации», так что событие, осознаваемое во сне как «экзамен» может более всего напоминать, с точки зрения обыденного восприятия, сцену из «пьесы абсурда». Категория времени во сне является намного более относительной, чем в состоянии бодрствования. Например, сновидец точно знает, «что будет дальше» (т.е. имеет четкую информацию о «будущем»), но, в то же время, не может определить, «с чего все началось» и «как здесь оказался» (т.е. не ориентируется в «прошлом»). Фрейд замечает, что, как правило, во сне «мысли, выражающие пожелание на будущее, замещены картиной, протекающей в настоящем». [12]

Во сне не соблюдается такая характеристика времени, как однонаправленность (из прошлого в будущее). Поэтому во сне мы часто сталкиваемся с темпоральными аномалиями: участвуем одномоментно во взаимоисключающих или разнесенных в «пространстве» действиях или переживаем ситуацию «и тут все началось сначала». Возможно, богатая символами и сложными взаимопереплетениями событий ткань сновидения имеет больше аналогий с понятием «образ будущего», чем наши более рациональные и систематизированные «дневные» представления. Ведь, с одной, стороны, наше будущее конструируется на основе прошлого опыта, а настоящее видим сквозь призму будущего (взаимоперетекание, а не четкое разделение). С другой стороны, образы будущего, как и образы снов - это то, чего объективно не существует. И моделирование образом будущего возможно только с помощью языка символов - то есть того же языка, с помощью которого к нам обращаются сновидения. [1]

Впрочем, не все сновидения носят символический характер и нуждаются в «расшифровывании». Основоположник психоаналитического подхода к толкованию сновидений Зигмунд Фрейд условно делил сновидения на три группы. В первую группу входили сновидения, носящие явный смысл и отражающие будничную, реальную действительность. Вторую группу составляли сны, действие которых происходило в реалистичных условиях, но содержало странные, необычные события. И, наконец, третья группа сновидений характеризовалась неясностью, абсурдностью, с точки зрения бодрствующего сознания, т.е. это были сновидения, несущие в себе не явный, а символический смысл. В качестве примера снов первой категории Фрейд рассматривал сновидения детей. В этих снах, по мнению Фрейда, в неизмененном виде отражаются желания, которые могут быть удовлетворены (или не удовлетворены) в ближайшем будущем ребенка. [7]

Однако ошибкой было бы думать, что абсолютно все детские сны буквальны и не несут в себе никакой символической нагрузки. Младшие школьники уже достаточно часто видят сны, которые можно отнести как ко второй, так и к третьей группе. Особенно часто символическую природу в детских сновидениях приобретают угрожающие образы.

Интересными являются данные исследования детских снов. Так, девятилетнему Тиме К. снится повторяющийся «страшный сон» - он пролетает над извергающимся вулканом. События сна нельзя назвать повседневными, однако, символически они отражают актуальную для мальчика жизненную ситуацию. Не вдаваясь в психоаналитические подробности, отметим, что «вулкан» у Тимы ассоциируется с «опасностью» и вызывает страх. Единственным выходом ему представляется подняться как можно выше, что бы оказаться вне досягаемости для «вулкана». Сделанный им рисунок сна включает в себя только вулкан и маленькую фигурку пролетающего над ним сновидца. На рисунке нет ни земли, ни какой-либо перспективы. В данном случае, полет, вероятно, символизирует уход от реального источника опасности в мир фантазий, что подтверждается данными других исследований. [9]

Функцией сновидения по З. Фрейду является попытка удовлетворения желания. Каждое желание может иметь соответствие с определённым участком поверхности тела (речь в данном случае идет о донарциссическом расщеплённом теле сновидения), что и представляют частичные объекты. В философско-антропологической теории постструктурализма высказанное нами соответствие объектов желания телу предстаёт в виде «тела без органов» - карты сцепления частичных объектов. В своей поздней работе «Шизоаналитические картографии» («Cartographies schizoanalitiques», 1989) Ж. Делёз и Ф. Гваттари как раз и занимаются построением таких карт для различных систем: бессознательного, социума, экономики.

«Я» как поле развертывания сновидения само находится на поверхности и обозначает некоторую поверхность. В качестве «кожной» структуры, «Я» выражает единство поверхности и границы, так как формируется на базе различия «моего» и «иного». Всё это отражается и в структуре сновидения, о чём нам говорит наличие телесной схемы в сновидении. Но кроме этого, наиболее фундаментальный элемент этой структуры - «экран».

Понятие «экрана сновидения» предложено психоаналитиком Б. Левиным и обозначает нечто, на что проецируется картина сновидения, тогда как пространство сновидения - это психическая область, в которой процесс сновидения реализуется как эмпирическая реальность. Это две различные, хотя и дополняющие друг друга психические структуры. Он интерпретировал экран как символ сна (желания спать) и слияния «Я» с грудью в уплощенной форме, к которой бессознательно приравнивается сон, зрительные же образы сновидения представляют желания, способные нарушать состояние сна. В итоге, можно говорить о фундаментальном взаимодействии Я и Другого в сновидении. [12]

Помимо границы и поверхности есть ещё один эффект, возникающий попутно с ними - смысл. В отношении эффектов телесности смысл предстает таким же элементом общей системы, являясь также неотъемлемой частью структуры сновидения.

Смысл, как неотъемлемая часть всякой границы, и в сновидении появляется на границе взаимодействия «я» с Другим, в пространстве которого это «я» в сновидении пребывает. Причём эта граница является продолжением взаимодействия с внешним другим. Для иллюстрации сказанного можно представить себе ленту Мёбиуса, в которой лишь следуя поверхности можно попасть на другую её сторону: стирается различие между сторонами границы, между сновидным и сновидящим телом. Это поверхность скольжения смысла.

Р. Барт высказывается о сигнификации в теории психоанализа: «Известно, что Фрейд рассматривал психику как густую сеть отношений значимости». Таким образом, один из элементов этого отношения представляет собой явный смысл (manifester trauminhalt) - означающее, другой, например, субстрат сновидения - скрытый (latente traumgedanken), действительный - означаемое. Есть и третий элемент, который согласно семантическому треугольнику, представляет собой результат взаимодействия первых двух - знак (само сновидение). [8]

Вернёмся к базовому положению Фрейда о сновидении как галлюцинаторном удовлетворении желания. Желание выражает нехватку. Согласно Лакану, оно имеет «контур», поверхность, которая формируется пространством утраченного объекта.

Сновидение - есть «метафора желания» (Р.О. Якобсон). Желание объекта, которое не знает удовлетворения именно в силу отсутствия оного - это «метонимия нехватки бытия» (Ж. Лакан).

Граница сновидения - это разрыв цепочки означающих, отделяющий скрытое содержание от явного. Психический аппарат из «скрытого» материала производит явный. Такое производство даёт повод некоторым теоретикам рассматривать психический аппарат как машину сновидений. Но машина сновидений оказывается и машиной поверхностей. Каждый элемент сновидения есть форма, поверхность скольжения смысла.

По Юнгу, сны играют важную дополнительную (или компенсаторную) роль в психике Фрейджер, Фрейдимер. «Общая функция снов - попытаться восстановить наш психологический баланс продуцирования материала сна, который восстанавливает трудноуловимым способом общее психическое равновесие». [3]

Юнг подходит к сновидениям как к живым реальностям. Их надо получить посредством опыта и внимательно наблюдать. Иначе их понять невозможно. Уделяя внимание форме и содержанию сновидения, Юнг, пытался раскрыть значение символов сна и при этом постепенно отходил от свойственного психоанализу доверия к свободным ассоциациям в анализе сновидений.

Тейлор, постулирует основные предположения относительно снов:

. Все сны служат здоровью и целостности.

. Сны не просто рассказывают сновидцу то, что он или она уже знает.

. Только сновидец может с уверенностью сказать, может ли произойти то, что означает сон.

. Не бывает сна только с одним значением.

. Все сны говорят на универсальном языке, языке метафоры и символа.

Более важным, чем когнитивное понимание сна, является его понимание как акта извлечения опыта из материала сна и принятия этого материала всерьез.

Утраченная гармония между сознанием и бессознательным может быть восстановлена с помощью сновидений. Они приносят воспоминания, инсайты, переживания, пробуждают скрытые качества личности и раскрывают бессознательные элементы в их отношениях. [5]

Благодаря их компенсаторному поведению анализ сновидений открывает новые взгляды и пути выхода из тупика.

В сериях сновидений выделяется феномен, чем-то напоминающий процесс развития внутри личности. Отдельные акты компенсации превращаются в подобие плана, ведущего к одной общей цели, словно шаги на пути развития. Этот процесс спонтанного самовыражения в символике серий сновидений Юнг назвал процессом индивидуации.

Все феномены сна можно разделить на три категории:

) Совпадение психического состояния наблюдателя с происходящим в момент этого состояния, объективным, внешним событием, которое соответствует психическому состоянию или его содержимому (например, скарабей), в котором не прослеживается причинная связь между психическим состоянием и внешним событием, и в котором, учитывая психическую относительность времени и пространства, такой связи не может и быть.

) Совпадение психического состояния с соответствующим (происходящим более-менее в то же время) внешним событием, имеющим место за пределами восприятия наблюдателя, то есть на расстоянии, удостовериться в котором можно только впоследствии (например, стокгольмский пожар).

) Совпадение психического состояния с соответствующим, но еще не существующим будущим событием, которое значительно отдалено во времени и реальность которого тоже может быть установлена только впоследствии.

Фрейд предполагал, что сновидения символизируют бессознательные потребности и беспокойства человека. Он утверждал, что общество требует от нас подавлять многие из наших желаний. [4]

При работе со сновидениями необходимо также учитывать позицию Фрейда по поводу того, что содержание сновидений происходит из реальных переживаний. Во время сна оно лишь воспроизводится, вспоминается, хотя после пробуждения человек может отрицать принадлежность этого знания своей информированности. То есть человек в сновидении знает нечто, чего не помнит в бодрствующем состоянии. [11]

.2 Физиологические основы сна

Сон является непреодолимой потребностью организма животных и человека. Треть жизни человека проходит в состоянии периодически наступающего сна.

Наиболее постоянными и существенными симптомами сна являются понижение активности нервной системы, в частности, коры больших полушарий головного мозга, прекращение контакта с окружающим.

Разрыв контакта организма с внешним миром наступает обычно быстро, как бы внезапно, и столь же быстро сменяется бодрствованием, т. е. восстановлением активности нервной системы и связанного с ней адекватного контакта с окружающей средой. Особенно резкие изменения во время сна происходят в высшей нервной деятельности и в сенсомоторной сфере. сон сновидение физиологический

Характерны изменения электроэнцефалограммы во время сна. Переход от бодрствования ко сну, как правило, сопровождается замедлением корковых ритмов, появлением в электроэнцефалограмме высокоамплитудных альфа -, тета- и дельта- колебаний взамен быстрого бета-ритма, свойственного состоянию бодрствования. Однако в последнее время описаны формы глубокого сна, при котором медленные ритмы в электроэнцефалограмме сменяются низкоамплитудными, высокочастотными колебаниями, сходными с наблюдаемыми ври бодрствовании. [15]

Предполагают, что это связано с возникновением сновидений. Резко выражено во время глубокого сна понижения мышечного тонуса.

Расслабление мускулатуры, падение ее тонуса не являются, однако, постоянными и обязательными компонентами сна. В условиях даже нормального сна возможны различные движения и длительное сохранение определенной позы, например при СПР в сидячем положении.

При некоторых формах гак называемого гипнотического сна наблюдается даже резкое повышение мышечного тонуса, например при каталептическом сне.

Рефлекторная функция во время сна резко ослаблена. Условные рефлексы заторможены, безусловные значительно понижены. Порог раздражения этих рефлексов значительно повышается, латентный период удлиняется. Сенсомоторные изменения являются в картине сна доминирующими по сравнению с изменениями вегетативных функций.

Дыхание при глубоком спокойном сне становится значительно реже, ровнее; газообмен и основной обмен снижаются; частота сердечных сокращений уменьшается; артериальное давление падает; количество образованной почками мочи. Температура тела человека во время ночного сна снижена.

Это, однако, не находится в непосредственной зависимости от какого-либо прямого специфического влияния сна. Имеющиеся у человека суточные колебания температуры - снижение температуры тела ночью и повышение ее днем (минимальная суточная температура наблюдается приблизительно в 3-5 часов, максимальная - в 16-18 часов) - наблюдаются также при отсутствии сна или при извращении его, т. е. при дневном сне и ночном бодрствовании. [16]

Существует несколько различных видов сна: 1) периодический суточный сон; 2) периодический сезонный сон (зимняя летняя спячка животных); 3) наркотический сон, вызываемый, различными химическими или физическими агентами; 4) гипнотический сон; 5) патологический сон.

Первые два вида сна являются видами физиологического сна. Последние же три вила сна - следствие особых нефизиологических воздействий на организм. Так, наркотический сон может быть вызван вдыханием паров эфира или хлороформа, введением в организм алкоголя, морфина и многих других ядов, прерывистым электрическим током (электронаркоз) и многими другими воздействиями.

Патологический сон может быть по своей этиологии и проявлениям разделен на ряд разновидностей. Он возникает при анемии мозга, т. е. при недостатке его кровоснабжения, при сдавлении мозга, при развитии опухоли в больших полушариях или при поражении некоторых участков мозгового ствола.

Часто патологический сон может наблюдаться в течение длительного времени - многих дней, недель, месяцев 11 даже лет. Патологический сон может сопровождаться как понижением мышечного тонуса, так и его повышением.

Большой интерес представляет гипнотический сон, который может быть вызван гипнотизирующим снотворным действием обстановки и воздействиями гипнотизера, внушающего потребность во сне. Во время гипнотического сна возможно выключение произвольной корковой активности при сохранении частичного контакта с окружающим и наличием сенсомоторной деятельности. Нервные центры мышечной системы во время гипнотического сна могут находиться как в состоянии крайнего угнетения, заторможенности, так и в состоянии возбуждения. У взрослого человека наблюдается монофазный (сон один раз в сутки) пли в более редких случаях дифазный (сон дважды в сутки) тип сна; у ребенка - полифазный тип сна. [15]

Общая продолжительность суточного сна новорожденного достигает 21 час; ребенок в возрасте от 6 месяцев до одного года спит около 14 часов в сутки, в возрасте 4 лет - 12 часов, в возрасте 10 лет - 10 часов. Взрослые люди спят в среднем 7 -8 часов в сутки. В старости продолжительность сна несколько снижается.

При длительном полном лишении сна в течение 3-5 суток появляется потребность во сне, произвольно непреодолимая: воспрепятствовать наступлению сна можно только сильными болевыми раздражениями, например уколами иглой или ударами электрического тока. В результате 60- 80-часового отсутствия сна, у человека наблюдается понижение скорости психических реакций, легкая утомляемость при мозговой работе и меньшая ее точность. Изменения вегетативных функций при длительной бессоннице очень невелики: отмечается только небольшое снижение температуры тела и незначительное замедление пульса. Несмотря па наличие лишь небольших изменений, которые могут быть зарегистрированы физиологическими или объективными психологическими методами, субъективные ощущения при 40-80-часовом лишении сна могут быть очень тяжкими.

Исследуя реакцию организма во время сна и порог силы раздражения, которое должно быть применено для пробуждения, можно составить представление о глубине сна в различные его моменты.

Глубина сна максимальна н первые 2-3 часа, затем она постепенно уменьшается. У некоторых людей глубина сна вновь усиливается на 6-7-м часу сна. Наблюдения над глубиной сна и реакциями в ответ на различные раздражения обнаружили, что некоторые виды корковой деятельности и реакции на определенные раздражения могут во время нормального периодического сна сохраняться. Это явление называется частичным бодрствованием. [16]

К раздражениям, по отношению к которым реактивность сохранена и которые быстро вызывают пробуждение, принадлежат сигналы, представляющие какой-либо особый интерес для данного индивидуума. Примеры частичного бодрствования мозговой коры во время сна можно наблюдать у матери, пробуждающейся при слабом стоне ребенка, но не реагирующей на другие более сильные звуки, у дежурного, просыпающегося при телефонном звонке, военного, сразу вскакивающего с постели при звуке сигнальной трубы, играющей «сбор».

И. П. Павлов разработал стройную теорию сна, согласно которой сон и внутреннее торможение - один и тот же процесс. Сон, согласно учению Павлова, есть торможение, широко распространенное, иррадиированное, захватившее всю кору больших полушарий и спустившееся на подкорковые узлы, промежуточный и средний мозг.

Сон выполняет важную охранительную роль, защищая клетки от истощающего их влияния раздражений. Необходимость в такой защите корковых клеток связана с тем, что они непрерывно находятся в состоянии активности, которая сопровождается распадом богатых энергией фосфорных соединений, расщеплением белков и аминокислот.

Длительная активность приводит к сдвигам ионного равновесия (накоплению в протоплазме ионов натрия и потери ионов калия), а это ведет к изменениям потенциала покоя, уровня возбудимости, амплитуды синаптических потенциалов и потенциалов действия и т. п.

Существуют различные теории сна. Гуморальная теория, в качестве причины сна рассматривает вещества, появляющиеся в крови при длительном бодрствовании. Доказательством этой теории служит эксперимент, при котором бодрствующей собаке переливали кровь животного, лишенного сна в течение суток. Животное-реципиент немедленно засыпало. Также существуют подкорковая и корковая теории сна. При различных опухолевых или инфекционных поражениях подкорковых, особенно стволовых, образований мозга, у больных отмечаются различные нарушения сна - от бессонницы до длительного летаргического сна, что указывает на наличие подкорковых центров сна. При раздражении задних структур субталамуса и гипоталамуса животные засыпали, а после прекращения раздражения они просыпались, что указывает на наличие в этих структурах центров сна. [15]

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сон - это естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир, присущий млекопитающим <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5>, птицам, рыбам и некоторым другим животным, в том числе насекомым (например, дрозофилам <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D1%8B>).

Сновидения представляют собой сложные психические явления, формирующиеся в результате общения человека с внешним миром и характеризующиеся возникновением зрительных образов, звуковых и других ощущений, развитием речи, мыслительных способностей и самого головного мозга человека.

Это та область наших прошлых знаний, ассоциаций, переживаний, эмоций, настроений, оценочных чувств, желаний и других психических явлений, которые не оформились в четкие языковые формы, в строгие логические понятия.

Запоминание сновидений может привести к более ясному пониманию трудно уловимых переживаний, как во сне, так и наяву. Они обеспечивают адаптацию к эмоциональному стрессу и играют важную роль в механизмах психологической защиты. [13]

Особый интерес представляют сновидения людей с полным нарушением функции зрительного анализатора. У слепых людей утрачивается способность воспринимать зрительные образы и усиливается восприятие окружающей действительности другими видами анализаторов, в связи, с чем в содержании сновидений могут преобладать другие сенсорные представления, такие как тактильные, слуховые, обонятельные, вкусовые. [10]

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Авакумов С.В. Особенности манифестного содержания сновидений у лиц, обращающихся за психотерапевтической помощью: / Авакумов С.В., Бурковский Г.В., Сибирский психологический журнал, номер 16-17, 2002, с. 89-97

Даннелл С. Позы спящего. Ночной язык тела. - Нижний Новгород, 1994.- С. 50-51.

Даринский Ю. А. Физиология человека и животных. - М.: «Академия», 2011. - 464 с.

Касаткин В.Н. Теория сновидений / В.Н. Касаткин. - Л.: Медицина, 1972. - 327 с.

Корабельникова Е.А. Сновидения при невротических расстройствах у детей и подростков. - М., 1997. - 24 с.

Крипнер С. Сновидения и творческий подход к решению проблем / С. Крипнер, Дж. Диллард, Пер. с англ. В.Рогова - М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1997. - 256 с.

Красноперов О.В. Субъективные характеристики сна и свойства личности // Красноперов О.В., Панченко А.Л., Вопросы психологии. -1991. -N6. - С.139-140.

Ковальзон, В.М. Природа сна // Природа. - 2005. - № 11. - С. 3-8.

Левин Я.И. Нарушения сна: Справочник по диагностике и лечению заболеваний у пожилых.- М., 2000.- С.182-212.

Моррисон Э. Спящий мозг // В мире науки. - 1983. - № 6. - С. 62-71.

Петровский А.В. Введение в психологию / А.В. Петровский. - М.: Издательский центр «Академия», 1995. - 496 с.

Ротенберг В.С. Сновидения, гипноз и деятельность мозга. - М., 2001.- С.26-27.

Семенович А. А. Физиология человека. - Минск: «Вышэйшая школа», 2011. - 544 с.

Тейлор Дж. Работа со сновидениями.- М., 2000.- С.33.

Юнг К.Г. Аналитическая психология / К.Г. Юнг. - М.: Мартис, 1995. - 309 с.

Фрейд З. Толкование сновидений. - М.: «Фирма СТД», 2005. - 678 с.