

УДК: 159.9

DOI: 10.34670/AR.2020.66.87.027

## **Взаимосвязь запоминаемости сновидений и уровня концентрации внимания у студентов**

**Кубекова Алия Салаватовна**

Старший преподаватель кафедры психологии и педагогики,  
Астраханский государственный медицинский университет,  
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;  
e-mail: alya\_kubekova@mail

**Джумаева Карина Умаровна**

Студент,  
Астраханский государственный медицинский университет,  
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;  
e-mail: karina.d97@mail.ru

### **Аннотация**

В статье представлены результаты исследования взаимосвязи запоминаемости сновидений и уровня концентрации внимания у студентов медицинского вуза. В исследовании приняло участие 54 студента 3-4 курсов Астраханского государственного медицинского университета, средний возраст которых составил 20,4 лет. Из них 36 девушек и 16 юношей. Для оценки уровня концентрации внимания использовались такие психодиагностические тесты как: методика Мюнстерберга, таблицы Шульте, методика запоминания 10 слов А.Р. Лурия. Математическая обработка данных осуществлялась с помощью t-критерий Стьюдента для двупарных сравнений с неравным отклонением. Для расчета данных критериев была использована программа Microsoft Excel. Было установлено, что частота запоминаемости сновидений у студентов с хорошим уровнем концентрации внимания в среднем выше, чем у студентов со слабым уровнем концентрации внимания. Прояснению этого вопроса будет посвящены наши дальнейшие исследования. Можно дать рекомендации тем, кто хочет чаще видеть сны, тренировать уровень концентрации внимания.

### **Для цитирования в научных исследованиях**

Кубекова А.С., Джумаева К.У. Взаимосвязь запоминаемости сновидений и уровня концентрации внимания у студентов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9. № 2А. С. 232-237. DOI: 10.34670/AR.2020.66.87.027

### **Ключевые слова**

Концентрация внимания, студенты медицинского вуза; запоминаемость сновидений; психологические факторы; физическое состояние.

## Введение

Проблема факторов, влияющих на запоминаемость сновидений, вызывает особый интерес у исследователей сна [Schredl, Göritz, 2017; Bastien, Smaranda, 2015]. Данной проблемой занимались Schredl, Michael, Göritz, Anja S, P. Валлат. Ими были изучены влияние на запоминаемость сновидений таких факторов, как пол, возраст, ведение дневника сновидений, образ жизни, гигиена сна, психотип личности. Однако, до сих пор остается неизвестным характер взаимосвязей запоминаемости сновидений и уровня концентрации внимания. Запоминаемость сновидений можно определить следующим образом (Schredl 2007): вспоминание сновидений является успешным, если человек способен вспомнить после пробуждения ментальное содержание, которое возникло во время сна. Успешное вспоминание о сновидении должно быть дифференцировано от так называемого белого сна (DeGennaro and Violani 1990) или бессодержательных отчетов (Cohen 1972); эти термины обозначают случаи, в которых сновидец имеет впечатление того, что он видел сон, но не может вспомнить никакого содержания. Предшествующие исследования привели исследователей к убеждению, что сны видят все несмотря на то, запоминают ли люди сны или нет, также «люди с высоким уровнем запоминания снов» имеют в два раза больше времени бодрствования во время сна, чем «люди с низким уровнем запоминания снов», и их мозг более реагирует на слуховые стимулы во время сна и бодрствования [Волченков Э.И., 2017]. Вспоминание о сновидении и особенно отношение к нему является частью более широкого образа жизни, характеризующегося открытостью к опыту. Шредл показал, что существует взаимосвязь между частотой запоминаемости снов, нейротизмом и добросовестностью [Schredl, Göritz, 2017]. В процессе сновидения возбуждения нейронов не оставляют структурный след в цепочке нейронов, то есть вовлекается кратковременная память, которая является результатом умения сконцентрироваться на объекте. В нашем исследовании мы стремились определить, влияет ли уровень концентрации внимания на частоту запоминаемости сновидений т.к. процессы запоминания и воспроизведения информации в бодрствовании связаны с уровнем внимания и способностью концентрировать внимание.

**Цель исследования:** изучить характер взаимосвязи запоминаемости сновидений и уровня концентрации внимания у студентов.

## Материалы и методы исследования

Исследование проводилось в ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет» Минздрава России, на кафедре психологии и педагогики. В исследовании приняло участие 54 студента 3-4 курсов Астраханского государственного медицинского университета, средний возраст которых составил 20,4 лет. Из них 36 девушек и 16 юношей. Для оценки интенсивности сна исследуемым респондентам предлагался, разработанный нами опросник, включающий 15 вопросов (1. Продолжительность сна. 2. Частота ночных пробуждений. 3. Сколько часов вам нужно, чтобы выспаться. 4. Как часто вам снятся сны. 5. Сновидения – яркие, мутные, обрывчатые. 6. Как часто вы забываете сон сразу после пробуждения. 7. Как часто вы запоминаете несколько снов за ночь. 8. Как часто вам снятся вещие сны). Для оценки уровня концентрации внимания использовались такие психодиагностические тесты как: методика Мюнстерберга [7], таблицы Шульте [10], методика запоминания 10 слов А.Р. Лурия [6]. Математическая обработка данных осуществлялась с помощью t-критерия Стьюдента для двупарных сравнений с неравным отклонением. Для расчета данных критериев была использована программа Microsoft Excel.

## Результаты исследование и их обсуждение

По результатам исследования было определена продолжительность сна, которая составляет менее 4 часов у 4 студентов (7,4%), 4-6 часов у 24 студентов (44%), 8 часов у 22 студентов (40,7%), 9-12 часа у 4 студентов (5,6%). Количество сна, необходимое, чтобы выспаться составляет 8-9 часов у 21 студента (40,0%), 10-11 часов у 15 человек (28,1%), 6-7 часов у 10 студентов (18,5%), 4-5 часов у 4 респондентов (7,4%).

Несколько сновидений за ночь помнят 14 человек (26%), 1 сон за ночь помнят 11 человек (20,4%), несколько сновидений в неделю 26 студентов (48,1%). Яркие сны видят 62%, обрывчатые – 24%, мутные – 12%. Вероятность увидеть сон больше, когда студенты спят более 8 часов – ответили 16 исследуемых (30,2%), 6 часов – 11 студентов (20,0%), менее 3 часов – 9 человек (17,0%), днем 7 респондентов (13,2%) и всегда видят сны 8 респондентов (16,0%). На вопрос, что чаще снится 35 человек (68,6%) ответили, что это «настоящие переживания». Определено, что у 15 студентов (29,4%) «страхи и кошмары». Установлено, что 16 студентов (31,4%) в снах видят «фантастику», 7 человек (14,0%) ответили «разное». На вопрос, кто чаще снится: 37 студентов (70,0%) ответили, что снится «семья», 16 респондентов (30%) ответили, что снятся «знакомые».

На следующем этапе нам необходимо определить достоверность различий и для оценки по уровню выраженности какого-либо признака между двумя выборками. Для этого мы выбрали t-критерий Стьюдента.

Применение t-критерий Стьюдента выявило достоверность различий (см. таблицу 1).

**Таблица 1 - Сравнительная характеристика психологических показателей**

Переменные	T-критерий Стьюдента
Частота запоминаемости сновидений	2,09*
Запоминаемость нескольких снов за ночь	2,35*
Характер содержания сновидений	2,25*

-значимо на уровне 0,05\*

Нами были установлены значимые различия по частоте запоминаемости сновидений между студентами с хорошим и слабым уровнем концентрации внимания с помощью T-критерия Стьюдента. При этом частота запоминаемости сновидений у студентов с хорошим уровнем концентрации внимания в среднем выше, чем у студентов со слабым уровнем концентрации внимания.

**Таблица 2 - Сравнительная характеристика психологических показателей**

Переменные	Среднее значение у студентов со слабым уровнем концентрации внимания	Среднее значение у студентов с хорошим уровнем концентрации внимания
Частота запоминаемости сновидений	2,23	3,35
Запоминаемость нескольких снов за ночь	2,69	3,54
Фантастичность содержания сновидений	3,67	2,46

Также мы обнаружили, что студенты с хорошим уровнем запоминаемости сновидений чаще видят несколько снов за ночь. Студенты со слабым уровнем концентрации внимания чаще видят сны с фантастическим содержанием, а студенты с хорошим уровнем концентрации внимания – настоящие переживания (то, на чем зафиксированы в данный период жизни).

## Заключение

В данной работе мы исследовали взаимосвязь частоты запоминаемости сновидений и уровня концентрации внимания. Исходя из полученных нами данных, гипотеза о наличии взаимосвязи между частотой запоминаемости сновидений и уровнем концентрации внимания подтвердилась. Студенты с хорошим уровнем концентрации внимания имеют высокий уровень частоты запоминаемости сновидений. Мы предполагаем, что высокое значение коэффициента корреляции обусловлено тем, что взаимосвязь между количеством носит линейный характер. Однако до сих пор остается неизвестным является ли высокий уровень концентрации внимания причиной запоминаемости сновидений. Прояснению этого вопроса будет посвящены наши дальнейшие исследования. Можно дать рекомендации тем, кто хочет чаще видеть сны, тренировать уровень концентрации внимания.

## Библиография

1. Bastien H., Smaranda L. Evidence that non-dreamers do dream: a REM sleep behavior disorder model// *Sleep Res* - 2015. №24. С. 602-609
2. Schredl M., Göritz A. S. частота запоминания сновидений, отношение к снам и Большая пятерка личностных факторов // *сновидение*. – 2017. – Т. 27. – №. 1. – С. 49.
3. Волченков Э.И. О взаимосвязи внимания, восприятия и памяти в структуре основных психических процессов / Э.И. Волченков // *Социальные институты и процессы*. - 2009. - №2. - С. 22-25.
4. Костина Л.А., Кубекова А.С. Алекситимия как фактор риска социально-психологической дезадаптации студентов медицинского вуза // *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. 2019. Т. 8. № 4-1. С. 56-62.
5. Костина Л.А., Кубекова А.С. Феноменология аутоагрессивного поведения в студенческой среде // Психологическое и педагогическое сопровождение студентов вуза в современном социокультурном пространстве, Материалы научно-практической конференции с международным участием. Посвящается 100-летию образования «Астраханского государственного медицинского университета». 2018. С. 119-122.
6. Методика запоминания 10 слов А.Р. Лурия [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://infopedia.su/15x1a17.html> (Дата обращения 25.03.2020 г.).
7. Методика Мюнстерберга [Электронный ресурс] / Режим доступа: [testoteka.narod.ru/pozn/1/26.html](http://testoteka.narod.ru/pozn/1/26.html) (Дата обращения 25.03.2020 г.).
8. Попова Н.Ю. Изучение взаимосвязи внимания и памяти у современных студентов высших учебных заведений // *Вестник СМУС74*. 2017. №1 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-vzaimosvyazi-vnimaniya-i-pamyati-u-sovremennyh-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy> (дата обращения: 12.05.2020).
9. Селезнев С.Б., Селезнева Е.М., Костина Л.А., Захарова Е.В., Кочур В.В., Франк Г.Н. Динамика этнокультуральных изменений в студенческой среде в условиях региональной этнографической трансформации // *Сибирский вестник психиатрии и наркологии*. 2006. № 5. С. 246-248.
10. Таблицы Шульте [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://vsetesti.ru/314/> (Дата обращения 25.03.2020 г.).

## Relationship of remembering of dreams and level of concentration of attention at students

**Aliya S. Kubekova**

Senior Lecturer at the Department of psychology and pedagogy,  
Astrakhan State Medical University,  
414000, 121 Bakinskaya st., Astrakhan, Russian Federation;  
e-mail: [alya\\_kubekova@mail](mailto:alya_kubekova@mail)

**Karina U. Dzhumaeva**

Student,  
Astrakhan State Medical University,  
414000, 121 Bakinskaya st., Astrakhan, Russian Federation;  
e-mail: karina.d97@mail.ru

**Abstract**

The article presents the results of a study of the relationship between dream recall and the level of concentration in students of a medical university. The study involved 54 3-4-year students of Astrakhan State Medical University, whose average age was 20.4 years. Of these, 36 girls and 16 boys. To assess the level of concentration of attention, such psychodiagnostic tests were used as: the Munsterberg technique, Schulte tables, the method of memorizing 10 words Luria. Mathematical data processing was performed using Student's t-test for two-pair comparisons with unequal deviation. The Microsoft Excel program was used to calculate these criteria. It was found that the frequency of memory of dreams in students with a good level of concentration of attention is on average higher than in students with a low level of concentration of attention. Our further studies will be devoted to clarifying this question. You can give recommendations to those who want to dream more often, to train the level of concentration of attention.

**For citation**

Kubekova A.S., Dzhumaeva K.U. (2020) Vzaimosvyaz' zapominaemosti snovidenii i urovnya kontsentratsii vnimaniya u studentov [Relationship of remembering of dreams and level of concentration of attention at students]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 9 (2A), pp. 232-237. DOI: 10.34670/AR.2020.66.87.027

**Keywords**

Concentration of attention, medical students; frequency of dream recall; psychological factors; physical state.

**References**

1. Bastien H., Smaranda L. Evidence that non-dreamers do dream: a REM sleep behavior disorder model // *Sleep Res* - 2015. №24. S. 602-609
2. Schredl M., Göritz A. S. chastota zapominaniya snovidenij, otnoshenie k snam i Bol'shaya pyaterka lichnostny`x faktorov // *snovidenie*. – 2017. – T. 27. – №. 1. – S. 49.
3. Volchenkov E`I. O vzaimosvyazi vnimaniya, vospriyatiya i pamyati v strukture osnovny`x psixicheskix processov / E`I. Volchenkov // *Social`ny`e instituty` i processy`*. - 2009. - №2. - S. 22-25.
4. Kostina L.A., Kubekova A.S. Aleksitimiya kak faktor riska social`no-psixologicheskoydeadaptacii studentov medicinskogo vuza // *Psixologiya. Istoriko-kriticheskie obzory` i sovremenny`e issledovaniya*. 2019. T. 8. № 4-1. S. 56-62.
5. Kostina L.A., Kubekova A.S. Fenomenologiya autoagressivnogo povedeniya v studencheskoj srede // *Psixologicheskoe i pedagogicheskoe soprovozhdenie studentov vuza v sovremennom sociokul`turnom prostranstve, Materialy` nauchno-prakticheskoy konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem. Posvyashhaetsya 100-letiyu obrazovaniya «Astraxanskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta»*. 2018. S. 119-122.
6. Metodika zapominaniya 10 slov A.R. Luriya [E`lektronny`j resurs] / Rezhim dostupa: <https://infopedia.su/15x1a17.html> (Data obrashheniya 25.03.2020 g.).
7. Metodika Myunsterberga [E`lektronny`j resurs] / Rezhim dostupa: [testoteka.narod.ru/pozn/1/26.html](http://testoteka.narod.ru/pozn/1/26.html) (Data obrashheniya 25.03.2020 g.).

8. Popova N. Yu. Izuchenie vzaimosvyazi vnimaniya i pamyati u sovremenny`x studentov vy`sshix uchebny`x zavedenij // Vestnik SMUS74. 2017. №1 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-vzaimosvyazi-vnimaniya-i-pamyati-u-sovremennyh-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy> (data obrashheniya: 12.05.2020).
9. Seleznev S.B., Selezneva E.M., Kostina L.A., Zaxarova E.V., Kochur V.V., Frank G.N. Dinamika e`tnokul`tural`ny`x izmenenij v studencheskoj srede v usloviyax regional`noj e`tnograficheskoy transformacii // Sibirskij vestnik psixiatrii i narkologii. 2006. № S. S. 246-248.
10. Tablicy Shul`te [E`lektronny`j resurs] / Rezhim dostupa: <https://vsetesti.ru/314/> (Data obrashheniya 25.03.2020 g.).