



Особенности содержания сновидений лиц, находящихся в состоянии эмоционального выгорания

Д.В. Швецова

Адрес для переписки: Дарья Владимировна Швецова, psychologist.shvetcova@gmail.com

Для цитирования: Швецова Д.В. Особенности содержания сновидений лиц, находящихся в состоянии эмоционального выгорания. Эффективная фармакотерапия. 2022; 18 (36): 44–48.

DOI 10.33978/2307-3586-2022-18-36-44-48

Сновидения – ценный диагностический материал, потенциал которого распространяется на психопрофилактическую деятельность при наличии большого объема данных, связанных с маркерами, указывающими на снижение адаптивности человека. Опираясь на концепцию Г. Селье, проведенные исследования в области психологии сновидений и модель состояния эмоционального выгорания (СЭВ) В.В. Бойко, можно предположить существование некоторых характеристик сновидения, свидетельствующих об истощенности организма. Таким образом, цель данной работы – выявить маркеры СЭВ в содержательных характеристиках сновидений как показатели сниженной адаптивности организма. Проведен контент-анализ 47 сновидений в двух группах пациентов – с СЭВ и без него. Для подтверждения портрета испытуемого использовали опросник 16 личностных качеств (16PF) Р.Б. Кеттелла и опросник субъективной оценки качества сна. В совокупности анализ собранных данных показал отличительные особенности группы пациентов с высоким уровнем СЭВ от группы без него в содержательных характеристиках сновидений. Установлены отличия между группами на основании опросника Р.Б. Кеттелла и субъективной оценки качества сна. Исходя из полученных данных, можно говорить, что, во-первых, содержание сновидений отражает стремление найти решение или адаптироваться к актуальной жизненной ситуации, во-вторых, поиск решения и его воплощение обыгрываются в сновидении в зависимости от степени ресурсности человека. Если в отсутствие СЭВ конфликт решается прямой конфронтацией (созданием помогающего образа), то при СЭВ как состоянии с пониженной ресурсностью в сновидении осуществляется поиск альтернативных решений, таких как новый взгляд, избегание, фантазирование, невозможность совершить действия, направленные на сохранение ресурса или его перераспределение.

Ключевые слова: сновидение, адаптация, стресс, конфликт, синдром эмоционального выгорания, выгорание, ресурсность организма

Введение

Сновидения предоставляют уникальные диагностические возможности не только специалисту, работающему с психологическим состоянием субъекта, но и самому человеку. Сновидения отражают внутриспихическое состояние человека более ярко по сравнению с периодом бодрствования, характеризующимся активной работой защитных функций [1–5]. В данном аспекте сно-

видения становятся ценнейшим материалом для психопрофилактики состояний по типу состояний эмоционального выгорания (СЭВ), при которых обнаружение проблем при обращении только к сознательной деятельности происходит уже на глубокой фазе развития синдрома. При этом лечение или, согласно некоторым моделям СЭВ, снижение данного типа психологической защиты крайне сложно и долговременно.



Важно обращать внимание на те характеристики сновидения, которые могут быть опорными точками, маркерами, выявляющими состояния, при которых затруднено восстановление ресурсов человека, то есть способности организма восстанавливать параметры, необходимые для сохранения равновесия внутренней среды (гомеостаза) [6].

В данном контексте интересны исследования L.A. Cottschalk и G.C. Gleser в области характерологических особенностей личности [7]. Согласно полученным данным, чем выше уровень адаптации человека, тем ниже уровень содержания в сновидении отрицательных эмоций по поводу пережитого. Аналогичные результаты получены и в ряде других работ с участием людей, переживших травмирующие события, связанные с военными действиями (военные неврозы) [8–10], тюремные заключения [11], природные катаклизмы [12] и другие ситуации, в которых имелись жертвы [13]. Значение подобных исследований крайне велико, поскольку они указывают на то, что степень адаптации субъекта ограничена, а само ограничение проистекает от ресурсности субъекта [14], которая может быть отражена в сновидении. Модель СЭВ, предложенная В.В. Бойко [15] и опирающаяся на концепцию Г. Селье, отражает именно степень ресурсности субъекта.

Таким образом, можно предположить существование ряда характеристик сновидения, указывающих на истощенность организма и имеющих значение для целей психопрофилактики. Более того, актуальность дальнейшего исследования СЭВ возрастает, поскольку все более очевидной становится масштабность его проявлений и влияния. Следует также помнить, что данный синдром проще подвергается профилактике и лечению на ранних стадиях развития.

Цель исследования

В.В. Бойко описывает СЭВ как психологическую защитную реакцию на продолжительный стресс, состоящую из трех фаз:

- 1) нервное (тревожное) напряжение;
- 2) резистенция, или сопротивление;
- 3) истощение.

Каждый этап или фаза характеризуется склонностью к определенным реакциям и поведению. С учетом теории Z.A. Piotrowski о том, что в сновидении «глаголы не врут» [16], и работ С.В. Авакумова [17], подтверждающих, что в сновидении отражаются копинговые стратегии, присутствующие во время бодрствования, в данной работе помимо выявления отличительных характеристик сновидений при СЭВ была предпринята попытка ответить на вопросы:

- будет ли при СЭВ в содержании сновидений обыгрываться то же поведение, что и при бодрствовании: отстраненность, минимизация контакта с другими, пассивная агрессия, смирение или отсутствие попыток убрать стрессовый фактор, то есть показатели пониженной адаптивности организма;
- исходя из того, что во время сна происходит процесс адаптации, то есть поиск решения, будут ли

при СЭВ иметь место сновидения, в которых поиск решения осуществляется другим путем вследствие сниженной ресурсности.

Ответив на эти вопросы, можно будет утверждать, что сновидения отражают ресурсность, адаптивные возможности человека, выявляемые на основании содержательных характеристик сновидения.

Материал и методы

Обработка сновидений проводилась с помощью контент-анализа. Самоотчеты о сновидениях респондентов представлялись в виде текста «как есть», в дальнейшем текст обрабатывали с выделением категориальных единиц, подлежащих анализу. Схема анализа и категоризации данных в сновидениях формировалась на основании работ С.В. Авакумова, А. Менегетти, В.С. Ротенберга, Дж. Холла, Z.A. Piotrowski и других исследований, посвященных анализу материала в сновидениях [2, 16–21]. Полная схема включает 49 категорий характеристик сновидений.

Категоризация данных в сновидении проводилась от больших единиц к меньшим и состояла из следующих основных характеристик: образы сновидения, характер сновидения, свойства сновидца и образов, способы взаимодействия образов, субъективная оценка сна.

Изначально в исследовании приняли участие 72 респондента. На основании опросника «Диагностика уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко» были сформированы две группы: ЭГ – с высоким уровнем синдрома эмоционального выгорания ($n = 25$) и КГ – без него ($n = 22$). Эти респонденты и стали в итоге объектом исследования.

Критерием высокого уровня синдрома эмоционального выгорания служила сформированность хотя бы одной из фаз СЭВ (высокий показатель). При наличии такого показателя пациенты включались в группу ЭГ. Для КГ был выбран критерий отсутствия хотя бы одного сформированного симптома (низкий показатель синдрома эмоционального выгорания). Для подтверждения портрета испытуемого использовали опросник 16 личностных качеств (16PF) Р.Б. Кеттелла и опросник субъективной оценки качества сна.

Результаты обрабатывали методом математико-статистического анализа количественных данных (частотный анализ по критерию χ^2 Пирсона, U-критерий Манна – Уитни).

Результаты

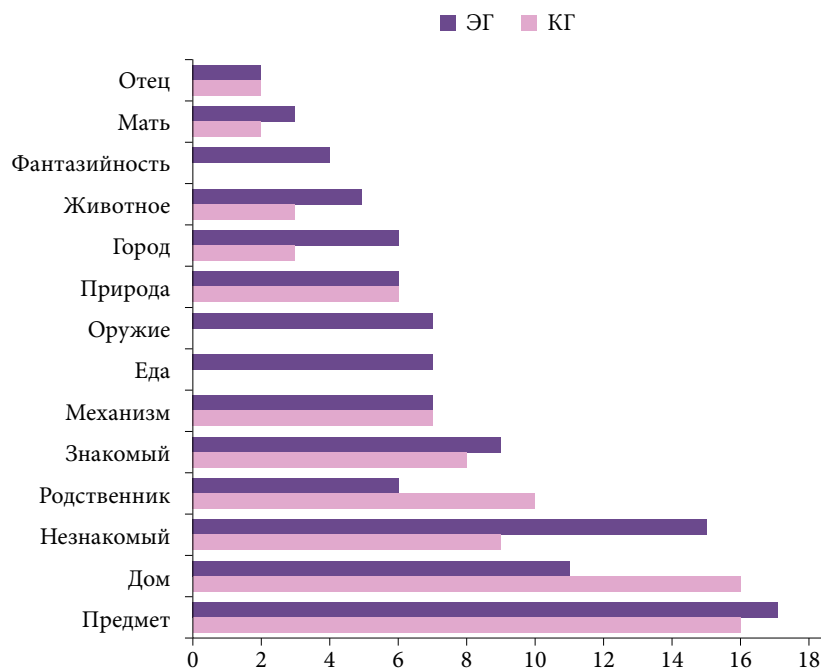
Согласно опроснику Р.Б. Кеттелла, группы отличались по пяти характеристикам (табл. 1). Пациенты группы без СЭВ были более расслаблены, эмоционально стабильны, откровенны и прямолинейны, спокойны, а пациенты группы с СЭВ более напряжены, фрустрированы, эмоционально нестабильны, утомляемы, раздражены и тревожны.

Субъективная оценка сна в группах отличалась по двум факторам. Респонденты с синдромом при пробуждении не чувствовали бодрости и готовности



Таблица 1. Различия между группами по факторам личностных характеристик на основании опросника 16PF Р.Б. Кеттелла

Фактор	U ≤ Укр (β = 5%)	КГ (μ)	ЭГ (μ)
Фактор С «эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность»	167,5	8,8	6,2
Фактор N «прямолинейность – дипломатичность»	158,5	3,9	5,4
Фактор О «спокойствие – тревожность»	171	5,6	7,9
Фактор Q2 «конформизм – неконформизм»	163	5,6	7,2
Фактор Q4 «расслабленность – напряженность»	144,5	4,5	6,6



Результаты анализа частот образов в сновидениях в группах ЭГ и КГ

Таблица 2. Частотные различия содержательных элементов сновидений в группах КГ и ЭГ

Характеристика сновидений	χ^2 (p ≤ 0,05)	КГ (n = 22)	ЭГ (n = 25)
Еда	7,24	0	7
Оружие	7,24	0	7
Замкнутое пространство	4,92	0	5
Кошмарность	7,67	3	13
Фантазийность	5,07	6	15
Негативный эмоциональный фон	6,01	8	18
Безысходность	5,88	2	10
Деструктивный образ	7,52	8	19
Нейтральность	4,62	12	6
Деструктивный образ с отсутствием конструктивного образа	16,02	1	15
Деструктивные интеракции	5,69	1	8
На расстоянии	4,24	5	13
Невозможность совершить действие	8,06	5	16
Избегание общества	6,91	1	9
Акт преследования	8,20	1	10
Передвижение по вертикали	5,69	1	8

к активности. Кроме того, их сон был прерывистым, с частыми пробуждениями.

Анализ частот данных выявил наиболее и наименее распространенные образы сновидений (рисунок). Большинству респондентов обеих групп снились предметы обихода и собственного окружения, с которыми они сталкивались во время бодрствования. Чаше действия происходили внутри здания, дома, реже на природе или в городе, каком-либо открытом пространстве. Меньше всего в сновидении присутствовали образы матери и отца в обеих группах. Статистически значимым отличием было два образа, введенных в процессе анализа, – оружие и еда (табл. 2). Сновидения лиц с высоким уровнем синдрома эмоционального выгорания качественно отличались от сновидений лиц без синдрома. При анализе установлены различия во всех четырех разделах по предложенной схеме анализа сновидения, а именно в 16 категориях (табл. 2).

Другим достаточно важным результатом стало подтверждение проявлений, таких как кошмарность, фантазийность, негативный эмоциональный фон, деструктивный образ и деструктивные интеракции в группе с СЭВ, свидетельствовавших о состоянии повышенной нервно-эмоциональной напряженности.

Обсуждение

В совокупности анализ собранных данных показал отличия группы с высоким уровнем синдрома эмоционального выгорания от группы без него в содержательных характеристиках сновидений. Выявлены отличительные характеристики по данным опросника Р.Б. Кеттелла и опросника субъективной оценки качества сна.

Обращает на себя внимание тот факт, что в группе с СЭВ данные опросника В.В. Бойко находят подтверждение в результатах опросника Р.Б. Кеттелла, субъективной оценке сна и самих сновидениях.

Выявленные в процессе анализа категории представляются значимыми и интересными с точки зрения новизны и перспектив дальнейших исследований, поскольку потенциально могут быть маркерами диагностики состояния, характеризующегося сниженной психологической ресурсностью организма.

Во всех сновидениях, где присутствовал образ оружия, имели место негативный эмоциональный фон и деструктивные интеракции. То есть оружие как образ несет в себе сильный агрессивный оттенок. Учитывая особенности синдрома эмоционального выгорания, можно предположить, что субъекты ярко переживают эмоции гнева, которые, вероятно, стремятся активно вытеснять, ведь одна из функций СЭВ – защита от ярких эмоциональных переживаний вследствие низкой ресурсности организма. Другой образ, часто присутствовавший в сновидениях этой группы, – еда. В данном случае этот образ можно рассматривать как стремление восполнить ресурс, уровень которого при наличии СЭВ низок. В разделе «Свойства сновидцев и образов» наиболее значимым и перспективным результатом работы



был критерий «деструктивный образ с отсутствием конструктивного». Иными словами, в сновидениях лиц без СЭВ также присутствовали деструктивные образы, но наравне с ними практически всегда был конструктивный образ, который помогал справиться с деструктивным. В группе респондентов с СЭВ таких образов практически не зафиксировано. Из сказанного следует, что сновидение – процесс, в рамках которого предпринимается попытка разрешить конфликт, вернуть состояние гомеостаза. Однако у лиц с СЭВ присутствует некоторая неспособность разрешить конфликт тем же способом, что и в отсутствие СЭВ. Но это не говорит о полной неспособности решить существующую проблему или справиться с эмоциональными переживаниями.

Согласно концепции Г. Селье, ресурса для адаптации достаточно до момента, пока организм жив. То есть в ситуации истощения ресурса в сновидении в том числе должно быть то, что обеспечивает этот ресурс (это можно наблюдать в сновидениях лиц без СЭВ). Таким образом, попытки разрешить конфликт в сновидении могут реализовываться по-разному в зависимости от уровня ресурсности. Например, при высоком уровне ресурсности разрешение конфликта происходит напрямую, то есть при деструктивном образе создается конструктивный как открытая конфронтация. Это позволяет разрешить конфликт быстрее, но с большими ресурсными затратами. В случае низкой ресурсности, в частности при СЭВ, разрешение конфликта происходит иными способами, доступными для психики в данный момент.

В аспекте идеи о возможностях поиска решения с учетом имеющихся при СЭВ ресурсов характеристика «фантазийность» приобретает следующую интерпретацию. Одной из причин возникновения синдрома эмоционального выгорания является длительно действующий стрессовый фактор, который невозможно убрать и который не позволяет сделать ничего «физически реального». Тогда сновидение, выступающее как отражение поиска решения актуальной проблемы, не находя реалистичных способов изменить ситуацию, прибегает к фантазийным способам. Речь, в частности, идет о суперспособностях, которые помогают продвигаться в пространстве сновидения (летать), преодолевать препятствия или решать другие проблемы, нарушая существующие законы физики.

Другой интересной и до этого не обнаруженной в исследованиях сновидений при каких-либо состояниях является характеристика «передвижение по вертикали», чаще наблюдаемая в группе СЭВ. Исходя из того, что сновидение несет в себе функцию попытки решения конфликта, наличие данной характеристики может говорить о попытках субъекта обращаться к более глубинным структурам психики как к способу найти ресурс для преодоления стрессового состояния. Другими словами, передвижение по вертикали – попытка разрешить текущую ситуацию через поиск нового взгляда. «Акт преследования», «замкнутое пространство», «на расстоянии» и «избегание общества», проявив-

шиеся в сновидениях группы СЭВ, вероятно, отражают логику защитной реакции при состоянии психоэмоционального истощения – стремление не вступать в контакт с другими образами, тем самым редуцируя эмоциональные переживания и сохраняя имеющуюся ресурсность.

Характеристика «невозможность совершить действие» отражает состояние СЭВ, при котором попытки разрешить ситуацию, связанную со стрессором, проваливаются. Важной частью данного процесса при СЭВ и следствием чувства безысходности является самокритика, которая со временем может стать более жесткой. В частности, из-за этого сновидение способно отрицать состояние невозможности совершить действие, поскольку действие, обреченное на провал, в итоге будет еще и жестко раскритиковано. Поэтому логичным представляется не совершать действие, что рассматривается как решение сохранить имеющийся ресурс.

Выводы

Полученные результаты свидетельствуют о том, что содержание сновидений при СЭВ качественно отличается от состояния без СЭВ. Более того, выявленные характеристики могут служить маркерами состояния, при котором восстановительные функции сна, необходимые для поддержания психофизиологического гомеостаза, представляются весьма затруднительными.

Исходя из концепции Г. Селье, можно предположить, что полученные результаты характеризуют сновидение как процесс поиска способа разрешения конфликта, причем этот способ отражает степень истощенности организма.

Полученные данные открывают возможность для дальнейшего более углубленного изучения психологии сновидения в области психодиагностики. Учитывая образы и характер сновидений, можно говорить о степени истощенности организма; опираясь на маркеры активного и пассивного поиска решения, можно судить о сохранности ресурса.

Другим важным аспектом работы является более детальное понимание источника ресурсности человека через сновидения. У лиц, чья ресурсность выше (в отсутствие СЭВ), в сновидениях на фоне деструктивного образа всегда присутствует конструктивный. Это можно интерпретировать следующим образом: при существующей проблеме психика находит внутренний объект, интроект, который помогает уравновесить негативное влияние. В такой ситуации продуктивным будет более точное понимание ресурсности кошмаров или сновидений, в которых очевидного конструктивного образа нет. Возможно, ресурсным образом является собственно деструктивный образ, на что указано в работе А.Б. Пауковой [22], в которой использованы техники гештальт-терапии и процессуальной терапии. Тем не менее для подтверждения или опровержения данной идеи требуется большее количество исследований с большими выборками. *



Литература

1. Авакумов С.В. Особенности проявления агрессивности в сновидениях. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2009; 6 (52): 3–5.
2. Авакумов С.В. Психологическая модель сновидения в норме и патологии: дис. ... докт. психол. наук. Санкт-Петербургский государственный университет, 2009.
3. Авакумов С.В. Психология сновидения. СПб.: ЛЭТИ, 2008.
4. Касаткин В.Н. Теория сновидений. 2-е изд. М.: Медицина, 1972.
5. Hall C.S. A cognitive theory of dream symbols. J. Gen. Psychol. 1953; 48: 69–186.
6. Маклаков А.Г. Общая психология. Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2013.
7. Evans A. Dreams and suicidal behavior. Crisis. 1990; 11 (1): 12–19.
8. Archibald H.C., Long D.M., Miller C., Tuddenham R.D. Gross reaction in combat – a 15 year follow-up. Am. J. Psychiatry. 1962; 119: 317–322.
9. Bartemeier L.M., Kubie L.S., Menninger R.M., et al. Combat exhaustion. J. Nerv. Ment. Dis. 1946; 104: 403–406.
10. Greenberg R., Pearlman C.A., Gamfel D. War neurosis and adaptive functions of REM sleep. Br. J. Med. Psychol. 1972; 45 (1): 27–33.
11. Фрост Б. Сон да дрема. Девять месяцев. 2004; 12: 10–12.
12. Hefes A., Metz L., Lavie P. Long-term effects of extreme situational stress on sleep and dreaming. Am. J. Psychiatry. 1987; 144 (3): 145–147.
13. De Mol J. Clinical and psychometric study of posttraumatic stress disorders following acts of violence. Rev. Mel. Brux. 1994; 15 (3): 118–123.
14. Селье Г. Стресс без дистресса. Журнал неврологии им. Б.М. Маньковского. 2016; 4 (1): 78–89.
15. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филинъ, 1996.
16. Piotrowski Z.A. The Piotrowski dream interpretation system. Psych. Quar. 1973; 47 (4): 609–622.
17. Авакумов С.В. Символизм и динамика сюжета сновидения. Прикладная психология и психоанализ. 2011; 3: 10.
18. Авакумов С.В., Бурковский Г.В. Особенности манифестного содержания сновидений у лиц, обращающихся за психотерапевтической помощью. Сибирский психологический журнал. 2002; 16–17: 89–97.
19. Менегетти А. Образ и бессознательное. Учебное пособие по интерпретации образов и сновидений. М.: ННБФ «Онтопсихология», 2000.
20. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1984.
21. Холл Дж. Структура сновидения. М.: Касталия, 2021.
22. Паукова А.Б. Феномен сновидения в теории и практике анализа жизненного сценария. Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. 2013; 2 (22): 78–86.

Features of the Content of Dreams of Persons in a State of Emotional Burnout

D.V. Shvetcova

Bachelor of Psychology

Contact person: Daria V. Shvetcova, psychologist.shvetcova@gmail.com

Dreams represent a valuable data for diagnostic, which could be used for prevention and mental health strategies in perspective. For this purpose should be acquired a larger data of approved markers, that indicate the actual reduction of person's adaptability. Based on the concepts of H. Selye, studies in the field of the psychology of dreams and burn-out model proposed by V. Boiko, it becomes possible to assume that some characteristics of the content of dreams are indicating the person's exhaustion. Thus, the purpose of this research was aimed to identify burn-out syndrome markers in the content characteristics of dreams, as indicators of reduced adaptability of the person. In the research it was made a content analysis of 47 dreams in two groups: with and without burn-out syndrome. For validation purposes it was also made a questionnaire of 16 personal qualities (16PF) by R. Cattell and a questionnaire of the subjective assessment of the sleep quality. As a result there were found statistically approved data in two groups: in 16 categories of dreams content, in 5 personal qualities of the R. Cattell questionnaire and in the survey of the subjective assessment of the sleep quality. Based on the obtained data it is possible to suppose that, firstly, the content of dreams reflects the attempt to find a solution or adapt to the current life situation. Secondly, the implementation of the research depends on the person's resourcefulness: in case of high ability to adapt actual conflict is resolved through direct confrontation in the dreams content (by creation of a helping image). And in case of burn-out syndrome as a marker of reduced resourcefulness dreams contain scenarios with alternative solutions, such as: attempt of reconceptualization or search for a fresh angle on the current situation, avoidance, active imagination and the inability to perform an action, which are aimed to save or redistribute the internal resources.

Key words: dreaming, adaptation, stress, conflict, emotional burnout syndrome, burnout, resource capacity of the body