ЛИЧНОСТЬ КАК СУБЪЕКТ ЖИЗНИ: ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ И БОЛЕЗНИ

DOI:10.23888/humJ20214387-402

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ВОООБРАЖЕНИИ, ФАНТАЗИИ, СНОВИДЕНИЯХ И ГАЛЛЮЦИНАЦИЯХ У ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ

THE CONCEPTS OF IMAGINATION, FANTASIES, DREAMS, AND HALLUCINATIONS
IN MENTALLY HEALTHY PEOPLE

Шилко Н.С.¹, Иванова Е.М.^{1, 2},
Еникиолопов С.Н.¹

¹Научный центр психического здоровья

²Российский национальный исследовательский
медицинский университет имени Н.И. Пирогова

Shilko N.S.¹, Ivanova E.M.^{1, 2},
Enikolopov S.N.¹

¹Mental health research center

²N.I. Pirogov Russian National Research Medical
University

Аннотация:

Воображение, фантазии, сновидения и галлюцинации являются смежными психическими процессами, которые отражают различные формы обработки образов во внутреннем плане. Способность удерживать границы между ними, отражающими внешнюю или сугубо внутреннюю, субъективную реальность (тестирование реальности), считается одним из наиболее признанных критериев психического здоровья. Тем не менее, традиционно они исследуются независимо разными авторами и в разных подходах, и можно отметить дефицит работ, посвященных сравнительному анализу этих явлений как в теоретическом, так и в эмпирическом аспекте. В то же время подобные данные можно было бы использовать для разработки диагностических методик исследования психических процессов как в норме, так и при нарушении психической деятельности. Цель исследования – изучение житейских представлений

Abstract:

Imagination, fantasies, dreams, and hallucinations are contiguous mental processes that reflect various forms of image processing at the internal level. The ability to maintain boundaries between them, reflecting as they do either external or profoundly internal, subjective reality (reality testing), is considered to be one of the most widely accepted criteria of mental health. Nevertheless, traditionally these processes have been investigated independently by different authors adopting different approaches, and there is a discernible lack of studies dedicated to the comparative analysis of these phenomena, both in their theoretical and empirical aspects. At the same time, such data could be used to develop diagnostic methods of investigating mental processes in normal conditions as well as in cases of mental disorders. The aim of this study is to investigate people's common ideas about imagination, fantasies, dreams and

людей о воображении, фантазиях, сновидениях и галлюцинациях, а также субъективного опыта их переживания в сравнении между собой. В данном исследовании принимали участие условно психически здоровые люди – 45 человек (32 женщин и 13 мужчин) в возрасте от 17 до 29 лет. В ходе исследования применялись методики: полуструктурированное интервью, направленное на исследование представлений респондентов о воображении, фантазии, сновидении и галлюцинациях; рисунки образов этих процессов. Из результатов исследования следует, что представления о воображении, фантазиях, сновидениях и галлюцинациях у 15% респондентов отличаются от их научных определений. Рисунки образов воображения, фантазий, сновидений и галлюцинаций различаются по эмоциональной окраске: чем более психический процесс является произвольным и субъективно контролируемым, тем больше эти образы связаны с позитивными эмоциями. Так, образы воображения преимущественно связаны положительным эмоциональным зарядом, образы фантазий чаще вызывают положительные эмоции, но также прослеживаются амбивалентные переживания, а рисунки образов сновидений и галлюцинаций чаще всего связаны с негативными эмоциями.

Ключевые слова:

воображение, фантазии, сновидения, галлюцинации, внутренний образ, тестирование реальности

hallucinations, as well as the subjective experience of them in comparison with each other. The study's group of participants consisted of 45 nominally mentally healthy people (32 women and 13 men) aged between 17 and 29 years old. The following methods were used during the study: a semi-structured interview aimed at studying the respondents' ideas about imagination, fantasy, dreams and hallucinations, and visual drawings of the forms, which these processes took. According to the results of the study, in the case of 15% of the respondents, their ideas about imagination, fantasies, dreams and hallucinations differed from their scientific definitions. The drawings of the images of imagination, fantasies, dreams and hallucinations varied in terms of emotional experience. The more the mental process is voluntary and subjectively controlled, the more these images are associated with positive emotions. In particular, images of imagination are mainly associated with a positive emotional charge, images of fantasy more often evoke positive emotions, but also ambivalent experiences, and drawings of the images of dreams and hallucinations are most often associated with negative emotions..

Keywords:

imagination, fantasy, dreams, hallucinations, mental image, reality testing

Воображение, фантазии, сновидения и галлюцинации – относительно самостоятельные психические процессы, связанные с оперированием внутренними образами, как реалистичными, так и не существующими в действительности. Определение четких границ между данными процессами затруднено в силу отсутствия их единой классификации и системы исследования. Традиционно воображение, фантазии, сновидения и галлюцинации изучались независимо друг от друга, как автономные процессы [1, 2]. Однако нередко эти процессы определяются одни через другие – например, воображение считали вариантом фантазий [1], а галлюцинации – подвидом воображения [3].

Существуют работы, посвященные сравнительному анализу некоторых из этих психических процессов, например, сновидений и галлюцинаций [4]. Однако наблюдается дефицит работ, которые бы соотнесли все эти процессы между собой –

воображение, фантазии, сновидения и галлюцинации – как различные способы или формы обработки образов во внутреннем плане в теоретическом отношении, а также на уровне эмпирического опыта их переживания.

Значимость восполнения данного пробела в научных знаниях можно аргументировать тем, что способность удерживать границы между образами, отражающими внешнюю или сугубо внутреннюю, субъективную реальность (тестирование реальности), считается одним из критериев психического здоровья [5]. Основываясь на анализе научных трудов, на теоретическом уровне можно выделить достаточно отчетливые границы между воображением, фантазиями, сновидениями и галлюцинациями, которые психически здоровый человек способен дифференцировать. Однако, при наличии определенных психических отклонений – например, психотического состояния с обманами восприятия или патологическим фантазированием – отмечается размытие границ между данными процессами [6]. Из этого следует, что определение границ между психическими процессами воображения, фантазий, сновидений и галлюцинаций, а также выявления закономерностей субъективного описания данных процессов людьми, имеющими психотический опыт, и без него – будет способствовать развитию диагностического комплекса по раннему выявлению психических расстройств и их профилактики. Ранняя диагностика непосредственно способствует эффективности лекарственной терапии психических расстройств [7].

Анализ научных представлений о воображении, фантазии, сновидениях и галлюцинациях

Для определения процессов воображения, фантазии, сновидений и галлюцинаций на основе научных источников были проанализированы сходства и различия между ними. Границы между данными психическими процессами не являются четкими, и в научных трудах существуют определенные противоречия в их дифференциации.

Многие авторы под воображением понимают способность человека представлять образы и результаты, которые он способен достичь, основываясь на своем прошлом опыте [4, 8]. Тем не менее, не все согласны с подобным утверждением – некоторые исследователи выделяют более частные особенности данного процесса. В частности, С.С. Степанов предполагает, что в воображении можно воссоздавать также нереальные образы и без соответствующего прошлого опыта [2]. Некоторые авторы классифицируют виды воображения по степени включенности сознания: грезы, галлюцинации, мечты и сновидения [4, 2].

Под фантазированием обычно понимается процесс создания нереального или недостижимого результата [9]. Однако некоторые авторы склонны сближать понятия воображения и фантазии, считая последнюю или частью воображения [1], или синонимами [10].

Таким образом, воображение и фантазии могут считаться самостоятельными процессами, при этом воображение позволяет воссоздать образы или ситуации, которые могут произойти в реальном мире, для последующего анализа внутреннего образа и/или поиска выхода из трудной ситуации. С помощью воображения можно

подготовиться к предстоящей деятельности или к запланированному событию, то есть данный процесс выполняет адаптивную функцию. Фантазии, в свою очередь, не всегда столь адаптивны, поскольку связаны с представлением нереалистичных ситуаций. В отличие от процесса воображения, фантазии позволяют человеку придумать что-то новое. Психически здоровый человек дифференцирует данные процессы и способен их произвольно контролировать [6].

Необходимо сделать важное уточнение: граница между воображением и фантазиями конструируется на основании субъективного опыта, то есть каждый человек самостоятельно определяет, насколько воссозданный им образ реалистичен. Данное уточнение помогает предотвратить возможное противоречие в определении событий, которые могут или не могут произойти в реальности. Соответственно, образы обладают способностью трансформации из воображения в фантазию и наоборот, что происходит во время изменения представлений о реалистичности этих образов.

Под сновидениями принято понимать процесс, во время которого происходит воссоздание определенных образов «в сознании» человека во время сна [11]. С.А. Курганов уточняет, что это происходит посредством представлений, сохранённых в памяти [12]. Соответственно, сновидения, как и воображение и фантазии, позволяют переработать некоторый опыт. Данный процесс дает возможность проанализировать определенную ситуацию и найти для неё решение, но, в сравнении с воображением и фантазиями, этот процесс чаще всего происходит пассивно и произвольно. Основным отличием сновидений от галлюцинаций является то, что во время галлюциноза мозг пребывает в состоянии бодрствования [13]. Стоит отметить, что в случае «осознанных сновидений» у психически здорового человека контроль за сновидениями возрастает, но процесс также остаётся не вполне произвольным в силу отсутствия возможности человека продолжить сон без них [14].

Во время галлюцинаций для человека характерно наблюдение за нереальными образами, которые не всегда возможно отличить от окружающей действительности, в состоянии бодрствования [13]. В отличие от других описанных процессов, в отношении галлюцинаций трудно описать цель для человека, при этом они не способствуют усвоению или анализу нового опыта. Воображение, фантазии и сновидения возникают у психически здоровых людей в условно нормативных состояниях, а галлюцинации, как правило, рассматриваются в качестве проявления различных психических расстройств, либо патологических состояний, например, при ПТСР, нарушениях работы мозга [15] или при употреблении ПАВ [6].

Таким образом, на теоретическом уровне можно выявить некоторые трудности в классификации процессов, оперирующих внутренними образами. Тем не менее, критерии, выделенные большинством исследователей, имеют определенные схожие черты, что позволяет выявить достаточно четкие границы между исследуемыми психическими процессами и определить их следующим образом:

- Воображение – это произвольное оперирование во внутреннем плане образами и ситуациями, которые происходили или могут произойти в реальном мире.
- Фантазии – это способность представить несуществующие образы или ситуации,

которые не могут произойти в реальном мире; смена образов в фантазии может быть более или менее произвольной.

- Сновидения – как правило, неконтролируемая смена образов, отражающих реальную или фантастическую ситуацию, возникающая во время сна.

- Галлюцинации – неконтролируемые обманы восприятия, возникающие в связи с каким-либо патологическим состоянием, при которых человек видит, слышит или ощущает то, чего не происходит в реальности.

Как видно из представленного обзора литературы, определения данных процессов во многом противоречивы, а границы между ними достаточно условны.

Цель

Анализ представлений психически здоровых людей о процессах воображения, фантазии, сновидений и галлюцинаций в сопоставлении друг с другом, с одной стороны, и с научными представлениями о них, с другой; а также исследование субъективного опыта восприятия респондентами данных процессов, отражающий их способность дифференцировать эти процессы не только на сознательном и интеллектуальном уровне, но и на менее осознаваемом, эмоциональном. Изучение опыта субъективного переживания различных внутренних образов проводилось с помощью рисуночных техник.

Проективные методы для анализа личностных особенностей разрабатываются уже достаточно давно. В основе их лежит идея о том, что исследование особенностей рисунка - например, размера элементов и самого рисунка, нажима карандаша и т.д. [16], а также особенностей цветовой гаммы [17, 18] – может способствовать более глубокому пониманию эмоционально-личностной сферы человека. Некоторые авторы отмечали, что у людей с психическими расстройствами восприятие цвета и отношение к нему отличается от психически здоровых людей [17, 19]. В настоящий момент отмечается рост интереса к исследованию цвета в психологии.

Таким образом, данное исследование воображения, фантазии, сновидений и галлюцинаций направлено на изучение способности психически здоровых людей к дифференциации этих процессов как на уровне когнитивных представлений, так и на субъективном, практическом уровне; при этом анализ рисунков образов исследуемых процессов позволяет определять их эмоциональную окраску и особенности эмоционального опыта человека, связанного с данными процессами.

Материалы и методы

В данном исследовании принимали участие условно психически здоровые люди (не имеющие установленных психиатрических диагнозов на момент исследования), преимущественно студенты (29 человек), проходящие обучение по различным специальностям (юриспруденция, экономика, психология, швейное производство, фотография, биология, программирование, физика, сантехника, фельдшер, технология), молодые работающие люди (8 человек), а также учащиеся старших классов школы (8 человек) – всего 45 человек (32 женщин и 13 мужчин) в возрасте от 17 до 28 лет.

Средний возраст $M = 23,1$ год, $SD = 2,7$. Данный возрастной диапазон был выбран в связи с тем, что именно этот период является уязвимым как с точки зрения начала развития психических расстройств [20], так и в отношении экспериментов с различными состояниями, включая употребление ПАВ [21, 22].

Процедура исследования строилась следующим образом:

1. Первоначально у каждого респондента было получено согласие на участие в исследовании, а также использование диктофона.

2. Далее с респондентом проводилась беседа с использованием эмпатического слушания для установления доверительных отношений. Данный этап исследования позволял снизить уровень тревоги, а также увеличить мотивацию к предстоящему интервью.

3. После установления продуктивного контакта использовались следующие методики: полуструктурированное клиническое интервью; рисуночная методика (пример образа воображения, фантазии, сновидения и галлюцинации) и шкала тревожности Спилбергера (подшкала ситуативной тревоги).

Полуструктурированное клиническое интервью включало ряд вопросов, направленных на выявление представлений респондентов об исследуемых психических процессах, а также особенностей субъективного опыта их переживания (возможности контролировать эти процессы, связанных с ними эмоций и т.д.). Время проведения интервью занимало от 40 минут до 2-х часов, в среднем – 1 час и 10 минут.

Примеры вопросов из интервью:

«Как вы понимаете, что такое воображение?»

«Можете ли вы управлять своими сновидениями?»

«Какие эмоции вы чаще всего испытываете от галлюцинаций?»

Рисуночная методика. В ходе интервью участнику исследования предлагалось нарисовать пример образа своего воображения, фантазии, сновидения и галлюцинации (при наличии соответствующего опыта). Данная методика направлена на уточнение когнитивных представлений респондентов об исследуемых психических процессах, а также на выявление связанных с ними эмоций и переживаний. В ходе проведения методики испытуемому предоставлялись цветные карандаши и лист А4. Давалась следующая инструкция: «Пожалуйста, нарисуйте пример образа вашего воображения (фантазии, сновидения, галлюцинации)». В ходе выполнения методики исследователь минимизировал собственное влияние на выбор содержания образа и цветов карандашей для рисования.

«Шкала тревоги Спилбергера» (адаптация Ю.Л. Ханина, 1976) использовалась для определения уровня ситуативной тревожности у респондентов при обсуждении темы галлюцинаций, поэтому измерение ситуативной тревожности проводилось до и после обсуждения темы галлюцинаций. Сравнение средних проводилось с помощью программы SPSS 26.

Результаты и их обсуждение

Способность к различению процессов воображения, фантазий, сновидений и галлюцинации

При анализе полученных результатов данные субъективных отчётов респондентов сопоставлялись с научными представлениями о процессах воображения, фантазии,

сновидения и галлюцинаций. Полученные результаты свидетельствуют о том, что житейские и научные представления в целом совпадают – 90% респондентов определили данные психические процессы как автономные.

Воображение:

- «Когда ты представляешь что-то. Может это воспоминание или что-то, что будет в будущем или основано на предыдущем опыте, на образах прошлого опыта» (В., жен., 20 лет, студент-юрист);

- «Это то, что мы можем представить и скорее всего воплотить в реальность» (М., жен., 21 год, швейное производство).

Фантазии:

- «Это то, что мы не можем воплотить, и это останется нашей фантазией» (М., жен., 21 год, швейное производство);

- «Что-то нереальное, например, если я на стене увижу космос» (Н., жен., 20 лет, студент-юрист).

Сновидения:

- «Это представление, которое возникает в период сна» (Н., жен., 21 год, студент-экономист);

- «Это то, что человек видит, когда спит» (А., муж., 24 года, сантехник).

Галлюцинации:

- «Образы, которые возникают у человека, но их нет на самом деле. Это патология» (И., жен., 27 лет, мед. сестра);

- «Сдвиг мозга, болезнь, это неконтролируемое воображение: всякие такие фантазии... то, что мы никак не можем контролировать... вообще никак...» (Д., жен., 22 года, студент-физик).

Тем не менее, ответы 15% условно психически здоровых респондентов в различной степени отличались от теоретических определений. Из них – в 5% случаев опрошенные выделили также 4 самостоятельных процесса, но их определения отличались от научных представлений. Например: «...Человек фантазирует на тему того, допустим, как ему поступить в определенной ситуации... Воображение больше связано с личной структурой. У меня почему-то воображение больше тянет в профессиональную деятельность...» (М., жен., 26 лет, психолог). В 10% случаев опрошенные считают воображение и фантазии синонимами – например: «...фантазии могут быть частью воображения или даже это тоже самое...да, это одно и тоже» (В., жен., 20 лет, студент-технолог).

Стоит отметить, что в исследовании принимали участие условно психически здоровые люди, которые не обращались за психиатрической помощью. Во время исследования не проводилось патодиагностическое обследование для выявления актуального психического состояния обследуемого. По этим причинам нельзя с уверенностью сказать, из-за чего ответы 15% респондентов не соответствуют теоретическим определениям, но можно предположить, что представленное отклонение связано с особенностями их мышления.

После интервью о воображении, фантазии, сновидении и галлюцинациях, обследуемый изображал рисунок образа соответствующего психического процесса и

делал небольшое пояснение. Рассмотрим пример описания образов исследуемых психических процессов (К., жен., 21 год, швейное производство):

Образ воображения: «Я нарисовала коктейль на берегу небольшого водоёма или скорее всего моря. Там и зелень есть, и вода».

Образ фантазии: «Несбывшиеся мечты, которые плавно от меня уходят...».

Образ сновидения: «Я нарисовала, что я обычно вижу... какая-то завеса, которая такая... не сказала бы, что синяя, скорее, такая небесно-голубая... белая, как туман, и я вижу обычно такую завесу во время сна».

Образ галлюцинации: «Это то, что возникает, когда у человека проблемы с головой или он находится под наркотиками, напился или накурился чего-нибудь... то, что возникает у человека... что-то специфическое, далёкое от нормы».

Таким образом, психически здоровый человек дифференцирует процессы воображения, фантазии, сновидения и галлюцинации в соответствии с существующими научными представлениями о них. Так, можно выявить отличительные особенности данных психических процессов, отмечаемые респондентами: образ воображения непосредственно связан с описанием определенного события из жизни респондента, образ фантазии — это несбыточные мечты, сновидения содержат в себе описание событий, которые человек видит во время сна, а образ галлюцинации определяется причиной его возникновения: нарушением психического здоровья или употреблением психоактивных веществ.

Стоит отметить, что во время выполнения данной методики была выявлена определенная особенность. Все опрошенные отрицали наличие у себя галлюцинаторного опыта. Однако 25% респондентов нарисовали образы галлюцинаций, несмотря на повторение инструкции о том, что необходимо изобразить пример опыта, который они пережили. Данные результаты могут быть связаны с повышенным интересом респондентов к теме галлюцинаций в силу их стигматизации и, с другой стороны, определенной романтизации в социуме [23]. Сами участники утверждали, что это не пример их собственных галлюцинаций, а возможный вариант – в том случае, если бы они у них были.

Эмоциональная окраска образов воображения, фантазий, сновидений и галлюцинаций

Оценка эмоциональной окраски исследуемых психических процессов строилась на основании субъективных отчетов респондентов о частоте положительных и отрицательных эмоций, вызываемых этими процессами, с помощью интерпретации рисунков образов воображения, фантазии, сновидения и галлюцинации, а также на основе анализа их описаний обследуемыми.

Обращение к конкретным, личным образам зачастую вызывало у респондентов яркие эмоции и живые переживания. Интересно, что образы воображения, фантазии, сновидения и галлюцинаций содержали позитивные и негативные ассоциации с разной частотой и в целом характеризовались спецификой субъективного опыта переживаний.

Так, 90% респондентов утверждали, что преимущественно испытывали положительные эмоции при воображении. Примерно схожее количество опрошенных переживали чаще положительные эмоции от фантазий – 85%.

Переживание преимущественно негативных эмоций от воображения и фантазии может быть связано с изменением эмоционального состояния человека, например, при подавленности или наличии депрессивного эпизода [24]. Данный феномен также может возникать при недостаточном количестве информации о будущих событиях [25].

В сравнении с образами воображения и фантазии, отношение респондентов к сновидениям и галлюцинациям эмоционально более негативное. Лишь 40% обследуемых утверждали, что чаще переживают положительные эмоции от сновидений, а от галлюцинаций – лишь 5% опрошенных.

На основании ответов респондентов можно сделать вывод, что в современном мире молодые психически здоровые люди достаточно часто переживают негативный опыт сновидений. Данный результат является совершенно неожиданным и контрастирует с традиционным представлением в психологии о том, что систематические ночные кошмары являются признаком психологического неблагополучия или расстройства – например, могут быть характерны при ПТСР, неврозе [26], при наличии депрессивного состояния или под влиянием стресса [27]. Возможно, причина возникновения таких сновидений в том, что люди в течение дня смотрят фильмы и сериалы, вызывающие негативные эмоции, например, страх, тревогу, печаль и т.д. J. Van den Bulck проводил подобное исследование у учеников средних и старших классов [28]. Он выявил у 33% опрошенных школьников взаимосвязь между отрицательными эмоциями во время сновидений и увлечением компьютерными играми и телевидением.

Теперь рассмотрим данные, полученные в отношении галлюцинаций. В силу того, что в исследуемой группе все участники отрицали наличие психотического опыта, нельзя с уверенностью сказать об истинных эмоциях респондентов от галлюцинаций. Однако полученные результаты не теряют своей ценности, поскольку, вероятно, выявили социальные стереотипы, существующие в обществе в отношении галлюцинаций.

Результаты сравнения средних по уровню ситуативной тревожности по шкале Спилбергера до и после обсуждения представлений о галлюцинациях показали значимое повышение уровня тревоги после обсуждения данной темы ($p=0,045$), что соотносилось также с данными наблюдения. В некоторых ситуациях во время исследования у респондентов отмечался выраженный эмоциональный всплеск, вплоть до аффективной реакции, что сами обследуемые интерпретировали страхом перед тем, что по звонку психолога их заберут в психиатрическую больницу. Такая реакция является подтверждением данных о стигматизации темы галлюцинаций и психических расстройств [23].

Изучение эмоциональных переживаний, сопровождающих образы воображения, фантазии, сновидения и галлюцинаций, осуществлялось также с помощью анализа использованных респондентами цветов [17,18], особенностей деталей и содержания рисунка [16]. Необходимо учитывать, что люди по-разному воспринимают цветовые образы, то есть существуют индивидуальные различия в способности к адекватному восприятию символического содержания цветового образа (чувствительности к цветовому символизму) [29]. В связи с этим, для более точного анализа особенности цвета сопоставлялись с другими качественными особенностями рисунка и его словесного описания респондентом.

Воображение. В 85% случаев рисунки образов воображения содержат несколько цветов и богаты деталями, при этом респонденты испытывают положительные эмоции от собственного рисунка – преобладают желтые, синие и красные цвета (пример на рис. 1), что чаще всего взаимосвязано с положительными эмоциями – спокойствием и радостью [17, 18].

Рис. 1. Пример воображения (М., жен., 21 год, швейное производство).
«Я нарисовала коктейль на берегу небольшого водоёма или скорее всего моря.
Там и зелень есть, и вода»

Образы преимущественно занимают большую часть листа, содержат непрерывные линии, что может свидетельствовать об общей уверенности и спокойствии [16]. Полученные результаты соотносятся с комментариями респондентов к собственным рисункам, например, «...ощущаю спокойствие и радость, глядя на рисунок» (М., жен., 21 год, швейное производство), и с данными полуструктурированного интервью.

Фантазии. Рисунки образа фантазии содержат в себе не только положительный эмоциональный заряд, но и отрицательный. В 80% случаев обследуемые использовали несколько цветов. Однако, в отличие от образов воображения, примеры фантазий в 50% случаев от общего числа нарисованы с преобладанием серого или чёрного цвета (рис. 2), что может быть связано с тревогой или печалью [17, 18].

Ответы респондентов в интервью несколько отличаются от результатов рисуночной методики. Так, у 57% респондентов преимущественно положительные эмоции от фантазии, у 28% – отсутствуют негативные (28%), и только у 15% опрошенных преобладает отрицательный эмоциональный фон. Несмотря на то, что рисуночная методика способствует более глубокому погружению в эмоциональную сферу, в случае подобного амбивалентного расхождения между данными интервью и примерами рисунков образа фантазии необходимо принять во внимание ряд возможных ситуативных факторов, повлиявших на изменение эмоциональной окраски образа фантазии.

Рис. 2. Пример фантазии (К., муж., 28 лет, фотограф)

«...иду домой после работы, а там озеро и девушки грудастые встречаются...»

Так, во время изображения примера соответствующего образа респондент может привносить новые детали в уже существующие представления, при этом привнесенные элементы могут иметь негативную окраску, что может быть связано как с влиянием текущего эмоционального состояния человека на прогнозирование эмоций в будущем [30], так и с ощущением неопределенности и неясности в отношении будущих событий [25]. Однако образы воображения также представляют собой события будущего, но они не вызывают столь выраженных негативных переживаний, как фантазии. Можно предположить две альтернативные интерпретации данного феномена. Во-первых, тема воображения обсуждалась на первом этапе исследования, и респонденты могли не до конца погрузиться в свои воспоминания. Во-вторых, фантазии – это то, что сам человек считает несбыточным, т.е. ожидания сталкиваются с комплексом препятствий: преграды к достижению, внутренние потребности, тревога, страх, неуверенность и т.д. Соответственно, это столкновение и вызывает спектр отрицательных эмоций.

Данное предположение также подтверждается при сопоставлении результатов рисуночной методики, где отмечается преобладание негативных эмоций, и комментариев обследуемых по поводу изображенных образов, в которых, напротив, представлены положительные события, например, «Играет свадьба. Они находятся под цветочной аркой» (Т., жен, 22 года, студент-биолог). Однако их представления сталкиваются с тем, что они невозможны в действительности в силу причин, указанных выше, из-за чего и возникают отрицательные эмоции.

На основании представленных результатов можно сделать вывод о том, что, в отличие от воображения, при фантазировании люди чаще переживают негативные эмоции, что в значительной мере противоречит их словесным описаниям данного эмоционального опыта; другими словами, респонденты склонны к амбивалентным переживаниям от фантазий.

Сновидения. При анализе рисунков образа сновидения в 55% случаев выявляется использование серого или черного цвета, при этом даже на разноцветных рисунках отмечается их преобладание (рис. 3). Данный феномен, как уже описывалось ранее, может быть связан с наличием тревоги и страха [17, 18]. Рисунки сновидений чаще всего включают большое количество углов и зубов, что может свидетельствовать об агрессии [16].

Рис. 3. Пример сновидения (Д., жен., 22 года студент-физик)

«Я нарисовала какое-то чудовище. У меня почему-то все было вначале милое до этого, а теперь я решила для разнообразия нарисовать что-то страшное, но он получился не таким страшным, но в общем это что-то злое»

Таким образом, тема сновидений вызывает у большого числа условно психических здоровых людей негативные эмоции. Отличительной чертой является то, что сами респонденты осознают этот факт и открыто высказывают свое отношение к сновидениям, что не наблюдается при фантазировании.

Галлюцинации. Рисунки образа галлюцинации содержат в себе отрицательный эмоциональный заряд (рис. 4), что выражается либо в преобладании серого и черного цвета [17, 18], либо в наличии углов и зубов [16], что также наблюдалось в рисунках образа сновидений. Респонденты сообщали, что испытывают либо негативные (60%), либо нейтральные (40%) эмоции от собственного рисунка. Также отмечается статистически значимое увеличение уровня тревоги ($p=0,045$) при обсуждении данной темы.

Описания образов галлюцинаций, в целом, не содержат выраженного эмоционального заряда, но с тенденцией к отрицательным эмоциям (например, рис. 4), при этом сами рисунки достаточно нереалистичные и фантастические, в значительной мере выбивающиеся из окружающей действительности («... нарисовала кикимору», «НЛО с зелеными человечками», «... пришел треногий человек с красной ногой» и т.д.). Данные особенности могут быть связаны именно с тем, что участники исследования изображают не реальный опыт галлюцинации, а лишь предполагаемый.

Несмотря на то, что вербальные описания рисунков, в целом, содержат нейтральный эмоциональный заряд, рисуночная техника и статистически значимое

Рис. 4. Пример галлюцинации (В., жен., 23 года, студент-медик)

«Я нарисовала кикимору, которая выходит из стены. Стена такая ободранная вся, здесь есть неровности, шероховатости. Из одной ободранной части выходит кикимора. Если бы у меня была галлюцинация, то она могла бы быть похожа на эту»

увеличение тревоги после обсуждения темы галлюцинаций, описанное ранее, свидетельствуют о том, что психически здоровый человек испытывает преимущественно отрицательные эмоции от галлюцинаций.

Выводы

1. Психически здоровые люди, как правило, дифференцируют психические процессы воображения, фантазии, сновидения и галлюцинации, и их представления о данных процессах согласуются с научными определениями.

2. Процессы воображения, фантазий, сновидений и галлюцинаций различаются по эмоциональной окраске связанных с ними переживаний. Так, образы воображения преимущественно связаны с положительным эмоциональным зарядом, образы фантазий содержат, как положительные, так и отрицательные эмоции, при этом прослеживаются амбивалентные переживания, а рисунки образов сновидений и галлюцинаций чаще всего связаны с негативными эмоциями.

Перспективой данного исследования является сопоставление полученных результатов с результатами клинической группы, больными, имеющими галлюцинаторный опыт в анамнезе, а также выявление закономерностей в субъективном описании данных процессов респондентами и характеристиках рисунков соответствующих образов.

Конфликт интересов отсутствует.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ:

1. Weibel D., Martarelli C.S., Häberli D., et al. The Fantasy Questionnaire: A Measure to Assess Creative and Imaginative Fantasy // Journal of Personality

REFERENCES:

1. Weibel D, Martarelli CS., Häberli D, et al. The Fantasy Questionnaire: A Measure to Assess Creative and Imaginative Fantasy. *Journal of Persona-*

Assesment. 2018. Vol. 100, №4. P. 431-443. doi:10.1080/00223891.2017.1331913

2. Шулика М. Воображение, его виды и функции [Internet]. Проза. Доступно по: <https://www.proza.ru/2007/06/07-75>. Ссылка активна на 01 октября 2021.

3. Allen K. Hallucination and Imagination // *Australasian Journal of Philosophy*. 2015. Vol. 93, №2. P. 287-302. doi: 10.1080/00048402.2014.984312

4. Айламазьян А.М. Проблема воображения в культурно-исторической психологии // *Мир психологии*. 2020. №4 (104). С. 160-171.

5. Голянич В.М., Ходаковская О.В., Гайворонская В.В. Психодинамический подход к оценке психологического и психического здоровья. В сб.: II международная научно-практическая конференция «Проблемы психолого-педагогической работы в современном образовательном учреждении»; Санкт-Петербург, 19-20 мая 2017 г. Санкт-Петербург; 2017. Доступно по: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29249056>. Ссылка активна на 01 октября 2021.

6. Шилова О.В. Основы общей и частной психиатрии и наркологии. М.: ГомГМУ; 2007.

7. McGorry P., Nelson B. Why We Need a Transdiagnostic Staging Approach to Emerging Psychopathology, Early Diagnosis, and Treatment // *JAMA Psychiatry*. 2016. Vo. 73, №3. P. 191–192. doi: 10.1001

8. Tateo L. Just an Illusion? Imagination as Higher Mental Function // *Journal Psychology & Psychotherapy*. 2015. Vol. 5, №6. P. 216. doi: 10.4172/2161-0487.1000216

9. Шелехова О.О. Развитие воображения у дошкольников // *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*. 2015. Vol. 10. С. 101-105.

10. Брезгина В.А. Воображение – что это? В сб.: Педагогические системы развития творчества. Екатеринбург, 13-14 Декабря 2011 г. Екатеринбург; 2011. Доступно по: http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/14201/1/sk_arh078.pdf. Ссылка активна на 01 октября 2021.

11. Сивцева Д.В., Михалева А.Б. Психология сна [Internet]. Доступно по: <https://www.scienceforum.ru/2016/pdf/22564.pdf>. Ссылка активна на 01 октября 2021.

12. Курганов С.А. Сновидения в психологии: история и современность. В сб.: Международная научно-практическая конференция «Экономические, правовые и культурные аспекты реализации стратегии пространственного развития России и укрепления (раскрытия) ее человеческо-

lity Assessment. 2018;100(4):431-43. doi:10.1080/00223891.2017.1331913

2. Shulika M. Voobrazhenie, ego vidy i funkci. [Internet]. *Proza*. Available at: <https://www.proza.ru/2007/06/07-75>. Accessed: 2021 October 01. (In Russ).

3. Allen K. Hallucination and Imagination. *Australasian Journal of Philosophy*. 2015;93(2):287-302. doi: 10.1080/00048402.2014.984312

4. Ajlamazyan AM. Problema voobrazheniya v kulturno-istoricheskoy psihologii. *Mir Psihologii*. 2020;4(104):160-71. (In Russ).

5. Golyanich VM, Khodakovskaya OV, Gayvoronskaya VV. Psikhodinamicheskiy podkhod k otsenke psikhologicheskogo i psikhicheskogo zdorov'ya [Abstract]. In: *II mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya «Problemy psikhologo-pedagogicheskoy raboty v sovremennom obrazovatel'nom uchrezhdenii»*; Saint-Petersburg, 19-20 May 2017. Saint-Petersburg. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29249056>. Accessed: 2021 October 01. (In Russ).

6. Shilova OV. *Osnovy obshchej i chastnoj psihiatrii i narkologii*. Moscow: GomGMU; 2007. (In Russ).

7. McGorry P, Nelson B. Why We Need a Transdiagnostic Staging Approach to Emerging Psychopathology, Early Diagnosis, and Treatment. *JAMA Psychiatry*. 2016;73(3):191-2. doi: 10.1001

8. Tateo L. Just an Illusion? Imagination as Higher Mental Function. *Journal Psychology & Psychotherapy*. 2015;5(6):216. doi: 10.4172/2161-0487.1000216

9. Shelekhova OO. Razvitie voobrazheniya u doshkol'nikov. *Nauchno-metodicheskij elektronnyj zhurnal «Koncept»*. 2015;10:101-5. (In Russ).

10. Brezgina VA. Voobrazhenie – chto eto? [Abstract]. In: *Pedagogicheskie sistemy razvitiya tvorchestva*; Yekaterinburg, 13-14 December 2011. Yekaterinburg; 2011. Available at: http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/14201/1/sk_arh078.pdf. Accessed: 2021 October 2021. (In Russ).

11. Sivceva DV, Mihaleva AB. Psihologiya sna [Internet]. Available at: <https://www.scienceforum.ru/2016/pdf/22564.pdf>. Accessed: 2021 October 01. (In Russ).

12. Kurganov SA. Snovideniya v psikhologii: istoriya i sovremennost'. In: *Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya «Ekonomicheskie, pravovye i kul'turnye aspekty realizatsii strategii prostranstvennogo razvitiya Rossii i ukrepleniya (raskrytiya) ee chelovecheskogo*

- го потенциала»; Москва, 25-27 апреля 2018 г. М.; 2018. Доступно по: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37045422>. Ссылка активна на 01 октября 2021.
13. Waters F., Blom J.D., Jardri R., et al. Auditory hallucinations, not necessarily a hallmark of psychotic disorder // *Psychological Medicine*. 2018. Vol. 48, №4. P. 529-536. doi: 10.1017/S0033291717002203
14. Гусейнов Э.Д. Осознанное сновидение. В кн.: *Интегративный подход к психологии человека и социальному взаимодействию людей*. М.: НИИРПП; 2011. С. 4-11.
15. Waters F., Dirk J.B., Thanh Dang-Vu T., et al. What Is the Link Between Hallucinations, Dreams, and Hypnagogic-Hypnopompic Experiences? // *Schizophrenia Bulletin*. 2016. Vol. 42, №5. P. 1098-1109. doi: 10.1093
16. Романова Е.С. Графические методы в практической психологии. СПб.: Речь; 2001.
17. Браэм Г. Психология цвета. М.: АСТ; 2009.
18. Люшер М. Тест Люшера. М.: ЭКСМО-Пресс; 2002.
19. Базыма Б.А. Психология цвета: теория и практика. М.: Речь; 2005.
20. Schimmelmänn B., Walgner P., Schultze-Lutter F. The significance of at-risk symptoms of psychosis in children and adolescents // *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2013. Vol. 58, №1. P. 32-40. doi: 10.1177/070674371305800107
21. Giovanni M., Matteo L. Novel psychoactive substances: use and knowledge among adolescents and young adults in urban and rural areas // *Human Psychopharmacology Clinical and Experimental*. 2015. Vol. 30, №4. P. 295-301. doi: 10.1002
22. Григорьева А.А. Характеристика подростков с риском самоповреждающего поведения и употребления психоактивных веществ // *Сибирский вестник психиатрии и наркологии*. 2019. №103 (2). С. 32-40.
23. Austin R.V. Voice-hearing and emotion: an empirical study [Internet]. Durham University. Доступно по: <http://etheses.dur.ac.uk/12802/>. Ссылка активна на 01 октября 2021.
24. Крылов В.И., Ретюнский К.Ю., Зотов П.Б. Суицидальные фантазии при депрессивных состояниях // *Суицидология*. 2018. Vol. 9, №3 (32). С. 98-103.
25. Bar-Anan Y., Wilson, T.D., Gilbert D.T. The feeling of uncertainty intensifies affective reactions // *Emotion*. 2009. Vol. 9, №1. P. 123-127. doi: 10.1037/a0014607
26. Тарабрина Н.В., Соколова Е.Д., Лазебная Е.О., potentialsiala»; Moscow, 25-27 April 2018. Moscow; 2018. Available at: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37045422>. Accessed: 2021 October 01. (In Russ).
13. Waters F, Blom J, Jardri R, et al. Auditory hallucinations, not necessarily a hallmark of psychotic disorder. *Psychological Medicine*. 2018;48(4):529-36. doi: 10.1017/S0033291717002203
14. Gusejnov ED. Osoznannoe snovidenie. In: *Integrativnyj podhod k psihologii cheloveka i social'nomu vzaimodejstviyu lyudej*. Moscow: Izdatel'stvo NIIRRR; 2011. P. 4-11. (In Russ).
15. Waters F, Dirk JB, Thanh Dang-Vu T, et al. What Is the Link Between Hallucinations, Dreams, and Hypnagogic-Hypnopompic Experiences? *Schizophrenia Bulletin*. 2016;42(5):1098-109. doi: 10.1093
16. Romanova ES. *Graficheskie metody v prakticheskoy psihologii*. Saint-Petersburg: Rech'; 2001. (In Russ).
17. Braem G. *Psihologiya cveta*. Moscow: AST; 2009. (In Russ).
18. Lyusher M. *Test Lyushera*. Moscow: EKSMO-Press; 2002. (In Russ).
19. Bazyma BA. *Psihologiya cveta: teoriya i praktika*. Moscow: Rech; 2005. (In Russ).
20. Schimmelmänn B, Walgner P, Schultze-Lutter F. The significance of at-risk symptoms of psychosis in children and adolescents. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2013;58(1):32-40. doi: 10.1177/070674371305800107
21. Giovanni M, Matteo L. Novel psychoactive substances: use and knowledge among adolescents and young adults in urban and rural areas. *Human Psychopharmacology Clinical and Experimental*. 2015;30(4):295-301. doi: 10.1002
22. Grigor'eva AA. Harakteristika podrostkov s riskom samopovrezhdayushchego povedeniya i upotrebleniya psihoaktivnyh veshchestv. *Sibirskij Vestnik Psihiatrii i Narkologii*. 2019;(103):32-40. (In Russ).
23. Austin RV. Voice-hearing and emotion: an empirical study [Internet]. Durham University. Available at: <http://etheses.dur.ac.uk/12802/>. Accessed: 2021 October 01.
24. Krylov VI, Retyunskij KY, Zotov PB. Suicidal'nye fantazii pri depressivnyh sostoyaniyah. *Suicidologiya*. 2018;9(3):98-103. (In Russ).
25. Bar-Anan Y, Wilson TD, Gilbert DT. The feeling of uncertainty intensifies affective reactions. *Emotion*. 2009;9(1):123-7. doi: 10.1037/a0014607
26. Tarabrina NV, Sokolova ED, Lazebnaya EO, et al. Posttravmaticheskoe stressovoe rasstrojstvo:

и др. Посттравматическое стрессовое расстройство: психологические и клинические особенности, вопросы терапии // *Materia Medica*. 1996. Vol. 1(9). С. 57-68.

27. Кузнецова Е.В. Влияние переживания стресса на содержание сновидений лиц юношеского возраста // *Научное отражение*. 2019. №4(18). С. 32-34.

28. Van den Bulck J. Media Use and Dreaming: The Relationship Among Television Viewing, Computer Game Play, and Nightmares or Pleasant Dreams // *Dreaming*. 2004. Vol. 14, №1. P. 43-49. doi: 10.1037/1053-0797.14.1.43

29. Соловьева Е.А. Психосемиотические механизмы цветового восприятия // *Социальные трансформации*. 2019. №30. С. 192-197.

30. Finucane M.L., Alhakami A., Slovic P., et al. The affect heuristic in judgments of risks and benefits // *Journal of Behavioral Decision Making*. 2000. Vol. 13, №1. P. 1-17. doi: 10.4092

31. Орлов Ф.В., Николаев Е.Л., Голенков А.В., и др. Психологические факторы шизофрении (по материалам клинического случая) // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2019. Т. 7, №4 (27). Доступно по: <http://humjournal.rzgmu.ru/art&id=406>. Ссылка активна на 01 октября 2021. doi: 10.23888/humJ20194649-662

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Шилко Никита Сергеевич – аспирант по специальности «Медицинская психология», Научный центр психического здоровья; 115230, Москва, Каширское ш., д. 34. E-mail: nikita@shilko.ru

Иванова Елена Михайловна – кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии факультета клинической психологии и социальной работы, Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова; 117997, Москва, ул. Островитянова, д. 1; старший научный сотрудник отдела медицинской психологии, Научный центр психического здоровья; 115230, Москва, Каширское ш., д. 34. E-mail: ivalenka13@gmail.com

Ениколопов Сергей Николаевич – кандидат психологических наук, руководитель отдела медицинской психологии, Научный центр психического здоровья; 115230, Москва, Каширское ш., д. 34. E-mail: enikolopov@mail.ru

ДАТА ПОСТУПЛЕНИЯ: 13.08.2021.

ДАТА ПРИНЯТИЯ: 01.12.2021.

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ:

Шилко Н.С., Иванова Е.М., Ениколопов С.Н. Представления о воображении, фантазии, сновидениях и галлюцинациях у психически здоровых людей // *Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие*. 2021. Т. 9, № 4 (35). С. 387-402. Доступно по: <http://humjournal.rzgmu.ru/art&id=504>. Ссылка активна на чч.мм.гггг. doi: 10.23888/humJ20214387-402

psihologicheskie i klinicheskie osobennosti, voprosy terapii. *Materia Medica*. 1996;1:57-68. (In Russ).

27. Kuznecova EV. Vliyanie perezhivaniya stressa na sodержanie snovidenij lic yunosheskogo vozrasta. *Nauchnoe otrazhenie*. 2019;(4):32-4. (In Russ).

28. Van den Bulck J. Media Use and Dreaming: The Relationship Among Television Viewing, Computer Game Play, and Nightmares or Pleasant Dreams. *Dreaming*. 2004;14(1):43-9. doi: 10.1037/1053-0797.14.1.43

29. Solov'eva EA. Psihosemioticheskie mekhanizmy cvetovogo vospriyatiya. *Social'nye Transformacii*. 2019;(30):192-7. (In Russ).

30. Finucane ML, Alhakami A, Slovic P, et al. The affect heuristic in judgments of risks and benefits. *Journal of Behavioral Decision Making*. 2000;13(1):1-17. doi: 10.4092

31. Orlov FV, Nikolaev EL, Golenkov AV, et al. Psychological factors of schizophrenia (based on materials from a clinical case). *Personality in a changing world: health, adaptation, development*. 2019;7(4):649-62. Available at: <http://humjournal.rzgmu.ru/art&id=406>. Accessed: 2021 October 01. (In Russ). doi: 10.23888/humJ20194649-662

INFORMATION ABOUT AUTHORS:

Shilko Nikita S. – PhD-Student (Medical Psychology), Mental health research center; 34, Kashirskoe highway, 115230, Moscow. E-mail: nikita@shilko.ru

Ivanova Elena M. – Cand. Sci. (Psych.), Assistant Professor of the Department of Clinical Psychology, Faculty of Clinical Psychology and Social Work, N.I. Pirogov Russian National Research Medical University; 1, Ostrovityanova st., 117997, Moscow; Senior Researcher, Department of Medical Psychology, Mental Health Research Center; 34, Kashirskoe highway, 115230, Moscow. E-mail: ivalenka13@gmail.com

Enikolopov Sergey N. – Cand. Sci. (Psych.), Head of the Department of Medical Psychology, Mental Health Research Center; 34, Kashirskoe highway, 115230, Moscow. E-mail: enikolopov@mail.ru

PAPER RECEIVED: 13.08.2021.

PAPER ACCEPTED: 01.12.2021.

FOR CITATION:

Shilko NS, Ivanova EM, Enikolopov SN. The concepts of imagination, fantasies, dreams, and hallucinations in mentally healthy people. *Personality in a changing world: health, adaptation, development*. 2021;9(4):387-402. Available at: <http://humjournal.rzgmu.ru/art&id=504>. Accessed: dd Month yyyy. doi: 10.23888/humJ20214387-402