Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

# Девочки помнят сны лучше мальчиков | Les filles se souviennent mieux de leurs rêves que les garçons

Author: Ольга Юркина, Базель , 06.07.2011.

К такому выводу пришли исследователи из Базеля, расспросив около 5600 подростков об их снах, творческих наклонностях и настроении.
|
Les filles se souviennent plus fréquemment de leurs rêves que les garçons. La bonne humeur, un sommeil profond et une veine créative semblent aussi avoir une influence positive, selon une étude bâloise.
Les filles se souviennent mieux de leurs rêves que les garçons

«Мы созданы из вещества того же, что наши сны»? Похоже, швейцарские исследователи решили проверить с научной точки зрения поэтичную формулу Уильяма Шекспира. Команда ученых из Психиатрической университетской клиники Базеля под руководством Сержа Бранда провела масштабное исследование среди 5 600 подростков и молодых людей. Участникам эксперимента нужно было ответить на вопросы, касающиеся сновидений, стресса и творческой энергии.

Примерно 20% опрошенных указали, что помнят свои сны часто или регулярно. 30% подростков вспоминают о происходящем с ними в сновидении редко или вообще ничего. 50% могут пересказать на утро сон «редко» или «иногда».

В статье, опубликованной в научном журнале «Journal of Adolescent Health», швейцарские исследователи описали бросающуюся в глаза разницу между восприятием сна женским и мужским полом. Оказалось, что девочки помнят свои сны гораздо чаще, чем мальчики (4,9 баллов по шкале от 1 до 6 против 4,2). Если подобная закономерность уже неоднократно подтверждалась у взрослых, ее ни разу не проверяли на молодежи. Интересно, связано ли большее внимание ко снам со стороны прекрасного пола с надеждами рассмотреть в ночных видениях будущее или нареченного?

До недавнего времени научные исследования концентрировались, по большей части, на содержании снов, - объяснил Серж Бранд информационному агентству ATS. Так, канадские ученые выявили, что, независимо от пола, большинство молодых людей видят сны на пять тем: преследований, падений, сексуальных опытов, опозданий, школы, учителей.

Это подтверждает распространенную гипотезу о том, что человеку снится то, чем он обеспокоен в данный момент, - комментирует Серж Бранд. 63% опрошенных базельского исследования подтвердили, что содержание их снов иногда или часто имеет отношение к ним самим. Всего 23% указали в анкете, что связи между реальностью и сном они замечают редко или вообще не видят.

Интересно, что 39% молодых людей, принявших участие в опросе, подтвердили, что сновидения влияют на их настроение утром и следующим днем. Причем девочки придают увиденному во сне большее значение, чем мальчики. 48% подростков всякую зависимость своего настроения от снов отрицают.

Исследователи пишут, что, в отличие от запоминающихся кошмаров, воспоминания о хороших снах связаны со здоровым состоянием души и психики. Подростки, утверждающие, что спят без проблем и чаще находятся в прекрасном настроении, обычно хорошо помнят свои сны.

Почти всегда вспоминают о сновидениях и молодые люди, занимающиеся творчеством. Но базельские исследователи пока не выяснили, влияет ли сама творческая энергия на более конкретное восприятие сна, или сильные ощущения, переживаемые в сновидениях, стимулируют творческий процесс и приток новых идей.

гендерные исследования базельский университет
сны
Статьи по теме
Когда гормоны мешают спать
Хотите спать утром – кормите синичек!
Чтобы ресницы мешали спать
С мобильным телефоном можно спать спокойно?

---

**Source URL:** *https://nashagazeta.ch/node/12012*