

Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 4 / 2025, Vol. 8, Iss. 4 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.963.35

<sup>1</sup>Долгов М.А.,

<sup>1</sup>Попова Ю.И.,

<sup>1</sup>Кубанский государственный университет

## Возможность применения осознанных сновидений для психологической саморегуляции

**Аннотация:** осознанные сновидения определяются как сны, в которых человек осознаёт, что спит, и при этом продолжает видеть сон, что даёт полный контроль над содержимым сновидения. Исследовано влияние осознанных сновидений на настроение в течение следующего дня. Выявлена зависимость степени улучшения настроения в течение следующего дня от направления применения осознанного сна. Изучено влияние систематической практики осознанных снов на ощущение психологического благополучия в жизни в целом. В отличие от других подобных исследований, впервые использован новый значительно более эффективный метод индукции осознанных снов, который также, в отличие от применяемого ранее метода, позволяет вернуться в осознанный сон в случае его завершение и таким образом пережить множество осознанных снов за одну ночь. Добавлено для сравнения влияние творческого применения осознанных снов на настроение в течение следующего дня. Применена более понятная оценочная шкала настроения в течение следующего дня. Использован более полный список вопросов для определения влияния осознанных снов на ощущения психологического благополучия в жизни в целом. В результате показано, что применение осознанных снов для любой цели улучшает настроение в течение следующего дня после осознанного сна, причём в наибольшей степени улучшению настроения способствует реализация желаний в осознанном сне, поэтому не следует пренебрегать развлекательным применением осознанных снов. Также показано, что систематическая практика осознанных снов повышает ощущение психологического благополучия в жизни в целом. Таким образом, практика осознанные сновидений может быть использована как эффективное средство психологической саморегуляции, не требующее специальных затрат времени.

**Ключевые слова:** осознанные сновидения, REM-психология, психологическая саморегуляция, психологическое благополучие, настроение, метод осознанного сна, вызванного выходом из сна, DEILD, попытка диссоциации и техника циклирования в непрямом методе, DCIM

**Для цитирования:** Долгов М.А., Попова Ю.И. Возможность применения осознанных сновидений для психологической саморегуляции // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 4. С. 98 – 106.

Поступила в редакцию: 6 февраля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 4 апреля 2025 г.; Принята к публикации: 22 мая 2025 г.

<sup>1</sup>Dolgov M.A.,

<sup>1</sup>Popova Yu.I.,

<sup>1</sup>Kuban State University

## The possibility of using lucid dreams for psychological self-regulation

**Abstract:** a lucid dream is defined as a dream in which the person realizes that they are dreaming and continues to dream; this gives them full control over the content of the dream. We investigated how lucid dreams effect mood the next day. The dependence of the improvement of mood the next day on the application of lucid dreaming was revealed. The effect of the systematic practice of lucid dreams on the general sense of psychological well-being

was studied. Unlike other similar studies, a new and much more effective method for inducing lucid dreams was used, which, also unlike the previously used method, makes it possible to return to a lucid dream after it is over and experience multiple lucid dreams in one night. For comparison, the effect of the creative application of lucid dreams on mood the next day was added. A more understandable scale for rating mood the next day was used. A more comprehensive list of questions was used to determine the effect of lucid dreams on the general sense of psychological well-being. It was shown that using lucid dreams for any purpose improves mood the day after having a lucid dream, with the greatest improvement in mood being promoted by the realization of wishes in a lucid dream; therefore, the recreational use of lucid dreams should not be neglected. It was also shown that the systematic practice of lucid dreaming increases the general sense of psychological well-being. Thus, the practice of lucid dreaming can be used as an effective means of psychological self-regulation without requiring any special expenditure of time.

**Keywords:** lucid dreams, REM-psychology, psychological self-regulation, psychological well-being, mood, dream exit induced lucid dream, DEILD, dissociation attempt and cycling techniques in indirect method, DCIM

**For citation:** Dolgov M.A., Popova Yu.I. The possibility of using lucid dreams for psychological self-regulation. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (4). P. 98 – 106.

The article was submitted: February 6, 2025; Approved after reviewing: April 4, 2025; Accepted for publication: May 22, 2025

## Введение

В современном Мире значительной проблемой является сочетание психологической перегрузки из-за скорости поступления новой информации, нехватки времени на изучение этой информации и необходимости применения этой новой информации уже сегодня. В свою очередь, хроническое отсутствие времени, в том числе, на качественный отдых, равно как и отсутствие времени на применение классических методов психологической саморегуляции, например, на медитацию, приводит к эмоциональному выгоранию и, как следствие, отказу от выбранной профессии. Причём эмоциональное выгорание в наибольшей степени и в наиболее короткие сроки проявляется у наиболее ответственных и перспективных специалистов.

В этой связи актуальной является разработка метода психологической саморегуляции, не требующего специального выделения времени на его реализацию. В качестве такого метода нами было предложено использование осознанных сновидений для психологической саморегуляции.

Значимость осознанных сновидений и возможностей, которые они предоставляют, была нами подробно описана в нашей публикации о сравнении эффективности различных методов индукции осознанных сновидений [4].

Целью настоящего исследования было не только определить степень влияния осознанных сновидений на психологическое благополучие человека, но и выявить какие направления применения осознанных сновидений в наибольшей степени способствуют улучшению настроения в течение следующего дня.

Данное исследование имеет ряд преимуществ перед уже опубликованными:

1. Использован новый значительно более эффективный метод индукции осознанных снов, впервые опубликованный в 2021 году и имеющий эффективность более 50% [6, 10, 14], в то время как во всех опубликованных исследованиях влияния осознанных снов на настроение в течение следующего дня и на ощущение психологического благополучия в жизни в целом использовался другой метод, средняя эффективность которого составляет 20% [2, 3, 5, 7, 11, 12].

2. Добавлена для сравнения степень влияния осознанных снов на настроение в случае применения осознанных снов для творчества.

3. Использована значительно более понятная оценочная шкала, предлагаемая участникам опроса, с целью исключения возможности неверного понимания вопроса.

4. Вопросы для определения ощущения психологического благополучия в жизни в целом объединены из разных опубликованных исследований для более полного понимания.

## Материалы и методы исследований

Во всех опубликованных исследованиях влияния практики осознанных снов на настроение и ощущение психологического благополучия [6, 10, 14] использовался метод мнемонической индукции осознанных сновидений (mnemonic induction of lucid dreams) (MILD). Метод состоит в том, что человек перед сном вспоминает любой свой сон и при этом представляет, что в этом сне понимает, что это сон. Затем он формирует намерение сегодня ночью во сне осознать, что это сон. Затем снова вспоминает любой свой сон, представляя, что

этот сон осознанный. Затем снова формирует намерение сегодня ночью осознать себя во сне. И так в цикле [3].

Эффективность данного метода составляет около 20% [2, 3, 5, 7, 11, 12] или, как выражаются некоторые авторы [1], «40% за две ночи». То есть в среднем каждую пятую ночь человек понимал во сне, что это сон. До недавнего времени этот метод являлся самым эффективным методом индукции осознанных снов.

В 2021 году впервые было опубликовано исследование эффективности нового метода индукции осознанных снов, называемого «попытка диссоциации и техника циклирования в непрямом методе» (*dissociation attempt and cycling techniques in indirect method*) (DCIM), который также имеет название «метод осознанного сна, вызванного выходом из сна» (*dream exit induced lucid dream*) (DEILD). Эффективность данного метода составляет 58% [9].

Данный метод состоит в том, чтобы сначала перед засыпанием сформировать намерение начать выполнять специальные когнитивные техники в первые секунды после пробуждения. Затем сразу после пробуждения, не совершая физических движений и не открывая глаза, сначала представить взлёт, падение или вставание. Если в течение 5 секунд это не вызывает ощущения разделения с телом, то в течение следующей минуты нужно по 3-10 секунд усиленно представлять различные действия, которые в повседневной жизни вызывают яркие вестибулярные, моторные, зрительные и тактильные ощущения: плавание либо вращение вокруг своей оси, либо ощупывание и одновременное разглядывание предметов с близкого расстояния около 15 сантиметров. Если любое из этих представлений вызывает любое новое ощущение: тактильное, слуховое, вестибулярное, то нужно в следующие несколько секунд продолжать представлять именно это действие, не переключаясь на другое, чтобы усилить ощущения, а затем, спустя несколько секунд, встать с кровати так же, как человек обычно встаёт утром – и это вставание с высокой вероятностью произойдёт не физическим телом, а в сновидении. Но за счёт прикладываемой энергии в процессе выполнения данного метода и концентрации внимания на его выполнении человек сохранит при этом понимание, что это сон. Если спустя минуту после пробуждения данные действия не привели к результату, то следует прекратить их выполнение и заснуть с намерением выполнять те же когнитивные техники сразу после следующего пробуждения [9].

Причём каждая даже «неудачная» попытка выполнения данного метода повышает вероятность

успешности попыток на следующих пробуждениях. Более того, частое применение данного метода на пробуждениях, даже если оно было «неудачным», значительно повышает вероятность спонтанных осознаний во снах в следующие夜里, для которых человек, казалось бы, ничего специально не делал [9].

Также данный метод, в отличие от метода мнемонической индукции осознанных сновидений (MILD), позволяет совершить повторный вход в осознанный сон в момент пробуждения из осознанного сна, благодаря чему можно пережить множество осознанных снов за одно утро [9].

Таким образом, метод «попытка диссоциации и техника циклирования в непрямом методе» (DCIM) не только значительно превосходит метод мнемонической индукции осознанных сновидений (MILD) по эффективности, но и даёт возможность возвращения в осознанный сон в случае его прекращения. Именно данный метод использовался для индукции осознанных снов в нашем исследовании.

В нашем исследовании принимали участие 47 студентов, которые были предварительно обучены практике осознанных сновидений по методу «попытка диссоциации и техника циклирования в непрямом методе» (*dissociation attempt and cycling techniques in indirect method*) (DCIM), также известному под названием «метод осознанного сна, вызванного выходом из сна» (*dream exit induced lucid dream*) (DEILD) [9]. Среди участников 54% мужчин и 46 % женщин. Возраст участников составлял от 18 до 28 лет, средний возраст  $22,1 \pm 3,3$  года.

Опрос проводился дистанционно посредством личных электронных сообщений, отправляемых каждому участнику. Такой выбор способа сбора данных позволил предоставить каждому участнику возможность задать любое количество любых уточняющих вопросов, если таковые возникнут – об этой возможности было дополнительно сказано в рассылаемых сообщениях. Целью предоставления такой возможности было максимально точное понимание участниками вопросов и, как следствие, повышение достоверности результатов опроса. Поскольку, как показывает практика, даже, казалось бы, максимально однозначные формулировки люди могут воспринимать огромным количеством самых невероятных способов.

В ходе опроса участникам был задан вопрос, для каких целей они используют осознанные сновидения и как эти направления использования влияют на их настроение в течение следующего дня. Также был задан ряд вопросов о влиянии

практики осознанных сновидений на ощущение психологического благополучия в жизни в целом.

Для опроса была использована анкета, подобная применяемой в исследовании Тадаса Стамбриса [14], отличающаяся тем, что к ней был добавлен пункт о применении осознанных сновидений для творчества. Участников просили указать (в процентах, в сумме до 100%), насколько часто они применяют осознанные сновидения для каждой из предложенных девяти целей, причём последний вариант был открытм, то есть позволял вписать свою цель. Были предложены следующие варианты целей на осознанный сон:

1. Исполнение желаний (например, полёт).
2. Тренировка двигательных навыков (например, занятия спортом или игра на музыкальном инструменте).
3. Нахождение решения проблем повседневной жизни (например, обращение за советом к персонажам сновидений).
4. Преодоление страхов или кошмаров (например, преодоление страха высоты путём нахождения на высоте с пониманием, что в сновидении человеку ничего не угрожает).
5. Трансцендентный опыт (например, ощущение единения с Природой).
6. Творчество (например, намерение услышать новую музыку).
7. Медитация (например, углубление медитации с помощью осознанного сна).
8. Избавление от психологических проблем (например, перепросмотр произошедших событий, но с другим более позитивным сценарием).
9. Другое (свой вариант).

Помимо указания цели осознанных снов, участников просили указать, как применение осознанного сна для этой цели повлияло на их настроение в течение следующего дня по пятибалльной шкале, подобно тому, как это было сделано в исследовании Тадаса Стамбриса [14], но с двумя отличиями.

Первое отличие состоит в том, что рассчитываемые средние значения округлялись до сотых долей, а не до десятых, с целью исключить получение одинаковых средних значений для разных пунктов, как это было с несколькими пунктами в исследовании Тадаса Стамбриса [14].

Второе отличие состоит в том, что вместо пятибалльной шкалы из исследования Тадаса Стамбриса, где 1 – очень положительно, 2 – положительно, 3 – нейтрально, 4 – отрицательно, 5 – очень отрицательно, была применена более интуитивно понятная пятибалльная шкала, в которой

отсутствие влияния на настроение принято за 0, положительное влияние обозначается положительными цифрами, а отрицательное влияние – отрицательными цифрами.

Чтобы оценить влияние каждого направления применения осознанного сна на настроение участника в течение следующего дня, участникам опроса предлагалось выбрать один из 5 вариантов, в которых был указан балл и описание его значения:

- 2 – очень положительно;
- 1 – положительно;
- 0 – нейтрально (никак не повлияло);
- минус 1 – отрицательно;
- минус 2 – очень отрицательно.

Более интуитивно понятная шкала позволяет, во-первых, исключить неверное понимание вопроса участниками опроса, а, во-вторых, исключить неверное понимание результата опроса теми, кто будет читать результаты данного опроса.

Для определения степени влияния практики осознанных сновидений на психологическое благополучие в жизни в целом, а не только в дни после осознанных сновидений, были использованы вопросы из исследования Дэниела Эрлахера [6], дополненные вопросами из исследования Ланы Саквилл [10].

Участников просили ответить, насколько они согласны со следующими утверждениями:

- Осознанные сновидения помогали мне, когда я чувствовал себя подавленным.
- Осознанные сновидения способствуют моему психологическому благополучию.
- Осознанные сновидения помогают мне преодолевать трудности.
- Осознанные сновидения сделали мою жизнь лучше.

### Результаты и обсуждения

По результатам опроса, исполнение желаний оказалось наиболее частым применением осознанных снов – его указали 87% опрошенных, сообщив, что применяют осознанные сны для этой цели в среднем в 51% случаев.

Выявлено, что все без исключения направления применения осознанных снов положительно влияли на настроение в течение следующего дня. При этом наибольшее улучшение настроения наблюдалось после исполнения желаний, что позволяет объяснить, почему исполнение желаний является самым популярным применением осознанных сновидений.

Результаты опроса представлены в табл. 1 и на рис. 1, 2 и 3.



Рис. 1. Доля людей, использующих осознанные сны для различных целей.

Fig. 1. Proportion of people using lucid dreams for various purposes.



Рис. 2. Частота использования осознанных снов для различных целей.

Fig. 2. Frequency of using lucid dreams for different purposes.



Рис. 3. Степень улучшения настроения в течение следующего дня после применения осознанных сновидений для различных целей: 2 – очень положительно, 1 – положительно, 0 – нейтрально (никак не повлияло), минус 1 – отрицательно, минус 2 – очень отрицательно.

Fig. 3. The degree of mood improvement during the next day after using lucid dreaming for different purposes: 2 – very positive, 1 – positive, 0 – neutral (no effect), minus 1 – negative, minus 2 – very negative.

Таблица 1

Направления применения осознанных сновидений и их влияние на настроение в течение следующего дня.  
Table 1

Directions for the application of lucid dreams and their impact on mood during the following day.

Цель	Применение			Настроение	
	Доля людей, использующих осознанные сны для данной цели хотя бы иногда, %	Частота использования осознанных снов для данной цели, %	Средне-квадратичное отклонение частоты использования осознанных снов для данной цели	Уровень влияния на настроение*	Средне-квадратичное отклонение уровня влияния на настроение
Исполнение желаний	87,4	50,9	25,3	1,45	0,54
Преодоление страхов и/или ночных кошмаров	47,7	10,5	18,9	0,82	0,88
Решение проблем повседневной жизни	45,0	9,8	14,0	1,39	0,57
Трансцендентные переживания	40,3	7,2	13,9	0,96	0,85
Избавление от психологических проблем	35,4	5,5	10,1	1,28	0,71
Тренировка моторных навыков	29,9	3,9	9,4	0,73	0,68
Творчество	28,3	4,2	12,8	1,04	0,76
Медитация	9,4	1,1	3,5	0,84	0,95
Другое	26,0	11,3	25,1	1,21	0,78

\* 2 – очень положительно, 1 – положительно, 0 – нейтрально (никак не повлияло), минус 1 – отрицательно, минус 2 – очень отрицательно.

\* 2 – very positive, 1 – positive, 0 – neutral (no impact), minus 1 – negative, minus 2 – very negative.

Доля людей, использующих осознанные сны для творчества, оказалась сравнима с результатом опроса Мелани Шедлих [12], но здесь эта информация дополнена данными о влиянии творческого применения осознанных снов на настроение в течение следующего дня, которые отсутствовали в

опросе Мелани Шедлих [13].

Результаты опроса о влиянии практики осознанных сновидений на ощущение психологического благополучия в жизни в целом представлены в табл. 2 и на рис. 4.

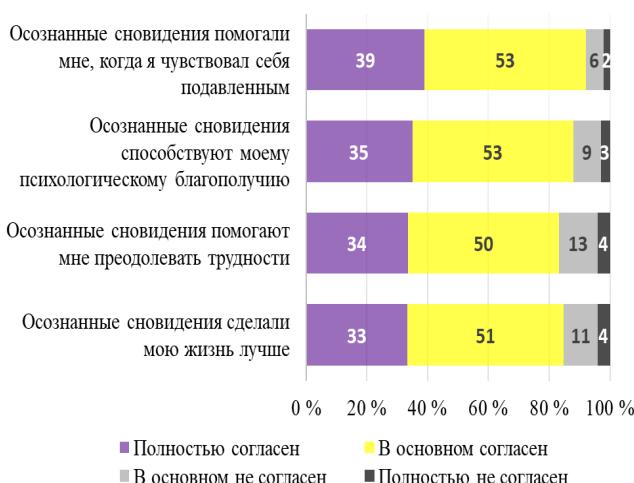


Рис. 4. Влияние практики осознанных сновидений на ощущение психологического благополучия в жизни в целом.

Fig. 4. The impact of lucid dreaming practice on the feeling of psychological well-being in life in general.

Таблица 2

Представление людей, практикующих осознанные сновидения, о влиянии осознанных сновидений на их психологическое благополучие.

Table 2

People who practice lucid dreaming perceive the impact of lucid dreaming on their psychological well-being.

Утверждение	Степень согласия			
	Полностью согласен	В основном согласен	В основном не согласен	Полностью не согласен
Осознанные сновидения помогали мне, когда я чувствовал себя подавленным	39 %	53 %	6 %	2 %
Осознанные сновидения способствуют моему психологическому благополучию	35 %	53 %	9 %	3 %
Осознанные сновидения помогают мне преодолевать трудности	34 %	50 %	13 %	4 %
Осознанные сновидения сделали мою жизнь лучше	33 %	51 %	11 %	4 %

Если суммировать варианты ответа «полностью согласен» и «в основном согласен», то результаты данного опроса можно представить следующим образом:

- 92 % согласны либо в основном согласны, что осознанные сновидения помогали им, когда они чувствовали себя подавленными;
- 88 % согласны либо в основном согласны, что осознанные сновидения способствуют их психологическому благополучию;
- 84 % согласны либо в основном согласны, что осознанные сновидения помогают им преодолевать трудности;
- 84 % согласны либо в основном согласны, что осознанные сновидения сделали их жизнь лучше.

Распределение целей применения осознанных снов сравнимо с результатами исследования Тадаса Стамбриса [14]. Но Тадас Стамбрис проводил опрос среди практиков осознанных снов всех возрастов [14], а данный опрос проводился только среди студентов. Согласно полученным данным, в распределении целей на применение осознанных снов студентами основное отличие состояло в том, что студенты чаще применяют осознанные сны для реализации желаний и реже для решения проблем повседневной жизни, чем было показано Тадасом Стамбрисом при опросе людей всех возрастов [14].

Также стоит отметить, что по данным опроса применение осознанных сновидений для реализации желаний и для решения проблем повседневной жизни приводило к большему улучшению настроения в течение следующего дня, чем применение осознанных сновидений для избавления от психологических проблем. Исходя из этого, можно порекомендовать тем, кто планирует применять осознанные сны с целью избавления пси-

хологических проблем, не ограничиваться только избавлением от психологических проблем.

Степень улучшения настроения на следующий день после осознанного сна, по сравнению с результатами исследования Тадаса Стамбриса [14], по каждому из направлений применения осознанных снов оказалась либо такой же, либо выше, но ни в одном из вариантов применения осознанных снов не оказалась ниже.

Степень улучшения психологического благополучия в жизни в целом оказалась значительно выше, чем в исследованиях Дэниела Эрлахера [6] и Ланы Саквилл [10].

Это можно объяснить тем, что в данном исследовании применялся более эффективный метод индукции осознанных сновидений – «попытка диссоциации и техника циклирования в непрямом методе» (DCIM), эффективность которого составляет 58 % [9] против 20 % у «метода мнемонической индукции осознанных сновидений» (MILD) [8], применявшегося ранее во всех подобных исследованиях.

Причём применяющийся ранее метод мнемонической индукции осознанных сновидений (MILD) требует надеяться на осознание во сне после представления определённых действий перед сном [8], и, что ещё более важно, не позволяет вернуться в осознанный сон после его окончания. А метод «попытка диссоциации и техника циклирования в непрямом методе» (DCIM) переводит человека в осознанный сон после пробуждения непосредственно во время совершаемых представляемых действий и в случае отсутствия результата позволяет сразу скорректировать представляемые действия. Так же важным преимуществом метода «попытка диссоциации и техника циклирования в непрямом методе» (DCIM) является возможность его

применения для возвращения в осознанный сон после пробуждения от осознанного сна [9].

По результатам опроса, участники нашего исследования имели  $5,78 \pm 4,61$  осознанных сновидений в месяц, причём несколько осознанных снов за одно утро считались как 1 осознанный сон, тогда как участники опроса Дэниела Эрлахера имели  $4,34 \pm 6,42$  осознанных сновидений в месяц [6], а участники опроса Тадаса Стамбриса имели  $3,95 \pm 5,94$  осознанных сновидений в месяц [14]. То есть результаты участников нашего исследования не только выше, но и стабильнее.

Возможно, именно благодаря тому, что участники нашего исследования применяли более эффективный метод, благодаря которому чаще входили в осознанные сны, а также имели возможность вернуться в осознанный сон в случае его завершения, они в большей степени ощущали, что осознанные сны улучшают их психологическое благополучие, помогают справлять с трудностями и делают их жизнь лучше.

## Выводы

В результате проведенного исследования показано, что практика осознанных снов улучшает настроение на следующий день после осознанных снов и повышает ощущение психологического благополучия в жизни в целом.

Установлено, что любое направление применения осознанных снов приводит к улучшению настроения в течение следующего дня, а наибольшее улучшение настроения отмечается после применения осознанных снов для реализации желаний, из чего можно сделать вывод, что не следует пренебрегать развлекательным применением осознанных сновидений.

Следовательно, практика осознанных сновидений может использоваться как эффективная техника психологической саморегуляции, причём не требующая специальных затрат времени, что является значительным преимуществом по сравнению с классическими методами психологической саморегуляции.

## Список источников

1. Appel K., Füllhase S., Kern S. Inducing signal-verified lucid dreams in 40% of untrained novice lucid dreamers within two nights in a sleep laboratory setting // Consciousness and Cognition. 2020. Vol. 83. P. 1 – 8. DOI:10.1016/j.concog.2020.102960
2. Aspy D. Findings from the international lucid dream induction study // Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11. P. 1 – 12. DOI:10.3389/fpsyg.2020.01746
3. Aspy D., Delfabbro P., Proeve M. Reality testing and the mnemonic induction of lucid dreams: Findings from the National Australian Lucid Dream Induction Study // Dreaming. 2017. Vol. 27. No. 3. P. 206 – 231. DOI:10.1037/drm0000059
4. Dolgov M.A., Popova Yu.I. Review of new evidence on the effectiveness of different methods of lucid dream induction // International Journal of Medicine and Psychology. 2024. Vol. 7. No. 2. P. 126 – 137. DOI:10.58224/2658-3313-2024-7-2-126-137
5. Dyck S., Schredl M., Kühnel A. Lucid dream induction using three different cognitive techniques // International Journal of Dream Research. 2017. Vol. 10. No. 2. P. 151 – 156. DOI:10.11588/ijodr.2017.2.37498
6. Erlacher D., Schredl M., Stumbrys T. Self-perceived effects of lucid dreaming on mental and physical health // International Journal of Dream Research. 2021. Vol. 13. No. 2. P. 309 – 313. DOI:10.11588/ijodr.2020.2.75952
7. Erlacher D., Stumbrys T. Wake up, work on dreams, back to bed and lucid dream: A sleep laboratory study // Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11. P. 1 – 8. DOI:10.3389/fpsyg.2020.01383
8. La Berge S. Lucid Dreaming as a Learnable Skill // Perceptual and Motor Skills. 1980. Vol. 51. No. 3s2. P. 1039 – 1042. DOI:10.2466/pms.1980.51.3f.1039
9. Raduga M. An effective lucid dreaming method by inducing hypnopompic hallucinations // International Journal of Dream Research. 2021. Vol. 14. No. 1. P. 1 – 9. DOI:10.11588/ijodr.2021.1.71170
10. Sackwild L., Stumbrys T. The healing and transformative potential of lucid dreaming for treating clinical depression // International Journal of Dream Research. 2021. Vol. 14. No. 2. P. 296 – 308. DOI:10.11588/ijodr.2021.2.81533
11. Saunders D., Clegg H., Roe C. Exploring the role of need for cognition, field independence and locus of control on the incidence of lucid dreams during a 12-week induction study. Dreaming. 2017. Vol. 27. No. 1. P. 68 – 86. DOI:10.1037/drm0000044
12. Schredl M., Dyck S., Kühnel A. Inducing lucid dreams: the wake-up-back-to-bed technique in the home setting // Dreaming. 2020. Vol. 30. No. 4. P. 287 – 296. DOI:10.1037/drm0000152

13. Schädlich M., Erlacher D. Applications of lucid dreams: an online study. International Journal of Dream Research. 2012. Vol. 5. No. 2. P. 134 – 138. DOI:10.11588/ijodr.2012.2.9505

14. Stumbrys T., Erlacher D. Applications of lucid dreams and their effects on the mood upon awakening. International Journal of Dream Research. 2016. Vol. 9. No. 2. P. 146 – 150. DOI:10.11588/ijodr.2016.2.33114

### References

1. Appel K., Füllhase S., Kern S. Inducing signal-verified lucid dreams in 40% of untrained novice lucid dreamers within two nights in a sleep laboratory setting. Consciousness and Cognition. 2020. Vol. 83. P. 1 – 8. DOI:10.1016/j.concog.2020.102960
2. Aspy D. Findings from the international lucid dream induction study. Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11. P. 1 – 12. DOI:10.3389/fpsyg.2020.01746
3. Aspy D., Delfabbro P., Proeve M. Reality testing and the mnemonic induction of lucid dreams: Findings from the National Australian Lucid Dream Induction Study. Dreaming. 2017. Vol. 27. No. 3. P. 206 – 231. DOI:10.1037/drm0000059
4. Dolgov M.A., Popova Yu.I. Review of new evidence on the effectiveness of different methods of lucid dream induction. International Journal of Medicine and Psychology. 2024. Vol. 7. No. 2. P. 126 – 137. DOI:10.58224/2658-3313-2024-7-2-126-137
5. Dyck S., Schredl M., Kühnel A. Lucid dream induction using three different cognitive techniques. International Journal of Dream Research. 2017. Vol. 10. No. 2. P. 151 – 156. DOI:10.11588/ijodr.2017.2.37498
6. Erlacher D., Schredl M., Stumbrys T. Self-perceived effects of lucid dreaming on mental and physical health. International Journal of Dream Research. 2021. Vol. 13. No. 2. P. 309 – 313. DOI:10.11588/ijodr.2020.2.75952
7. Erlacher D., Stumbrys T. Wake up, work on dreams, back to bed and lucid dream: A sleep laboratory study. Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11. P. 1 – 8. DOI:10.3389/fpsyg.2020.01383
8. La Berge S. Lucid Dreaming as a Learnable Skill. Perceptual and Motor Skills. 1980. Vol. 51, no. 3s2. P. 1039 – 1042. DOI:10.2466/pms.1980.51.3f.1039
9. Raduga M. An effective lucid dreaming method by inducing hypnopompic hallucinations. International Journal of Dream Research. 2021. Vol. 14. No. 1. P. 1 – 9. DOI:10.11588/ijodr.2021.1.71170
10. Sackwild L., Stumbrys T. The healing and transformative potential of lucid dreaming for treating clinical depression. International Journal of Dream Research. 2021. Vol. 14. No. 2. P. 296 – 308. DOI:10.11588/ijodr.2021.2.81533
11. Saunders D., Clegg H., Roe C. Exploring the role of need for cognition, field independence and locus of control on the incidence of lucid dreams during a 12-week induction study. Dreaming. 2017. Vol. 27. No. 1. P. 68 – 86. DOI:10.1037/drm0000044
12. Schredl M., Dyck S., Kühnel A. Inducing lucid dreams: the wake-up-back-to-bed technique in the home setting. Dreaming. 2020. Vol. 30. No. 4. P. 287 – 296. DOI:10.1037/drm0000152
13. Schädlich M., Erlacher D. Applications of lucid dreams: an online study. International Journal of Dream Research. 2012. Vol. 5. No. 2. P. 134 – 138. DOI:10.11588/ijodr.2012.2.9505
14. Stumbrys T., Erlacher D. Applications of lucid dreams and their effects on the mood upon awakening. International Journal of Dream Research. 2016. Vol. 9. No. 2. P. 146 – 150. DOI:10.11588/ijodr.2016.2.33114

### Информация об авторах

**Долгов М.А.**, Кубанский государственный университет, voglodrus@gmail.com

**Попова Ю.И.**, кандидат психологических наук, доцент, Кубанский государственный университет

© Долгов М.А., Попова Ю.И., 2025