

Почему мозг превращает сны в странные фильмы — и что ученые наконец поняли о природе сновидений



Дата публикации: 03.05.2026

Каждый человек хотя бы раз просыпался с ощущением, будто только что вернулся из другого мира. Иногда сон настолько реалистичен, что мозг еще несколько секунд не способен отличить его от настоящих воспоминаний. В других случаях сновидения напоминают странный монтаж из случайных образов: знакомые люди внезапно оказываются в чужих местах, время течет нелогично, а события меняются без причины. Долгое время ученые спорили, являются ли сны хаотичной активностью спящего мозга или же за ними скрывается определенная система. Новое исследование итальянских ученых показывает: сновидения гораздо сложнее, чем считалось раньше, и формируются под влиянием личности, памяти, эмоций и даже глобальных мировых событий.

Исследование, проведенное специалистами Высшей школы перспективных исследований ИМТ в Лукке, стало одним из крупнейших проектов последних лет, посвященных природе снов. Результаты были опубликованы в журнале

Communications Psychology. В эксперименте приняли участие 287 человек в возрасте от 18 до 70 лет. В течение двух недель добровольцы ежедневно записывали свои сны и события, произошедшие с ними во время бодрствования. Дополнительно ученые собирали данные о качестве сна, уровне тревожности, когнитивных особенностях, склонности к фантазированию и чертах личности.

Главная цель исследования заключалась в том, чтобы понять, как именно мозг перерабатывает повседневную реальность во сне. Для анализа более 3700 описаний сновидений исследователи использовали современные системы обработки естественного языка — технологии искусственного интеллекта, способные анализировать смысл текста почти так же, как это делает человек. Подобные алгоритмы уже используются в переводчиках, чат-ботах и системах распознавания речи, но теперь они впервые были применены к масштабному исследованию человеческих снов.

Результаты оказались неожиданными. Сны не выглядят случайным набором образов. Напротив, мозг во сне работает как сложная система редактирования реальности. Он берет реальные воспоминания, эмоции, ожидания и страхи, а затем перестраивает их в новые комбинации.

Особенно интересно то, что мозг почти никогда не копирует события буквально. Например, знакомое место — офис, школа или больница — во сне может сохранять эмоциональное ощущение, но визуально превращаться во что-то совершенно другое. Люди узнают пространство, хотя оно выглядит иначе. Воспоминания смешиваются с фантазией, а реальные люди могут вести себя непривычным образом.

Нейробиологи считают, что именно эта способность к «перемонтажу» связана с работой памяти. Во время сна мозг активно сортирует информацию, укрепляет важные воспоминания и одновременно удаляет ненужные детали. Сновидения могут быть побочным эффектом этого процесса — своеобразной внутренней симуляцией, в которой мозг тестирует связи между воспоминаниями и эмоциями.

Именно поэтому сны часто кажутся одновременно знакомыми и абсурдными. Исследование показало и другую важную закономерность: характер сновидений тесно связан с особенностями личности. Люди, склонные к постоянному внутреннему диалогу и блужданию мыслей, чаще видят фрагментарные, быстро меняющиеся сны с резкими переходами между событиями. Те же, кто придает снам большое значение и эмоционально вовлечен в их содержание, чаще описывают яркие, насыщенные и почти кинематографические сновидения.

Качество сна также играет ключевую роль. При нарушениях сна мозг хуже

регулирует эмоциональную обработку воспоминаний, из-за чего сны могут становиться тревожнее и хаотичнее. Исследователи отмечают, что фаза быстрого сна, или REM-фаза, особенно важна для формирования ярких сюжетов. Именно в этот период активность мозга приближается к состоянию бодрствования, а эмоциональные центры работают особенно интенсивно.

Интересно, что во время REM-сна логические области коры головного мозга частично подавлены. Поэтому человек во сне легко принимает невозможное как норму. Летающие города, разговоры с умершими людьми или внезапная смена пространства не вызывают удивления, потому что мозг временно снижает уровень критического анализа происходящего.

Отдельная часть исследования была посвящена влиянию глобальных событий на содержание снов. Для этого ученые использовали данные, собранные во время пандемии COVID-19. Анализ показал, что в период карантина люди во всем мире начали видеть более эмоциональные и тревожные сны. В них чаще появлялись темы ограничений, замкнутых пространств, препятствий и угрозы.

Это стало важным доказательством того, насколько тесно сновидения связаны с психологическим состоянием общества. Мозг реагирует не только на личный опыт, но и на коллективный стресс. При этом спустя некоторое время содержание снов постепенно менялось — тревожные мотивы становились менее выраженными. Исследователи считают, что это отражает процесс психологической адаптации человека к новым условиям.

Современная наука все чаще рассматривает сновидения не как бессмысленный шум мозга, а как важный механизм эмоциональной регуляции. Некоторые нейробиологи предполагают, что во сне мозг моделирует потенциальные угрозы и сложные ситуации, помогая человеку психологически подготовиться к ним. Другие считают, что сновидения помогают объединять разрозненные воспоминания в более целостную картину опыта.

Есть и еще одна загадка. Несмотря на огромный прогресс нейронаук, ученые до сих пор не могут точно объяснить, почему мозг создает субъективное ощущение сна — ту самую внутреннюю «реальность», которую человек переживает как настоящий мир. Мы знаем, какие зоны мозга активируются. Мы умеем фиксировать электрическую активность нейронов. Но природа самого сознательного переживания сна остается одной из самых сложных проблем современной науки.

Новые технологии искусственного интеллекта могут изменить ситуацию. Алгоритмы обработки языка уже способны анализировать содержание сновидений почти с точностью экспертов-психологов. В будущем это может

помочь исследователям глубже изучать работу памяти, эмоций и сознания. Некоторые специалисты даже предполагают, что однажды ИИ сможет выявлять ранние признаки психических расстройств по изменениям в структуре снов.

Но чем больше ученые изучают сновидения, тем очевиднее становится парадокс: человеческий мозг ночью не отключается от реальности, а создает ее заново. Сон оказывается не хаотичной фантазией, а сложным процессом переработки опыта, страхов, надежд и воспоминаний. И возможно, именно поэтому некоторые сны кажутся нам настолько настоящими — потому что мозг использует те же механизмы, которыми строит наше восприятие реального мира.

Ссылка: «Индивидуальные черты и опыт предсказывают содержание снов»
[DOI: 10.1038/s44271-026-00447-2](https://doi.org/10.1038/s44271-026-00447-2).