

УДК 159.922.25

DOI <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-2-8>

Кузьо Любов Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри іноземних мов та культури фахового мовлення
факультету № 2,
Інститут з підготовки фахівців для підрозділів Національної поліції
Львівського державного університету внутрішніх справ,
вулиця Городоцька, 26, Львів, 79000, Україна
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1554-3262>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ТА ТЕХНІК РОБОТИ ЗІ СНОВИДІННЯМИ

Анотація. У статті досліджено сновидіння як феномен психіки з позицій психоаналітичного та гештальт-підходів, аналізуючи внесок видатних представників обох напрямків: З. Фрейда, К. Юнга, Ч. Райкрофта та Н. Клейтмана. Сновидіння розглядаються як важливий внутрішній світ, що відображає несвідомі бажання та конфлікти. Зазначається, що психоаналітичний підхід визначає сні як уривчасті, ірраціональні та заплутані відображення несвідомого. Проведено психологічну характеристику діагностичного, компенсаторного, актуалізаційного та прогностичного аспектів у трактуванні сновидінь.

Окреслено основні техніки, які використовують психотерапевти в роботі зі сновидіннями, такі як «Розповідь сну від першої особи», «Антисон», «Екзистенційне усвідомлення» та інші. Результати опитування психотерапевтів свідчать про популярність та ефективність технік, таких як «Розповідь сну від першої особи», «Антисон» та «Екзистенційне усвідомлення». Сновидіння трактується на різних рівнях значень, таких як соматичний, травматичний, мотиваційний тощо.

Важливо визначити, що сновидіння виконують компенсаторну, діагностичну, прогностичну та актуалізаційну функції. Зазначено, що їх правильне трактування може збагатити особистісний ресурс, надати важливу інформацію та визначити напрямок дій та ставлення до себе та навколишнього світу. Сновидіння не лише відображають внутрішній світ, але й мають потенціал для самопізнання та самодослідження, сприяючи розвитку особистості.

Ключові слова: функція сну, сновидіння, тлумачення сновидінь, самопізнання, несвідоме, свідомість, техніки сну.

Kuzo Liubov. Psychological analysis of approaches and techniques of working with dreams

Abstract. Dreams as a phenomenon of the psyche from the standpoint of psychoanalytic and Gestalt approaches, analyzing the contribution of outstanding representatives of both directions: Z. Freud, K. Jung, C. Rycroft and N. Kleitman are examined in the article. Dreams are considered as an important inner world that reflects unconscious desires and conflicts. It is noted that the psychoanalytical approach defines dreams as fragmentary, irrational and confused reflections of the unconscious. The psychological characteristics of the diagnostic, compensatory, actualization and prognostic aspects in the interpretation of dreams are carried out.

The main techniques used by psychotherapists in working with dreams are outlined, such as "First-person dream narration", "Antidream", "Existential awareness" and others. The results of a survey of psychotherapists indicate the popularity and effectiveness of techniques such as "First-person dream narration", "Anti-sleep" and "Existential awareness". Dreams are interpreted on different levels of meaning, such as somatic, traumatic and motivational.

It is determined that dreams perform compensatory, diagnostic, prognostic and actualization functions. It is noted that their correct interpretation can enrich personal resources, provide important information and determine the direction of actions and attitudes towards oneself and the surrounding world. Dreams not only reflect the inner world, but also have the potential for self-discovery and self-exploration, contributing to the development of the individual.

Key words: sleep function, dreaming, dream interpretation, self-knowledge, unconscious, consciousness, sleep techniques.

Вступ. Сновидіння є важливим аспектом психічного життя людини, що характеризується наявністю фізіологічного та психологічного підґрунтя. На психологічному рівні

сновидіння пов'язані з когнітивною діяльністю особистості, творчістю та навчанням. Сновидіння сприяють обробці інформації та вирішенню проблем, оскільки вони в символічний спосіб відображають думки, почуття та бажання особистості, сприяють зниженню емоційної напруженості та подоланню накопичених стресових переживань. Сновидіння допомагають усвідомленню реальності, пошуку ресурсів та пізнанню окремих аспектів власного «Я». Сміслові та символічні навантаження сновидінь, їх трактування та інтерпретація дають змогу організувати ефективну психологічну консультативну та психотерапевтичну роботу.

Сновидіння, як важливий аспект психічного життя людини, заволодівають уявою та стають об'єктом вивчення не лише в межах психології, але й інших наукових галузей. Їх виникнення та внутрішня структура є об'єктом глибокого аналізу, спрямованого на розкриття фізіологічного та психологічного підґрунтя цього загадкового явища. На перший погляд, сновидіння можуть здатися лише продуктом власного внутрішнього світу, але наукові дослідження свідчать про їхнє важливе значення для пізнання себе, розвитку креативності та подолання життєвих труднощів.

Провідні дослідження вказують на те, що сновидіння не лише є проявом підсвідомості, але й можуть служити ефективним інструментом вирішення проблем та обробки інформації. Окрім цього, сновидіння сприяють усвідомленню реальності та пошуку внутрішніх ресурсів, а їхнє символічне та смислове навантаження відкриває шляхи для ефективного використання їх у психологічній консультативній та психотерапевтичній роботі. Поглиблення наукового розуміння сновидінь може не лише розкрити їхню природу, а й відкрити нові можливості для психології та підвищення якості психотерапевтичного втручання.

Метою статті є розкриття сутності сновидінь та їхнього впливу на психічне здоров'я людини та аналіз підходів і технік роботи зі сновидіннями з метою розширення наукового розуміння цього феномена та виявлення

можливостей для подальшого використання в психології та психотерапії. Наукові дослідження сновидінь відіграють важливу роль у розумінні їхньої природи та впливу на психічне здоров'я людини. Важливо враховувати, що інтерпретація сновидінь може відрізнятися залежно від конкретного теоретичного підходу та дисципліни. Однак існують деякі загальні аспекти, які підкреслюють важливість сновидінь у психічному житті людини.

Матеріал та методи. У ході дослідження проведено систематичний аналіз сучасних наукових досліджень та публікацій, присвячених сновидінням. Метою цього етапу було узагальнення існуючих теорій та підходів до розуміння сутності сновидінь, визначення ключових аспектів, які визначають важливість сновидінь у психічному житті людини.

Поширений аналіз різних технік та підходів роботи із сновидіннями в контексті психотерапії дозволив нам визначити ефективні методи втручання. Розглядання різноманітних підходів і технік, а також їхнього впливу на індивідуальний психічний стан надає можливість вдосконалити практику психотерапії з використанням сновидінь як важливого інструмента.

Результати. Сучасні дослідження нейрофізіології показують, що сновидіння пов'язані з активністю різних частин мозку, зокрема лімбічної системи, яка відповідає за емоційні реакції. Представники фізіологічних теорій сновидінь (Hobson, 1977; Kleitman, 1962; Walker & Helm, 2009) пояснюють сновидіння як хворобливий процес, пов'язаний із залишками денних вражень і фізіологічним маренням людини. Тому вони переконані, що здоровий сон – це сон без сновидінь. Прихильники цієї теорії вважають, що сон є відповіддю на внутрішні або зовнішні подразники, і їхній зміст визначається саме цими подразниками. У їхньому трактуванні сновидіння є швидше нервовим, аніж психічним процесом, оскільки виникає рефлекторно. У рамках цих теорій сну вважається, що сон є способом збереження енергії організму, оскільки під час сну знижується метаболізм, що дозволяє відновитися людині. Водночас сон також може

виступати способом підтримки гомеостазу, оскільки під час сну відбувається інтенсивна переробка інформації.

Деякі дослідження вказують на те, що сновидіння можуть мати функціональний вигляд, допомагаючи у вирішенні проблем та консолідації навчальної інформації. Вони можуть бути пов'язані з креативністю та творчістю, що може підтримувати інновації та новаторські думки (Watson et al., 2015).

Психоаналіз, запропонований З. Фройдом, розглядає сновидіння як відображення неприйнятних бажань і конфліктів, що виникають на рівні підсвідомості. Аналіз сновидінь може допомагати в розкритті та розумінні цих підсвідомих процесів. Глибинний психологічний зміст сновидінь зауважив З. Фройд та охарактеризував процес сновидінь, акцентуючи на залученні двох рівнів психіки – несвідомого і свідомого – у науковій праці «Тлумачення сновидінь» (Фройд, 2019). На його думку, сновидіння є продуктом несвідомого, проте, наближаючись до свідомості, воно змінюється. Він вважав, що для всіх сновидінь характерна логічна уривчастість, фрагментарність, поверхневі словесні, візуальні та звукові асоціації, ірраціональність і заплутаність.

Так, каузальний та ретроспективний підхід у роботі зі снами опирається саме на фрейдівському методі. Тому в рамках цих підходів вважають, що матеріал сновидінь пов'язаний із минулим досвідом, і основним завданням у роботі є переосмислення досвіду та впорядкування «архівних матеріалів».

Сновидіння можуть слугувати інструментом для психотерапії та самопізнання. Аналіз сновидінь може допомагати особі розкривати свої бажання, переживання та сховані проблеми. Такий підхід використовується в різних терапевтичних напрямках, таких як психоаналіз і глибинна психологія.

Ще один із представників психоаналізу К. Юнг описував сновидіння як природні та цілеспрямовані, спонтанні послання несвідомого, що через свій маніфест намагаються встановити контакт зі свідомістю (Zhu, 2013). Психоаналітичний підхід К. Юнга описує сновидіння як елемент психічного життя та

вираження несвідомого через архетипи та внутрішні смисли. Науковець описує сни як компенсаторний процес несвідомого й наголошує на метафоричності сну та пошуку в ньому історичних, культурних, міфологічних паралелей та поєднання з особистісним контекстом. Важливо враховувати різноманітні культурні контексти та інтерпретації сновидінь. Різні культури можуть мати власні переконання та трактування стосовно сновидінь, що впливає на їхнє сприйняття та значення для особистості.

Конструктивний і ретроспективний підхід у роботі зі сновидіннями опирається саме на юнгіанському методі та акцентує увагу на прогностичній функції сновидінь, що спрямовані в майбутнє. Тому в основних підходах через призму юнгіанства головним питанням до клієнта, опираючись на основних героїв та сюжет сновидіння, є «Навіщо це мені?».

Так, Ч. Райкрофт у книзі «Невинність сновидінь» зазначає, що сновидіння не є просто випадковими подіями, а є складними символами, які відображають наше несвідоме. На думку психоаналітика, сновидіння можуть бути джерелом важливої інформації про наше життя, якщо ми навчимося їх розуміти (Rycroft, 1996). Сновидіння розглядаються як певний медитативний вид діяльності із залученням спогадів минулого та дослідження майбутніх перспектив. Думка психоаналітика підтримує ідею, що сновидіння можуть слугувати значущим джерелом інформації про наше життя та психічні стани, якщо ми здатні розшифрувати їх символіку та зміст. Такий підхід до сновидінь знайшов своє відображення в працях психоаналітиків, зокрема Райта Райкрофта, який акцентує на важливості розуміння та інтерпретації сновидінь. Психоаналітичний підхід до сновидінь базується на ідеї, що вони використовують символічний мовник. Сновидіння можуть розглядатися як вираз невідомих або прихованих бажань, конфліктів чи потреб, які не завжди легко визначити у свідомості. Сновидіння, відповідно до психоаналітичної концепції, можуть відображати внутрішні конфлікти, бажання чи тривоги, які можуть бути прихо-

ваними або непрямими у свідомості. Їх розкриття може допомагати особистості краще розуміти свої емоційні стани. Розуміння сновидінь може слугувати процесом самопізнання та розвитку особистості. Шляхом аналізу сновидінь людина може відкривати нові шари свого підсвідомого, що сприяє глибшому розумінню власного «Я». Психоаналітичний підхід до сновидінь може знаходити застосування в психотерапії. Інтерпретація та розгадка сновидінь може бути корисною частиною терапевтичного процесу, допомагаючи клієнтам у розкритті своїх емоційних і психічних станів. Важливо враховувати, що сновидіння мають індивідуальний характер, і їхнє тлумачення може бути унікальним для кожної особи. Такий індивідуалізований підхід враховує унікальність психіки кожної людини. На думку представників психоаналітичного підходу, сновидіння є єдиним способом, яким ми можемо безпосередньо пізнати наше несвідоме. Вони є вікном у нашу внутрішню реальність, яка часто прихована від нас у нашому свідомому житті. Розшифрування символів несвідомого є складним, проте інформативним процесом для свідомості. Структура сновидінь згідно з теорією містить такі основні елементи, як сюжет, персонажі та символи. Саме їх варто брати до уваги в процесі аналізу сновидінь.

Юнгіанський аналітик Х. Дікманн (1991) зробив важливий внесок у розуміння сновидінь, розглядаючи їх із різних позицій та наголошуючи на їх особистому та унікальному характері. Він пропонує трактування сновидінь із трьох ключових позицій: сон як відображення зовнішньої реальності; сни як вищі послання, що потребують аналізу; співвіднесення елементів сну з особистим досвідом. Дікманн вказує, що сновидіння можна розглядати як відображення зовнішньої реальності. Він підкреслює відсутність чіткого розмежування між несвідомим і реальністю в сні. Це може вказувати на те, що сновидіння мають своєрідну форму сприйняття, яка відрізняється від стандартного сприйняття в активному стані. Друга позиція Дікманна полягає в тому, що сни можуть бути вищими

посланнями, які потребують уважного аналізу та трактування. Це вказує на можливість глибшого значення та інсайтів, які можуть виникати під час сновидінь. Аналіз сновидінь може допомагати розкривати приховані аспекти особистості та досвіду. Науковець підкреслює, що кожен елемент сну може мати співвідношення з особистим досвідом клієнта та його життєвою історією. Це окреслює індивідуальний та унікальний характер сновидінь, який важко повністю зрозуміти за допомогою раціональних теорій.

Загалом Дікманн підкреслює, що сновидіння є винятковим та особистим досвідом, і їх трактування вимагає більш комплексного та індивідуалізованого підходу, який враховує унікальні аспекти психіки кожної людини. Такий підхід може бути особливо важливим у контексті психоаналітичної роботи та терапії, де розуміння глибинних аспектів психіки відіграє ключову роль.

Науковий підхід до вивчення сновидінь потребує ретельного аналізу феномена самого сновидіння. У цьому контексті погляди Л. Перевязко (2022) щодо сновидінь дуже цікаві. Вона підкреслює, що сновидіння можна розглядати як мимовільний потік полімодальних образів у стані сну. Сновидіння, згідно з поглядами Перевязко, відбуваються мимовільно, тобто без свідомого контролю або намагання спровокувати їх. Це відповідає науковому розумінню сновидінь як процесу, що відбувається під час фази REM-сну, коли активізується мозкова діяльність. Перевязко використовує термін «полімодальні образи», що може вказувати на те, що сновидіння можуть включати елементи різних відчуттів, таких як зорові, звукові, тактильні тощо. Це відображає складний і багатогранний характер сновидінь, які можуть містити різні сенсорні враження. Цікаво, що Перевязко зазначає, що сновидіння переживаються сновидцем як справжня реальність. Це може вказувати на інтенсивність і реалістичність відчуттів у сновидіннях, які можуть бути порівняні з реальними враженнями під час активного життя. Погляд, що сновидіння є мимовільним потоком образів, також підкреслює важливість внутрішнього світу сновидця.

Вони можуть відображати його унікальний досвід, прагнення чи навіть тіньові аспекти психіки, які не завжди проявляються у свідомості.

Враховуючи ці аспекти, Перевязко вносить власний вклад у розуміння природи сновидінь, підкреслюючи їхню складність та значущість як частини внутрішнього світу людини. Такий підхід важливий у контексті розвитку науки про сон та психології, оскільки він сприяє більш глибокому розумінню цього унікального феномена.

Загалом сновидіння як продукт несвідомого компенсує, доповнює та врівноважує актуальну ситуацію в житті (компенсаторний ефект), діагностує внутрішній світ (діагностичний аспект), дозволяє проявити досвід минулого та пов'язати його з теперішнім (актуалізація потреб і бажань), виявити тенденції в психіці, спрямовані на майбутнє (прогностичний аспект), репрезентує ситуацію стосунку з аналітиком (перенос та контрперенос), поєднує символи в протилежності (трансцендентна функція) (Дімітрова, 2023). Сновидіння розгортаються на архетипічному, суб'єктному та об'єктному рівнях. Кожне із сновидінь має свою драматичну структуру та емоційно заряджене.

Важливим елементом психотерапевтичної роботи є аналіз і трактування сновидінь. Вони виконують дві важливі функції: діагностичну та психотерапевтичну. Усвідомлена робота зі сновидіннями для клієнта підвищує ефективність психотерапевтичного процесу, оскільки активує несвідомі процеси. Кожне сновидіння є переробкою вражень дня та інформації з несвідомого. У психотерапевтичній роботі важливо звертати увагу на елемент несвідомого в снах. Тому для роботи із сновидіннями особливо цінне значення мають «свіжі» сновидіння, абсурдні сновидіння, емоційно насичені сновидіння, повторювані сновидіння та жахи.

У роботі із сновидіннями представники гештальт-підходу фокусують увагу на основних елементах та образах сновидця як частин його особистісної структури. У рамках цього підходу сновидіння пояснюють як спосіб спілкування людини зі своїм несвідомим.

Ці послання можуть бути різними: про невинні конфлікти, пригнічені бажання, приховані страхи тощо. Тому в практиці гештальт-терапії в роботі із сновидіннями пропонують не інтерпретацію, а програвання ролей усіх елементів сну. Завдяки цьому краще відбувається саморозкриття клієнта та усвідомлення прихованих сторін його «Я».

Залежно від вибору стратегії терапевта виокремлюють 4 сфери роботи зі сновидіннями в гештальт-підході, зосереджуючи клієнта на одній зі сфер:

1. Контекст стосунків «клієнт-терапевт». У такому варіанті сон розглядають як моделювання взаємовідносин у терапевтичному контакті та його змістове наповнення, проєкцію стосунків (актуальність сну, важливість сну).

2. Сон як ставлення клієнта до самого себе, прояву своїх почуттів та фантазій.

3. Через контекст незавершених ситуацій (у різних видах і рівнях соціальних стосунків).

4. «Поле» для прояву почуттів і проєкцій відносин. У такому варіанті образ сну та сюжетна композиція слугують формою висловлювань та прояву актуальних почуттів.

Як зазначає С. Дімітрова (2023), психотерапевт у методі символдрами, перше сновидіння, із яким приходять клієнт до психотерапевта, є ініціальним. Як правило, воно відтворює метафору життя та стосунків, які клієнт унікальним чином відтворює через сновидіння.

У рамках психодрами використовують різні техніки роботи зі сновидіннями, такі як відтворення сну, продовження сну, спонтанна актуалізація латентного бажання. Через використання таких технік клієнт має змогу програвати ролі всіх учасників сну та, як наслідок роботи, зосереджуватися на екзистенційному змісті сновидінь (Чудаєва, 2014). Арттерапевтичний підхід пропонує використання технік сну, які пов'язані з образотворчим мистецтвом (малювання картини сну чи головних героїв, кольоротерапія), ліплення головних героїв сну (глинотерапія, тістопластика) або створення колажу за сюжетом сну.

В індивідуальній та груповій терапії існує ряд технік і підходів для роботи зі сновидіннями. Ці методи можна віднести до різних терапевтичних шкіл та використовувати окремо або комбіновано залежно від підходу та вподобань терапевта та клієнта. Важливо враховувати індивідуальні потреби, особливості та контекст, у якому проводиться терапія. Узагальнюючи, можемо виокремити ряд технік, які найчастіше використовують в індивідуальній та груповій терапевтичній роботі.

1. «Розповідь сну від першої особи». Така техніка роботи зі сновидінням дає можливість виокремити найбільш «заряджені» елементи сну та ідентифікуватися з кожним елементом сну, озвучуючи монолог. Щоб підсилити образи, можна запропонувати діалог між елементами сну, а потім проаналізувати переживання та особливості контакту між елементами. Звичайно, після виконаної роботи треба знайти проєкцію цих відносин і переживань у реальному житті клієнта.

2. «Малюнок або ліплення фрагменту сну». Зазвичай обирають двох персонажів зі сну, малюють або ліплять їх і також налагоджують взаємодію між ними. Ефективність роботи з цією технікою підвищується, коли особи працюють у парах, по чергово змінюючи персонажів.

3. «Діалог снів». Робота зі сном у малій групі. Кожному учаснику в групі пропонують намалювати ілюстрацію до сну, що колись наснився. Із кожного малюнка обирають по одному персонажу. Кожен із групи в ролі свого персонажа повинен провести діалог із персонажами сну інших учасників групи. Учасникам важливо усвідомити, із ким цей діалог і який його зміст, а також із ким учасник буде такі діалоги у своєму реальному житті.

4. «Антисон». Цю техніку проводять у парах. Кожен учасник розповідає свій сон. Потім він записує іменники, прикметники та дієслова зі сну. До кожного із слів списку знаходить антоніми. Використовуючи слова-антоніми, складає нову історію.

5. «Фрагмент сну». Потрібно згадати найбільш виразний фрагмент сну, потім намалювати картину, яка б ілюструвала цей фрагмент,

виділити в ній 2-3 персонажі. Ідентифікувати себе з кожним персонажем і розповісти його історію від першої особи. Знайти відповідність цих ролей як проєкцій у звичайному житті.

6. «Простір сну». Необхідно створити простір сну в пісочниці та з використанням фігурок або з членів групи продемонструвати сюжет та динаміку сновидіння.

7. «Занурення в сон». Клієнт і терапевт спільно занурюються в сон. Клієнт лежить із заплющеними очима та розповідає сон, а терапевт, як луна, відображає йому певні фрагменти сну.

8. «Конструкція сну». Терапевт, клієнт та група можуть побудувати сон як просторовий об'єкт, обираючи матеріали та предмети, що є в приміщенні. У результаті утвориться динамічна просторова проєкція. Після цього варто опрацювати проєкції членів групи в цій конструкції.

9. «Асоціації до сну». Один із членів групи розповідає сон, а інші озвучують власні асоціації, які важливі для них і виникли в процесі розповіді сну. Сам сон не коментується та не інтерпретується.

10. «Екзистенційне усвідомлення». Клієнт описує свій сон від першої особи; після кожного речення робить паузу та промовляє: «І це моє існування!». Після розповіді аналізує власні усвідомлення в контексті свого життя.

Для розуміння ефективності використовуваних технік у роботі зі сновидіннями проведено опитування серед 12 психотерапевтів різних напрямків, таких як гештальт-підхід, позитивна психотерапія, особистісно-центрована терапія та арттерапія. Запитання, яке дозволило оцінити частоту та специфіку роботи зі сновидіннями, було сформульовано так: «Чи траплялася у Вашій практиці робота зі сновидінням?»

Отримані відповіді відображають різноманітність практик і підходів серед психотерапевтів. Важливо врахувати, що результати опитування можуть варіюватися залежно від індивідуальних підходів та досвіду кожного психотерапевта (рис. 1).

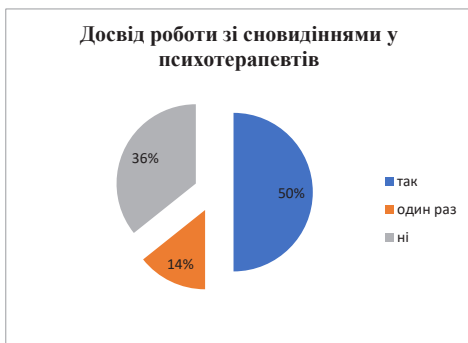


Рис. 1. Робота зі сновидіннями

Слід зазначити, що більшість психотерапевтів має такий досвід (50%) і спробували один раз (14%). Опитані психотерапевти різних напрямків підтвердили, що робота зі сновидіннями є реальною та важливою частиною їхньої практики. Як підкреслюють психотерапевти, робота зі снами, як правило, виникає як запит спонтанно після того, як клієнт ділиться з психотерапевтом своїм сновидінням. Також психотерапевти наголошують, що всі клієнти дуже мотивовані на роботу з власними сновидіннями.

Різноманітність напрямків психотерапії може вказувати на важливість індивідуалізації та вибору підходу до роботи із сновидіннями залежно від потреб та особливостей клієнта. У груповій та індивідуальній роботі вони найчастіше використовують наступні техніки (рис. 2). Психотерапевти відзначають високий показник ефективності техніки «Антисон» та розповіді від першої особи. Також доволі інформативною для клієнтів є робота з ліпленням і зображенням фрагменту сну.

Використання техніки «Екзистенційне усвідомлення» наповнює клієнта несподіваними інсайтами та є доволі цінною в роботі.



Рис. 2. Види технік роботи зі сновидіннями

Психотерапевти також серед інших дієвих технік підкреслюють результативність роботи з технікою «Альтернативне завершення сну» і «Дописування сюжету сну», оскільки це дає можливість клієнту вплинути на сюжетну лінію сну та «втрутитися» у хід подій. Доволі дієвими є техніки використання невербальних засобів зображення сну та його героїв і елементів. Окрім розповіді від першої особи, часто психотерапевти використовують розповідь сну від найважливішого елементу чи героя, найменш приємного або найменш зрозумілого. Ці результати можуть слугувати основою для подальших досліджень та розвитку ефективних методів роботи із сновидіннями в психотерапевтичній практиці.

Висновки. Отримані результати дослідження є важливим внеском у розуміння сновидінь, їхнього впливу на психічне здоров'я та можливостей їхнього використання в практиці психотерапії. Наша робота спрямована на вдосконалення наукового розуміння цього феномена та розширення можливостей для покращення якості психотерапевтичного втручання.

Узагальнюючи основні підходи й техніки до трактування та інтерпретації сновидінь, можемо визначити різні рівні значень та їхнього тлумачення, а саме соматичний, травматичний, мотиваційний, сексуальний, особистісний, соціальний та екзистенційний. Головна мета полягає у високому ступені усвідомлення сновидцем та активізації його розуміння поточного конфлікту. За принципом голограми кожен елемент сновидіння є важливим і несе інформацію про актуальні бажання, потреби чи проблеми сновидця.

Варто підкреслити компенсаторну, діагностичну, прогностичну та актуалізаційну функції сну та опиратися на них у роботі зі сновидіннями. Тому в деяких випадках доцільно обирати ключовий образ сну та опрацьовувати його з клієнтом.

Найпоширенішими техніками роботи зі сном є використання невербальних засобів у презентації сюжету сну, розповідь сну з позиції найважливішого елемента чи учасника, найменш зрозумілого або найменш приєм-

ного, монолог від ключового персонажа сну, діалог між учасниками сну, альтернативне закінчення сну.

Підкреслимо, що сновидіння несуть потенціал самопізнання, самодослідження та розвитку особистості, їхнє трактування особистістю додає їй ресурсу, інформації, відгуку,

підказки та напрямку дій і ставлень до себе та інших. Загалом розуміння сновидінь вимагає комплексного підходу, що об'єднує психологічні, нейрофізіологічні, культурні та терапевтичні аспекти. Вивчення цього явища сприяє розвитку не лише науки, а й методів психотерапії та розвитку особистості.

Список використаних джерел:

1. Дімітрова С. Антисонник. Психологічні техніки тлумачення сновидінь. Київ, 2023. 240 с.
2. Перевязко Л.П. Сновидіння як психологічний феномен: саноцентричний підхід. *Габітус*. 2022. Випуск 35. С. 56–61.
3. Фройд З. Тлумачення сновидінь. Харків : Фоліо, 2019. 608 с.
4. Чудаєва Н.А. Психодрама. Курс лекцій. Навчальний посібник. Умань : Жовтий, 2014. 158 с.
5. Dieckmann H. Träume: Phänomenologische Untersuchungen. 1991.
6. Hobson J.A., McCarley R.W. The brain as a dream state generator: An activation-synthesis hypothesis of the dream process. *The American Journal of Psychiatry*. 1977. Vol. 134. P. 1335–1348.
7. Kleitman N. Sleep and Wakefulness. Second Edition, University of Chicago Press, 1962.
8. Rycroft Ch. The Innocence of Dreams. London : Oxford, 1996.
9. Walker Matthew & van der Helm, Els. Overnight Therapy? The Role of Sleep in Emotional Brain Processing. *Psychological bulletin*. 2009. Vol. 135. P. 731–748. <https://doi.org/10.1037/a0016570>
10. Watson B.O., Buzsáki G. Sleep, Memory & Brain Rhythms. *Daedalus*. 2015. Winter. № 144(1). P. 67–82. doi: 10.1162/DAED_a_00318. PMID: 26097242; PMCID: PMC4474162
11. Zhu Caifang. Jung on the Nature and Interpretation of Dreams: A Developmental Delineation with Cognitive Neuroscientific Responses. *Behavioral sciences* (Basel, Switzerland). 2013. Vol. 3. P. 662–675. <https://doi.org/10.3390/bs3040662>

References:

1. Dimitrova, S. (2023). *Antysonnyk. Psykholohichni tekhniki tлумachennia snovydin [Anti-sleep medication. Psychological techniques of dream interpretation]*. Kyiv. 240 s. [in Ukrainian].
2. Pereviazko, L. (2022). Snovydinna yak psykholohichni fenomen: sanotsentrychnyi pidkhyd [Dreaming as a psychological phenomenon: a health-centric approach]. *Habitus, no. 35*, pp. 56–61 [in Ukrainian].
3. Freud, Z. Tлумachennia snovydin [Interpretation of dreams]. *Kharkiv: Folio*. 608 s. [in Ukrainian].
4. Chudaieva, N. (2014). *Psykhodrama. Kurs lektsii. Navchalnyi posibnyk [Psychodrama. Course of lectures. The manual]*. Uman: Zhovtyi. 158 s. [in Ukrainian].
5. Dieckmann, H. (1991). Träume: Phänomenologische Untersuchungen.
6. Hobson, J.A., & McCarley, R.W. (1977). The brain as a dream state generator: An activation-synthesis hypothesis of the dream process. *The American Journal of Psychiatry*, no. 134, pp. 1335–1348.
7. Kleitman, N. (1962). Sleep and Wakefulness. Second Edition, University of Chicago Press.
8. Rycroft, Ch. (1996). The Innocence of Dreams. London: Oxford.
9. Walker, Matthew & van der Helm, Els. (2009). Overnight Therapy? The Role of Sleep in Emotional Brain Processing. *Psychological bulletin*, no. 135, pp. 731–748. <https://doi.org/10.1037/a0016570>
10. Watson, B.O., Buzsáki, G. (2015). Sleep, Memory & Brain Rhythms. *Daedalus*. Winter; no. 144(1), pp. 67–82. doi: 10.1162/DAED_a_00318. PMID: 26097242; PMCID: PMC4474162
11. Zhu, Caifang (2013). Jung on the Nature and Interpretation of Dreams: A Developmental Delineation with Cognitive Neuroscientific Responses. *Behavioral sciences* (Basel, Switzerland), no. 3, pp. 662–675. <https://doi.org/10.3390/bs3040662>