

СНОВИДІННЯ ЯК ПСИХІЧНИЙ ФЕНОМЕН У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ ТА КОРЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ СУЧАСНОГО ФАХІВЦЯ

Яськова Таміла

Сновидіння є складним психічним феноменом, що відіграє важливу роль у всіх аспектах людського існування. Вони відображають глибинні рівні психіки, інтегруючи досвід сприйняття, емоцій та свідомості, слугуючи своєрідним каналом доступу до несвідомого. Історія тлумачення сновидінь має глибокі культурні корені: перші письмові згадки про цю практику з'явилися у Вавилоні, де тлумачів снів називали халдеями. Подібні традиції були поширені в Давньому Китаї, Індії та Персії, звідки, ймовірно, і походить загальноцивілізаційна практика інтерпретації сновидінь.

Сучасні дослідження підтверджують, що зміст сновидінь відображає актуальний психологічний стан індивіда та його суб'єктивну реальність. Практичне використання снів у психотерапевтичній та корекційній роботі демонструє високу ефективність і перспективність, відкриваючи нові можливості для вивчення структури особистості та свідомості [1–5].

Метою дослідження є сновидіння як психічний феномен в контексті історичного та функціонального підходів.

В психологічному словнику сновидіння трактуються як регулярна, значуща психічна активність, що виникає під час сну в результаті взаємодії ментальних, фізіологічних, біохімічних і психологічних процесів в організмі людини. Це суб'єктивно пережиті образи, переважно зорового характеру, асоційовані з підвищеною активністю кори головного мозку, зокрема правої півкулі, що корелює з домінуванням просторово-образного мислення уві сні. В цей період змінюється сприйняття об'єктивної реальності й самосвідомість – індивід не усвідомлює себе як суб'єкта, що спостерігає сон [5].

Сюжетна структура сновидінь, представлена в символічно-образній формі, відображає особистісні установки, мотиви, бажання та інтереси. Сновидіння

виконують емоційно-регулятивну функцію, стабілізуючи внутрішні конфлікти, активізуючи адаптивні та захисні психічні механізми, а також відновлюючи пошукову активність. Переважання образного мислення під час сну сприяє формуванню творчих процесів. Порушення або зменшення інтенсивності проявів сновидінь може бути пов'язане з розвитком невротичних станів та психосоматичних захворювань [1, с. 184].

Фундаментальне значення у вивченні природи сновидінь має психоаналітична концепція З. Фрейда. Він розглядав сновидіння як продукт трансформації прихованих думок, соматичних подразників і залишків денного досвіду в доступну для сприйняття форму. Цей процес він назвав «роботою сновидіння», яка включає чотири ключові механізми: згущення, зміщення, вторинне опрацювання та наочне зображення [4]. Завдяки цим процесам латентний зміст сну набуває явної форми, придатної для аналізу. На думку науковиці Л. Кузьо, вивчення сновидінь становить цінний інструмент для розуміння несвідомого, особистісних особливостей, а також ефективний метод психотерапевтичного впливу. Практична робота зі сновидіннями зарекомендувала себе як перспективна, ефективна та гнучка форма психокорекції [2, с. 59].

Сучасні вітчизняні науковці по-різному трактують природу сновидінь. Проте слід зауважити, що інтерпретація сновидінь розглядається крізь призму кількох основних підходів, кожен з яких відображає певну культурну, релігійну або наукову традицію. На основі аналізу наукових праць можна виділити такі ключові підходи до аналізу сновидінь [2, 4]:

- *народний підхід* ґрунтується на багатовікових культурних спостереженнях, колективному досвіді та традиціях, що зафіксовані у формі фольклору, легенд, казок, міфів, прикмет і сонників. Цей підхід становить цінну частину етнопсихологічної спадщини.

- *шаманський і магічний підхід* має витоки в архаїчних релігійно-магічних практиках. Сновидіння розглядаються як результат контакту з духовними сутностями або іншими світами, що дозволяє отримати знання чи пророчі послання.

– *релігійно-духовний підхід* передбачає інтерпретацію сновидінь у межах релігійних або духовних систем. У буддизмі, наприклад, особлива увага приділяється кармічній причинності, де сновидіння відображає наслідки минулих дій та намірів.

– *психологічний і психотерапевтичний підхід* охоплює різноманітні напрями сучасної наукової психології: психоаналіз, аналітичну психологію, гештальттерапію, психодраму, мікропсихоаналіз, трансперсональну психологію тощо. Сновидіння в цьому контексті інтерпретуються як проекції внутрішніх психічних процесів із діагностичним, терапевтичним і прогностичним потенціалом.

Таким чином, будь-який із зазначених підходів може бути релевантним, залежно від цілей взаємодії між дослідником снів і сновидцем, а також від рівня особистісного розвитку, світогляду й очікувань останнього. Найбільш ефективним видається інтегративний підхід, що враховує духовні, психологічні та культурні аспекти, спрямований на усвідомлення, самопізнання, прийняття відповідальності за власне життя й особистісне зростання. Сновидіння, будучи складним психічним феноменом з давньою історією вивчення, продовжують викликати науковий інтерес. Різноманітні теорії, від символічного тлумачення до нейробіологічних пояснень, пропонують різні погляди на їхні функції та значення. Подальші дослідження, що поєднують міждисциплінарні підходи, необхідні для глибшого розуміння природи сновидінь та їхньої ролі у психічному житті людини.

Список використаних джерел

1. Кривенко (Горбаль) І. Методи дослідження змісту сновидінь у психології. *Психологія особистості*. Науковий журнал, 2017. № 1 (8). С. 183-189.
2. Кузьо Л. Психологічний аналіз підходів та технік роботи зі сновидіннями. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 2023. №2. С 58-65.
3. Перевязко Л. П. Сновидіння як психологічний феномен: саноцентричний підхід. *Габітус*, 2022. Вип. 35. С. 56-61.
4. Фройд З. Тлумачення сновидінь. Харків, 2019. 608с.
5. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків, 2007. 640.