

## ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ З ДОСЛІДЖЕННЯ СНОВИДІНЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ-ПСИХОЛОГАМИ

**Вінтюк Ю. В.**

Кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри Теоретичної та практичної психології  
Національного університету “Львівська політехніка”

**Ключові слова:** підготовка майбутніх психологів, формування професійної компетентності, дослідження сновидінь, навчальна робота зі студентами.

**Key words:** preparation of future psychologists, formation of professional competence, studying dreams, educational work with students.

Підготовка фахівців у ВНЗ в сучасних умовах передбачає, що в ході навчання майбутні професіонали повинні опанувати не тільки наявні теоретичні знання, але й практичні способи їхнього застосування, виходячи з вимог професійної діяльності у сучасних умовах. Це стосується і підготовки майбутніх фахових психологів, оскільки лише володіння наявними теоретичними знаннями разом з найновішими практичними методиками можуть забезпечити їм належну професійну компетентність. Звідси постає необхідність підготувати їх до діяльності у наявних ринкових умовах, при забезпеченні компетентності у широкому спектрі професійних вимог. До таких потреб сьогодення належить і вміння працювати з підсвідомими проявами психічної активності, зокрема, зі сновидіннями.

**Мета роботи:** висвітлити особливості організації вивчення сновидінь у навчальній роботі зі студентами-психологами.

Проведене дослідження полягало у здійсненні спроби виробити та реалізу-

вати оптимальний підхід до ознайомлення студентів із дослідженням сновидінь, який би дозволив поєднати наявні розрізнені знання про предмет розгляду на раціональній основі. При його реалізації ставилося завдання наблизити наукові теорії до повсякденного життя кожної людини, щоб зробити їх зрозумілими для студентів. Вироблена оптимальна послідовність реалізації запропонованого підходу, як викладу матеріалу, так і його практична компонента, в скороченому вигляді, наведена далі.

Виклад теми передбачено розпочати з ознайомлення студентів з важливістю проблеми вивчення і пояснення сновидінь, яким надавали важливе значення ще у попередні історичні епохи розвитку людства. Відповідно до цього, необхідно розповісти про погляди на сновидіння у давні часи, потім в епоху Античності, в Середні віки та про початок їх наукового вивчення.

Далі необхідно надати інформацію про основні закономірності психічного життя під час сну. Сновидіння – це своєрідним чином організована система образів, що виникають під час сну,

за відключення джерел взаємодії організму зі зовнішнім середовищем. Відомо, що сні породжуються розлитим гальмуванням кори великих півкуль і підкоркових структур, що виникає в міру витрачання нервовими клітинами свого біоелектричного потенціалу і зниження їхньої збудливості на протязі періоду відсутності сну... У результаті сну клітини відновлюють свій біоенергетичний рівень. Сон не пасивний відпочинок, а активний стан організму і психіки. Навіть за глибокого сну в мозку залишаються “ділянки активності”, які здійснюють “сторожову функцію”, пов’язану з можливістю екстренного пробудження. Таким чином, сон виконує біологічну функцію підтримання життя організму і підготовки його до активності після пробудження [цит. за 1, с. 779].

На думку З. Фрейда, сновидіння – це продукт головного мозку, прояв психічного життя конкретної людини, робота, яка в символічній формі задовільняє її нереалізовані бажання. Сновидіння мають конкретний сенс, який можна з’ясувати за допомогою психологічного аналізу, вчений застосовував для цього метод вільних асоціацій. Він вважав, що сновидіння бувають простими, зрозумілими і заплутаними. Перші мають очевидний зміст і не містять важливої інформації, а тому не потребують аналізу та пояснення. Зрозумілі сновидіння мають явний зміст, проте для його виявлення потребують аналізу і пояснення. Заплутані сновидіння видаються абсурдними, і мають прихований зміст.

На наступному етапі роботи зі студентами необхідно розглянути основні положення аналізу сновидінь за К. Г. Юнгом, які він здійснив з інших позицій. “Відкриття, що несвідоме – це не просто склад минулого, але що воно наповнене зародків майбутніх психологічних ситуацій і ідей, привело мене до нових підходів у психології... Здатність людської психіки продукувати новий матеріал особливо значуща, коли маєш справу із символами сновидінь; у своїй професійній практиці я постійно виявляв, що образи й ідеї, які містяться в снах, не можуть бути пояснені лише в термінах пам’яті. Вони виражають нові думки, які ще ніколи не досягали порогу свідомості” [цит. за 1, с. 780].

Юнг вважає, що сновидіння мають образну мову, але вона затьмарена розумом і втрачає властиве первісній свідомості поєднання в образі зовнішнього і внутрішнього світу. Тим часом образи сновидінь бувають аналогічними змісту первісних уявлень, міфів, ритуалів. Вони являють собою своєрідний міст між способами, якими людина висловлює свої думки, і найпростішою формою вираження емоції. Свідомість поєднується з інстинктами, а сновидіння наповнюються психічною енергією. Сновидець отримує “послання із несвідомого”, яке, незалежно від того, як він до цього ставиться, впливає на його психічне життя.

Хоча попередній наданий матеріал вже дає достатньо інформації для роздумів та потребує тривалого опрацювання, необхідно також розповісти і

про інші підходи. З огляду на це не менший інтерес становить тлумачення сновидінь у практиці гештальттерапії; тому необхідно надати інформацію про особливості цього підходу. В якості одного з сучасних підходів до роботи зі сновидіннями можна розглянути методику В. В. Летуновського (модифікований варіант методики М. Босса), яка базується на засадах екзистенційної терапії. Дані положення також необхідно розглянути, обговорити і пояснити на прикладах; після цього можна зупинитися на порівнянні особливостей різних методів і одержуваних результатів.

Після завершення аналітичної частини дослідження починається його практична частина. Спочатку студентам надається інформація про послідовність роботи зі сновидіннями, яка слідує як з одержаних знань на дану тему, так і набутого власного досвіду. Методика дослідження зводиться до послідовного опанування різних етапів роботи зі сновидіннями, від простіших до складніших форм.

1. Фіксація сновидінь. Перш за все майбутні фахові психологи повинні навчитися якнайретельніше записувати власні сни, що важливо для подальшої роботи.

2. Аналіз сновидінь. Сновидіння, що становлять інтерес для пояснення, тобто такі, що містять корисну інформацію, необхідно проаналізувати. При цьому можна здійснювати аналіз із по-

зицій різних підходів, як класичних, так і сучасних, різних авторів.

3. Тлумачення сновидінь. Одержану в ході аналізу сновидіння інформацію потрібно пояснити, здійснивши її інтерперетацію – тобто добути ту корисну інформацію, що міститься у підсвідомості та стає доступною спостереженню.

4. Робота зі сновидіннями. Після цього необхідно розповісти про наступний етап – роботу зі сновидіннями, опанувати яку вдається лише фахівцям високого рівня; для студентів це завдання на перспективу.

Детальніша інформація про дану роботу наведена в статті на цю тему [1].

**Висновок.** Застосування дослідницького підходу до висвітлення даної теми у ході її викладання студентам-психологам дозволяє систематизувати наявні знання, викласти їх у певній логічній послідовності, зробити доступнішими і зрозумілішими, а відповідно, сформувати позитивну мотивацію до її вивчення та подолати низку труднощів, пов'язаних з її опануванням, що має позитивний вплив на залучення їх до науково-дослідницької діяльності, а також на процес формування їхньої професійної компетентності.

#### Література:

1. Вінтюк Ю. В. Дослідження підсвідомості у навчальній роботі зі студентами-психологами / Ю. В. Вінтюк // Молодий вчений. – 2018. – № 1 (53). – Ч. III. – С. 778-783.