

2. Гобфолл, С. Е. Стрес, культура і спільнота: психологія і філософія стресу. Київ: Сфера, 2003.
3. Гросс, Дж. Регуляція емоцій: афективні, когнітивні та соціальні наслідки. *Psychophysiology*. 2002. Т. 39, № 3. С. 281–291.
4. Девідсон, Р. Емоційне життя вашого мозку: як його унікальні патерни впливають на те, як ви думаєте, відчуваєте та живете – і як ви можете їх змінити. Київ: Наш Формат, 2021.
5. Лазарус, Р. С. Стрес і емоції: новий синтез. Київ: Главник, 2003.
6. Поліщук, С. А. Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. № 1. С. 118–124. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-16>
7. Сапольський, Р. М. Чому в зебр не буває виразок: психофізіологія стресу. Київ: КМ-БУКС, 2018.
8. Томаселло, М. Природна історія людського мислення. Київ: Ніка-Центр, 2017.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-70>

АНАЛІЗ СНОВИДІНЬ ЯК МЕТОД ПСИХОДІАГНОСТИКИ У РЕАБІЛІТОЛОГІЇ

Перевязко Лілія Петрівна

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри диференціальної і спеціальної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Сновидіння – це невід’ємно значущо і ритмічно повторювана під час сну психічна активність людини, що виявляється як результат відображення сукупності ментальних, фізіологічних, біохімічних і психологічних процесів в організмі [8]. Сюжети сну в образній символічній формі, відображають мотиви, установки, бажання і інтереси суб’єкта. Сновидіння емоційно стабілізують внутрішні конфлікти і слугують психологічним захистом, відновлюючи пошукову активність особистості.

У дослідженнях сновидінь можна використовувати різні методи, залежно від мети самого дослідження. Наприклад класичний метод збирання сновидінь – ведення «Щоденника сновидінь». Їхнім недоліком

є труднощі в об'єктивному аналізі. До того ж різні теоретичні підходи до аналізу сновидінь та їх відмінності в методах інтерпретації створює певні труднощі з системним підходом до аналізу сновидінь.

Системний підхід збагатив нашу методологічну позицію комплексним підходом до аналізу сновидінь, включаючи врахування особливостей особистості сновидця, оскільки вчений розглядає не тільки окремі компоненти психіки і особистість у цілому, але й множинність психічних процесів і станів. Ідея цілісного підходу до людини, до психічної реальності припускає аналіз становлення в процесі ускладнення системної організації в результаті складних внутрісистемних і міжсистемних взаємодій. Системне уявлення про копінг, розвинуте Н.В. Родіною [6, 7], дозволило вчений започаткувати системне моделювання різноманітних психологічних феноменів на основі загальних принципів побудови якісних та кількісних системних моделей.

Н.В. Родіна запропонувала системну модель копінгу, реалізовану в парадигмі психодинамічного підходу. Стресова ситуація, будучи критичним впливом середовища, апелює, у першу чергу, до неусвідомлюваного рівня особистості. Вплив несвідомого на свідомий рівень психіки модерується різними вимогами соціального середовища. Свідомість, у свою чергу, виступає як фільтр, селективно пропускаючи крізь себе актуальні несвідомі потреби, які створюють різноманітні варіанти подолання стресу. Здійснюваний копінг може більш-менш успішно сприяти вирішенню стресової ситуації, тим самим приводячи суб'єкта подолання до необхідного результату [2, 4, 6, 7].

У нашій роботі [1] ми розробили багатовимірну анкету сновидінь до аналізу основних закономірностей організації сновидіння реальності, характерної для наших сучасників. Залежно від мети дослідження оцінюються та аналізуються різні аспекти сновидіння в контексті сюжету сновидінь та особистому ставленню до них. Анкета для вивчення сновидінь являла собою набір пунктів, що описують різні аспекти сновидіння реальності сучасної особистості. Так, твердження, що описують установчі характеристики респондентів, що стосуються сновидінь, були віднесені нами до категорії: «Загальна спрямованість особистості щодо сновидінь». Якісна сторона сновидінь (осмисленість, повторюваність змісту, яскравість та ін.) описувалася пунктами, які увійшли в категорію «Емоційно-когнітивна оцінка сновидінь». Отже, структура анкети з вивчення сновидінь була утворена сімома категоріями: загальна спрямованість особистості щодо сновидінь; фізіологічні реакції, пов'язані зі сном; прогностичної функції сновидінь; роль сновидінь в повсякденному житті, емоційно-когнітивна

оцінка сновидінь, символічний зміст сновидінь, сюжетний зміст сновидінь.

Таким чином, Виявлено основні особливості організації символічної реальності у сновидіннях сучасної особистості і роль сновидінь як чинників вирішення важких життєвих ситуацій.

Використовуючи 16-ти факторний опитувальник Р. Кеттелла, разом із анкетною для вивчення сновидінь можна проаналізувати співвідношення між сімома категоріями сновидчеської реальності сучасної особистості та її диспозиційними характеристиками.

Використовуючи Опитувальник способів подолання (англ. Ways of Coping Questionnaire – WOCQ) [6], разом із анкетною для вивчення сновидінь можна проаналізувати як символічне несвідоме, що маніфестує в індивідуальній сновидійній реальності, розкривається у якості ресурсу подолання стресових ситуацій.

Таким чином, несвідомі тенденції особистості виявляються як у вигляді символічних структур переважно архетипових характеру, що відображають глибинну, неусвідомлювану лінію подолання складних ситуацій, так і у вигляді активізації певних копінг-стратегій (відходу до внутрішнього світу, стратегії очікування на допомогу).

Література:

1. Перевязко, Л. П. Індивідуально-психологічні та культурно-історичні особливості символики сновидінь особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Л. П. Перевязко; Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. – Одеса, 2019. – 185 с.

2. Родіна Н.В. Емпірична верифікація системної моделі копінг-поведінки, що реалізується в парадигмі психодинамічного підходу / Н.В. Родіна // Актуальні проблеми психології. – Т. 11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – В.4, Ч. 2. – За ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. – Київ, інститут психології ім. Г.С. Костюка. – 2011. – С. 208-217.

3. Родіна Н.В. Емпірична верифікація системної моделі копінг-поведінки, що реалізується в парадигмі психодинамічного підходу / Н.В. Родіна // Актуальні проблеми психології. – Т. 11. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – В.4, Ч. 2. – За ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. – Київ, інститут психології ім. Г.С. Костюка. – 2011. – С. 208-217.

4. Родіна Н.В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки / Н.В. Родіна // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: зб. наук. пр. / Київ, нац. ун-т ім. Тараса Шевченка ; редкол.: В.І. Судаков (та ін.).-К. : Логос, 2011. – Т. 1. – С. 120-129.

5. Родіна Н.В. Особливості застосування тесту незавершених малюнків Вартегга для дослідження копінг-стратегій у підлітків / Н.В. Родіна // Актуальні проблеми психології. – 2007. – № 10(2). – С. 438-446.

6. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Наталія Володимирівна Родіна. – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2011. – 364 с.

7. Родіна Н.В. Системне моделювання копінг-поведінки, що реалізується в парадигмі психодинамічного підходу. Концепція дослідження / Н.В. Родіна // Актуальні проблеми психології. – 2010. – Т.11, В.3. – С. 372-379.

8. Domhoff G.W. New directions in the study of dream content using the Hall and Van de Castle coding system. / G.W. Domhoff // Dreaming – 1999. – 9 (2-3), P. 115-137.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-71>

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ЯК ОСНОВА ДЛЯ РОЗВИТКУ М'ЯКИХ НАВИЧОК У ВИЩІЙ ОСВІТІ

Полещук Лілія Василівна

*доктор філософії з психології, доцент кафедри соціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Сучасний світ переживає період значних змін, які супроводжуються невизначеністю та підвищеним рівнем стресу. Глобальні процеси, такі як технологічний прогрес і соціальні трансформації, вимагають від людини здатності швидко адаптуватися до нових умов і ефективно вирішувати складні завдання. Особливим викликом для українського суспільства стала війна, що триває з 2022 року. Вона суттєво вплинула на психоемоційний стан населення, зокрема студентів, які зіткнулися з тривожністю, депресивними станами та посттравматичними розладами.

В таких умовах молодь потребує зміцнення внутрішніх ресурсів, які допомагають долати стресові ситуації та знижувати ризики психологічних порушень. Формування резилієнтності та механізмів захисту стає важливим інструментом для адаптації до складних обставин. Водночас розвиток м'яких навичок (soft skills), таких як емоційна грамотність, комунікативність і здатність працювати в