Альтернатива

НАУКОВА РОБОТА

із психології особистості на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ МОТИВАЦІЙНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ОСОБИСТОСТІ У СНОВИДІННЯХ

2026 р.

ЗМІСТ

ВСТУП…….……..…….3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ПОВЕДІНКИ……...…6

1.1 Сучасні психологічні парадигми дослідження мотиваційної сфери особистості…….……..6

1.2 Теоретичні концепції сновидінь у контексті аналізу мотиваційних тенденцій …….…….……..….9

Висновки до розділу 1……....…….……13

РОЗДІЛ 2. АНАЛІЗ СНОВИДІНЬ ЯК МЕТОД ВИЯВЛЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ОСОБИСТОСТІ…….……14

2.1 Програма експерименту: дослідницько-психологічні засади інтерпретації сновидінь у сучасних наукових дослідженнях ……...…...……14

2.2 Експериментальне вивчення мотиваційних компонентів у структурі сновидінь …….…….17

2.3 Методичні засади аналізу сновидінь у практиці психологічного консультування ……...…….……...…26

Висновки до розділу 2……....…….……29

ВИСНОВКИ…….……..….……. 31

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..…...…...… 33

ДОДАТКИ……..……..… 36

ВСТУП

Актуальність дослідження. Події останніх років у сучасному українському суспільстві суттєво вплинули на психоемоційний стан громадян, посиливши роль мотиваційних механізмів поведінки людини. У таких умовах зростає потреба у методах, що дозволяють досліджувати приховані мотиви, емоційні переживання та підсвідомі тенденції, які визначають поведінку особистості в ситуаціях стресу, невизначеності та адаптації до нових життєвих умов. Одним із найбільш цінних інструментів для вивчення глибинних структур психіки є аналіз сновидінь. Сновидіння виступають своєрідним проявом підсвідомої активності, позаяк у них відображаються невирішені внутрішні конфлікти людини. Саме через роботу зі снами можна отримати доступ до тих аспектів мотиваційної сфери, які не завжди усвідомлюються у повсякденному житті, але значною мірою впливають на поведінку.

Науковий і практичний інтерес до аналізу сновидінь (Barris, 2010; Beaulieu-Prévost, 2009; Roesler, 2018) значно зріс у зв’язку з тим, що сучасні підходи до психотерапії (Güven, 2018; Leonard & Dawson, 2018) та консультування (Barcaro, Botteghi & Paoli, 2016; Domhoff, 2000) активно інтегрують методи дослідження підсвідомого. Поглиблення розуміння мотиваційних тенденцій через сновидіння допомагає психологам точніше визначати потреби клієнта, будувати ефективні стратегії роботи та підтримувати людину у подоланні кризових станів (Guven & Bilim, 2021; Kumar, 2024). З іншого боку, актуальним є питання адаптації класичних теорій сновидінь (Jung, 2018; Jenni, 2024; Nir & Tononi, 2010) до реалій сьогодення та особливостей українського соціокультурного середовища.

У межах нашого дослідження висвітлюється проблема внутрішніх мотиваційних процесів людини через символічну мову сновидінь, а також аналіз їх впливу на поведінку в реальних життєвих ситуаціях. Потреба в поглибленому осмисленні підсвідомих тенденцій поведінки людини, а також зростання значущості аналізу сновидінь у практиці психолога зумовили вибір теми наукової

роботи «Психологічні закономірності репрезентації мотиваційних тенденцій особистості у сновидіннях».

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному аналізі мотиваційних тенденцій поведінки особистості через інтерпретацію змісту сновидінь як проявів внутрішніх мотивів, переживань і несвідомих процесів.

Відповідно до мети дослідження сформульовано **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо психологічних підходів до розуміння мотивації та інтерпретації сновидінь.
2. Провести емпіричне дослідження мотиваційних тенденцій сновидінь і проаналізувати отримані дані.
3. Розробити методичні рекомендації щодо використання аналізу сновидінь у психоконсультативній практиці.

Об'єкт дослідження: мотиваційні тенденції поведінки особистості.

Предмет дослідження: прояви мотиваційних тенденцій у змістовій структурі сновидінь та їх психологічна інтерпретація.

Теоретико методологічна основа дослідження: психоаналітичний підхід З. Фройда; психодинамічна теорія несвідомого А. Адлера, К. Хорні, К-Г. Юнга, А. Фройд; когнітивна теорія сновидінь К. Хеллера, Д. Домхоффа; нейробіологічна теорія активації-синтезу А. Хобсона, Р. МакКарлі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури з психології мотивації та теорії сновидінь, систематизація та узагальнення наукових підходів. Емпіричні методи дослідження: опитувальники мотиваційної саморегуляції особистості, методи аналізу сновидінь: психологічні щоденники, анкетування, порівняльний аналіз емпіричних даних (зіставлення мотиваційних показників і змісту снів). Статистичні методи дослідження: кореляційний аналіз К. Пірсона, описова статистика, якісний інтерпретаційний аналіз отриманих результатів.

Експериментальна база: К-ПНУ імені Івана Огієнка; обсяг вибірки n=75, віковий діапазон 18-22 роки.

Наукова новизна дослідження. – уточнено взаємозв'язок між мотиваційними тенденціями та змістовими характеристиками сновидінь;

– систематизовано наукові підходи до аналізу сновидінь;

– обґрунтовано сновидіння як інструмент діагностики мотивації;

– розроблено експериментально-дослідницьку модель аналізу сновидінь, орієнтовану на виявлення провідних мотивів і внутрішніх конфліктів;

– розроблено методичні рекомендації щодо аналізу сновидінь у психоконсультативній практиці.

Практична значущість полягає у використанні моделі аналізу сновидінь психологами-консультантами у роботі з клієнтами. Методика може застосовуватися у психодіагностиці, індивідуальному консультуванні, психореабілітаційній роботі, надаючи можливість використовувати сни як додатковий інструмент у виявленні потреб, переживань і внутрішніх конфліктів.

Апробація результатів досліджень. Результати апробовано на Кам'янець-Подільській студентській науковій конференції та представлено у 2 публікаціях:

1. Білоус Ю.-Р. Л. Психологічні засади аналізу сновидінь як методу виявлення мотиваційних тенденцій. *Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин : матер. XVIII міжн. наук.-практ. конфер. (Кам'янець-Подільський, 23 квіт. 2026 р.)/*за ред. Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2026. С.122–128.

URI : http://elar.kpnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10072

2. Білоус Ю.-Р. Л. Механізми сновидінь у структурі опрацювання стресового досвіду. *Збірник наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Секція спеціальної освіти, психології і соціальної роботи*. Кам'янець-Подільський: К-ПНУ імені Івана Огієнка, 2025. Вип. 20. С. 83–88.

URI : https://science.kpnu.edu.ua/naukovi-pratsi-studentiv/

Структура та обсяг роботи. Наукова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ПОВЕДІНКИ

1.1. Сучасні психологічні парадигми дослідження мотиваційної сфери особистості

Сучасна психологічна наука розглядає мотивацію як складно організовану, багатокомпонентну систему, що охоплює потреби, ціннісні орієнтації, емоційні переживання, когнітивні очікування та впливи соціального середовища. У межах психологічного знання сформовано низку концептуальних підходів до пояснення мотиваційних тенденцій поведінки – від класичних теорій потреб до новітніх когнітивних і гуманістичних моделей. Кожний із цих підходів акцентує увагу на окремих механізмах функціонування мотивації, тоді як їх інтеграція забезпечує комплексне й цілісне розуміння цього багатовимірного феномену (Гуцан, 2017).

Провідне місце у дослідженні мотивації займають динамічні та психоаналітичні підходи, у яких вона розглядається як наслідок взаємодії несвідомих потягів, внутрішніх конфліктів і захисних механізмів психіки. У класичній психоаналітичній традиції Z. Freud визначав поведінку як результат напруженої взаємодії між лібідо і танатосом, що породжують внутрішній конфлікт і стимулюють прагнення до його зниження. Поведінкові акти, емоційні реакції та сновидіння постають як символічні прояви несвідомих мотивів, які можуть зазнавати трансформації під впливом соціальних заборон і норм. У межах аналітичної психології (Jung, 2018) мотивація осмислюється через категорії архетипів і колективного несвідомого, де сни виступають як символічний простір взаємодії свідомих і несвідомих структур психіки. Зважаючи на позицію психодинамічного підходу, відзначимо, що значна частина мотивів не усвідомлюється, а поведінка формується як спосіб подолання внутрішніх суперечностей або реалізації витіснених прагнень.

Біхевіоральна традиція пропонує інше бачення мотивації, інтерпретуючи її як результат дії системи підкріплень і покарань, що визначають закріплення поведінки. У цьому контексті поведінкові реакції формуються на основі їх наслідків, а мотив розглядається не як внутрішній стан, а як результат попереднього досвіду навчання. У межах необіхевіоризму мотивація інтерпретується як внутрішня змінна, яка опосередковує поведінку, але водночас формується під впливом зовнішніх умов. Важливим досягненням цього підходу стало включення когнітивних компонентів – очікувань, цілей, уявлень про ситуацію, що дозволяє пояснювати мотиваційні тенденції через механізми навчання, формування звичок і залежність поведінки від попереднього досвіду підкріплення (Aleksić-Glišović, Jerotijević, 2019).

У гуманістичній психології (A. Maslow, K. Rogers, H. Lyon, R. Tausch) мотивація розглядається крізь призму внутрішнього прагнення особистості до саморозвитку, самореалізації та актуалізації власного потенціалу. Зокрема, концепція ієрархії потреб А. Маслоу описує мотиваційні процеси як послідовне задоволення потреб – від базових фізіологічних до найвищих, пов’язаних із самоактуалізацією (Maslow, 1943). Водночас підхід вчених (Rogers, Lyon, & Tausch, 2013) акцентує увагу на важливості узгодженості між «Я-образом» та індивідуальним досвідом, оскільки саме ця узгодженість визначає спрямованість мотиваційних тенденцій. У випадку розбіжності між уявленням про себе та реальним досвідом виникають внутрішні конфлікти, які безпосередньо впливають на поведінку та емоційний стан особистості.

У межах сучасної когнітивної психології мотивація розглядається у тісному зв’язку з процесами мислення, інтерпретації, оцінювання та прогнозування результатів діяльності. Основні теоретичні моделі – теорія очікувань В. Врума, теорія атрибуції Ф. Хайдера та теорія самодетермінації Д. Дісі та Р. Раяна – пояснюють мотиваційні тенденції через очікування результатів, інтерпретацію причин успіху й невдач, а також співвідношення внутрішніх і зовнішніх джерел мотивації. Особлива увага приділяється ролі саморегуляції, віри у власні

можливості та суб'єктивної значущості цілей у формуванні поведінкових стратегій (Mellers, 2000).

Соціально-психологічні концепції (Гуцан, 2017; Боковець, Ярмола, 2024) підкреслюють, що мотиваційні тенденції формуються під час взаємодії особи із соціальним середовищем. Низка концепцій акцентують увагу на впливові соціальних норм, груповій динаміці, конформності, механізмах соціального порівняння (Festinger, 1957; Harmon-Jones, & Mills, 2019), а також мотивації досягнення успіху й уникнення невдач (Atkinson, 1964; 23. McClelland, 1988). У цьому контексті поведінка розглядається як результат не лише внутрішніх процесів, а й соціальної підтримки, культурних чинників, статусу і міжособистісних взаємин.

Значно розширюють уявлення про мотивацію біопсихологічні та нейропсихологічні підходи. Сучасні дослідження (Kaitov, 2020) пов'язують мотиваційні тенденції з функціонуванням а) дофамінової системи, яка відповідає за очікування винагороди та ініціацію поведінки; б) лімбічних структур, що забезпечують емоційну оцінку стимулів; в) префронтальної кори, яка здійснює контроль, планування і регуляцію мотивів. Окрім того, важливу роль відіграє система стресостійкості, зокрема взаємодія амигдали та гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі. Такий підхід дозволяє розглядати мотивацію як результат інтеграції емоційних, когнітивних і фізіологічних процесів.

Отже, сучасні наукові підходи до вивчення мотивації демонструють її складний, багаторівневий і динамічний характер. Мотивація постає як інтегративний феномен, у якому поєднуються біологічні, емоційні, когнітивні та соціальні компоненти. Різні теоретичні напрями, висвітлюючи специфічні механізми мотивації, у своїй сукупності формують цілісне уявлення про природу спонукальної активності людини. Психодинамічні концепції акцентують роль несвідомих потягів і внутрішніх конфліктів; біхевіоральні – значення підкріплення та научіння; гуманістичні – прагнення до самореалізації та автентичності; когнітивні – роль інтерпретацій, очікувань і саморегуляції. Інтеграція соціально-психологічних і нейробіологічних підходів засвідчує, що

мотивація є результатом складної взаємодії внутрішніх процесів і зовнішнього середовища, що визначає багатовимірність і динамічність мотиваційних тенденцій у поведінці людини.

1.2. Теоретичні концепції сновидінь у контексті аналізу мотиваційних тенденцій

Сновидіння виступають унікальним феноменом, у якому опосередковано відображаються несвідомі потреби, емоційні конфлікти та мотиваційні імпульси. Зважаючи на це, їх аналіз відкриває можливості для виявлення детермінант поведінки, які не завжди доступні у свідомому самозвіті. Дослідження сновидінь у контексті мотиваційних тенденцій дозволяє поглибити розуміння прихованих механізмів психічної активності людини. Сновидіння постають як складний психічний конструкт, у якому інтегруються емоційні переживання, актуальні потреби, несвідомі прагнення та внутрішньоособистісні конфлікти. На відміну від раціонально організованої поведінки у стані активності, тут мотиваційні тенденції виявляються більш безпосередньо, оскільки свідомий контроль суттєво послаблюється. Унаслідок цього òбрази сновидінь здатні репрезентувати не лише усвідомлювані бажання, а й приховані мотиви, які не завжди визнаються особистістю у стані свідомого функціонування.

Фізіологічно (Nir, & Tononi, 2010) сновидіння пов’язані з активацією лімбічної системи, що забезпечує емоційну мотивацію, змінами у дофамінергічних структурах, які регулюють очікування винагороди, а також реактивацією нейронних мереж, пов’язаних із незавершеними діями та конфліктами. У такий спосіб вони відображають не витіснені бажання, а актуальний мотиваційно-емоційний стан, проблемні ситуації або незавершені цілі. Дослідники (Guven, Bilim, 2021) вказують на те, що структурно мотиваційні компоненти у змісті сновидінь зазвичай організовуються у взаємопов’язані рівні: потребовий, емоційний, поведінково-цільовий та ціннісно-смисловий.

Потребовий компонент у сновидіннях проявляється через сюжети пошуку, дефіциту або спрямованості до певного об’єкта, стану чи взаємодії. Якщо в реальному житті клієнт переживає емоційну незадоволеність або відчуває потребу у підтримці, це може відображатися у сновидіннях через сценарії пошуку допомоги, відновлення контакту або повернення значущих осіб. Наприклад в аналізованих випадках нерідко фіксуються сни, в яких сновидець знову зустрічає важливу людину з минулого, однак між ними постійно виникають перешкоди у взаємодії. Такі òбрази є символічним відображенням потреби у близькості, прийнятті або завершенні внутрішньо значимих ситуацій. У змісті сновидінь актуалізуються саме ті потреби, які у стані бадьорості залишаються частково неусвідомленими або витісненими (Sommer Wolcott, Strapp, 2015).

Емоційний компонент виступає одним із найбільш виразних у структурі мотиваційного змісту сновидінь. Він не лише супроводжує òбрази, а й визначає їхню інтенсивність і насиченість. У сновидіннях домінують ті емоції, які є найбільш значущими для особистості: тривога, провина, надія, ніжність, сум, ревнощі або переживання втрати. Нерідко сновидіння поєднують амбівалентні емоційні стани, які у реальному житті можуть бути частково або повністю пригнічені. Наприклад, в емпіричних спостереженнях зустрічалися сюжети, де сновидець одночасно переживає теплоту та обрàзу щодо однієї особи, що дозволяє припустити наявність внутрішнього конфлікту між прагненням до відновлення стосунків і потребою у психологічному захисті (Guven, Bilim, 2021).

Поведінково-цільовий компонент відображається у характері дій сновидця у сюжеті сну: близькість до об’єкта, уникнення, спроби вирішення проблемної ситуації або повторення типових поведінкових патернів. Якщо у повсякденному житті клієнт схильний до уникнення конфліктів, це часто відтворюється у сновидіннях – у вигляді втечі, неможливості висловитися або постійного прагнення наздогнати когось із відчуттям затримки. В аналітичних описах фіксувалися сни, де сновидець намагається звернутися до значущої особи, однак не може вимовити слова. Це може відображати тенденцію до уникнення прямого конфлікту. Такі сценарії вказують на приховані поведінкові тенденції –

уникнення, нерішучість або, навпаки, інтенсивне прагнення до дії, яке блокується внутрішніми страхами (Ozcan, Acar-Berk, Karacan, 2022).

Ціннісно-смисловий компонент визначає, які òбрази у сновидіннях набувають статусу значущих, загрозливих або емоційно насичених. Сновидіння часто акцентують ті цінності, які є важливими для клієнта навіть за відсутності їх прямої вербалізації. Наприклад, повторювані сюжети, пов'язані з домом, сім'єю або поверненням до значущих осіб, можуть свідчити про домінування потреби у стабільності та емоційній безпеці. Водночас, у частині випадків спостерігаються сни, що відображають суперечність між потребою в автономії та прагненням до емоційної близькості. Це демонструє здатність сновидінь виявляти глибинні смислові конфлікти, які не завжди усвідомлюються у повсякденному житті (Ozcan, Acar-Berk, Karacan, 2022).

З огляду на наведені факти, вважаємо за доцільне стверджувати, що мотиваційні компоненти сновидінь не функціонують ізольовано, а утворюють цілісну когнітивно-емоційну систему. У ній потреби взаємодіють з емоційними станами, а поведінкові тенденції відображають внутрішні конфлікти та домінуючі цінності. Аналіз таких структур уможливлює глибше зрозуміти аспекти внутрішнього життя, що потребують опрацювання. Зважаючи на це, сновидіння можуть розглядатися як важливий емпіричний матеріал для вивчення мотиваційної сфери, оскільки відображають не лише раціональні прагнення, а й латентні імпульси, що впливають на поведінку на несвідомому рівні.

Сновидіння у психології традиційно розглядаються як значущі джерела інформації щодо прихованих мотивів, емоційних конфліктів і неусвідомлених поведінкових тенденцій. Низка дослідників (Sommer Wolcott, Strapp, 2015) підкреслюють, що саме у сновидіннях проявляється те, що не знаходить прямого вираження у свідомій діяльності, тому їх аналіз є важливим інструментом дослідження мотиваційної сфери.

У різних психологічних школах сформувалися відмінні підходи до розуміння природи сновидінь, механізмів їх функціонування у регуляції поведінки. Представники психоаналітичної концепції (Leonard, Dawson, 2018)

розглядають їх як дорогу до несвідомого, через яку проявляються витіснені бажання. Сновидіння, відповідно до цього підходу, відображають несвідомі мотиви, а їх зміст є символічним маскуванням латентних потреб. Механізми символізації формують ȍбрази, в яких опосередковано проявляються мотиви, а їх аналіз дозволяє виявити внутрішні суперечності, що детермінують поведінку.

У наукових розвідках (Roesler, 2018) розглядає сновидіння як форму символічного розкриття несвідомого через архетипи. Дотримуючись позицій К. Юнга, вчений підкреслює, що сни відображають не лише індивідуальні мотиви, а й універсальні психічні тенденції – прагнення до цілісності, розвитку та самореалізації. У цьому контексті сновидіння виконують регуляторну функцію, спрямовуючи особистість у напрямі внутрішньої самоактуалізації.

Сучасні підходи (Hall, & Van de Castle, 2009; Foulkes, 2014; Domhoff, 2017) трактують сновидіння як результат функціонування мислення та емоційної пам’яті під час сну. Теорія континуїтету мислення (continuity hypothesis of dreaming) C. Hall, D. Foulkes виходить із припущення, що сновидіння є продовженням денних когнітивних процесів, тому вони відображають актуальні прагнення, переживання та мотиваційні тенденції особистості. У межах цього підходу підкреслюється, що під час сну відбувається формування когнітивних схем, які впливають на майбутню поведінку.

Дотично до означеної проблеми (Leonard, Dawson, 2018) вивчають сновидіння як вираження життєвих смислів і прагнень особистості до цілісності. Опираючись на гештальт-підхід, вони інтерпретують сон як «незавершений гештальт», що потребує інтеграції, як форму внутрішнього діалогу, що дозволяє усвідомити приховані потреби. Аналіз сновидінь у цій концепції спрямований не на символічне тлумачення, а на переживання досвіду «тут і тепер».

У сучасних теоріях (Barcaro, & Botteghi, Paoli, 2016; Revonsuo, 2000) сновидіння розглядається як механізм адаптації, що виконує функції апробації поведінкових стратегій у контексті потенційно загрозливих ситуацій. Дослідник (Revonsuo, 2000) у теорії моделювання загроз (threat simulation theory) описує сновидіння як функцію моделювання майбутніх небезпечних ситуацій. У цих

моделях мотиваційні тенденції проявляються через механізми емоційного опрацювання досвіду. Такий досвід проявляється у сценаріях страхів, конфліктів або цілей, які мозок моделює у сновидіннях (Barcaro, Botteghi, Paoli, 2016).

Отже, аналіз теорій сновидінь у контексті дослідження мотиваційних тенденцій дозволяє зробити висновок, що сновидіння відображають складний взаємозв'язок між несвідомими процесами та мотиваційною сферою особистості. Описані теоретичні підходи по-різному пояснюють механізми сновидінь, однак усі вони визнають їх значення у контексті прояву внутрішніх мотивів, конфліктів та опрацювання емоцій. Виходячи з цього, аналіз сновидінь є доцільним інструментом подальшого дослідження мотиваційних тенденцій.

Висновок до розділу 1

Узагальнення теоретико-методологічних засад дослідження дозволяє стверджувати, що мотиваційна сфера особистості є складною багаторівневою системою, у якій інтегруються біологічні, когнітивні, емоційні та соціальні чинники. Аналіз сучасних психологічних парадигм показав, що різні наукові підходи розкривають окремі аспекти мотивації, однак їх синтез забезпечує цілісне розуміння детермінант поведінки людини. Встановлено, що сновидіння виступають специфічним психічним простором, у якому відображаються не лише усвідомлювані прагнення, а й латентні мотиви, внутрішні конфлікти та емоційні переживання.

Теоретичний аналіз концепцій сновидінь засвідчує їхню значущість як інструменту дослідження мотиваційних тенденцій, оскільки вони відображають процеси опрацювання досвіду, регуляції емоцій та моделювання поведінкових стратегій. Зважаючи на це, інтеграція підходів до вивчення мотивації та сновидінь створює методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу внутрішніх детермінант поведінки особистості.

РОЗДІЛ 2
АНАЛІЗ СНОВИДІНЬ ЯК МЕТОД ВИЯВЛЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Програма експерименту: дослідницько-психологічні засади інтерпретації сновидінь у сучасних наукових дослідженнях

Сновидіння впродовж усього періоду існування людства залишаються одним із найзагадковіших феноменів людської психіки, що зумовлює формування різноманітних підходів до їх дослідження. Для розуміння їхнього потенціалу у виявленні мотиваційних тенденцій особистості нами проведено комплексне експериментальне дослідження, спрямоване на аналіз змісту сновидінь у взаємозв'язку з індивідуальними мотиваційними характеристиками.

Мета емпіричного дослідження полягає у вивченні взаємозв'язку між характеристиками сновидінь і мотиваційними детермінантами особистості.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі ***завдання***:

1. Сформувати систему аналізу мотиваційних тенденцій у сновидіннях на основі змістових та емоційних критеріїв.
2. Здійснити збір емпіричного матеріалу сновидінь.
3. Провести контент-аналіз мотиваційних тенденцій у сновидіннях.
4. Порівняти виявлені мотиви у сновидіннях із результатами стандартизованих методик дослідження мотивації та встановити статистичні взаємозв'язки на основі кореляційного аналізу К. Пірсона.

Основою аналізу сновидінь є сучасні підходи (Domhoff, 2000; Freud, 2006), серед яких виокремлюють: а) метод вільних асоціацій; б) інтерпретацію метафоричного змісту; в) дослідження повторюваних тематичних змістів; г) кількісний аналіз структурних елементів сновидінь. Спираючись на зазначені теоретичні положення, у дослідженні було застосовано такі ***методи:***

1. Методика оцінки мотиваційної саморегуляції (автор А.А. Файзулаєв) (див. додаток А).

2. Психологічний щоденник сновидінь (див. додаток Б).
3. Анкета дослідження мотиваційних тенденцій сновидінь (додаток В).
4. Анкета якості сну (див. додаток Г).

Першим етапом дослідження стало вивчення мотиваційної саморегуляції особистості. Методика оцінки мотиваційної саморегуляції, розроблена А.А. Файзулаєвим, базувалась на самооцінці респондентом власних характеристик через систему парних тверджень, що відображають позитивні і негативні аспекти мотиваційних тенденцій. Методика дозволяла оцінити такі параметри, як сила мотивації, її усвідомленість, смислова насиченість, інтегрованість, емоційна стійкість і ситуативна незалежність. Отримані результати узагальнювались у вигляді профілю мотиваційної саморегуляції, що відображало ступінь узгодженості та ієрархічної організації мотивів. Інтерпретація показників дала змогу визначити рівень сформованості саморегуляційних механізмів.

Другий етап дослідження передбачав фіксацію сновидінь за допомогою щоденника. Його структура включала: дату, час пробудження, короткий опис сну (до 300 слів), оцінку емоцій під час і після сновидіння (за шкалою 1–5), рівень запам’ятовування (1–5), а також ключові символи, персонажі та події. За його змістом простежувались латентні проблеми, емоційні реакції і повторювані символічні структури. Метод базувався на регулярному самоспостереженні, що дозволило простежити зміни у змісті снів впродовж певного періоду.

Використання щоденника сновидінь дозволило: систематизувати емпіричний матеріал для якісного та кількісного аналізу; виявити повторювані мотиви й образи; аналізувати динаміку емоційного фону; досліджувати зв’язок між життєвими подіями та тематикою сновидінь.

Третій етап передбачав проведення контент-аналізу категорій сновидінь за результатами анкетування. ***А. Мотиви (маніфестні прояви)***

– досягнення/успіх (випробування, іспити, змагання, нагороди);
– належність/взаємодія (групи, родина, друзі, соціальне прийняття);

– влада/контроль (керівництво, вплив, примус, домінування);
– безпека/захист (загрози, переслідування, відсутність опори);
– автономія/самостійність (втеча, свобода, вибір);
– самореалізація/смисл (творчість, цілісність, духовні образи);
– фізіологічні/базові потреби (харчування, секс, відпочинок).

B. Емоційні відтінки: страх, гнів, сором, радість, захоплення, смуток.

C. Символічні коди (латентний рівень): випробування; шляху; води; тварин; смерті/відродження; сили/безсилля. Їх поведінкова інтерпретація.

D. Оцінка активності: активна поведінка (самостійні дії); пасивність; спостереження; переміщення під впливом обставин. Для кожного сновидіння здійснювалося кодування за принципом інтенсивності прояву (шкала 1–3).

Четвертий, завершальний етап передбачав застосування анкети якості сну, де респонденти оцінювали власний сон за шкалою від 1 до 5. Було запропоновано 10 запитань, за результатами яких визначалися: висока якість сну (40–50 балів); помірна якість сну (30–39 балів); знижена якість сну (20–29 балів); низька якість сну (10–19 балів).

У такий спосіб очікувані результати передбачали класифікацію типових мотиваційних патернів снів, а також виявлення статистично значущих зв’язків між проявами мотивів у сновидіннях і самозвітними профілями. Тематика сновидінь відображала провідні мотиваційні тенденції учасників. Емоційну інтенсивність сновидінь було досліджено як предиктор сили мотиваційного імпульсу в поведінці. Окремі символічні образи (випробування-досягнення; взаємодія-належність) демонстрували статистично значущі зв’язки з відповідними мотиваційними шкалами. Також було висунуто гіпотезу, що емоційна насиченість сновидінь підсилювала ївзаємозв’язок із мотиваційними характеристиками поведінки.

2.2. Експериментальне вивчення мотиваційних компонентів у структурі сновидінь

Експериментальну вибірку становили здобувачі вищої освіти (n=75) віком 18–22 роки, що репрезентують юнацький (або ранній дорослий) вік як період інтенсивного формування мотиваційної сфери та життєвих стратегій. Такий віковий діапазон обрано не випадково, оскільки саме на цьому етапі онтогенезу спостерігається підвищена чутливість до внутрішніх і зовнішніх мотиваційних стимулів, що, у свою чергу, відображається у змісті сновидінь.

Першим етапом дослідження стало ***вивчення мотиваційної саморегуляції особистості*** (див. табл. 2.2.1):

Таблиця 2.2.1

Психологічні особливості мотиваційної саморегуляції особистості у студентської молоді (у %)

№	Характеристики мотивації	К-ть респ. з вис. рівнем	К-ть респ. з низьк. рівнем
1.	Сила мотивації	54,5%	45,5%
2.	Усвідомленість	84,5%	15,5%
3.	Смислова насиченість	56,0%	64,0%
4.	Інтегрованість	47,5%	52,5%
5.	Емоційна стійкість	49,0%	51,0%
6.	Ситуативна незалежність	79,3%	20,7%
7.	Середній показник	61,8%	38,2%

У студентському віці найбільш виразними є такі показники мотиваційної саморегуляції: усвідомленість мотиваційних тенденцій (84,5%) – студенти рефлексують власні потреби та життєві цілі; ситуативна незалежність мотивації (79,3%) – здатність орієнтуватися не лише на поточні обставини, а й на віддалені цілі. Недостатньо проявляються: інтегрованість мотиваційних тенденцій (47,5%), що проявляється у внутрішній суперечливості прагнень; емоційна стійкість мотивації (49,0), що вказує на наявність ситуативних переживань і стресу. За тестом було визначено кількість респондентів із високим рівнем сформованості саморегуляційних механізмів (61,8%) і тих, хто має потенційні внутрішні суперечності у мотиваційній сфері особистості (38,2). Ці дані стали

підставою для кореляційного аналізу між мотиваційними тенденціями особистості та характеристиками сновидінь.

На ***другому етапі*** роботи здійснено контент-аналіз ***щоденників сновидінь*** (додаток А). На основі уніфікованої схеми отримано такі дані (див. табл. 2.2.2):

Таблиця 2.2.2

Змістовий профіль сновидінь у студентській вибірці за типами сюжетної динаміки та основними сценарними векторами (у %)

№	Тип сюжетної динаміки	К-ть респ. у %	Коефіцієнт кореляції (за Пірсоном)	Основний сценарний вектор	К-ть респ. у %	Коефіцієнт кореляції (за Пірсоном)
8.	Лінійна	32,3	+0,349040	Пошук / вибір	56,3	+0,431960
9.	Циклічна	32,3	–0,184337	Взаємодія	38,3	0,3743
10.	Фрагментарна	44,3	–0,480402	Уникнення / втеча	46,5	0,1604
11.	Ескалаційна	57,8	–0,415814	Контроль / регуляція	24,8	0,2758
12.	Регресивна	29,3	−0,294719	Переслідування / загроза	21,8	0,5347
13.	Трансформаційна	39,8	+0,513089	Трансформація / зміна стану	42,8	0,1330

*в окремих досліджуваних проявлялись змішані типи сюжетної динаміки

За даними наших досліджень у вибірці здобувачів вищої освіти найчастіше домінують три типи сюжетної організації: ескалаційна, фрагментарна, трансформаційна. Переважання ескалаційного типу (57,8%) вказує на підвищений рівнень навчального та соціального стресу, накопичення невирішених завдань, очікування загрози або невдачі із довкілля. Висока частка осіб із фрагментарним типом (44,3%) вказує на нестабільність уваги та перевантаження інформацією. Це пов’язано з частим переключенням між завданнями, недостатньою інтеграцією денного досвіду в цілісні сценарії. Доволі поширеним є трансформаційний тип сюжетної динаміки (39,8%), який зустрічається у молоді як прояв когнітивної гнучкості та пошуку ідентичності. У сні змінюються правила реальності: люди літають, простори змінюються, ролі переходять одна в одну. Його поява пов’язана з активним процесом формування Я-ідентичності та високою пластичністю мислення.

Найменш поширеним у студентському середовищі є регресивний тип організації сновидінь (29,3%), що передбачає повернення у сні до більш ранніх

вікових або психологічних позицій: дитячих ролей, простих схем поведінки, залежних станів.

Показники кореляції мають такі значення:

лінійна сюжетна динаміка r = +0,349040 – позитивний зв'язок: висока мотиваційна саморегуляція – більш організовані, послідовні сценарії сновидінь;

циклічна сюжетна динаміка r = −0,184337 – слабкий негативний зв'язок: висока саморегуляція зменшує «зациклення» психіки;

фрагментарна динаміка r = −0,480402 – помірно сильний негативний зв'язок: низька інтегрованість мотивації – розірвані сюжети сновидінь;

ескалаційна динаміка r = −0,415814 – негативний зв'язок: слабка емоційна стійкість і регуляція → наростання тривожних сценаріїв;

регресивна динаміка r = −0,294719 – слабкий негативний зв'язок: психологічний регрес до більш простих моделей поведінки;

трансформаційна динаміка r = +0,513089 – помірно сильний зв'язок: висока мотиваційна зрілість – здатність до внутрішньої трансформації.

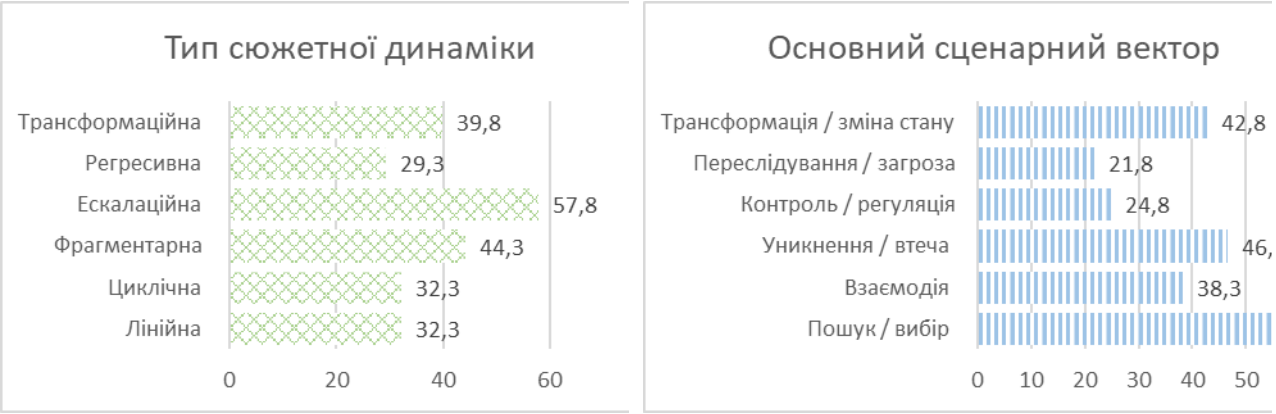

Рис. 2.2.1. Диференційний аналіз змісту сновидінь (у %)

Аналіз сценарних векторів вказує на те, що у структурі сновидінь молоді домінує сценарний вектор «пошук/вибір» (56,3%), що відображає провідну роль процесів прийняття рішень. Висока частота «уникнення/втечі» (46,5%) вказує на значний рівень психоемоційного навантаження та тенденцію до символічного опрацювання стресових або загрозливих ситуацій через поведінкові сценарії уникнення. Вектор «трансформація/зміна стану» (42,8%) свідчить про активну когнітивну пластичність, характерну для юнацького віку,. «Взаємодія» (38,3%)

відображає важливість соціальних зв'язків і комунікативних моделей у змісті сновидінь. Низькі показники «контролю/регуляції» (24,8%) і «переслідування/загрози» (21,8%) свідчать про те, що прямі форми контролю та чітко структуровані загрозові сценарії рідше виступають провідними, поступаючись більш символічним і трансформаційним формам опрацювання досвіду. Показники кореляції мають такі значення:

r = +0,431960 висока саморегуляція – усвідомлений пошук рішень;

r = +0,293743 саморегуляція сприяє конструктивній соціальній взаємодії;

r = −0,561614 висока регуляція – низький рівень уникнення;

r = +0,67275 відображає здатність керувати поведінковими імпульсами;

r = −0,395347 висока регуляція – зниження катастрофічних сюжетів;

r = +0,460630 висока саморегуляція пов'язана з психологічною гнучкістю.

На ***третьому етапі*** здійснено опрацювання анкети для вивчення сновидінь, за даними якої отримано такі результати (див. табл. 2.2.3).

Таблиця 2.2.3

Контент-аналіз категорій сновидіння за результатами анкетування

Підшкала A		Підшкала B		Підшкала C		Підшкала D	
Мотиви сновидінь		**Емоційна спр-ть сновидінь**		**Символічні (латентні) образи**		**Активність і соціальна позиція сновидця**	
Досягнення	21,7%	Позитивні	24,7%	Сюжети-випробування	33,5%	Активна участь	28,3%
Належність / взаємодія	28,1%	Нейтральні	31,5%	Дорога / шлях	34,1%	Пасивність	12,5%
Влада / контроль	16,7%	Негативні	43,8%	Стихії (вода, вогонь та ін.)	12,3%	Спостереження /примус. перем.	36,2%
Безпека / загроза	58,2%			Тварини	31,7%	Втрата контролю	23,0%
Автономія / свобода	52,5%			Трансформації / оновлення	32,5%		
Самореалізація/ сенс	43,9%			Сила / безсилля	8,7%		
Базові потреби	38,1%						

Примітка: деякі категорії мотивів можуть у респондентів проявлятись одночасно.

Як бачимо, у структурі сновидінь респондентів провідними виступають мотиви автономії та безпеки, що відображається у високих показниках A4 та A5. Емоційний фон сновидінь загалом має амбівалентний характер: індекс

позитивних переживань перебуває на середньому рівні, тоді як показники негативного емоційного компоненту є підвищеними. Символічна насиченість сновидінь є високою, про що свідчить часте виникнення сюжетів-випробувань і трансформацій, які характеризуються високим значенням показника C total. Рівень активності респондентів у сновидінні є помірним: вони частково здійснюють контроль над розвитком подій. Це вказує на наявність інтенсивних внутрішніх пошуків і помітної емоційної напруги в структурі сновидінь.

Аналіз категорій сновидінь за результатами анкетування дозволив встановити такі закономірності. У межах підшкали A (мотиви сновидінь) найчастіше фіксуються сюжети, пов'язані з ризиком, переслідуванням або переживанням небезпеки (58,2%), що може свідчити про підвищену фонову тривожність. Також простежуються теми пошуку незалежності та подолання перешкод (52,5%), що є індикатором актуалізації потреби в самоствердженні. Частка респондентів репрезентує мотиви пошуку життєвої мети (43,9%), що відображає актуалізацію самоідентичності. Сновидіння, пов'язані із задоволенням базових фізіологічних потреб, також є поширеними (38,1%).

Натомість мотиви належності та міжособистісної взаємодії (28,1%), досягнення (21,7%) і влади/контролю (16,7%) зустрічаються значно рідше, оскільки відображають конфлікти у сфері соціальних відносин та регуляції особистісної ефективності (див. рис. 2.2.2).

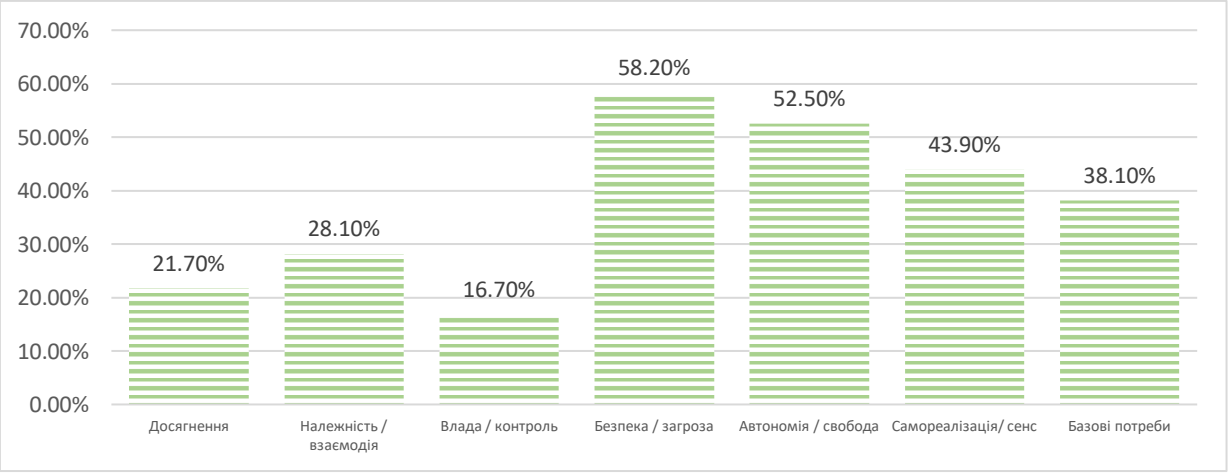

Рис. 2.2.2. Провідні мотиви сновидінь (у %)

Підшкала В. Емоційні відтінки сновидінь. Негативний емоційний фон переважає (43,8%) (див. рис 2.2.3).

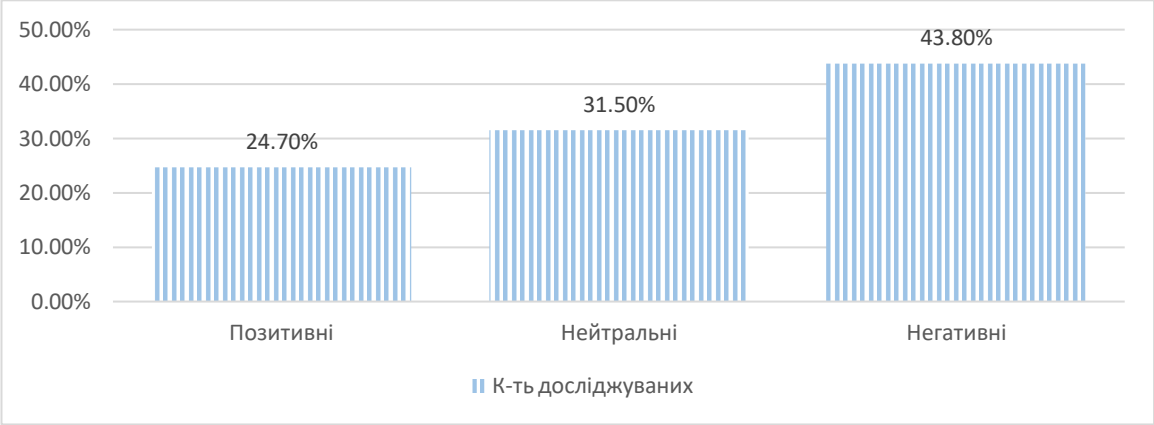

Рис. 2.2.3. Емоційні відтінки сновидінь (у %)

Страх, тривога та сором виступають найбільш частими емоційними переживаннями у структурі сновидінь респондентів, що узгоджується з виявленим домінуванням мотивів загрози та небезпеки. Поряд із цим, нейтральні емоційні стани становлять 31,5% і характеризують значну частину сновидінь як емоційно ненасичені або такі, що не містять виразного емоційного забарвлення. Позитивні емоції представлені у 24,7% осіб і, хоча мають найменшу частку серед емоційних категорій, вони виконують важливу компенсаторну функцію, сприяючи відновленню психоемоційного балансу та ресурсних станів.

У межах ***підшкали С (символічні образи)*** виявлено домінування символів шляху (34,1%), що відображає пошук життєвої спрямованості і наявність ситуацій невизначеності. Сюжети-випробування (33,5%) репрезентують наявність перешкод і необхідність їх подолання. Òбрази трансформації (32,5%) символізують зміну ідентичності та вихід за межі комфорту. Òбрази тварин (31,7%) розглядаються як символічні проєкції інстинктивних страхів або ресурсні характеристики. Мотив втрати контролю (23,0%) відображає переживання безсилля та підвищену залежність від зовнішніх обставин. Символи води (12,3%) та переживання безсилля (8,7%) зустрічаються рідше, але мають інтерпретативну цінність як індикатори глибинних мотиваційних процесів (див. рис. 2.2.4).

Рис. 2.2.4. Символічні (латентні) образи (у %)

У межах ***підшкали D (активність і соціальна позиція)*** встановлено, що домінування позиції спостерігача (36,2%) відображає переживання зниженого суб'єктивного контролю над подіями, відчуття власної пасивності у значущих життєвих ситуаціях. Активна участь у формуванні сновидінь (28,3%) свідчить про наявність у респондентів більш виразних ресурсних стратегій поведінки. Натомість пасивна позиція (12,5%) характеризується тенденцією до уникнення відповідальності, психологічного відсторонення або може бути пов'язана з тимчасовим емоційним чи енергетичним виснаженням (див. рис. 2.2.5).

Рис. 2.2.5. Вираження активності і соціальної позиції респондентів

Отримані результати дозволяють констатувати, що структура сновидінь респондентів визначається переважно домінуванням мотивів небезпеки, автономії та пошуку смислу. Емоційний фон сновидінь має тенденцію до психоемоційного напруження. Символічні ȍбрази свідчать про актуалізацію переживань, пов'язаних із особистісними змінами, пошуком життєвого напряму

та збереження контролю над подіями. Водночас, соціальна позиція у сновидіннях часто характеризується як пасивна або споглядальна.

Четвертий етап дослідження присвячено оцінюванню якості сну у молодих людей. Результати розподілу показали неоднорідність вибірки із загальною тенденцією до збереження відповідних показників (див. табл. 2.2.4).

Таблиця 2.2.4

Дослідження якості сну у студентів (у %)

Якість сну	К-ть балів	К-ть досліджуваних	Коефіцієнт кореляції (за К. Пірсоном)
Висока якість сну	40–50 балів	42,1%	+0,377401
Помірна якість сну	30–39 балів	34,2%	
Знижена якість сну	20–29 балів	14,5%	
Низька якість сну	10–19 балів	9,2%	

Більше третини студентської вибірки (42,1%) демонструє оптимальні показники якості сну (40–50 балів), що свідчить про відносно стабільний режим відпочинку, достатню тривалість сну та його відновлювальний характер. Ця група може розглядатися як ресурсна, оскільки характеризується адаптивними механізмами регуляції психофізіологічних процесів і загалом ефективною відновною функцією сну. Значну частку вибірки становлять респонденти із середнім рівнем якості сну (34,2%), у яких імовірні періодичні функціональні порушення, зокрема труднощі із засинанням, поверхневий характер сну, епізодичні нічні пробудження та певна нестабільність режиму. Незначна частка респондентів (14,5%) демонструє знижену якість сну (20–29 балів), що характеризується наявністю регулярних труднощів із засинанням, частими нічними пробудженнями, суб’єктивним відчуттям невідновленості після сну. Найменша частка здобувачів освіти (9,2%) має виразне погіршення якості сну (10–19 балів), що характеризується хронічними порушеннями сну, денною втомою, зниженням працездатності, емоційним виснаженням, а також можливими проявами тривожної симптоматики, що потребує підвищеної уваги (див. рис. 2.2.6).

Рис. 2.2.6. Диференційний аналіз якості сну у студентів (у %)

За даними дослідження також визначено показник кореляційного аналізу між мотиваційною саморегуляцією особистості і якістю сну (за К. Пірсоном). Він становить r = +0,377401, що вказує на позитивний зв'язок. Це означає, що висока саморегуляція зумовлює стабільний, відносно якісний сон, достатній контроль стресу, нормалізація сну. Натомість, зниження саморегуляції призводять до труднощів засинання, домінування тривожних та ескалаційних станів.

Узагальнюючи результати емпіричного дослідження мотиваційних компонентів у змісті сновидінь студентської молоді, можна констатувати, що змістовий контент сновидінь переважно концентрується навколо тем небезпеки, автономії та внутрішнього пошуку. Емоційна валентність сновидінь у більшості випадків є напруженою або негативно забарвленою, що може свідчити про підвищений рівень психоемоційного навантаження або наявність невирішених внутрішньоособистісних конфліктів. Символічні образи, зокрема життєвого шляху, випробувань, трансформацій, відображають процеси особистісного розвитку, адаптації та пошуку життєвих орієнтирів у складних ситуаціях.

Водночас соціальні аспекти сновидінь вказують на пасивний або споглядальний характер багатьох снів, що може вказувати на переживання зовнішнього детермінуючого впливу та зниження суб'єктивного відчуття контролю над подіями. Паралельний аналіз показників якості сну засвідчує, що більша частина студентів має оптимальні параметри сну, тоді як деяка частина респондентів характеризується помірними або виразними його порушеннями.

2.3 Методичні засади аналізу сновидінь у практиці психологічного консультування

За даними проведених емпіричних досліджень зазначаємо необхідність впровадження превентивних заходів, спрямованих на зниження рівня стресу, підтримання здорового режиму сну й відновлення. Незважаючи на те, що сучасна психологія розглядає сновидіння як складний продукт емоційної, когнітивної та нейрофізіологічної активності, дослідники визнають їхню високу інформативність щодо внутрішніх мотивів, конфліктів і потреб особистості. Саме тому аналіз сновидінь дедалі частіше інтегрується у практику психоконсультування, особливо у випадках, коли традиційні методи не дозволяють повністю розкрити приховані детермінанти поведінкових тенденцій.

На основі емпіричного дослідження нами розроблено програму вивчення мотиваційних тенденцій поведінки під час психологічного консультування:

Структурована програма аналізу мотиваційних тенденцій поведінки у практиці психологічного консультування (на основі опрацювання сновидінь як допоміжного методу)

Мета програми: психологічний супровід клієнта, спрямований на усвідомлення та корекцію мотиваційних тенденцій поведінки, зниження внутрішньоособистісної напруги, інтеграцію мотиваційної системи та підвищення рівня психологічної саморегуляції через аналіз сновидінь і пов’язаних із ними емоційно-поведінкових патернів.

Етап 1. Встановлення терапевтичного контакту та формування запиту

Завдання: створення безпечного консультативного простору та уточнення проблемного поля клієнта.

Зміст роботи:

формування довірливого терапевтичного альянсу;

уточнення актуальних життєвих труднощів;

первинне обговорення емоційного стану та сновидінь;

визначення очікувань від консультування.

Результат: формування індивідуального психологічного запиту (тривожність, напруга, конфлікти, порушення сну, труднощі саморегуляції).

Етап 2. Актуалізація мотиваційних детермінант поведінки клієнта

Завдання: усвідомлення провідних і конфліктних мотиваційних тенденцій.

Зміст роботи:

обговорення життєвих цілей, потреб, цінностей;

аналіз внутрішніх суперечностей у мотивації;

рефлексія сили, усвідомленості та стійкості мотиваційних імпульсів;

виявлення ситуацій, що викликають емоційну нестабільність.

Фокус уваги: автономія, безпека, контроль, пошук сенсу, уникнення напруги.

Результат: первинна карта мотиваційних конфліктів.

Етап 3. Робота зі сновидіннями як матеріалом саморефлексії

Завдання: використання сновидінь як проєкції внутрішніх переживань і мотивів.

Зміст роботи:

обговорення повторюваних снів і сюжетів;

аналіз емоційних переживань у сновидіннях;

виявлення символічних образів (шлях, загроза, трансформація, втеча);

дослідження ролі клієнта у сні (активна / пасивна позиція).

Терапевтичний акцент:

«Що цей сон може говорити про твої актуальні переживання?»

«Де у сні ти відчуваєш контроль / втрату контролю?»

Результат: усвідомлення зв’язку між сновидіннями та реальними поведінковими стратегіями.

Етап 4. Інтеграція емоційного досвіду та внутрішніх конфліктів

Завдання: зниження внутрішньої напруги через усвідомлення і прийняття конфліктів.

Зміст роботи:

опрацювання тривоги, страху, сорому як домінуючих емоційних станів;

виявлення конфлікту між потребою в автономії та потребою в безпеці;

робота з амбівалентними переживаннями;

нормалізація емоційних реакцій;

Методи: емоційна рефлексія; когнітивне переосмислення; символічна інтерпретація сновидінь.

Результат: зниження емоційної дезінтеграції, підвищення самоприйняття.

Етап 5. Корекція мотиваційно-поведінкових стратегій

Завдання: формування більш адаптивних моделей поведінки.

Зміст роботи:

аналіз поведінкових сценаріїв уникнення, контролю або пасивності;

формування усвідомлених стратегій вибору та дії;

розвиток здатності до психологічної гнучкості;

робота з посиленням внутрішнього локусу контролю;

Результат: підвищення ефективності поведінкової саморегуляції.

Етап 6. Оптимізація психоемоційного стану та якості сну

Завдання: відновлення психофізіологічного балансу.

Зміст роботи:

аналіз зв’язку між стресом і якістю сну;

формування стабільного режиму відпочинку;

зниження рівня тривожності перед сном;

навчання технік релаксації та саморегуляції.

Результат: покращення якості сну та загального емоційного стану.

Етап 7. Завершення консультування та закріплення результатів

Завдання: інтеграція досягнутих змін у повсякденне життя.

Зміст роботи:

узагальнення отриманого досвіду;

усвідомлення особистісних змін;

формування навичок самостійної рефлексії сновидінь і станів;

розробка індивідуальних стратегій саморегуляції.

Результат: стійка інтеграція нових мотиваційних і поведінкових моделей.

Отже, аналіз сновидінь у практиці психологічного консультування дозволяє не лише виокремлювати окремі емоційні та когнітивні компоненти поведінки, а й реконструювати цілісну мотиваційну структуру особистості. Він сприяє виявленню домінуючих мотивів, визначенню внутрішніх конфліктів та ідентифікації нереалізованих потреб. Поєднання змістового аналізу, емоційної інтерпретації, дослідження повторюваних сюжетів і поведінкової динаміки робить цей підхід ефективним інструментом сучасної практичної психології.

Висновки до розділу 2

Експериментальне дослідження мотиваційних компонентів у структурі сновидінь студентської молоді здійснювалося поетапно та дозволило виявити низку закономірностей:

На першому етапі встановлено, що у більшості респондентів домінують високі показники усвідомленості (84,5%) і ситуативної незалежності (79,3%) мотивації, водночас інтегрованість (47,5%) та емоційна стійкість (49,0%) залишаються недостатньо сформованими. Другий етап, присвячений контент-аналізу сновидінь, засвідчив переважання ескалаційної (57,8%), фрагментарної (44,3%) та трансформаційної (39,8%) сюжетної динаміки, а також домінування сценарних векторів «пошук/вибір» (56,3%) і «уникнення/втеча» (46,5%). Результати кореляційного аналізу показали наявність статистично значущих зв’язків між мотиваційною саморегуляцією та характеристиками сновидінь: позитивні зв’язки з лінійною ($r = +0,349040$) і трансформаційною ($r = +0,513089$) динамікою, а також зі сценарними векторами «пошук/вибір» ($r = +0,431960$), «взаємодія» ($r = +0,293743$), «контроль/регуляція» ($r = +0,67275$) і «трансформація» ($r = +0,460630$); водночас виявлено негативні зв’язки з

фрагментарною (r = −0,480402), ескалаційною (r = −0,415814), регресивною (r = −0,294719) динамікою, а також із векторами «уникнення/втеча» (r = −0,561614) і «переслідування/загроза» (r = −0,395347). На третьому та четвертому етапах встановлено, що зміст сновидінь переважно зосереджується навколо мотивів небезпеки (58,2%), автономії (52,5%) і пошуку сенсу (43,9%) за домінування негативного емоційного компоненту (43,8%) та високої символічної насиченості, тоді як показники якості сну є неоднорідними, але демонструють позитивний зв'язок із мотиваційною саморегуляцією (r = +0,377401). Загалом результати підтверджують, що сновидіння виступають інформативним індикатором мотиваційних процесів, відображаючи як рівень саморегуляції особистості, так і характер її внутрішніх конфліктів та адаптаційних механізмів.

Відповідно до сучасних науково-методологічних і методичних вимог розроблено програму психологічного консультування, яка являє собою цілісну, концептуально обґрунтовану систему психокорекційного впливу, спрямовану на глибинне пізнання, усвідомлення та гармонізацію мотиваційної сфери. Вона забезпечує глибинне переосмислення мотиваційної структури особистості клієнта, сприяє інтеграції внутрішніх конфліктів, підвищенню рівня усвідомленості та формуванню більш зрілих стратегій поведінки, що сприяє покращенню емоційного стану у цілому і якості сну як індикатора психічної рівноваги.

ВИСНОВКИ

Під час наукового дослідження було здійснено комплексний аналіз мотиваційних детермінант поведінки та обґрунтовано доцільність застосування аналізу сновидінь як інструменту виявлення латентних мотиваційних структур.

1. Теоретичне опрацювання поняття мотивації дозволило встановити, що мотивація є складною багаторівневою системою, що визначає спрямованість та інтенсивність поведінкової активності. Аналіз мотиваційної проблематики дає змогу простежити взаємозв'язки між потребами, внутрішніми конфліктами та формами активності людини. Дослідження теоретичних підходів засвідчує її поліфакторну структуру: психоаналітичний підхід акцентує увагу на несвідомих імпульсах, гуманістичний – на прагненні до самореалізації, когнітивний – на здатності інтерпретувати досвід, соціально-психологічний – на значенні взаємодії і групових процесів у формуванні мотиваційних тенденцій.

Аналіз теоретичних моделей сновидінь визначило що вони виступають специфічним каналом доступу до прихованих потреб і внутрішніх конфліктів. Класичні концепції (З. Фрейд, К. Юнг) трактують сни як символічні репрезентації витісненого досвіду, тоді як сучасні підходи розглядають їх як механізми опрацювання інформації, емоційної регуляції та інтеграції життєвого досвіду. Це підтверджує діагностичний потенціал аналізу сновидінь у дослідженні неусвідомлених мотиваційних структур.

2. Аналіз емпіричних даних показує, що у структурі сновидінь відображаються ключові мотиваційні компоненти, такі як потреба у безпеці, автономії, стабільності міжособистісних стосунків та подоланні внутрішніх суперечностей. Емоційна структура сновидінь переважно характеризується домінуванням негативно забарвлених переживань (43,8%), що може відображати підвищений рівень психоемоційного стресу, наявність неусвідомлених внутрішніх конфліктів і пошук життєвих орієнтирів. Соціальна позиція сновидців у більшості випадків має пасивний (12,5%) або споглядальний (36,2%) характер, що свідчить про переживання зовнішньої детермінації подій.

Виявлено, що повторювані сюжетні структури (пошук, втеча, переслідування, незавершені дії, комунікативні блоки) виступають індикаторами стійких емоційних станів і домінуючих мотиваційних тенденцій.

Результати кореляційного аналізу засвідчують наявність статистично значущих зв'язків між показниками мотиваційної саморегуляції та характеристиками сновидінь: виявлено позитивні кореляції з лінійною та трансформаційною сюжетною динамікою, із сценарними векторами «пошук/вибір», «взаємодія», «контроль/регуляція» і «трансформація». Водночас встановлено негативні зв'язки з фрагментарною, ескалаційною та регресивною динамікою, а також із векторами «уникнення/втеча», «переслідування/загроза», що відображає залежність між рівнем мотиваційної саморегуляції і змістовою організацією сновидінь.

3. Узагальнення практичних спостережень засвідчило необхідність розроблення програми, метою якої є забезпечення цілеспрямованого психологічного супроводу клієнта, зорієнтованого на усвідомлення мотиваційних тенденцій поведінки, зниження внутрішньоособистісної напруги, а також на формування ефективних механізмів саморегуляції через інтерпретацію сновидінь. Реалізація програми передбачає поетапну організацію консультативної роботи, а саме: а) формування психологічного запиту клієнта; б) рефлексивне осмислення провідних мотиваційних детермінант поведінки; в) виявлення несвідомих тенденцій; г) опрацювання внутрішньоособистісних конфліктів; д) корекцію неадаптивних мотиваційно-поведінкових стратегій; е) оптимізацію психоемоційного стану, ж) закріплення досягнутих результатів у повсякденному житті клієнта. Практичне застосування підходу є доцільним у консультативній та ін. видах психологічної діяльності.

Перспективи подальших досліджень передбачають поглиблене вивчення взаємозв'язку між емоційною регуляцією та структурою сновидінь, розроблення більш об'єктивних методів оцінки символічних образів, порівняльний аналіз сновидінь у різних вікових і клінічних групах

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боковець В., Ярмола О. Роль мотивації в формуванні організаційної поведінки: теорія та практичні аспекти. Вінниця : ВНТУ, 2024. 102 с.
2. Гуцан О. М. Дослідження сутності мотиваційних теорій: сучасні, теорії атрибуції та поля. Харків : НТУ ХПІ, 2017. С. 26–30.
3. Кузнєцов М.А. Мотивація людини: основні форми та закономірності функціонування: курс лекцій. Харків : MLA, 2012. С. 116–137.
4. Прокопенко О.В. Теорія мотивації: курс лекцій. Суми : Вид-во СумДУ, 2006. 171 с.
5. Файзулаєв А.А. Методика дослідження особливостей психологічної готовності керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін; за наук. ред. О.І. Бондарчук. Київ : НАПН України, ДВНЗ «Університет менеджменту освіти», 2014. 148 с
6. Aleksić-Glišović J., Jerotijević D. Modern approaches to employee motivation. Belgrade : Faculty of Economics, 2019. С. 12–37.
7. Atkinson J. W. An introduction to motivation. Princeton, NJ: Van Nostrand. 1964. 335 p.
8. Barris J. The logical structure of dreams and their relation to reality. *Journal of Phenomenology and Mind,* 2010. P.120–144.
9. Beaulieu-Prévost D. *Making sense of dream experiences: A multidimensional approach to beliefs about dreams*. *Journal of Consciousness Studies*, 2009. P. 201–226.
10. Barcaro U., Botteghi S., Paoli M. A protocol for eliciting dream associations oriented to the recognition of episodic dream sources. Florence : University of Florence Press, 2016. P. 4–18.
11. Domhoff, G. W. The Emergence of Dreaming: Mind-Wandering, Embodied Simulation, and the Default Network. Oxford University Press, 2017. 224 p.

12. Domhoff, G. Methods and measures for the study of dream content. In M. Kryger, T. Roth, & W. Dement (Eds.). *Principles and Practies of Sleep Medicine*. 2000. 3. P. 463–471.
13. Festinger L. A Theory of Cognitive Dissonance. Stanford, CA: Stanford University Press. 1957. 291 p.
14. Foulkes, D. Dreaming: A Cognitive-Psychological Analysis. New York: Routledge, 2014. 232 p.
15. Güven E. An integrative model proposal about underlying mechanisms involved in disturbing dream themes: Defense styles, dysfunctional attitudes, interpersonal styles, and dream themes. *International Journal of Clinical Psychology*. 2018. P. 90–122.
16. Guven E., Bilim G. Motivational components in dream content: structure and manifestations. *Journal of Psychological Studies*, 2021. Vol 1. P. 41–59.
17. Hall C. S., & Van de Castle R. L. The Content Analysis of Dreams. New York : iUniverse, 2009. 448 p.
18. Harmon-Jones, E., & Mills, J. Cognitive Dissonance: Reexamining a Pivotal Theory in Psychology. Washington, DC: American Psychological Association, 2019. 320 p.
19. Jenni P. A New Way of Analysing Dreams on Its Profoundest Level: The Development of Motif Analysis and Phase Model (MAP) as an Extension of Structural Dream Analysis (SDA). Bern : Dream Research Institute, 2024. P.55–92.
20. Ji Yifu. Qualitative Research on Freshmen' Dream Themes. *Journal of Contemporary Psychology*. 2020. P. 15–33.
21. Jung C. G. On the Nature and Interpretation of Dreams: A Developmental Delineation with Cognitive Perspectives. Zurich : Jungian Studies Press, 2018. P. 44–79.
22. Kaitov A. P. Evolution of scientific ideas on professional motivation in foreign and national research. Vladikavkaz : North-Ossetian State University Press, 2020. P. 15–38 p.

23. Kumar M. Exploring Dreams and Analyzing Its Impact on Behaviour. Delhi : *Psychology and Behavioural Science Review*. 2024. P. 9–28.
24. Leonard L., Dawson D. The marginalisation of dreams in clinical psychological practice. *Clinical Psychology Review*, 2018. P. 102–115.
25. Maslow A. H. A theory of human motivation. *Psychological Review*. 1943. Vol. 50 (4). P. 370–396. doi:10.1037/h0054346. S2CID 53326433.
26. Mellers B. A. Choice and the relative pleasure of consequences. Chicago : APA Press, 2000. P. 1–25.
27. McClelland, D. C. Human Motivation. Cambridge: Cambridge University Press, 1988. 676 p.
28. Nir Y., Tononi G. Dreaming and the brain: from phenomenology to neurophysiology. Oxford : Oxford University Press, 2010. P. 87–146.
29. Ozcan T., Acar-Berk A., Karacan E. How reaching numerical roundness on subgoals affects the completion of superordinate goals. *Journal of Behavioral Decision Making*, 2022. P. 53–70.
30. Revonsuo, A. The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences.* 2000. Vol.23(6). P.877–901.
31. Roesler C. Structural dream analysis. *International Journal of Dream Research*, 2018. P. 20–42.
32. Rogers C., Lyon H. C., & Tausch R. On Becoming an Effective Teacher – Person-centered Teaching, Psychology, Philosophy, and Dialogues with Carl R. Rogers and Harold Lyon. London: Routledge, 2013. ISBN 978-0-415-81698-4
33. Saracho O. N. Sources of Motivation: Theorists and their Theories. New York : Routledge, 2019. P. 5–44.
34. Sommer Wolcott K., Strapp C. M. Dream recall frequency and dream detail as mediated by personality, behavior, and attitude. *Journal of Sleep Psychology*. 2015. P. 28–46.

ДОДАТКИ

Додаток А

МЕТОДИКА ОЦІНКИ МОТИВАЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

(фрагмент; автор А.А. Файзулаєв) (Файзулаєв, 2014).

Інструкція. Прочитайте уважно твердження і визначте наскільки Ваш характер збігається з поданими характеристиками.

ПОЗИТИВНІ ЗНАЧЕННЯ «+»	**НЕГАТИВНІ ЗНАЧЕННЯ « -»**
Сила мотивації	
1. Дуже енергійно береться за свої справи, відрізняється силою власних бажань і гостротою їхнього переживання, буває палким і нестримним,. ,'	17. Зазвичай стриманий і не віддається весь справі, нерідко «умовляє» себе більш енергійно взятися за свої справи, майже не відчуває сильних спонукань, прагнень.
Усвідомленість мотиваційних тенденцій	
2. Знає всі свої як хороші, так і дурні звички і потяги, усвідомлює, куди спрямовані його дійсні інтереси,'ТОЧНО може передбачати, наскільки довговічні його різні бажання і прагнення.	18. Не цілком усвідомлює свої щирі погреби і схильності, може не до кінця розуміти власні життєві плани і прагнення, не зовсім розбирається в суперечливості власних бажань.
Значеннєва насиченість мотивації	
3. Веде насичене життя і тому рідко відчуває нудьгу, дуже переживає, якщо не може займатися своїми справами, має цілі, що додають сенс його життя.	19. Часто займається безглуздими для себе речами, у вільні години не стільки насолоджується дозвіллям, скільки убиває час, багато своїх інтересів і бажань сприймає як мало значимі.
Інтегрованість і ієрархічність мотиваційних тенденцій	
4. Знає, що в житті для нього головне, а що другорядне, добре погоджує різні сфери своєї життєдіяльності (робота, родина, дозвілля), має стійкі і тісно переплетені інтереси.	20. Відчуває роз'єднаність своїх життєвих планів і прагнень, не може відчути цілісність своїх різних інтересів і схильностей, постійно знаходиться в полоні різноспрямованих спонукань і бажань.
Емоційна стійкість мотивації	
6. Незмінний у своїх планах і в гарному, і в поганому стані духу, через тривожність чи дратівливість не змінює свої установки і наміри, не буде ухилятися від поставлених цілей під впливом яких-небудь емоційних переживань.	22. Часто змінює свої наміри і плани; залежно від настрою, своєї мрійності чи запальності визначає характер багатьох своїх бажань; поведінка і діяльність надто залежать від його щиросердечних хвилювань.

Ситуаційна незалежність мотивації	
7. У повсякденній поведінці відчуває великий вплив своїх далеких цілей, перш ніж узятися за визначене діло завжди намагається співвіднести свої спонукання з раніше наміченими планами, більше піклується про майбутнє, ніж живе сьогоденням.	23. Зазвичай у своїй поведінці орієнтований лише на безпосередню ситуацію, в якій він виявляється, у новій обстановці найчастіше відволікається від своїх попередніх намірів, нерідко приймає рішення під впливом моменту

Інтерпретація. Існує чотири групи чинників мотиваційної саморегуляції (МС), властивих людині в різному ступені.

Перша група :

1. Властивості особистісної мотивації – характеризують особистісні властивості, що впливають на перебіг процесів саморегуляції:

– сила (інтенсивність, динамічність);
– усвідомленість мотиваційних тенденцій;
– значеннєва насиченість;
– інтегрованість і ієрархічність мотиваційних тенденцій;
– реалістичність;
– емоційна стійкість;
– ситуаційна незалежність.

Додаток Б

ЩОДЕННИК СНОВИДІНЬ

Запис кожного сновидіння містить такі обов'язкові компоненти:

1. Дата: Фіксується день, у який було згадано сновидіння. Це дозволяє відстежувати хронологію та циклічність появи певних сюжетів чи мотивів.
2. Час пробудження: Вказується точний або приблизний час. Це важливо для аналізу фаз сну, в яких найчастіше пригадуються сни (ранкові пробудження частіше пов'язані з фазою REM).
3. Короткий опис сну (до 300 слів): Містить вільний, але максимально точний опис: сюжет, послідовність подій, учасники, місце дії, власні дії та переживання, яскраві моменти або переломні епізоди

Такий обсяг дозволяє відтворити структуру сновидіння без надмірної деталізації.

4. Емоції під час сну (шкала 1–5): Респондент оцінює інтенсивність основних переживань (страх, тривога, гнів, радість, захоплення, відраза тощо): 1 – дуже слабкі; 5 – дуже сильні. Фіксуються домінантні емоції.
5. Емоції після пробудження (1–5). Оцінюються: загальний настрій, відчуття полегшення, тривоги, напруги, спокою, емоційний «шлейф» сну. Це допомагає зрозуміти залишковий емоційний вплив сновидіння.
6. Інтенсивність запам'ятовування (1–5). Показує, наскільки чітким є сновидіння після пробудження: 1 – майже не пригадується, 5 – повністю ясне, детальне. Цей індикатор використовується для оцінки яскравості та когнітивної доступності сну.
7. Ключові символи / персонажі / події. Фіксуються: значущі фігури (люди, тварини, істоти), предмети, об'єкти чи образи (вода, шлях, двері, будівлі), важливі дії та події (втеча, падіння, зустріч, конфлікт). Цей блок є базою для подальшого змістового, мотивного та символічного аналізу.

Взірці снів:

Сон досліджуваної №1 [07.12.2025]

Сон почався з того, що я ходила великим приміщенням, яке нагадувало магазин або склад, шукаючи цукерки та різні солодощі. На полицях їх було багато, але кожного разу, коли я намагалася щось взяти, упаковки здавалися підозріло легкими або всередині чогось бракувало. Мені дуже хотілося знайти «правильні» солодощі, але я весь час вагалася, ніби щось було не так. Потім увага в сні перемкнулася на мої губи – вони почали збільшуватися, і я почала терміново шукати бальзам. Я знаходила кілька тюбиків, але майже в кожному була відсутня половина бальзаму, або він виглядав так, ніби його хтось чіпав. Я боялась, що деякі з них можуть бути зіпсованими або навіть отруйними, тому довго не могла наважитись їх використати.

Після цього я опинилася у їдальні. Я взяла собі їжу, але замість того, щоб їсти її там, мені страшенно захотілося забрати страви з собою. Я поклала частину в контейнер, а коли намагалася вийти, адміністратор почала щось говорити, ніби це заборонено. Мене охопило змішане почуття провини і роздратування. Я швидко зайшла в ліфт, щоб поїхати додому, але він раптом поїхав і зупинився… прямо на вулиці. Уві сні це здавалося нормальним, хоч і дивним. Я вирішила «вкрасти» цей ліфт – натиснула інші кнопки, і він почав підійматись у повітря, ніби перетворившись на якусь капсулу, що летить. Адміністратор зателефонувала мені прямо в цей момент. Я відповідала холодно й різко, ніби обороняючись. Я сказала, що мені байдуже, що вони там вирішать, і погрожувала, що якщо мене будуть підставляти, то я теж «все розповім». У сні я дуже нервувала, але намагалась робити вигляд, що тримаю ситуацію під контролем. Коли я вийшла з ліфта, мені раптом довелося бігти – але мій біг був страшенно повільним, ніби в’язким. Це вже натякало, що я усвідомлюю: щось у цьому сні нелогічне. Я кілька разів подумки намагалася зрозуміти, чи я сплю.

Наприкінці сну я побачила в телефоні переписку – мама і адміністратор обговорювали мене між собою. Це викликало неприємне відчуття, ніби за моєю спиною приймають рішення, які мене стосуються.

Зокрема, проведено контент-аналіз, взірець одного із них подано.

Взірець психологічного аналізу сну досліджуваної 1:

1. Загальний сюжет і структура сну: сновидіння має чітко виразну динаміку переходу: від пошуку й вибору (магазин–склад), до турботи про тіло (збільшені губи), далі – до соціальної взаємодії й правил (ресторан), і нарешті – до конфлікту, втечі, підйому, «польоту» та переслідування (адміністратор, ліфт). Закінчується сон епізодом обговорення її за спиною, що є емоційним кульмінаційним моментом. Сон виглядає цілісною моделлю внутрішнього конфлікту, який включає: потребу у виборі та визначеності; страх помилки або небезпеки; напругу у взаєминах з авторитетними/контролюючими фігурами; потребу в автономії; одночасний страх оцінювання та осуду.

2. Емоційний аналіз. Емоції під час сну (імовірно 3–5 за інтенсивністю): тривога; настороженість; роздратування; внутрішня оборона; напруга через контроль з боку інших; почуття провини за «вихід за правила». Це свідчить про сни напруження та контролю, де внутрішня самозахисна система працює активно, але нестабільно. Емоції після пробудження (імовірно 3–4): емоційний шлейф недовіри; відчуття загрози або втручання; залишкова напруга; легка образа/провина; елементи протесту («я зроблю по-своєму»). Це вказує на те, що сон не просто відтворює переживання, а підсилює актуальні внутрішні конфлікти, пов’язані з автономією та контролем.

3. Ключові символи й можливі психологічні значення:

1) Магазин / солодощі – вони часто символізують маленькі радості, самонагородження, задоволення потреб. Недоліки в упаковках, порожнеча → відчуття, що щось «не те», «неякісне», сумніви у власних рішеннях. Символізує труднощі із задоволенням власних потреб або страх «вибрати не те».

2) Пошук бальзаму для губ. Губи – символ спілкування, особистих меж, привабливості. Брак якісного бальзаму → недостатність підтримки, недовіра до того, що пропонують інші.

3) Їдальня / їжа «із собою». Їжа – емоційно-енергетичний ресурс. Бажання забрати їжу з собою → потреба контролювати свої ресурси, небажання залежати

від зовнішніх умов. Заборона з боку адміністратора → конфлікт між особистими потребами та соціальними правилами.

4) Адміністратор – символ зовнішнього контролера, автора правил, можливо – строга фігура, що уособлює соціальний тиск, критику чи очікування. Дзвінок адміністратора – втручання в особистий простір.

5) Ліфт, що перетворюється на «капсулу». Ліфт – символ переходу між станами. Перехід у «польотний режим» → спроба вирватися з обмежених умов, підсвідомий пошук автономії. Викрадення ліфта – акт психологічного самоствердження.

6) Повільний біг – класичний символ безсилля чи пригнічених можливостей, коли людина прагне рухатись, але її щось стримує.

7) Мама та адміністратор у переписці – символ поєднання сімейного та соціального контролю. Відчуття, що рішення про неї приймають «за спиною», вказує на: страх бути неправильно зрозумілою; переживання щодо оцінювання; потребу у визнанні власного голосу.

4. Центральні мотиви сновидіння

1) Мотив автономії – бажання забрати їжу, «викрасти» ліфт, уникнути контролю – символи прагнення бути незалежною та уникати нав’язаних правил.

2) Мотив недовіри до зовнішнього світу – порожні солодощі, «зіпсовані» бальзами, заборони, дзвінки та обговорення за спиною – усе це вказує на переживання непрозорості, небезпеки, неприйняття.

3) Мотив захисту власних меж – різкі відповіді адміністратору, тривога через втручання, відчуття переслідування – свідчить про напружений захист особистого простору.

4) Мотив самоконтролю – попри тривогу, персонаж у сні намагається «тримати обличчя» та управляти ліфтом – спроба контролювати хаотичні обставини.

5. Психологічне тлумачення. Сон може відображати:

1. Переживання внутрішньої невизначеності – пошуки «правильного» варіанту солодощів і бальзамів вказують, що людина може відчувати: труднощі

у прийнятті рішень; побоювання зробити помилку; сумніви у «якісності» того, що їй пропонують інші.

2. Посилену чутливість до критики та контролю – адміністратор і мама як фігури нагляду символізують тиск, очікування або страх бути осудженою.

3. Потребу в емоційній автономії – «викрадення ліфта», політ, різка відповідь – прояви протесту проти нав'язаних правил.

4. Внутрішній конфлікт між бажанням свободи й страхом наслідків – поступова ескалація сну (втеча → політ → переслідування → обговорення за спиною) нагадує цикл уникання та тривоги.

5. Високий рівень емоційної напруги – повільний біг і наполегливі дзвінки символізують неможливість повністю вирватися з ситуації, яка турбує в реальному житті.

6. Загальний висновок. Сновидіння демонструє складний комплекс переживань, де домінують: пошук безпеки та контролю, потреба в самостійності, недовіра до зовнішнього середовища, напруга у стосунках із фігурами авторитету, емоційна втома та підвищена сенситивність. Це не «поганий» сон – це адаптаційний сон, який на рівні символів намагається інтегрувати досвід і знайти спосіб утримати баланс між зовнішнім тиском і власними потребами.

Сон досліджуваної №2 [07.12.2025]

Епізод 1: Ніготь і уламки. У першому фрагменті я розглядала свої руки й помітила, що один із нігтів раптово зламався. Манікюр був біло-синім, дуже акуратним, але поломка спричинила появу великої кількості дрібних уламків. Вони розсипалися мені на руки та на підлогу, ніби ніготь був крихким, як скло. Уві сні я намагалася зібрати ці шматочки докупи й відчула роздратування та безсилля, ніби щось важливе для мене зіпсувалося дуже несподівано.

Епізод 2: Виноград, людина та шершні. Далі сюжет перемістився в інше місце. Поруч була людина, яка хотіла піти, і я намагалася її втримати або переконати залишитися. У руках у мене був виноград – я ніби намагалася пригостити чи заспокоїти цю людину. Коли я відкрила коробку з виноградом, серед ягід виявилися сховані шершні. Спочатку вони сиділи тихо, але коли я

нахилилася ближче, вони раптово злетіли. Кілька з них – приблизно п’ять – почали переслідувати мене. Я тікала, прикриваючи руками обличчя, але шершні знову й знову жалили мене у ті самі місця. Уві сні це відчувалося як повторення болю, який я вже колись переживала.

Сон досліджуваної №3 [07.12.2025]

1. Інтелектуальна частина сну: тести та взаємодія з іншими

На початку сну присутня ситуація проходження математичних тестів. Завдання здавалися легкими та швидкими у виконанні, що супроводжувалося відчуттям впевненості та навіть можливістю допомагати іншим учасникам. Цей фрагмент створює образ середовища стандартизованого

оцінювання або навчального процесу.

2. Перехід до зони відпочинку біля басейну. Після виконання тестів група переходить на перерву біля басейну. Басейн описується як не дуже великий, із майже чистою голубою водою, по якій рухалися чотири маленькі яхти. Атмосфера поєднує відпочинок із певною штучністю та незвичністю.

3. Поява викладачки та її незвичний зовнішній вигляд. У зоні басейну з’являється викладачка з загальної психології. Її одяг складається з елементів, подібних до аквалангістського спорядження, однак доповнений високими чорними капцями зі стріпами та червоними вставками. Такий контрастний і нереалістичний образ створює відчуття абсурду або змішування несумісних контекстів. Спочатку виникає припущення, що викладачка буде проводити гру в басейні, що підкреслює рольові та навчальні асоціації.

4. Мініатюрні істоти та взаємодія з викладачкою. Досліджувана звертає увагу на «поселення міні-істот» у траві. Вони описуються як маленькі червоно-біло-чорні створіння, які не можуть існувати поодинці: роз’єднання призводить до їхньої смерті та зміни кольору на жовтий чи синій. Уві сні вони переносилися в руках, що акцентує на дбайливому, дослідницькому ставленні. Викладачка спершу реагує з негативом, однак після пояснення, що ці істоти вивчаються, її реакція стає нейтральною. Це створює мікросюжет «оцінювання дій авторитетною фігурою».

5. Сцена з дезодорантами. Наступний фрагмент відбувається в просторі, пов’язаному з дезодорантами. Хоча конкретний об’єкт «травлення» не запам’ятався, чітко зберігся епізод задихання від концентрації ароматів під час розпилення різних засобів у певну точку. Цей елемент додає відчуття фізичного дискомфорту та загрози.

6. Дослідження кімнат і перехід у підземний простір. Далі виникає сюжет дослідження приміщення та натрапляння на приховані ходи, що ведуть до підземних кімнат. За «сценарієм сну» ці простори спеціально були заховані батьком. Однією з кімнат виявляється простір під ліжком, який асоціюється з дитячою кімнатою. Вона описана як пуста, без меблів, на відміну від ванних кімнат, які були надзвичайно обладнані: з великою кількістю пісуарів, біде та яскравими салатово-темно-синіми стінами.

7. Завершальний епізод: поява батьківської фігури. У фіналі фрагмента з’являється усвідомлення, що «батько» наближається, і з ним доведеться вступити у конфлікт або боротьбу. Образ батька не має зовнішнього вигляду та не відповідає реальному батькові з повсякденного життя. Він постає як абстрактна фігура загрози або контролю, яка не була фізично присутня протягом сну, але відчувалась як важлива.

Додаток В

АНКЕТА ДЛЯ ВИВЧЕННЯ СНОВИДІНЬ

Текст анкети:

А. Мотиви сновидінь

1. Чи зустрічаються у ваших снах ситуації, пов'язані з досягненнями (іспит, перевірка, змагання, оцінювання)?
2. Як часто у сновидіннях ви взаємодієте з родиною, друзями?
3. Відчуваєте у снах, що керуєте іншими і впливаєте на перебіг подій?
4. Чи бувають у ваших снах сюжети, пов'язані з загрозою, небезпекою або переслідуванням?
5. Як часто у сновидінні ви намагаєтеся втекти, звільнитися або прийняти власне рішення всупереч обставинам?
6. Чи трапляються сни, де ви займаєтеся творчістю, шукаєте сенс або переживаєте внутрішню цілісність?
7. Наскільки часто у снах виникають теми фізіологічних потреб (їжа, втому, сон, сексуальність)?

В. Емоційні відтінки сновидінь

8. Які емоції найчастіше присутні у ваших снах (наприклад, страх, тривога, гнів, сором)?
9. Чи переживаєте ви у сновидіннях позитивні емоції (радість, захоплення, інтерес)?
10. Чи виникають у ваших снах емоції смутку або втрати?
11. Як часто у снах з'являється відраза або сильний дискомфорт?

С. Символічні та латентні образи

12. Чи трапляються у ваших снах ситуації, схожі на випробування або проходження перешкоди?
13. Як часто у сновидіннях з'являється ȍбраз дороги або руху вперед?
14. Чи бачите ви воду (море, дощ) і які переживання вона викликає?
15. Чи з'являються тварини у ваших снах і яку поведінку вони демонструють?

16. Чи трапляються символи смерті, оновлення або перетворення?

17. Як часто у сновидіннях присутні образи сили або, навпаки, безсилля?

D. Активність і соціальна позиція сновидця

18. Чи відчуваєте ви себе активним учасником подій у сновидінні?

19. Як часто ви займаєте пасивну позицію – події відбуваються без вашого впливу?

20. Чи бувають сни, де ви ніби спостерігач, а не учасник, або коли вас “переміщують” обставини чи інші сили?

Опрацювання результатів анкетування

1. Тип шкали

Для кожного запитання пропонується шкала Лайкерта 1–5: 1 – ніколи; 2 – зрідка; 3 – інколи; 4 – часто; 5 – завжди.

2. Структура підшкал

Підшкала A. Мотиви сновидінь

A1 – Досягнення (п.1)

A2 – Належність / взаємодія (п.2)

A3 – Влада / контроль (п.3)

A4 – Безпека / загроза (п.4)

A5 – Автономія / свобода (п.5)

A6 – Самореалізація / сенс (п.6)

A7 – Базові потреби (п.7)

Сумарний показник мотивів:

A_total = A1 + A2 + A3 + A4 + A5 + A6 + A7

Мін = 7, макс = 35.

Підшкала B. Емоційні відтінки сновидінь

Психоемоційні індикатори кодуються так:

B8 – Домінантні емоції (позитивні = 4–5; нейтральні = 3; негативні = 1–2).

B9 – Позитивний емоційний тон (п.9)

B10 – Смуток/втрата (п.10)

B11 – Відраза/дискомфорт (п.11)

Оскільки емоції мають валентність:

Створюється два інтегральні індекси:

B_pos (позитивний емоційний фон)

B_pos = середнє(B9)

B_neg (негативний емоційний фон)

B_neg = середнє(B8, B10, B11),

де B8 перекодовують:

позитивні емоції = 1

нейтральні = 2

негативні = 3

Чим вищий бал, тим інтенсивніші негативні переживання.

Підшкала C. Символічні (латентні) образи

C12 – Сюжети-випробування

C13 – Дорога / шлях

C14 – Вода

C15 – Тварини

C16 – Смерть / оновлення

C17 – Сила / безсилля

Показник символічної насиченості:

C_total = C12 + C13 + C14 + C15 + C16 + C17

Мін = 6, макс = 30.

Підшкала D. Активність і соціальна позиція сновидця

D18 – Активна участь

D19 – Пасивність

D20 – Спостереження / примусове переміщення

Для інтерпретації застосовується подвійний індекс:

D_active (агентність) = D18

D_passive (втрата контролю) = середнє(D19 + D20)

3. Інтерпретаційні рівні

Для сумарних шкал A_total і C_total:

6–14 – низька частота

15–22 – середня частота

23–30+ – висока частота (домінантний зміст)

Емоційні індекси:

B_pos 1–2.5 – низька позитивність

B_pos 2.6–3.5 – помірна позитивність

B_pos 3.6–5.0 – виразний позитивний тон

B_neg 1–1.8 – низький рівень негативних переживань

B_neg 1.9–2.4 – помірний рівень

B_neg 2.5–3.0 – високий негативний фон

Агентність D:

D_active ≥ 4 – високий контроль у сновидіннях

D_active 3 – змішана діяльність

D_active ≤ 2 – знижена активність

D_passive ≥ 4 – домінує безсилля / відсутність впливу

D_passive 3 – середній рівень

D_passive ≤ 2 – низька пасивність, збережена агентність

4. Загальний профіль сновидінь

Після опрацювання результатів формують п’ятикомпонентний профіль:

1. Домінантні мотиви (досягнення, належність, безпека, автономія).

2. Емоційний фон (позитивний, негативний, змішаний).

3. Символічна насиченість (висока/середня/низька).

4. Активність сновидця (активний – змішаний – пасивний).

5. Провідна тематика тлумачення (екзистенційна, адаптаційна, конфліктна, ресурсна).

Додаток Г

АНКЕТА ЯКОСТІ СНУ

Інструкція: дайте відповіді на запропоновані запитання: 1 – ніколи / зовсім не характерно; 2 – рідко; 3 – інколи; 4 – часто; 5 – дуже часто / завжди.

Текст анкети:

1. Як часто вам вдається заснути протягом 20–30 хвилин після відходу до сну?

2. Чи прокидаєтеся ви вночі та маєте труднощі з повторним засинанням?

3. Наскільки часто ваш сон переривається через зовнішні фактори (шум, світло)?

4. Чи переживаєте ви ранні пробудження (раніше, ніж планували) без можливості знову заснути?

5. Наскільки відпочилим ви почуваєтеся після пробудження? (перекодування: 1 = зовсім ні, 5 = дуже добре)

6. Як часто ви відчуваєте денну сонливість або втому після достатнього сну?

7. Чи з’являються у вас труднощі з концентрацією або працездатністю, спричинені неякісним сном?

8. Наскільки регулярним є ваш сон (один і той же час відходу до сну і пробудження)?

9. Чи виникають у вас неприємні або тривожні сни, що впливають на загальне самопочуття після пробудження?

10. Наскільки задоволені ви загальною якістю свого нічного сну?

Система опрацювання результатів (визначення рівнів якості сну):

1. Висока якість сну – 40–50 балів.

2. Помірна (задовільна) якість сну – 30–39 балів

3. Знижена якість сну – 20–29 балів.

4. Низька якість сну – 10–19 балів.

АНОТАЦІЯ

Назва роботи: Психологічні закономірності репрезентації мотиваційних тенденцій особистості у сновидіннях

[redacted]

Тематичний напрям конкурсу: Психологія особистості.

[redacted]

Актуальність теми зумовлена зростанням інтересу до глибинних механізмів психіки, що визначають внутрішні мотиваційні тенденції особистості. На противагу парапсихологічним підходам, сучасна психологічна наука розглядає сновидіння як важливий підсвідомий простір, у якому відображаються мотиваційні імпульси, емоційні конфлікти та незадоволені потреби індивіда. Дослідження цих процесів дозволяє поглибити розуміння структури мотивації, з'ясувати несвідомі патерни і латентні форми поведінки. Осмислення мотиваційних тенденцій у сновидіннях відкриває нові перспективи для розвитку методів психодіагностики і психологічного консультування у кризових ситуаціях.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення мотиваційних тенденцій через інтерпретацію змісту сновидінь.

Завдання: 1) здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми сновидінь; 2) провести емпіричне дослідження мотиваційних тенденцій сновидінь; 3) розробити методичні рекомендації щодо використання аналізу сновидінь у психоконсультативній практиці.

Використана методика дослідження: Експериментальне дослідження проведено на вибірці n=75; віковий діапазон 18-22 роки. У роботі використано комплекс методів: теоретичних (аналіз, узагальнення), емпіричних (тест мотиваційної регуляції поведінки А. Файзулаєва, щоденник сновидінь, анкетування), статистичних (кореляційний аналіз К. Пірсона).

Загальна характеристика роботи. У науковій роботі здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми мотиваційних тенденцій поведінки особистості в межах сучасних психологічних парадигм, що дозволило розкрити багаторівневу та поліфакторну природу мотивації. Окрему увагу приділено теоретичним концепціям сновидінь, які розглядаються як важливий канал репрезентації несвідомих мотивів, внутрішніх конфліктів та емоційних переживань. Автором розроблено методику експериментального дослідження і представлено результати вивчення мотиваційних компонентів у структурі сновидінь студентської молоді. Ґрунтовно описано програму та методичні засади аналізу сновидінь у психологічному консультуванні. Емпірично встановлено зв'язки між рівнем мотиваційної саморегуляції та змістовими характеристиками сновидінь, зокрема їх сюжетною динамікою, сценарними векторами та емоційною насиченістю. Отримані результати підтверджують доцільність використання аналізу сновидінь як діагностичного та консультативного інструменту у вивченні мотиваційної сфери особистості.

Ключові слова: особистість, мотиваційні тенденції, сновидіння.