УДК 159.963.3:159.98-055.2

https://doi.org/10.68134/ah.2026-11-20.058

Робота Аліса Михайлівна
студентка магістратури, Бердянський державний педагогічний університет, м. Запоріжжя
ORCID: 0009-0009-5123-4716

Науковий керівник: Стрільчук О. В., кандидатка психологічних наук, доцентка кафедри психології, Бердянський державний педагогічний університет

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОБОТИ ЗІ СНОВИДІННЯМИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ЖІНОК: РЕЗУЛЬТАТИ АПРОБАЦІЇ

Анотація. Під час війни людина спрямовує ресурси на невідкладні завдання, тому осмислення емоційного досвіду часто відкладається. Сновидіння дають доступ до матеріалу, який людина не добирала свідомо, і тому можуть стати основою розвивальної роботи. Наявні групові методи роботи зі сновидіннями відкривають такий матеріал одним каналом доступу і доходять завершення в межах однієї зустрічі. У тезах подано результати апробації п'ятитижневої тренінгової програми DREAMPRAXIS, у якій одне сновидіння послідовно проводиться через кілька різних каналів. Дослідження мало квазіекспериментальний дизайн із двома вимірюваннями та контрольною групою без рандомізації. Експериментальну й контрольну групи склали по 16 повнолітніх жінок. Психологічну негнучкість оцінено за AAQ-II, психологічне благополуччя за MHC-SF; додатково застосовано WHO-5 та GAD-7. В експериментальній групі середній бал AAQ-II знизився з 22,81 до 18,19, тоді як у контрольній залишився без змін, $p = 0{,}028$, рангова бісеріальна кореляція 0,46. За загальним показником благополуччя міжгрупової відмінності не встановлено. Зросла частка учасниць, які використовували сновидіння для осмислення життєвих ситуацій. Нерандомізований дизайн і невеликий обсяг вибірки не дозволяють довести причинний внесок програми.

Ключові слова: робота зі сновидіннями, психологічна гнучкість, психологічне благополуччя, тренінгова програма, модус доступу, AAQ-II, жіноча група.

Abstract. In wartime people direct their resources to urgent tasks, so the processing of emotional experience is often postponed. Dreams give access to material the person did not select consciously, which makes them a possible basis for developmental work. Existing group methods of dreamwork open such material through a single channel of access and reach closure within one session. This paper reports the trial of DREAMPRAXIS, a five-week training programme in which one dream is led through several different channels. The study used a quasi-experimental design with two measurements and a non-randomised control group. The experimental and control groups each comprised 16 adult women. Psychological inflexibility was measured with the AAQ-II and psychological well-being with the MHC-SF; the WHO-5 and GAD-7 served as additional measures. In the experimental group the mean AAQ-II score fell from 22.81 to 18.19, while the control group showed no change. The between-group difference was significant, $p = 0.028$, with a rank-biserial correlation of 0.46. No between-group difference emerged on the general well-being measure. The proportion of participants using dreams to make sense of life situations increased. The non-randomised design and the small sample preclude any causal claim.

Keywords: dreamwork, psychological flexibility, psychological well-being, training programme, mode of access, AAQ-II, women's group.

Вступ

Тривалий стрес змушує людину відкладати осмислення пережитого заради невідкладних завдань. Під час повномасштабної війни в Україні ця ситуація набуває особливої гостроти. Загроза, втрати та вимушені зміни потребують адаптації навіть тоді, коли емоційний досвід ще не опрацьовано. Продовження звичної діяльності саме собою не свідчить про інтеграцію пережитого.

Емоційно значущий матеріал, який не дістав місця в денному житті, нерідко проявляється у сновидіннях. I. Pavlova та A. M. Rogowska простежили зв’язки між досвідом війни, воєнними кошмарами, безсонням і симптомами посттравматичного стресу серед 1072 студентів заходу України [8]. I. Kaźmierczak зі співавторами дослідили емоційний зміст сновидінь та його зв’язок із тривогою й депресією на польській вибірці [6]. Ці дані свідчать про гостроту проблеми, проте не доводять, що кожне сновидіння відображає витіснену травму.

Звідси випливає практичний інтерес до сновидіння як до матеріалу розвивальної роботи. Пригаданий сон людина не добирала свідомо, тому він часто виводить до переживань, відкладених на потім. Водночас робота з таким матеріалом потребує психологічної безпеки та чітких меж: розвивальний тренінг не замінює психотерапії і не ставить завдання опрацювати травматичний досвід.

Групові методи роботи зі сновидіннями доцільно порівнювати не за теоретичною належністю, а за каналом, яким учасник підходить до сновидного матеріалу. Такий канал надалі позначено як модус доступу. Метод M. Ullman працює у слові: сновидець переказує сон, група відгукується у формі «якби це був мій сон», а остаточне значення лишається за сновидцем [11]. Когнітивно-експерієнційна модель C. E. Hill розгортає ту саму словесну роботу в послідовність дослідження, інсайту та дії [4]. Тілесний, рольовий та образний канали описані в інших підходах, проте кожен із них лишається одномодусним.

Емпірична перевірка таких методів охоплює переважно поодинокі сесії. Оглядові праці фіксують брак багатосесійних досліджень із контрольним порівнянням [9; 10]. Серед винятків дослідження F. Askari зі співавторами, у якому групові сесії за методом Ullman перевірялися на вибірці жінок [3]. Питання про те, що станеться з одним сновидінням, якщо послідовно провести його через кілька модусів упродовж кількох тижнів, у доступних джерелах не ставилося.

Конструкт, яким доцільно вимірювати такий результат, потребує окремого вибору. Робота, що передбачає утримання кількох можливих прочитань і відмову від передчасного пояснення, концептуально ближча до психологічної гнучкості, ніж до загального благополуччя [5]. Благополуччя є ширшим показником функціонування, зміни якого можуть потребувати тривалішого спостереження [7].

Мета і завдання

Мета полягає в перевірці того, чи супроводжується участь у програмі послідовної багатомодусної роботи з одним сновидінням сприятливішою динамікою показників порівняно з контрольною групою.

Для цього поставлено такі завдання. Обґрунтувати принцип послідовного поєднання модусів доступу до одного сновидіння та розробити на ньому програму занять. Реалізувати програму з дотриманням умов психологічної безпеки. Порівняти зміни показників експериментальної та контрольної груп і визначити межі їх інтерпретації.

Методи

Дослідження проведено онлайн у 2026 році за квазіекспериментальним дизайном із двома вимірюваннями та контрольною групою. П’ять зустрічей відбулися 21 і 28 вересня та 5, 12 і 19 жовтня. Експериментальну групу склали 16 повнолітніх жінок, контрольну 16 жінок із листа очікування. Учасниць набирали через відкриті запрошення в онлайн-спільнотах, розподіл відбувався за черговістю заявок, без рандомізації. Участь була добровільною, за письмовою згодою; у роботі використано лише знеособлені відповіді.

Програма побудована так, що учасниця повертається до того самого сновидіння на кожній зустрічі, проте щоразу іншим каналом. Таких каналів п’ять: слово, образ, голос фігури сновидіння, тілесне відчуття та намір. Відкладення тлумачення є умовою роботи, а не її

метою: передчасне пояснення закриває матеріал для подальших модусів. Відповідальність за дотримання цього правила поступово передавали самим учасницям, від ведучої до пари, у якій одна жінка тримає поле для іншої.

Психологічну негнучкість оцінено за україномовною версією AAQ-II [2], психологічне благополуччя за MHC-SF в адаптації Е. Л. Носенко та А. Г. Четверик-Бурчак [1]. Додатково застосовано WHO-5 і GAD-7, а також авторські запитання про роботу зі сновидіннями. Внутрішньогрупові зміни перевіряли критерієм Вілкоксона, міжгрупові відмінності індивідуальних змін — критерієм Манна–Уїтні, бінарні показники — точними критеріями Мак-Немара та Фішера. Величину ефекту подано як рангову бісеріальну кореляцію. Стійкість результату перевіряли послідовним виключенням кожного спостереження.

Результати та обговорення

За AAQ-II середній бал експериментальної групи знизився з 22,81 до 18,19, що за напрямом шкали означає сприятливу зміну. У контрольній групі показник не змінився: 22,69 проти 22,75. Вихідні значення груп практично тотожні, і це робить порівняння змін коректним. Критерій Вілкоксона в експериментальній групі дав $p = 0{,}028$. Міжгрупове порівняння індивідуальних змін дало $U = 69{,}5$, $p = 0{,}028$, рангова бісеріальна кореляція 0,46.

Перевірка стійкості показала, що міжгрупова відмінність за AAQ-II зберігає значущість при виключенні будь-якої однієї учасниці: у всіх 16 варіантах p перебував у межах від 0,009 до 0,047. Жодне окреме спостереження не визначає цього результату.

Таблиця 1

Динаміка показників в експериментальній і контрольній групах (по 16 жінок)

Показник	Експ. T1	Експ. T2	Контр. T1	Контр. T2	U	p
AAQ-II	22,81	18,19	22,69	22,75	69,5	0,028
MHC-SF	38,81	41,25	46,50	45,94	154,0	0,335
WHO-5	45,00	49,25	45,50	47,75	136,5	0,761
GAD-7	8,63	6,75	8,00	6,31	109,5	0,494

За загальним балом MHC-SF, який визначено основним показником результативності, міжгрупової відмінності не виявлено. Висновок не залежить від способу кодування неоднозначних відповідей: за усереднення, мінімуму та максимуму позначених значень p становив 0,335, 0,335 і 0,325 відповідно. За WHO-5 і GAD-7 міжгрупових відмінностей також не встановлено. Наявні дані не підтверджують короткострокової зміни ширших показників благополуччя.

Змінилися показники, найближчі до змісту програми. Частка учасниць, які повідомили, що роздуми над сновидінням змінили сприйняття життєвої ситуації, зросла з п’яти до чотирнадцяти із шістнадцяти. У контрольній групі вона лишилася на рівні чотирьох. Частка тих, хто щось зробив під впливом сновидіння, зросла з трьох до дванадцяти; у контрольній групі вона знизилася з шести до чотирьох. Обидві зміни значущі за точним критерієм Мак-Немара, $p = 0{,}023$.

Результати обмежені кількома обставинами. Вибірка невелика, розподіл не рандомізований, а контрольна група на вхідному зрізі мала вищий бал MHC-SF. Групи відрізнялися за попереднім досвідом роботи зі сновидіннями: в експериментальній такого досвіду не мала одна учасниця, у контрольній вісім, $p = 0{,}016$ за точним критерієм Фішера. Ця відмінність працює проти гіпотези, оскільки менш обізнана група показала сприятливішу динаміку. AAQ-II є самозвітним показником і не охоплює всіх компонентів психологічної гнучкості. Відтермінованого вимірювання не проводили.

Висновки

Послідовне проведення одного сновидіння через кілька модусів доступу придатне для реалізації у форматі п’ятитижневої групової програми. Участь у ній супроводжувалася статистично значуще сприятливішою динамікою самозвітної психологічної негнучкості та зростанням частки жінок, які використовували сновидіння для осмислення життєвих ситуацій. Загальні показники психологічного благополуччя за п’ять тижнів не змінилися інакше, ніж у контрольній групі. Дизайн дослідження не дозволяє установити причинний внесок програми, тому отримані дані доцільно розглядати як підставу для перевірки на більших рандомізованих вибірках із відтермінованим вимірюванням.

Список використаних джерел

1. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я, коротка форма»: опис, адаптація, застосування. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія». 2014. Т. 22, № 20. С. 89–97. DOI: 10.15421/101412

2. Широка А. О., Миколайчук М. І. Адаптація україномовної версії опитувальника прийняття та дії (AAQ-II) на нормативній та субклінічній групах досліджуваних. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2021. Вип. 3. С. 101–112.

3. Askari F., Davoudi I., Neysi A., Zargar Y. The effectiveness of Ullman’s dream interpretation group sessions on exploratory, action, and experiential insights in healthy women. Journal of Applied Psychological Research. 2022. Vol. 12, no. 4. P. 47–65.

4. Dream Work in Therapy: Facilitating Exploration, Insight, and Action. American Psychological Association. 2004. P. XV, 305. DOI: 10.1037/10624-000

5. Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W., Masuda A., Lillis J. Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy. 2006. Vol. 44, No. 1. P. 1–25. DOI: 10.1016/j.brat.2005.06.006

6. Kaźmierczak I., Zajenkowska A., Bodecka-Zych M., Jasielska D., Olechowska A., Molińska W. et al. Exploring the emotional and thematic matrix of dreams during war: the role of anxiety and depression. Current Psychology. 2024. Vol. 43, No. 14. P. 12558–12566. DOI: 10.1007/s12144-023-05339-w

7. Keyes C. L. M. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. Journal of Health and Social Behavior. 2002. Vol. 43, No. 2. P. 207–222. DOI: 10.2307/3090197

8. Pavlova I., Rogowska A. M. Exposure to war, war nightmares, insomnia, and war-related posttraumatic stress disorder: a network analysis among university students during the war in Ukraine. Journal of Affective Disorders. 2023. Vol. 342. P. 148–156. DOI: 10.1016/j.jad.2023.09.003

9. Pesant N., Zadra A. Working with dreams in therapy: what do we know and what should we do?. Clinical Psychology Review. 2004. Vol. 24, No. 5. P. 489–512. DOI: 10.1016/j.cpr.2004.05.002

10. Spangler P. T., Sim W. Working with dreams and nightmares: a review of the research evidence. Psychotherapy. 2023. Vol. 60, no. 3. P. 383–395.

11. Ullman M. Appreciating Dreams: A Group Approach. Sage Publications. 1996. P. XXX, 274.