

## **МЕТОДИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОРРЕКЦИИ ОБРАЗОВ, СИМВОЛОВ, СЮЖЕТНОГО СОДЕРЖАНИЯ СНОВИДЕНИЙ**

**И. Л. Шелехов, Г. В. Белозёрова**

Томский государственный педагогический университет, Россия

Исследование выполнено при финансовой поддержке  
Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ),  
проект 14-06-00026а «Модели и алгоритмы адаптации  
субъектов деятельности к изменённым социальным условиям»

Статья содержит детализированное описание разработанной авторами методики психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидения. Обосновывается актуальность данного направления психологической практики для оказания индивидуальной психологической помощи, а также разработки комплексных психокоррекционных и реабилитационных программ. Даются поэтапные рекомендации проведения трансформации исходного сновидения. Практическое использование оригинальной методики наглядно иллюстрирует клинический пример. Описаны специфика авторской методики, трудности психолога и пациента, возникающие при проведении психологической коррекции. Представлены эффективность и результаты апробации разработанной психокоррекционной методики.

**Ключевые слова:** сон, гигиена сна, сновидение, образ, символ, сюжет, психологическая коррекция, психотерапия, личность, внутриличностный конфликт.

---

## **PSYCHOCORRECTIONAL METHOD OF IMAGES, SYMBOLS AND PLOT OF DREAMS**

**Igor Shelekhov, Galina Belozeroва**

Tomsk State Pedagogical University, Russia

The article contains a detailed description of the psychocorrectional method of images, symbols and plot of the dream developed by the authors. The paper substantiates the background of the given psychological practice for providing individual psychological treatment and for development of the comprehensive psychocorrectional and rehabilitational programs. The step-by-step guide of transformation of the initial dream is provided. Practical use of the original method is illustrated by clinical example. Peculiar features of the proprietary methodology, the psychologist and patient problems arising

during psychocorrectional process are described. The paper presents the efficiency and the results of approbation of the developed psychocorrection method.

**Keywords:** dream, sleep hygiene, dreaming, image, symbol, plot, psychocorrection, psychotherapy, personality, intrapersonal conflict.

### **Актуальность исследования**

В настоящее время наука не располагает достаточным количеством адекватных инструментов немедикаментозной коррекции сновидений устрашающего характера и ночных кошмаров. В связи с таким положением дел актуальными являются инновационные исследования, направленные на поиск и апробацию методов психологической коррекции сновидений.

Для проведения психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений на кафедре психологии развития личности Томского государственного педагогического университета (ТГПУ) разработана соответствующая авторская методика. Теоретическим базисом для разработанной методики послужили психоаналитические концепции З. Фрейда [Фрейд 1997; Фрейд 1998] и К. Г. Юнга [Юнг 1998 а; Юнг 1998 б]. В процессе создания методики мы также опирались на теорию сновидений В. Н. Касаткина [Касаткин 1983] и данные собственных исследований [Залевский, Мамышева, Шелехов 2004; Шелехов, Белозёрова 2015 а; Шелехов, Белозёрова 2015 б; Шелехов, Белозёрова, Мартынова 2015; Шелехов, Белозёрова, Мартынова 2016].

### **Цель и задачи методики**

Целью настоящей методики является оптимизация психоэмоционального состояния пациента посредством психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидения.

- В соответствии с целью методики выделяются следующие **задачи**:
- Коррекция сновидения устрашающего содержания и ночного кошмара.
  - Диагностика внутриличностного конфликта, являющегося причиной возникновения сновидений устрашающего характера и ночных кошмаров.
  - Содействие разрешению внутриличностного конфликта.
  - Проведение психопрофилактики нарушений эмоциональной сферы, неврозов и неврозоподобных расстройств.

**Показания к применению методики:**

- Возникновение сновидений устрашающего характера, ночных кошмаров.
- Проявления внутриличностного конфликта.
- Психосоматические расстройства.
- Неврозы и неврозоподобные расстройства.

**Предмет психологической коррекции:**

образы, символы, сюжетное содержание сновидения.

Описание методики

Методика представляет собой пять последовательных этапов психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидения. Рассмотрим пошаговое описание фиксированной последовательности работы (рис. 1).

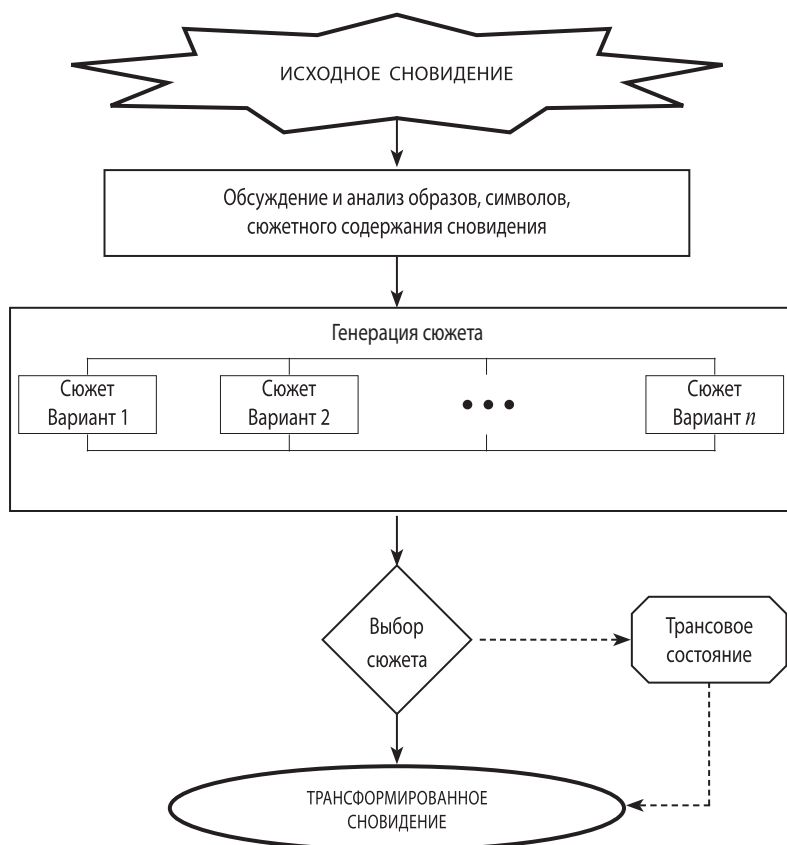


Рис. 1. Алгоритм трансформации сновидения

### 1. Исходное сновидение

Выбор сновидения для дальнейшей психологической коррекции делается на основе психодиагностической беседы, в процессе которой пациент рассказывает значимое или стереотипное, постоянно повторяющееся сновидение. Обсуждение сновидения должно быть полным и детализированным (это необходимо для перевода материалов бессознательного в сознание). Как правило, данное сновидение касается важного этапа биографии клиента или связано с каким-то значимым событием его жизни.

### 2. Обсуждение и анализ образов, символов и сюжетного содержания исходного сновидения

Обсуждение и анализ сновидения даёт необходимую информацию для выделения значимых образов и символов, их связи с биографией пациента. Глубина и продолжительность беседы зависят от состояния пациента и, как правило, несколько выходят за рамки обсуждаемого сновидения.

В ряде случаев удаётся установить особенности и локализацию внутриличностного конфликта. Сновидение пациента в аллегорической форме отражает имеющиеся в личности бессознательные желания, противоречия и характерные для личности поведенческие паттерны. Следует отметить, что далеко не все данные, полученные в процессе исследования сновидения, могут обладать ценностью для проведения психодиагностических мероприятий, направленных на диагностику внутриличностного конфликта. Основную сложность вызывает не перевод материалов бессознательного в сознание, а правильная интерпретация образов и символов сновидения.

Несмотря на то, что клиническая психология и психиатрия акцентируют своё внимание на негативных и патологических аспектах функционирования психики, представляется значимым привлечь во внимание и проявления психического здоровья. В качестве признаков готовности пациента к продуктивному сотрудничеству могут служить обсуждение какого-либо приятного сновидения, являющегося адаптационным ресурсом. Имеет значение и обозначение в сновидении проблематики сексуального поведения. Это указывает на ослабление работы механизмов психологической защиты и предоставляет возможность исследовать бессознательный материал, который обычно хорошо защищён.

Как правило, анализ сновидения в начале беседы представляет непростую задачу. Причиной этому служит первоначальная

активация защитных механизмов. Но, по мере продолжения работы, у психолога накапливается информация об индивидуальных особенностях психики клиента, а у пациента снижается тревожность и возрастает доверие. Со временем эффективность анализа сновидений увеличивается.

### 3. Генерация сюжета

Создание новых сюжетов представляет собой творческий процесс, содержащий элементы игры. Одной из важных задач в работе психолога является придание новому варианту сюжета бóльшей реалистичности. С целью сохранения его согласованности с исходной версией начало сновидения не подвергается значительной трансформации. Изменения сюжета начинаются с того момента, как сновидение приобретает психотравмирующий характер. На этом этапе обозначаются основные направления возможных путей развития событий. Обсуждаются образы, которые должны быть добавлены или удалены из нового варианта сновидения. Намечаются иные развязки, приводящие к более или менее конструктивному финалу.

Создание новых сюжетов требует достоверности, реалистичности, описания гибких, конструктивных поведенческих стратегий. Важным условием является избегание повторения страшных моментов.

Результатом работы на этом этапе является создание трёх-пяти вариантов новых сновидений.

### 4. Выбор сюжета

Проводится анализ новых вариантов сновидения. Желательными являются версии сюжета, развивающие навыки социальной адаптации, самоконтроля, самостоятельности, ответственности. Научно-фантастические или мистические варианты развития сюжета следует рассматривать как условно желательные. Их можно использовать только в крайних случаях. Неприемлемы варианты, нарушающие социальную адаптацию пациента.

В зависимости от состояния пациента в процессе беседы выбирается наиболее конструктивный из сгенерированных сюжетов. Выбранный вариант сюжета должен нравиться пациенту – это важное условие эффективной психологической коррекции.

### 5. Трансформация сновидения

После выбора нового варианта сюжета проводится трансформация исходного сновидения. На этом этапе используется несколько методов:

- Осмысление нового варианта сюжета на идеаторном уровне, его представление и повторение с целью закрепления в памяти. Воспроизведение трансформированного варианта сюжета сновидения проводится один раз в день – перед сном. Важное значение имеет визуализация отдельных образов, их детализация, сознательное придание достоверности.
- Использование метода игровой терапии [Книппер 1993; Экслейн 2007].
- Использование метода арт-терапии (рисование) для визуализации нового варианта сновидения [Копытин 2015].
- Использование элементов психодрамы [Морено 2008].
- Сознательный вызов трансформированного сновидения с помощью методики управляемого сновидения.
- Просмотр трансформированного сновидения в трансовом состоянии.

Работа на заключительном этапе представляет некоторую сложность, поскольку особенности психики пациента не всегда позволяют ему эффективно работать с любым своим сновидением. Кроме того, приобретение навыков работы со своими сновидениями и их последующее использование требуют известных усилий и времени.

Применение методики психологической коррекции образов, символов и сюжетного содержания сновидений наглядно иллюстрирует представленный ниже пример.

#### **Пример использования методики**

Пациентка А., 22 года, студентка педагогического университета. На момент проведения психокоррекционных мероприятий состоит в зарегистрированном браке, демонстративный тип акцентуации личностных черт. Женщину беспокоит стереотипно повторяющееся сновидение устрашающего характера. Пациентка так описывает исходное сновидение:

#### 1. Исходное сновидение

«Мне снится Санкт-Петербург. Я иду по Дворцовой набережной. Лето. Стоит тёплый, солнечный день, что в Петербурге бывает нечасто. У меня хорошее настроение. И выгляжу я хорошо – распущенные волосы, элегантное платье, красные туфли и сумочка

в тон. Мне нравится слушать, как мои каблуки стучат по финскому граниту.

Мне хочется шалить и кокетничать, интриговать проходящих мимо мужчин, возбуждать у них интерес и делать вид, что я не замечаю оказываемых мне знаков внимания. Находясь в отличном настроении, начинаю пританцовывать и грациозно вспрыгиваю на парапет набережной. Улыбаясь, смотрю на скульптуры, находящиеся на крыше Зимнего дворца. Моя голова поднята, ветер ласкает мои волосы, я беззаботно смеюсь и красиво танцую у всех на виду.

*\*Неожиданно сильный порыв холодного ветра качнул меня. Погода резко портится, простор реки заволокло туманом. Потеряв равновесие, я срываюсь с парапета в воду. Мгновенно ледяная вода сковывает мое тело. Платье липнет к ногам, связывает движения. Туфли становятся тяжелыми и влекут меня ко дну. Холод проникает в меня всё глубже. Меня охватывает панический ужас.*

*Я плыву в Неве. Вода проносит меня под громадой Дворцового моста. Есть надежда, что, может быть, мне удастся выбраться из воды на Адмиралтейской набережной. Но – увы. Возникает страх, что мне вообще не выбраться из воды и моё тело вынесет в Невскую губу. Постепенно страх всё больше охватывает меня. Я обращаю внимание на то, какая Нева широкая и полноводная река, какая холодная вода. И какой высокой со стороны реки кажется её гранитная набережная, в которую вмонтированы металлические кольца для швартовки судов. Воды несут меня вдоль холодного гранита, скользкие темно-зеленые водоросли растут на стенах. Течение уносит меня всё дальше, я зову на помощь, но не могу выбраться из воды. И никто не приходит мне на выручку. В бессилии и страхе я просыпаюсь».*

*\*Примечание. В процессе проведения психологической коррекции фрагмент текста сновидения, выделенный курсивом (от знака «\*»), будет подвергаться трансформации.*

## 2. Обсуждение и анализ образов, символов и сюжетного содержания исходного сновидения

На основании диагностической беседы установлены личностная значимость:

- отдельных образов (распущенные волосы, элегантное платье, красные туфли на высоком каблуке, сумочка в тон);
- места действия сновидения (г. Санкт-Петербург, Дворцовая набережная);
- значимые символы (танец, стук каблуков, улыбка, металлические кольца для швартовки судов);
- связь сюжета с фрагментами биографии пациентки.

Следует отметить, что пациентка не отдаёт себе отчёта в легкомыслии, рискованности своего поведения и его нарочито показном сексуальном характере, что является признаком инфантильности и эмоциональной незрелости. Эти черты часто встречается у лиц с демонстративным типом акцентуации личностных черт.

### 3. Генерация сюжета

В процессе проведения психологической коррекции особое внимание обращается на трансформацию сюжета сновидения. Изменения (удаление старых и добавление новых) образов и символов делаются с целью придания сновидению большего натурализма. Совместно работая, психолог и пациентка создают альтернативные варианты сюжета сновидения (желательно сформировать не менее трёх). Приведем краткое описание возможных вариантов фабулы сновидения.

Вариант 1. «...красиво танцую у всех на виду. Порыв холодного ветра отрезвил меня. Я спрыгнула с парапета на тротуар и спокойно пошла дальше. Теперь я буду осторожнее».

Вариант 2. «...красиво танцую у всех на виду. Упала в воду, борюсь с течением. Самостоятельно выбралась на лестничный спуск к воде. Привела себя в порядок, справилась со стрессом и пошла дальше».

Вариант 3. «...красиво танцую у всех на виду. Упала в воду. Плыву. В граните вижу открытую дверку в другой мир. Борюсь с течением, подплываю к дверке. Вхожу и... вновь оказываюсь на парапете Дворцовой набережной!».

Вариант 4. «...красиво танцую у всех на виду. Упала в воду. Течение тащит меня в глубину. Мимо проходит прогулочный катер. Меня заметили, и сильные мужские руки вытащили меня на палубу и оказали помощь. Согрели, дали сухую одежду и показали каналы северной столицы».

Вариант 5. «...красиво танцую у всех на виду. Упала в воду. Плыву. В граните вижу открытую дверку в другой мир. Там очень хорошо, тепло. Другой мир дружелюбный и хороший. Я вхожу и оказываюсь на курорте в отеле, где "all inclusive" (всё включено). Мне здесь очень нравится. Теперь жизнь опять приносит только удовольствие».

### 4. Выбор сюжета

Предложенные варианты не равноценны по критерию влияния на социальную адаптацию пациентки.

Представляются желательными вариант 1 (способствует развитию самоконтроля и ответственности за результаты своего поведения)



и вариант 2 (формирует навыки борьбы и самостоятельного решения возникающих проблем).

Условно желательным является вариант 3 (содержит элемент сюжета, характерный для научно-фантастических произведений (использование физического феномена, подобного «кротовой норе» – туннелю в пространстве-времени), предоставляет возможность для повторного, возможно, более конструктивного, разрешения проблемной ситуации).

Нежелательными и социально неприемлемыми являются вариант 4 (развитие паразитических тенденций, делегирование ответственности за свою судьбу посторонним людям) и вариант 5 (апелляция к неестественным способам разрешения проблемы (использование «кротовой норы» – туннеля в пространстве-времени), потакание безответственному поведению, увеличение степени инфантильности, закрепление неконструктивных паттернов поведения).

С целью снижения аффекта тревоги, устранения отрицательных эмоций могут быть выбраны неконструктивные варианты сюжета. Однако, если состояние пациента позволяет проводить психологическую коррекцию, оптимально было бы предпочесть сюжеты, направленные на формирование социально-желательных поведенческих паттернов и увеличение адаптации.

### 5. Трансформация сновидения

После выбора нового варианта сюжета трансформация исходного сновидения проводилась с использованием современных психотерапевтических методов: игровой терапии, арт-терапии, элементов психодрамы, управляемых сновидений, гипнотерапии [Книппер 1993; Экслайн 2007; Морено 2008].

Работа с данным сновидением заняла больше времени, чем это предполагалось (6 сеансов психологической коррекции в течение 14 дней). Обследование пациентки спустя 6 месяцев после проведения психологической коррекции выявило снижение тревожности, прочную фиксацию в памяти трансформированного варианта сновидения, исчезновение стереотипного повторения данного сновидения.

### **Рекомендации к применению методики:**

- Данная методика рекомендуется к использованию только высококвалифицированными специалистами, имеющими базовое профильное образование и опыт работы.

- Методика сложна в применении, требует большого ресурса времени.

### **Специфика методики:**

- психолог, психотерапевт, психиатр, использующий данную методику, должен обладать высокой внутренней культурой и клиническим опытом;
- для каждого пациента разрабатываются индивидуальные стратегия и тактика проведения психологической коррекции;
- формирование положительной мотивации к обучению навыкам работы со сновидениями;
- обозначение направлений развития личности пациента;
- формирование механизмов волевой регуляции в процессе осуществления психологической коррекции образов, символов и сюжетного содержания сновидений;
- учёт индивидуально-типологических особенностей пациентов;
- возможность индивидуального планирования результатов психологической коррекции, критериев оценки эффективности проведённых психокоррекционных мероприятий;
- методика не предполагает сравнения результатов коррекции сновидений и временных затрат в освоении навыков работы со сновидениями разных людей в виду различия их индивидуально-типологических особенностей;
- методика рассчитана на оценку клинической динамики конкретного пациента и сопоставление результатов диагностики его психического состояния в разные временные периоды;
- сновидения устрашающего характера и ночные кошмары, как правило, являются выражением скрытно протекающих внутриличностных конфликтов; исходя из этого, психодиагностические мероприятия направлены на выявление факторов, провоцирующих ВЛК;
- психологическая коррекция, направленная на разрешение внутриличностного конфликта, в ряде случаев влечёт за собой редукцию сновидений устрашающего характера и ночных кошмаров;
- эффективность методики зависит от наличия у пациента базовых уровней развития личности и культуры;
- возможность использования индивидуальных критериев качественной и количественной оценки эффективности проведённых психокоррекционных мероприятий;
- методические подходы к оценке эффективности разрабатываются индивидуально для каждого клиента, при этом используются

- как широко распространённые психодиагностические методики, так и созданные под конкретную задачу авторские опросники;
- периодичность проведения оценки эффективности психокоррекционных мероприятий, проводимых в рамках методики, может варьировать (ежемесячно, ежеквартально, ежегодно);
  - методика допускает возможность интеграции в комплексные дифференцированные психокоррекционные программы.

### **Сильные стороны методики**

В результате проведения методики возможны следующие изменения:

- снижение уровня личностной и ситуационной (реактивной) тревожности;
- стабилизация психо-эмоционального состояния пациентов;
- устранение повторений навязчивых сновидений устрашающего содержания;
- перевод в сознание части материалов бессознательного, содержащих психотравмирующие переживания, является одним из путей разрешения ВЛК;
- переход на новый качественный уровень развития личности пациента;
- положительный опыт психологической коррекции сопровождается познанием своего «внутреннего мира», формированием ощущения «огромной неизвестной реальности внутри себя».

### **Слабые стороны методики:**

- длительность проведения психологической коррекции;
- неопределённость сроков реализации психокоррекционной методики;
- отсроченность наступления терапевтического эффекта;
- отсутствие универсальных алгоритмов действий;
- отсутствие гарантий в достижении устойчивых клинических эффектов;
- психологическая коррекция, представляющая собой вторжение в глубинные структуры психики, может вызвать ряд неблагоприятных побочных эффектов (нанесение психологических травм, углубление ВЛК, обострение клинической картины неврозов и неврозоподобных расстройств, провокация возникновения психотических состояний).

**Трудности, возникающие у психолога в процессе использования методик:**

*а) субъективные:*

- изначальное недоверие пациента к методике;
- наличие у клиента иных жизненных приоритетов, куда не входит психологическая коррекция;
- предпочтения пациентов медикаментозной терапии как эффективному способу избавления от кошмаров;
- пессимизм и неверие в саму возможность получения психологической и психотерапевтической помощи («Мне ничего не поможет»);
- склонность пациента к снятию с себя ответственности и её недоверие третьим лицам (родственникам, руководству, психологу, психотерапевту, окружающим людям);
- следование концепции фатализма («Значит судьба такая»);
- наличие у клиента рентных установок, противоречащих предлагаемой психологом модели психологического консультирования (клиент хочет «лёгкого пути», а психолог – его личностного роста);
- субъективность участников процесса психокоррекции в оценке результата;
- клиент в одностороннем порядке предпринимает попытки к изменению цели и задач психокоррекционных мероприятий;
- использование клиентом механизмов психологической защиты.

*б) объективные:*

- невыполнение пациентом рекомендаций психолога;
- нерегулярное ведение дневника пациентом;
- отказ пациента от сотрудничества с прерыванием цикла психокоррекционных мероприятий;
- нерегулярные встречи с психологом (пациент не приходит на приём);
- снижение у пациента мотивационного фактора с течением времени;
- необходимость работы в атмосфере неопределённости.

**Трудности, возникающие у клиента в процессе использования методик:**

- отсутствие быстрых успехов и результатов;
- трудность формирования и развития навыков трансформации сновидения;

- появление негативного настроения на фоне повторяющихся неудач;
- необходимость формирования волевых качеств для полномасштабного проведения психокоррекционных мероприятий;
- трудность признания факта существования внутриличностного конфликта и иных психологических проблем, следствием которых являются сновидения устрашающего характера и ночные кошмары;
- нерегулярное ведение дневника;
- нежелание клиента осуществлять ежедневную глубокую рефлексивную деятельность;
- субъективность в оценке результатов проведённой психологической коррекции;
- ощущение зависимости от психолога;
- тягостная обязанность посещения психолога в течение длительного времени;
- финансовое бремя (консультации платные, а психологическая коррекция требует времени).

### **Оценка эффективности методики**

Разработанная методика психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений апробирована на базе факультета психологии, связей с общественностью, рекламы ФГБОУ ВО «Томский государственный педагогический университет» (ТГПУ). Апробация методики проводилась на добровольной основе в течение 2015–2016 гг. В исследовании приняли участие 12 человек (женщины) в возрасте 20–22 лет.

### Организация и методы исследования

Перед апробацией методики были проведены психодиагностические мероприятия, направленные на определение образов, символов и сюжетного содержания сновидений. В исследовании использованы следующие методы: наблюдение, структурированное интервью, опросник комплексного исследования сновидений [Шелехов, Белозёрова 2015 а; Шелехов, Белозёрова 2015 b] и психодиагностические методики: расширенный характерологический опросник К. Леонгарда – Х. Шмишека, опросник креативности Дж. Рензули, методика диагностики показателей и форм агрессии – опросник А. Басса – А. Дарки (адаптация А. К. Осницкого).

Через 1 месяц после завершения психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений проводились контрольные обследования. При обработке результатов эмпи-

рического исследования применялись качественные и количественные методы.

### Результаты исследования и их обсуждение

Метод структурированного интервью показал значительный интерес обследованного контингента к предлагаемой методике. Комплексный опросник исследования сновидений, используемый до и после применения методики, выявил изменения в 12 значимых параметрах. Опишем их более подробно.

Высокий уровень заинтересованности продемонстрировали 83,3 % обследованных лиц. О необходимости проведения психологической коррекции заявили 66,6 %, при этом мотивированность к проведению психокоррекционных мероприятий выказали 58,3 % обследованных. С целью снижения психотравмирующего эффекта у 66,6 % обследованных подверглись изменению образы и символы сновидений. Для оптимизации состояния эмоциональной сферы в сновидения введены новые образы и символы у 33,3 % обследованных. Сюжет сновидений трансформирован у 74,9 % обследованных. Наличие положительных характеристик при описании аффективной окраски сновидений выявлено у 49,9 % обследованных. Положительные ответы на вопросы невротического ранга, содержащиеся в комплексном опроснике исследования сновидений, зафиксированы в 58,3 % случаев. Вероятно, коррекция сновидения способствовала разрешению подсознательно протекающего внутриличностного конфликта. Косвенным подтверждением данного вывода служит снижение уровня тревожности у 49,9 % респондентов при исследовании их психо-эмоционального состояния. Выраженная рефлексивная деятельность, понимаемая как размышления и анализ собственного психического состояния, поведения и эмоциональных реакций, отмечена у 91,6 % обследованных. Приобретение навыков работы со сновидениями выявлено в более чем половине случаев – 58,3 %. Установлено, что проведённым психокоррекционным мероприятиям дали положительную оценку (использованы характеристики «полезные», «успешные») 74,9 % обследованных лиц.

Сравнительный анализ показателей до и после применения методики психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений представлен в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей до и после применения методики психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений

№	Исследуемый параметр	Показатель, %	
		До применения методики	После применения методики
1	Высокий уровень заинтересованности обследованных лиц	24,9	83,3
2	Самооценка необходимости проведения психологической коррекции	33,3	66,6
3	Мотивированность к проведению психокоррекционных мероприятий	49,9	58,3
4	Изменение образов и символов сновидений с целью снижения психотравмирующего эффекта	–	66,6
5	Введение в сновидение новых образов и символов для оптимизации состояния эмоциональной сферы	–	33,3
6	Трансформация сюжета сновидений	–	74,9
7	Положительные характеристики при описании аффективной окраски сновидений	16,7	49,9
8	Количество положительных ответов на вопросы невротического ранга комплексного опросника исследования сновидений	100	58,3
9	Тревожность	91,6	49,9
10	Рефлексивная деятельность	16,6	91,6
11	Приобретение навыков работы со сновидениями	8,3	58,3
12	Положительная оценка проведённых психокоррекционных мероприятий	–	74,9

Анализ динамики показателей, представленных в табл. 1, наглядно демонстрирует способность разработанной методики оказывать влияние на психоэмоциональное состояние пациента. Получены выраженные клинические эффекты, вызванные оптимизацией психоэмоционального состояния пациента посредством психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидения.

### Выводы

На основании полученных данных эмпирического исследования можно сделать вывод о высоком уровне эффективности разработанной авторской методики психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений. Методика психологической коррекции образов, символов, сюжетного содержания сновидений может быть рекомендована для использования в психологической практике.

## БИБЛИОГРАФИЯ

- Залевский, Мамышева, Шелехов 2004 – *Залевский Г. В., Мамышева Н. Л., Шелехов И. Л.* Исследование сюжетного содержания сновидений беременных женщин // Сибирский психологический журнал. 2004. № 20. С. 105–108.
- Касаткин 1983 – *Касаткин В. Н.* Теория сновидений. Ленинград, 1983.
- Книппер 1993 – *Книппер Д.* Клинические ролевые игры и психодрама / Пер. с нем. Москва, 1993.
- Копытин 2015 – *Копытин А.* Современная клиническая арт-терапия. Москва, 2015.
- Морено 2008 – *Морено Я. Л.* Психодрама / Пер. с англ. Москва, 2008.
- Фрейд 1997 – *Фрейд З.* Сон и сновидения. Москва, 1997.
- Фрейд 1998 – *Фрейд З.* Заметки о теории и практике интерпретации сновидений // Московский психотерапевтический журнал. 1998. № 2. С. 31–42.
- Шелехов, Белозёрова 2015 а – *Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В.* Особенности символов и сюжетного содержания сновидений студентов высшей школы // Инновации в образовании: концепции, проблемы, перспективы. Томск, 2015. С. 104–107.
- Шелехов, Белозёрова 2015 б – *Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В.* Отражение внутриличностного конфликта в образах и сюжетном содержании сновидения // Здоровье участников образовательного процесса: наука и практика. Томск, 2015. С. 145–150.
- Шелехов, Белозёрова, Мартынова 2015 – *Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., Мартынова А. И.* Концепции З. Фрейда и К. Г. Юнга как методологический базис исследования образов, символов и сюжетного содержания сновидений // ПРАЕНМА. Проблемы визуальной семиотики. 2015. Вып. 3 (5). С. 137–149.
- Шелехов, Белозёрова, Мартынова 2016 – *Шелехов И. Л., Белозёрова Г. В., Мартынова А. И.* Личность и внутриличностный конфликт в концепциях фрейдизма и классического психоанализа // Научно-педагогическое обозрение. 2016. Вып. 1 (11). С. 9–20.
- Экслайн 2007 – *Экслайн В.* Игровая терапия. Москва, 2007.
- Юнг 1998 а – *Юнг К. Г.* Воспоминания, сновидения, размышления. Москва, Львов, 1998.
- Юнг 1998 б – *Юнг К. Г.* Человек и его символы. Москва, 1998.

*Материал поступил в редакцию 08.05.2016*