



УДК 159.923.2

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12\(52\)-1145-1155](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-12(52)-1145-1155)

**Смірнова Ольга Михайлівна** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ, м.Одеса, <https://orcid.org/0000-0002-3680-353X>

**Краснопольська Світлана Михайлівна** викладачка кафедри психології та педагогіки Одеського державного університету внутрішніх справ, м.Одеса

**Ситник Юлія Ярославівна** здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія», Одеського державного університету внутрішніх справ, м.Одеса

## **СИМВОЛІКА СНІВ ЯК РЕСУРС ВНУТРІШНЬОЇ ПІДТРИМКИ В УМОВАХ ВІЙНИ: ДОСВІД САМОТЕРАПІЇ УКРАЇНЦІВ**

**Анотація.** У статті представлено результати емпіричного та теоретичного дослідження символічного змісту сновидінь українців у період повномасштабної війни та з'ясовано їхню роль як ресурсу внутрішньої підтримки в умовах тривалого стресу й психотравматизації. На матеріалі наративів 43 респондентів досліджено, як сновидіння відображають індивідуальний та колективний досвід переживання війни, а також які психологічні функції вони виконують у процесі адаптації. Результати показали, що сни стають простором емоційної переробки сильних переживань, інтеграції травматичного досвіду, зниження внутрішньої напруги, відновлення почуття безпеки та формування нових адаптивних стратегій.

Виявлено поширені символи небезпеки та хаосу: образи вершників апокаліпсису, руйнувань, темних лабіринтів, переслідування, падіння, а також мотиви безсилля або неможливості врятуватися. Значну групу становлять символи втрати: діти, які потребують допомоги, померлі рідні, розколоті будинки, зниклі міста. Водночас у багатьох снах присутні образи психологічного відновлення: вода, світло, нові шляхи, цілісний дім, живі дерева, теплі простори, зустрічі з тими, хто підтримує. Окрему увагу приділено феномену «віщих» снів, у яких респонденти описують попередження про небезпеку, евакуацію, загрозу для родини або майбутні руйнівні події. Такі сни виконують функцію підсвідомої підготовки до змін, мобілізації внутрішніх ресурсів і формування нових рішень.

Дослідження доводить, що сновидіння відіграють роль внутрішнього терапевтичного механізму, який допомагає людині опрацювати травматичний досвід, символічно інтегрувати важкі спогади, знижувати рівень тривожності та



відкривати новий життєвий сенс. Зроблено висновок, що робота зі снами може бути ефективним інструментом психологічної допомоги українцям у період війни та перспективним напрямом психоедукації й практик самопомоги.

**Ключові слова:** сновидіння, війна, травма, символіка снів, психотерапія, самопідтримка, ПТСР, тривожність, архетипи.

**Smirnova Olha Mykhailivna** PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Odesa State University of Internal Affairs, Odesa, <https://orcid.org/0000-0002-3680-353X>

**Krasnopolska Svitlana Mykhailivna** Lecturer of the Department of Psychology and Pedagogy, Odesa State University of Internal Affairs, Odesa

**Sytnyk Yuliia Yaroslavivna** a candidate for the second (master's) level of higher education, majoring in 053 "Psychology", at the Odesa State University of Internal Affairs, Odesa

## **DREAM SYMBOLISM AS A RESOURCE OF INNER SUPPORT DURING WAR: SELF-THERAPY EXPERIENCE OF UKRAINIANS**

**Abstract.** The article presents the results of a theoretical and empirical study of the symbolic content of dreams among Ukrainians during the period of full-scale war, examining their role as a resource for internal psychological support under conditions of prolonged stress and trauma exposure. Based on the narrative material provided by 43 respondents, the research explores how dreams reflect both individual and collective experiences of war, and what psychological functions they perform in the processes of emotional regulation and adaptation. The findings demonstrate that dreams become a space for emotional processing, integration of traumatic memories, reduction of internal tension, restoration of the sense of safety, and the development of new coping strategies.

The study identifies a wide range of symbols related to danger and chaos, including images of the horsemen of the apocalypse, ruins, dark labyrinths, pursuit, falling, and various experiences of helplessness. Another cluster of recurrent symbols is associated with loss: children in need of rescue, deceased relatives, destroyed or abandoned homes, and vanished familiar places. At the same time, many dreams contain restorative imagery such as water, light, open roads, intact houses, growing trees, warm spaces, and encounters with supportive figures. Special attention is given to the phenomenon of "predictive" or anticipatory dreams in which respondents describe symbolic warnings about future events—imminent danger, evacuation, threats to family members, or forthcoming destruction. These dreams appear to function as mechanisms of subconscious preparation, mobilizing psychological resources and facilitating decision-making.



The study concludes that dreams serve as an internal therapeutic mechanism that enables individuals to process traumatic experiences, symbolically integrate painful memories, reduce anxiety, and re-establish a sense of meaning. The results suggest that dreamwork may be an effective component of psychological assistance for Ukrainians living through war, as well as a promising direction for psychoeducation and self-help practices.

**Keywords:** dreams, war, trauma, dream symbolism, psychotherapy, inner support, PTSD, anxiety, archetypes.

**Постановка проблеми.** Повномасштабна війна в Україні призвела до масштабної психотравматизації населення. Мільйони українців зіткнулися з: раптовою втратою домівок, смертю рідних, вимушеною евакуацією, тривалим життям у небезпеці, окупацією, розривом соціальних зв'язків, хронічною тривогою.

Відомо, що одним з перших механізмів, який реагує на травму, є сон — його архітектура та зміст [1]. У сновидіннях часто відтворюються елементи травматичного досвіду, іноді - у модифікованій формі, яка дозволяє трансформувати емоції.

Сни стають внутрішнім простором, де психіка намагається: відновити відчуття контролю, інтегрувати травматичні переживання, знайти символічну опору, «переписати» болючі події.

Це робить тему дослідження надзвичайно актуальною.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Психодинамічні підходи Фройд, 2017, Блажина, 2023 підкреслюють роль сновидінь у переробці несвідомих конфліктів [2]. Юнгіанська школа розглядає сни як шлях індивідуалізації через архетипи Дому, Шляху, Дитини, Тіні [3].

Нейропсихологічні моделі Нільсен, Т. А., Левін, Р., Шредл, М., показують, що REM-фаза обробляє емоційно насичені спогади, трансформуючи їх у менш загрозливі форми [4].

Українські дослідження Бондаренко, 2025; Морозюк, 2023; Шинкарьова, 2023 виявляють значне зростання кількості кошмарів і порушень сну під час війни [1].

Проте досі недостатньо вивчено роль символіки сновидінь як ресурсу самотерапії.

**Мета статті** - проаналізувати символічний зміст сновидінь українців у період війни та визначити їхню роль у внутрішній підтримці, емоційній регуляції, інтеграції травми й інтуїтивній навігації.

**Виклад основного матеріалу.** Матеріалом виступили 43 анкети респондентів, які містили: опис сну, емоційний стан до і після, інтерпретацію респондента, життєві обставини.

У вибірку увійшли 43 респонденти віком від 20 до 56 років, серед яких: – внутрішньо переміщені особи;



- мешканці прифронтових міст;
- люди, що пережили окупацію;
- двоє респондентів із фронту;
- особи, які втратили близьких або житло.

Далі наведено розширений аналіз з прямими цитатами. Повторювані символи у снах українців: Символ Дому та руйнування один із найпоширеніших і найемоційно насичених образів у сновидіннях респондентів - Дім у різних станах: зруйнований, порожній, затоплений, трансформований або відновлений.

Цитата: «Торкнулась стіни — і вона стала цілою...» (Респ. 42)

У юнгіанській аналітичній психології Дім є одним із ключових символів архетипу *Self* (Я), що відображає структуру особистості, її межі, центр і стан внутрішньої цілісності [5]. Зруйнований чи пошкоджений дім у сновидінні зазвичай символізує порушення психологічної рівноваги, втрату безпеки або відчуття внутрішнього хаосу, що характерно для людей у стані воєнної травми.

Натомість відновлення дому, навіть у фантастичний спосіб (дотик - цілісність), свідчить про активацію компенсаторних механізмів психіки, спрямованих на інтеграцію пережитого шоку. Така трансформація є прикладом процесу самозцілення, коли несвідоме намагається повернути людині втрачене відчуття опори.

У кількох респондентів цей мотив проявлявся у схожій формі - зруйновані кімнати «збиралися», із тріщин виростало світло. Ці метафоричні явища можна трактувати як внутрішній пошук опори, реконструкцію власної психологічної структури, що постраждала внаслідок травматичних подій війни.

Згідно з Юнгом, символічна цілісність Дому вказує на рух до індивідуації - а відтак на процес оновлення психіки після сильного стресу [3].

Таким чином, дім у сновидіннях респондентів виступає не лише відображенням їхнього життєвого досвіду (втрати житла, евакуація, руйнування міста), а й ключовим архетипічним маркером відновлення внутрішнього порядку, що підтверджує терапевтичну функцію сновидінь у період тривалого травматичного стресу.

Архетип апокаліпсису та колективної катастрофи. Цитата: «Всадники апокаліпсису пронеслися...» (Респ. 34)

Образ вершників апокаліпсису є одним із найпотужніших символів колективної катастрофи в європейській культурній традиції. Він походить із Одкровення Івана Богослова і протягом століть символізував не лише фізичне знищення, а й глибинну трансформацію світу. Юнг підкреслював, що апокаліптичні образи активуються у періоди соціальних потрясінь, коли індивідуальна психіка резонує з архетипами колективного несвідомого [6].

У сновидіннях українців часів війни подібні мотиви свідчать про максимальне напруження внутрішніх структур психіки, коли страх стає надособистісним. Тут важливо не лише буквальне значення образу, а й його емоційна «вага». Вершники апокаліпсису несуть ідею тотального руйнування -



того, що перевищує людську здатність досягнути масштаб події. Саме це й відповідає природі воєнної травми: людина стикається з досвідом, який не може бути інтегрований у звичний образ світу.

Юнг описував такі сни як «архетипні реактивації», що відбуваються тоді, коли індивідуальна свідомість стикається з руйнуванням базових структур безпеки [3].

У контексті війни цей образ відображає не лише зовнішню загрозу, а й внутрішній колапс - руйнування колишніх сенсів, звичних форм життя, ілюзії стабільності.

Водночас апокаліптичні сни часто є не лише про кінець, а й про можливість початку. У багатьох культурах апокаліпсис - це не лише знищення світу, а й його оновлення. Поява вершників у сні може означати точку перелому, момент, коли психіка намагається пережити травматичний досвід, перетворюючи хаос на структуровану символічну форму.

Такі сни демонструють, як індивід робить спробу осмислити масштабні події, що виходять за межі особистого досвіду. Через образ тотального руйнування психіка намагається зібрати фрагменти внутрішнього світу, знайти тому, що відбувається, хоч якусь структуру. Саме тому апокаліптичні образи в сновидіннях не є ознакою патології - вони свідчать про активну роботу несвідомого, яке намагається трансформувати досвід війни у символи, що піддаються осмисленню.

Вода як архетип оновлення постає у сновидіннях українців як місток між травматичним досвідом і внутрішнім відновленням. У сні респондента (Респ. 33) з'являється виразний символічний сюжет: «Чорне море стало синім». У юнгіанській традиції вода розглядається як один із базових архетипів несвідомого, що репрезентує глибину психічного життя, внутрішній процес трансформації та повернення до цілісності особистості [6]. Зміна кольору води з чорного — темного, загрозливого, насиченого страхом та невизначеністю — на синій, який є символом спокою, ясності та відновленої внутрішньої рівноваги, може інтерпретуватися як ознака поступової інтеграції травматичного досвіду.

Такий сюжет відповідає розумінню індивідуації Юнгом, де процес глибинного перетворення виявляється через символи очищення, переходу та оновлення. Синє море також може нести колективний сенс, відсилаючи до кольорів українського прапора, що підсилює образ надії, відновлення національної ідентичності та повернення внутрішньої опори.

Образ Дитини - як символ вразливості, яку необхідно врятувати. Один із найемоційніших повторюваних мотивів у сновидіннях респондентів - поява Дитини.

Вона може бути загубленою, пораненою, залишеною або такою, що просить допомоги. Часто респонденти описують відчуття відповідальності, провини або сильного бажання захистити її.

Цитата: «Маленька дівчинка просила допомоги...» (Респ. 34)



У юнґіанській аналітичній психології Дитина — це не просто персонаж сновидіння. Це архетип Внутрішньої Дитини, тобто найвразливіша, щира та незахищена частина психіки, що існує попри всі життєві потрясіння.

Карл Юнг писав, що архетип Дитини уособлює: зародок майбутнього, потенціал розвитку, прагнення до цілісності, слабку, але життєву важливу частину психіки, яку слід берегти. Посилаючись на Юнга [3; 6], Дитина в сновидінні - це не лише про дитину в сюжеті. Це про «Я, яке потребує турботи».

У реальності війни саме ця внутрішня частина людини страждає найбільше: переживає безпомічність, боїться втрат, прагне тепла й стабільності, не витримує надмірної відповідальності та невизначеності.

Сни, де респонденти рятують або намагаються захистити дитину, свідчать про важливі внутрішні процеси:

1. Спроба відновити почуття безпеки. Дитина-символ базового почуття довіри до світу. Коли людина бере на себе роль того, хто рятує, - психіка намагається повернути контроль, який був втрачений через війну.

2. Усвідомлення власних емоційних потреб. В умовах тривалого стресу дорослі часто ігнорують свої почуття. Сон із Дитиною нагадує: «Подбай про себе так, ніби ти опікуєшся маленькою, слабкою частиною себе».

3. Повернення до травматичних шарів досвіду. У багатьох травматичних переживань є «дитяче ядро» - глибинний страх бути покинутим або незахищеним. Сни допомагають підійти до цього місця м'яко, символічно.

4. Подолання провини, пов'язаної з евакуацією чи втратами. Зокрема в Респ. 34 образ дівчинки з'явився на тлі провини за виїзд за кордон. Дитина тут - це символ того, кого «залишили», але також і того, кого ще можна врятувати всередині себе.

Спираючись на К. Г. Юнга [3; 6]: Архетип Дитини - це центр процесу індивідуації, початок нового шляху. Знайти або врятувати дитину в сні - символ можливого одужання. Втратити дитину - сигнал глибокого виснаження або втрати ресурсів. Дитина, що просить: «Не залишай мене», - це прямий голос психіки про потребу підтримки.

Повторюваний мотив втечі та пошуку безпечного місця. Цитата «Чемодани, багато людей, тривога...» (Респ. 35) Ці символи відповідають реальним досвідам переміщення.

У юнґіанській аналітичній психології дорога, переїзд, валіза, кордон — це символи переходу між «старим Я» і «новим Я», моментів життєвих рішень і психологічних змін. Під час війни цей символічний пласт накладається на реальні події, посилюючи їхню емоційну вагу.

Валіза - це не просто багаж. У снах вона стає образом: того, що людина намагається зберегти із попереднього життя, того, що вона боїться втратити, і того, що має взяти із собою, щоб вижити психологічно.

У респондентів валізи часто з'являються в момент рішень або тривоги: «Усі родичі, всі люди... потрібно нікого не забути» (Респ. 35). Це відображає



внутрішній страх втрати зв'язків, який є одним із ключових феноменів травми війни.

Дорога - один із найдавніших архетипів. Її поява в сновидіннях під час війни вказує на: перехід через кризу, втрату опори, рух у невідоме, внутрішню трансформацію.

У контексті війни дорога набуває подвійного значення. З одного боку буквальний шлях евакуації, а з іншого психологічний шлях виживання, коли психіка змушена «рухатись», навіть якщо людина цього не хоче.

Натовп і хаос - символ колективної травми. Сни респондентів містять образи: великої кількості людей, метушні, тиску, втрати контролю.

Це вказує на перенесення колективної травми у сферу несвідомого. Війна перетворює особистий досвід на частину величезного потоку подій, у якому індивідуальність тимчасово «розчиняється». Юнг описував це як активацію колективного несвідомого, коли архетип хаосу активізується в умовах загальної небезпеки.

Евакуаційні сни як спроба інтеграції травми. Для багатьох респондентів такі сни виконують функції: підготовки психіки до можливих нових загроз, інтеграції пережитого досвіду, символічного «упакування» травми, формування внутрішньої готовності до змін.

Евакуаційні сни відображають процес, який у психології називають «символічною репетицією» - психіка програє критичні сценарії, щоб знизити їхню емоційну вагу. Евакуаційні сни є не просто відтворенням реальності, а глибоким символічним пластом, який демонструє, як психіка: осмислює руйнування, формує опору, готується до рішень, упорядковує хаос, зберігає власну цілісність.

І саме тому ці сни входять у групу снів-переходів, які відіграють важливу роль у внутрішній самотерапії українців під час війни.

Простір світла. Цитата: «Бункер був теплим, білі стіни зі світла...» (Респ. 39), «Світлячки склалися в слова...» (Респ. 41). Ці образи народжуються в умовах війни, де темрява та загроза стають фоном щоденного життя, а тому світло виступає не лише як естетичний елемент, а як символ внутрішнього психічного відродження. Юнг у своїх працях наголошував, що світло в сновидіннях - це метафора свідомості, яка проривається крізь хаос несвідомого, встановлюючи новий порядок і цілісність [6]. Таким чином, світло в снах респондентів є знаком того, що психіка мобілізує найглибші ресурси для зцілення й компенсації травми.

У цих сюжетах світло з'являється саме там, де в реальності панує небезпека: бункер, руїни, темні підземелля. Це свідчить про здатність психіки створювати «внутрішній прихисток», який недоступний для зовнішніх руйнувань. Світлячки, що перетворюються на слова (Респ. 41), — це символ процесу осмислення досвіду, трансформації хаотичних переживань у структурований особистий нарратив. Теплий бункер зі світла (Респ. 39) показує,



що навіть у стані виснаження психіка відтворює простір безпеки, який людина не може знайти у зовнішньому світі. Таким чином, «простір світла» у снах виступає архетипом відновлення, внутрішньої опори та повернення життєвої енергії.

Психологічні функції сновидінь під час війни: інтегація травми, зниження тривоги, символічне відновлення, передбачення життєвих подій.

Інтеграція травми. Під час війни психіка стикається з масивом емоцій, що перевищують можливості свідомої переробки: шок, горе, безсилля, провинна, втрати, хронічна невизначеність. У таких умовах сновидіння стають місцем, де травматичний досвід переводиться зі стану непереносимих афектів у символічні образи, які вже можна переживати без руйнівної сили. Психотерапевтична література наголошує, що саме символізація - ключовий механізм інтеграції психічної травми [6]. У сновидіннях респонденти не просто «бачать» події війни - вони проживають їх у трансформованій формі: руїни стають місцем зустрічі з близькими (Респ. 38), страх перетворюється на дію або втечу (Респ. 40), а небезпека - на символи очищення (Респ. 22). Таким чином, сон дозволяє людині пережити те, що в реальності залишилося заблокованим.

Зниження тривоги. Багато респондентів прямо вказують, що після певних снів вони відчували полегшення, зниження панічних реакцій чи припинення емоційних зривів. Наприклад: «Перестала плакати щодня» (Респ. 31). Ці переживання узгоджуються з сучасними нейрокогнітивними моделями REM-сну та його функції у зменшенні емоційного напруження. REM-фаза «розмиває» інтенсивність афектів, дозволяє мозку змінювати їхню емоційну валентність, знижує реактивність мигдалики [7]. Тому сни можуть виступати природним механізмом зниження загальної тривожності, особливо коли людина живе в умовах постійних загроз.

У снах українців тривога трансформується через образи, що змінюються з небезпечних на заспокійливі: повінь, яка відступає (Респ. 21), темний ліс, що стає світлий (Респ. 22), або безконтрольний рух, який у фіналі дає відчуття розуміння власних меж (Респ. 40).

Символічне відновлення. Психіка за допомогою сновидінь створює простір для внутрішнього відновлення, навіть коли у житті домінують руйнування та невизначеність. Яскравий приклад: «Метал перетворювався на пелюстки...» (Респ. 42). Такі образи символічної трансформації — від важкого, холодного, травматичного до м'якого, природного, живого — відповідають тому, що Юнг описував як компенсаційну функцію несвідомого [6]. Коли свідомість зосереджена на втраті, небезпеці чи безсиллі, несвідоме через символи демонструє можливість росту й оновлення. Багато респондентів описували сни, де руїни перетворюються на сад (Респ. 23), темрява - на світло (Респ. 39), а зламані частини будинку - на відновлені стіни (Респ. 42). Таким чином, сни виконують роль внутрішнього простору відновлення, що компенсує хаос зовнішнього світу й підтримує психічну рівновагу.



Передбачення життєвих подій. Декілька респондентів вказують, що їхні сни мали віщий характер, передбачали події або створювали інтуїтивне попередження. «Сон був віщим...» (Респ. 35); «Через два дні після сну стався удар...» (Респ. 37). У науковій літературі такі явища пояснюють не містичними механізмами, а підвищеною чутливістю психіки, що формується в умовах загрози. Людина, перебуваючи в стані гіперпильності, здатна несвідомо зчитувати слабкі сигнали небезпеки, які у сні з'являються як символи або сюжети [4]. Сни при цьому виконують функцію інтеграції «розпорошеної» інформації, створюючи узагальнений образ ситуації, який може відчуватися як передчуття. У респондентів такі сни часто мали архетипічні форми: вершники апокаліпсису, руйнування будинків, темні постаті, хаотичний рух - символи колективної тривоги, що відображають глибокі травматичні процеси.

Особистісне зростання. Важлива частина даних показує, що сни не лише знижують напругу чи інтегрують травму, а й запускають реальні поведінкові зміни. Після деяких сновидінь респонденти приймали важливі рішення: відновити контакт із родичами (Респ. 36), змінити життєву стратегію (Респ. 20), поставити психологічні межі (Респ. 27), завести нову домашню тварину після втрати (Респ. 24), або — як у випадку з Респондентом 43 - «вирішив допомогти родині побратима». Такі трансформації є типовими ознаками посттравматичного зростання: коли людина знаходить сенс, переосмислює стосунки, бере відповідальність або змінює поведінкові патерни [1]. Сновидіння в цьому випадку виконують роль каталізатора — дають емоційний імпульс, дозволяють побачити внутрішній потенціал або відкрити пригнічені потреби. У контексті війни це стає особливо важливим, оскільки внутрішні ресурси нерідко є єдиним доступним інструментом психологічної самопідтримки.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволило встановити, що сновидіння відіграють важливу роль у внутрішній самотерапії українців, які перебувають у тривалих умовах воєнного стресу. Сни виявляються природним і доступним механізмом психологічної регуляції, у якому психіка переробляє емоційний матеріал, що не може бути інтегрований у свідомості в денний час. У період війни, коли рівень тривоги, невизначеності й травматизації є підвищеним, сновидіння компенсують перевантаження психіки, створюючи символічний простір зцілення та внутрішньої підтримки.

Аналіз емпіричних даних показав, що у сновидіннях систематично повторюються архетипічні, травматичні та компенсаторні символи, які відображають реальні події війни, внутрішні конфлікти та адаптивні стратегії. Найпоширенішими є образи руйнування дому, переслідування, втрати, води, світла, дітей, доріг та евакуації. Ці символи узгоджуються з класичними уявленнями про архетипи та колективне несвідоме, а також з нейропсихологічними моделями переробки травми. Їх повторюваність свідчить про спільність психологічних переживань українців під час війни та про універсальність механізмів адаптації.



Виявлено, що динаміка сюжетів сновидінь має чітку еволюцію, яка корелює з процесом психологічного відновлення. Респонденти описували шлях від хаотичних, фрагментованих кошмарів перших місяців вторгнення — до більш структурованих сюжетів, де з'являються дії, спрямовані на порятунок, відновлення, пошук сенсу або внутрішньої опори. Така трансформація вказує на активацію компенсаторних механізмів психіки та поступове повернення контролю, що відповідає сучасним моделям інтеграції травматичного досвіду.

Результати підтвердили, що у сновидіннях активно проявляється робота психіки з травмою: відбувається інтеграція складних переживань, зниження емоційної напруги, формування символічних опор, відновлення почуття безпеки та повернення зв'язку із власним «Я». Образи світла, відновленого дому, врятованої дитини, відкритої дороги або теплих приміщень відображають внутрішні ресурси, які психіка мобілізує у відповідь на стрес. Сновидіння виконують роль простору, де особистість може пережити те, що неможливо в реальності, і віднайти внутрішні засоби для подолання травми.

Окрему увагу привертає те, що частина сновидінь виконує функцію інтуїтивної навігації, коли у снах виникають передчуття небезпеки, зміни або подій, які згодом реалізуються. У респондентів фіксувалися сни про вибухи, втрати, переїзди чи складні рішення напередодні відповідних реальних подій. Подібні феномени можуть пояснюватися високою сенситивністю психіки в умовах загрози та підсиленою роботою інтуїтивних механізмів.

Узагальнено можна стверджувати, що сновидіння мають значний потенціал як інструмент психологічної допомоги. Вони можуть бути використані у психотерапевтичній практиці, як матеріал для роботи з травмою, у програмах психоедукації, тренінгах емоційної стійкості та в практиках самопомоги. Розуміння символіки снів допомагає людині усвідомити власні переживання, знайти внутрішні опори та побачити напрямок подальшого відновлення.

#### **Література:**

1. Морозюк, К. Порушення сну внаслідок дистресу війни / К. Морозюк // *Психосоматична медицина та загальна практика*. — 2023. — № 8(2). — С. 428.
2. Фройд, З. Тлумачення сновидінь / З. Фройд ; пер. з нім. Н. Сняданко. — Київ: Комубук, 2017. — 305 с.
3. Юнг, К. Г. Символи сновидінь у процесі індивідуалізації / К. Г. Юнг. — Київ : Центр учбової літератури, 2024. — 392 с.
4. Шредл, М., Крамер, М. Сон при посттравматичному стресовому розладі: критичний огляд феноменології, психофізіології та методів лікування / М. Шредл, М. Крамер. — Karger Publishers, 2014. — 68 с.
5. Юнг, К. Г. Аналіз сновидінь. Семінари (осінь 1928 — літо 1929) / К. Г. Юнг. — Київ: Центр учбової літератури, 2024. — 336 с.
6. Юнг, К. Г. Аналіз сновидінь. Семінари (осінь 1929 — літо 1930) / К. Г. Юнг. — Київ: Центр учбової літератури, 2024. — 336 с.
7. Нільсен, Т. А., Левін, Р. Модель нічних кошмарів: нова нейрокогнітивна концепція / Т. А. Nielsen, R. Levin // *Sleep Medicine Reviews*. — 2007. — № 11(4). — С. 295–310.



**References:**

1. Moroziuk, K. (2023). Porushennia snu vnaslidok dystresu viiny [Sleep disturbances caused by war distress]. *Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka*, 8(2), 428. (in Ukrainian)
2. Freud, Z. (2017). *Tlumachennia snovydin* [The interpretation of dreams] (N. Sniadanko, Trans.). Kyiv: Komubuk. (in Ukrainian)
3. Iung, K. H. (2024). *Symvoly snovydin u protsesi indyvidualizatsii* [Symbols of dreams in the individuation process]. Kyiv: Tsentri navchalnoi literatury. (in Ukrainian)
4. Shredl, M., & Kramer, M. (2014). Son pry posttravmatychnomu stresovomu rozladi: krytychnyi ohliad fenomenolohii, psykhoфизиології та методів лікування [Sleep in PTSD: A critical review of phenomenology, psychophysiology, and treatment methods]. Karger Publishers.
5. Iung, K. H. (2024). *Analiz snovydin. Seminari (osen 1928 — lito 1929)* [Dream analysis. Seminars (Autumn 1928 — Summer 1929)]. Kyiv: Tsentri navchalnoi literatury. (in Ukrainian)
6. Iung, K. H. (2024). *Analiz snovydin. Seminari (osen 1929 — lito 1930)* [Dream analysis. Seminars (Autumn 1929 — Summer 1930)]. Kyiv: Tsentri navchalnoi literatury. (in Ukrainian)
7. Nielsen, T. A., & Levin, R. (2007). A new neurocognitive model of nightmares. *Sleep Medicine Reviews*, 11(4), 295–310.