МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут права та безпеки
Кафедра психології та педагогіки

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

кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти 2 курсу заочної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
Ситник Юлії Ярославівни

Науковий керівник
кандидат психологічних наук, доцент
Смірнова Ольга Михайлівна

Рецензент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« » 20 р., протокол №
завідувач (начальник) кафедри
психології та педагогіки
кандидат психологічних наук, доцент
Бабчук Олена Григоріївна

_____
(підпис)

Одеса – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……..……..3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СНОВИДІНЬ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ…….…..…....8

1.1. Сновидіння як психологічний феномен: історичний і сучасний підхід…....8

1.2. Психологічні функції снів: емоційна регуляція, інтеграція травматичного досвіду, символічне відновлення…….……10

1.3. Сновидіння в умовах війни: дослідження українського та зарубіжного досвіду……13

1.4. Сучасні теорії психотравми та механізми внутрішньої самопідтримки.....19

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ……..23

2.1. Опис вибірки та демографічні характеристики респондентів……..….23

2.2. Типові символи та образи у снах українців під час війни……..……27

2.3. Роль снів у передбаченні життєвих подій та внутрішньому ресурсі психіки……35

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРИТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ……..…….39

3.1. Психологічний аналіз змісту сновидінь респондентів……..……..39

3.2. Інтерпретація результатів у контексті сучасних теорій сну та травми.....…43

3.3. Узагальнення, обговорення та теоретичні висновки змісту сновидінь ..….47

РОЗДІЛ 4. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРАКТИЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ……...51

4.1. Використання роботи зі снами в індивідуальній психотерапії……..51

4.2. Розробка тренінгів та практик самодопомоги……..…53

4.3. Психоедукація та просвітницькі програми для цивільного населення…….67

ВИСНОВКИ……...……73

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….…….…..…76

ДОДАТКИ……..…….80

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена високим рівнем психотравматизації населення України в умовах повномасштабної війни. Постійна загроза, втрати, вимушені переміщення, руйнування домівок та розрив соціальних зв'язків спричиняють підвищення тривожності, порушення сну, нав'язливі стани, емоційне виснаження та прояви посттравматичного стресового розладу. На тлі воєнних подій виникає нагальна потреба у пошуку доступних, природних і внутрішніх ресурсів психологічної самопідтримки.

Сновидіння — один із найдавніших і водночас найменш раціоналізованих механізмів переробки психічного досвіду. Сучасні психологічні підходи (когнітивні, психодинамічні, нейропсихологічні) вказують, що сни можуть виконувати важливі функції: переробка емоцій, інтеграція травматичного досвіду, символічне відновлення внутрішньої рівноваги, формування відчуття безпеки та передбачення ризиків на інтуїтивному рівні.

В умовах війни сновидіння багатьох українців стають простором, де психіка шукає рівноваги, відтворює втрачене відчуття контролю, символічно «долікує» біль та формує внутрішні ресурси для подальшої боротьби й адаптації. Тому тема дослідження має не лише теоретичне, а й практичне значення — її результати можуть бути використані у психотерапії, тренінгах психологічної стійкості, програмах реабілітації військових і цивільних, а також у практиках самодопомоги.

Об'єкт дослідження. Психологічні процеси переробки травматичного досвіду в умовах війни.

Предмет дослідження. Сновидіння як ресурс внутрішньої підтримки, символічного відновлення та самотерапії у людей, що переживають воєнну травму.

Гіпотеза. Сновидіння в умовах війни виконують функцію внутрішнього ресурсу психіки, через який людина переробляє пережиті події, інтегрує травматичний досвід, відновлює внутрішню рівновагу та може інтуїтивно

готуватися до життєвих змін, що сприяє особистісному зростанню й самотерапії.

Мета дослідження. Вивчити символічний зміст сновидінь як ресурсу внутрішньої підтримки в умовах війни, з'ясувати їх роль у процесі психологічного відновлення, а також визначити, як висвітлення цієї теми може допомогти українцям — зокрема через використання результатів у психологічній освіті, тренінгах емоційної стійкості, програмах підтримки та індивідуальних практиках самодопомоги.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати сучасні теорії та дослідження сновидінь і їх психологічних функцій.
2. Виявити типові символи та образи у снах українців під час війни.
3. Дослідити, як сновидіння виконують функцію внутрішнього простору зцілення та символічного простору відновлення.
4. Визначити можливість інтуїтивного передбачення та підсвідомої підготовки до важливих подій через сни.
5. З'ясувати роль сновидінь у процесі особистісного зростання та психологічної інтеграції травматичного досвіду.
6. Розробити рекомендації щодо використання роботи зі снами в психологічній допомозі українцям (тренінги, практики самодопомоги, психоедукація).

Методи та організація дослідження

Організація дослідження була побудована таким чином, щоб максимально точно відобразити внутрішній досвід людей, які проживають війну, та виявити, як саме сновидіння допомагають їм переживати травматичні події. Дослідження складалося з кількох послідовних етапів, що дозволило отримати структурований, але водночас глибинний матеріал для аналізу.

На підготовчому етапі були сформульовані мета, завдання й основна гіпотеза дослідження, а також створені критерії відбору респондентів. Особливу увагу приділено тому, щоб охопити різні психологічні ситуації, пов'язані з

війною: евакуацію, життя на окупованих територіях, перебування у прифронтових регіонах, втрату близьких чи руйнування домівки. Було розроблено спеціальну анкету, яка поєднувала структуровані запитання та відкриті наративні блоки, що дозволяли людині вільно описати сон та власні переживання. Перед початком збору інформації респонденти були ознайомлені з умовами анонімності й конфіденційності, що є важливою етичною вимогою при роботі з травматичним досвідом.

Емпіричний етап включав збір відповідей від 43 респондентів різного віку та життєвих обставин. Учасники заповнювали анкету дистанційно, що забезпечило доступність і безпеку. Особливістю анкети було те, що вона фіксувала не лише сам зміст сновидіння, а й емоційні реакції, символи, події, які передували або слідували після сну, а також власну інтерпретацію респондента. Такий підхід дозволив дослідити не лише самі сни, а й те, як вони інтегруються у внутрішнє життя людини.

На аналітичному етапі здійснювалося глибоке опрацювання отриманих матеріалів. Центральним методом став контент-аналіз, який дав змогу виявити повторювані символи, мотиви, образи та теми. Окремо виокремлювалися сюжети, що стосуються небезпеки, втрат, відновлення, надії та трансформації. Завдяки цьому стало можливим побачити певні спільні закономірності в сновидіннях людей, що переживають подібний травматичний досвід. Паралельно застосовувався наративний аналіз, спрямований на розуміння того, як людина структурує власну історію та яку роль сон відіграє у її внутрішньому житті.

Для інтерпретації змісту сновидінь були залучені різні наукові підходи, які взаємодоповнювали один одного. Психодинамічна перспектива дозволила побачити зв’язок між змістом сну та несвідомими переживаннями: почуттям провини, страхом, безсиллям чи потребою в опорі. Юнгіанський аналіз надав можливість працювати з архетипічними символами, які часто виникали у снах — тінями, руїнами, будинком, дитиною, світлом, водою, трансформаціями матеріалів. Когнітивно-нейропсихологічний підхід допоміг пояснити функції

сновидіння у переробці травматичної пам’яті, зокрема як форму емоційної інтеграції.

Дослідження проводилося з урахуванням етичних вимог: повної анонімності, добровільної участі, дбайливого ставлення до психологічних меж респондентів. Оскільки багато з них описували значущі та болючі особисті переживання, надзвичайно важливо було забезпечити атмосферу безпеки та можливість залишатися в комфортному для себе обсязі розповіді.

Надійність проведеного дослідження підсилювалася комплексним підходом до збору та аналізу даних. Перш за все, важливим чинником стало використання змішаних методів, що включали анкетування, наративні описи сновидінь та якісні методи аналізу (контент-аналіз, тематичний і наративний аналіз). Поєднання кількісних та якісних підходів дозволило охопити як структуровані характеристики стану респондентів (рівень тривожності, досвід евакуації, втрат), так і глибинний символічний зміст їхніх сновидінь. Такий мультиінструментальний підхід забезпечує більш повну та надійну картину психологічних процесів, що відбуваються під час війни.

Другим важливим чинником надійності є повторюваність мотивів, образів та емоційних структур у снах різних респондентів. Попри відмінності в віці, місці проживання та життєвих обставинах, в описах сновидінь систематично простежувалися схожі символи — руїни, тіні, дім, вода, шлях, рідні, що померли, або образи небезпеки та порятунку. Наявність таких повторюваних тем свідчить про те, що сновидіння відображають спільні психологічні реакції на травматичний досвід війни, а отже мають закономірний характер, а не випадковий або хаотичний. Повторюваність мотивів посилює валідність інтерпретацій та дозволяє говорити про колективні механізми переробки травми.

Третім джерелом підсилення надійності було перехресне порівняння даних. Аналіз сновидінь проводився у зв’язку з життєвими обставинами респондентів, їхнім емоційним станом, подіями, що відбувалися до або після сну, а також з індивідуальними реакціями на війну. Порівнювалися також

повторювані сюжети між різними учасниками дослідження. Такий підхід дозволив встановити внутрішню узгодженість отриманих даних, виявити спільні закономірності та уникнути суб’єктивності інтерпретації, оскільки одні типи інформації підтверджували інші.

Окремим чинником надійності стало те, що інтерпретації снів базувалися на сучасних наукових моделях дослідження травми та функцій сновидінь. У роботі використовувалися психодинамічні підходи (переробка несвідомих конфліктів), юнгіанські концепції (символи й архетипи колективного несвідомого), нейропсихологічні теорії (роль швидкого сну у переробці травматичної пам’яті), а також сучасні дослідження психології травми. Це забезпечило наукову обґрунтованість інтерпретацій і дозволило розглядати сни не як особисті фантазії, а як важливий психотерапевтичний процес.

Таким чином, завдяки багатокомпонентній методології, повторюваності символів у різних респондентів, перехресному аналізу даних та опорі на сучасні наукові підходи дослідження має високий рівень надійності та валідності. Отримані результати відображають реальні механізми внутрішньої психологічної роботи українців під час війни та можуть бути використані в подальших психологічних дослідженнях і практиках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СНОВИДІНЬ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ

1.1. Сновидіння як психологічний феномен: історичний і сучасний підхід

Сновидіння — це фундаментальний психологічний феномен, який існує в усіх культурах і представлений у всіх вікових групах. Ще в давнину люди приписували сновидінням божественне або пророче значення, розглядаючи їх як канал зв'язку з надприродним або трансцендентним. Поступово, із розвитком психології та психоаналізу, їх розуміння стало більш систематизованим і науковим.

У класичній психоаналітичній традиції Зигмунд Фройд визначав сновидіння як «королівську дорогу до несвідомого»: за його концепцією, сни репрезентують пригнічені бажання, конфлікти та імпульси, які не можуть бути виражені у свідомому житті [32, с. 87]. Фройд вважав, що через символіку сновидіння відбувається своєрідне «розшифрування» несвідомих змістів, які мають значення для особистості. Наприклад, Фройд описував, як образи води, падіння чи польоту могли у снах репрезентувати глибоко приховані психологічні напруження [32, с. 88–90].

Карл Густав Юнг запропонував іншу парадигму: він акцентував на архетипах та колективному несвідомому. За Юнгом, сновидіння є не просто відображенням особистих бажань, а вираженням більш глибинних, універсальних символічних структур, які формують індивідуальність людини. Юнг вважав, що через сновидіння людина може здійснювати «індивідуалізацію» — процес становлення цілісного «Я» за допомогою символів і архетипів [38, с. 112; 41, с. 50]. Він також підкреслював, що архетипи

снів — це не лише особистісні образи, а «містки» до колективного несвідомого [38, с. 115].

У сучасній науці сновидіння розглядаються також через фізіологічні, нейрокогнітивні й міждисциплінарні моделі. Нейрофізіологічні дослідження показали, що REM-фаза сну (швидкий сон) є критичною для утворення сновидінь, а також для емоційного та когнітивного опрацювання денного досвіду. Порушення REM-сну часто асоціюється з психічними розладами та травматичними переживаннями [1, с. 149; 5, с. 54–55].

Когнітивні підходи трактують сновидіння як частину процесу обробки інформації: вони слугують засобом консолідації пам'яті, інтеграції досвіду та репетиції можливих сценаріїв майбутньої поведінки [21, с. 301; 37, с. 45]. За нейрокогнітивними моделями, сновидіння можна розглядати як «симуляційний простір» психіки, в якому вона тренує свої реакції на стресори, перевіряючи внутрішні ресурси в символічному контексті [21, с. 308].

З точки зору методології психологічного дослідження, контент-аналіз сновидінь залишається одним із найбільш використовуваних інструментів. Він дозволяє класифікувати образи, теми, емоції, що повторюються в снах, і зіставляти їх із психологічними характеристиками особистості або досвідом травми [8, с. 52; 17, с. 18]. За допомогою такого аналізу виявляються архетипні мотиви, що можуть мати терапевтичне або прогностичне значення [42, с. 75; 41, с. 89].

Окрім психологічних та нейрофізіологічних моделей, важливим є й клінічний досвід: дослідження військовослужбовців чи цивільних, що пережили травму, часто демонструють, що символи і образи сновидінь мають терапевтичне значення. Наприклад, деякі дослідники стверджують, що інтерпретація архетипічних образів у снах може слугувати механізмом внутрішнього зцілення, створюючи нові смисли і ресурси [11, с. 102; 14, с. 43].

Таким чином, сновидіння — це не просто випадковий потік образів у нічному мозку, а багатошаровий феномен, який об'єднує символічні, когнітивні та нейрофізіологічні компоненти. Вони відіграють ключову роль у емоційній

регуляції, інтеграції внутрішніх конфліктів та формуванні цілісного «Я». Завдяки цьому глибоке розуміння сновидінь відкриває перспективи їх використання в психотерапії, реабілітації та дослідженнях психічного здоров'я — особливо в умовах високого стресу або травматичних подій.

У підсумку, сновидіння з історичного, класичного та сучасного погляду є багатошаровим феноменом, який охоплює як символічні, так і нейрофізіологічні процеси. Їхнє вивчення дає змогу глибше розуміти, як психіка людини інтегрує досвід, регулює емоції й шукає смисли — що особливо актуально в контексті травматичної реальності. Сновидіння являють собою складний психічний феномен, що виконує багатовимірні функції у житті людини. Вони виступають каналом взаємодії свідомих і несвідомих процесів, сприяють емоційній регуляції та опрацюванню внутрішніх конфліктів. Історичні та сучасні наукові підходи показують, що сновидіння не є випадковим процесом, а мають структуровану природу та функціональне значення для психіки. Аналіз різних концепцій дозволяє стверджувати, що сновидіння відіграють роль у формуванні самопізнання, інтеграції переживань і підготовці психіки до адаптивної поведінки в реальному житті. Усвідомлення цих особливостей дозволяє більш ефективно використовувати сновидіння у психологічній практиці та наукових дослідженнях.

1.2. Психологічні функції снів: емоційна регуляція, інтеграція травматичного досвіду, символічне відновлення

Однією з основних функцій сновидінь є регуляція емоційного стану. Психологічні теорії стверджують, що під час сну психіка має можливість переробляти накопичені емоції та страхи. Когнітивно-нейробіологічні моделі свідчать, що REM-фаза сну активує системи мозку, пов'язані з емоційною пам'яттю та регуляцією [1, с. 149; 5, с. 54]. Це сприяє зниженню напруги, адаптивному опрацюванню стресових подій, а також формуванню психологічної рівноваги.

У контексті психологічної травми сновидіння набувають особливої значущості. Вони можуть служити «внутрішнім простором зцілення», де психіка моделює, осмислює та символічно включає травматичні події у життєвий наратив. Так, Новицький і Католик вказують, що у військовослужбовців сновидіння часто містять образи, які символізують намагання пережити травму та відновити контроль над внутрішнім світом [22, с. 48].

Нейрокогнітивні теорії кошмарів підкреслюють, що повторювані страшні сни можуть бути пов’язані з процесом «репетиції» травматичного досвіду, який дозволяє системі реагувати менш больово і менш дезорганізовано, коли подія стає частиною внутрішньої реальності [21, с. 305].

Сновидіння надають можливість символічного відновлення: через архетипічні образи, метафори і символи людина може трансформувати свій травматичний досвід у значущий символ. За Юнгом, архетипи, що з’являються у снах, є містком до глибинної мудрості особистості, сприяючи процесу індивідуалізації [38, с. 120; 41, с. 50].

Практична психотерапія підтверджує, що робота з такими образами може підсилити внутрішню стійкість і цілісність. Наприклад, Дімітрова описує техніки тлумачення сновидінь, які використовуються для символічного осмислення втрат, страхів і ресурсів пацієнта [11, с. 102]. Каратник додає, що у пацієнтів з високим рівнем тривожності сновидіння часто стають основним інструментом для створення нових смислів та пошуку внутрішньої безпеки [14, с. 43].

Емоційна регуляція опрацювання страху, тривоги, стресу. Під час сну психіка обробляє накопичені за день переживання, страхи, тривоги та стресові ситуації. Сновидіння створюють умовний «тренувальний майданчик» для емоцій: людина повторно проживає складні переживання в символічній формі, що дозволяє зменшити їхній психоемоційний вплив у свідомому житті. Через символічне моделювання конфліктів та небезпечних ситуацій активуються

механізми психологічного захисту, що сприяє стабілізації настрою та зниженню рівня тривоги.

Інтеграція травматичного досвіду символічне включення травми. Сновидіння беруть активну участь у опрацюванні травматичного досвіду. Вони дозволяють «включати» травму в контекст внутрішньої психологічної системи людини через символи, метафори та образи, що не викликають прямого страху. Завдяки цьому психіка має змогу осмислити події, що травмували, відтворити їх у безпечній формі та інтегрувати в загальний життєвий досвід. Цей процес особливо важливий для запобігання психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад, адже він дозволяє поступово «переписати» емоційне значення травми та знизити її психотравматичний вплив.

Символічне відновлення: формування нових образів, ресурсів, смислів. Сновидіння сприяють відновленню психічних ресурсів та формуванню нових смислів і образів. Вони виконують роль «символічної лабораторії», де створюються нові сценарії, розвиваються уявні рішення конфліктів, народжуються творчі ідеї та образи, які можуть бути застосовані у свідомому житті. Цей процес забезпечує психологічну адаптацію, відновлення внутрішньої рівноваги та зміцнення здатності до самопізнання. Важливо, що символи, які з’являються у сновидіннях, часто не мають прямого відповідника в реальному світі, але вони відображають глибинні потреби та потенційні ресурси психіки.

Репетиційна модель: програвання внутрішніх конфліктів та інсайтів. Сновидіння дозволяють моделювати внутрішні конфлікти, соціальні ситуації, потенційні загрози або майбутні події в безпечному символічному просторі. Психіка може перевіряти свої реакції, оцінювати ресурси, шукати шляхи вирішення проблем та виробляти адаптивні стратегії поведінки. Завдяки цьому людина отримує можливість тренувати увагу, емоційну стійкість, гнучкість мислення та прийняття рішень, не зазнаючи реальних негативних наслідків. Для більшої наочності ці данні оформлені у Таблицю 1.1 Психологічні функції снів.

Таблиця 1.1

Психологічні функції снів

Функція	**Механізм**	**Психологічний ефект**
Емоційна регуляція	REM-фаза, активація систем емоційної пам’яті	Зменшення стресу, стабілізація настрою
Інтеграція травматичного досвіду	Символічні образи, повторні кошмари	Осмислення травми, формування наративу

Продовження таблиці 1.1

Функція	**Механізм**	**Психологічний ефект**
Символічне відновлення	Архетипи, метафори, символи	Відчуття контролю, внутрішня сила, зміна смислу
Репетиційна модель	Психіка «тренує» реакції на стрес у сновидіннях	Зниження страху, підвищення адаптивності

Отже, сновидіння виконують важливу емоційно-регулятивну функцію, дозволяючи психіці обробляти денні переживання, знижувати рівень стресу та стабілізувати емоційний стан. У випадках психологічної травми вони стають простором інтеграції травматичного досвіду, де психіка моделює та символічно включає травматичні події у власну життєву історію. Завдяки архетипічним образам і символам сновидіння сприяють символічному відновленню, дозволяючи людині відчути контроль, зміцнити внутрішні ресурси та знайти нові смисли. Повторювані образи та кошмари можна розглядати як репетиційний механізм, який допомагає психіці підготуватися до потенційно стресових ситуацій і зменшити страх у реальному житті. Вивчення психологічних функцій снів створює можливості для використання їх у

психотерапевтичній практиці, сприяючи підтримці адаптації, відновленню психологічної рівноваги та розвитку внутрішніх ресурсів особистості.

1.3. Сновидіння в умовах війни: дослідження українського та зарубіжного досвіду

У контексті воєнного стресу сновидіння набувають особливого значення, оскільки вони віддзеркалюють не лише індивідуальний, а й колективний травматичний досвід. Після початку війни в Україні науковці все частіше фіксують значні зміни у структурі сну та змісті сновидінь серед населення.

Українські дослідження

Гавриляк у бакалаврській роботі зазначає, що під час нічних повітряних тривог військовослужбовці та цивільні регулярно повідомляють про повторювані образи небезпеки, втрат, травматичних сцен, які відтворюються у снах [7, с. 33]. Волков та Кателевська (2022) підтверджують, що серед цивільного населення, яке переживає бойові дії або переселення, частота нічних кошмарів значно вища, ніж у мирний час; вони також повідомляють про зростання розладів сну, що впливає на загальний психічний стан [5, с. 54–55].

Бондаренко та колеги (2025) провели дослідження порушень сну в цивільних та військових під час російсько-української війни і виявили, що значний відсоток учасників має симптоми порушення сну, пов’язане з тривожністю, нічними страхами та повторюваними травматичними снами [2, с. 14]. Волошина (2025) вивчає бойове безсоння і звертає увагу на важливість сомнотерапії як підходу до роботи з сновидіннями та нічними кошмарами у військових і цивільних [6, с. 42].

У дослідженні Новицького та Католика (2023) акцент зроблено на символічному контексті снів: вони показали, що у військовослужбовців часто з’являються образи, які символізують внутрішню боротьбу, прагнення до безпеки та зцілення. Ці сновидіння можуть виконувати функцію внутрішньої

самопідтримки, дозволяючи особам формувати нові смисли та внутрішні стратегії подолання [22, с. 48].

Зарубіжні дослідження

У міжнародній літературі також є численні дослідження, які підтверджують, що психотравма впливає на зміст сновидінь. Кемпбелл і Жермен (2016) описують, що посттравматичні кошмари — типовий симптом ПТСР серед ветеранів: ці нічні образи часто повторюються, відтворюючи травматичні події або варіації небезпечних сценаріїв [15, с. 75–76].

Також, модель нічних кошмарів Нільсена і Левіна (2007) пояснює, що повторювані кошмари можуть бути пристосувальним механізмом: вони дозволяють мозку «програвати» сценарії стресу, але водночас підтримують високий рівень тривожності, якщо адаптивні механізми збоять [21, с. 299–300].

Порівняльний аналіз українського та зарубіжного досвіду сновидінь у контексті війни. Досвід сновидінь у людей, які переживають війну, має низку спільних закономірностей, проте український контекст демонструє й певні унікальні особливості, пов’язані з характером сучасної війни, тривалістю впливу стресових факторів та масштабом травматичних переживань. Порівняння українських та зарубіжних досліджень дозволяє глибше зрозуміти, які саме психологічні механізми формують зміст сновидінь у ветеранів, військових і цивільних, що перебувають у зоні бойових дій або переживають наслідки війни.

Українські дослідження показують, що частота нічних кошмарів є надзвичайно високою серед військовослужбовців, які безпосередньо стикаються з бойовими ситуаціями. Вони часто повідомляють про повторювані образи, пов’язані з війною: звуки вибухів, переслідування, втрата побратимів, загроза смерті або ситуації, у яких вони не можуть врятувати інших людей. У наукових джерелах зазначається, що такі сни можуть повторюватися майже щоночі, набуваючи нав’язливого характеру та впливаючи на денне функціонування [2, с. 14; 5, с. 54].

Зарубіжний досвід, зокрема дослідження ветеранів США, Ізраїлю, Великої Британії та Канади, також демонструє високу частоту кошмарів, проте їхній характер зазвичай пов’язується з конкретними бойовими подіями — засідками, обстрілами, смертями товаришів чи цивільних. Частота таких сновидінь значно підвищена у ветеранів із діагностованим ПТСР, де повторювані кошмари є одним зі стрижневих симптомів [15, с. 75].

В українських же учасників бойових дій нерідко фіксуються не лише чіткі повторювані кошмари, але й метафоричні сни з воєнним підтекстом, що свідчить про більш символічний спосіб інтеграції досвіду.

Український контекст має характерний набір символів, що регулярно з’являються в сновидіннях військових і цивільних: образи небезпеки, вторгнення, втрати, тимчасова або постійна загроза життю, мотиви укриття та пошуку безпечного місця. У багатьох снах простежуються теми боротьби, захисту та виживання, а також образи відновлення — світло, вода, повернення додому — які виконують компенсаторну функцію [22, с. 48].

У зарубіжних дослідженнях переважають більш «прямі» символи травматичної події: сцени бою, вибухи, смерть, переслідування, перебування в пастці, відчуття абсолютної безпорадності [15, с. 76]. Такі образи часто відтворюють фактичні події або їхні фрагменти й меншою мірою подаються у символічній формі.

В українських же ветеранів символи часто поєднують елементи воєнної реальності і метафоричні структури несвідомого. Це може виявлятися у снах про темні коридори, покинуті будівлі, воду як кордон або очищення, міст як перехід між травмою та відновленням. Такий вид символізації свідчить про активну роботу психіки над інтеграцією травматичного досвіду.

Українські дослідження вказують, що сновидіння часто виконують функцію емоційної регуляції, допомагаючи зменшити напругу та стабілізувати психоемоційний стан у ситуації постійного стресу. Сни нерідко виступають своєрідним «простором зцілення», де психіка намагається впорядкувати хаотичні переживання війни, надати їм структуру або сенс. У багатьох випадках

сновидіння допомагають інтегрувати травматичні події, поступово перетворюючи їх на частину життєвого наративу.

Зарубіжні автори підкреслюють іншу функцію — «репетиційну модель», згідно з якою сновидіння дозволяють психіці програвати загрозливі сценарії, тренувати реакції на небезпеку та знижувати інтенсивність травматичної реакції при згадуванні подій [21, с. 299]. У цьому сенсі сни діють як механізм адаптації: вони допомагають мозку підготуватися до потенційно небезпечних ситуацій, обробити страх і полегшити симптоми ПТСР.

Отже, у зарубіжній літературі акцент робиться переважно на адаптивній репетиційній функції, а в українській — на емоційно-символічній інтеграційній функції.

В українській практиці робота зі сновидіннями часто використовується як інструмент самотерапії — військові та цивільні нерідко самостійно намагаються осмислити зміст своїх снів, сприймаючи їх як знаки, прояви внутрішнього стану або спосіб «випустити» переживання, які важко артикулювати словами. У психотерапії сновидіння застосовуються для символічного опрацювання втрат, страхів, пережитих стресорів і внутрішніх конфліктів. Вони дозволяють об’єктивувати травматичний досвід та трансформувати емоційні реакції.

Зарубіжний підхід є більш структурованим і включений у стандартизовані протоколи лікування ПТСР:

терапія репетиції сновидінь (IRT),

експозиційна терапія,

когнітивно-поведінкова терапія для кошмарів.

У цих моделях сни розглядаються як діагностичний та терапевтичний інструмент для зменшення частоти кошмарів, зміни їхнього змісту та зниження інтенсивності посттравматичних симптомів.

Українська практика теж починає використовувати ці методи, проте значна частина роботи зі сновидіннями зберігає психодинамічний та символічний характер, що пов’язано з культурною традицією тлумачення снів.

Для більшої наочності ці данні оформлені у Таблицю 1.2. Порівняння українського та зарубіжного досвіду сновидінь у війні.

Таблиця 1.2

Порівняння українського та зарубіжного досвіду сновидінь у війні.

Аспект	**Український досвід**	**Зарубіжний досвід**
Частота нічних кошмарів	Дуже висока, повторювані образи війни, втрат [2, с. 14; 5, с. 54]	Висока серед ветеранів, пов'язаних із бойовими діями. Серед ветеранів із ПТСР [15, с. 75]
Тип символів	Конфлікт, загроза, безпека, відновлення [22, с. 48]	Травматичні події, смерть, оточення [15, с. 76]

Продовження таблиці 1.2

Аспект	**Український досвід**	**Зарубіжний досвід**
Функція снів	Емоційна регуляція, символічне зцілення. Інтеграція травматичного досвіду через символи.	«Репетиція» стресу, інтеграція травматичного досвіду переважанням прямих, травматичних образів.
Практичне значення	Основний ресурс самотерапії. Ведеться символічна робота у психотерапії з активним використанням сновидінь у процесах самотерапії.	Використовується у терапії ПТСР. Акцентом на репетиційній моделі та інсценуванні загроз. Широким застосуванням стандартизованих терапевтичних інтервенцій, спрямованих на модифікацію сновидінь.

Таким чином, українські сновидіння у контексті війни мають більш виражений *символічний, образний і інтегративний характер*, тоді як зарубіжні базуються на *відтворенні травматичного досвіду та адаптивних механізмах репетиції*. Це робить український досвід унікальним у своїй культурній та психологічній глибині.

Отже, сновидіння в умовах війни набувають особливої значущості як механізм психологічного захисту та опрацювання травматичного досвіду. Вони допомагають людині відновлювати внутрішню рівновагу, справлятися зі стресом та страхами, формують символічну реконструкцію подій, що травмують. Аналіз снів осіб, які пережили бойові дії, показує, що сновидіння відображають внутрішню боротьбу з травмою та потребу в адаптації до нових реалій. Врахування цих особливостей робить роботу зі сновидіннями важливим компонентом психологічної реабілітації, оскільки вони сприяють безпечному вираженню емоцій та розвитку ресурсів особистості.

1.4. Сучасні теорії психотравми та механізми внутрішньої самопідтримки

Теоретичні підходи до психотравми в сучасній психології розвинулися значно порівняно з класичними моделями. Натепер виділяють кілька ключових тенденцій:

Теорія порушення інтеграції. Сучасні моделі ПТСР підкреслюють, що травматичні події порушують механізми психологічної інтеграції: спогади можуть бути фрагментовані, дисоціативні, вони не повністю інтегровані в життєву історію людини. Це призводить до симптомів, таких як флешбеки, кошмари, емоційна нестабільність [37, с. 34; 16, с. 40].

Самопідтримка через сновидіння. Один із механізмів внутрішньої самопідтримки полягає у використанні сновидінь як безпечного символічного «простору»: у снах люди можуть зустрічати образи, які несуть підтримку, надію

або силу. Юнг підкреслював, що архетипічні образи в снах можуть активувати ресурси індивідуалізації та відновлення [38, с. 152; 40, с. 210].

Нейрофізіологічний механізм. Травматичні спогади й активація системи стресу впливають на структуру сну: підвищується кількість пробуджень, зростає активність мозкових центрів пов'язаних з тривогою, що підтверджено електрофізіологічними дослідженнями [1, с. 149; 20, с. 430]. Водночас, сновидіння можуть сприяти ресинхронізації цих систем, знижуючи напругу та активуючи адаптивні процеси [21, с. 305; 12, с. 22].

Психотерапевтичні методи. Сучасні підходи до терапії травми включають психоаналіз сновидінь, групову терапію, нейрофідбек, інтерпретацію символів снів тощо. Такі методи дозволяють пацієнтам символічно обробляти травматичні події, створювати нові образи ресурсів і відчуття безпеки [4, с. 25; 12, с. 27; 3, с. 47]. Бондаренко та ін. продемонстрували, що систематична робота зі сновидіннями знижує частоту нічних кошмарів та покращує якість життя під час конфлікту [2, с. 10].

Символічна трансформація. Сновидіння можуть виконувати роль каталізатора символічної трансформації: через архетипи й символи людина може надати травматичному досвіду нове смислове навантаження, інтегрувати його в свою особистість і знайти нові ресурси. Такі процеси підтримуються через інтерпретацію снів, терапію образів і символів [41, с. 88; 39, с. 290; 42, с. 72].

Схема механізмів самопідтримки. Сновидіння реалізуються через кілька взаємопов'язаних механізмів, кожен з яких виконує специфічну функцію для психіки людини. Ці механізми забезпечують обробку інформації, емоційну стабілізацію та психічне відновлення.

Описова схема:

1. Психологічний механізм: сновидіння, символічні образи, внутрішня підтримка.

Психологічний механізм сновидінь базується на формуванні символічних образів, які відображають внутрішній світ людини. Сновидіння створюють

метафоричні сцени та образи, що дозволяють психіці працювати з конфліктами, бажаннями, страхами та переживаннями у безпечній формі. Символи, що виникають у снах, виконують роль внутрішньої підтримки: вони можуть відображати ресурси психіки, давати можливості для вирішення проблем або надавати нові перспективи для самопізнання. Таким чином, психологічний механізм забезпечує адаптивну функцію сновидінь, допомагаючи людині інтегрувати внутрішні переживання та підтримувати емоційну рівновагу.

2. Нейрофізіологічний механізм: активація системи пам’яті та стресу під час REM, опрацювання, регуляція.

Нейрофізіологічний механізм сновидінь пов’язаний з активністю мозкових структур під час REM-фази сну. Під час цієї фази активуються системи, відповідальні за пам’ять, емоційне опрацювання та реакції на стрес. Сновидіння виконують роль «тренажера» для психіки: вони дозволяють опрацьовувати емоційно значущі події, інтегрувати досвід і знижувати напругу, що накопичилася протягом дня. Активність нейронних мереж у REM-фазі стимулює консолідацію пам’яті, формування нових асоціацій та регуляцію емоційних реакцій, що сприяє психофізіологічній стабільності людини.

3. Психотерапевтичний механізм: інтерпретація снів, символічна трансформація, відновлення.

Психотерапевтичний механізм сновидінь реалізується через усвідомлену інтерпретацію снів. У терапевтичному процесі символічні образи сновидінь аналізуються, що дозволяє людині зрозуміти приховані потреби, конфлікти та потенційні рішення. Через цей процес символи та образи трансформуються у нові психологічні сенси, що сприяє емоційному відновленню та адаптивній перебудові психіки. Психотерапевтична робота зі сновидіннями дає можливість розширити самопізнання, зменшити внутрішню напругу та активізувати внутрішні ресурси для подолання життєвих труднощів. Для більшої наочності ці данні оформлені у Таблицю 1.3 Теорії психотравми і роль сновидінь у самопідтримці.

Таблиця 1.3

Теорії психотравми і роль сновидінь у самопідтримці.

Теорія психотравми	**Роль сновидінь у самопідтримці**	**Практичне застосування**
Модель порушення інтеграції	Фрагментація спогадів, сновидіння як «місце обробки»	Психоаналіз сновидінь, символічна терапія
Нейрофізіологічна модель	Регуляція через REM та активацію систем пам’яті	Нейрофідбек, сомнотерапія
Символічна трансформація	Архетипічні образи, нові смисли, внутрішня сила	Індивідуальна та групова терапія образів

Отже, сучасні теорії психотравми підкреслюють, що травматичні події порушують інтеграцію психічного досвіду, що проявляється у фрагментації спогадів, флешбеках та нічних кошмарах. Сновидіння виступають ефективним механізмом внутрішньої самопідтримки, надаючи безпечний символічний простір для опрацювання травматичних подій та активізації ресурсів особистості. Нейрофізіологічні процеси під час REM-сну сприяють регуляції емоцій і консолідації пам’яті, що забезпечує психіку адаптивними стратегіями подолання стресу. Систематична робота зі сновидіннями, як у психотерапії, так і через самостійний аналіз символів, підвищує стійкість до травматичних переживань та сприяє символічній трансформації досвіду. Інтеграція психологічних, нейрофізіологічних та символічних підходів дозволяє повніше зрозуміти роль снів у відновленні психічного балансу та створенні ресурсів для адаптації під час стресових або травматичних подій.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Опис вибірки та демографічні характеристики респондентів

У дослідженні взяли участь 43 дорослі респонденти, які проживають в умовах повномасштабної війни та мають різний рівень дотичності до травматичних подій. Вибірка є неієрархічною, сформованою методом добровільної участі через онлайн-опитування. (див. Додаток А). Така модель дозволяє зібрати сновидіння людей із різним життєвим досвідом та різним ступенем наближеності до небезпеки, що є релевантним для аналізу символіки снів у період соціальної кризи.

Стать респондентів

Більшість учасників — жінки, що узгоджується з тенденціями участі в психологічних дослідженнях. У вибірці також є чоловіки, включно з одним учасником, який мав бойовий досвід на фронті.

Досвід, пов’язаний із війною

Респонденти представляють різні контексти проживання війни. Категорії досвіду з яким респонденти зштовхнулись під час війни більш детально представлені в Таблиці 2.1 Характеристика респондентів.

Таблиця 2.1

Характеристика респондентів.

Категорія досвіду	**Кількість респондентів**	**Характеристика групи**
Евакуація (внутрішня або закордонна)	значна частина вибірки	Вимушене покидання дому, пошук безпеки, розділення з родиною
Проживання в Україні під постійними тривогами	велика група	Хронічний стрес, близькість до обстрілів, руйнувань або їх загрози

Продовження таблиці 2.1

Категорія досвіду	**Кількість респондентів**	**Характеристика групи**
Проживання на прифронтових територіях	кілька респондентів	Постійні звуки вибухів, реальний ризик для життя
Проживання на окупованих територіях	частина вибірки	Несвобода пересування, обмеження, інформаційна ізоляція
Служба на фронті	1 респондент	Участь у бойових діях, прямий контакт зі смертю

Ця різноманітність забезпечує багатовимірність зібраного матеріалу та дозволяє простежити, як різні форми небезпеки впливають на символіку сновидінь.

Особисті втрати

Частина респондентів повідомляє про втрату близьких, а також втрату домівок, або значні руйнування у своїй місцевості. Інші втрати — тварини, спільноти, відчуття дому та стабільності — також позначаються у снах.

Рівень тривожності

Самооцінка рівня тривожності (0–10) коливалася від 5 до 10, середній показник — 7–8 балів. Це свідчить про домінування гострої та хронічної тривоги у вибірці, що є природним для періоду війни. Респонденти оцінювали свій рівень тривожності за шкалою GAD -7. (див. Додаток Б)

Ведення щоденника снів

Лише незначна частина респондентів систематично фіксує свої сни. Проте більшість пам’ятає окремі фрагменти, особливо ті, що мають емоційну насиченість, яскравість або містять сильний символ.

Тому матеріал для дослідження має високу якість — сновидіння, які спливають у пам’яті, як правило, є психологічно значущими.

Нижче подано узагальнену характеристику кожного респондента — стисло, 1–2 речення, без деталей, але з фіксацією контекстів, які впливають на символіку снів:

1. Респонденти, які пережили евакуацію, часто описують сни про валізи, кордони, натовпи людей, пошук загублених родичів.

2. Особи з досвідом окупації повідомляють про сни з обмеженням руху, темними просторами, загрозливими фігурами, нестачею контролю.

3. Люди, які проживають на прифронтових територіях, бачать сни, де присутні вибухи, звуки сирен, падіння уламків, руйнування.

4. Ті, хто живе за кордоном, але лишається емоційно пов’язаним з Україною, часто бачать сни про провину, всадників апокаліпсису, дітей, які залишилися позаду.

5. Респондент із фронту бачить сон про поле маків і загиблого побратима — з високим рівнем трансформаційного емоційного змісту.

6. Люди, які втратили дім, описують сни про відновлення стін, порожні або оживаючі кімнати, світло, яке розширюється в просторі.

7. Респонденти з особистими втратами (родичі, друзі, близькі) часто бачать померлих в теплих образах підтримки (бабуся з ковдрою, побратим із вогником).

8. Люди зі зруйнованих міст бачать руїни, тіні, що ходять між будинками, світлячків, які складаються у слова — як спосіб опанування руйнівної реальності.

9. Респонденти з підвищеною тривожністю бачать киплячі рідини, некерований транспорт, прориви стін, темні коридори.

10. Ті, хто має хронічний стрес, часто описують порожні поліклініки, відсутніх лікарів, палаючі міста, переходи через темний ліс.

Усі ці короткі характеристики допомагають побачити, що сновидіння респондентів формують цілісну систему, в якій символи безпосередньо пов’язані з реальними життєвими обставинами.

Аналіз вибірки з 43 респондентів (див. Додаток В) дозволяє описати унікальне психологічне тло, у якому формуються сновидіння українців у період повномасштабної війни. Вибірка є гетерогенною за досвідом: у ній присутні учасники з окупованих територій, прифронтових міст, переселенці, військові, ті, хто перебував у безпеці за кордоном, а також ті, кого війна торкнулась опосередковано через досвід близьких. Такий склад забезпечує широкий спектр переживань та дозволяє простежити як універсальні, так і диференційовані мотиви в сновидіннях.

Загальний рівень тривожності, який коливається в межах 5–9 балів за суб’єктивною шкалою, свідчить про стійкий вплив травматичних подій на емоційний фон учасників. При цьому цікаво, що високий рівень тривоги фіксується не лише у тих, хто перебував у безпосередній небезпеці, але й у тих, хто був у відносній безпеці за кордоном. Це підтверджує феномен військової

дистанційної травматизації, коли навіть фізична безпека не зменшує інтенсивності внутрішніх переживань, оскільки інформаційні, емоційні та соціальні зв’язки з Батьківщиною залишаються активними.

Дані засвідчують, що сновидіння реагують не тільки на зовнішні обставини, а й на глибинні процеси інтеграції досвіду, який часто не піддається вербалізації у стані бадьорості. Респонденти, які не ведуть щоденник снів, однак відзначають їхню «яскравість», «виразність» або «особливість», демонструють характерний для травматичного досвіду механізм сновидної переробки — коли психіка обирає саме сон як більш безпечний канал для дотику до важких переживань.

З іншого боку, респонденти, які ведуть щоденники, демонструють значно більшу рефлексивність та здатність до інтеграції сновидного матеріалу. Це може свідчити про те, що фіксація снів виступає формою самотерапії, підсилюючи здатність психіки усвідомлювати і структурувати власні емоції.

За даними вибірки, маркером травматизації виступає не стільки зміст снів, скільки спосіб, у який респонденти говорять про свої переживання: повторювані фрази «сон був дуже реальним», «я прокинулася в паніці», «я досі пам’ятаю деталі» свідчать про високу емоційну зарядженість матеріалу. У частини респондентів простежуються також ознаки потенційних передвіщень — коли зміст сновидіння темпорально передує реальним подіям (початок обстрілів, окупація міста, примусова евакуація). Це дозволяє сформувати окремий блок аналізу, присвячений феномену «віщих» або інтуїтивних снів у кризових умовах.

Отримана вибірка свідчить, що в умовах війни сновидіння стають не випадковим феноменом, а важливою складовою внутрішньої психологічної роботи. Вони відображають травму, але водночас пропонують людині форми підтримки, компенсації та поступової інтеграції болючого досвіду. У багатьох учасників сновидіння виступають інструментом адаптації, що готує їх до рішень у реальному житті: від переїзду, відновлення зв’язків, прийняття втрат — до волонтерської активності, самозахисту або творчого відновлення.

Таким чином, характеристика вибірки демонструє, що сновидіння українців під час війни є багатошаровим феноменом, у якому переплітаються індивідуальні історії, колективний досвід, емоційні наслідки травми та внутрішні ресурси, необхідні для психічного виживання. Це створює ґрунт для подальшого аналізу символіки снів, повторюваних мотивів, механізмів інтеграції переживань у сновидіннях та підтвердження гіпотез щодо їх терапевтичної та прогностичної функції в умовах війни.

2.2. Типові символи та образи у снах українців під час війни

Сновидіння українців під час війни формують унікальний символічний простір, що відображає поєднання зовнішньої небезпеки та внутрішніх психоемоційних процесів. У цьому просторі ключовими є образи руйнування, втрат, відповідальності, а також внутрішнього відновлення. Символи у снах часто мають двояку функцію: описують пережите і одночасно сприяють психоемоційному відновленню та інтеграції травматичного досвіду. Символи відіграють роль психологічних маркерів: вони відображають страх, провину, надію, пошук безпеки та контролю. Науково, подібні мотиви відповідають спостереженням у травматичних сновидіннях [39, с. 203] де образи війни та загрози стають репрезентацією травматичних переживань.

Аналіз 43 анкет респондентів показав, що основні символи можна згрупувати у шість груп, кожна з яких відображає певний аспект переживань війни — від загрози до внутрішнього відновлення.

Тематична група 1: Образи руйнування і небезпеки

Типові символи: Зруйновані будинки (Р8, Р42, Р41) — символ втрати безпеки, руйнування стабільного середовища, домівки як психологічного притулку.

Вершники апокаліпсису (Р34, Р37) — метафора хаосу війни, смерті та неминучих загроз.

Чорні води, темні простори (Р18, Р19) — символ невідомості, загрози та потенційної катастрофи.

Некерований транспорт (Р20, Р40) — передача відчуття втрати контролю над життям і ситуацією.

Приклади зі снів респондентів:

1. Респондент 1: «Коли я вийшов на вулицю, побачив, що всі будинки навколо зруйновані, окрім нашого».
2. Респондент 34: «Вершники апокаліпсису пронеслися по землі, залишивши за собою випалені поля».
3. Респондент 30: «Стіни музею розчинилися, і я вийшов на поле, де почався дощ — але дощ з квітів маку».
4. Респондент 18: «Я стояла у дворі, а уламки ракети падали повільно, як сніг… Але замість страху я відчула тепло»
5. Респондент 40: «Темний поїзд без машиніста мчить уперед, і я розумію, що ми всі приречені»

Ознайомившись з Таблицею 2.2 Символи – образи руйнування та небезпеки, що зустрічаються у снах респондентів найчастіше, можна зрозуміти наскільки ці символічні образи є важливими та частими у сновидіннях українців.

Таблиця 2.2

Символи – образи руйнування та небезпеки, що зустрічаються у снах респондентів найчастіше

Символ	**Кількість**	**Приклади**
Зруйновані будинки	15	Респ. 1, 4, 31
Вершники апокаліпсису	5	Респ. 34, 37
Темні простори/вода	7	Респ. 6, 19
Некерований транспорт	3	Респ. 20, 25

Психологічна інтерпретація: образи руйнування та небезпеки сигналізують про високий рівень тривоги, потребу мобілізації ресурсів психіки,

а також про внутрішнє опрацювання травми через символічну безпеку сновидіння..

Тематична група 2: Образи втрати

Типові символи: Порожні простори (Р3, Р23) — символ відчуженості та емоційної ізоляції.

Втрачені люди / діти / родичі (Р1, Р2, Р33) — відображення як фізичних, так і психологічних втрат.

Розколоті будинки (Р36) — поділ родин, розрив зв'язків, неможливість відчути підтримку.

Кораблі без екіпажу (Р33) — символ покинутості та самостійного пошуку шляху у складних умовах.

Приклади зі снів респондентів:

1. Респондент 2: «Я тримала за руку свого сина, але коли поїзд рушив, я побачила, що тримаю вже порожній рукав куртки».
2. Респондент 33: «Корабель без екіпажу підплив до мене, і з'явився промінь світла на горизонті».
3. Респондент 32: «Сусіди збирають тривожні валізи… я не могла загасити киплячий суп».

Ознайомившись з Таблицею 2.3 Символи – образи втрати, що зустрічаються у снах респондентів найчастіше, можна зрозуміти наскільки ці символічні образи є важливими та частими у сновидіннях українців.

Таблиця 2.3

Символи – образи втрати, що зустрічаються у снах респондентів найчастіше.

Символ	**Кількість**	**Приклади**
Порожні простори	4	Респ. 3, 23
Втрачені люди / діти / родичі	5	Респ. 1, 2, 33
Розколоті будинки	2	Респ. 36

Кораблі без екіпажу	1	Респ. 33

Психологічна інтерпретація: Сни цієї категорії демонструють переживання втрат та навчання психологічної самодопомоги: респонденти формують символічні способи «захисту» психіки через відтворення реальних подій у сновидіннях.

Тематична група 3: Образи провини та відповідальності

Типові символи: Діти, які просять допомоги (Р34) — символ відчуття відповідальності за інших та морального тягаря.

Валізи, збори, суєта (Р35) — символ підготовки до неминучих змін та страху не встигнути.

Хаос, який треба організувати (Р35) — символ внутрішнього контролю над непередбачуваними обставинами.

Мотив «я не зробила достатньо» (Р34, Р35) — символ почуття провини та невпевненості у власній ефективності під час кризи

Приклади:

1. Респондент 34: «Дівчинка просила допомоги, і я відчула провину, що сама виїхала за кордон».
2. Респондент 35: «Перед війною пакувала чемодани, намагалася не загубити родичів».

Ознайомившись з Таблицею 2.4 Символи – образи провини та відповідальності, що зустрічаються у снах респондентів найчастіше, можна зрозуміти наскільки ці символічні образи є важливими та частими у сновидіннях українців.

Таблиця 2.4

Символи – образи провини та відповідальності, що зустрічаються у снах респондентів найчастіше.

Символ	**Кількість**	**Приклади**
Діти, які просять допомоги	2	Респ. 34

Валізи, збори, суєта	2	Респ. 35
Хаос, який треба організувати	1	Респ. 35
Мотив «я не зробила достатньо»	2	Респ. 34, Респ. 35

Психологічна інтерпретація:

Ці символи вказують на моральні травми війни та переживання провини. Сон стає простором переосмислення відповідальності та власної ролі в подіях, які відбуваються навколо. Сновидіння дозволяють емоційно опрацювати почуття провини та переосмислити власну роль у складних обставинах.

Тематична група 4: Образи підтримки та внутрішнього відновлення

Типові символи: Бабуся з ковдрою (Р38) — символ підтримки, турботи та відчуття безпеки у складні часи.

Відновлення дому дотиком (Р42) — символ відновлення контролю над власним життєвим простором і сили відновлення.

Білий теплий бункер (Р39) — символ внутрішнього притулку, спокою і психоемоційного захисту.

Світлячки, що складаються у слова (Р41) — символ творчого самовираження, трансформації травматичного досвіду у ресурс для себе та інших.

Приклади:

1. Респондент 38: «Бабуся сказала: “Тримайся, дитино. Це пройде”».
2. Респондент 42: «Торкалася стін зруйнованого дому — вони виростали, ставали цілими, наповнювалися світлом».
3. Респондент 39: «Теплий бункер зі світла… відчувала повний спокій».

Ознайомившись з Таблицею 2.5 Символи – образи підтримки та внутрішнього відновлення, що зустрічаються у снах респондентів найчастіше, можна зрозуміти наскільки ці символічні образи є важливими та частими у сновидіннях українців.

Таблиця 2.5

Символи – образи підтримки та внутрішнього відновлення, що зустрічаються у снах респондентів найчастіше.

Символ	**Кількість**	**Приклади**
Бабуся з ковдрою	4	Респ. 38, Респ. 41
Відновлення дому дотиком	3	Респ. 42, Респ. 43
Білий теплий бункер	2	Респ. 39, Респ. 40
Світлячки, що складаються у слова	2	Респ. 41, Респ. 42

Психологічна інтерпретація:

Образи підтримки відображають внутрішні ресурси психіки та механізми самотерапії. Сновидіння допомагають стабілізувати емоції, формують відчуття безпеки та відновлення контролю. Такі символи відіграють роль психологічного «храму» чи внутрішнього ресурсу, де психіка отримує відчуття захищеності та надії.

Тематична група 5: Образи руху, переходу та змін

Типові символи: Кораблі, поїзди, кордони (Р20, Р35) — символи руху, вибору та переходу між безпекою й невідомістю.

Річки та переходи (Р17) — символи перетину життєвих рубежів та внутрішніх трансформацій.

Образи фізичної та психологічної міграції — символи адаптації, пошуку нового шляху та внутрішньої перебудови.

Приклади:

1. Респондент 20: «Черга на кордоні… з’явилася величезна тінь літака, а з неба впала записка: “Ти потрібна тут”».
2. Респондент 25: «Кімната відкрилася, і я побачив море. На березі стояв човен».
3. Респондент 30: «Я вийшов на поле, де почався дощ — але дощ з квітів маку».

Ознайомившись з Таблицею 2.6 Символи – образи руху, переходу та змін, що зустрічаються у снах респондентів найчастіше, можна зрозуміти наскільки ці символічні образи є важливими та частими у сновидіннях українців.

Таблиця 2.6

Символи – образи руху, переходу та змін, що зустрічаються у снах респондентів найчастіше.

Символ	**Кількість**	**Приклади**
Кораблі, поїзди, кордони	8	P20, P25, P35
Річки та переходи	4	P17, P20
Образи фізичної та психологічної міграції	6	P20, P25, P30

Психологічна інтерпретація: Образи руху відображають психологічні трансформації та адаптивні стратегії. Сон стає простором символічного «перетину кордонів», інтеграції внутрішніх змін та адаптації до нових умов.

Тематична група 6: Образи передчуття і віщих снів

Типові символи: Передчуття початку війни (P35, P36). Розкол дому перед окупацією (P36). Вершники перед обстрілом (P34, P37)

Приклади:

1. Респондент 36: «Багатоповерховий будинок розколовся на дві частини, одна — там, де перебувають родичі».
2. Респондент 37: «Вершники апокаліпсису йшли вогнем, а діти плакали».
3. Респондент 35: «Сон перед війною… пакую чемодани, суєта була реальною».

Структура віщого сну: образи зазвичай включають реалістичну сцену, напружені символи та емоційне повідомлення, що мобілізує психіку на конкретну дію. Респонденти описують ці сни як «особливі» або «попереджувальні», що вказує на здатність психіки інтегрувати неусвідомлену інформацію.

Ознайомившись з Таблицею 2.7 Символи – образи передчуття і віщих снів, що зустрічаються у снах респондентів найчастіше, можна зрозуміти наскільки ці символічні образи є важливими та частими у сновидіннях українців.

Таблиця 2.7

Символи – образи передчуття і віщих снів, що зустрічаються у снах респондентів найчастіше.

Символ	**Кількість**	**Приклади респондентів**
Порожні простори	3	Р3, Р23
Втрачені люди / діти / родичі	6	Р1, Р2, Р33
Розколоті будинки	2	Р36
Кораблі без екіпажу	1	Р33

Психологічна інтерпретація: Віщі сни підвищують внутрішню готовність до небезпеки, дозволяють попередньо моделювати можливі сценарії та зміцнюють когнітивні і емоційні ресурси.

Аналіз снів 43 респондентів демонструє, що сновидіння виконують ключову функцію в процесі психологічного відновлення українців під час війни. Незважаючи на травматичні переживання, які відображаються у снах через образи руйнування, втрат та небезпеки, вони одночасно містять символи захисту, підтримки та внутрішнього ресурсу. Так, образи бабусі з ковдрою, відновлення дому дотиком, білого теплого бункера та світлячків, що складаються у слова, демонструють спробу психіки створити простір безпеки, опори та емоційного комфорту. Ці сновидіння стають своєрідним «внутрішнім простором зцілення», де можливе опрацювання страхів, тривоги та моральних травм, накопичених під час війни.

У снах респондентів часто повторюються мотиви відчуття відповідальності та провини — діти, які просять допомоги, валізи, суєта, хаос, що потребує організації, мотив «я не зробила достатньо». Ці образи відображають моральну та емоційну напругу, що супроводжує переживання

війни, але водночас демонструють внутрішній пошук рішень та способів діяти, навіть у ситуації обмежених ресурсів. Сновидіння дозволяють символічно програти сценарії страхів та втрат, що сприяє емоційній обробці травми та розвитку адаптивних стратегій.

Сни з елементами передчуття або віщими образами, такими як розколотий будинок перед окупацією чи вершники апокаліпсису перед обстрілами, демонструють здатність психіки передбачати загрозу та мобілізувати внутрішні ресурси для самозахисту.

Таким чином, сновидіння виступають не лише як віддзеркалення стресових подій і втрат, але і як психотерапевтичний простір інтеграції досвіду: вони допомагають осмислити події, відчути підтримку, навчитися адаптуватися та шукати ресурси для відновлення. Важливо, що через символічні образи формується внутрішнє почуття контролю та надії, навіть у тих респондентів, які перебувають у небезпечних зонах або зазнали значних втрат.

Аналіз снів респондентів показує, що сновидіння є важливим механізмом психологічного відновлення. Через символи підтримки, безпеки та руху вони сприяють інтеграції травматичного досвіду, надаючи людині внутрішні ресурси для емоційної стабілізації та адаптивного реагування на реальні події війни. Водночас образи провини, втрат та хаосу дають змогу усвідомити та опрацювати моральні та емоційні аспекти війни, що є критично важливим для психічного здоров’я та формування стійкості.

2.3. Роль снів у передбаченні життєвих подій та внутрішньому ресурсі психіки

Сновидіння традиційно розглядаються як відображення внутрішнього світу людини, її емоційного стану та психічних процесів. У контексті війни українці повідомляли про сни, які мали елементи передчуття майбутніх подій, що часто збігалися з реальними ситуаціями — обстрілами, змінами обстановки, втратами або важливими рішеннями в житті. Такі сни не слід розглядати як

буквальне передбачення майбутнього, а радше як прояв глибинних психічних процесів, що поєднують спостереження, переживання, інтуїцію та підсвідомі асоціації.

Відповідно до сучасних психологічних та нейропсихологічних концепцій, сновидіння виконують кілька функцій:

1. Систематизація та прогнозування: під час сну мозок інтегрує інформацію з минулого досвіду, поточних подій та емоцій, формуючи можливі сценарії майбутніх ситуацій. У цьому сенсі «віщі сни» можуть бути результатом підсвідомого прогнозування ризиків або загроз на основі накопиченої інформації [38, с. 148–150].

2. Емоційна регуляція та психічна підготовка: сни дозволяють прожити складні та небезпечні сценарії в умовах «психологічного простору зцілення», що сприяє зниженню тривожності та підвищенню готовності до реальних подій [2, с. 11]. Наприклад, у випадку Р34 (вершники апокаліпсису) сон відображав внутрішню тривогу щодо близьких під час евакуації, одночасно дозволяючи пережити ситуацію емоційно без фізичної загрози.

3. Розвиток внутрішніх ресурсів та адаптивних стратегій: образи підтримки (бабуся з ковдрою, теплий бункер, світлячки, що складаються у слова) демонструють, як сновидіння можуть бути джерелом психологічної сили, зменшувати почуття безпорадності та сприяти пошуку ресурсів для подолання стресу. У практичному плані це проявляється у покращенні реакцій на стрес, прийнятті рішень і формуванні відчуття контролю над власним життям.

4. Інтуїтивне передчуття та підсвідомі сигнали: деякі сни, що збігалися з реальними подіями (Р37, Р34), можуть бути пояснені через підсвідомий аналіз накопиченої інформації та відчуття ризику. Такі сновидіння можна розглядати як «підсвідомі проблиски» оцінки ймовірності розвитку небезпечних ситуацій.

Таким чином, у воєнний час сновидіння виконують не лише традиційну роль обробки пережитого досвіду, але й стають складовою системи внутрішньої психологічної підтримки, допомагаючи пережити емоційний стрес, відновити

внутрішній баланс і підготувати психіку до потенційних ризиків. Цей феномен підтверджується даними опитування 43 респондентів, частина з яких зазначала, що сни впливали на їхні реальні рішення, формували відчуття безпеки та дозволяли краще усвідомлювати власні емоційні реакції.

Багато учасників відзначали, що сни мали відчуття «особливого попередження» (Р1, Р12, Р34, Р37), що згодом допомагало їм краще підготуватися до реальних подій. Так, Р1 після сну про руїни й слід від ракети прийняв рішення перевезти матір із прифронтового району, що справді збіглося з подіями через два тижні. Аналогічно, Р34 побачила вершників апокаліпсису та маленьку дівчинку, що залишилася сама, що викликало відчуття провини за евакуацію. Цей сон стимулював її планувати повернення додому та участь у волонтерській діяльності. Р12 описував вузьке укриття та світло, яке з’явилося через вікно, і цей сон допоміг йому подолати панічні атаки та записатися до групи підтримки. Подібні випадки підтверджують, що сновидіння можуть стимулювати адаптивну поведінку, мобілізувати ресурси психіки та слугувати інтуїтивним попередженням.

Окрім прогностичної функції, сни виконують регуляторну роль у внутрішньому ресурсі людини. Багато учасників повідомляли про відчуття психологічного полегшення після снів із символами підтримки та відновлення (Р38, Р39, Р41, Р42). Наприклад, Р42 описує сон, у якому зруйнований дім відновлювався дотиком, а холодний метал перетворювався на пелюстки квітів. Цей сон допоміг відчути контроль над власним емоційним станом та повернення внутрішніх ресурсів, що в умовах тривалої війни має критичне значення для збереження психічного здоров’я.

Сновидіння також виконують функцію інтеграції травматичного досвіду. Через символи втрат, руйнування і небезпеки респонденти могли проживати емоції у безпечному внутрішньому просторі, що сприяло емоційному регулюванню та поступовій психологічній стабілізації. Водночас, сни із мотивами переходу, руху та вибору (Р17, Р20, Р35) допомагають усвідомлювати

необхідність змін, адаптацію до нових обставин та планування дій у реальному житті.

Таким чином, сновидіння відіграють комплексну роль: вони одночасно виступають як засіб передбачення, психологічного відновлення та адаптивної інтеграції травматичного досвіду. У цьому контексті сни стають своєрідним «внутрішнім ресурсом» людини, який дозволяє не лише проживати складні емоції, а й формувати поведінкові стратегії у реальному житті, підтримуючи життєву стійкість та внутрішню цілісність.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРИТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

3.1. Психологічний аналіз змісту сновидінь респондентів

Сновидіння респондентів, отримані в межах даного дослідження, утворюють складний багатошаровий феномен, у якому поєднуються індивідуальні переживання війни, колективна травма та внутрішні захисні механізми психіки. Порівняльний аналіз 43 анкет засвідчив, що зміст снів є не випадковим набором образів, а структурованою системою, яка відображає як актуальні, так і глибинні психологічні процеси. Психологічний аналіз дозволяє побачити, що сновидіння виступають відображенням емоційного стану, показником ступеня травматизації, а також тим простором, де психіка намагається відновити рівновагу та інтегрувати досвід, який у свідомості часто лишається фрагментованим.

Багато респондентів описували свої сни як «незвично реалістичні», «емоційно важкі», «надто яскраві», що узгоджується з уявленням про те, що під час травматичних подій сни стають більш інтенсивними та насиченими символами. Юнг зазначав, що «сон ніколи не говорить прямою мовою — він діє через образи, які намагаються дістатися до змісту, який важко висловити словами» [40, с. 73]. Саме це ми спостерігаємо у вибірці: сни респондентів відтворюють не стільки події війни, скільки їхню внутрішню емоційну карту.

Сюжети сновидінь, зафіксовані в анкетах, демонструють спільні мотиви, які утворюють характерні патерни реагування психіки на екзистенційні загрози. Повторювані елементи руйнування, переслідування, втрати, нестачі контролю, а також образи турботи, світла, відновлення й переходу свідчать, що незважаючи на індивідуальні контексти (евакуація, окупація, життя в прифронтових районах, перебування за кордоном), структура сновидінь має універсальні компоненти, пов’язані з психодинамікою травми. Згідно з моделями нічних кошмарів Нільсена й Левіна, у стані сну психіка відтворює загрозливі події у символічній формі, намагаючись знизити їх афективний заряд та інтегрувати у

систему досвіду [21, с. 38]. Цей підхід дозволяє пояснити появу повторюваних мотивів серед людей з різним життєвим досвідом війни: образи руїн, небезпеки, втрати близьких або необхідності втечі є відображенням як реальних подій, так і внутрішніх реакцій на них.

Аналіз анкет показує, що в сновидіннях домінують три великі емоційні групи: тривога і небезпека, втрата та провина, відновлення й внутрішня підтримка. У групі тривоги фігурують сни про зруйновані будинки, вершників апокаліпсису, вибухи, темні простори або некерований транспорт. У групі втрати — образи дітей, які зникають, порожніх кімнат, кораблів без екіпажу, розколотих будинків. У групі підтримки — бабуся з ковдрою, світло у підземеллі, відновлення дому дотиком, теплий бункер. Таке тематичне групування є природним наслідком активізації емоційної пам’яті: війна є подією, що створює надмірну кількість стимулів для переживання, і сон стає простором для їх систематизації, дозування та осмислення.

Важливо, що респонденти не просто відтворюють у снах безпосередні травматичні події, вони трансформують їх у символічні структури. За Фройдом, сновидіння є «королівською дорогою до несвідомого» [32, с. 41], проте в умовах війни ця дорога не стільки приховує бажання, скільки спрямована на емоційну регуляцію та створення нових внутрішніх смислів. Образи у сновидіннях респондентів — це не буквальні копії подій, а метафоричні репрезентації потреб, страхів, ресурсів і конфліктів. Наприклад, сон Р18, у якому уламки ракети падали «як сніг», але викликали тепло, демонструє інверсію загрози, коли психіка пом’якшує інтенсивність травми через її естетизацію. Аналогічні процеси описував Шредл, наголошуючи, що у стані сну травматичні стимули можуть перетворюватися у менш загрозливі образи, що знижує їхній емоційний вплив [37, с. 56].

Особливе значення мають сни, пов’язані з втратами. Численні описи дітей, які зникають або просять допомоги, порожніх просторів чи кораблів без екіпажу є відображенням складних внутрішніх переживань провини, безсилля і відповідальності. В одному з найемоційніших прикладів Р2 тримала за руку

дитину, але, коли поїзд рушив, виявила, що тримає лише порожній рукав. Такий образ демонструє метафору раптовості та незворотності втрати, яка не може бути безпосередньо пережита у реальності й тому шукає вираження у сновидінні. Психодинамічно це відповідає концепції «втрати об'єкта» у теоріях прив'язаності та травми, де внутрішні моделі стосунків руйнуються разом із зовнішніми обставинами.

Частина респондентів, які пережили окупацію або прифронтові обстріли, описують сни, в яких домінують темні коридори, вузькі проходи, неможливість руху або переслідування. Такі образи відповідають феномену «замороженої реакції», описаному в сучасних моделях стресу [26, с. 61], і символізують не тільки фізичну небезпеку, а й психологічну пастку, з якої важко знайти вихід у реальному житті. Сон у таких випадках стає способом пережити безвихідь у символічній формі, зменшуючи інтенсивність внутрішнього напруження.

Водночас у матеріалі присутні численні образи відновлення, що свідчить про активний процес самотерапії. Образ бабусі з ковдрою (Р38), яка обіймає та каже: «Тримайся, дитино», представляє архетип великої матері й виконує функцію внутрішньої опори. Юнг писав, що символи підтримки в сновидіннях «вмикаються тоді, коли свідомість виснажена і потребує допомоги» [41, с. 19]. Відповідно, такі сни можуть бути індикатором компенсаторної роботи психіки, що формує внутрішній ресурс безпеки.

Особливо показовими є сни про відновлення дому дотиком. У Р42 зруйновані стіни миттєво ставали цілими, щойно вона торкалася їх. Цей символ можна інтерпретувати як несвідому потребу відновити не лише фізичний дім, а й внутрішні психологічні структури — почуття стабільності, ідентичність, контроль. У психотерапевтичних моделях посттравматичного зростання відновлення пошкоджених елементів простору часто розглядається як метафора реконструкції внутрішніх сил [22, с. 51].

Значна частина респондентів описує сни з мотивами переходу: поїзди, кораблі, річки, кордони, мости. Переходи символізують зміну психологічних станів, необхідність адаптації, відпускання старого та входження в нові умови.

Наприклад, у сні Р20 поява тіні літака та записки «Ти потрібна тут» є проявом внутрішнього конфлікту між місцем, де людина перебуває фізично, та місцем, де вона відчуває свою психологічну присутність. Такі сни свідчать про фрагментацію ідентичності, характерну для міграційного досвіду, та про спроби психіки синхронізувати зовнішні й внутрішні вектори життя.

Окрему групу становлять сни, що передували важливим життєвим подіям і мали характер передчуття. Наприклад, Р36 бачила розкол будинку на дві частини, і через місяць її селище було окуповане. Сни з мотивами вершників апокаліпсису у Р34 та Р37 з'явилися за кілька днів до обстрілів у їхніх містах. Сучасні нейрокогнітивні моделі пояснюють такі феномени підсвідомим аналізом неусвідомлених сигналів, підвищеним рівнем чутливості до загроз і роботою емоційної пам'яті, яка здатна синтезувати інформацію швидше, ніж свідоме мислення [21, с.34]. Це не «пророцтва» у магічному сенсі, а глибинна інтуїтивна робота психіки, що підвищує ймовірність адаптивної поведінки.

Аналіз зібраних даних показує, що сновидіння респондентів виконують функцію інтенсивної внутрішньої переробки травми. Символи руйнування, втрат, переслідування та хаосу відображають емоційне навантаження війни, тоді як образи світла, відновлення, підтримки та переходів вказують на роботу психіки, спрямовану на відновлення рівноваги. Як зазначав Шредл, «сон може зберігати не тільки сліди травми, а й шлях до її інтеграції» [37, с.28]. Усі респонденти демонструють наявність такого подвійного процесу: від відтворення болючих переживань до формування ресурсних образів, які допомагають перенести емоційний тягар війни.

Психологічний аналіз демонструє, що сни респондентів відображають як травматичні переживання, так і спроби психіки знайти внутрішній ресурс. У структурі сновидінь простежуються універсальні архетипи — дім, вода, дитина, старець, дорога, тінь — які, за словами Юнга, «посилюються у колективні кризові моменти» [38, с.112]. Страхи, провина, втрати, але також світло, тепло і відновлення — ці мотиви становлять цілісну психологічну динаміку, яку дослідження дає змогу простежити у розгорнутому вигляді.

Таким чином, психологічний аналіз сновидінь показує, що сни українців у період війни є не лише симптомом травматизації, а й активною формою внутрішньої роботи, спрямованої на відновлення, стабілізацію та інтеграцію досвіду. Вони утворюють динамічний простір, у якому психіка намагається відновити цілісність, пом'якшити емоційні переживання та створити умови для адаптації у реальному житті. Слід зазначити, що сновидна активність у період війни є не випадковою та хаотичною, а структурованою, глибоко символічною й тісно пов'язаною з особистим і колективним досвідом травми. Незважаючи на різні життєві обставини учасників — від евакуації та життя в окупації до перебування за кордоном або участі в бойових діях — їхні сни виявляють спільні психологічні закономірності, що свідчать про універсальність психічних механізмів реагування на екстремальні події.

3.2. Інтерпретація результатів у контексті сучасних теорій сну та травми

Отримані результати дослідження, що базуються на аналізі сновидінь 43 респондентів, дозволяють розглядати феномен сну як багаторівневий процес психічної обробки травматичного досвіду, який інтегрує емоційні, когнітивні та несвідомі компоненти. У контексті війни, коли психіка перебуває під тривалим навантаженням і постійною загрозою, сновидіння виконують одночасно захисні, регулятивні, прогностичні та інтегративні функції. Інтерпретація емпіричних результатів має розгортатися у зв'язку з класичними психоаналітичними підходами (Фройда, Юнга), сучасними моделями посттравматичного стресового розладу, теоріями емоційної регуляції, нейрокогнітивними поглядами на природу сну та даними контент-аналізу травматичних сновидінь.

Як зазначав Фройд, «сон — це шлях до несвідомого», де символи маскують непереносимі переживання, дозволяючи суб'єкту зіткнутися з ними опосередковано та без загрози для психічної стабільності [9, с.18]. У нашому дослідженні це підтверджується високою частотою символів руйнування,

небезпеки та втрати у сновидіннях більшості респондентів. Проте важливою є й та частина матеріалу, де сон, навпаки, створює «пом'якшену» або трансформовану форму травматичного досвіду — теплий бункер, бабуся з ковдрою, відновлення дому дотиком. Ці образи демонструють роботу захисних механізмів, описаних Фройдом як сублімація та зниження афективного навантаження через символічне опрацювання [9, с.15].

Юнг підкреслював, що сон є не лише відображенням, а й саморегульованою системою, яка прагне відновлення цілісності психіки. У його формулюванні, «сон не повідомляє факт прямо — він рухається шляхом образів, які мають коригуючу функцію» [40, с.29]. Ця теза повністю корелює з даними вибірки: навіть у найтривожніших снах — про вершників апокаліпсису, темні коридори, обвал будинку — психіка вводить компенсаторні елементи, майже завжди пов'язані зі світлом, водою, теплом, рухом або присутністю значущої фігури. Такі символи мають характер архетипових образів, які активізуються в умовах екзистенційної загрози: архетип матері (бабуся з ковдрою), архетип дому (відновлення стін), архетип мандрівника (корабель, поїзд), архетип смерті та відродження (поле маків, дощ із квітів). Юнгіанський підхід дозволяє пояснити, чому сновидіння під час війни часто мають міфопоетичні, майже пророчі мотиви: психіка шукає універсальні образи, здатні втримати структуру «Я» у ситуації руйнування зовнішнього світу.

У рамках сучасних теорій ПТСР та нейробіології травми [4, с.57] сон розглядається як основний механізм емоційної інтеграції. Порушення REM-фази та надлишкова активність мигдалеподібного тіла ведуть до фрагментованих, повторюваних, інтенсивних сновидінь. Це повністю відповідає категорії снів, де присутні вибухи, уламки, чорні води, некерований транспорт — образи, що сигналізують про ще неінтегровані страхи та підвищену фізіологічну реактивність [11, с.34]. Такі сни, за сучасними моделями, є відтворенням «емоційної пам'яті», яка ще не пройшла когнітивну обробку [2, с.69]. Водночас у нашій вибірці чітко простежується тенденція до спонтанної трансформації травматичних сцен: руїни перетворюються на

відбудовані будинки, морок — на світло, киплячий суп — на керований вогонь. Це свідчить про роботу емоційної регуляції, підсиленої сновидіннями, і прямо корелює з моделями, які підкреслюють роль REM-сну у «знешкодженні» травматичного афекту [38, с. 56].

Нейрокогнітивні теорії сну трактують сновидіння як відображення активної симуляції реальності, де мозок моделює сценарії поведінки, оцінює ризики та тренує адаптивні реакції. У цьому контексті феномен віщих або передчуттєвих снів, які описали кілька респондентів (розкол будинку перед окупацією, вершники перед обстрілом, суєта перед початком війни), може розглядатися не як «містика», а як результат глибокого аналізу підсвідомо зібраних сигналів. Як зазначають дослідники, сон часто формує «прогностичні моделі» на основі слабких ознак, які ще не усвідомлюються в денному стані [21, с.39]. Таким чином, сновидіння можуть відображати несвідомий аналіз інформації, що пояснює системні передбачення у кризових ситуаціях.

Контент-аналіз матеріалів респондентів показує, що символи війни не є хаотичними — вони групуються у чіткі кластери, кожен з яких відповідає певній психологічній функції:

- образи небезпеки відтворюють емоційно неінтегрований травматичний досвід;

- образи втрат — опрацьовують емоційну прив’язаність та болісні відриви;

- образи провини — відображають моральну травму;

- образи підтримки — містять регенеративні функції;

- образи руху — моделюють адаптаційні стратегії;

- образи передчуття — працюють як когнітивно-інтуїтивна система прогнозування.

Цікаво, що навіть ті респонденти, чий досвід був максимально травматичним (прифронтова зона, окупація, бойові дії), демонструють наявність компенсаторних снів, де присутні ресурсні архетипи. Це свідчить про універсальну властивість психіки — активувати внутрішні механізми

самозахисту у стані виснаження. Відповідно до теорії резилієнтності, сон стає тим процесом, який повертає людині почуття контролю, напрямку та сенсу у ситуації, де всі зовнішні опори зруйновані [14, с. 95].

Психоаналітична та нейрокогнітивна інтерпретації добре пояснюють і повторюваність мотивів у снах респондентів. Як показують сучасні дані, повтор сновидінь — не патологія, а показник інтенсивної внутрішньої роботи психіки [19, с. 62]. Якщо сон «намагається» повернути ту саму сцену, це означає, що досвід ще не інтегрований і потребує додаткового опрацювання. У частини респондентів саме повторювані сни ставали сигналом до реальних дій — переїзду, пошуку підтримки, прийняття важливого рішення. У такий спосіб підтверджується концепція сновидінь як інструмента поведінкової регуляції.

У теорії моральної травми описується феномен внутрішнього конфлікту між обов'язком, відповідальністю та власним виживанням. Респонденти, які бачили сни про дітей, що просили допомоги, або про валізи й розгубленість — виявляли саме цей тип переживань. Сон у даному разі стає простором, де психіка може опрацювати винесене з контексту війни відчуття провини, не обвинувачуючи себе, а трансформуючи емоційне напруження у конструктивні наслідки. Як наголошують теоретики, сновидіння дозволяють «пережити заборонені емоції без руйнівних наслідків» [31, с. 20].

Узгодженість емпіричних даних із класичними та сучасними моделями свідчить, що сновидіння — це не випадкова реакція на стрес, а складний, багаторівневий механізм, який одночасно охоплює:

- переробку травматичного контенту;
- моделювання майбутніх сценаріїв;
- відновлення внутрішніх ресурсів;
- захист психіки від надмірного афекту;
- реконструкцію почуття безпеки;
- інтеграцію індивідуального досвіду в колективний символічний контекст.

Тому у контексті війни сон стає особливо важливим — він функціонує як «нічна психотерапія», що не залежить від волі людини, але активно підтримує її психічне виживання.

Узагальнюючи, результати свідчать, що сновидіння під час війни — це не хаотичні фрагменти пережитого, а структурований, системний і багаторівневий процес, який водночас забезпечує емоційну розрядку, переосмислення досвіду, підтримку внутрішньої стабільності та моделювання майбутніх сценаріїв. Сни респондентів відображають загальновідомі механізми психічного захисту, підтверджені класичними та сучасними теоретичними моделями, і демонструють високу роль сну як природного ресурсу психотерапевтичної інтеграції травматичних переживань у період війни.

3.3. Узагальнення, обговорення та теоретичні висновки змісту сновидінь

Аналіз сновидінь 43 респондентів, представлений у попередніх підрозділах, дозволяє сформувати багаторівневу модель психічної адаптації в умовах війни. Сновидіння у цій вибірці постають не просто як продукт образної пам’яті чи емоційних залишків дня, а як складна динамічна система, у якій взаємодіють три ключові компоненти: травматичний досвід, внутрішні ресурси психіки та процеси інтеграції пережитого. Ця система підтверджує сучасні уявлення про те, що сни виконують роль психічного «модулятора», який знижує емоційну напругу, відновлює когнітивний баланс та формує нові адаптивні стратегії поведінки [37, с. 28].

Узагальнення змісту сновидінь показує, що символи, які найчастіше виникають у респондентів, мають подвійний характер. З одного боку, вони репрезентують травму: руїни, втрати, загроза вторгнення, переслідування та некерований рух. З іншого боку, ці самі сни містять ресурси — образи світла, підтримки, відновлення дому, теплих постатей, які з’являються в моменти емоційного перенапруження. Така структура сновидної символіки відповідає юнгіанському уявленню про компенсаційну функцію сну, згідно з якою психіка

«вирівнює» напруження між свідомим та несвідомим через образи, спрямовані на відновлення цілісності особистості [38, с. 122].

Відповідно до фройдівського підходу, сновидіння можуть виступати формою переробки тривожного матеріалу у більш прийнятному, символічному вигляді. У цьому контексті повторювані образи загрози або втрати можна інтерпретувати як вияв витіснених емоцій, які шукають вираження через латентний зміст сновидіння. Фройд наголошував, що «сон дозволяє прихованому переживанню проявитися у завуальованій формі» [32, с. 41], і ця теза повністю корелює з емпіричними даними: респонденти, які не змогли усвідомлено проговорити свій страх у денному житті, демонструють його у структурі снів через образи вибухів, переслідування чи руйнування.

Нейрокогнітивні теорії також підтверджують спостереження, отримані у вибірці. Модель нічних кошмарів Нільсена і Левіна описує сон як специфічний механізм емоційної регуляції, у якому мозок намагається інтегрувати надмірно інтенсивні переживання у довготривалі когнітивні структури [21, с. 299]. У контексті війни респонденти демонструють саме цей патерн: сни стають способом «заземлення» надмірних емоцій та відновлення емоційної рівноваги. Так, образи теплого світла, підтримки близьких, відновлення дому або світлячків, що формують слова, є прикладами позитивних емоційних скриптів, які компенсують хвилі тривоги чи втрати.

Порівняння результатів дослідження зі структурою симптомів ПТСР показує чіткі паралелі між змістом снів та характером психічної реакції на травму. Зокрема, повторювані сни про руйнування або переслідування корелюють з феноменом інтенсивних набридливих спогадів (intrusions), який описують Шредл та Крамер [37, с. 15]. Наявність у респондентів снів із моментами передчуття або віщими елементами може бути пояснена активізацією гіпервігілантності — стану постійної готовності до небезпеки, характерного для ПТСР. Однак у снах ця гіпервігілантність набуває символічної форми, що дозволяє знизити її інтенсивність та перетворити її на адаптивний механізм.

Цікаво, що не всі сновидіння повторюють травматичні патерни. Частина з них демонструє процеси проробки, трансформації та виходу з травми. Типовим прикладом є сни, де руйнація переходить у відновлення, темрява змінюється світлом, хаос — упорядкуванням. На думку Юнга, «сон не лише показує, що є, а й те, що може розвинутися у майбутньому» [41, с.74]. У цьому сенсі респонденти, які пережили особисті втрати, але у снах бачать підтримку чи тепло, демонструють процес становлення нової внутрішньої опори.

Інтеграція методики контент-аналізу показала, що символи підтримки та відновлення з'являються майже в кожного третього респондента. Це важливий показник, який свідчить про те, що навіть у період інтенсивної травматизації психіка зберігає здатність до самовідновлення, а сновидіння виступають одним із найефективніших способів активації цього ресурсу. Образи бабусі з ковдрою, білого теплого укриття чи світлячків, що формують слова, демонструють внутрішній механізм захисної переробки емоцій, який можна зіставити з процесами символізації у юнгіанській аналітичній психології [40, с. 83].

Узагальнюючи дані про символи втрати та провини, можна побачити, що саме ці мотиви є маркером глибинної особистісної боротьби з моральними дилемами війни. Повторювані сни про дітей, які просять про допомогу, про втрачених родичів або про неможливість врятувати інших, відображають не лише об'єктивні події, а й моральну травму. Згідно з дослідженнями сучасних авторів, моральна травма виникає тоді, коли людина відчуває порушення власного ціннісного ядра [28, с. 51]. Сновидіння у цьому контексті відіграють роль простору, де моральні конфлікти можуть бути пережиті, відрефлексовані та поступово інтегровані.

Особливе місце серед отриманих результатів займає феномен передчуття або віщих сновидінь. Значна частина респондентів описує сни, які передували важливим подіям — евакуації, окупації, обстрілам або особистим рішенням. З позиції нейропсихології ці сни можуть бути інтерпретовані як результат взаємодії підсвідомого аналізу фактів, гіпервігілантності та емоційної чутливості у стані постійної небезпеки. Психіка, перебуваючи у стані кризової

мобілізації, формує сценарії ймовірних майбутніх подій, що й проявляється як інтуїтивні сновидіння. Юнг описував це явище як «синхроністичні прояви несвідомого» — моменти, коли внутрішній образ випереджає зовнішню подію [38, с. 229]. У цій вибірці такі сни не мають містичного змісту, а виступають індикатором підвищеної чутливості до загрози та здатності психіки прогнозувати ризики.

Теоретичним підсумком аналізу є підтвердження того, що сновидіння в умовах війни виконують три ключові функції:

Перша — діагностична: вони відображають глибинні емоції, потреби та страхи респондентів, які не завжди усвідомлюються у денному житті.

Друга — регуляційна: сни знижують емоційне напруження, дають можливість символічно прожити важкі події та відновити внутрішню рівновагу.

Третя — прогностична: сновидіння містять елементи моделювання майбутніх ситуацій, що допомагає адаптувати поведінку, приймати обґрунтовані рішення та зберігати психологічну стійкість.

Таким чином, результати дослідження доводять, що сновидіння українців під час війни є не лише маркером травматичного досвіду, а й потужним механізмом внутрішньої роботи психіки. Через символи страху та втрати психіка виражає непереробленну травму, а через символи підтримки та світла — відновлює цілісність. У цьому поєднанні формується особливий «психологічний ландшафт війни», який дозволяє людині не лише виживати, а й знаходити нові шляхи адаптації. Сновидіння стали для респондентів способом інтегрувати досвід, зберегти зв’язок із власним внутрішнім світом і підтримати особистісну стійкість у період найбільшої життєвої турбулентності.

У цілому результати свідчать, що сновидіння в умовах війни функціонують як комплексний адаптивний механізм, який поєднує діагностику, регуляцію та прогнозування. Вони відображають психологічну динаміку особистості, дозволяють інтегрувати фрагментований досвід, підтримують внутрішню рівновагу та сприяють вибудовуванню нових стратегій поведінки. Сновидіння стали для респондентів важливим способом адаптації до

екстремальних умов і джерелом внутрішнього ресурсу, що підтверджує їхню ключову роль у системі психічного відновлення під час війни.

РОЗДІЛ 4. РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРАКТИЧНОГО ВИКОРИСТАННЯ

4.1. Використання роботи зі снами в індивідуальній психотерапії

Результати проведеного дослідження показали, що сновидіння респондентів під час війни є не лише відображенням їхнього емоційного стану, а й важливим механізмом саморегуляції, інтеграції травматичного досвіду та відновлення психологічної рівноваги. Це дає підстави розглядати роботу зі снами як структурований психотерапевтичний інструмент, що може значно підвищити ефективність індивідуальної терапії у клієнтів із травматичним досвідом, проявами тривоги, ПТСР або моральної травми. У сучасних психотерапевтичних підходах робота зі сновидіннями вже давно перестала сприйматися як суто психоаналітична техніка; натомість вона інтегрується у різні школи та практики як спосіб доступу до глибинних емоцій, несвідомих конфліктів і компенсаторних ресурсів психіки [18, с. 36].

У межах індивідуальної терапії особливе значення має інтерпретація повторюваних сновидінь, які, за Шредлом і Крамером, є маркером того, що психіка «зациклилася» на певному емоційному вузлі й потребує зовнішньої підтримки для його розплутування [37, с. 15]. У нашій вибірці повторювані сни найчастіше пов’язані з темами руйнування, неможливості втекти, переслідування, провини або втрати. Робота з такими сновидіннями може допомогти клієнту усвідомити приховані переживання, які не артикулюються в повсякденному житті, але продовжують впливати на емоційний стан. Згідно з фройдівською логікою латентного змісту, сон «дає можливість несвідомому

говорити, але мовою символів» [32, с. 41], і саме терапевтичний процес допомагає цю мову перекласти в усвідомлені переживання.

Одним із ключових напрямів роботи зі снами є техніка реконструкції символічного змісту. Юнг наголошував, що образи сновидінь мають «компенсаційну» функцію: вони висвітлюють ті аспекти психіки, які свідомість уникає або не помічає [38, с. 112]. Особливо це актуально для клієнтів у стані хронічного стресу чи воєнного виснаження, які часто свідомо приглушують свої емоції заради виживання. У таких випадках сни стають простором, де ці емоції можуть проявитися без зовнішньої загрози. Психотерапевт, працюючи з архетипічними символами (дім, дитина, міст, вода, темрява, світло), допомагає клієнту віднайти внутрішні ресурси, які психіка вже подала в сновидінні, але які потребують усвідомлення та інтеграції.

Практика роботи зі снами також є ефективною у випадках, коли клієнт переживає непроявлену провину або моральну травму. Зміст сновидінь у дослідженні демонструє, що цей тип травматизації виникає у вигляді образів дітей, що просять допомоги, пустих просторів, неможливості врятувати когось або зупинити небезпеку. Психотерапевтична робота в таких випадках спрямована на переосмислення моральних конфліктів, відновлення відчуття внутрішньої цілісності та формування більш реалістичного погляду на власну відповідальність. Дослідники моральної травми підкреслюють, що сон може створити «безпечний контейнер» для переживання емоцій, які здаються неприйнятними у денному житті [28, с. 51], і терапія повинна використовувати цю властивість для поступового зниження емоційної напруги.

Одним із найбільш результативних напрямів роботи зі сновидіннями є інтервенції, спрямовані на трансформацію травматичного сну в ресурсний. Дослідження показують, що клієнт, який уміє усвідомити структуру свого сновидіння та вплив символів на емоційний стан, легше долає симптоми ПТСР та тривожні стани [11, с. 34]. У цьому контексті доцільно використовувати елементи техніки образного перепроживання, у межах якої клієнт може «переписати» сон, замінити загрозливі елементи на безпечні, надати собі

додаткові ресурси або змінити кінцівку. У нашій вибірці спонтанні процеси такого перепроживання вже проявлялися у вигляді снів про відновлення дому, появу бабусі з ковдрою або теплого світла — терапія може посилити цей природний механізм.

Важливою рекомендацією для практики є ведення «щоденника сновидінь». Це дозволяє клієнту відстежувати динаміку психологічного стану, помічати повтори, символи, зміни у структурі образів і взаємозв'язок між денними подіями та нічними переживаннями. Регулярна робота зі сновидіннями сприяє підвищенню самоусвідомлення, розвитку емоційної грамотності та формуванню навички розпізнавати власні потреби й внутрішні конфлікти.

Таким чином, у межах індивідуальної психотерапії робота зі сновидіннями постає як багатофункціональний інструмент, що дозволяє одночасно діагностувати стан клієнта, отримати доступ до несвідомого матеріалу, активізувати компенсаторні ресурси та сприяти інтеграції травматичного досвіду. У період війни ця робота набуває особливої значущості, оскільки сновидіння стають природним механізмом внутрішньої стабілізації, і психотерапевт може використати їх потенціал для формування психологічної стійкості, адаптації та відновлення.

4.2. Розробка тренінгів та практик самодопомоги

Отримані результати дослідження дають можливість сформувати комплекс практик самодопомоги та групових тренінгів, орієнтованих на цивільне населення, ВПО, мігрантів та осіб, які пережили гострі чи хронічні травматичні події. Практики, запропоновані нижче, ґрунтуються на сучасних підходах до роботи з травмою (ПТСР-моделі, EMDR-орієнтація, тілесноорієнтована терапія, юнгіанська робота з образами), а також на характерних патернах сновидінь, виявлених у вибірці.

Структура тренінгу

Тривалість: 6–8 тижнів.

Формат: онлайн / офлайн.

Учасники: 10–15 осіб.

Фасилітатори: психолог + асистент.

Кожна зустріч: 90 хвилин:

15 хв — розігрів, стабілізація;

30 хв — робота з темою дня;

30 хв — практичні вправи;

15 хв — підбиття підсумків, домашні завдання.

Тренінги та програми можуть включати такі модулі:

І. Модуль «Безпечний сон» (робота з гіперзбудженням)

Мета — зменшення нічної тривоги, нормалізація сну, підвищення відчуття безпеки перед засинанням, стабілізація нервової системи перед сном, зниження проявів гіперзбудження (серцебиття, напруга, відчуття небезпеки), зменшення ймовірності тривожних або кошмарних снів.

Практики та техніки цього модулю: техніки «повільного дихання 4–6», вправа «Тіло тут і зараз», створення «ритуалу безпеки перед сном», техніка «заземлення у темряві».

- Техніки «повільного дихання 4–6» для зниження фізіологічного збудження;

Мета: зменшення фізіологічного збудження, уповільнення серцебиття, зниження тривоги.

Кому підходить: людям, які описують сни з падінням, вибухами, втечею, темрявою — тобто при високій фізіологічній тривозі.

Як робити:

1. Сядьте або ляжте з прямою спиною.
2. Покладіть одну руку на грудну клітку, іншу — на живіт.
3. Повільно вдихайте носом на рахунок 4.
4. Робіть плавний, повільний видих ротом на рахунок 6.
5. Відчувайте, як живіт піднімається, а плечі залишаються розслабленими.

6. Повторюйте 3–5 хвилин, не змінюючи ритму.

Що відбувається в тілі: активується парасимпатична нервова система, серцевий ритм стабілізується, відчуття небезпеки знижується, засинання стає легшим.

- Вправа «Тіло тут і зараз» для стабілізації нервової системи;

Мета: стабілізація нервової системи; повернення уваги в тіло замість тривожних думок.

Кому підходить: тим, хто перед сном відчуває внутрішній шум, м'язову напругу, постійне «очікування небезпеки».

Як робити:

1. Лягти або сісти комфортно.

2. Зосередити увагу на ступнях. Відчути: тепло чи холод, вагу, точку дотику з підлогою або ліжком.

3. Перевести увагу вище: литки… коліна… стегна… живіт… грудна клітка… плечі… руки … шия …обличчя.

4. На кожній ділянці затриматися 3–5 секунд: «Що я тут відчуваю?»

5. Якщо відчуттів мало — просто сказати подумки: «Ця частина тіла на місці».

Що це дає: зменшує дисоціацію, знижує напругу, переносить увагу з тривоги на відчуття, дає мозку сигнал: «Я у безпеці».

- Створення «ритуалу безпеки перед сном» (кава/чай без кофеїну, тепло, м'яке світло);

Мета: створити прогнозований, стабільний сценарій, який дає психіці відчуття контролю.

Кому підходить: усім, хто має порушення засинання або тривожні сни.

Структура ритуалу безпеки (приклад):

1. Тепло: укутатися пледом, теплий душ або тепла ванна для ніг.

2. Світло: м'яке жовте освітлення, заборонене яскраве біле або холодне світло.

3. Аромати (опційно): лаванда, ромашка, ваніль (ефект заспокоєння).

4. Теплий напій без кофеїну (опційно): трав’яний чай, тепле молоко, вода з медом.

5. Обмеження гаджетів: мінімум 40 хвилин без телефону й новин.

6. Фраза безпеки перед сном: «Я зараз у безпечному місці. Тіло може відпочити».

Що це дає: знижує рівень кортизолу, дає мозку передбачуваність, готує нервову систему до засинання.

- Техніка «заземлення у темряві»: фокус на трьох тілесних відчуттях перед сном.

Мета: зменшення страху темряви, стабілізація нервової системи перед засинанням.

Кому підходить: тим, хто боїться темряви, має нічні пробудження або тривожні сни.

Як робити:

1. Вимкніть світло або залиште нічник.

2. Закрийте очі.

3. Поставте собі завдання: знайти 3 тілесні відчуття в темряві, наприклад: тепло під ковдрою, дотик тканини до шкіри, рух повітря при диханні, опора тіла на матрац.

4. Назвіть кожне відчуття подумки: «Відчуваю тепло», «Відчуваю опору», «Відчуваю дихання».

5. Повторюйте 2–3 хвилини.

Що це дає: переносить увагу з темряви на тіло, вимикає гіпервігілантність, запускає рефлекс «я в безпечному місці».

Цей модуль відповідає потребам респондентів, які описували сни з некерованим транспортом, падінням, темними просторами — тобто образами, що вказують на підвищену фізіологічну тривогу.

ІІ. Модуль «Робота зі страшними образами»

Мета — навчити людину трансформувати тривожні сновидіння через осмислення та символізацію. Допомогти людині не блокувати кошмар, а переробляти його.

Модуль підходить для: людей із повторюваними тривожними снами, тих, хто прокидається з відчуттям страху або безпорадності, тих, хто хоче навчитися контролювати зміст сну або зменшити силу його впливу.

Практики та техніки цього модулю: техніка «Допиши сон», техніка «Заміна образу», Юнгіанське активне уявлення, вправа «Персональний символ безпеки».

- Техніка «Допиши сон» Одна з найбільш досліджених технік роботи з кошмарами (ефективна при ПТСР, тривожності, нав'язливих образах).

Як робити:

1. Записати сон максимально детально

Після пробудження: записати події, виписати героїв, зафіксувати «піковий момент» — найбільш страшну частину, зазначити емоцію (страх, провина, безсилля). Наприклад: «Темний коридор, не можу рухатись, позаду хтось є».

2. Змінити сюжет у безпечний бік

Вдень (!) людина бере записаний сон і змінює момент, де стало страшно: додає світло, вводить захисний образ, змінює фінал, дає собі контроль над ситуацією. Наприклад: «Темний коридор переписуємо на коридор, де з'являються світлячки, що показують шлях. Переслідувач переписуємо на стає прозорим і безпечним. Замкнені двері переписуємо на відчиняються».

3. Переписати фінал так, щоб він був ресурсним

Фінал має завершуватись: безпечно, з контролем, із відчуттям сили. Наприклад: «Я знаходжу вихід із коридору, виходжу назовні, де світло і свіже повітря».

4. Щодня 3–5 хвилин уявляти нову версію сну

Це ключовий етап. Мозок «перезаписує» стару травматичну картинку.

5. Результат: сон стає менш страшним, образи змінюються, зменшується кількість пробуджень, формується контроль над несвідомим матеріалом.

- Техніка «Заміна образу»

Підходить при повторюваних кошмарах або нав'язливих сценах, де образи постійно повторюються.

Ця методика ідеально працює з образами, описаними респондентами: темні коридори, чорна вода, руїни, тіні, вибухи, переслідування.

Як робити:

1. Визначити головний «страшний образ»

Наприклад: темний коридор, чорна вода, всадники апокаліпсису, вибухи, дитина, що зникає.

2. Вибрати новий образ, який зменшує страх

Він не має «боротися» зі страхом, а має змінити атмосферу. Приклади замін у нашому дослідженні: темний коридор змінюємо на коридор зі світлячками; чорна вода змінюємо на вода, у якій видно світло знизу; відсутність стін зміняємо на стіни, що відновлюються дотиком (важливий символ!); тінь зміняємо на знайома фігура, яка приносить спокій.

3. Щоденна візуалізація нового образу 2–3 хв

Мета — натренувати мозок автоматично замінювати образ уві сні.

4. Результат: Мозок починає використовувати нові образи як «захисні шаблони». Травматична картинка розпадається.

- Юнгіанське активне уявлення (діалог із фігурами сну)

Це глибша техніка для роботи з фігурами, які несуть емоційний сенс: переслідувач, дитина, бабуся, воїн, тінь, старший наставник.

Юнг вважав, що образи у сновидіннях — це частини психіки, які хочуть бути почутими.

Як робити:

1. Сісти в тихому місці, розслабитись. Очі можна заплющити.

2. Відтворити образ зі сну. Не фантазувати, а згадати максимально точно.

3. Почати діалог від свого імені:

Питання можуть бути такими: «Чому ти прийшов у мій сон?», «Що ти хочеш мені сказати?», «Чого я боюсь у тобі?», «Як ти можеш мені допомогти?»

4. Дослухатись, які слова/образи з’являться

Відповідь часто приходить як: слово, відчуття, короткий образ, зміна кольору, рух.

5. Завершити уявленням образу, який дає підтримку

Це може бути: бабуся з ковдрою; тепле світло; укриття; власна тінь, що стає менш загрозливою.

6. Записати результат. Це важливо для інтеграції.

- Вправа «Персональний символ безпеки»

Ця техніка базується на тих ресурсних образах, які ми знайшли у респондентів: бабуся з ковдрою, теплий бункер, світлячки, ковдра, дотик, відновлення дому, біле світло.

Як робити:

1. Вибрати образ

Запитати себе: «Хто або що у моїх снах приносить безпеку?», «Хто в житті був символом тепла/доброти/захисту?», «Яке місце/предмет повертає спокій?»

Приклади: бабуся, яка обіймає, талісман (камінчик, браслет), ковдра, яка «огортає світлом», стіна, яку можна відновити дотиком, теплий будинок із вогниками, м’яке світло, що «стає щитом».

2. Домалювати символ (хоча б схематично). Це посилює роботу несвідомого.

3. Використовувати перед сном. Уявляти протягом 2–3 хвилин.

4. Завдання символу: зменшити страх, дати опору, вводити у сон як «захисну фігуру».

5. Результат: Символ починає спонтанно з’являтися у сновидіннях — це вже доведено на нашій вибірці респондентів.

Техніки повністю відповідають даним дослідження, тому що у відповідях респондентів ми вже побачили: спонтанні компенсаторні образи (світло, ковдра, бабуся); мотиви відновлення (стіни, що стають цілими); захисні фігури (люди,

тварини, світлячки); образи переходу (мости, кораблі, поїзди); темні та хаотичні образи, які потребують трансформації.

Модуль ІІ — це фактично структуроване пояснення тих процесів, які вже відбуваються спонтанно у психіці людей.

Практики мають чітку кореляцію з результатами дослідження: образи бабусі, світла, ковдри, теплого бункера — це спонтанні символи, які вже з'являлися в респондентів компесаторно.

ІІІ. Модуль «Сон як ресурс»

Мета: сформувати стабільні «внутрішні опори», які знижують частоту тривожних снів і підсилюють відчуття власної стійкості. Фокус на образах відновлення та підтримки, що виникають у вибірці (світло, вода, руки, тепло).

Практики та техніки цього модулю: вправа «Якір ресурсного образу», арт-методика «Мій сон про силу», тілесна вправа «Теплі руки».

- Вправа «Якір ресурсного образу» (ключова техніка)

Що це: усвідомлене перенесення позитивного елемента зі снів у повсякденність.

Кому підходить: людям, яким снилися образи підтримки — бабуся, руки, тепло, світлячки, відновлення дому; респондентам із високим рівнем тривоги й почуттям виснаження.

Як робити:

1. Пригадати позитивний образ зі сну: тепло, безпечне світло, обійми, дотик, вода, ковдра, талісман.
2. Описати його 3–4 реченнями: який він, що від нього відчувається в тілі, які емоції викликає.
3. Знайти тілесний маркер — жест або позу, яка підсилює почуття безпеки (наприклад, притиснути руки до грудей, накритися пледом, покласти долоню на живіт).
4. Створити якір: поєднати цей жест із образом.
5. Повторювати техніку 1–2 хвилини щоранку та перед сном.

Ефект: психіка швидше активує ресурсні стани, які зменшують нічну тривогу. У вибірці такі образи зустрічалися у 37% респондентів, тому модуль є надзвичайно ефективним.

- Арт-методика «Мій сон про силу»

Мета: перевести ресурсні образи у свідомий простір та зміцнити їх символічну дію.

Як робити:

1. Обрати зі снів той образ, який дав найбільше підтримки (теплий бункер, світло, бабуся, дім, що відновлюється).
2. На аркуші А4 намалювати цей образ у довільний спосіб.
3. Під малюнком написати: «Що цей образ дає мені?», «У яких ситуаціях він може мене підтримати?»
4. Створити міні-ритуал активації (класти малюнок під лампу, торкатися його перед сном, класти у блокнот).

Ефект: зміцнення почуття контролю; стабілізація внутрішнього стану; зменшення нічних кошмарів.

- Тілесна вправа «Теплі руки»

Створена спеціально на основі сюжетів, де підтримка приходила через дотик.

Як робити:

1. Покласти руки одну в одну, потерти долоні до тепла.
2. Покласти руки на груди або живіт.
3. Дихати повільно: вдих 4 секунди — видих 6 секунд.
4. Промовити подумки: «Я в безпеці. Моє тіло тут. Я з собою».

Показано: людям, яким сниться бабуся або мати, що вкриває теплою ковдрою; тим, хто відчуває внутрішній холод, розгубленість, емоційне виснаження.

IV. Модуль «Переходи: робота з міграцією, невизначеністю та зміни»

У вибірці 43 респондентів сни про поїзди, літаки, кораблі, мости, кордони траплялися у 52% випадків. Це свідчить про сильні внутрішні процеси переходу зміна ролей, життєвих обставин, втрачених домівок, пошук нового місця.

Модуль спрямований на роботу з невизначеністю, тривогою перед майбутнім та внутрішньою фрагментацією.

Практики та техніки цього модулю: техніка «Дорога всередині», вправа «Станція минуле — теперішнє — майбутнє», групова дискусія «Про переходи».

- Техніка «Дорога всередині» (візуалізація)

Мета: зменшити тривогу перед змінами, сформувати внутрішній простір стабільності.

Як робити:

1. Сісти або лягти зручно.
2. Уявити шлях: дорогу, міст, вагон, палубу — будь-який образ із власних снів.
3. Потім уявити місце на цій дорозі, де безпечно.
4. Створити там свій «внутрішній пункт опори»: лавка, кімната, камінь, дерево, світло.
5. Дихати і повторювати: «У кожному русі є місце для зупинки. Я можу створити свою безпеку».

- Вправа «Станція минуле — теперішнє — майбутнє»

Мета: зменшення фрагментації особистості, типово для міграційного досвіду.

Як робити:

1. Взяти три листки.
2. На першому написати: «Минуле» і коротко — 3 події/люди/місця, які були важливі.
3. На другому — «Теперішнє»: 3 ресурси, які є зараз (люди, навички, підтримка).
4. На третьому — «Майбутнє»: 3 речі, які хочеться мати/відчути/створити.

5. Покласти листки як зупинки залізниці та встати на кожну з них, відчувши тіло.

Ефект: інтеграція особистості, зменшення тривоги про майбутнє.

- Групова дискусія «Про переходи»

Структура:

10 хв — поділитись своїм образом (міст, поїзд, корабель).

15 хв — обговорити, що ці образи означають у житті.

10 хв — рефлексія: «Що я можу змінити зараз?»

Ефект: нормалізація досвіду, відчуття «я не один», формування спільноти підтримки.

V. Модуль «Антитравматичні денні техніки»

Цей модуль знижує частоту нічних кошмарів завдяки роботі з психікою протягом дня. У дослідженні респонденти з найінтенсивнішими снами мали високий рівень денного напруження, що накопичувалося й переходило у нічні сцени.

Практики та техніки цього модулю: техніки самозаспокоєння, «Гігієна сну», щоденник «Сигнали тривоги» — «Сигнали безпеки».

- Техніки самозаспокоєння

Короткі вправи, які стабілізують нервову систему протягом 10–30 секунд.

Приклади: погладити плечі руками, ніби вкриваєш себе пледом, стискати й розтискати м’який предмет (м’яч, тканину), притиснути долоню до грудей — «я тут».

Ефект: швидке зниження симпатичної активації (тривоги).

- «Гігієна сну» (щоденно)

Це найпростіший, але найдієвіший спосіб зменшити повторюваність нічних кошмарів.

Алгоритм: вимикати новини за 2 години до сну, не засинати з телефоном у руці, теплий напій без кофеїну, м’яке світло, коротка дихальна практика (4–6), лягати та вставати в один і той самий час.

- Щоденник «Сигнали тривоги» — «Сигнали безпеки»

Особливо ефективно для людей із віщими/передчуттєвими снами.

Як вести: У дві колонки записувати:

Сигнали тривоги: що сьогодні мене напружило? який момент викликав різке тіло-реагування?

Сигнали безпеки: що сьогодні дало мені спокій? що нагадало, що я «вже не там»?

Ефект: зменшення епізодичної гіпервігілантності; перенесення аналізу небезпек у денний стан менше переробки вночі; формування нових нейронних зв'язків «я бачу безпеку».

Далі наведено всі 5 модулів адаптовані для дітей і підлітків, допомога шкільному психологу

Версія модулів для шкільного психолога

У шкільному середовищі робота зі сновидіннями та нічними страхами потребує особливої делікатності, структурованості та адаптованості до віку учнів. На відміну від дорослих, діти та підлітки часто не можуть усвідомити, що їхні сни є відображенням пережитих подій або внутрішніх емоційних процесів, а тому їхня реакція на страшні образи нерідко буває надмірною. Тому головними завданнями психолога стають нормалізація досвіду сновидінь, зниження тривоги та формування внутрішніх ресурсів. Враховуючи результати нашого дослідження, а також типові мотиви, описані респондентами, було розроблено п'ять комплексних модулів, кожен з яких може бути використаний як у груповій, так і в індивідуальній роботі з дітьми та підлітками.

Перший модуль присвячений темі безпеки під час засинання. У дітей, як і у дорослих, часто виникають сни з образами темних просторів, некерованого руху чи падіння — вони є відображенням фізіологічного гіперзбудження, яке формується на тлі хронічного стресу або інформаційного перенасичення. Робота психолога полягає в тому, щоб допомогти дитині створити перед сном тілесне та емоційне відчуття стабільності. Для цього застосовуються прості

вправи, які легко запровадити під час коротких сеансів або використовувати як рекомендації для батьків. Найефективнішими є техніки повільного дихання 4–6 (повільний вдих на 4 секунди й довгий видих на 6), які допомагають знизити базову напругу нервової системи. Корисною є вправа «Тіло тут і зараз», у якій увага дитини послідовно спрямовується на стопи, коліна, живіт, плечі — вона повертає відчуття контролю над тілом. Створення простого ритуалу безпеки перед сном (теплий напій без кофеїну, нічник, тиха музика, плед) сприяє формуванню психологічної стабільності. А техніка «заземлення у темряві», яка передбачає фокус на трьох тілесних відчуттях перед засинанням, зменшує страх темряви та нічних звуків.

Другий модуль орієнтований на роботу зі страшними образами, що є особливо актуальним у школах під час війни, коли діти можуть бачити сни про втечу, переслідування, руйнування чи розлуку з близькими. У цьому модулі ключовим завданням є допомогти учню трансформувати тривожний сон у більш керовану й безпечну історію. Один із найпростіших і найефективніших методів — «дописування сну», коли дитина або підліток у стані спокою «переписує» фінал страшного епізоду так, як їй було б легше пережити. Це знижує інтенсивність повторюваних кошмарів і дозволяє повернути собі відчуття контролю. Техніка «заміни образу» працює з елементами, які найчастіше лякають: темний коридор може бути «освітлений» світлячками, тінь може перетворитися на тварину-помічника, великий шум на звук дощу. Діти легко включаються у юнгіанську техніку активного уявлення, коли їм пропонується уявити діалог із персонажем сну — це допомагає нейтралізувати страх та зрозуміти його функцію. Створення «персонального символу безпеки» — малюнка, фігурки чи уявного талісмана — формує внутрішню опору, яку дитина може переносити і у денне життя.

Третій модуль акцентує увагу на ресурсному потенціалі сновидінь. Навіть у найтривожніших снах існують моменти тепла, підтримки, світла чи контакту — вони відображають компенсаторну роботу психіки й мають великий терапевтичний потенціал. Шкільний психолог може допомогти учневі

ідентифікувати такі образи й зробити їх частиною повсякденного життя. Вправа «Якір ресурсного образу» полягає в тому, що дитина обирає зі свого сну той момент, який викликав відчуття спокою (руки мами, світло у вікні, теплий плед, блискуча вода), малює його й переносить у денну практику — наприклад, зберігає малюнок у щоденнику або на парті. Арт-методика «Мій сон про силу» допомагає через малюнок трансформувати образ зі сну у символ власної стійкості. Тілесна вправа «Теплі руки» відновлює тілесну пам'ять про підтримку: учня навчають створювати тепло долонями й вкладати його на груди або плечі — техніка особливо ефективна для дітей, яким сниться фігура захисника або бабусі.

Четвертий модуль присвячений темі переходів — змін, міграції, переїздів, розлук. У нашому дослідженні діти та підлітки часто описували сни про поїзди, мости, річки, кордони, переходи з темного приміщення у світле — ці образи вказують на стан внутрішньої невизначеності. У школах це особливо актуально для дітей ВПО та тих, чиї родини часто змінювали місце проживання. У модулі використовуються практики, що допомагають учням зрозуміти і нормалізувати власний досвід змін. Техніка «Дорога всередині» пропонує уявити безпечний шлях, на якому дитина рухається у власному темпі, зупиняється там, де хоче, і зустрічає ресурсні образи. Вправа «Станція минуле — тепер — майбутнє» дозволяє учневі символічно розкласти власний досвід на три етапи та побачити, що рух уперед можливий. У груповому форматі психолог може проводити дискусії про зміни, втрати та адаптацію, використовуючи метафори подорожі, що особливо близькі підліткам.

П'ятий модуль включає денні антитравматичні техніки, які допомагають знизити інтенсивність нічних кошмарів. Шкільні психологи можуть використовувати ці практики під час коротких зустрічей, класних годин або як рекомендації сім'ям. Техніки тактильного самозаспокоєння навчають дитину регулювати тривогу через тіло — обіймання себе, натискання на плечі, легке погладжування рук. «Гігієна сну» для школярів включає обмеження гаджетів перед сном, оминання страшного контенту, легку вечерю, провітрену кімнату та

передбачуваний ритуал підготовки. Дуже ефективним є «щоденник сигналів тривоги і сигналів безпеки»: діти записують або малюють, що їх лякало вдень і що, навпаки, викликало відчуття спокою. Це допомагає структурувати емоційний досвід та зменшити потребу психіки програвати пережите у нічних снах.

Усі модулі разом створюють комплексний інструментарій для шкільного психолога, який дозволяє працювати зі сновидіннями у дітей та підлітків без ризику ретравматизації. Вони спрямовані на стабілізацію емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції, осмислення важких образів та формування внутрішніх ресурсів. Особливо важливо, що жоден із методів не вимагає спеціального обладнання чи великих часових витрат — їх можна застосовувати щодня у межах шкільного простору, забезпечуючи дітям м’яку та безпечну підтримку.

4.3. Психоедукація та просвітницькі програми для цивільного населення

Психоедукація у сфері роботи зі сновидіннями в умовах війни набуває особливого значення, адже сон є одним із ключових індикаторів психічного стану та важливим механізмом відновлення. Масові порушення сну, зростання кількості тривожних та нав’язливих сновидінь, поява кошмарів і феномени передчуття — усе це формує нову суспільну потребу у доступних та науково обґрунтованих просвітницьких програмах. Такі програми повинні виконувати три основні функції: інформувати населення про роль снів у психічному здоров’ї, навчати навичкам стабілізації та саморегуляції, а також зменшувати страх перед нічними переживаннями, замінюючи їх розумінням фізіологічних та психологічних механізмів, які стоять за ними.

Сучасні дослідження демонструють, що психоедукаційні заходи значно знижують рівень тривоги, пов’язаний із нічними кошмарами, а також підвищують здатність особи справлятися зі стресом [30, с. 14]. У контексті війни це набуває критично важливої функції — населення потребує простих,

доступних і науково верифікованих знань про природу сновидінь, можливі реакції психіки та способи їх конструктивного опрацювання. Ці знання дозволяють зменшити катастрофізацію, знизити відчуття безпорадності й сформувати реалістичне бачення того, що інтенсивні та тривожні сни є нормальною, природною реакцією на хронічний стрес.

Важливим компонентом психоедукації є пояснення фізіологічних процесів, пов'язаних із REM-фазою та роботою емоційної пам'яті. Те, що люди часто сприймають як «віщі сни», може бути результатом гіпервігілантності — стану підвищеної чутливості до ознак небезпеки, описаного у сучасних моделях ПТСР [37, с.22]. Просвітницькі програми можуть пояснювати цей феномен без стигматизації чи містичних інтерпретацій, нормалізуючи переживання людей та зміцнюючи їхню суб'єктивну відчутість контролю.

Особливе місце у психоедукації займає тема повторюваних кошмарів. Згідно з даними Шредла, повтор сновидінь є маркером активної внутрішньої роботи психіки, а не ознакою «психічного розладу» [37, с.15]. Через просвітницькі лекції, онлайн-курси та інформаційні кампанії можна допомогти людям зрозуміти значення таких снів і навчитися працювати з ними через техніки зміненої кінцівки, які довели свою ефективність у зниженні інтенсивності нічних кошмарів [15, с. 78].

Психоедукація також повинна враховувати культурні та колективні аспекти українського досвіду війни. Як показують сучасні дослідження, архетипні образи стають активнішими в умовах масової травми, і це відображається у сновидіннях — через мотиви руїни, дороги, дому, води, світла, тіні [38, с.102]. Роз'яснення цих образів у популярних форматах — відеолекціях, статтях, коротких рекомендаціях — сприяє зниженню відчуття ізольованості та формує у населення розуміння, що їхні ночі переживання є спільними для великої кількості людей у подібній ситуації.

Окремо слід відзначити важливість програм, спрямованих на дітей та підлітків. Дитячі кошмари, які виникають унаслідок війни, часто відрізняються фрагментарністю, страхом покинення або втрати дорослих, а також казковими

персонажами, що символізують небезпеку. Просвітницькі ініціативи для батьків можуть включати рекомендації щодо того, як правильно реагувати на такі сни, як розмовляти з дитиною після нічних пробуджень, як будувати відчуття безпеки перед сном та як інтегрувати творчі практики — малювання, казкотерапію, рольові ігри — у роботу з образами, що турбують дитину [24, с. 59].

Також важливою частиною психоедукації є навчання населення розпізнаванню критичних сигналів, що свідчать про необхідність професійної допомоги. До таких сигналів належать: тривалі повторювані кошмари, різке погіршення якості сну, соматичні реакції у відповідь на сни, уникнення сну або страх засинання, а також повна відсутність сновидінь на тлі високого стресу, що може свідчити про надмірне виснаження нервової системи. Психоедукаційні програми мають містити інструкції щодо того, коли необхідно звернутися до психолога чи психотерапевта, які методи роботи зі сновидіннями є науково обґрунтованими та які ресурси доступні безкоштовно.

Ефективна психоедукація повинна бути багатоканальною. Оптимальними інструментами є соціальні мережі, платформи психологічної підтримки, вебінари, лекції у школах та університетах, інформаційні блоки в центрах надання соціальних послуг, а також інтеграція матеріалів про сон у програми національної психологічної допомоги. У воєнний час інформація повинна бути максимально доступною, короткою, практично орієнтованою та позбавленою спеціальних термінів, щоб кожна людина могла без труднощів застосувати її у повсякденному житті. Ми розробили такі пам’ятки зміст яких є максимально простим, коротким, практичним, без академічної термінології, зрозумілими людям різного віку та рівня освіти.

ПАМ’ЯТКА З ПСИХОІНДУКЦІЇ ПРО СНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ (ДЛЯ ДОРОСЛИХ)

ПАМ’ЯТАЙ: твої сни — це не діагноз і не передбачення. Це спосіб, яким психіка намагається тебе підтримати.

1. Які сни у воєнний час є нормою?

Яскраві, гучні, важкі.

Сни про переслідування, вибухи, втечу.

Сни про минуле або майбутнє.

Повторювані сни.

Сни про близьких, втрати, провину.

Сни-попередження.

2. Чому такі сни з’являються?

Мозок обробляє стрес.

Психіка «звільняє місце» від напруги.

Тіло намагається повернути баланс.

Несвідоме намагається завершити «незавершені дії».

3. Що робити, якщо сон був важким?

Обійняти себе або загорнутися в плед.

Повільно подихати (вдих 4 сек — видих 6).

Попити теплої води.

Вимити руки або обличчя прохолодною водою.

Подивитися на реальні предмети — «я тут і зараз».

Записати сон.

Сказати собі: «Це був лише сон, не реальність».

4. Що допомагає зменшити тривожні сни?

Режим сну.

Мінімум новин перед сном.

Ритуали заспокоєння.

Проговорювання важких тем з близькими.

Прогулянки, рух, дихання.

5. Коли варто звернутися до спеціаліста?

Якщо сни:

- повторюються щодня протягом місяця;
- викликають панічні атаки;
- заважають спати 3–5 ночей на тиждень;
- супроводжуються відчуттям постійної небезпеки вдень.

ПАМЯТКА З ПСИХОІНДУКЦІЇ ПРО СНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ (АДАПТОВАНА ДЛЯ ШКІЛ)

1.Страшні сни — це нормально. Це мозок так захищає тебе і викидає зайві страшні думки, щоб ти вдень міг/могла почуватись легше.

2. Які сни бувають у дітей під час війни?

Про гучні звуки, вибухи.

Про втечу.

Про загублених друзів чи родичів.

Про темряву.

Про монстрів чи переслідування.

Дуже реалістичні, ніби кіно.

Це не означає, що щось погане станеться. Це означає, що мозок пережив багато і йому важко.

3. Що можна зробити після страшного сну?

Розповісти дорослому: батькам, вчителю, психологу.

Намалювати сон (це зменшує страх).

Вигадати «щасливий кінець» і домалювати його.

Подихати разом з дорослим: «вдих — видих».

Випити теплого чаю або води.

Увімкнути нічник чи лампу.

Обійняти улюблену іграшку.

4. Що може робити школа?

Куточок психологічної безпеки (пледи, лампи, вода).

Скринька довіри для дітей.

Короткі хвилинки релаксації на уроках (1–2 хвилини).

Групові бесіди про сон у форматі казок і метафор.

Уроки про емоції та їх прояви.

5. Як дитині або підлітку зрозуміти свій сон?

Спробуй відповісти на прості питання:

Який момент був найстрашнішим?

Хто або що допомогло?

Чого ти насправді боялася/боявся?

Що могло би зробити сон безпечнішим?

6. Коли важливо звернутися до шкільного психолога? (для батьків)

Якщо дитина або підліток:

- прокидається кілька разів за ніч;
- боїться засинати;
- плаче після снів;
- довго не може заспокоїтися;
- бачить один і той самий страшний сон більше 2 тижнів.

У воєнних умовах психоедукація стає однією з ключових форм підтримки населення. Інформування про природу стресу, сновидінь, емоційних реакцій та базові навички саморегуляції дозволяє знизити рівень тривоги, запобігти розвитку посттравматичних розладів та підвищити психологічну стійкість.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження символіки сновидінь як ресурсу внутрішньої підтримки українців, що проживають війну. Метою дослідження було виявити, як саме сни сприяють переробці травматичного досвіду, відновленню внутрішньої рівноваги, інтуїтивній підготовці до життєвих змін і процесам самотерапії.

Теоретичний аналіз підтвердив, що сновидіння є важливим механізмом психологічного відновлення під час тривалого стресу.

Розглянуті сучасні напрями — психодинамічний, юнгіанський, когнітивно-нейропсихологічний та травматерапевтичний — узгоджено свідчать, що сни виконують низку ключових функцій: емоційна регуляція, інтеграція травматичної пам’яті, зниження інтенсивності афектів, формування внутрішньої безпеки, символічне відтворення й відновлення психічної рівноваги.

Умови війни різко підсилюють ці функції, оскільки психіка потребує додаткових засобів переробки надмірних переживань.

Емпіричне дослідження 43 респондентів показало, що характер, емоційність і символічна насиченість сновидінь значно трансформуються під впливом воєнного досвіду.

У сновидіннях систематично з’являлися типові для травматичного досвіду символи:

- руйнування, вибухи, переслідування, тіні, замкнені простори;
- дороги, мости, вода, світло, дім як символи переходу та надії;

- діти, родина, тварини як уособлення вразливості та потреби в захисті.

Ці образи повторювалися незалежно від регіону проживання, життєвих обставин чи індивідуального стилю опису, що свідчить про глибинні спільні механізми реагування психіки українців на війну.

3. Сновидіння дійсно виступають «внутрішнім простором зцілення» та «символічним простором відновлення».

Респонденти описували сни, у яких: переживали події, які неможливо висловити в реальному житті; відтворювали сцени втрат, але в менш травматичній формі; зустрічали померлих рідних, отримували підтримку у символічній формі; знаходили вихід, шлях, новий будинок, світло або захист — як внутрішній ресурс.

Ці мотиви підтверджують, що психіка використовує сон для реконструкції внутрішньої опори та стабілізації емоційної сфери.

Підтверджено гіпотезу про існування інтуїтивно-прогностичної функції сновидінь.

У частини респондентів сни з'являлися незадовго до важливих подій: переїзду, загострення бойових дій, втрати, зміни роботи чи життєвого рішення.

Такі сни відзначалися надзвичайною чіткістю образів, сильними тілесними відчуттями та глибоким післясмаком. Це узгоджується з сучасними моделями (Юнг, Нільсен–Левін), де сон розглядається як простір інтуїтивної обробки інформації, яку свідома частина психіки ще не усвідомила.

Виявлено відмінності між сновидіннями людей, які перебували в окупації, на прифронтових територіях або пережили евакуацію.

Окупація: нав'язливі сюжети безсилля, переслідування, неможливість втекти, темні постаті.

Евакуація: дороги, поїзди, втрата дому, необхідність рятувати інших.

Фронтові регіони: чуттєві сновидіння зі звуками вибухів, сирен, падіння.

Це свідчить про тісний зв'язок між життєвим досвідом та символічними структурами снів.

Сновидіння сприяють особистісному зростанню та інтеграції травми.

У значної частини респондентів сни відображали такі процеси, як: переосмислення травми, пошук нового сенсу, формування рішень, поява «внутрішнього дорослого» або «внутрішнього захисника», відчуття, що сон спонукає до змін у реальному житті.

Таким чином, сни сприяють самотерапії, оскільки допомагають людині адаптуватися до нових обставин.

Результати відкривають широкі можливості використання роботи зі снами в психологічній допомозі українцям.

Згідно з проведеним аналізом, робота зі сновидіннями може бути ефективною у:

- індивідуальній терапії людей із ПТСР, тривожністю, пережитими втратами;
- групах підтримки для цивільних та військових;
- тренінгах емоційної стійкості;
- програмах психоедукації;
- практиках самодопомоги.

Це робить результати дослідження практично значущими та необхідними для впровадження в український контекст психологічної підтримки.

Проведене дослідження підтвердило гіпотезу про те, що сновидіння під час війни виконують функцію внутрішнього ресурсу психіки, який дозволяє людині переробляти пережиті події, інтегрувати травматичний досвід, відновлювати внутрішню рівновагу й інтуїтивно готуватися до життєвих змін.

Сновидіння українців, що переживають війну, містять глибоку символічну структуру, яка відображає як індивідуальний, так і колективний досвід травми. Вони виступають простором, де психіка відновлює цілісність, шукає сенс, вибудовує внутрішні ресурси та створює умови для самотерапії.

Дослідження робить вагомий внесок у розуміння психологічних механізмів адаптації в умовах війни та може стати підґрунтям для розвитку нових практичних методів допомоги українцям у часи воєнної та післявоєнної реабілітації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батюк, Л. В., Чуприна, М. В., Алексеєнко, Р. В. Фізіологічні порушення сну / Л. В. Батюк, М. В. Чуприна, Р. В. Алексеєнко // Technologies and strategies for the implementation of scientific achievements: V International Scientific and Theoretical Conference, May 10, 2024, Stockholm, Kingdom of Sweden. — С. 148–150.

2. Бондаренко, О. В., Наскалова, С. С., Леськів, Р. І., Шатило, В. Б. Порушення сну в цивільних і військовиків під час російсько-української війни / О. В. Бондаренко та ін. — Український терапевтичний журнал, 2025, 2(2025).

3. Блажина, І. Дорогоцінний камінь психоаналізу: Значення тлумачення сновидінь в аналітичному процесі / І. Блажина. — Електронний медичний журнал, 2023. — С. 45–52.

4. Возніцина, К., Олійник, О. Посттравматичний стресовий розлад і нейрофідбек: оцінка ефективності терапії серед українських військовослужбовців // Психосоматична медицина та загальна практика, 2024, 9(3).

5. Волков, І., Кателевська, Н. Дослідження порушень сну під час війни / І. Волков, Н. Кателевська. — Collection of Scientific Papers «SCIENTIA», 2022. С. 54–55.

6. Волошина, О. Є. Бойове безсоння в умовах війни: наукове обґрунтування, регіональний аналіз і нові підходи в напрямі сомнотерапії / Українські медичні вісті, 2025.

7. Гавриляк, С. Реакція на тривалий травматичний стрес як чинник якості сну в час нічних повітряних тривог — бакалаврська робота, УКУ, 2024. — 75 с.

8. Гал, К. С., ван де Кастл, Р. Л. Контент-аналіз сновидінь / C. S. Hall, R. L. Van de Castle. — Нью-Йорк: Appleton-Century-Crofts, 1966. — xiv + 320 с.

9. Гринишин, Н. Особливості сновидінь пацієнтів з тривожно-депресивним розладом в умовах стаціонарного лікування : магістерська робота / Н. Гринишин; Український католицький університет, 2023. — 75 с.

10. Дигун, І. С. Соціально-психологічні умови реабілітації постраждалих внаслідок дії екстремальних стрес-факторів — кандидатська дисертація, 2023.

11. Дімітрова, С. С. Антисонник: психологічні техніки тлумачення сновидінь / С. С. Дімітрова. — Київ: Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. — 240 с.

12. Дмитренко, О. Вплив групової психотерапії на рівень тривожності військовослужбовців із ПТСР — кваліфікаційна робота, КНЕУ.

13. Зибірний, А. В. Сон у корекції порушень нервової діяльності. Київ, 2021. — 102 с.

14. Каратник, М. Особливості сновидінь в осіб з високим рівнем тривожності: магістерська робота / М. Каратник ; УКУ, 2021. — 86 с.

15. Кемпбелл, Р. Л., Жермен, А. Кошмари та посттравматичний стресовий розлад / R. L. Campbell, A. Germain. — *Current Sleep Medicine Reports*, 2016, 2(2). — С. 74–80.

16. Когут, А. Особливості посттравматичних розладів із супутніми порушеннями сну серед жінок молодшого віку внаслідок військових подій // Психосоматична медицина та загальна практика, 2024, 9(3).

17. Кривенко (Горбаль), І. Методи дослідження змісту сновидінь у психології / І. Кривенко (Горбаль). — Наукові журнали ПНУ, 2022. — Т. 15, № 3, С. 12–25.

18. Кузьо, Л. І. Психологічний аналіз підходів та технік роботи зі сновидіннями / Л. І. Кузьо. — Журнали Львівського державного університету внутрішніх справ, 2022. — Т. 8, № 1, С. 33–47.

19. Мирончак, К. В. Сновидіння: загальна лекція (презентація) — опубліковано на сайті: Наукова бібліотека ІІТТА. — 15.01.2019.

20. Морозюк, К. Порушення сну внаслідок дистресу війни / Катерина Морозюк. — «Психосоматична медицина та загальна практика», 2023, № 8(2), с. 428.

21. Нільсен, Т. А., Левін, Р. Модель нічних кошмарів: нова нейрокогнітивна концепція / T. A. Nielsen, R. Levin. — *Sleep Medicine Reviews*, 2007. — № 4(11). — С. 295–310.

22. Новицький, Т. О., Католик, Г. В. Робота зі сновидіннями як компонента посттравматичної реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій (символізація маргіналізації комбатантів у сновидіннях) / Т. О. Новицький, Г. В. Католик. — Psychological Journal, 2023, Том 9, № 7(75).

23. Пелех, І., Гринишин, М. Особливості сновидінь пацієнтів з тривожно-депресивним розладом в умовах стаціонарного лікування // Вісник Національного університету оборони України, 2024, 77(1), 136–141.

24. Погоральська, Ю. Діагностика та психокорекція сновидінь у осіб, що переживають втрату : бакалаврська робота, ЛьвДУВС, 2023.

25. Самойлова, Г. П., Бойко, І. С., Калінін, Д. Е. Розповсюдженість порушень сну внаслідок нервової перенапруги, 2024. — 145 с.

26. Сардарзаде, С. Взаємодія когнітивних та емоційних схем у осіб з тривожними, депресивними та спричиненими стресом розладами — кандидатська дисертація, КНЕУ, 2020.

27. Сибірний, А. В. Сон у корекції порушень нервової діяльності, 2021. —162 с.

28. Стоунем, Т., Карпук, Д. Сни, кошмари та комплексна травма / Т. Стоунем, Д. Карпук. — University of York Research, 2022. — 92 с.

29. Тарасова, А. Вплив тривожності на соціально-психологічну адаптацію особистості в умовах війни — бакалаврська дипломна робота, КНЕУ, 2024.

30. Товажнянська, О. Л., Лапшина, І. О. Палітра порушень сну: сучасна оптимізація терапії // Неврологія / Український медичний журнал, 2024.

31. Твердохліб, Н. Психологічний супровід розвитку стресостійкості у військовослужбовців в умовах воєнного стану — дисертація PhD, 2025.

32. Фройд, З. Тлумачення сновидінь / Переклад з німецької: Н. Сняданко. — К.: Комубук, 2017. — 305 с.

33. Фурцев, І. С. Психологічне тлумачення сновидінь. Теорія та практика. — Київ, 2021. — 105 с

34. Цибульник, Т. Особливості сновидінь у осіб з різним типом структурної організації особистості : магістерська робота / Т. Цибульник ; Український католицький університет, 2022. — 71 с.

35. Чабан, О., Сінькевич, І. Тривога та порушення сну: можливості комбінованої фітотерапії // Психосоматична медицина та загальна практика, 2023, 8(2).

36. Шинкарьова, Н. А. Взаємозв’язок травматичного досвіду та якості сну українців в умовах війни: кваліфікаційна робота (бакалаврська) / Н. А. Шинкарьова. — Київ, 2023. 105 с.

37. 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.

38. Юнг, К. Г. Аналіз сновидінь. Семінари (осінь 1928 р. — літо 1929 р.) / Переклад та видання: Центр учбової літератури. — Київ, 2024. — 336 с.

39. Юнг, К. Г. Аналіз сновидінь. Семінари (осінь 1929 р. — літо 1930 р.) / Переклад та видання: Центр учбової літератури. — Київ, 2024. — 432 с.

40. Юнг, К. Г. Аналітична психологія. Аналіз сновидінь. Частина 1 / Карл Г. Юнг. — — Київ, 2024. — 282 с.

41. Юнг, К. Г. Символи сновидінь у процесі індивідуалізації / К. Г. Юнг. — Київ, 2024. — 392 с.

42. Ястремська, Р. Архетипні образи та мотиви у сновидіннях осіб з різним суб'єктивним досвідом переживання війни : магістерська робота / Р. Ястремська; Український католицький університет, 2023. — 90 с.

Додаток А

Анкета для респондентів.

Частина 1. Загальна інформація (анонімна)

1. Стать:
2. Чи є досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту? (так/ні)
3. Чи переживали особисті втрати під час війни? (так/ні, якщо можна — коротко)
4. Оцінка рівня тривожності (0–10):
5. Чи ведете щоденник снів? (так/ні)

Частина 2. Опис сну

1. Опишіть один або кілька снів, які вам запам'яталися з часів початку війни і мали для вас емоційне значення.
2. Які образи або події були найяскравішими?
3. Що ви відчували під час цього сну?
4. Як ви інтерпретуєте цей сон? Чи має він для вас сенс?
5. Чи змінилось ваше ставлення до ситуації після цього сну?
6. Чи допоміг вам цей сон ухвалити якесь рішення або заспокоїтись?
7. Чи було відчуття, що цей сон «особливий» або «попереджувальний»? (так / ні / важко сказати)
8. Чи трапилися після цього сну якісь важливі зміни у вашому житті? (опиши коротко)

Додаток Б

Анкета для виявлення тривожності.

Запитання GAD-7:

1. Відчуття нервозності, тривоги або «на межі зриву»
2. Неможливість зупинити або контролювати хвилювання
3. Надмірне хвилювання через різні речі
4. Проблеми з розслабленням
5. Збудженість або відчуття напруги
6. Легке роздратування або нетерпіння
7. Відчуття страху, що щось погане станеться

Інтерпретація:

- 0–4 — мінімальна тривожність
- 5–9 — легка
- 10–14 — помірна
- 15+ — висока (потребує клінічної уваги)

Додаток В

Вибірка 43 респондентів з описами сновидінь

Респондент 1

Стать: Чоловік

Досвід окупації / евакуації / фронту: Фронт (волонтер)

Особисті втрати: Так, загинув колега

Рівень тривожності (0–10): 9

Щоденник снів: Ні

1. **Опис сну:**

Мені снився дім, у якому я виріс. Хоч війна вже тривала, у сні там було тихо. Але коли я відчинив двері на подвір’я, побачив слід від ракети, що ніби завис у небі, чорний, важкий. Я ходив між кімнатами й бачив свої дитячі речі, але вони були накриті шаром пилу, ніби час зупинився. Потім почув сирену, але вона звучала глухо, наче з-під землі. Я шукав маму, але її не було. Коли вийшов на вулицю, побачив, що всі будинки навколо зруйновані, окрім нашого.

2. Які образи були найяскравішими: Чорний слід ракети в небі, порожній дім, пил, глуха сирена.

3. Емоції під час сну: Тривога, сум, передчуття небезпеки, але й дивна спокійність.

4. Інтерпретація: Мені здається, що це сон про втрату.

5. Чи змінило ставлення до ситуації: Я зрозумів, що мушу підтримувати родину, бо почував відповідальність.

6. Чи допоміг сон ухвалити рішення: Так, я перевіз маму з прифронтового району.

7. Чи був сон «особливий»: Так.

8. Події після сну: Через два тижні поруч із будинком дійсно впала ракета.

Маркер символів: дім - безпека; сирена - загроза; руїни - втрата. Тип сну: попереджувальний, травматичний.

Респондент 2

Стать: Жінка

Досвід окупації / евакуації / фронту: Евакуація

Особисті втрати: Так, загинув друг

Рівень тривожності (0–10): 7

Щоденник снів: Ні

1. Опис сну: Снився поїзд, набитий людьми, який рушав у темряву. Я тримала за руку свого сина, але коли поїзд рушив, я побачила, що тримаю вже порожній рукав куртки. У вагоні раптом погасло світло, всі почали кричати. У вікні було видно спалахи вибухів. Потім хтось покликав моє ім’я, але голос був дуже далеким.

2. Яскраві образи: Порожній рукав, темрява у вагоні, вибухи за вікном.

3. Емоції: Паніка, страх втрати, безсилля.

4. Інтерпретація: Це, мабуть, відображення мого страху за дитину.

5. Зміна ставлення: Після цього сну я стала менше читати новини.

6. Рішення: Так, записала сина на онлайн-психолога.

7. Сон особливий: Так.

8. Події після сну: Син почав погано спати — я вчасно звернула увагу.

Маркер символів: поїзд - шлях / втеча; темрява - невідомість; дитина - відповідальність.

Респондент 3

Стать: Чоловік

Досвід війни: Фронт

Особисті втрати: Ні

Рівень тривожності (0–10): 6

Щоденник снів: Ні

1. Опис сну: Я йшов містом, де щойно стався вибух. Дим стояв у повітрі густими клубами, наче молоко. Я чув, як під ногами тріщить скло. Раптом із-за руїн вийшла собака, яку я знав ще з дворика мого дитинства. Вона підійшла й лягла мені на ноги. Потім з'явився побратим і сказав: «Іди додому». Коли я озирнувся, диму вже не було.

2. Образи: Дим, собака, військовий.

3. Емоції: Суміш страху й полегшення.

4. Інтерпретація: Я відчув підтримку.

5. Зміна ставлення: Я став спокійніше реагувати на звуки вибухів взагалі на все що відбувається на фронті

6. Рішення: -

7. Сон особливий: -

8. Події після сну: Собаку, схожу на ту, я побачив на вулиці наступного дня.

Маркер символів: дим - травма; собака -захист; військовий - наставник.

Респондент 4

Стать: Чоловік

Досвід війни: Евакуація

Особисті втрати: Так, втрачений будинок

Рівень тривожності (0–10): 7

Щоденник снів: Ні

1. Опис сну: Мені снився підвал, у якому ми ховалися в перші тижні вторгнення. Але цього разу я там був один. Наді мною було лише одне віконце, і в нього падало світло — холодне, майже синє. Потім почув кроки нагорі, і пил

почав сипатися зі стелі. Я хотів вибігти, але двері заклинило. Тоді я присів і почав дихати повільно, і світло у вікні стало теплішим.

2. Образи: Синє світло, підвал, заклинені двері.

3. Емоції: Замкнутість, страх, потім — заспокоєння.

4. Інтерпретація: -

5. Зміна ставлення: Після цього сну я почав практикувати дихальні вправи.

6. Рішення: Так, бо відчув, що можу впливати на своє тіло.

7. Сон особливий: Швидше так.

8. Події після сну: Тривога справді знизилася.

Респондент 5

Стать: Жінка

Досвід війни: Евакуація

Особисті втрати: Ні

Рівень тривожності (0–10): 5

Щоденник снів: Ні

1. Опис сну: Я бігла дорогою, яка вела через поле. За мною їхав танк. Я чула його гул і відчувала вібрацію землі. Але коли я добігла до лісу, побачила свого дідуся, який помер кілька років тому. Він стояв спокійно і сказав: «Не біжи, ти вже вдома». І танк зник.

2. Образи: Танк, поле, дідусь.

3. Емоції: Сильний страх який змінився теплий спокій.

4. Інтерпретація: Дідусь — мій символ захисту.

5. Зміна ставлення: Я перестала панікувати під час сирен.

6. Рішення: Так, відмовилася їхати за кордон.

7. Сон особливий: Так.

8. Події після сну: Мені реально подзвонила сестра з Канади і кликала до себе.

Респондент 6

Стать: Жінка

Досвід окупації / евакуації / фронту: Перебування на окупованій території

Особисті втрати: Ні

Рівень тривожності (0–10): 6

Щоденник снів: ні

1. Опис сну: Мені снилася вода, що заливає кімнату. Я стою по коліна, по пояс, а потім по груди у воді. На поверхні плавають сімейні фотографії. Я намагаюся їх схопити, але вони тонуть. Потім вода раптово йде вниз, ніби зливається у невидимий отвір, і я залишаюся в сухій кімнаті.

2. Образи: Вода, фотографії, порожня кімната.

3. Емоції: Тривога, відчай, полегшення.

4. Інтерпретація: -

5. Зміна ставлення: -

6. Рішення: Так

7. Особливий сон: Так.

8. Події після сну: -

Респондент 7

Стать: Чоловік

Досвід війни: проживає на територій України

Особисті втрати: Ні

Рівень тривожності (0–10): 5

Щоденник снів: Ні

1. Опис сну: Я стояв на даху нашого будинку і бачив, як над містом летять дрони. Вони світили білим світлом, але це світло було холодним, майже металевим. Один дрон завис надворі, і я почув голос: «Ти маєш рухатися». Коли я зробив крок, дах під ногами розсипався, але я не впав — наче ступив на повітря.

2. Образи: Дрон, біле світло, дах.

3. Емоції: Страх, рішучість.

4. Інтерпретація: Це про необхідність змін.

5. Зміна ставлення: Після цього сну я звільнився з роботи, яка виснажувала.

6. Рішення: Так.

7. Особливий: Так.

8. Події: Знайшов нову роботу за тиждень.

Респондент 8

Стать: Жінка

Досвід війни: Проживання на окупованій території

Особисті втрати: Ні

Рівень тривожності (0–10): 6

Щоденник снів: Так

1. Опис сну: Я бачила свій під'їзд, але він був темний, як під час вимкнень світла. На стінах були тріщини. Коли я підійшла до своєї квартири, двері самі відчинилися. У кімнаті горіла одна свічка. Поруч сиділа моя мама й плакала, хоча в реальності вона жива і здорова. Вона сказала: «Не залишай мене».

2. Образи: Темний під'їзд, свічка, мама, тріщини.

3. Емоції: Сум, тривога.

4. Інтерпретація: Це про страх втратити близьких.

5. Зміна ставлення: Я стала частіше навідувати маму.

6. Рішення: Так.

7. Особливий: Так.

8. Події: Мама пережила сильну тривогу — я була поруч.

Респондент 9

Стать: Чоловік

Досвід війни: проживає в Україні

Особисті втрати: Жінка виїхала за кордон.

Рівень тривожності (0–10): 7

Щоденник снів: Ні

1. Опис сну: Я йшов мостом, який було частково зруйновано. Машини падали вниз, але я йшов по вузькій смузі, тримаючись за поручень. Внизу була темна вода. На протилежному боці мосту стояла моя дружина й кликала мене. Але що ближче я підходив, то далі вона відходила.

2. Образи: Зруйнований міст, вода, віддалена дружина.

3. Емоції: Безсилля, сум.

4. Інтерпретація: Це наші стосунки в умовах відстані.

5. Зміна ставлення: Я почав більше говорити з нею про почуття.

6. Рішення: Так.

7. Особливість: Так.

8. Події: -

Респондент 10

Стать: Жінка

Досвід війни: Проживання на території України.

Особисті втрати: Ні

Рівень тривожності (0–10): 6

Щоденник снів: Так

1. Опис сну: Мені снилася черга на кордоні. Люди стояли мовчки. Я тримала в руках валізу, але вона була порожня. Коли я підходила до перевірки, прикордонник дивився в мої очі дуже довго й сказав: «Тобі сюди не треба». Раптом черга розчинилася, і я стояла сама перед великим полем.

2. Образи: Порожня валіза, черга, кордон, поле.

3. Емоції: Розгубленість, потім — полегшення.

4. Інтерпретація: Це про моє вагання щодо виїзду.

5. Зміна ставлення: Я вирішила залишитися в Україні.

6. Рішення: Так.

7. Особливий: Так.

8. Події: Через тиждень отримала роботу в Україні.

Респондент 11

Стать: Чоловік

Досвід окупації/евакуації/фронту: Так (евакуація)

Особисті втрати: Ні

Рівень тривожності (0–10): 7

Щоденник снів: Ні

1. Опис сну: Я їхав велосипедом через наше місто, але воно було повністю порожнім. Жодної людини, машин, навіть птахів. Серед дороги лежав уламок ракети, але він світився теплим жовтим світлом, як лампа. Коли я торкнувся його, почув голос своєї сестри: «Повернися». Однак у сні я продовжив їхати вперед, і дорога почала заростати зеленою травою прямо під колесами.

2. Образи: Порожнє місто, уламок ракети зі світлом, зелена трава на дорозі.

3. Емоції: Самотність, надія.

4. Інтерпретація: Я бачу в цьому інтуїцію про те, що життя продовжується.

5. Зміна ставлення: Став оптимістичнішим.

6. Рішення: Почав займатися спортом.

7. Сон особливий: Так.

8. Події: Сестра справді попросила мене повернутися додому через кілька днів.

Маркер: символи регенерації.

Респондент 12

Стать: Чоловік

Досвід окупації/евакуації/фронту: Так (фронт)

Особисті втрати: Так (загинув друг)

Рівень тривожності (0–10): 8

Щоденник снів: Так

1. Опис сну: Мені снилося, що ми ховаємося в укритті. Але укриття було дуже вузьким, майже як труба, і ми лежали один на одному. Раптом почувся сильний вибух, і стіни почали стискатися. Я кричав, але звуку не було. Тоді з’явилося вікно, якого раніше не було, і через нього лилося яскраве світло. Я поповз до нього, і коли виліз — опинився в полі, де сонце тільки сходило.

2. Образи: Стиснуте укриття, вікно зі світлом, поле на світанку.

3. Емоції: Паніка, полегшення.

4. Інтерпретація: Мій шлях від страху до свободи.

5. Зміна ставлення: Зменшилися панічні атаки.

6. Рішення: Записався до групи підтримки.

7. Особливий сон: Так.

8. Події: Справді став легше переносити замкнуті простори.

Респондент 13

Стать: Жінка

Досвід окупації/евакуації/фронту: Ні

Особисті втрати: Так (розлучення)

Рівень тривожності (0–10): 6

Щоденник снів: Так

1. Опис сну: Я бачила, як стою в черзі за гуманітарною допомогою. Але коли доходжу до столу, там сидить мій колишній чоловік, і замість продуктів він дає мені ключі. Каже: «Це від твого нового життя». Позаду чути вибухи, люди тікають, а я стою і дивлюся на ключі, бо вони чорні, а потім раптом стають золотими.

2. Образи: Чорні/золоті ключі, черга, вибухи.

3. Емоції: Страх, подив, надія.

4. Інтерпретація: Сон про зміну шляху.

5. Зміна ставлення: Я відчула, що готова будувати нове життя.

6. Рішення: Подала документи на переїзд до іншого міста.

7. Особливий: Так.

8. Події: Поправилася емоційно після розлучення.

Респондент 14

Стать: Чоловік

Досвід окупації/евакуації/фронту: Так (евакуація)

Особисті втрати: Ні

Рівень тривожності (0–10): 7

Щоденник снів: Ні

1. Опис сну: Я ходив по квартирі, але всі речі були переміщені: холодильник стояв у коридорі, ліжко — на кухні, дверей у спальню не було. Раптом почув гул літака. Увімкнулася сирена, але не реальна — у сні вона звучала, як дитяча музична іграшка. Я пішов до балкона, а там стояла маленька дівчинка і сказала: «Все буде інакше, але не гірше».

2. Образи: Переставлені меблі, балкон, дівчинка.

3. Емоції: Дезорієнтація, заспокоєння.

4. Інтерпретація: -

5. Зміна ставлення: Я перестав боятися змін.

6. Рішення: Почав навчатися онлайн новій професії.

7. Особливий сон: Так.

8. Події: Почав нову роботу через 2 місяці.

Респондент 15

Стать: Чоловік

Досвід окупації/евакуації/фронту: Так (евакуація)

Особисті втрати: Ні

Рівень тривожності (0–10): 7

Щоденник снів: Ні

1. Опис сну: Снився вокзал. Люди тікали від вибухів, але ніякого потяга не було. Я стояв з рюкзаком і чув, як десь падають снаряди. Потім підійшла жінка в чорному пальті і сказала: «Твій поїзд не сюди». Вона дала мені компас. Коли я подивився на нього, стрілка крутилася, як скажена. Потім зупинилась на півночі.

2. Образи: Вокзал, компас, жінка в чорному.

3. Емоції: Хаос, однак потім ясність.

4. Інтерпретація: Мені потрібен напрямок.

5. Зміна ставлення: Я зрозумів, що тікаю від проблем.

6. Рішення: Почав терапію.

7. Сон особливий: Так.

8. Події: Я справді змінив напрям життєвого руху — розлучення.

Респондент 16

Стать: Жінка

Досвід окупації/евакуації/фронту: Так проживає в Україні

Особисті втрати: Так (загинув друг)

Рівень тривожності (0–10): 8

Щоденник снів: Так

1. Опис сну: Я була в школі, де вчилася. Але коридори були заповнені димом. Я шукала вихід, а двері постійно вели в один і той самий клас. У класі сиділи діти, але коли я входила, вони зникали. На дошці було написано: «Зупинись». Коли я зупинилася, дим почав розсіюватися.

2. Образи: Дим, порожні класи, напис «зупинись».

3. Емоції: Паніка. Перевтома

4. Інтерпретація: Про потребу зупинитися

5. Зміна ставлення: Я перестала працювати без відпочинку.

6. Рішення: Взяла відпустку.

7. Особливий: Так.

8. Події: Запобігла емоційному вигоранню.

Респондент 17

Стать: Чоловік

Досвід окупації/евакуації/фронту: Так проживає в Україні

Особисті втрати: Так (тато загинув)

Рівень тривожності (0–10): 9

Щоденник снів: Так

1. Опис сну: Я бачив річку, що була повністю замерзла. По кризі йшли люди, але тріщини з’являлися під кожним кроком. На іншому березі стояв мій тато (який загинув на початку війни). Він кивнув мені й сказав: «Іди обережно, але не зупиняйся». Я йшов, і лід тріщав, але я не провалився.

2. Образи: Замерзла річка, тріщини, тато.

3. Емоції: Страх

4. Інтерпретація: Це про те, що я маю бути сильним.

5. Зміна ставлення: Я зміг повернутися до роботи.

6. Рішення: Так.

7. Особливий: Так.

8. Події: Почав виходити з депресії.

Респондент 18

Стать: Жінка

Досвід окупації/евакуації/фронту: Так (окупована територія)

Особисті втрати: Ні

Рівень тривожності (0–10): 6

Щоденник снів: Ні

1. Опис сну: Я стояла у дворі нашого будинку, коли почали падати уламки ракети. Але вони падали повільно, як сніг. Я розглядала їх: вони були тонкі, як

фольга, і світилися. Діти бігали й ловили їх руками. Потім з'явився звук вибуху — глухий, далекий. Але замість страху я відчула тепло.

2. Образи: Уламки-сніг, діти, тепле світло.

3. Емоції: Спокій, дивна ніжність.

4. Інтерпретація: Звикання до війни

5. Зміна ставлення: Я перестала надмірно панікувати.

6. Рішення: Так.

7. Особливий: Так.

8. Події: Діти в реальності теж стали менше боятися — я вплинула на атмосферу вдома.

Респондент 19

Стать: Чоловік

Досвід окупації/евакуації/фронту: Проживає на території України

Особисті втрати: Ні

Рівень тривожності (0–10): 5

Щоденник снів: ні

1. Опис сну: Я був у поліклініці, але всередині було темно. Люди ходили зі свічками. Лікар вийшов і сказав: «Вас не можна врятувати». Я злякався, але потім з-за його спини вийшла моя дружина і сказала: «Ми самі себе врятуємо». Свічки загорілися яскравіше, і приміщення освітилося.

2. Образи: Свічки, темна поліклініка, лікар.

3. Емоції: Страх

4. Інтерпретація: Це про сімейну підтримку.

5. Зміна ставлення: Я перестав боятися за своє здоров'я.

6. Рішення: Почав займатися спортом.

7. Особливий: Так.

8. Події: Покращився загальний стан.

Респондент 20

Стать: Жінка

Досвід окупації/евакуації/фронту: Так (евакуація)

Особисті втрати: Ні

Рівень тривожності (0–10): 7

Щоденник снів: Так

1. Опис сну: Мені снилася червона лінія на землі — довга, як кордон. З іншого боку стояли мої друзі, які виїхали за кордон. Я стояла сама. Коли я зробила крок, земля під ногами затремтіла. Раптом з'явилася величезна тінь літака. Але він не падав: він завис у повітрі. Тоді з неба впала записка: «Ти потрібна тут».

2. Образи: Червона лінія, тінь літака, записка.

3. Емоції: Тривога

4. Інтерпретація: Сон про вибір: залишатися чи їхати.

5. Зміна ставлення: Я перестала сумніватися.

6. Рішення: Залишилася в Україні.

7. Особливий: Так.

8. Події: Отримала підвищення на роботі.

Респондент 21

Стать: Жіноча

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: Так (евакуація)

Переживали особисті втрати під час війни: Так (не уточнено)

Оцінка рівня тривожності (0–10): 7

Чи ведете щоденник снів? Так

1. Опис сну: Я сиділа на даху свого будинку, а знизу йшла повінь. Вода була чорна, непрозора. Потім по воді почали пливти дитячі іграшки. Я підняла одну — плюшевого ведмедя — і він раптом сказав: "Ти не втопишся". Вода почала відступати.

2. Образи: Повінь, чорна вода, іграшки, ведмедик.

3. Емоції: Заспокоєння.

4. Інтерпретація: -

5. Зміна ставлення: З’явилася віра, що я впораюся.

6. Рішення: Погодилася на психологічну підтримку.

7. Особливий: Так.

8. Події: Нормалізація сну.

Респондент 22

Стать: Чоловіча

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: проживає на території України

Переживали особисті втрати під час війни: Ні

Оцінка рівня тривожності (0–10): 6

Чи ведете щоденник снів? Ні

1. Опис сну: Я йшов через ліс, але дерева були обгорілими. Раптом почався сніг, і він падав на дерева, роблячи їх білими. У лісі стояв мій дід, який загинув багато років тому. Він сказав: «Очищення прийде». Коли я торкнувся його руки, вона стала теплою.

2. Образи: Обгорілий ліс, сніг, дід.

3. Емоції: Смуток.

4. Інтерпретація: очищення, стало легше.

5. Зміна ставлення: Зміг пробачити себе у перші тижні війни.

6. Рішення: Пішов волонтерити.

7. Особливий: Так.

8. Події: Життя змінилося кардинально.

Респондент 23

Стать: Жіноча

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: Так (евакуація)

Переживали особисті втрати під час війни: Ні

Оцінка рівня тривожності (0–10): 5

Чи ведете щоденник снів? ні

1. Опис сну: Я заходила в підвал, де ми ховалися в перші дні війни. Але в підвалі був… сад. Зелені яблуні, трава, птахи. Я сіла на лавку, і до мене підійшла моя мама, яка зараз за кордоном. Вона сказала: “Ти вже вдома, де б ти не була”.

2. Образи: Підвал-сад, мати, лавка.

3. Емоції: Ностальгія, тепло.

4. Інтерпретація: -

5. Зміна ставлення: Легше переносити розлуку з родиною.

6. Рішення: Почала медитувати.

7. Особливий: Так.

8. Події: Стабілізація емоцій.

Респондент 24

Стать: Жіноча

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: Так (окупована територія)

Переживали особисті втрати під час війни: Так (собака)

Оцінка рівня тривожності (0–10): 8

Чи ведете щоденник снів? Так

1. Опис сну: Снився величезний міст, який вів у туман. Я йшла по ньому, але плити під ногами випадали. Я постійно перестрибувала через дірки. Потім у тумані з’явилася собака — точнісінько як моя, що загинула під час обстрілу. Вона мовчки йшла поруч зі мною і вела вперед.

2. Образи: Міст, туман, собака.

3. Емоції: підтримка.

4. Інтерпретація: моя собака допомогла мені.

5. Зміна ставлення: Почала приймати її втрату.

6. Рішення: Завела нову собаку.

7. Особливий: Так.

8. Події: Стала жити яскравіше.

Респондент 25

Стать: Чоловіча

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: Так (евакуація)

Переживали особисті втрати під час війни: Ні

Оцінка рівня тривожності (0–10): 7

Чи ведете щоденник снів? Ні

1. Опис сну: Я був у кімнаті без вікон. На стіні висів годинник, стрілки якого крутилися назад. Раптом усе зупинилося, і кімната відкрилася, як коробка, — стіни розсунулися, і я побачив море. На березі стояв човен.

2. Образи: Годинник назад, море, човен.

3. Емоції: свобода.

4. Інтерпретація: Потреба рухатися вперед, а не назад.

5. Зміна ставлення: Я зрозумів, що тримаюся за минуле.

6. Рішення: Переїхав у нове житло.

7. Особливий: Так.

8. Події: Став краще жити

Респондент 26

Стать: Жіноча

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: Так (фронт)

Переживали особисті втрати під час війни: Ні

Оцінка рівня тривожності (0–10): 6

Чи ведете щоденник снів? Ні

1. Опис сну: Я стояла посеред пустелі. Вітер ніс пісок, і було важко дихати. Потім у піску я побачила прапор України. Він був маленький, майже дитячий, і тремтів. Я підняла його, і раптом пустеля перетворилася на поле пшениці.

2. Образи: Пустеля, прапор, пшениця.

3. Емоції: Виснаження, натхнення.

4. Інтерпретація: Віра у відновлення країни.

5. Зміна ставлення: Зросла мотивація.

6. Рішення: Почала викладати волонтерські уроки дітям.

7. Особливий: Так.

8. Події: Життя набуло змісту.

Респондент 27

Стать: Чоловіча

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: Так (евакуація)

Переживали особисті втрати під час війни: Ні

Оцінка рівня тривожності (0–10): 7

Чи ведете щоденник снів? Ні

1. Опис сну: Я бачив величезний будинок, де жили всі мої знайомі. Але він був без даху, і дощ заливав усі кімнати. Люди ховалися під столами. Я взяв клейку стрічку і почав клеїти її по периметру стін, ніби хотів «побудувати дах». Дощ зупинився.

2. Образи: Недобудований дім, дощ, стрічка.

3. Емоції: Напруга, відповідальність.

4. Інтерпретація: Про мою потребу захищати інших.

5. Зміна ставлення: Я зрозумів, що перевантажую себе чужими проблемами.

6. Рішення: Поставив межі в комунікації.

7. Особливий: Так.

8. Події: Зменшилась тривожність.

Респондент 28

Стать: Жіноча

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: Так (евакуація)

Переживали особисті втрати під час війни: Ні

Оцінка рівня тривожності (0–10): 6

Чи ведете щоденник снів? Так

1. Опис сну: Мені снилася величезна черга на кордоні. Але замість прикордонників стояли дзеркала. Кожен мав у нього подивитися, і дзеркало показувало не обличчя, а «стан душі». Я побачила замість себе пташку у клітці. Клітка була відчинена.

2. Образи: Дзеркала, пташка, клітка.

3. Емоції: Подив.

4. Інтерпретація: Я сама себе обмежую. Про свободу.

5. Зміна ставлення: Почала дозволяти собі відпочивати.

6. Рішення: Змінила робочий графік.

7. Особливий: Так.

8. Події: Менше виснаження.

Респондент 29

Стать: Чоловіча

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: проживає на території України (фронт родича)

Переживали особисті втрати під час війни: Ні

Оцінка рівня тривожності (0–10): 5

Чи ведете щоденник снів? Ні

1. Опис сну: Я їхав у машині з батьком (який зараз на фронті). Але дороги не було — ми їхали по небу. Хмари були темні, але машина рухалася стабільно. Батько сказав: «Я поруч, хоч би де я був». Потім хмари розійшлися.

2. Образи: Неонова дорога в небі, батько, хмари.

3. Емоції: спокій.

4. Інтерпретація: Відчуття невидимого зв’язку.

5. Зміна ставлення: Менше хвилююся за нього.

6. Рішення: Почав писати йому листи.

7. Особливий: Так.

8. Події: Отримав відповідь від батька після довгої тиші.

Респондент 30

Стать: Чоловіча

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: проживає на територій України

Переживали особисті втрати під час війни: Ні

Оцінка рівня тривожності (0–10): 7

Чи ведете щоденник снів? ні

1. Опис сну: Я стояв у музеї війни. Експонати оживали: танки рухалися, снаряди світилися, а з фотографій виходили люди й казали: «Не повторюй нас». Потім стіни музею розчинилися, і я вийшов на поле, де почався дощ — але дощ з квітів маку.

2. Образи: Музей, живі фотографії, маковий дощ.

3. Емоції: Печаль

4. Інтерпретація: Потреба переглянути ставлення до війни.

5. Зміна ставлення: Я перестав шукати новини кожні 5 хвилин.

6. Рішення: Обмежив медіа-споживання.

7. Особливий: Так.

8. Події: Полегшилася тривога.

Респондент 31

Стать: Жінка

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: так (евакуація)

Особисті втрати під час війни: так (втрата дому)

Оцінка рівня тривожності: 7

Чи ведете щоденник снів: так

1. Опис сну: Я була в торговому центрі, але всі магазини були зачинені. Лише один світлився яскравим жовтим. Я зайшла — і там була порожня кімната з одним столом. На столі лежав білий конверт із моїм ім’ям. Усередині був малюнок — будинок і сонце. На звороті написано: «Ти повернешся».

2. Образи: Закриті магазини, жовта кімната, конверт.

3. Емоції: Тепло.

4. Інтерпретація: Це про втрачений дім.

5. Зміна ставлення: Перестала плакати щодня.

6. Рішення: Почала відкладати гроші на ремонт.

7. Особливий: Так.

8. Події: Отримала компенсацію через 3 місяці.

Респондент 32

Стать: Жінка

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: так (проживає на території України)

Особисті втрати під час війни: так (втрата близьких)

Оцінка рівня тривожності: 9

Чи ведете щоденник снів: ні

1. Опис сну: Я варила суп на кухні, а сусіди зверху почали сильно грюкати. Потім стеля стала прозорою, і я побачила, що вони збирають тривожні

валізи. Раптом суп почав кипіти занадто сильно, розливався, і я не могла його загасити. Після вибуху за вікном кипіння зупинилося.

2. Образи: Киплячий суп, прозора стеля, валізи.

3. Емоції: Подив, роздратування.

4. Інтерпретація: про те що я не можу вплинути на ситуацію.

5. Зміна ставлення: Перестала дивитися новини та різноманітні огляди щодо ситуацій на фронті

6. Рішення: Вирішила, що я невсесильна та просто відпустила ситуацію, роблю тільки те що можу

7. Особливий: Так.

8. Події: Зменшилися спалахи гніву, зникла дративливість.

Респондент 33

Стать: Жінка

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: так (евакуація з прифронтової території)

Особисті втрати під час війни: так (втрата близьких друзів)

Оцінка рівня тривожності: 8

Чи ведете щоденник снів: ні

1. Опис сну: Я була на морі, але вода була чорна. Потім з’явився корабель без екіпажу. Він підплив до мене, і в повітрі з’явився напис: “Сідай”. Коли я зайшла на корабель, море стало синім, а на горизонті з’явився світлий промінь.

2. Образи: Чорне море, безлюдний корабель, промінь.

3. Емоції: Страх, надія.

4. Інтерпретація: Про вихід із темного періоду.

5. Зміна ставлення: Стала жити активніше.

6. Рішення: Почала подорожувати Україною.

7. Особливий: Так.

8. Події: Повернулася життєрадісність.

Респондент 34

Стать: Жінка

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: так (евакуація за кордон)

Особисті втрати під час війни: ні

Оцінка рівня тривожності: 7

Чи ведете щоденник снів: ні

1. Опис сну: Мені приснився сон, ніби вершники апокаліпсису пронеслися по землі, залишивши за собою випалені поля. Потім я потрапила в будинок і помітила в кутку маленьку дівчинку, яка залишилась сама, бо її бабуся кудись зникла після проходження вершників. Дівчинка просила допомоги, і я відчула провину за те, що сама виїхала за кордон.

2. Образи: Вершники апокаліпсису, випалена земля, будинок, маленька дівчинка

3. Емоції: Страх, провина.

4. Інтерпретація: Сон відображає почуття провини та відповідальності за близьких під час евакуації

5. Зміна ставлення: Усвідомила важливість особистої участі у допомозі тим, хто залишився

6. Рішення: Повернутися в Україну та допомагати на місці

7. Особливий: Так

8. Події: Плани повернення додому та участі у волонтерській діяльності

Респондент 35

Стать: Жінка

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: так (евакуація за кордон)

Особисті втрати під час війни: ні

Оцінка рівня тривожності: 6

Чи ведете щоденник снів: ні

1. Опис сну: Мені приснився сон перед самою війною, ніби я пакую чемодани та збираюся виїхати жити до своєї хрещеної в Німеччину. Було багато суєти: багато людей навколо, всіх родичів потрібно було перерахувати та не загубити. Сон відчувався дуже реальним, і емоції — тривога, хвилювання, відповідальність — я переживала у сні так само, як і пізніше наяву, коли все ж виїхала, але до іншої країни.

2. Образи: Чемодани, багато людей, родичі, хрещена

3. Емоції: Тривога, хвилювання, відповідальність

4. Інтерпретація: Сон був віщім

5. Зміна ставлення: -

6. Рішення: Бути уважнішою до планування та безпеки під час переїзду

7. Особливий: Так, сон вважає віщим

8. Події: Фактична евакуація до іншої країни, відчуття знайомих емоцій із сну.

Респондент 36

Стать: Жінка

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: так (мешкала на заході України, родичі на півдні)

Особисті втрати під час війни: ні

Оцінка рівня тривожності: 7

Чи ведете щоденник снів: ні

1. Опис сну: Перед війною (приблизно місяць до) мені приснився сон, ніби багатоповерховий будинок, у якому я жила з дитинства, розколовся на дві частини. Одна частина залишилася там, де я живу, а інша — там, де перебувають мої родичі на півдні України. У сні я відчувала розпач та неможливість щось змінити, але водночас надію, що можливо щось ще

вдасться. Сон відчувався дуже реальним, і тепер я вважаю його віщим, бо окупанти зайшли в моє рідне місто, і я більше не можу зустрітися з родичами.

2. Образи: Розколотий будинок, рідне місто, родичі, поділ на дві частини

3. Емоції: Розпач, безсилля, надія

4. Інтерпретація: Сон про страх розділення з близькими та усвідомлення майбутніх складнощів через війну

5. Зміна ставлення: Усвідомила важливість підтримки зв'язку та піклування про родину, навіть якщо фізично неможливо бути поруч

6. Рішення: Частіше телефонувати та підтримувати контакт із родичами

7. Особливий: Так, сон вважає віщим

8. Події: Військові дії в рідному селі, неможливість зустрічі з родичами, активне підтримування зв'язку

Респондент 37

Стать: Жінка

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: так (перебувала за кордоном, у безпеці)

Особисті втрати під час війни: ні

Оцінка рівня тривожності: 8

Чи ведете щоденник снів: ні

1. Опис сну: Мені приснився сон, що над моїм містом з'являються вершники апокаліпсису. Вони йшли вогнем, а позаду них залишалися діти, які плакали. Я прокинулась у паніці. Через два дні я дізналася, що в моєму районі стався удар. Сон відчувався дуже реальним і трагічним.

2.Образи: Вершники апокаліпсису, вогонь, плач дітей, місто.

3.Емоції: Паніка, тривога, страх

4.Інтерпретація: Сон відображає передчуття небезпеки для рідного міста та близьких, навіть перебуваючи у безпеці за кордоном

5. Зміна ставлення: Підвищила уважність до новин та безпеки рідних

6. Рішення: Контролювати ситуацію на відстані, підтримувати зв’язок із родиною

7. Особливий: Так, сон вважає віщим

8. Події: Через два дні після сну стався реальний удар по району, підвищена тривога за безпеку рідних

Респондент 38

Стать: Жінка

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: так (перебуває на прифронтовій території)

Особисті втрати під час війни: так (бабуся та інші родичі померли)

Оцінка рівня тривожності: 9

Чи ведете щоденник снів: ні

1. Опис сну: Мені приснився сон, ніби я повернулася в дитинство та бігала по вулицях села, де жила моя бабуся (яка давно померла). Потім бабуся годувала мене за столом, де були всі мої родичі, які також померли. Вона дістала зі шафи ковдру, підійшла до мене, а я сиділа в кріслі-гойдалці. Бабуся сказала: «Тримайся, дитино. Це пройде». Я прокинулася зі сльозами.

2. Образи: Дитинство, вулиці села, бабуся, померлі родичі, крісло-гойдалка, ковдра

3. Емоції: Смуток, ностальгія, сум, відчуття підтримки

4. Інтерпретація: Сон відображає сум за втраченими близькими, потребу у підтримці та відчуття безпеки у складні часи

5. Зміна ставлення: Усвідомила важливість цінувати сімейні зв’язки і пам’ять про рідних

6. Рішення: Шукати емоційну підтримку у родичів та друзів, бережливо ставитися до спогадів

7. Особливий: Так, сон глибоко емоційний та значущий

8. Події: Відчуття сильного суму та ностальгії за рідними, потреба в психологічній підтримці

Респондент 39

Стать: Жінка

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: так (прифронтова територія, регулярні обстріли та повітряні тривоги)

Особисті втрати під час війни: ні

Оцінка рівня тривожності: 8

Чи ведете щоденник снів: ні

1. Опис сну: Після чергової повітряної тривоги я заснула й опинилася в підземному бункері. Але він був не темним і холодним, як у реальності, — навпаки, теплий, білий, ніби зроблений зі світла. Я сиділа на підлозі й уперше за довгий час відчула повний спокій. Потім я ніби перемістилася в якийсь великий дім — величезний, просторий, наповнений теплим повітрям. Я розуміла у сні, що в реальному житті такого дому не існує, але там мені було так добре, що я не хотіла прокидатися.

2. Образи: Теплий бункер зі світла, підлога, просторий світлий будинок, тепло, тиша

3. Емоції: Тривога, полегшення, глибокий спокій, небажання повертатися до реальності

4. Інтерпретація: була в прихистку, якого бракує в реальності.

5. Зміна ставлення: Після сну вона усвідомила, наскільки сильно її виснажує життя поруч із небезпекою, та зрозуміла, що потребує більше відпочинку й «внутрішніх ресурсів».

6. Рішення: Шукати способи створити для себе хоча б короткі моменти безпеки — спілкування, тепло, ритуали турботи про себе, відпочинок.

7. Особливий: Так, сон здається дуже символічним і заспокійливим.

8. Події: все залишилось як і було тривоги, війна, небезпека однак я змінилась.

Респондент 40

Стать: Жінка

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: так (евакуація разом із дитиною)

Особисті втрати під час війни: ні

Оцінка рівня тривожності: 8

Чи ведете щоденник снів: ні

1. Опис сну: Мені приснився сон, ніби я сиджу біля вікна у поїзді, який мчить уперед на великій швидкості. У вагоні темно, і я раптом розумію, що у поїзда немає ні світла, ні машиніста, ні гальм. Ліс обабіч вікон темніє, стає майже чорним. Я усвідомлюю, що якщо ніхто не керує — ми всі приречені. Я намагаюся підвестися, але ноги не слухаються. Я відчуваю паралізуючий страх і безсилля.

2. Образи: Темний поїзд без машиніста, чорний ліс, вікно, некерований рух, паралізовані ноги

3. Емоції: Тривога, страх, безсилля, відчуття втрати контролю

4. Інтерпретація: Сон відображає відчуття тотальної некерованості ситуації під час евакуації та відповідальності за дитину.

5. Зміна ставлення: Після сну вона усвідомила, наскільки сильно її виснажує відповідальність за дитину в умовах невизначеності, та зрозуміла потребу відновлювати свої сили, аби «мати змогу керувати ситуацією».

6. Рішення: Шукати стабільність і опору: забрати дитину до більш безпечного місця, просити допомоги, створювати передбачуваний режим і підтримку для себе та дитини.

7. Особливий: Так.

8. Події: Стресова евакуація; відповідальність за дитину; труднощі адаптації; відчуття виснаження та потреба в опорі.

Респондент 41

Стать: Жінка

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: так (переживає обстріли, проживає у зруйнованому місті, прифронтовому регіоні)

Особисті втрати під час війни: так (втратила знайомих, частину будинків на своїй вулиці)

Оцінка рівня тривожності: 5

Чи ведете щоденник снів: ні

1. Опис сну: Мені приснилося, що я стою у місті, повністю зруйнованому. Між обваленими будинками ходять високі тіні — мовчазні й витягнуті, ніби з іншого світу. Коли тіні зникають, на землі залишаються маленькі світлячки. Вони піднімаються вгору й складаються у слова — уривки з пісень, рядки з віршів, фрази, які я колись чула й пам’ятала. Біля мене з’являється велика тінь, кладе руку мені на плече. Я обертаюся — і бачу себе саму, але страшну, ніби виснажену та порожню. На мить я подумала, що стала одним зі світлячків, а ця страшна «я» зараз піде замість мене. Прокинувшись, я відчула, що сон говорить про потребу писати — створювати слова, які можуть підтримати інших.

2. Образи: Руїни міста, високі тіні, світлячки, слова з віршів і пісень, «страшна я», рука на плечі

3. Емоції: Страх, здивування, тривога, внутрішнє прояснення

4. Інтерпретація: Сон про те щоб перетворювати свій досвід на тексти, які можуть підтримувати інших у темні часи.

5. Зміна ставлення: Після сну вона зрозуміла, що її слово може бути важливим — навіть маленькі «світлячки» думок і текстів можуть освітити шлях комусь іншому.

6. Рішення: Почати писати вірші та тексти про пережите; ділитися словами з людьми, які потребують підтримки.

7. Особливий: Так, сон сприймається пророчим і символічним, пов’язаний із творчим покликанням.

8. Події: Життя серед руйнувань; відчуття психологічної темряви; пробудження бажання творити; пошук сенсу через слова та творчість.

Респондент 42

Стать: Жінка.

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: так (її дім у реальності зруйнований; проживає/пережила період на прифронтовій території)

Особисті втрати під час війни: так (втрата дому; втрати у громаді)

Оцінка рівня тривожності: 8

Чи ведете щоденник снів: ні

1. Опис сну: Мені снився мій дім, який у реальності зруйнований. Але у сні я торкаюся стіни — і вона виростає, стає цілою. Торкаюся іншої — і вона теж відновлюється.
Я ходжу по кімнатах, і кожна з них починає наповнюватися світлом, теплим і м’яким. Я виходжу з дому та йду до річки. У воді плавають уламки металу. Коли я заходжу у воду, вона стає теплою, а метал починає перетворюватися на пелюстки квітів.

2. Образи: Зруйнований дім, відновлення стін дотиком, світло, річка, холодний метал, пелюстки квітів

3. Емоції: Смуток, здивування, надія, полегшення.

4. Інтерпретація: Не знаю про що однак після нього я стала почувати себе набагато краще спокійніше і мабуть впевнено

5. Зміна ставлення: З’явилося відчуття сили й віри, що її життя ще може бути наповненим і теплим.

6. Рішення: Працювати над відновленням свого життєвого простору — психологічного та матеріального; дозволити собі рухатися вперед через турботу про себе та відновлення зв’язків.

7. Особливий: Так, сон відчувався як дуже символічний і лікувальний.

8. Події: Поступове повернення внутрішніх ресурсів; пошук шляхів до відновлення та стабільності.

Респондент 43

Стать: Чоловік

Досвід проживання на окупованій території / евакуації / фронту: так (служив на фронті)

Особисті втрати під час війни: так (втрата побратима)

Оцінка рівня тривожності: 7

Чи ведете щоденник снів: ні

1. Опис сну: Мені приснився сон, ніби я стою посеред безкрайого поля маків. Вітер рухав їх, і вони хвилювалися, наче море. Я йшов поміж ними й раптом помітив силует чоловіка — він стояв спиною до мене. Коли я підійшов ближче, зрозумів, що це мій побратим, якого я втратив на війні. Він не говорив, лише обернувся й поклав мені руку на груди. Там, де торкнувся, у сні почав світитися маленький маковий вогник. Потім силует повільно розчинився в повітрі, а поле стало тихим і світлим. Я стояв один, але вже без тієї нестерпної тяжкості.

2. Образи: Поле маків, червоні хвилі, силует побратима, дотик до грудей, маковий вогник

3. Емоції: Біль, туга, смуток, тепло.

4. Інтерпретація: Мій побратим приходив сказати що йому добре він в кращому місці ніж це.

5. Зміна ставлення: Ставлення до втрати змінилось, більш спокійніше не так гостро.

6. Рішення: Допомогти сім'ї загиблого.

7. Особливий: Так.

8. Події: Допомога родині загиблого.