

Сергій Крутько,

здобувач вищої освіти II магістерського рівня
зі спеціальності 053 Психологія,

Товариство з обмеженою відповідальністю «Київський інститут сучасної психології та психотерапії»

бульвар Л. Українки 34, м. Київ, Україна,

ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-1822-1465>

Катерина Мілютіна,

доктор психологічних наук,

професор кафедри психології

Академія праці, соціальних відносин і туризму,

вул. Кільцева дорога, 3-А, м. Київ, Україна,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0013-2989>

СИМВОЛІЧНІ ПАТЕРНИ СНОВИДІНЬ ЯК ІНДИКАТОР КОЛЕКТИВНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

У фокусі дослідження – аналіз глибинних механізмів адаптації психіки цивільних осіб, які перебувають в умовах війни, крізь призму сновидінь. Емпіричну базу дослідження склали 32 респонденти та 499 одиниць символічного матеріалу. Методологічний дизайн роботи базується на поєднанні психодіагностики (Айзенк, MISS-M-SF) та комплексного вивчення оніричних наративів через структурний аналіз (SDA) і систему «Вроджених мапувань» (Innate Mappings). Для обробки даних застосовано математичний апарат: кореляційний та регресійний аналізи.

Емпірична частина засвідчила високу резильєнтність психіки. Встановлено, що попри хронічний стрес війни, сновидіння не зазнали дезінтеграції: вони продовжують виконувати функцію структурування травматичного досвіду. Висока резильєнтність підтверджується кількісно: середній індекс структурної інтеграції сновидінь (SDA) склав 4.51, що свідчить про збереження суб'єктності Его навіть у кошмарних сюжетах. Наукова новизна розкривається через опис специфічних феноменів, зокрема «парадоксу контролю»: прояви особистісної ригідності (зокрема, фіксація на незмінності власних недоліків) мають критичний зв'язок із переживанням безпорадності та дефіцитом агентності Его уві сні ($r_s = .794$). Також ідентифіковано компенсаторний механізм регуляції афекту: надмірний свідомий контроль (ригідність) провокує «прорив» емоційної напруги через образи води ($r_s = .499$). Зафіксовано тісний зв'язок між моральною травмою та тривожністю, а також зміщення екзистенційної тривоги з безпосередньо теми війни на невизначеність майбутнього. Окремо відзначено специфічну локалізацію ресурсу вітальності – він асоціюється переважно з образами води та природи.

Поєднання якісного та регресійного аналізів виявило, що психіка кодує війну не як хаос, а як об'єкт когнітивного картографування. Це свідчить про те, що у досліджуваній групі війна у несвідомому кодується скоріше як складна задача на орієнтацію, ніж як чинник психотичної дезінтеграції. Встановлено еволюцію архетипу Дому: в умовах війни він трансформувався зі статичної локації безпеки у динамічний образ, що відображає активні внутрішні процеси адаптації, а не пасивний захист. Результати вказують на обмежену ефективність простої фізичної конфронтації у сюжетах сну. Натомість значно успішнішою визначена стратегія смислової інтеграції, а зі стійкістю тісно пов'язана наявність усвідомлених життєвих сенсів ($r_s = .523$).

Ключові слова: сновидіння, психологічна адаптація, структурний аналіз сновидінь (SDA), резильєнтність, моральна травма, архетипи, Innate Mappings.

Вступ та сучасний стан досліджуваної проблеми.

Вплив повномасштабної війни в Україні виходить далеко за межі змін соціальної реальності, сягаючи глибинних психічних структур. В умовах хронічного стресу адаптаційний потенціал сновидінь актуалізується повною мірою. Відтак, їхня базова функція – інтегрувати досвід та регулювати емоції – в умовах воєнного часу не просто актуалізується, а стає одним з ключових чинників збереження психічного здоров'я та цілісності особистості. Досвід інших сучасних конфліктів

(зокрема, в Ізраїлі) наочно свідчить: травматичний досвід стрімко інтегрується у несвідомі процеси. Дослідники прямо вказують на цю загрозу, зазначаючи, що «жахливі історії та образи... можуть просочуватися в думки людини під час неспання, а також впливати на несвідому сферу її сновидінь» (Pitcho, 2025, с. 586).

Актуальність дослідження зумовлена нагальною потребою зафіксувати ці психологічні зрушення безпосередньо під час розгортання травматичних подій (в умовах активної фази конфлікту). Попередні глобаль-

ні кризи (наприклад, пандемія COVID-19) вже довели здатність колективної загрози активувати архетипічні патерни на масовому рівні (Sacco, 2021) та миттєво змінювати архітектуру сну. Зокрема, фіксувалося статистично значуще зростання частоти нічних кошмарів (у 26% опитаних) (Ableidinger et al., 2022, с. 107). Показовими є дані автоматизованого мережевого аналізу, який виокремив специфічні «кластери сновидінь»: 55% із виявлених кластерів тривожних снів були безпосередньо пов'язані з темою пандемічної загрози (Pesonen et al., 2020). Натомість український контекст відрізняється безпрецедентною тривалістю та інтенсивністю бойових дій, наслідки яких для глибинної психіки залишаються малодослідженими. Це дозволяє припустити формування аналогічних специфічних кластерів у сновидіннях українців під час війни. У цьому контексті робота зі сновидіннями пропонує цінну можливість «м'якої діагностики», дозволяючи виявити емоційний дистрес і мінімізуючи ризик ретравматизації респондента (Pitcho, 2025).

Аналіз попередніх досліджень. Ключовим методологічним викликом у дослідженні сновидінь є перехід від суб'єктивних інтерпретацій до об'єктивних, вимірюваних показників. Традиційні методи контент-аналізу часто зазнають критики через фрагментарність. Як зазначає К. Рьослер, проблема полягає в тому, що «елементи сновидіння вириваються з контексту, тоді як контекст слугує фоном як для окремого сну, так і для всієї серії сновидінь» (Roesler, 2025, с. 768). Для подолання цього обмеження в нашому дослідженні застосовано метод Структурного аналізу сновидінь (Structural Dream Analysis, SDA). Цей підхід базується на припущенні, що «значення сновидінь передається не стільки елементами чи символами уві сні, скільки їхніми взаємозв'язками, або “структурою”» (Roesler, 2025, с. 769).

Наративна граматики та концепція «Его сновидіння» (Dream Ego). SDA розглядає сон як мікронаратив, що має свою внутрішню логіку розгортання. Центральним поняттям цього наративу є фігура, з якою ідентифікує себе сновидець (Его сновидіння). К. Рьослер висуває фундаментальну гіпотезу: здатність цього персонажа до активної дії уві сні прямо корелює з психологічною стійкістю (силою Его) особистості. Оцінка сновидінь здійснюється за 6-рівневою шкалою структурної інтеграції SDA. На відміну від суб'єктивних тлумачень, цей метод є валідним інструментом для кількісного та якісного аналізу структурних змін у сновидіннях (Jenni & Roesler, 2024): розроблена типологія дозволяє класифікувати понад 90% клінічного матеріалу (Roesler, 2025, с. 770), а висока наукова надійність підтверджується стабільними показниками міжрейтерської узгодженості на рівні $k = .70-.82$ (Roesler, 2018, с. 306; 2025, с. 775).

Семантичний аналіз та концепція «Вроджених мапувань» (Innate Mappings). Якщо метод SDA дозволяє оцінити структурну цілісність сновидіння, то для аналізу семантичного наповнення була обрана зазначена концепція, розроблена Еріком Гудвіном (Erik Goodwyn).

На відміну від класичного психоаналізу, де символи інтерпретуються інтуїтивно, Гудвін пропонує розглядати їх як біологічно детермінований код. Він визначає ці універсальні метафори як «вроджені мапування», що «не потребують спостереження або засвоєння через дидактичне навчання. Вони походять виключно з нашої тілесності як людських істот у світі» (Goodwyn, 2024, с. 6).

Для цього дослідження критично важливими є наступні базові кодування, виділені автором:

1. Агентність та Воля. Кодуються через образ рук. Гудвін зазначає: «РОЗУМІННЯ – ЦЕ ХАПАННЯ; ВОЛЯ – ЦЕ МАНІПУЛЯЦІЯ РУКАМИ... Така метафора не мала б сенсу для кита... але вона має ідеальний сенс для вправного примата, такого як Homo sapiens» (Goodwyn, 2024, с. 5–6). Це пояснює високу частоту появи символу рук у снах, пов'язаних зі спробами контролювати ситуацію.

2. Вітальність та Емоції. Кодуються через образ води. «ВІТАЛЬНІСТЬ/ЖИТТЄРАДІСНІСТЬ – ЦЕ ВОДА (і протилежне: СМЕРТЬ/ВІДСТОРОНЕНІСТЬ – ЦЕ ВИСИХАННЯ)» (Goodwyn, 2024, с. 8).

Нейробіологічне підґрунтя формування таких візуальних кодів пояснюється через концепцію «Лімбічної логіки» (Limbic Logic) П. Берна та Л. Саварі. Зокрема, спираючись на неї, Р. Хосс зазначає, що образи сновидінь генеруються в мигдалеподібному тілі та інших емоційних центрах, активних під час сну (Hoss, 2019, с. 60). При цьому особливу роль відіграє колір, який не лише має символічне значення, а й містить особисто значущий емоційний зміст, який «розфарбовує наші сні емоціями» (Hoss, 2019, с. 181). Це обґрунтовує важливість фіксації кольорових акцентів у снах про війну як маркерів афективного стану.

Еволюційний контекст. Автор розглядає цю систему як «біологічно успадкований алфавіт», що походить із людського геному (Goodwyn, 2024, с. 9). Вона сформувалася в процесі еволюції соціальних приматів для ефективної реакції на виклики виживання. Згідно з Е. Гудвіном, використання цього «спадкового алфавіту» дозволяє психіці спонтанно формувати потужні адаптивні наративи для реагування на емоційно складні виклики та загрози виживанню (Goodwyn, 2024, с. 11).

Методологічною перевагою підходу є його об'єктивність. Використання кодів Гудвіна дозволяє уникнути довільного суб'єктивізму. Розуміння біологічного походження цих мапувань надає досліднику своєрідний «Розеттський камінь, за допомогою якого можна аналізувати клінічний матеріал будь-якого виду» (Goodwyn, 2024, с. 9). Цей підхід дозволяє виявляти складні метафоричні конструкції, які «складаються з первинних метафор, що діють узгоджено» (Goodwyn, 2024, с. 6).

Таким чином, підхід Е. Гудвіна фактично є науковим переосмисленням теорії архетипів, але з набагато більшою чіткістю та опертям на емпіричні дані когнітивної науки та еволюційної теорії (Goodwyn, 2024, с. 9).

Для інтерпретації символіки сновидінь українців під час війни особливо значущими є п'ять архетипічних структур, виділені та біологічно обґрунтовані Е. Гудвіном:

1. Архетип Тіні та образ Ворога. Наявність у снах агресивних фігур (солдатів, переслідувачів, монстрів) пояснюється активацією еволюційних механізмів виживання. Гудвін визначає Тінь як набір адаптацій для розпізнавання загроз: «люди мають безліч адаптацій, призначених для класифікації деяких людей як підозрілих ворогів... а також для мобілізації потужних агресивних спонукань» (Goodwyn, 2012, с. 67). Крім того, цей архетип містить «“архетипічне ядро” чистої деструктивності», що нагадує про еволюційні адаптації до вбивства (Goodwyn, 2012, с. 68). Отже, поява ворога у сні може бути сигналом мобілізації захисних систем організму.

2. Архетип Дому. Гудвін пов'язує символіку дому з фундаментальною біологічною потребою у безпечному просторі (*refuge*). Цей образ еволюціонував, «щоб орієнтувати систему на пошук добре захищених і таємних сховищ для захисту від хижаків і ворожих племен» (Goodwyn, 2012, с. 72). Як буде показано у результатах нашого дослідження, трансформація образу дому відображає саме цей пошук психічного притулку в умовах реальної загрози.

3. Архетип Самості та Мандали. Символи порядку, світла та симетрії (мандали), виявлені у патерні «Когнітивне картування», інтерпретуються як прояв гомеостатичної функції психіки. Зокрема, Самість діє як вищий регулятор, спрямовуючи конфлікти між різними несвідомими контурами до стану внутрішнього балансу (Goodwyn, 2012). Геометричні символи (квадрат, коло) виступають візуальним відображенням цього стану нейробіологічної рівноваги (Goodwyn, 2012).

4. Архетип Матері. Його основу складає система ТУРБОТИ (CARE), яка функціонує через окситоцинові та опіюїдні нейропептиди. Це вроджений механізм, що забезпечує виживання потомства. У сновидіннях цей архетип часто проєктується на образи природи (родючу землю, водні простори, печери), які виконують захисну та огортувальну функції (Goodwyn, 2012). Це пояснює виявлений тісний зв'язок між категорією «Вітальності» (вода, природа) та пошуком безпечного притулку у снах респондентів.

5. Архетип Батька. Ця фігура пов'язана із системами соціальної навігації та ієрархії. Розвиваючи ідеї К. Юнга, Е. Гудвін зазначає, що мозок має вроджені нейробіологічні алгоритми для розпізнавання «фігури батька», наділяючи її функціями закону та захисту. В умовах кризи психіка може проєктувати цей образ на соціальні інститути або Державу в пошуках порядку від хаосу (Goodwyn, 2012). У воєнних снах поява фігур командирів або представників влади може інтерпретуватися як спроба Его спертися на архетипічну структуру порядку.

Важливо зазначити, що навіть за відсутності реальних об'єктів захисту глибинні вроджені компоненти здатні діяти незалежно, спонтанно генеруючи необхідний уявний символ (Goodwyn, 2012). Таким чином, активація цих архетипів у снах українців є спробою мозку самостійно згенерувати ресурс безпеки (Мати) та структуру (Батько) в умовах руйнації зовнішнього

світу. Відтак використання підходів Е. Гудвіна дозволяє розглядати символічний матеріал сновидінь як відображення активності філогенетично давніх структур мозку. В умовах війни ці системи активуються для виконання своєї первісної функції – репетиції виживання та відновлення психічної цілісності (Goodwyn, 2012).

Мета та завдання. Мета дослідження – виявити специфіку символічної репрезентації воєнного досвіду у сновидіннях та емпірично встановити зв'язок між структурною цілісністю сну та рівнем психологічної резильєнтності особистості.

Для досягнення мети поставлено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до вивчення сновидінь у кризових станах (зокрема, метод SDA та концепції *Innate Mappings*).

2. Емпірично дослідити кореляційні зв'язки між структурними характеристиками сну та показниками психологічної резильєнтності.

3. Виявити специфічні символічні патерни адаптації психіки до умов війни.

Методи дослідження.

Організація та процедура дослідження. Дослідження було реалізовано з використанням гібридного методологічного дизайну, що поєднує номотетичний (стандартизована психодіагностика) та ідіографічний (феноменологічний аналіз наративів) підходи. Емпіричний збір даних тривав протягом листопада–грудня 2025 року.

Дані збиралися дистанційно через Google Forms для охоплення респондентів із різних локацій. Архітектура дослідження передбачала двоетапну структуру:

1. **Психодіагностичний скринінг:** Оцінка актуального емоційного стану, рівня травматизації та особистісних характеристик за допомогою стандартизованих клінічних шкал.

2. **Наративний етап (Анкета сновидінь):** Збір вільного опису сновидінь з подальшою суб'єктивною оцінкою їхнього змісту самими респондентами. Збір нарративів мав ретроспективний та вибірково-характер: респондентам пропонувалося пригадати та детально описати найбільш яскравий, емоційно значущий або повторюваний сон останнього часу. Заповнення анкети відбувалося у зручний для досліджуваних час без жорсткої фіксації одразу після пробудження. Цей дизайн дозволив мінімізувати додаткове стресове навантаження на респондентів, спираючись на феномен «суб'єктивної значущості»: сновидіння, які збереглися в пам'яті до моменту опитування, розглядалися як такі, що містять найбільш актуальний для переробки психічний матеріал.

Етичні аспекти. Дослідження проводилося з суворим дотриманням етичних стандартів психологічної практики. Участь була добровільною та анонімною. Процедура передбачала отримання інформованої згоди респондентів, а також можливість припинити участь на будь-якому етапі заповнення форми, враховуючи сенситивність теми війни та потенційні ризики ретравматизації.

Окрему увагу було приділено проблемі «мовленнєвої продуктивності» (коли обсяг опису сну варіюється

від одного речення до детального есе). Для подолання цих розбіжностей застосовано стратегію бінарного змішаного кодування. Наявність певної категорії у респондента кодувалася як «1» (зустрічається хоча б раз), відсутність – як «0». Цей підхід дозволив нівелювати частоту повторів усередині одного тексту та сфокусуватися виключно на факті появи символічного образу.

Характеристика вибірки. Емпіричну базу дослідження склали 32 респонденти (87,5% жінок та 12,5% чоловіків). Віковий діапазон: від 18 до 55 років, що дозволило охопити різні вікові когорти (молодь, доросле населення) та проаналізувати вікову специфіку реакції на стрес. *Географія та статус перебування:* до вибірки увійшли цивільні особи, які на момент опитування перебували безпосередньо в Україні в умовах воєнного стану, а також ті, хто виїхав за її межі, але залишається в українському інформаційному та емоційному полі. Зокрема, 15,6% респондентів склали вимушені мігранти, які перебували за кордоном. Загальний обсяг проаналізованого символічного матеріалу склав 499 одиниць (окремих символів), виокремлених із наративів респондентів.

Інструментарій дослідження. Комплекс діагностичних методик був сформований для перевірки гіпотез щодо зв'язку структурної організації сновидінь із рівнем психологічної резильєнтності та моральної травми.

Структурний аналіз сновидінь (Structural Dream Analysis, SDA). Для об'єктивізації наративів застосовано методику SDA К. Рьослера (Roesler, 2018; 2025). Цей метод дозволяє оцінити не зміст, а функціональну спроможність «Его сновидіння» (Dream Ego) – фігури, з якою ідентифікує себе сновидець. Валідність методу підтверджується високими психометричними показниками надійності інтерпретації ($k = .70-.82$). Оцінювання здійснювалося за 6-рівневою шкалою структурної інтеграції К. Рьослера (від повної фрагментації Его до найвищого рівня автономії).

Система «Вроджених манувань» (Innate Mappings). Для семантичного кодування символіки використано нейрокогнітивну систему Е. Гудвіна (Goodwyn, 2024), що базується на теорії втіленого пізнання (embodied cognition). Метод розглядає символи як універсальні біологічні метафори. Наприклад, серед найбільш частотних кодів у нашому масиві сновидінь було ідентифіковано: просторово-динамічні («Фізичні траєкторії»), когнітивні («Бачення» як метафора розуміння), агентні («Маніпуляція руками»), афективно-вітальні («Вода», «Рідина», «Темрява»), а також маркери складної психічної динаміки («Свідома істота») та дезінтеграції («Руйнація тіла»). Їхнє детальне психологічне значення розкривається безпосередньо під час аналізу емпіричних результатів.

Архетиповий аналіз. Додатково застосовувався архетиповий аналіз за Е. Гудвіном та К. І. Юнгом для ідентифікації глибинних структур: Великої Матері (The Great Mother), Батька (The Father), Тіні (The Shadow), Самості (The Self) тощо.

Психодіагностичні методики. Для верифікації психологічного стану респондентів використано

стандартизовані шкали, які пройшли перевірку на внутрішню узгодженість (розрахунок α Кронбаха) на цій вибірці:

1. **Методика «Самооцінка психічних станів»** (адаптований варіант Г. Айзенка). Вимірює чотири базові вектори дезадаптації. Показники надійності у поточному дослідженні підтвердили високу валідність: Тривожність ($\alpha = .788$), Фрустрація ($\alpha = .751$), Агресивність ($\alpha = .744$), Ригідність ($\alpha = .787$).

2. **Шкала симптомів моральної травми (MISS-M-SF).** Використано україномовну адаптацію (Л. Засєкіна, М. Козігора). У ході психометричної ревізії було вилучено пункт № 9 через низьку кореляцію із загальним масивом, що дозволило досягти достатнього рівня надійності модифікованої шкали ($\alpha = .731$). (Примітка: Шкалу толерантності до невизначеності (MSTAT-I) було виключено з дизайну дослідження через низький показник внутрішньої узгодженості, $\alpha = .47$, на цій вибірці).

Методи обробки даних. Математико-статистична обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення Jamovi. Застосовано такий комплекс методів аналізу:

1. *Описова статистика:* для визначення частотних розподілів кодів та середніх значень.

2. *Індуктивний контент-аналіз* застосовувався для первинної деконструкції наративів. З текстів сновидінь було виокремлено масив емпіричних даних ($N = 499$ символічних одиниць). Шляхом багаторівневого семантичного групування його було структуровано у 166 підкатегорій, які згодом укрупнили до 12 базових (зокрема: військова тематика, дім, природа, тілесність, шлях тощо). Суто воєнну тематику виокремлювали за жорсткими критеріями: наявністю прямих маркерів (зброя, вибухи, військові) або через суб'єктивну концептуалізацію загрози респондентами. Далі аналіз йшов двома паралельними шляхами: змістова (символічна) складова кодувалася за системою Innate Mappings для статистичної обробки, тоді як до структурної організації сновидіння застосовувався метод SDA, сфокусований виключно на функціональній спроможності Его.

3. *Кореляційний аналіз:* для виявлення зв'язків між структурними характеристиками сновидінь (SDA) та показниками психоемоційного стану. Для перевірки розподілу досліджуваних змінних на відповідність нормальному закону було застосовано критерій Шапіро-Вілка. Через відхилення розподілу змінних від нормального ($p < .05$), для аналізу використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s).

4. *Множинний лінійний регресійний аналіз:* для виявлення ключових предикторів збереження автономії Его серед виокремлених символічних патернів (когнітивних та агресивних стратегій), а також для підтвердження зв'язку між екзистенційними сенсами та резильєнтністю Его.

Результати. На першому етапі емпіричного дослідження, спираючись на матрицю інтеркореляцій між клінічними шкалами, архетипічними образами та кодами системи Е. Гудвіна, було ідентифіковано три

групи тісно взаємопов'язаних показників (кореляційні плеяди), які ми умовно об'єднали у стійкі патерни реагування психіки на стрес. В аналіз включено лише статистично значущі зв'язки ($p < .05$).

Патерн «Ментальна дезінтеграція та Пошук опори». Група станів високого напруження (тривога та фрустрація) характеризується порушенням внутрішньої цілісності та загостренням потреби у зовнішніх ресурсах (табл. 1).

Аналіз зв'язків (див. табл. 1) показує, що ментальний хаос (код «Руйнація тіла») є прямим оніричним відображенням денної тривожності респондентів. Натомість стан фрустрації моделює динаміку подолання: у сновидінні він трансформується в активні спроби переміщення (тема «Шлях») та актуалізує базову потребу в безпеці через пошук об'єкта турботи (архетип Великої Матері).

Патерн «Рационалізація та Ієрархія». Респонденти з високими показниками ригідності демонструють у снах прагнення до впорядкування та інтелектуального контролю (табл. 2).

Як свідчать дані (див. табл. 2), ригідні особистості намагаються знизити тривогу невизначеності, переносячи раціональний контроль і в сновидіння. Це проявляється через «когнітивне схоплювання» (метафора інтелектуального оволодіння ситуацією), прагнення

до влади та ієрархічного мислення (вектор «Вгору»), а також через орієнтацію на структуру і закон (архетип Батька). Проте свідомий гіперконтроль закономірно призводить до накопичення афекту, який компенсується у несвідомому через емоційний «прорив» некерованої стихії (код «Рідини»).

Патерн «Інстинктивна Сила та Інтеграція». Агресивність у досліджуваній групі виявилася фактором, що сприяє мобілізації ресурсів у сні (табл. 3).

На противагу ригідності, денна агресивність сприяє «заземленню» уві сні (вектор «Вниз», див. табл. 3). Такий контакт із базовими, земними аспектами реальності відкриває доступ до інстинктивної енергії (архетип Тварин), інтеграція якої слугує необхідною умовою для досягнення загальної психічної цілісності (архетип Самості).

Внутрішня структура сновидінь: виокремлення символічних адаптивних стратегій

Якщо на попередньому етапі ми виокремили загальні патерни реагування особистості на стрес, то наступним кроком стала деконструкція внутрішньої семантичної організації самих сновидінь. Аналіз матриці інтеркореляцій первинних оніричних кодів (за Е. Гудвіном) дозволив виявити три специфічні семантичні кластери (стратегії) – групи символів зі статистично значущими позитивними зв'язками.

Таблиця 1

Взаємозв'язок станів тривоги та фрустрації з кодами «Руйнація тіла», темою «Шлях» та Архетипом Матері

| | Тривожність | Шлях | Руйнація тіла | Арх. Матері |
|---------------|-------------|--------|---------------|-------------|
| Шлях | .383* | | | |
| Руйнація тіла | .504** | .307 | | |
| Арх. Матері | .161 | .398* | .207 | |
| Фрустрація | .612*** | .512** | .410** | .431* |

Примітка: Тривожність та Фрустрація – шкали за методикою Г. Айзенка; Шлях (категорія «Шлях: рух та транспорт») – категорія контент-аналізу; Руйнація тіла – код за системою Е. Гудвіна; Архетип Матері – архетипічний образ Великої Матері. Позначками *, **, *** вказано рівні статистичної значущості ($p < .05$, $p < .01$ та $p < .001$ відповідно)

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки між рівнем ригідності та архетипом Батька і кодами «Вгору», «Хапання», «Рідини»

| | Ригідність | Хапання | Вгору | Арх. Батька |
|-------------|------------|---------|--------|-------------|
| Хапання | .390* | – | | |
| Вгору | .485** | .393* | – | |
| Арх. Батька | .378* | .447* | .254 | – |
| Рідини | .499** | .092 | .520** | .372* |

Примітка: Ригідність – шкала за методикою Г. Айзенка; Хапання, Вгору/Голова, Рідини – коди за системою Е. Гудвіна; Арх. Батька – архетипічний образ Батька. Позначками *, ** вказано рівні статистичної значущості ($p < .05$ та $p < .01$ відповідно).

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки між рівнем агресивності та архетипними образами Тварин, Самості і вектором «Вниз»

| | Агресія | Вниз | Арх. Тварин |
|--------------|---------|-------|-------------|
| Вниз | .454* | – | |
| Арх. Тварин | .397* | .314 | – |
| Арх. Самості | .413* | .380* | .143 |

Примітка: Агресія – шкала за методикою Г. Айзенка; Вниз – код за системою Е. Гудвіна; Арх. Тварин та Арх. Самості – архетипічні образи. Позначкою * вказано рівень статистичної значущості ($p < .05$).

Перша кореляційна плеяда об'єднала коди, пов'язані з орієнтацією у просторі та фіксацією стану в умовах загрози: виявлено щільний зв'язок між кодом «Бачення» та категоріями локацій, внутрішніх станів і військової тематики (табл. 4). Спираючись на концепцію Е. Гудвіна, де код «Бачення» є біологічною метафорою «Розуміння», ми концептуалізували цю групу як стратегію «Когнітивне картографування», що відображає спробу психіки осмислити травматичну реальність.

Друга кореляційна плеяда продемонструвала зв'язок між тілесними та афективними реакціями. Зафіксовано значущі кореляції між кодами «Близькість», «Дихання», «Хапання», «Маніпулювання руками» та загальними категоріями «Фрустрація» і «Тілесність» (табл. 5). Згідно з Е. Гудвіном, маніпуляція руками кодує воління та контроль. Цей кластер фізичної напруги та спроб прямого контролю був визначений як стратегія «Фізична конфронтація».

Третя кореляційна плеяда об'єднала символи та коди: «Вода», «Темрява», рух «Вгору», «Рідини», а також категорії «Тварини», «Природа» та «Шлях» (табл. 6). Оскільки вода та рідини є вродженими метафорами життєвої сили (VITALITY) та емоцій, ця група інтерпретована як фонові стратегія «Глибинного ресурсу».

Ефективність виділених адаптивних стратегій (Регресійний аналіз). Для оцінки прогностичного потенціалу трьох виявлених патернів застосовано множинну лінійну регресію, де залежною змінною виступав показник максимальної структурної організації сновидіння (SDA Max), а предикторами – інтегральні індекси цих патернів. Аналіз проведено на цільовій підвибірці з повними оніричними наративами ($N = 21$), оскільки валідна оцінка за SDA Max неможлива на фрагментарних описах. Побудована регресійна модель відповідає базовим статистичним припущенням: роз-

Таблиця 4

Кореляційна матриця первинних кодів патерну «Когнітивне картографування»

| | Локації | Стани | Бачення | Війна / Агресія | Дім | Свідома істота |
|------------------|---------|--------|---------|-----------------|--------|----------------|
| Стани | .727*** | - | | | | |
| Бачення | .637*** | .530** | - | | | |
| Війна / Агресія | .541** | .447* | .485** | - | | |
| Дім | .455* | .349 | .548** | .542** | - | |
| Свідома істота | .423* | .437* | .814*** | .430* | .490** | - |
| Перетин кордонів | .449* | .361* | .320 | .416* | .445* | .351* |

Примітка: Локації (категорія «Місця та локації»), Стани (категорія «Події та стани»), Війна / Агресія (категорія «Війна та агресія»), Дім (категорія «Дім та його стан») – категорії контент-аналізу. Бачення, Свідома істота, Перетин кордонів – коди за системою Е. Гудвіна. Позначками *, **, *** вказано рівні статистичної значущості ($p < .05$, $p < .01$ та $p < .001$ відповідно).

Таблиця 5

Кореляційна матриця первинних кодів патерну «Фізична конфронтація»

| | Близькість | Фрустрація | Дихання | Предмети | Тілесність | Руки |
|------------|------------|------------|---------|----------|------------|--------|
| Фрустрація | .539** | - | | | | |
| Дихання | .655*** | .352 | - | | | |
| Предмети | .354 | .622*** | .231 | - | | |
| Тілесність | .439* | .443* | .484** | .610*** | - | |
| Руки | .333 | .382* | .436* | .502** | .591*** | - |
| Хапання | .500** | .382* | .218 | .650*** | .439* | .500** |

Примітка: Фрустрація (категорія «Фрустрація та перешкоди»), Предмети (категорія «Предметний світ»), Тілесність (категорія «Тілесність та соматика») – категорії контент-аналізу. Близькість, Дихання (код «Дихання / Вітер»), Руки (код «Маніпулювання руками»), Хапання – коди за системою Е. Гудвіна. Позначками *, **, *** вказано рівні статистичної значущості ($p < .05$, $p < .01$ та $p < .001$ відповідно).

Таблиця 6

Кореляційна матриця первинних кодів патерну «Глибинний ресурс»

| | Вода | Тварини | Шлях | Темрява | Вгору | Природа |
|---------|---------|---------|--------|---------|--------|---------|
| Тварини | .483** | - | | | | |
| Шлях | .483** | .609*** | - | | | |
| Темрява | .628*** | .419* | .562** | - | | |
| Вгору | .622*** | .440* | .440* | .342 | - | |
| Природа | .488** | .563*** | .433* | .295 | .335 | - |
| Рідини | .540** | .212 | .540** | .590*** | .520** | .281 |

Примітка: Тварини (категорія «Тварини та істоти»), Шлях (категорія «Шлях: рух та транспорт»), Природа (категорія «Природа та стихії») – категорії контент-аналізу. Вода, Темрява, Вгору (код «Вгору / Голова»), Рідини – коди за системою Е. Гудвіна. Позначками *, **, *** вказано рівні статистичної значущості ($p < .05$, $p < .01$ та $p < .001$ відповідно).

поділ залишків є нормальним (критерій Шапіро–Вілка, $p = .534$), а критична мультиколінеарність відсутня ($VIF < 1.14$). Результати аналізу представлено в табл. 7.

Модель продемонструвала значну пояснювальну здатність. Враховуючи невеликий обсяг вибірки та наявність трьох предикторів, скоригований показник R^2 також підтверджує надійність моделі. Це означає, що виділені символічні патерни пояснюють понад 38% дисперсії успішного завершення сновидіння (SDA Max).

Як свідчать дані (див. табл. 7), патерн «Когнітивне картографування» є єдиним статистично значущим предиктором збереження найвищого рівня автономії Его (SDA Max) уві сні. Здатність до когнітивного осмислення ситуації (активація метафори «Бачення/Розуміння») дозволяє Его відновити контроль. Водночас стратегія, що базується на патерні «Фізична конфронтація», не виявила статистично значущого впливу на успішність завершення сюжету. Ці дані дозволяють припустити низьку адаптивну ефективність прямої фізичної конфронтації за відсутності когнітивного структурування загрози. Патерн «Глибинний ресурс» також не виявив прямого впливу, підтверджуючи свою фонову роль підтримки вітальності, що не передбачає активного подолання загрози Его.

Додатковий аналіз взаємозв'язків емоційних станів та символічних кодів. Окремим етапом дослідження стало вивчення кореляцій між клінічними показниками та специфічними кодами сновидінь. Встановлено статистично значущий позитивний зв'язок між загальним рівнем моральної травми (MISS-M-SF) та шкалою тривожності за Г. Айзенком ($r_s = .618, p < .001$).

Крім того, виявлено феномен «когнітивного структурування концепту війни»: тема воєнних дій у сновидіннях прямо корелює з кодом «Бачення/Розуміння» ($r_s = .485, p = .006$). Натомість категорія «Темрява», що символізує невідоме та загрозливе, локалізується у темі «Шляху» та руху ($r_s = .562, p = .001$). Це емпірично підтверджує, що екзистенційна тривога респондентів зміщується з уже структурованої загрози війни на невизначеність майбутнього.

Структурна організація сновидінь та предиктори резильєнтності Его (SDA)

Важливим етапом дослідження став аналіз структурної цілісності сновидінь за методикою SDA. Метою було з'ясувати ступінь збереженості активності Его (суб'єктності) у сновидіннях воєнного часу.

Всупереч очікуванням про деструктивний вплив хронічного стресу на когнітивні функції, аналіз виявив високий рівень організації сновидінь у досліджуваній групі. Середній бал SDA становить 4.51 (SD = 1.58), при медіанному значенні 4.50. Це вказує на те, що більшість проаналізованих наративів характеризується наявністю цілісного сюжету та активною позицією сновидця. Навіть за наявності загрозливого контенту (обстріли, переслідування), фінал сновидіння часто демонструє взаємодію, порятунком або свідоме протистояння загрози.

Для глибшого розуміння зв'язків між структурою сну та особистісними рисами було проведено розширений кореляційний аналіз, який дозволив виявити два специфічні психологічні механізми:

1. Феномен «Парадоксу контролю». Аналіз початкової фази сновидіння (мінімальний індекс автономії, SDA min) на підвибірці респондентів, у снах яких був виражений конфлікт, виявив значущу закономірність. Низькі стартові показники (стани дезорієнтації та повної безпорадності Его) мають сильний кореляційний зв'язок із рисами характеру, що відповідають за гіперконтроль у реальному житті. Зокрема, встановлено кореляцію зі схильністю вважати власні недоліки не виправними ($r_s = .794, p = .011$) та схильністю робити зауваження іншим ($r_s = .917, p < .001$). Якісний аналіз кодів SDA показав, що найбільш типовими станами для цієї групи є «повна безпорадність Его перед загрозою» (код 2.2) та «примусове підкорення чужій волі» (код 3.1).

2. Екзистенційні смисли як ресурс резильєнтності. Аналіз успішності завершення сновидіння (максимальний рівень автономії, SDA max) виявив, що здатність Его до активної дії прямо пов'язана з екзистенційним фактором. Встановлено позитивну кореляцію ($r_s = .523, p = .022$) між максимальним рівнем структурної організації сну та показником «Розуміння сенсу життя» (пункт № 6 шкали MISS-M-SF). Цей статистичний зв'язок підтверджує висхідний тренд: зі зростанням суб'єктивного відчуття наповненості життя сенсом закономірно зростає здатність сновидного Его до конструктивної дії.

Дискусія

Емпіричне дослідження символічних патернів та структурної організації сновидінь дозволило реконструювати особливості функціонування колективної психіки респондентів в умовах війни. Як підкреслюють

Таблиця 7

Коефіцієнти регресійної моделі впливу символічних патернів на збереження автономії Его (SDA Max)

| | <i>b</i> | <i>SE</i> | <i>t</i> | <i>p</i> |
|---|----------|-----------|----------|----------|
| Intercept | 2.54 | 0.617 | 4.12 | < .001 |
| Патерн 1 («Когнітивне картографування») | 2.62 | 0.813 | 3.23 | .005 |
| Патерн 2 («Фізична конфронтація») | 0.04 | 0.904 | 0.05 | .957 |
| Патерн 3 («Глибинний ресурс») | 0.94 | 0.799 | 1.17 | .255 |

Примітка: *b* – нестандартизований коефіцієнт регресії; *SE* – стандартна похибка (Standard Error); *t* – значення t-критерію Стьюдента; *p* – рівень статистичної значущості. $R^2 = .475$ (Скоригований $R^2 = .382$) – коефіцієнти детермінації; $N = 21$ – обсяг підвибірки.

вітчизняні науковці, за умови екзистенційної загрози війна стає потужним каталізатором міфотворчості, пробуджуючи «прадавні міфологічно-символічні форми» (Вітюк, 2022). Дослідження фольклорних наративів свідчать, що проговорення та аналіз снів у такий період перетворюється на необхідну комунікативну практику, де актуальні сюжети змішуються з архаїкою (орнітосимволами, тілесними метафорами), виконуючи важливу функцію опрацювання колективної травми (Кузьменко, 2023).

Отримані нами результати не лише підтверджують цю макротенденцію, а й дозволяють реконструювати конкретні глибинні механізми психологічної адаптації цивільних. Вони вибудовують логічну послідовність: від первинного зіткнення з екзистенційною тривогою та компенсаторних спроб свідомого контролю наяву – до формування складних когнітивних стратегій збереження автономії Его уві сні. Зібрані дані (на вибірці $N = 32$) дають змогу емпірично уточнити та розширити низку сучасних еволюційних та психоаналітичних концепцій сновидінь (Goodwyn, 2024; Pitcho, 2025; Revonsuo, 2000; Roesler, 2025).

Против «буферів тривоги» та семантика ментального хаосу. Дані нашого дослідження дають підстави припустити, що хронічний стрес війни миттєво відбивається на оніричній феноменології, виснажуючи психологічні захисти. Відповідно до табл. 1, високий рівень тривожності закономірно корелює з кодом «Руйнація тіла» (*DISMEMBERMENT*, $r_s = .504$), який у системі «Вроджених мапувань» Е. Гудвіна розглядається як універсальний біологічний маркер ментального хаосу та дезінтеграції (Goodwyn, 2024).

Ці висновки перегукуються з дослідженням Ш. Пітчо (Pitcho, 2025). Спираючись на Теорію управління страхом смерті (Teror Management Theory), авторка зазначає, що війна руйнує базові психологічні «буфери» (зокрема, культурне уявлення про безпеку дому), внаслідок чого жах проникає у сні. Однак наші дані вносять важливий нюанс: навіть у стані виснаження психіка не паралізується тотально. Стан фрустрації (див. табл. 1) трансформується у снах в активні спроби руху («Шлях/Транспорт», $r_s = .512$) та пошук архетипу Великої Матері ($r_s = .431$). Це дозволяє припустити, що психіка намагається компенсувати фрустрацію активацією базової системи турботи (CARE system за Е. Гудвіном), ініціюючи пошук безпечного прихистку.

«Парадокс контролю» та зустріч із вразливістю особистості. Особливий науковий інтерес становить виявлений феномен «парадоксу контролю», який демонструє, як риси характеру наяву визначають базові реакції Его уві сні. Згідно з нашими розрахунками, найнижчі показники структурної організації сну (мінімальний індекс автономії, SDA min), що відображають дефіцит автономної агентності Его, мають сильну кореляцію ($r_s = .794$) з рисами гіперконтролю (ригідності) у реальному житті.

Як видно з табл. 2, ригідні особистості намагаються перенести свій раціональний контроль і в сновидіннях: це підтверджується зв'язком із кодом «Хапанья»

(*GRASP* – метафора інтелектуального оволодіння), вектором «Вгору» (*UPWARD* – орієнтація на силу) та архетипом Батька (структура). Проте паралельно саме в цій групі зафіксовано сильний зв'язок з образами «Рідин/Води» ($r_s = .499$). Спираючись на теорію компенсації, можна висунути гіпотезу: що жорсткіший свідомий контроль людина утримує вдень, то вищою є ймовірність компенсаторної актуалізації афекту (репрезентованого через символіку стихійної води) у сновидіннях.

Ці результати знаходять пряме клінічне підтвердження у працях вітчизняних дослідників. Зокрема, Д. Дроздова (2020) у психоаналітичному дослідженні індивідуальної символіки фіксує ідентичний компенсаторний механізм: пацієнти, які мають надмірну потребу «тримати контроль над ситуацією» наяву, у сновидіннях стикаються з неконтрольованою стихією – наприклад, вибухом води, що символізує прорив пригніченого афекту. Це переконливо підкріплює нашу тезу про компенсаторну функцію оніричних символів: статистично виявлений нами зв'язок (див. табл. 2) відображає саме ту межу, де надмірний свідомий контроль провокує емоційну декомпенсацію у несвідомому.

Іншу, глибинну стратегію демонструють респонденти з високим рівнем агресивності (див. табл. 3). Всупереч очікуваній експансії, агресія наяву корелює уві сні з рухом «Вниз/Стопи» (*DOWNWARD*, $r_s = .454$). Спираючись на подвійне значення цього коду за Е. Гудвіном, ми можемо припустити складний динамічний процес. З одного боку, рух «Вниз» кодує стан слабкості (*WEAKNESS*), що дозволяє трактувати денну агресивність як компенсаторний «захисний фасад» перед внутрішньою вразливістю. Проте з іншого боку, напрямок «Вниз» символізує звернення до фундаментальних принципів (*FUNDAMENTAL PRINCIPLES*) – базису особистості. Такий символічний «спуск до основ» дозволяє Его відмовитися від зовнішньої афективної агресії на користь прямого контакту з архетипами Тварини ($r_s = .397$) та Самості ($r_s = .413$). Звернення до цієї інстинктивної сфери та актуалізація фауносимволів знаходить підтвердження у дослідженнях оніричних наративів українців часів повномасштабної війни. Зокрема, О. Кузьменко (2023) розглядає появу різноманітних образів тварин (змій, ведмедів, птахів тощо) у сновидіннях як несвідому стратегію внутрішнього спротиву ворожому злу та механізм подолання психологічної травми. Таким чином, виявлена нами стратегія «заземлення» через спуск до фундаменту психіки дозволяє сновидцю опрацювати загрозу на глибинному рівні, отримуючи доступ до первинних вітальних ресурсів, які здійснюють захисну функцію замість виснаженого свідомого Его.

Еволюція симуляції загрози: когнітивне картографування як адаптивний механізм реагування. Найбільш вагомим результатом дослідження є дані регресійного аналізу (див. табл. 7), які пропонують специфічний погляд на еволюційні функції сновидінь. Фундаментальна теорія симуляції загрози (TST) А. Ревонсуо (Revonsuo, 2000) постулює, що сні є полігоном для репетиції реакцій «бий або біжи». Проте наша

регресійна модель виявила несподівану тенденцію. В умовах сучасної війни патерн «Фізична конфронтація» не продемонстрував статистичної значущості ($p = .957$) для збереження автономії Его (SDA Max). Натомість єдиним значущим предиктором ($p = .005$) успішного розв'язання конфлікту виявився патерн «Когнітивне картографування» (поєднання метафори «Бачення/Розуміння» з орієнтацією у просторі).

Цей результат не суперечить теорії А. Ревонсуо, а дозволяє її розширити. Крім того, цей висновок концептуально узгоджується з нейробіологічною моделлю С. Скарпеллі (Scarpelli et al., 2019), де сновидіння розглядаються як симуляція для вирішення проблем на основі стратегій емоційного подолання («*problem-solving based on emotional coping*»), а включення «елементів свідомого оволодіння» («*mastery elements*») знижує емоційне навантаження. В умовах сучасної дистанційної війни, яка супроводжується регулярними ракетними обстрілами, базові інстинкти прямої боротьби виявляються неадаптивними, тому механізм симуляції переходить на вищий когнітивний рівень: психіка компенсує вплив стресора шляхом когнітивного структурування реальності. Це перегукується з ідеєю Е. Гартманна (Hartmann, 1999) про те, що сновидіння після травми прагнуть не просто відтворити жах, а «контекстуалізувати» його. Зафіксовано специфічну трансформацію образу Дому: еволюціонуючи від базової біологічної потреби у притулку (*REFUGE* за Е. Гудвіном), у сновидіннях він часто набуває ознак персоніфікованої «Свідомої істоти» (*CONSCIOUS BEING*), що маркує перехід від пасивного укриття до складної динамічної системи внутрішньої адаптації.

Сенс життя як оніричний маркер резильєнтності. Аналіз за методом SDA засвідчив високий середній рівень цілісності Его у нашій вибірці (середній бал SDA = 4.51). За К. Рьослером (Roesler, 2025), збереження агентності Его уві сні є відображенням загальної зрілості особистості. У нашому дослідженні здатність Его зберігати автономію (SDA max) виявила статистично значущий позитивний зв'язок із показником осмисленості життя наяву ($r_s = .523$).

Цей результат перегукується з висновками Б. Сакко (Sacco, 2021), яка, описуючи сновидіння періоду пандемії, зазначає, що первинна реакція на глобальну кризу трансформується у глибинний пошук екзистенційного сенсу. Такий паралелізм прямо віддзеркалює виявлений нами зв'язок між оніричною цілісністю Его та осмисленістю життя респондентів наяву.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що за умови збереження розуміння власних екзистенційних сенсів сновидне Его здатне конструктивно діяти, зберігаючи власну інтегрованість (цілісність) перед лицем травматичного досвіду. Отримані дані дозволяють розглядати сновидіння українців під час війни не як пасивний симптом дезадаптації, а як високоструктурований простір психологічного спротиву, в якому безперервно триває робота з відновлення суб'єктності.

Обмеження дослідження та перспективи. Обсяг цільової підвибірки ($N = 21$) для побудови регресійної

моделі накладає певні методологічні обмеження. Попри успішне виконання базових статистичних припущень (нормальність залишків, відсутність мультиколінеарності) та високу значущість ключового предиктора, результати регресії слід розглядати виключно як експлораторні через ризик перенавчання моделі. Тому для остаточної генералізації цих висновків виявлені тенденції потребують подальшої емпіричної верифікації на розширених вибірках. Перспективою подальших розвідок також є лонгітюдне дослідження динаміки оніричних наративів на різних етапах проживання воєнного дистресу.

Висновки. Здійснений теоретичний аналіз засвідчив, що методологія структурного аналізу сновидень (SDA) та концепція «Вроджених мапувань» (Innate Mappings) дозволяють фундаментально переосмислити функцію сновидень в умовах війни. Оніричний простір функціонує не як пасивне чи хаотичне відображення травми, а як високоструктурований полігон для емоційної інтеграції. Базуючись на теорії втіленого пізнання, можна стверджувати, що психіка використовує універсальні біологічні метафори не для втечі від реальності, а для активного опрацювання афекту. Відповідно, наративна архітектура сну слугує адаптивним механізмом переробки дистресу, де збереження структурної організації сюжету відображає здатність сновидного Его до автономії та вирішення конфліктів.

Емпіричне дослідження виявило стійкі взаємозв'язки між стратегіями структурування сну та психологічною резильєнтністю. Виокремлені патерни є концептуальними предикторами збереження цілісності Его. Зокрема, виявлено феномен «парадоксу контролю»: специфічні риси ригідності (фіксація на невинності недоліків) симетрично корелюють із переживанням безпорадності сновидного Его ($r_s = .794$), що своєю чергою компенсується адаптивним емоційним проривом через вітальні образи води ($r_s = .499$). Дослідження також показало, що висока тривожність тісно пов'язана з моральною травмою, проте екзистенційна тривога зміщується з безпосередньої теми війни на невизначеність майбутнього. Водночас, за даними регресійного аналізу, найдієвішим механізмом збереження цілісності Его виявилася здатність до когнітивного картографування ($p = .005$), а не фізична конфронтація ($p = .957$).

Якісний аналіз масиву символічних одиниць висвітлив специфіку метафоризації воєнного досвіду. Встановлено, що воєнний досвід репрезентується у сновидіннях не як тотальний хаос, а піддається активному когнітивному картографуванню та структуруванню. Джерелом вітальності здебільшого є образи природи та води, що символічно протистоять руйнації. Виявлена глибинна трансформація базових архетипів – зокрема, еволюція архетипу Дому від статичної локації пасивного укриття (*REFUGE*) до динамічного образу «Свідомої істоти» (*CONSCIOUS BEING*) – відображає активний процес внутрішньої адаптації. Успішна взаємодія з цими трансформованими символами демонструє, що психіка знаходить опору не в запереченні небезпеки, а в переосмисленні своїх стосунків із нею.

Загальним підсумком дослідження, що засвідчує досягнення поставленої мети, є емпіричне спростування поширеного припущення про те, що психіка під час війни перебуває виключно в стані регресу чи травматичного паралічу. Навпаки, аналіз сновидінь респондентів демонструє незламну здатність Его протистояти тиску обставин, зберігаючи активну та дієву позицію. У не-свідомому вимірі українців війна постає як невідворотна, проте пізнавана реальність, яка підлягає структуруванню, а виявлений зв'язок між оніричною цілісністю та осмисленістю життя наяву ($r_s = .523$) підтверджує високий адаптивний потенціал особистості. Таким чином, сновидіння в умовах екстремального стресу постає не лише симптомом дезадаптації, а й простором активного психологічного спротиву та інструментом збереження суб'єктності та цілісності сновидного Его.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх застосування як інструменту екологічної «м'якої діагностики» та орієнтури в кризовому консультуванні. Комплексний аналіз сновидінь дозволяє фахівцям об'єктивізувати глибинний стан клієнта та виявляти приховані ризики дезадаптації ще до появи клінічних симптомів, мінімізуючи ризик ретравматизації. У психотерапевтичній практиці обґрунтовано доцільність уникнення передчасної прямої конфронтації з травматичним досвідом. Натомість фокус інтервенцій має зміщуватися на когнітивне структурування загрози, використання образів природи й води як безпечного ресурсу для емоційного відновлення, а також розбудову внутрішніх екзистенційних опор. У перспективі виокремлені патерни адаптації мають потенціал стати емпіричним підґрунтям для розробки спеціалізованих феноменологічних протоколів психологічного супроводу, спрямованих на відновлення суб'єктності та проактивної позиції особистості в умовах хронічного стресу.

Декларація про використання інструментів ШІ. Під час підготовки рукопису цієї статті автор використовував великі мовні моделі з метою перекладу та адаптації іншомовних джерел, верифікації англійської термінології, стилістичного редагування тексту, покращення академічної читабельності та структурування описових блоків. Увесь науковий зміст, дизайн дослідження, збір наративів, розрахунки в програмі Jamovi та фінальна психологічна інтерпретація результатів є виключно авторським доробком. Автор ретельно перевіряв увесь відредагований матеріал і бере на себе повну особисту відповідальність за достовірність та наукову цінність змісту цієї статті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вітюк І. К. Міфопоетичний символізм російсько-української війни у медіапросторі: містично-міфологічні наративи. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки*. 2022. Вип. 1 (91). С. 116–135. [https://doi.org/10.35433/PhilosophicalSciences.1\(91\).2022.116-135](https://doi.org/10.35433/PhilosophicalSciences.1(91).2022.116-135)
2. Дроздова Д. С. Індивідуальна неповторність символіки сновидінь та архетипної символіки. *Пробле-*

ми сучасної психології. 2020. № 2 (18). <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-2-3>

3. Кузьменко О. Коли традиція має значення: віщі сні про російську війну проти України в контексті української фольклорної культури. *Народознавчі зошити*. 2023. № 5 (173). С. 1271–1283. <https://doi.org/10.15407/nz2023.05.1271>

4. Ableidinger S., Nierwetberg F., Holzinger B. Dreams and nightmares during the pandemic. *Somnologie*. 2022. Vol. 26(2). P. 106–110. <https://doi.org/10.1007/s11818-022-00351-x>

5. Goodwyn E. *The neurobiology of the gods: How brain physiology shapes the recurrent imagery of myth and dreams*. Routledge, 2012. 288 p. <https://doi.org/10.4324/9780203141526>

6. Goodwyn E. Understanding spontaneous symbolism in psychotherapy using embodied thought. *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14(4). 319. <https://doi.org/10.3390/bs14040319>

7. Hartmann E. The nightmare is the most useful dream. *Sleep and Hypnosis*. 1999. Vol. 1, No. 1. P. 2–7.

8. Hoss R. J. *Dream Language: Handbook for Dreamwork*. 2nd ed. Robert J. Hoss, 2019. 312 p.

9. Jenni P., Roesler C. A New Way of Analysing Dreams on Its Profoundest Level: The Development of Motif Analysis and Phase Model (MAP) as an Extension of Structural Dream Analysis (SDA). *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14(8). 658. <https://doi.org/10.3390/bs14080658>

10. Pesonen A.-K., Lipsanen J., Halonen R., Elovainio M., Sandman N., Mäkelä J.-M., Antila M., Bécharde D., Ollila H. M., Kuuola L. Pandemic Dreams: Network Analysis of Dream Content During the COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. 573961. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.573961>

11. Pitcho S. The stuff that nightmares are made of: Israeli dreams in times of the Israel-Hamas war. *Death Studies*. 2025. Vol. 49(5). P. 586–596. <https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2348054>

12. Revonsuo A. The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences*. 2000. Vol. 23, No. 6. P. 877–901. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0140525X00004015>.

13. Roesler C. Dream content corresponds with dreamer's psychological problems and personality structure and with improvement in psychotherapy: A typology of dream patterns in dream series of patients in analytical psychotherapy. *Dreaming*. 2018. Vol. 28(4). P. 303–321. <https://doi.org/10.1037/drm0000092>

14. Roesler C. Jung's theory of dreaming and the findings of empirical and clinical dream research. *Journal of Analytical Psychology*. 2025. Vol. 70(5). P. 764–786. <https://doi.org/10.1111/1468-5922.70011>

15. Sacco B. Archetypes of the pandemic. *Journal of Analytical Psychology*. 2021. Vol. 66(3). P. 506–516. <https://doi.org/10.1111/1468-5922.12676>

16. Scarpelli S., Bartolacci C., D'Atri A., Gorgoni M., De Gennaro L. The functional role of dreaming in emotional processes. *Frontiers in Psychology*. 2019. Vol. 10. Art. 459. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00459>.

REFERENCES

1. Drozdova, D. S. (2020). Individualna nepovtornist symboliky snovydin ta arkhetyпної symboliky [Individual uniqueness of dream symbolism and archetypal sym-

- bolism]. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 2(18). <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-2-3> [in Ukrainian].
2. Kuzmenko, O. (2023). Koly tradytsiia maie znachennia: vishchi sny pro rosiisku viinu proty Ukrainy v konteksti ukraiinskoï folklornoi kultury [When tradition matters: prophetic dreams about the Russian war against Ukraine in the context of Ukrainian folklore culture]. *Narodoznavechi zoshyty*, 5(173), 1271–1288. <https://doi.org/10.15407/nz2023.05.1271> [in Ukrainian].
3. Vitiuk, I. K. (2022). Mifopoetychnyi symbolizm rosiisko-ukraiinskoï viiny u mediaprostori: mistychno-mifolohichni naratyvy [Mythopoetic symbolism of the Russian-Ukrainian war in the media space: mystical-mythological narratives]. *Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu imeni Ivana Franka. Filosofski nauky*, 1(91), 116–135. [https://doi.org/10.35433/PhilosophicalSciences.1\(91\).2022.116-135](https://doi.org/10.35433/PhilosophicalSciences.1(91).2022.116-135) [in Ukrainian].
4. Ableidinger, S., Nierwetberg, F., & Holzinger, B. (2022). Dreams and nightmares during the pandemic. *Somnologie*, 26(2), 106–110. <https://doi.org/10.1007/s11818-022-00351-x>
5. Goodwyn, E. (2012). *The neurobiology of the gods: How brain physiology shapes the recurrent imagery of myth and dreams*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203141526>
6. Goodwyn, E. (2024). Understanding spontaneous symbolism in psychotherapy using embodied thought. *Behavioral Sciences*, 14(4), 319. <https://doi.org/10.3390/bs14040319>
7. Hartmann, E. (1999). The nightmare is the most useful dream. *Sleep and Hypnosis*, 1(1), 2–7.
8. Hoss, R. J. (2019). *Dream Language: Handbook for Dreamwork* (2nd ed.). Robert J. Hoss.
9. Jenni, P., & Roesler, C. (2024). A New Way of Analysing Dreams on Its Profoundest Level: The Development of Motif Analysis and Phase Model (MAP) as an Extension of Structural Dream Analysis (SDA). *Behavioral Sciences*, 14(8), 658. <https://doi.org/10.3390/bs14080658>
10. Pesonen, A.-K., Lipsanen, J., Halonen, R., Elovainio, M., Sandman, N., Mäkelä, J.-M., Antila, M., Béchar, D., Ollila, H. M., & Kuula, L. (2020). Pandemic Dreams: Network Analysis of Dream Content During the COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11, 573961. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.573961>
11. Picho, S. (2025). The stuff that nightmares are made of: Israeli dreams in times of the Israel-Hamas war. *Death Studies*, 49(5), 586–596. <https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2348054>
12. Roesler, C. (2018). Dream content corresponds with dreamer's psychological problems and personality structure and with improvement in psychotherapy: A typology of dream patterns in dream series of patients in analytical psychotherapy. *Dreaming*, 28(4), 303–321. <https://doi.org/10.1037/drm0000092>
13. Roesler, C. (2025). Jung's theory of dreaming and the findings of empirical and clinical dream research. *Journal of Analytical Psychology*, 70(5), 764–786. <https://doi.org/10.1111/1468-5922.70011>
14. Sacco, B. (2021). Archetypes of the pandemic. *Journal of Analytical Psychology*, 66(3), 506–516. <https://doi.org/10.1111/1468-5922.12676>
15. Revonsuo, A. (2000). The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences*, 23(6), 877–901. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00004015>
16. Scarpelli, S., Bartolacci, C., D'Atri, A., Gorgoni, M., & De Gennaro, L. (2019). The functional role of dreaming in emotional processes. *Frontiers in Psychology*, 10. Article 459. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00459>

Serhiy Krutko,

Master's Student in Specialty 053 Psychology,
Limited Liability Company "Kyiv Institute of Modern Psychology and Psychotherapy",
34, Lesi Ukrainky Blvd., Kyiv, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0008-1822-1465>

Kateryna Miliutina,

Doctor of Psychological Sciences,
Professor at the Department of Psychology,
Academy of Labour, Social Relations and Tourism,
3-A, Kiltseva Road, Kyiv, Ukraine,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0013-2989>

SYMBOLIC PATTERNS OF DREAMS AS AN INDICATOR OF COLLECTIVE PSYCHOLOGICAL PROCESSES IN WAR CONDITIONS

The study focuses on analyzing the deep mechanisms of psychological adaptation of civilians in war conditions through the prism of dreams. The empirical base of the study consisted of 32 respondents and 499 symbolic units. The methodological design of the research is based on a combination of psychodiagnostics (Eysenck, MISS-M-SF) and a comprehensive examination of oneiric narratives using Structural Dream Analysis (SDA) and the Innate Mappings system. Statistical methods, specifically correlation and regression analyses, were applied for data processing.

The empirical findings demonstrated high psychological resilience. It was established that despite the chronic stress of war, dreams have not undergone disintegration: they continue to perform the function of structuring traumatic experiences. High resilience is confirmed quantitatively: the mean index of structural dream integration (SDA) was 4.51, indicating the preservation of Ego agency even in nightmare scenarios. The scientific novelty is revealed through the description of specific

phenomena, particularly the "paradox of control": manifestations of personal rigidity (specifically, fixation on the immutability of one's own flaws) have a critical relationship with the experience of helplessness and a deficit of Ego agency in dreams ($r_s = .794$). A compensatory mechanism of affect regulation was also identified: excessive conscious control (rigidity) provokes a "breakthrough" of emotional tension through water imagery ($r_s = .499$). A close relationship was recorded between moral injury and anxiety, as well as a shift of existential anxiety from the immediate topic of war to the uncertainty of the future. Separately, a specific localization of the vitality resource was noted – it is primarily associated with images of water and nature.

A combination of qualitative and regression analyses revealed that the psyche encodes war not as chaos, but as an object of cognitive mapping. This suggests that within the studied group, war is encoded in the unconscious as a complex orientation task rather than as a factor of psychotic disintegration. The evolution of the Home archetype was established: under war conditions, it transformed from a static location of safety into a dynamic image reflecting active internal adaptation processes rather than passive protection. The results indicate the limited effectiveness of simple physical confrontation in dream plots. Instead, the strategy of semantic integration was determined to be significantly more successful, while resilience is significantly associated with the presence of conscious life meanings ($r_s = .523$).

Key words: dreams, psychological adaptation, Structural Dream Analysis (SDA), resilience, moral injury, archetypes, Innate Mappings.

Дата першого надходження статті до видання: 26.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 15.04.2026