

Заклад вищої освіти «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра психології та психотерапії

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**Архетипні образи та мотиви у сновидіннях осіб з різним суб'єктивним досвідом
переживання війни**

**Виконала: студентка 6 курсу
групи ЗПП/21М спеціальності 053
Психологія освітньої програми
«Клінічна психологія з основами
психодинамічної терапії»**

Ястремська Р. Н.

**Керівник: кандидат психологічних
наук, доцент кафедри психології та
психотерапії Українського
Католицького Університету**

Захарко О. О

**Рецензент: кандидат психологічних
наук, доцент кафедри психології
розвитку та консультування
Тернопільського національного
педагогічного університету**

Шевченко О. М.

Львів – 2023

РЕФЕРАТ

Архетипні образи та мотиви у сновидіннях осіб з різним суб'єктивним досвідом переживання війни: 88 с., 3 ч., 17 рис., 5 дод., 36 джерел.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: архетип, архетипний мотив, архетипний образ, повномасштабна війна, символ, суб'єктивний досвід, травматична подія.

Повномасштабна війна спричинила багато втрат та змін, які відбуваються з кожним із нас. Різні архетипні образи та мотиви з'являються у сновидіннях осіб. Незважаючи на це, існує нестача досліджень пов'язаних з дослідженням впливу повномасштабної війни на архетипні образи та мотиви у сновидіннях людей з різним суб'єктивним досвідом переживання війни.

Мета магістерської роботи – проаналізувати головні архетипні образи та мотиви у сновидіннях людей, які мають різний суб'єктивний досвід переживання війни.

Дослідження мало змішаний дизайн, суть якого у поєднанні кількісних та якісних методів дослідження. У дослідженні ми зосередилися на 5 досліджуваних з різним суб'єктивним досвідом переживання війни (досліджувані були з різних міст України: Львів, Київ, Харків, Дніпро). Досліджувані записували свої сновидіння 11 місяців (зібрано 62 сновидіння), після цього було проведено неструктуроване інтерв'ю.

Для визначення основних архетипних мотивів та образів: щоденник сновидінь (контент-аналіз сновидінь за системою Холла і Ван де Касла, тематичний аналіз сновидінь та метод ампліфікації за К. Г. Юнгом). Для дослідження суб'єктивного досвіду переживання війни: шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), методика «Скринінг пережитого досвіду під час війни» та неструктуроване інтерв'ю.

Аналіз результатів дав змогу стверджувати, що:

- у людей з різним переживанням досвіду війни переважно з'являються у сновидіннях архетипні образи та мотиви переродження, оновлення та трансформації;
- архетипні мотиви переродження з'являються з перших місяців від початку повномасштабної війни теж підтвердилася;
- архетипні мотиви переродження, які представлені різними образами у сновидіннях залежать від суб'єктивного досвіду переживання війни підтвердилася.

Аналіз результатів свідчить про те, що чим далі територіально особа знаходиться від війни, тим більше з'являється в неї архетипних мотивів переродження та трансформації у символічному значенні.

Дослідження узгоджується з попередніми дослідженнями, які вказують, що період війни та післявоєнний період – це період кошмарів, а також, що сновидіння пов'язані з тривожністю, страхами, почуттям провини несуть у собі повторення травмуючих ситуацій.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ АРХЕТИПНИХ ОБРАЗІВ ТА МОТИВІВ У СНОВИДІННЯХ ЛЮДЕЙ У КОНТЕКСТІ ДОСВІДУ ВІЙНИ	10
1.1. Підходи до розуміння сновидінь	10
1.2. Архетипний підхід до тлумачення сновидінь	18
1.3. Архетипні образи й мотиви у сновидіннях пов’язані з періодом війни....	22
1.4. Війна як травматична подія і її вплив на сновидіння	30
1.5. Теоретична модель та гіпотези дослідження	33
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АРХЕТИПНИХ ОБРАЗІВ ТА МОТИВІВ ЛЮДЕЙ З РІЗНИМ СУБ’ЄКТИВНИМ ДОСВІДОМ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІЙНИ	36
2.1. Етапи дослідження	36
2.2. Методи дослідження особливостей архетипних образів та мотивів в сновидіннях.....	37
2.3. Група досліджуваних	41
2.4. Опис процедури аналізу даних	41
Висновки до розділу 2.....	42
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ	43
3.1. Порівняльний аналіз архетипних образів та мотивів у сновидіннях.....	43
3.2. Контент-аналіз змісту сновидінь під час війни.....	51
3.2.1. Архетипний мотив народження	51
3.2.2. Архетипний мотив ініціації	52
3.2.3. Архетипний мотив втрати невинності.....	53
3.2.4. Архетипний мотив «козла відпущення».....	54
3.2.5. Архетипний мотив переродження та трансформації	55
3.2.5.1. Печера	55
3.2.5.2. Кольори.....	56
3.2.5.3. Рослинність.....	58
3.2.5.4. Подорож: спуски та підйоми	58
3.2.5.5. Пряме переродження, оновлення чи трансформація	60
3.2.5. Архетипний мотив смерті та війни	62

3.3. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку архетипних образів та мотивів переродження з різним суб'єктивним досвідом переживання війни	65
3.4. Дискусія результатів	77
Висновки до розділу 3.....	79
ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Повномасштабна війна, яка триває вже рік в Україні, спричинила багато втрат та змін, які відбуваються з кожним із нас. Люди втрачають близьких людей, домівки, спокій і безпечне життя. Наша психіка змушена адаптуватися до страшних подій, які відбуваються навколо, і цей досвід згодом проявляється в різні способи, один з них – наші сновидіння.

Дослідження архетипних образів та мотивів у сновидіннях осіб з різним переживанням досвіду війни є дуже актуальним з огляду на теперішню ситуацію в Україні. Аналізуючи попередні дослідження, метою яких було дослідити сновидіння людей, які мають суб'єктивний досвід переживання війни, показало, що свідки й учасники війни було поколінням кошмарів через пережитий воєнний досвід (Kivimäki, 2021). Тому в теперішній час цікаво дослідити, як саме впливає повномасштабна війна на психіку з боку сновидінь, а саме, які найчастіше архетипні образи та мотиви простежують в сновидіннях людей.

Сни і сновидіння займали важливе місце, починаючи від античних часів і аж дотепер. Піфагор, Платон та Аристотель стали одними з перших, хто висловив свою думку про сновидіння, пов'язуючи сновидіння з душею. Зигмунд Фройд був одним із перших дослідників, який вважав, що сни – це вмістилище найглибших прихованих переживань та бажань людини, які можуть містити пригнічену сексуальність, приховані мотиви, придушені конфлікти. В юнгіанському підході сновидіння є важливим інструментом для розуміння того, що саме психіка хоче передати сновидцю, тому важливо, які несвідомі мотиви, образи та символи виникають у сновидіннях.

Сновидіння є найбільш доступним джерелом всіх наших відомостей про здатність людини до символізації. Символи «приходять» до нас спонтанно, як це і відбувається в сновидіннях. Символи сновидінь мають особливе культурне

значення, а стреси, страхи та конфлікти, із якими стикається людина, яка живе в певній культурі чи суспільстві, впливають на зміст сновидінь (Kivimaki, 2021).

Найкращий спосіб зрозуміти сновидіння — повернутися до світу збірних образів, архетипів, що містяться в легендах, казках, міфах або в культурних і релігійних символах історії людства.

Дослідження образів та мотивів сновидінь може дати нам інформацію про те, що відбувається з сновидцем, зрозуміти його основні процеси індивідуалізації, його комплекси та основні переживання. Архетипні образи любові, народження, смерті, переродження постають у своєму, трансперсональному, універсально людському аспекті, який трансцендентує все, що є індивідуальним, і виходить за межі обмеженого Его (Jacobi, 1959).

Дослідження образів, символів, мотивів, змістів сновидінь передбачає їх тісний взаємозв'язок з впливом повномасштабної війни, пережитими травмами, вимушеним переїздом в інші регіони чи за межі України. Архетипні образи та мотиви в сновидіннях здатні демонструвати ті сенси, які цензуються чи витісняються в реальному житті.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю дослідити та узагальнити теоретичну базу, що дасть змогу виявити характерні особливості архетипних образів та мотивів, а також дослідити вплив війни на архетипні образи та мотиви у сновидіннях людей та простежити зв'язок цих архетипних образів, мотивів та змістів сновидінь з переживанням травматичного досвіду людей.

Мета магістерської роботи – проаналізувати головні архетипні образи та мотиви у сновидіннях людей, які мають різний суб'єктивний досвід переживання війни.

Об'єкт дослідження – архетипні образи та мотиви.

Предмет дослідження – особливості архетипних образів та мотивів у сновидіннях осіб із різним досвідом переживання війни.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати основні теоретичні підходи в розумінні сновидінь, розкрити суть архетипного підходу до тлумачення сновидінь та його потенціал у контексті війни, як травматичної ситуації.
2. Визначити психодіагностичний інструментарій, необхідний для дослідження архетипних образів та мотивів у сновидіннях людей з різним досвідом переживання війни та зібрати емпіричний матеріал.
3. З'ясувати особливості змісту та архетипних образів та мотивів сновидінь під час війни та визначити особливості взаємозв'язку між архетипними мотивами та образами у сновидіннях в осіб з різним суб'єктивним досвідом переживання війни.
4. Зробити узагальнені висновки про основні архетипні мотиви та образи у сновидіннях людей із різним суб'єктивним досвідом переживання війни.

Гіпотези дослідження:

1. У сновидіннях людей з різним досвідом переживання війни з'являються архетипні образи та мотиви переродження та трансформації.
2. Архетипні мотиви переродження з'являються з перших місяців від початку повномасштабної війни.
3. Архетипні мотиви переродження, які представлені різними образами у сновидіннях залежать від суб'єктивного досвіду переживання війни.

Методи дослідження:

1) для визначення основних архетипних мотивів та образів: щоденник сновидінь (контент-аналіз сновидінь за системою Холла і Ван де Касла, тематичний аналіз сновидінь та метод ампліфікації за К. Г. Юнгом);

2) для дослідження суб'єктивного досвіду переживання війни: шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), методика «Скринінг пережитого досвіду під час війни» та неструктуроване інтерв'ю.

До групи досліджуваних увійшло п'ять учасників із різним суб'єктивним досвідом переживання війни. Досліджувані записували свої сновидіння від

березня 2022 року до кінця січня 2023 р (11 місяців). Серед них — 3 жінки і 2 чоловіків, вік — від 22 до 26 років. На момент 24 лютого всі досліджувані проживали в Україні (Львів, Київ, Харків, Дніпро), після 24 лютого 3 досліджуваних були в інших областях України, а 2 — за кордоном.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ АРХЕТИПНИХ ОБРАЗІВ ТА МОТИВІВ У СНОВИДІННЯХ ЛЮДЕЙ У КОНТЕКСТІ ДОСВІДУ ВІЙНИ

1.1. Підходи до розуміння сновидінь

Сновидіння та змісти, які в них заховані, набувають дедалі більшої цікавості й актуальності в теперішній час. Чи варто звертати увагу на наші сновидіння? На ці невиразні, мінливі, невизначені, дивні фантазії? Що означають наші сні? Чи є в них приховані сенси? Чи варто взагалі звертати увагу на сновидіння? Як їх правильно тлумачити? Чому саме такий зміст наших сновидінь? Ці питання, на мою думку, цікавлять багатьох людей, які мають намагаться пізнати себе і своє несвідоме. Символи, мотиви, архетипи, образи, які трапляються в наших снах, є специфічним, додатковим значенням в сновидінні, дозволяють побачити щось невідоме і приховане від людського ока.

Як цілком слушно відзначив німецький психолог Маріо Джейкобі: «сновидіння — це маленькі приховані дверцята в найпотемнішому місці закутків душі» (Jacobi, 1959).

Сновидіння і сон, безперечно, цікавили, цікавлять і будуть цікавити людей все життя. Французький історик Жак Ле Гофф наголосив, що: «сновидіння – рід важлива в різних людських спільнотах» (Жак Ле Гофф, 2007). Це щось невідоме та незвідане. Спостерігаючи за снами та їхніми змістами, виникає відчуття, що осягнути мистецтво тлумачення сновидінь до кінця неможливо. Єдиного правильного тлумачення сновидінь немає – все дуже індивідуально, що, з одного боку, зацікавлює людей, а з іншого – відлякує.

Дуже влучно охарактеризував сні Роберт Джонсон, американський психолог: «Сни виражають несвідоме. Сні – це динамічна мозаїка, яка складається із символів, що виражають рух, конфлікт, взаємодію і розвиток великої енергетичної системи несвідомого» (Джонсон, 2017).

Сни і сновидіння займали важливе місце, починаючи від античних часів. **Піфагор, Платон та Аристотель** стали одними з перших, хто висловив свою думку про сновидіння, пов'язуючи сновидіння з душею. На думку Піфагора, цінність сновидіння залежить від чистоти душі, Платон вважав сновидіння «чуттєвою частиною душі, якій притаманна ілюзорність сприйняття, що не є істинним знанням» (цит. за: Жак Ле Гофф, 2007).

Аристотель – один з перших дослідників, у творах якого сни стають предметом психології. Він вважав, що сни визначаються активністю душі конкретної людини, яка спить, а сновидіння можуть доволі точно вказувати на перші ознаки змін у тілі, непомітні у притомному стані. Зигмунд Фройд, аналізуючи праці античних філософів, наголошує, що сновидіння можуть першими сповіщати про хвороби, які виникають в людини, тобто натякати на несвідомі змісти, які проявляються в сновидіннях (Фройд, 2019).

Отже, вже в античні часи сновидіння стають предметом зацікавлення і відкриваються для дослідників з нового боку – через зв'язок з душею. Сновидіння – частина душі і їх цінність залежить від чистоти душі, а також вони «попереджають» про початок хворіб, які людина може не помічати в свідомому стані.

Новий період у дослідженні сновидінь і їх тлумачення пов'язаний, власне, з іменем **Зигмунда Фрейда**. Сни стають предметом зацікавлення з нового ракурсу, ракурсу несвідомого, де заховані наші заховані і придушені бажання та конфлікти. Сновидіння Фройд пов'язував з подіями, які відбуваються в реальному житті, а також із думками, бажаннями та переживаннями, які виникають у людини, яка бачить сни.

Зигмунд Фройд був одним із перших дослідників, який вважав, що сни – це вмістилище найглибших прихованих переживань та бажань людини. Сновидіння – це «королівська» дорога до несвідомого. Сни здатні вказувати нам у прихованій від людського ока формі, розкривати невідомі процеси, а також табуйовані бажання, в яких складно зізнатися. За словами Фрейда: «Сни – це

повноцінне психічне явище, воно є здійсненням наших жадань, яке можна включити у загальну послідовність зрозумілої нам роботи мозку; сни виникають в результаті надзвичайно складної розумової діяльності» (Авакумов, 2017).

Головна функція сновидінь – охороняти сон. Сновидіння заважають внутрішнім і зовнішнім чинникам пробудити організм, тому людина бачить сновидіння, щоб мати міцний сон. Аналіз та інтерпретація сновидінь дозволяє виявити приховані конфлікти та бажання, причиною яких є пригнічена сексуальність. Тлумачення сновидінь – головний шлях до несвідомого і розуміння найбільш сильних мотивів і символів, як і патологічної, так і нормальної поведінки (Фромм, 2009)

Але чи завжди наші сновидіння – це про здійснення бажань? Чи всі сни показують лише конфлікти чи пригнічену сексуальність? На думку Фрейда, ні.

Фрейд вважав, що «навіть якщо ми готові прийняти, що кожен сон має свій сенс і свою психічну цінність, маємо припустити, що цей сенс не у всіх снах однаковий» (Фрейд, 2017). Отже, не всі сни є суто здійсненням наших бажань, бо сни завжди несуть різні сенси та змісти. Сни можуть показувати здійснення бажань, переживання, або вони можуть містити роздуми чи спогади минулого. Отже, те, що сновидіння показують лише здійснення наших бажань – несправедливе узагальнення, яке спростував і Фрейд, а відтак і його наступники.

Основне завдання в тлумаченні сновидінь – порівняти явне і приховане «наповнення» снів (Фрейд, 2017).

Що слугує запуском механізмом у створенні сновидінь? Де беруть свій зміст сновидіння? Спогади, переживання, конфлікти? На думку Фрейда, існує три головні особливості пам'яті у снах (цит. за: Фрейд, 2017):

- 1) сни надають перевагу враженням днів, що безпосередньо передували їм;
- 2) сни добирають матеріал за принципами, відмінними від тих, якими керується пам'ять притомного стану – вони пригадують не істотне і важливе, а другорядне і незначне;

- 3) сні послуговуються нашими спогадами з раннього дитинства; вони відтворюють подробиці з цього періоду, які здаються нам тривіальними і які у денному житті недоступні нашій пам'яті.

Отже, сні – це шлях до нашого несвідомого, до вмістилища наших прихованих, витіснених, табуйованих бажань. Сновидіння можуть містити пригнічену сексуальність, приховані мотиви, придушені конфлікти. Тлумачення сновидінь допомагає краще пізнати свою несвідому сторону психіки та досліджувати її.

Еріх Фромм у книзі «The Forgotten Language» висловлює власну думку про сновидіння. За Фроммом, широке значення сну – це «вираження всякого виду розумової діяльності, яка відбувається уві сні, і яка має конкретний сенс і значення» (Фромм, 2009).

Фромм вважає, що сновидіння є символом того, що ми відчуваємо, в них приховані наші страхи, бажання, конфлікти. Тлумачення сновидінь дає змогу дослідити свою внутрішню природу та усвідомити власні потреби (Фромм, 2009).

Альфред Адлер вважає, що наші сновидіння містять неусвідомлені уявлення про навколишній світ, визначають наше місце в ньому, а також те, як ми ставимось до інших людей. За Адлером, сновидіння виступають передвіщувати події, які стануться в майбутньому (Азбукина, 2017). За допомогою нашого особистого досвіду та символів у сновидіннях ми можемо спостерігати всі перехідні моменти переродження, відповідні наперед поставленої мети, що відповідає життєвому стилю індивіда (Адлер, 2002).

Отже, аналізуючи думки різних дослідників, починаючи від античності і дотепер, сновидіння – це частинка нашої душі, в яких «заховано» багато прихованого матеріалу, який табується нами в реальному житті. Сновидіння – це вмістилище наших несвідомих бажань, конфліктів, страхів та переживань.

В юнгіанському підході сновидіння займають особливу роль. Сновидіння є важливим інструментом для розуміння того, що саме психіка хоче передати

сновидцю, тому важливо, які несвідомі мотиви, образи та символи виникають у сновидіннях.

За К. Г. Юнгом, сон – «це частина реальності, походження якого є особистим і непевним, значення якого є невизначеним. Доля сновидіння лежить у наших руках. Якщо ми ставимося до нього з повагою та турботою – воно приносить нам багато користі. Якщо нехтувати сновидінням, воно у будь-якому випадку рухає нами, працюючи над алхімічними трансформаціями в глибинах психіки, прагнучи досягти тієї ж мети зі свідомою допомогою або без неї» (Hall, 1983).

Сон у психології Юнга розглядається як природний регулятивний психічний процес, аналогічний компенсаторним механізмам функціонування організму (Hall, 1983). Отже, сон несвідомо прагне вказати нам несвідомі змісти, які є важливими для нашого життя і які можуть допомогти нам рухатися по житті.

Значення сну, на думку Юнга, можна пізнати так: «мої дії нагадували дії людини, яка бере до рук невідомий предмет і повертає його доти, доки не виявляться всі його деталі» (Юнг, 2010).

Юнг критикував ідею Фрейда, що в кожному сновидінні є прихований сексуальний конфлікт, а також піддавав сумніву те, що не завжди, в кожному сновидінні, варто слідувати методу вільних асоціацій, бо це може спотворити зміст сновидіння, повести хибним шляхом.

Отже, в юнгіанському підході сновидіння розглядаються як частина реальності, вони є особистими, часом незрозумілими, а також їх значення та тлумачення є невизначеним. Сновидіння виконують компенсаторну функцію, тому що розглядаються як природний регулятивний психічний процес.

Тлумачення сновидінь. За Юнгом, для інтерпретації сновидіння повинен використовуватися тільки матеріал, який точно і очевидно відноситься до певного сновидіння. Метод, який розробив Юнг, більше зосереджений на

постійному «кружлянні» довкола сновидіння, відсіюючи випадкові спроби сновидця відійти від картини сновидіння (Юнг, 2010).

Тлумачення сновидінь є досить складним процесом, адже йдеться про індивідуальну природу. Кожен сон є унікальним і неповторним, тому неможливо наважитися на інтерпретацію сновидіння без участі сновидця.

Юнг виокремив два основні положення, які необхідно враховувати при тлумаченні та роботі з сновидіннями:

- сон – факт, щодо якого не можна робити жодних попередніх підсумків, крім того, що він має певний сенс;
- сон – специфічний вираз несвідомого. (Юнг, 2010)

Сновидіння варто розглядати в контексті теперішнього життя сновидця. Сни, за Юнгом, найчастіше стають компенсатором свідомого бачення Его, пропонуючи іншу точку зору, яке є несвідомою в реальному житті, тобто має тенденцію до розширення Его (Hall, 1983).

Три основні кроки до тлумачення сновидінь за юнгіанським підходом:

- 1) чітке розуміння точних деталей сну;
- 2) збір асоціацій і посилень у прогресивному порядку на одному або кількох з трьох рівнів — особистому, культурному та архетипному;
- 3) розміщення посиленого сну в контексті життєвої ситуації та процесу індивідуації сновидця (Hall, 1983).

Отже, в тлумаченні сновидінь важливо опиратися на індивідуальну природу, тому що кожен сон є унікальним і неповторним, тому потрібно опиратися і на особисту інтерпретацію сновидця.

Символи в сновидіннях. Несвідоме має особливу здатність створювати образи і використовувати їх як символи. Саме ці символи і формують наші сни, створюючи мову, за допомогою якої несвідоме передає інформацію свідомості.

В повсякденному житті ми постійно використовуємо мову символів. В роботі, стосунках з іншими людьми, у побутових речах. Люди використовують

символи, які часто самим важко виділити чи означити повністю. Символи, які ми використовуємо постійно, можуть мати пряме значення або приховане.

Роберт Джонсон влучно відзначив, що «як вогню властиво виділяти тепло, так і несвідомому властиво створювати символи» (Джонсон, 2017). На його думку чим більше ми вчимося розуміти символи в сновидіннях, тим більше можемо розуміти ту роботу, яку несвідоме творить всередині нас. Здатність до створення символів впливає не тільки на наші сновидіння, вона впливає на все наше життя.

Сни є найбільш доступним джерелом всіх наших відомостей про здатність людини до символізації. Символи «приходять» до нас спонтанно, як це і відбувається в сновидіннях. Часто символи не завжди зрозумілі та потребують аналізу через асоціації автора (Юнг, 2010).

Досліджуючи символ, ми повинні зрозуміти, що він веде нас в несвідомі терени, які лежать поза межами здорового глузду (Юнг, 2010). Юнг пояснює це так: «те, що ми називаємо символами, – це термін, ім'я або зображення, які можуть бути відомі в повсякденному житті, але мають специфічне додаткове значення до свого звичайного змісту. Передбачається, що вони містять щось невиразне, невідоме чи приховане від нас» (Юнг, 2019).

Чи варто звертати увагу на сновидіння, їх зміст, навіть, якщо ці сни абсурдні? На думку Юнга – так. Сновидіння є найбільш доступним джерелом, яке дозволяє досліджувати здібності людини до формування символів, окрім змістів психозів, неврозів, міфів та творів мистецтва.

Символи несвідомого проявляються переважно за допомогою двох способів: через сновидіння або через уяву. «Вловити» символізм снів відносно легко, тому що у сновидіннях наявні предмети і ситуації, яких немає в звичайному фізичному житті. Образи у сновидіннях часто спричиняють розгубленість, аж доки люди не дізнаються, що ці образи — символічні, і їх не треба сприймати буквально (Джонсон, 2007).

Символічні образи несвідомого — це джерело людського духу. З символів народилася свідомість та її філософські концепції розуміння світу, а також релігія, ритуали, мистецтво та звичаї. І оскільки процес формування несвідомих символів є джерелом людського духу, історія якого практично ідентична зародженню та розвитку людської свідомості, завжди починається з мови символів. Тому Юнг вважає, що «архетип проявляє себе, передусім за допомогою метафор» (Neumann, 1955).

Буквально сприймати образи сну немає сенсу, тоді вони здаються абсолютно безглуздими, і люди вважають це чимось незрозумілим, але, насправді, сновидіння мають абсолютно чітко викладену думку (Кнох, 2003). І якщо ми витратимо час на те, щоб вивчити їхню мову, ми виявимо, що кожне сновидіння є шедевром символічного послання. Несвідоме «говорить» символами, але не для того, щоб нас заплутати, а через те, що саме мова символів «властива йому від природи» (Джонсон, 2007).

Юнг порівнює сновидіння з екраном, на який несвідоме проєктує свою внутрішню драму. У сновидіннях виникають різні образи, взаємодія яких дає нам точне уявлення про внутрішню динаміку того, що відбувається всередині психіки. Для того, щоб навчитися розуміти ці образи і правильно їх інтерпретувати, потрібно почати з усвідомлення того, що їх не слід сприймати буквально. У сновидіннях варто вчитися шукати осердя — внутрішню особистість, внутрішній розвиток або внутрішній конфлікт, які «вдягають» себе у форму і колір певного образу, стають «видимими» для нас під час споглядання сновидінь (Jung, 1989).

Юнг вважав, що «винайти символи неможливо, вони не є плодом свідомих зусиль, оскільки в такому разі були б лише знаками, виразами свідомих думок. Символи приходять до нас спонтанно, так, як у снах, вони не спеціально створюються, а неочікувано з'являються нам. Їх не завжди можливо відразу зрозуміти, вони потребують детального аналізу через асоціації, але [...] не “вільних асоціацій”» (Юнг, 2010).

Отже, в повсякденному житті ми всюди використовуємо мову символів, а сновидіння – це найбільш доступне джерело, де ми можемо спостерігати за здатністю психіки створювати ці символи. В сновидіннях вони походять із несвідомого, їх неможливо створити самотужки, вони не завжди зрозумілі, а також завжди потребують аналізу та інтерпретації автора. Символи, які з'являються в сновидіннях не слід сприймати буквально, і коли навчитися їх «читати», тоді ми побачимо, що кожне сновидіння є шедевром символічного послання.

1.2. Архетипний підхід до тлумачення сновидінь

Одним із основних понять в юнгіанському підході – це архетип, тобто зміст колективного несвідомого, яке є «однаковим у всіх людей, а тому утворює в кожному з нас завжди присутню, загальну душевну основу надособистої природи» (Юнг, 2018).

Термін «архетип», за Юнгом, окреслює прадавні, первісні типи, загальні образи. Тобто це колективні уявлення, несвідомі змісти, які є спільними для всіх людей.

Де «присутні» архетипів в реальному житті? Видозміненими формами архетипів є примітивні племінні уявлення, які постають не як змісти несвідомого – вони вже перетворились на свідомі формули, яких традиційно навчають здебільшого у формі потаємного вчення, що є типовим способом колективних змістів, які первинно походять з несвідомого (Юнг, 2018).

Міф та казка – добре відомі вираження архетипів, які передаються впродовж тривалого часу. Але архетип відрізняється і від казок, і від міфів, а також від примітивних племінних уявлень тим, що охоплює тільки ті психічні змісти, які ще не зазнали жодного свідомого опрацювання (Юнг, 2018).

Окрім казок та міфів, архетипи «присутні» у снах і видіннях. Архетипи у сновидіннях мають більш індивідуальний, незрозумілий та наївний прояв, ніж, наприклад, у казках. Архетип – це про несвідомий зміст, який набуває

індивідуальності та стає особливим для кожного, якщо його розглядати в контексті індивідуального життя людини. Коли архетип стає сприйнятим та усвідомленим, він змінюється відповідно до індивідуальної свідомості, у якій він і з'являється (Юнг, 2018).

Це виразно ілюструє спогад, який згадує Юнг: «ми разом із пацієнтом звертаємося до 2 000 000-річної людини, яка є в кожному з нас. Зрештою, більшість наших труднощів виникає через втрату контакту з нашими інстинктами, з віковою незабудою мудрістю, що зберігається в нас. І де ми контактуємо з цією прадавньою людиною в нас? У наших снах» (Welman, 1995).

Архетипи через символи виражає внутрішню і несвідому драму, яка відбувається через проєкцію, а саме у віддзеркаленні примітивних подій.

Архетипи неможливо просто так раціонально інтерпретувати, бо вони є відносно автономні. Для цього потрібен діалектичний процес, тобто справжнє протистояння. Переважно люди, навіть не знаючи цього, реалізують алхімічну формулу медитації, а саме – ведуть близький діалог з своїм ангелом-охоронцем. За Юнгом, цей процес має драматичний перебіг, він виражається чи супроводжується драматичними снами, спорідненими з тими примітивними племінними уявленнями, що споконвіку постають у формі міфологічних мотивів душевних процесів перетворення (Юнг, 2018).

У юнгіанському підході завжди присутні дві суперечності, які створюють конфлікт у трактуванні сновидінь:

- 1) об'єктивне та суб'єктивне тлумачення сновидінь;
- 2) особисте й архетипне значення сновидінь.

Об'єктивне тлумачення сновидінь ґрунтується на реальних особах чи подіях у житті сновидця. Суб'єктивне трактується як частина психіки самого сновидця (Hall, 1983).

Йоланда Якобі, швейцарська психологиня, послідовниця Юнга, вважає, що сновидіння постають у вражаючих образах і символах, і більшість снів, які

містять архетипні теми, також включає й інший зміст, який бере початок із особистого несвідомого.

Юнг розрізняв архетипні сновидіння й особисті сновидіння. Особисті сновидіння є нічними фрагментами фантазії, що надходять із суб'єктивної та особистої сфери, і їх значення обмежується повсякденними справами. Архетипні сновидіння включають ілюзії на міфічні теми та мотиви, а також розкривають своє значення незалежно від будь-якого суб'єктивного враження (Welman, 1995).

Сни суто архетипного характеру зустрічаються рідко порівняно з іншими типами снів. Архетипні сновидіння завжди з'являються за особливих обставин і, окрім суб'єктивного враження, архетипні образи проявляються у поетичній формі (Jacobi, 1959).

Архетип діє навіть тоді, коли свідомість його не розуміє. Архетип «говорить» образами, які є спільними для всіх людей, і який спирається на творчу, первинну основу психіки кожної людини. Архетипи стосуються не особистого досвіду, а загальних ідей, спільних для всіх поколінь і народів, головне значення яких полягає в їх внутрішньому значенні (Jacobi, 1959).

Мета сновидінь – повідомляти психіці нові думки та погляди, щоб встановити оновлений баланс у психіці між свідомим і несвідомим. Тобто сновидіння виконують компенсаторну функцію для нашої психіки. Наприклад, за Юнгом, поява мандали в сновидіннях – це про цілісність структур психіки, тобто, про відновлення балансу (Jacobi, 1959).

Британський історик культури Пітер Берк вважає, що символи сновидінь мають особливе культурне значення, а стреси, страхи та конфлікти, із якими стикається людина, яка живе в певній культурі чи суспільстві, впливають на зміст сновидінь (Kivimäki, 2021).

Тлумачення архетипних сновидінь часто пов'язане зі значними труднощами, оскільки асоціації сновидця, які могли б допомогти їх пояснити, переважно або мало, або вони цілком відсутні. Часто сновидець не розуміє ні мови архетипів, ні їхнього значення. Афективна складова сновидіння збуджує

емоції сновидця і перекриває шлях до асоціацій, бо сон постає в дивних та часто міфологічних образах.

Найкращий спосіб зрозуміти сновидіння — повернутися до світу збірних образів, архетипів, що містяться в легендах, казках, міфах або в культурних і релігійних символах історії людства (Якобі, 1959).

Юнг вважає, що методом «підсилення» образів та символів у сновидіннях є метод ампліфікації змісту сновидінь. «Підсилені» образи пропонують імовірні значення, показують шлях до справжнього значення сновидінь. Аналогії можуть бути як індивідуальними, так і колективними, а кожен елемент сновидіння розглядають у зв'язку з елементами, які його «підсилили». Після цього сон інтерпретують як єдине ціле. У посиленні мотивів сновидінь особисті асоціації зазвичай повинні мати перевагу над культурними чи архетипними змістами, хоча деякі сні можна зрозуміти лише у світлі трансперсонального матеріалу. «Підсилений» сон має бути пов'язаний з життям сновидця (Якобі, 1959).

За словами Й. Якобі, «сновидіння приходять і йдуть, як їм заманеться. Їхнє значення часто незрозуміле, їхня мета невідома. Вони повстають і приносять із собою образи та істини, які вражають нас своєю глибиною і часто перевершують силу людського розуміння. Але уява не може створити нічого такого, що вже не закладено в глибині душі. І якщо людина здатна уявити божественний і космічний порядок, то це тому, що вона сама є його частиною – частиною, яка сприймається як ціле» (Якобі, 1959).

Отже, сновидіння часто мають незрозумілий та невідомий зміст, тому найкращий спосіб зрозуміти сновидіння – повернутися до світу архетипів, де зберігаються всі збірні культурні образи. «Підсилення» змісту сновидінь через метод ампліфікації допомагає розкрити справжнє значення змісту сновидінь та розкрити в них нові образи та символи.

1.3. Архетипні образи й мотиви у сновидіннях пов'язані з періодом війни

Війна є травматичним досвідом для всіх людей. Наслідки та вплив воєнних подій можуть проявлятися у різні способи, тому наша психіка змушена до цього адаптовуватися. Досвід переживання війни символічно може проявлятися у сновидіннях через архетипні образи та мотиви.

Архетипні образи – це «необмежено варіативні, конкретні репрезентанти архетипу в свідомості (образи та мотиви сновидінь, міфів, казок, художніх творів тощо), внутрішня структура яких обумовлена універсальними інваріантами, «прихованими» архетипами» (Гоц, 2017). Тобто, архетип трансформується в різні архетипні образи, доповнюється різними сюжетами, внаслідок чого архетип набуває нових інших актуальних форм.

Архетипні образи любові, народження, смерті, переродження постають у своєму, трансперсональному, універсально людському аспекті, який трансцендентує все, що є індивідуальним, і виходить за межі обмеженого Его (Jacobi, 1959).

Одне сновидіння здебільшого виражає лише частковий аспект або лише актуальну проблему психіки сновидця, а серія снів розкриває нові змісти та дає змогу проінтерпретувати сновидіння краще, а також виділити головні архетипні мотиви, які зустрічаються у сновидіннях осіб (Jacobi, 1959). Контекст та зміст сновидінь найкраще розгортається в серії снів сновидця. Це допомагає пов'язати образ у поточному сні з подібними образами у минулих снах. Пов'язані, але відмінні зображення можна вважати різними видами одного мотиву, що часто дає додаткові підказки щодо основного значення сновидіння і його сенсу (Hall, 1983). Отже, дослідження образів та мотивів сновидінь можливе тільки за умови дослідження серії снів.

Мотиви сну можуть стосуватися сьогодення чи минулого, вказувати на реальних людей, живих чи померлих, або фігури, невідомі сновидцю наяву (персоніфіковані частини власної психіки сновидця). Уважно вивчивши ці

деталі, можна дійти висновку, які частини психіки та які частини минулого досвіду Его зберігаються у свідомості під час сну (Zhu, 2013).

Війна – це травматичний досвід, оскільки люди втрачають близьких людей, змушені покидати свої домівки, втрачають стабільність та безпечне життя. Досвід переживання травматичних подій війни може символічно проявлятися у сновидіннях через архетипні образи та мотиви.

Архетипні мотиви, які пов'язані з переживанням та наслідками травматичного досвіду:

- мотив народження;
- мотив ініціації;
- мотив втрати невинності;
- мотив «козла відпущення»;
- мотив переродження (оновлення, трансформація, відродження).

Архетипні мотиви народження, ініціації, втрати невинності, «козла відпущення» та переродження передбачають певну боротьбу, яка змінює людину, допомагає усвідомити по-новому певні моменти у своєму житті.

Архетипний мотив народження можна сприймати буквально, як народження чогось нового і воно може бути виражене у народженні дитини (наприклад: народженням може стати горошина, як в українській казці про Котигорошка). Народження чогось нового передбачає відторгнення від свого минулого, від попередніх умов існування. Тобто це фактично створення абсолютно нового, такого, якого ще не було у житті (Вірич, 2013).

Архетипний мотив ініціації пов'язаний з дорослішанням людини. Ініціація з латинської перекладається як «здійснення таїнств». За психологічним словником ініціація – «комплекс дій, в основному обрядових, за допомогою яких здійснюється і формально закріплюється зміна соціального статусу індивіда, відбувається включення його в певне замкнуте об'єднання; придбання ним особливих знань, а також функцій або повноважень» (Шапар, 2007). Тобто ініціація є важливим етапом соціалізації особистості, це певне посвячення в

доросле життя і якщо цей процес особистість не проходить, тоді вона залишається на інфантильному рівні розвитку.

Існує кілька форм ініціації, завдяки яким особистість може її пройти, це може бути: ізолювання від старого оточення; очисні обряди: обмивання, окроплення водою, часом кров'ю; обряди, що символізують смерть того, хто ініціюється, і його відродження в новій якості; одержання нового або додаткового імені; одержання особливих відмітних знаків (татування, шрами, малюнки) (Шапар, 2007).

Отже, можемо зробити висновок, що процес ініціації – важлива складова у дорослішанні особистості. Архетипний мотив процесу ініціації може проявлятися і у сновидіннях у символічному значенні чи більш буквальному.

Архетипний мотив втрати невинності пов'язаний з травматичними подіями, наслідками війни, отриманням нових знань, входженням у «реальний світ» і культурною втратою невинності (Butler, 2004).

Архетипний мотив втрати невинності часто символізує кінець дитинства та початок дорослого життя. З віком та плином часу люди дізнаються багато нових речей про себе та світ, в якому живуть, вчаться справлятися з різними ситуаціями в житті. Люди починають формувати певне уявлення про себе і світ, тобто відбувається певне зростання особистості. Втрата невинності – певний аспект повноліття, виходу з дитинства, який запускає переусвідомлення, що в світі існує не лише добро, але й зло, біль, страждання.

Архетипний мотив втрати невинності виникає після травматичних подій, які відбуваються з людиною, і ці події змушують переусвідомити життя та події, які відбуваються (Sauerteig, 2012).

Архетипний мотив «козла відпущення» символізує повну жертвовність та посвяту в стосунках з іншими людьми. Персонажі в архетипних мотивах «козла відпущення» – це персонажі, які свідомо чи несвідомо стають відповідальними за всі дії, нещастя, помилки та інші погані вчинки інших людей. Вони переважно невинні, але не мають достатньо сміливості протистояти іншим

людям, коли вони звинувачують їх у діях, яких вони не виконували (De Verteuil, 1966).

Мотив «козла відпущення» розвинувся для забезпечення добробуту ще у племенні часи, де вбивали тварин і приносили їх у жертву, вони мали символічне значення. Вбивство тварини було пов'язане з очищенням і спокутуванням, яке вважалось необхідною умовою духовного відродження (Курилик, 1998).

Архетипний мотив переродження. За Юнгом, існує п'ять форм переродження: метемпсихози, реінкарнація, воскресіння, відродження, участь у процесі переродження) (детально див.: Юнг. 2018).

Метемпсихози пов'язані з переселенням душі: існує лінія життя, яка переривається різними реінкарнаціями. Також метемпсихози пов'язані з безперервністю карми.

Реінкарнація – особиста безперервність: коли ми інкарнуємося чи народжуємося, то потенційно можемо знову згадати те, що ми мали попередні життя, і що ці попередні життя були нашими власними, тобто мали ту саму Я-постать, що і в теперішньому житті. Це відродження саме у людських тілах.

Воскресіння – відтворення людської екзистенції після смерті. Що входить в цю форму переродження? Перетворення, трансмутація чи перетворення сутності; це – «піднесення прославленого тіла, тонкого тіла до стану нетлінності».

Відродження – це відродження в рамках тривалості життя; це de facto переродження (англ. *rebirth*). У відродження входить:

- оновлення або покращення завдяки магічному впливові;
- оновлення без зміни сутності: функції особистості, її частини піддаються зціленню, посиленню, покращенню;
- сутнісне перетворення – це тотальне відродження індивіда, коли оновлення пов'язують зі зміною сутності, яку ми можемо назвати трансмутацією (перетворення смертної сутності на безсмертну, тілесної – на духовну, людської – на божественну).

Участь у процесі перетворення – непряме переродження. Перетворення відбувається непрямо, воно відбувається поза індивідом (участь, присутність під час ритуалу перетворення, наприклад: Служба Божа, під час якої відбувається перетворення субстанцій).

Усі теми, пов'язані з темою смерті, містять архетипні образи та мотиви, які також є метафорами для аспектів психологічної трансформації та розвитку. Потенціал психологічного переродження чи оновлення впливає насамперед із тем смерті та вмирання, а також: рослинність, земля, подорож, підйом, спуск, вода, вогонь, світло, кольори білий і зелений (Welman, 1995).

Відродження, переродження, трансформація – це процеси, за якими не можна спостерігати, неможливо помітити, в який період вони почалися, а в який завершилися. Ми не можемо вимірити, зважити чи зафіксувати цих процесів.

Юнг тлумачить переродження як «поняття, що належить до прависловлювань людства. Ці висловлювання пов'язані з усім тим, що позначаю терміном “архетипи”» (Юнг, 2018) і виокремлює дві групи переживань переродження (Юнг, 2018):

- 1) досвід трансцендентності життя: постійне перетворення та оновлення (приклад переродження Фенікса), це неминуче перетворення – смерті і відродження – якогось бога чи богоподібного героя;
- 2) власне (суб'єктивне) перетворення:
 - *зменшення особистості* (своєрідний стан, який примітивна людина пояснювала втратою душі, а завдання шамана було знову наздогнати душу);
 - *перетворення у значенні зростання* (особистість спершу зрідка є такою, якою вона стане пізніше. Тому принаймні в першій половині життя існує можливість її зростання чи переміни. Але особистість повинна бути спроможною до зростання, щоб витримати напругу при перетворенні);

- *внутрішня структурна зміна* – це не про збільшення чи зменшення, а про структурну зміну особистості: коли якась думка або частина особистості з якихось причин здобуває повну владу над індивідом. Нав'язливі змісти з'являються у формі своєрідних переконань, ідіосинкразій, вперто виношуваних планів;
- *ототожнення з групою* – одна з форм переживання перетворення, коли індивід ототожнюється з певною кількістю людей, що колективно (як група) переживають перетворення. Групове переживання проходить на глибшому рівні свідомості, ніж індивідуальне. Це відбувається тому, що в групі виникає загальна душа, яка перебуває нижче від рівня індивідуальної;
- *магічні процедури* – це форми переродження через ритуали, які застосовуються саме з цією метою: людина народжується знову або отримує інше ім'я і завдяки цьому – іншу душу.
- *технічне перетворення* – вправи, які мають на меті виробити певний психологічний стан або принаймні сприятимуть такому стану (до прикладу, як під час йоги);
- *природне переродження*. Сама природа вимагає смерті і відродження. З нами завжди відбуваються зміни, хочемо цього, чи ні, знаємо про це, чи ні. Усі процеси, які з нами відбуваються протягом всього життя мають вплив не лише на зовнішні аспекти, але і на нашу душу. У ці періоди, коли людина шукає і досліджує, що з нею відбувається – вона несвідомо використовує мандали (тобто малює геометричні колові символи) – «місце народження, родильна оболонка, лотос, у якому виникає Будда. Йог, сидячи у позі лотоса, відчуває, як сам перетворюється на безсмертну особу» (Юнг, 2018).

Отже, травматичний досвід пов'язаний з війною може проявлятися через різні архетипні мотиви. Архетипні мотиви у сновидіннях передбачають певне

протистояння, яке допомагають переосмислити життя. Архетипний мотив переродження свідчить буквально про народження чогось нового, яке передбачає повне відторгнення від свого минулого. Архетипний мотив ініціації свідчить про посвячення в доросле життя особистості. Архетипний мотив втрати невинності пов'язаний з травматичними подіями, який символізує кінець дитинства та початок дорослого життя. Архетипний мотив «козла відпущення» символізує повну жертвовність та посвяту в стосунках з іншими людьми. Архетипний мотив переродження може проявлятися у сновидіннях у різний спосіб, через: метемпсихози, реінкарнація, воскресіння, відродження, яке свідчить про певне переродження, оновлення та трансформацію особистості.

Символи у сновидіннях. Природне перетворення можна добре спостерігати уві сні. У сновидіннях переважно виникають символи, пов'язані з процесом, під час якого відбувається внутрішнє переродження і перетворення на іншу особу. І ця «інша» особа – це наш «духовний» друг, ми в майбутньому, «більш просунута та більша особистість» (Юнг, 2018).

Юнг звертається до Корану та інших священних книг, в яких можна на прикладах спостерігати процеси перетворення, оновлення, трансформації.

Печера – це місце відродження, таємничий простір, куди закривають людину для того, щоби «висиджувати» та оновлювати її.

Юнг, апелюючи до Корану – «Ти побачив би, що ранкове сонце відхиляється від їхньої печери вправо, а наприкінці дня відвертається вліво. А вони “сплячі” були всередині» (Юнг, 2018) – пояснює це так, що в цій «середині» і відбувається процес перетворення, відновлення, жертвоприношення. В алхімічних зображеннях субстанції перетворення з'являється між Сонцем і Місяцем, те саме можна спостерігати і в зображеннях розп'яття. Юнг продовжує цю тезу, наголошуючи, що: «з ким стається таке, що він потрапить до тієї печери, тобто до печери, який кожен носить у собі, або в ту темряву, яка лежить у його свідомості, тоді той спочатку застрягне у несвідомому процесі **перетворення**»

(Юнг, 2018). Зміни, тобто перетворення, можуть бути і позитивним, і негативним, призводити до збільшення тривалості життя, і навіть – до безсмертя.

Юнг у праці «Архетипи і колективне несвідоме» наводить приклад зі Святого Письма, ілюструючи процес перетворення на прикладі Мойсея. Мойсей – пророк, який постійно перебуває в пошуку і його завжди супроводжує його «тінь» та «слуга». Критичного місця Мойсей досягає біля «злиття обох морів», це місце – середина, тобто територія, де відбувається символічно перетворення. В цей момент Мойсей помічає, що вони забули рибу.

Риба – зміст несвідомого, вона є символом відродження та пробудження до нового життя. Риба вказує на батька тіні, плотської людини, яка походить з темряви творця (Юнг, 2018). Риба – «круглий елемент», зародок «живого каменю», «кругла риба, яка не має ні кісток, ні панциру», який можна пов'язати з мандалами, про які було згадано вище. У Корані зазначено: де зникає риба, море стає твердим, і можна спостерігати сліди риби. Джерелом життя є місце темряви – глибінь моря (Юнг, 2018). Місцем темряви є і печера.

Пророк Хадір, за легендою, народився в печері, у темноті, у місці «переродження», і він – довгожитель, який постійно оновлюється. Ісус Христос, «другий Адам» – символ «ожилої риби», який воскрес, що теж є прикладом архетипу переродження.

За Юнгом, символ риби – це «живильний вплив несвідомих змістів, які, завдяки постійному припливу енергії, забезпечують життєдіяльність свідомості, яка сама не може виробляти власну енергію» (Юнг, 2018).

Процес перетворення є чимось непомітним для людського ока. Ми не можемо виміряти, спостерегти чи побачити процес переродження, тому те, що здатне мінятися, є непримітним і майже невидимим коренем свідомості, із якого і тече вся енергія. Переродження «округлює» нашу свідомість – «це великий скарб, що лежить прихований у печері несвідомого і персоніфікацією якого, власне, є ця особиста істота, що являє собою єдність свідомості та несвідомості» (Юнг, 2018).

Юнг, на підставі легенди про Хадіра і власного досвіду перебування в Кенії розповідає, що Хадір допомагає не лише людині в досягненні тілесних потреб, але і допомагає в досягненні відродження. В яких образах чи символах ми можемо помітити процес відродження, в яких нам допомагає Хадір? Як пояснює це Юнг, «я можу зустріти Хадіра в образі чоловіка на дорозі, або ж він може являтися мені як чисте біле світло, або – і тут, він усміхаючись, зірвав травинку – ще й ось так можна побачити “зеленого”» (цит. за Юнг, 2018).

Звертаючись до містерійних оповідей Корану, Святого Письма та легенд, можна спостерігати, що процес відбувається несвідомо, використовуючи різних персонажів. Все виглядає непрозоро, позбавлене логічних висновків, та все ж виражає темний архетип перетворення дуже влучно.

Отже, ампліфікуючи мотиви переродження та трансформації можна спостерігати, що вони виражаються у різний спосіб та через різні символи та образи, такі як образи: печери, риби, рослинності, землі, подорожі, підйомів, спусків, води, вогню, світла, білі та зелені кольори

1.4. Війна як травматична подія і її вплив на сновидіння

Період війни є неймовірно складним та травматичним для всіх людей – і для військових, і для цивільних, які перебувають близько до зони воєнних дій, а також для громадян країни, котрі виїхали за кордон. Цивільне населення та військові переживають по-різному тривожність, напругу, страх, невідомість та відчують, як їхнє життя щодня руйнується, втрачає колишні барви та змісти.

Травматичні події, які відбуваються з людиною, можуть призвести до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або ж залишити інший відбиток у психіці людини. ПТСР не обмежується лише людьми, які брали безпосередню участь у війні або переживали бойові дії, також він поширений серед цивільного населення, оскільки війна суб’єктивно для кожного з нас є травматичною подією в житті.

Часто травматичні події, які відбувалися з людиною, можуть проявлятися у сновидіннях. Дослідження вказують на те, що люди, які мають досвід війни, часто відчувають посилену дратівливість, тривогу, їм часто сняться кошмари (Boehnlein, 2016).

Сновидіння людей із травматичним досвідом можуть бути пов'язані з тривожністю, страхами та почуттям провини. Часто у травматичних сновидіннях з'являється повторення травматичної події, сновидіння часом демонструють відбиток не лише унікального, особистого досвіду окремої людини, але й досвіду цілих спільнот, культури, тобто можуть з'являтися архетипні образи у сновидіннях людей, які мають різний досвід переживання травматичних подій (Punamäki, 1998).

Чи лише військовим сняться сновидіння, які пов'язані з досвідом війни? У дослідженнях було виявлено, що кошмари та тривожні сни траплялися однаково, що у військових, що у цивільних (Khazaie, 2016).

Дослідження також свідчать про те, що сни, пов'язані з травматичним досвідом, можуть снитися ще кілька років після травматичної події, а це підкреслює те, що стрес, страх, тривога можуть переслідувати людину ще довго після травматичної події і проявлятися в сновидіннях людей в різний символічний спосіб (Hunter, 2022).

Психологічне дослідження, метою якого було дослідити сновидіння людей, які мають суб'єктивний досвід переживання війни, показало, що свідки й учасники Другої світової війни було поколінням кошмарів через пережитий воєнний досвід (Kivimäki, 2021).

У дослідженні тем, пов'язаних з війною, частота травматичних сновидінь знизилась через зменшення кількості людей із досвідом війни серед населення. В опитуванні досліджуваних просили перерахувати, як довго вони бачили сни про війну. Деякі з респондентів сказали, що сни ніколи не припинялися, а у деяких вони відновилися в старості. Найпоширеніша відповідь на запитання «*як довго снилися сни на воєнну тематику?*» – приблизно 10 років (Kivimäki, 2021).

Отже, травматичний досвід переживання війни з'являється в сновидіннях людей, які постраждали від війни. Сновидіння пов'язані з тривожністю, страхами та почуттям провини, а також у сновидіннях з'являються спогади пережитого і особистого, і колективного досвіду.

Дослідження продемонструвало, що військовим снилися реальні події війни, які трапилися з ними, цивільним людям також снилася війна (вибухи, гул літака). Уві сні люди боялися нової війни, необхідності знову залишити свій дім або бути окупованими Радянським Союзом і виселеними до Сибіру (Kivimäki, 2021). Проте після 2000-их років воєнна тематика у сновидіннях відходить на задній план і у військових, і в цивільних, що свідчить про початок післявоєнної ери, або про певне «переродження» населення.

Після довгих років війни, які вимагали постійної напруги, залишити свою «бойову готовність» було важко і потенційно небезпечно, принаймні в кошмарах. Але, інтерпретуючи сновидіння, можна спостерігати, що цей перехід все ж відбувся. Тобто сновидіння, пов'язані з травматичним досвідом переживання війни закінчилися, коли життя наповнилося новими, цивільними речами: робота, сім'я, діти, побутові справи (Kivimäki, 2021).

Смерть – це невід'ємна частина війни. Всі люди, військові та цивільні, чуємо про смерть, боїмося чи стикаємося з нею кожного дня з реальних історій знайомих чи рідних нам людей або з новини. Смерть постійно супроводжує нас в період повномасштабного вторгнення (Газієва, 2013). У довоєнний час смерть не викликала багато переживань чи страхів, під час війни тема смерті постає у нових фарбах.

Нові страхи та переживання, які не були властиві у довоєнний час, можуть проявлятися в сновидіннях. Переживання досвіду війни несе надзвичайно сильне негативне емоційне забарвлення: звичне життя змінюється; неможливість будувати нові плани, мрії; переміщення на інші території країни чи за її межі. Травматичний досвід виступає як кризова ситуація, яка дає поштовх до особистої

трансформації, переродження чи оновлення. Це може проявлятися і в сновидіннях, і в реальному житті людини (Кіричевська, 2018).

Отже, вплив травматичного досвіду на психіку через сновидіння людей є дуже актуальною та важливою темою в контексті теперішніх умов російсько-української війни. Травматичний досвід кожна людина переживає по-різному, що може проявлятися в архетипних образах та мотивах, а саме, на нашу думку, вони будуть пов'язані з переродженням, відновленням, трансформацією та відновленням, оскільки кожна людина змушена адаптуватися до нових умов, вчитися проживати ці емоції, змінювати свій звичний спосіб життя, а тому – будувати нового себе, свої думки, тобто перероджуватися.

1.5. Теоретична модель та гіпотези дослідження

За результатами теоретичного аналізу особливостей сновидінь у контексті архетипного підходу та різного досвіду переживання війни як травматичної події окреслено теоретичну модель дослідження.

Припускаємо, що повномасштабна війна в Україні впливає на архетипні образи та мотиви сновидінь крізь призму суб'єктивного досвіду переживання війни. Образи, мотиви, змісти сновидінь передбачають їх тісний взаємозв'язок із впливом повномасштабної війни, пережитими травмами, вимушеним переїздом в інші регіони чи за межі України. Архетипні образи та мотиви в сновидіннях здатні демонструвати несвідомі сенси та змісти, які цензуються чи витісняються в реальному житті.

У дослідженні увагу зосереджено на архетипних образах та мотивах у сновидіннях людей з різним досвідом переживання війни. На нашу думку, суб'єктивний досвід переживання війни відображається у образах сновидінь, які є асоційовані з темою війни та у архетипних образах та мотивах, які пов'язані з трансформацією, переродженням.

Припускаємо, що емоційні переживання, час, а також місце перебування впливають на архетипні мотиви та образи у людей з різним переживанням досвіду війни.

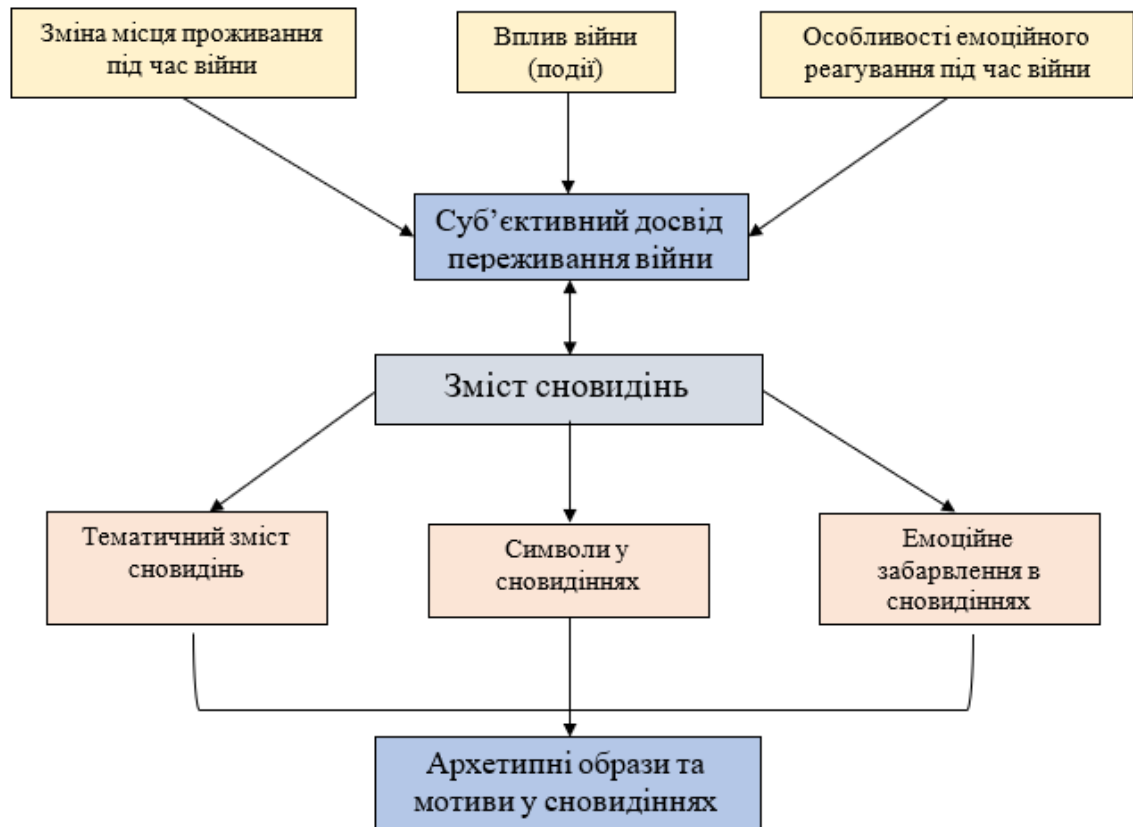


Рис. 1. Теоретична модель особливостей змісту сновидінь у людей з різним переживанням досвіду війни

Отже, гіпотези дослідження:

1. У сновидіннях людей з різним досвідом переживання війни з'являються архетипні образи та мотиви переродження та трансформації.
2. Архетипні мотиви переродження з'являються з перших місяців від початку повномасштабної війни.
3. Архетипні мотиви переродження, які представлені різними образами у сновидіннях залежать від суб'єктивного досвіду переживання війни.

Висновки до розділу 1

Дослідження архетипних образів та мотивів у сновидіннях осіб з різним переживанням досвіду війни є дуже актуальним з огляду на теперішню ситуацію в Україні. Повномасштабна війна спричинила багато втрат та змін, які відбуваються з кожним із нас. Аналізуючи думки різних дослідників можна підсумувати, що сновидіння – це частинка нашої душі, в яких «заховано» багато прихованого матеріалу, який табується нами в реальному житті. Дослідження попередніх років, метою яких було дослідити сновидіння людей, показало, що свідки й учасники війни було поколінням кошмарів через пережитий воєнний досвід.

В повсякденному житті ми всюди використовуємо мову символів, а сновидіння – це найбільш доступне джерело, де ми можемо спостерігати за здатністю психіки створювати ці символи. В сновидіннях вони походять із несвідомого, їх неможливо створити самотужки, вони не завжди зрозумілі, а також завжди потребують аналізу та інтерпретації автора.

Найкращий спосіб зрозуміти сновидіння – повернутися до світу архетипів, де зберігаються всі збірні культурні образи. «Підсилення» змісту сновидінь через метод ампліфікації допомагає розкрити справжнє значення змісту сновидінь та розкрити в них нові образи та символи.

Травматичний досвід пов'язаний з війною може проявлятися через різні архетипні мотиви: народження, ініціації, втрату невинності, «козла відпущення» та переродження. Архетипні мотиви у сновидіннях передбачають певне протистояння, яке допомагають переосмислити життя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ АРХЕТИПНИХ ОБРАЗІВ ТА МОТИВІВ ЛЮДЕЙ З РІЗНИМ СУБ'ЄКТИВНИМ ДОСВІДОМ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІЙНИ

2.1. Етапи дослідження

Метою нашого дослідження було проаналізувати головні архетипні образи та мотиви у сновидіннях людей, які мають різний суб'єктивний досвід переживання війни. Дослідження мало змішаний дизайн, суть якого у поєднанні кількісних та якісних методів дослідження. У дослідженні ми зосередилися на 5 досліджуваних, які записували свої сновидіння від березня 2022 року по січень 2023 року (11 місяців) і основна увага зосереджена на пошуку архетипних образів та мотивів, а саме архетипів переродження, відродження, трансформації чи оновлення, які простежуються у сновидіннях людей з різним суб'єктивним досвідом переживання війни (досліджувані були з різних міст України: Львів, Київ, Харків, Дніпро).

Одним із завдань дослідження було зібрати серію сновидінь, щоб мати змогу виділити основні архетипні образи та мотиви у людей з різним досвідом переживання війни. Серія сновидінь допомогла здійснити більш глибокий аналіз та виділити основні архетипні мотиви та образи у сновидіннях.

Досліджувані записували свої сновидіння 11 місяців, після цього було проведено неструктуроване інтерв'ю, а також досліджувані пройшли методики: шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та методика «Скринінг пережитого досвіду під час війни».

За 11 місяців було зібрано 62 сновидіння від 5 досліджуваних, кожен досліджуваний записав від 10 до 15 сновидінь. Досліджувані добровільно погодилися на дослідження, анонімність зберігається в описі сновидінь.

Після збору сновидінь з кожним досліджуваним проведено неструктуроване інтерв'ю, яке дало змогу проаналізувати суб'єктивне значення

переживання досвіду війни. Неструктуроване інтерв'ю містить питання важливі для аналізу порівняння суб'єктивних реакцій досліджуваних до початку повномасштабної війни та під час неї. Інтерв'ю дало змогу відслідкувати, що суб'єктивно відбувається з досліджуваними під час повномасштабної війни, як досліджувані реагують на події, які трапляються з ними, а також чи змінився їх баланс в житті за останній рік чи ні.

В дослідженні також використано техніку марко-ситуацій, кристал балансу Пезешкіана, методику «Скринінг пережитого досвіду під час війни», шкалу самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

2.2. Методи дослідження особливостей архетипних образів та мотивів в сновидіннях

Для перевірки висунутих гіпотез та дослідження особливостей головних архетипних образів та мотивів у сновидіннях людей, які мають різний суб'єктивний досвід переживання війни було проведено емпіричне дослідження, для якого використовувалися наступні методи:

1) для визначення основних архетипних мотивів та образів: щоденник сновидінь (контент-аналіз сновидінь за системою Холла і Ван де Касла, тематичний аналіз сновидінь та метод ампліфікації за К. Г. Юнгом);

2) для дослідження суб'єктивного досвіду переживання війни: шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), методика «Скринінг пережитого досвіду під час війни» та неструктуроване інтерв'ю.

Контент-аналіз сновидінь за системою Холла і Ван де Касла (Hall & Van de Castle System of Content Analysis) (Rimsh, 2021):

Метою контент-аналізу сновидінь за системою Холла і Ван де Касла є класифікувати різні аспекти змісту сновидінь, виділити основні мотиви та образи, які виникають у сновидіннях, а потім проаналізувати та порівняти їх.

Система Холла і Ван Де Касла охоплює майже всі категорії, які були представлені в інших емпіричних дослідженнях, а саме: різні персонажі (тварини, чоловіки, жінки, друзі, незнайомці, члени сім'ї), соціальні взаємодії (агресивні, дружні, сексуальні), різні види діяльності (фізичні, рухові), успіхи та невдачі, емоції (гнів, страх, смуток, збентеження, щастя), різні місця, типи об'єктів та предметів, описові модифікатори (колір, розмір, вік, щільність, температура), швидкість, лінійність, інтенсивність, часова перспектива.

Кількісний аналіз змісту сновидінь передбачає підрахунок частоти різних категорій і елементів змісту сновидіння та об'єктивний аналіз цих закодованих частот.

Наше дослідження процедури аналізу змісту сновидінь складається з кількох етапів: формулювання конкретної гіпотези; вибір і використання існуючих категорій кодування для всіх елементів, які часто з'являються у снах; визначення частоти цих категорій у сновидіннях; інтерпретація результатів і створення висновків відповідно до гіпотези дослідження.

Тематичний аналіз сновидінь та метод ампліфікації за К. Г. Юнгом включає в себе асоціації досліджуваного про сновидіння, які виникають у нього одразу після сну, і після певного часу (Юнг, 2010). Індивідуальна ампліфікація виступає важливою частиною суб'єктивних асоціацій, які виникають у досліджуваних осіб, тому що саме через індивідуальний досвід ми можемо проаналізувати сновидіння осіб найбільш точно та правильно, оскільки символи можуть бути багатозначними. Асоціації досліджуваного важливі для того, щоб помітити головні символи, які з'являються в сновидіннях, проаналізувати їх, а також через серію сновидінь відстежити чи з'являються архетипні образи та мотиви в сновидіннях досліджуваних, а також співвіднести ці архетипи до певних категорій.

Метод ампліфікації – це методо «підсилення» образів та символів у сновидіннях. «Підсилені» образи пропонують імовірні значення, показують шлях до справжнього значення сновидінь. Аналогії можуть бути як

індивідуальними, так і колективними, а кожен елемент сновидіння розглядають у зв'язку з елементами, які його «підсилили». Після цього сон інтерпретують як єдине ціле. У посиленні мотивів сновидінь особисті асоціації зазвичай повинні мати перевагу над культурними чи архетипними змістами, хоча деякі сни можна зрозуміти лише у світлі трансперсонального матеріалу. «Підсилений» сон має бути пов'язаний з життям сновидця (Jacobi, 1959).

У дослідженні наша увага була зосереджена на сновидіннях осіб, які були записані за 11 місяців повномасштабного вторгнення. Неструктуроване інтерв'ю дало змогу використати метод ампліфікації та «підсилити» значення сновидінь досліджуваних осіб. Розширений образ дозволив нам виділити основні архетипні образи та мотиви, які спостерігаються у сновидіннях та проаналізувати їх.

Шкала самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (Методика PCL-5) (Bezsheiko, 2016) (Додаток Д):

Методика використана для того, щоб виявити чи є прояви посттравматичного стресового розладу у досліджуваних, які мають різний суб'єктивний досвід переживання досвіду війни.

Методика PCL-5 складається із 20 питань, які пов'язані з сильними стресовими подіями, які пережили досліджувані, кожне питання оцінюється від 0 (відсутність стурбованості щодо ситуації) до 4 балів (дуже сильна стурбованість щодо ситуації).

Питання по шкалах методики відображаються відповідні кластери симптомів ПТСР згідно із класифікацією DSM-5:

Критерій А – опис травматичної події.

Критерій В (симптоми інтрузії) – від 1 по 5-те запитання.

Критерій С (симптоми уникнення) – 6 та 7 запитання.

Критерій D (негативні думки та емоцій) – від 8 по 14 запитання.

Критерій E (симптоми надмірної реактивності) – від 15 по 20 запитання.

Існує 2 підходи до інтерпретації результатів методики. Клінічно значущими симптоми вважаються, якщо:

1. Підрахунок по кластерах симптомів. Пацієнт відповідає на більше 2-х балів по одному запитанню із критеріїв В та С, та на два запитання – критеріїв D та E.
2. Підрахунок загальної кількості балів. Пацієнт загалом набирає 33 або більше балів.

У висновку методика дозволяє виявити чи є у досліджуваних осіб з різним суб'єктивним досвідом переживання війни прояви посттравматичного стресового розладу.

Методика «Скринінг пережитого досвіду під час війни» (Childhood War Trauma Questionnaire (Macksoud, 1996)) (Додаток Г):

Метою методики є виявити суб'єктивне переживання досвіду війни у досліджуваних. Методика складається з 14 питань (закритих та відкритих), в яких є перелік травматичних подій, які відбуваються під час війни, а також їх суб'єктивна значущість для досліджуваних.

Метод неструктурованого інтерв'ю був використаний з метою дослідити суб'єктивний досвід переживання війни, а саме: які за останній рік зміни в їхніх реакціях відбулися в досліджуваних на травмуючі події в житті. В неструктуроване інтерв'ю входило: анкета, техніка макро-ситуацій, кристал балансу Пезешкіана.

Техніка макро-ситуацій дозволяє оцінити значущі події в житті людини, її адаптацію до них та способи реагування. В нашому дослідженні наша увага зосереджена саме на тому, як досліджувані реагували та проживали ці макро-події до початку повномасштабного вторгнення та починаючи з 24 лютого 2022 і дотепер. Проживання макро-ситуацій відбувається через: тіло/відчуття, діяльність, контакти/традиції, фантазії/майбутнє (Гільман, 2016) (Додаток Б).

Кристал балансу Пезешкіана використовувався для оцінки та порівняння змін у тому, як досліджувані розподіляли 100% життєвої енергії до початку повномасштабної війни, а також під час війни. Життя людини в кристалі балансу

відбувається і може бути описане у чотирьох основних сферах: тіло/відчуття, стосунки, діяльність, смисли (Олійничок, 2022) (Додаток В).

Метод неструктурованого інтерв'ю дав змогу дослідити суб'єктивний досвід переживання війни, особливості емоційних реакцій, а також способи реагування на стресові ситуації досліджуваних. Неструктуроване інтерв'ю містить питання, які важливі для аналізу порівняння суб'єктивних реакцій досліджуваних до початку повномасштабної війни та під час неї. Інтерв'ю дало змогу відслідкувати, що суб'єктивно відбувається з досліджуваними під час повномасштабної війни, як реагують досліджувані на події, які трапляються з ними з їхнім балансом в житті та чи змінилося воно за останній рік.

2.3. Група досліджуваних

До групи досліджуваних увійшло 5 учасників із різним суб'єктивним досвідом переживання війни. Досліджувані записували свої сновидіння від березня 2022 року до кінця січня 2023 р (11 місяців). Серед них — 3 жінки і 2 чоловіків, вік — від 22 до 26 років. На момент 24 лютого всі досліджувані проживали в Україні (Львів, Київ, Харків, Дніпро), після 24 лютого 3 досліджуваних були в інших областях України (у Львівській та Івано-Франківській областях), а 2 — за кордоном (Польща, Німеччина). Загалом було зібрано 62 сновидіння – 24 сновидіння у чоловіків та 38 у жінок.

2.4. Опис процедури аналізу даних

Для перевірки **першої гіпотези**, яка полягає в тому, що у людей з різним переживанням досвіду війни з'являються у сновидіннях архетипні образи та мотиви переродження, оновлення та трансформації було проаналізовано та опрацьовано 62 сновидіння людей методом контент-аналізу, а також додатково за допомогою неструктурованого інтерв'ю. Це дало змогу виділити архетипні образи та мотиви, які з'являються у сновидіннях, також було застосовано метод неструктурованого інтерв'ю, який допоміг доповнити та за допомогою методу

ампліфікації «посилити» асоціації досліджуваного про сновидіння та його символічне значення.

Гіпотеза 2 була пов'язана з порівняльним аналізом та частотою мотивів переродження та трансформації у досліджуваних осіб у перший рік повномасштабної війни.

Гіпотеза 3 полягає в тому, що архетипні мотиви переродження представлені різними образами у сновидіннях залежать від суб'єктивного досвіду переживання війни.

Висновки до розділу 2

У дослідженні ми зосередилися на 5 досліджуваних, які записували свої сновидіння від березня 2022 року по січень 2023 року (11 місяців) і основна увага зосереджена на пошуку архетипних образів та мотивів, а саме архетипів переродження, відродження, трансформації чи оновлення, які простежуються у сновидіннях людей з різним суб'єктивним досвідом переживання війни (досліджувані були з різних міст України: Львів, Київ, Харків, Дніпро).

Дослідження мало змішаний дизайн, суть якого у поєднанні кількісних та якісних методів дослідження. Одним із завдань дослідження було зібрати серію сновидінь, щоб мати змогу виділити основні архетипні образи та мотиви у людей з різним досвідом переживання війни.

Досліджувані записували свої сновидіння 11 місяців (загалом зібрано 62 сновидіння), після цього було проведено неструктуроване інтерв'ю, а також використано техніку марко-ситуацій, кристал балансу Пезешкіана, методику «Скринінг пережитого досвіду під час війни», шкалу самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ

3.1. Порівняльний аналіз архетипних образів та мотивів у сновидіннях

У дослідженні описано 62 сновидіння, які були зібрані за 11 місяців війни (з березня 2022 р. по січень 2023 р.). Було проаналізовано, які найчастіше з'являються архетипні мотиви та образи у сновидіннях досліджуваних. У результаті тематичного аналізу сновидінь та методу ампліфікації за К. Г. Юнгом вдалося виділити шість основних мотивів, які є у сновидіннях: архетипний мотив народження, ініціації, втрати невинності, «козла відпущення», переродження та мотив війни та смерті (рис. 2).



Рис. 2. Частотний аналіз архетипних мотивів досліджуваних під час війни

Отже, архетипний мотив переродження та трансформації з'являється найчастіше у сновидіннях досліджуваних ($N = 28$), а також архетипний мотив смерті ($N = 17$) та ініціації ($N = 10$) простежується найчастіше у сновидіннях досліджуваних.

Дослідження, яке тривало 11 місяців дало змогу проаналізувати, коли саме найчастіше з'являлися архетипні мотиви переродження за рік повномасштабної війни (рис.3).



Рис. 3. Частотний аналіз архетипних мотивів переродження за рік повномасштабної війни

Отже, можемо спостерігати, що вже в перші місяці повномасштабної війни архетипні мотиви переродження починають з'являтися у сновидіннях досліджуваних. Найбільша кількість мотивів переродження спостерігається у 1 кварталі (березень, квітень, травень 2022 р.) (N = 11). Найменша кількість архетипних мотивів переродження на 3 та 4 кварталі (вересень, жовтень, листопад, грудень, січень 2022 р.) – 4 архетипних мотивів переродження та трансформації (N =4).

Аналіз змісту сновидінь дав змогу виокремити 6 основних архетипних образів, які найчастіше з'являються у сновидіннях досліджуваних: рослини, печера, сходи/дорога/спуски/підйоми, вогонь/яскраві кольори/кров, війна (ракети, танки, смерть), візуальні зміни (рис. 4).

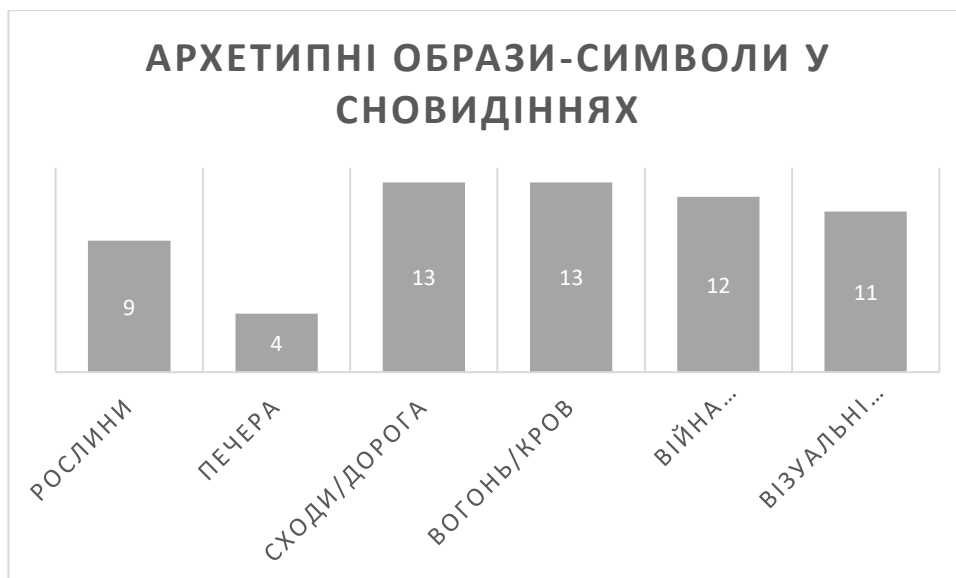


Рис. 4. Частотний аналіз архетипних образів-символів у сновидіннях

Отже, можемо спостерігати, що найбільш вираженим є архетипний образ, який пов'язаний з символами сходів, дороги, спусків та підйомів ($N = 13$), також архетипні образи-символи вогню, крові ($N = 13$), війни ($N = 12$) та візуальних змін ($N = 12$) та образ рослинності ($N = 9$). Також аналіз результатів свідчить про те, що можна виділити образи-процеси, що символізують архетипний мотив переродження та трансформації: оновлення/зміни/переродження; образ смерті; образ війни; образ покинутості/ігнорування/засудження/втечі (рис.5).



Рис. 5. Частотний аналіз архетипних образів процесів у сновидіннях

Отже, можемо спостерігати, що найбільш вираженим є архетипний образ процесу, який пов'язаний з оновленням, змінами та трансформацією (N = 43).

Тематичний аналіз сновидінь за К. Г. Юнгом дав змогу показати, які саме виникають асоціації у досліджуваних про їхні сновидіння. На основі даних, які ми отримали можна виділити 4 основні теми асоціацій досліджуваних про їхні сновидіння: зміни/трансформація/оновлення; підтримка/допомога/впевненість у діях; розчарування/почуття провини/осуду/покинутість, втрата; страх смерті/кінець світу (рис. 6).



Рис.6 Частотний аналіз тем асоціацій досліджуваних у сновидіннях

Можемо зробити висновки, що асоціація досліджуваних пов'язана з змінами, трансформацією та переродженням з'являється найчастіше (N = 23). Актуальними є теми, пов'язані з страхом смертю та кінцем світу (N = 17), а також з розчаруванням (N = 18).

Тематичний аналіз дав змогу виокремити 4 основні думки про сновидіння, які виникають у досліджуваних: невідомо, що означає сновидіння; сновидіння свідчить про актуальні переживання; сновидіння пов'язане з змінами та оновленням; сновидіння стосується з страху смерті (рис. 7).



Рис.7 Частотний аналіз основних думок про сновидіння досліджуваних

Отже, можемо спостерігати на рис.6, що досліджувані вважають, що найчастіше сновидіння виражають їхні актуальні переживання ($N = 22$), а також сновидіння містять зміни, трансформацію чи оновлення ($N = 21$). Думок, що сновидіння вказують на страх смерті є найменше ($N = 5$).

В результаті частотного аналізу виокремлено 3 основні показники ставлення досліджуваних до сновидінь: нейтральне сновидіння (нормальне), позитивне сновидіння (спокійне, тепле, радісне, цікаве), негативне сновидіння (тривожне, напружене, страшне) (рис. 8).



Рис.8. Виокремлення основних характеристик сновидінь досліджуваних

Отже, результати на рис. 6 свідчать про те, що досліджувані вважають переважно свої сновидіння негативними (N = 36), 17 сновидінь – позитивними (N = 17) та 9 – нейтральними (N = 9).

Контент-аналіз сновидінь за системою Холла і Ван де Касла дозволив виділити та класифікувати різні аспекти змісту сновидінь, виділити основні мотиви та образи, які виникають у сновидіннях. У дослідженні нам вдалося виділити: соціальну взаємодію; вид діяльності; емоції; місце, де відбувається сновидіння, часову перспективу та різні описові модифікатори у сновидіннях досліджуваних.

У класі «соціальна взаємодія» з’являються: спокійна, дружня, тривожна, напружена чи агресивна взаємодія сновидця з іншими (рис.9).



Рис.9 Частотний аналіз соціальних взаємодій у сновидіннях досліджуваних

Отже, на рис. 9 зображено графік, на якому можемо спостерігати, що агресивна взаємодія спостерігається у сновидіннях досліджуваних найчастіше (N = 18). Тривожна взаємодія у сновидіннях з’являється 16 разів (N = 16). Дружня – 14 разів (N = 14). Найменше переважає спокійна (N = 7) та напружена (N = 7) взаємодія сновидця з іншими персонажами у сновидінні.

Класифікація за видом діяльності у сновидіннях поділена на 5 категорій (рис. 10): позитивна взаємодія з іншими (допомога, захист); негативна взаємодія з іншими (сварки, конфлікти, напад, покинутість); зміни; втеча; смерть.



Рис.10 Частотний аналіз видів діяльності у сновидіннях досліджуваних

Отже, на рис. 10 зображено, що найчастіше в сновидіннях досліджуваних осіб з'являється негативна взаємодія з іншими людьми (сварки, конфлікти, напад, покинутість) – 23 рази ($N = 23$). Позитивна взаємодія з іншими людьми 19 разів зустрічається у сновидіннях ($N = 19$).

Зміст сновидінь досліджувані відносять переважно до теперішнього часу ($N = 56$), про що свідчать результати частотного аналізу (рис. 11).



Рис.11 Частотний аналіз часової перспективи у сновидіннях досліджуваних

В результаті частотного аналізу відповідей на питання про те, які емоції та почуття супроводжують сновидіння, виокремлено чотири види емоцій та почуттів, які описують переживання у сновидіннях досліджуваних: радість, спокій, здивування; депресивні емоції (сум, розчарування, провина); напруга, тривога, страх; агресія (рис.12).



Рис.12. Частотний аналіз емоцій та почуттів у сновидіннях досліджуваних

Дослідження показало, що найбільш поширеним почуттям у сновидіннях переважають депресивні емоції (N = 25), а також напруга, тривога та страх (N = 27). Отже, можна зробити висновок, що депресивні емоції з напругою та тривогою з'являються найчастіше у сновидіннях досліджуваних осіб.

3.2. Контент-аналіз змісту сновидінь під час війни

Дослідження дало змогу проаналізувати, які архетипні образи та мотиви найчастіше з'являються у досліджуваних осіб під час війни. У людей з різним переживанням досвіду війни з'являються у сновидіннях архетипні образи та мотиви: народження, ініціації, втрати невинності, «козла відпущення» та переродження, оновлення та трансформації. Перша гіпотеза дослідження полягала в тому, що у людей з різним переживанням досвіду війни переважно з'являються у сновидіннях архетипні образи та мотиви переродження, оновлення та трансформації. Сновидіння записані за перші 11 місяців війни дозволяють проаналізувати чи досвід переживання війни символічно вказує на процес переродження у досліджуваних. Для аналізу було опрацьовано 62 сновидіння людей з різним досвідом переживання війни.

3.2.1. Архетипний мотив народження

Контекст та зміст сновидінь допомагає найкраще виділити основні архетипи, які з'являються у сновидіннях людей з різним досвідом переживання війни. Архетип народження розглядається буквально, як народження чогось нового. Дослідження дало змогу виділити, що лише двічі у сновидіннях досліджуваних з'являється архетипний мотив народження.

«Сниться дитина. Не знаю чия, але відчуття, що вона моя. Але я не знаю як так швидко це вийшло, і відчуття, що я проспала все життя. Дитина з світлим волоссям і дуже спокійна, в сні вона посміхається до

*мене, і на душі мені дуже класно. Я дивуюсь, тримаючи **дитину** на руках, бо неочікувала такого в своєму житті» (Л – 14, 10 місяць війни).*

*«Я народила **дитину** (одне і те ж лице дитини завжди, але в снах **дитина** буває різного віку: від немовлятка до річної). Я розумію, що це моя **дитина**, але нікого поруч немає (взагалі, ми тільки двоє). Це дівчинка. Я маю всі умови для життя і наче все вдається, я весь час ношу ту **дитину**, думаю про неї (Д – 5, 5 місяць війни).*

Отже, архетипний мотив народження у сновидіннях досліджуваних осіб з'являється двічі і проявляється буквально у вигляді дитини, в її народженні.

3.2.2. Архетипний мотив ініціації

Ініціація пов'язана з дорослішанням людини, і вона проходить у різні форми. У сновидіннях досліджуваних увага зосереджується на образах та символах, що символізують про буквальный етап дорослішання.

*«Снюсь я, але **старша** на років 10. В мене з'явилися зморшки і я виглядаю втомленою. Помічаю в дзеркалі як **постаріла** за ці кілька років і вирішую виправити все, що сталося зі мною. Дзвоню кудись і прошу мене **омолодити**» (Л – 12, 8 місяць війни).*

*«Сниться знову 24 лютого, сценарій такий самий, але я вже знаю, що робити. Все почалося знову, але я спокійна та рішуча, бо я **подорослішала**. Помалу збираю речі та сідаю в авто, вирушав кудись і просинаюсь» (Н – 8, 6 місяць війни).*

«Триповерховий котедж в Карпатах. Перший поверх – старий, дерев'яний, з килимами на стінах та різними картинами. Виглядає як

будинок в селі, а не як котедж, який здають в оренду. Після цього ми піднімаємось на другий поверх красивими сходами, не дуже сучасними, але акуратно зробленими. Після цього я хочу показати друзям останній, третій, поверх, але сходів, щоб піднятися – немає. Є лише прикріплені на стінах камінчики, як для скелелазіння. Я віртуозно піднімаюсь по цих камінчиках і відчуваю велике захоплення собою, оскільки мої друзі цього не змогли зробити. Третій поверх – супер сучасний. В інтер'єрі все в біло-сірих тонах, багато скляних елементів і величезне ліжко з великою ковдрою, наче хмаринка...» (Н – 15, 4 місяць війни)

Отже, архетипний мотив ініціації у досліджуваних осіб з'являється в буквальному та символічному значеннях. В буквальному значенні мотив ініціації проявляється через образи зморшок, бажання омолодитися, відчуття дорослішання, а також в символічному значенні через піднімання щоразу на поверх вище.

3.2.3. Архетипний мотив втрати невинності

У сновидіннях досліджуваних простежуються мотиви втрати невинності в образах гвалтування та пов'язаний з травматичними подіями, наслідками війни, отриманням нових знань, входженням у «реальний світ» і культурною втратою невинності. У сновидіннях досліджуваних образ спостерігається один раз.

*«Спостерігаю, як **гвалтують** російські військові дитину на моїх очах. Темна кімната, дитина і військовий. Я не можу нічого зробити, лише спостерігаю» (М – 2, 2 місяць війни).*

Отже, архетипний мотив втрати невинності у досліджуваних осіб спостерігається один раз в прямому образі гвалтування.

3.2.4. Архетипний мотив «козла відпущення»

Архетипний мотив «козла відпущення» вказує на повну жертвність та посвяту в стосунках з іншими людьми. У сновидіннях персонажі несвідомо стають відповідальними за дії інших людей, які вони не виконували. Вони невинні, але не мають достатньо сміливості протистояти іншим людям, коли вони звинувачують їх у діях, яких вони не виконували.

«Я втікаю (часто біжу сходами вниз, які ніяк не закінчуються) і мій колишній чоловік біжить за мною. Переважно доганяє мене і хапає за руку (інколи просинаюся і там болить м'яз, ніби м'язова пам'ять, бо стикалась з таким в житті). Мене мій чоловік звинувачує в діях, які я не робила, але я їх беру на власний рахунок» (Д – 3, 2 місяць війни).

*«За наказом путіна в мою хату відбувається масове підселення людей. І я прихожу, а на моєму ліжку просто лежить пара з Угорщини. Я на них злюсь, що вони покинули свій дім в Угорщині, який там просто стоїть, він не зруйнований, і вони просто втекли, і заселились у мій дім. І я кричу, сварюсь. А вони не хотіли йти, по це тепер їх дім на половину з моїм. Я йду жалітись сестрі, а вона каже, що тепер я маю **терпіти і мовчати**, бо такий наказ влади. А закінчується тим, що я дальше щось кричу на них, а вони вказують на те, що в цьому **винна я**» (Н – 10, 11 місяць війни).*

Отже, архетипний мотив «козла відпущення» у сновидіннях з'являється в образі звинувачень у діях, яких вони не виконували, а також в образах, де досліджувані беруть на власний рахунок провину не за свої дії і вчинки.

3.2.5. Архетипний мотив переродження та трансформації

Архетипний мотив переродження та трансформації у сновидіннях досліджуваних мають символи смерті, містять образи печери, риби, рослинності, землі, подорожі, підйомів, спусків, води, вогню, світла, білі та зелені кольори.

3.2.5.1. Печера

Печера – це місце переродження, відродження чи трансформації. Це закритий простір, де закривають людину з метою її оновлення чи відновлення. В сновидіннях досліджуваних простежується образ печери чи замкнених приміщень, які вказують на те, що процес переродження та трансформації почав відбуватися. Загалом образ печери з'являється три рази у 2 досліджуваних.

*«...Я одна, на горбі і треба спуститися, але сходів нема. Просто гладка поверхня донизу і **печера**. Починається дощ і все стає в болоті. Дорога стає слизька і під кутом 60 градусів, я тримаючись за поручні...»* (Л – 15, 11 місяць війни).

*«...Ми з ним були останніми живими людьми, вижили ті, кого мучили в **печерах**, але вони вже не видавали звуків... Я заходжу в якусь **печеру**, чи підземний світ, яку колись приховувало море...»* (О – 12, 11 місяць війни)

*«Війна, ракети і страшний **підвал** в будинку. Ми з батьками забігаємо в укриття, в той час як все навколо руйнується. Всі будинки падають, але в той же час є ніби інша реальність, де світить сонце, все дуже яскраве та будуються будинки. Робочі працюють над створенням фундаменту»* (Л – 1, 1 місяць війни).

Отже, символ печери пов'язаний також і з іншими символами, які свідчать про мотив переродження чи трансформації це – спуски, руйнування, мертві люди, які не були в печерах.

3.2.5.2. Кольори

У сновидіннях досліджуваних простежуються різні кольори: білий, сірий, зелений, червоний, кольори вогню, темні відтінки кольорів, а також яскраві світлі кольори. Архетипний мотив переродження, оновлення та трансформації пов'язаний з білим, зеленим кольорами і світлими, яскравими відтінками, темні відтінки теж пов'язані з переродженням, яке проходять через смерть.

*«... Всі будинки падають, але в той же час є ніби інша реальність, де **світить** сонце, все дуже **яскраве** та будуються будинки...»* (Л – 1, 1 місяць війни).

*«Снилось, що я з друзями їхали на руїни Камелоту. Там ми постояли, потім подивились згори на поле внизу. Все було **зелене і яскраве**»* (О – 6, 6 місяць війни).

*«...Я встаю і хочу щось знайти, але дуже **темно** і одногрупники мені починають світити ліхтариками з телефонів, кожен по черзі, вже світло дуже **тьмяне** і я не можу знайти, що шукав. Потім вмикає ліхтарик викладачка і це **світло** настільки **яскраве**, що осліплює мене...»* (О – 9, 8 місяць війни).

*«Сниться тихе море, весна, **світить** сонце. Я дуже спокійна та розумію, що в мене відпустка від роботи. Я приїхала разом з своєю родиною, ми всі радісні і згадуємо історії з дитинства»* (Н – 9, 7 місяць війни).

*«...Це була зима і холод. Але в вікні був схід сонця і все небо було **яскраво рожевим...**» (Л – 6, 4 місяць війни).*

*«...Падає сніг і дуже холодно, мокро і **темно**. Я їду маршруткою, де купа людей, я ледь можу рухатись. Коли приїжджаю на місце, там дуже **сонячно, трава, тепло, світло** і мені там дуже добре. Я бачу могили, то справді мої батьки, але не розумію як так сталося і чому я пропустила цей момент...» (Д – 8, 6 місяць війни).*

*«Сниться дуже **світле небо**. Наступає інформація про запуски ракет, але ці ракети – це обманка. Я не вірю тим, хто каже, що це брехня, і знаю, що ракета 100% впаде. Я бачу в небі як ракета вибухає, було дуже гарно. Але уламки не впали. Я бігаю і перевіряю чи точно все гаразд» (Н – 5, 4 місяць війни).*

*«Сниться **темне небо**, це ніч і дуже холодно. Я не можу в сні заснути, виглядаю завжди у вікно. Було відчуття, що я кілька годин дивилась в небо, аж до того моменту, коли не почула як співають пташки, небо стало синім і **світило яскраво сонце**. Тоді я видихнула і нарешті заснула. На цьому моменті я прокинулась» (Н – 10, 9 місяць війни).*

Отже, можна спостерігати, що спершу в сновидіннях простежуються темні кольори, руйнування, образи холодно, мокро, зима, ніч, в сновидіннях, а після них з'являються світлі, яскраві кольори, а також зима змінюється на літо, тепло і сонце, що свідчить про переродження, яке символічно відбувається з досліджуваними.

3.2.5.3. Рослинність

Архетипні мотиви переродження пов'язані також з рослинністю, а саме з землею, травою, зеленими кольорами, зі знищенням та відновленням рослинності. У сновидіннях досліджуваних досить часто простежуються символи переродження: зелений ліс, оновлення квітів, дерева.

*«Сниться як я заходжу до себе в офіс і бачу, що всі **квіти** засохли. Я не розумію в чому справа, бо вчора з ними все було гаразд. Починаю підливати їх, але вони так і не віджили. Купила новий горщик і посадила нову **рослину**»* (Л – 10, 7 місяць війни)

*«...Я і вся компанія йдемо через **ліс**. Я їх веду, щоб показати напівміфічний міст. Але від нього лишилися тільки руїни...»* (О – 2, 2 місяць війни).

*«Сниться як я гуляю в темному **лісі**, все навколо чорне. Мені дуже моторошно і я не знаю, куди мені тікати. Шукаю своїх рідних, але відчуваю, що я дуже самотня і ніколи не виберуся з цього **лісу**»* (М – 7, 6 місяць війни).

*«Це було літо, я сидів за столиком біля кафе в селі, це кафе стоїть біля дороги, звичайної на дві смуги, трохи далі починається підйом, з усіх сторін багато **зелені і дерев**, але кафе і стіл виглядали дуже по-українськи...»* (О – 5, 6 місяць війни).

Отже, архетипні мотиви переродження у сновидіннях досліджуваних осіб з'являються в різних образах рослинності: зелень, ліс, оновлення квітів, дерева.

3.2.5.4. Подорож: спуски та підйоми

Про переродження та трансформацію свідчать образи та символи пов'язані з сходами, спусками, підйомами, дорогами, подорожами та поверхами. У

досліджуваних людей, які мають різний суб'єктивний досвід переживання війни також простежуються ці образи. У сновидіннях досліджуванні або змушені спуститися донизу, або піднятися догори, також ці дії пов'язані з різними емоційними реакціями: зі страхом, тривогою, переживаннями. Ці образи, пов'язані з архетипом переродження у сновидіннях пов'язані зі змінами, які відбуваються з особистістю (наприклад, коли сновидець піднімається на вищий поверх, який зовнішньо оновлюється і стає кращим). Також в сновидіннях є образи сходів, по яких треба або спускатися, або підніматися догори.

*«... І тут я ніби на горбі і треба **спуститися**, але сходів нема. Просто гладка поверхня **донизу** і печера. Починається дощ і все стає в болоті. Дорога стає слизька і під кутом 60 градусів, я тримаючись за поручні...»* (Л – 15, 11 місяць війни).

*«... Я блукаю поверхами. Бачу перед собою коридор, довжиною у футбольне поле: до стінки у кінці веде **дорога**, а зліва від неї обрив до першого поверху. Мені стає дуже погано від такого видовища, там було відчуття ніби все надто велике і надто високо над землею, я дуже боявся, що стіни не витримать і стеля впаде. Я проходжу повз той обрив до кінця, а там все обтягнуте м'якими матеріалами, як для дітей, щоб ті не бились. Я проповзаю до місця, де має бути спуск на нижній поверх, але там нічого нема. Я не знаю чому, але вирішую **піднятися**. Щоб піднятися на ту стежку треба вийти з дороги, що веде донизу, треба піднятися **сходишкою** зліва. Я підходжу до неї і все більше не розумію, навіщо вона така велика, мені руками довелось собі **допомогти піднятися**»* (О – 1, 2 місяць війни).

*«... Ми стоїмо на зруйнованому мості, навколо вода, а позаду вже обрив, з будь-якої сторони потрібно **стрибати**...Всі **стрибають**, а я не хочу. Знаходжу людину, яка допомагає мені **спуститися** кущами вниз... Є*

сходи, що ведуть під землю. А я вже 16 річний і боюсь туди спускатись» (О – 2, 2 місяць війни).

*«... Щоб дійти до цього водія треба піднятись металевими сходами, я ледве це зробив, бо **сходи** слизькі й покручені, а я п'яний. Сходи вивели мене до будинку, але вхід був з іншого боку, за кутом. Провал, і я вже мушу йти донизу по тих **сходах**, але я не хочу, ледь не втонув, хочу **спускатись**, але щось привернуло увагу з іншого кута дому»* (О – 10, 9 місяць війни).

*«... Я пішов на берег моря біля нашого будинку, а море загалом **опускається**, його рівень сильно впав через те, що настав кінець світу, зникли всі люди і стало неможливим видобувати звуки...»* (О – 12, 11 місяць війни).

Отже, у сновидіннях є багато образів пов'язаних з архетипним мотивом переродження, а саме з образами сходів, дороги, подорожей, а також вони йдуть разом з іншими символами: темні кольори, які перетворюються на світлі, зруйновані мости і обриви, які сновидець хоче оминати, різні емоції пов'язані з страхом та тривогою перед змінами, що теж свідчить про процес трансформації.

3.2.5.5. Пряме переродження, оновлення чи трансформація

Сновидіння досліджуваних також мають символи та образи пов'язані з подіями, які чітко вказують на процес перетворення.

*«... В сні, я ніби метелик, який тільки **вилупився з кокону**...»* (Л – 7, 5 місяць війни).

*«Снюсь я, але старша на років 10. В мене з'явилися зморшки і я виглядаю втомленою. Помічаю в дзеркалі як **постаріла** за ці кілька років і*

вирішую виправити все, що сталося зі мною. Дзвоню кудись і прошу мене омолодити» (Л – 12, 8 місяць війни).

*«Я прокинулася у лікарні, моє обличчя забинтоване і я погано бачу. Я не розумію, що сталося. Перше, що я бачу — мій психотерапевт у формі медсестри, яка заспокоює мене, що все гаразд. Я дізнаюся, що мені зробили **пластичну операцію**. Коли я кажу, що я її не хотіла і в мене все гаразд, мені казали, що в мене проблеми зі здоров'ям і це необхідно. Я маю шалений страх побачити, що зі мною сталося. Найгірше — мені насилу зробили те, чого я не хотіла. Мені зняли бинти, я дивлюся і бачу чужу людину. Після цього лікар каже, що треба робити ще операції, бо далі щось негаразд» (Д – 11, 8 місяць війни).*

*«Приснилось, що я з якоюсь сім'єю просто щось собі робимо і час від часу нас **переносить у свій простір** чи то Бог, чи то диявол чи просто якийсь джін. Він переносить кожного по окремоті і говорить з нами, обговорює наші вчинки і вибори» (О – 3, 3 місяць війни).*

«... Йду в іншу квартиру. Приходимо, а там ремонт. Я питаю свого друга, чи ми може туди вернутися, він відповідає, що ні. З протилежної сторони з'являються двері в інший коридор, звідки виходить стара жінка...» (О – 4, 5 місяць війни).

Отже, перетворення, трансформація чи оновлення відбувається у сновидіннях досліджуваних у різний спосіб: у значенні зростання (як метелик вилуплюється з кокону), відродження (оновлення без зміни сутності, наприклад: омолодження, пластична операція), воскресіння (куди нас переносить Бог).

3.2.5. Архетипний мотив смерті та війни

У сновидіннях досліджуваних простежуються теми пов'язані з смертю та війною. Символи, які з'являються в сновидіннях пов'язані кров'ю, темними кольорами, хаосом, ракетами, танками, військовими, вбивствами, пеклом, руйнуванням. Смерть може з'являтися у сновидіннях у прямий, чи непрямий способи. Загалом з 62-х снів образи війни з'являються 8 разів, а образи смерті 21 рази.

«Сниться галявина і на мене нападає тигр, море червоної крові і страшний біль» (М – 3, 3 місяць війни).

«Вокзал, біженці, і купу волонтерів. В приміщенні хаос, всі бояться смерті. А найгірше всі знають, що вони більше не повернуться додому. Жінки плачуть, що їхні чоловіки померли. Всі в хаосі. Це була зима і холод» (Л – 6, 3 місяць війни).

«Мені передають, що мої батьки померли і розказують про місце поховання. Я дуже здивована, бо кілька годин тому ми були разом і все було гаразд, а зараз вже бачу могили і пам'ятники, що означає що зі смерті минув мінімум рік. Найголовніше — я не знаю, де мої інші рідні, окрім батьків. Я сама. Я вирішую поїхати на могили. Падає сніг і дуже холодно, мокро і темно» (Д – 8, 6 місяць війни).

«Я прокидаюсь і чую тільки голос, який говорить мені, що на нас запустили ракету з ядерним зарядом. Я дивлюсь у вікно, а там сірий і безжиттєвий пейзаж, дуже гнітючий. Я розумію, що тут щось не так, ніби я не на своєму місці. Я відкриваю карти і бачу, що я у Москві. До прильоту лишається 8 хвилин, ракета має прилетіти о 08:08. Щось відбувається і було багато страху. Я бачу удар, як підіймається гриб,

спочатку з диму, а потім він загорається від низу і до вершини» (О – 13, 11 місяць війни).

В сновидіння людей, які пов'язані з символами смерті та війни є різні емоції та почуття, серед них переважають: страх, розчарування, смуток, безсилля, невідомість, самотність, покинутість, агресія, наляканість, неспокій, провина, сором та тривога.

*«Сниться пекло. Чорти, вогонь. І мені дуже **страшно**. Хочу втекти в людське життя. Чорт з обличчям пугіна. Я плачу і прошу зупинитися. Мені **тривожно** і я дуже **налякана**. Все горить, і починаю горіти я» (Л – 9, 6 місяць війни).*

*«Мені снилось, що я помічник заступника божевільного лікаря. Лікар після певної події почав мінятися і почав мучити людей, він тримав їх у підземеллях під будинком і викачував кров, він мучив і мене, але не настільки сильно... Мені було **гидко** від нас, **соромно** і я відчував наскільки глибоко ми впали, я **боявся** і **ненавидів** інших людей, я їм **зздрив**» (О – 11, 10 місяць війни).*

«... І я кричу, сварюсь. А вони не хотіли йти, по це тепер їх дім на половину з моїм. Я йду жалітись сестрі, а вона каже, що тепер я маю терпіти і мовчати, бо такий наказ влади. А закінчується тим, що я далше щось кричу на них» (Н – 11, 11 місяць війни).

*«Ядерна війна, я в центрі удару, але відчуття, що маю залізну шкіру. В той момент була з батьками в будинку. Всіх завалило і немає чим дихати. Було як в реальності. **Агресія, страх, розбитий стан**» (М – 1, 1 місяць війни).*

*«Повторювані сни про те, як хтось **покидає** мене. Мама, хлопець, хтось не піднімає слухавку, чи кажуть, що не люблять» (М – 5, 3 місяць війни).*

*«Сниться як я гуляю в темному лісі, все навколо чорне. Мені дуже **моторошно** і я не знаю, куди мені тікати. Шукаю своїх рідних, але відчуваю, що я дуже **самотня** і ніколи не виберуся з цього лісу» (М – 7, 6 місяць війни).*

*«Я на війні, стою з зброєю. Постійно **тривога та напруження**. Виглядає все дуже **страшно**, та хочеться втекти, але нічого вдіяти не можу. Ноги ватні, і руки ледь тримають рушницю. Проснулася повністю **напружена**» (Н – 4, 5 місяць війни).*

*«Сниться як всі близькі померли. Я **залишилася одна**. І я знаю, що це через війну. Я йду в воєнкомат і прошу взяти мене до ЗСУ. В мене багато **агресії і ненависті**. Я хочу всіх **вбити**» (Л – 11, 8 місяць війни).*

Отже, у сновидіннях досліджуваних, зібраних за перших 11 місяців війни, є багато образів та мотивів смерті та війни: ракети, військові, вороги, вбивства, зброя, могили, кров, червоний та інші темні відтінки кольорів. Досліджувані у сновидіннях відчують багато емоцій, а саме: тривога, страх, почуття покинутості та самотності, напруга, агресія, ненависть, почуття сорому та провини.

3.3. Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку архетипних образів та мотивів переродження з різним суб'єктивним досвідом переживання війни

Для дослідження взаємозв'язку архетипних образів та мотивів переродження з різним суб'єктивним досвідом переживання війни було використано аналіз кейсів. Після збору сновидінь з кожним досліджуваним проведено неструктуроване інтерв'ю, яке дало змогу проаналізувати суб'єктивне значення переживання досвіду війни.

Основна увага була зосереджена на порівнянні суб'єктивних реакцій досліджуваних до початку повномасштабної війни та під час неї. Інтерв'ю дало змогу відслідкувати, що суб'єктивно відбувається з досліджуваними під час повномасштабної війни, як досліджувані реагують на події, які трапляються з ними, а також чи змінився їх баланс в житті за останній рік чи ні.

Досліджуваний 1

Вік	23
Стать	Жіноча
Досвід перебування в Україні після 24.02.2022	Перебував постійно в Україні
Досвід вимішеного переїзду	Не було
Область України до 24.02.2022	Львівська область
Область України під час війни	Львівська область

Досліджуваному 1 сновидіння сняться часто (2-3 рази на тиждень), сновидіння запам'ятовуються та досліджуваний є дуже уважним до змісту сновидінь. У дослідженні через техніку марко-ситуацій було проаналізовано життєві сфери через, яку досліджуваний пропрацьовував події у своєму житті до війни та під час неї. Досліджуваний 1 до війни пропрацьовував важливі події, які з ним відбувалися через тіло/відчуття (двічі), а також через діяльність (тричі).

Під час війни, ми можемо спостерігати, що додалася нова життєва сфера – фантазії та майбутнє (зустрічається двічі), через яку досліджуваний справляється з стресовими ситуаціями у його житті.

Аналізуючи кристал балансу Пезешкіана, ми можемо зробити висновки, що у досліджуваного змінився поділ життєвої енергії (рис.13). У досліджуваного додалося життєвої енергії на сферу «тіло» (на 15% вище), куди входить догляд за здоров'ям, фізичні навантаження, спорт та харчування. Діяльність, а саме: робота, кар'єра, освіта та досягнення цілей теж виросла на 10%, проте сфери «смислів» та «стосунків» зменшилась. Можна зробити висновок, що досліджуваний почав більше приділяти часу своєму здоров'ю та роботі, проте, віра, фантазії та стосунки з іншими людьми зменшилися в пріоритетності.



Рис. 13. Показники до і після війни кристалу балансу в досліджуваного 1

Аналізуючи скринінг пережитого досвіду під час війни (три відповіді «так») можна зробити висновок, що у досліджуваного події пов'язані з війною не викликають сильні емоційні переживання та досліджуваний добре справляється з ними. Методика на визначення самооцінки проявів

посттравматичного стресового розладу вказує на те, що у досліджуваного відсутній посттравматичний стресовий розлад – 33 бали (низький показник).

Неструктуроване інтерв'ю дало змогу довідатися додаткову інформацію про сновидіння досліджуваного, а також виділити основні архетипні образи та мотиви, які пов'язані з його суб'єктивним досвідом. Досліджуваний 1 за 11 місяців повномасштабної війни записав 15 сновидінь. Архетипний мотив переродження та трансформації з'являється у досліджуваного 8 разів (N = 8). Архетипний мотив народження проявляється 1 раз (N = 1), мотив ініціації та смерті з'являється двічі (N = 2) та мотив «козла відпущення» 1 раз (N = 1).

Отже, суб'єктивний досвід переживання війни та рівень посттравматичного стресового розладу мають низькі показники, а серед архетипних мотивів найчастіше з'являється архетипний мотив переродження переважно у символічних образах. Тобто, можна зробити висновок, що у досліджуваного відбувається символізація досвіду війни у сновидіннях.

Досліджуваний 2

Вік	25
Стать	Жіноча
Досвід перебування в Україні після 24.02.2022	Перебував постійно в Україні
Досвід вимішеного переїзду	За кордон
Область України до 24.02.2022	Київська область
Область України під час війни	Польща

Досліджуваному 2 сновидіння сняться рідко, сновидіння досліджуваний запам'ятовує рідко та не звертає на їх зміст. Дослідження дало змогу проаналізувати, як змінилися пропрацювання життєвих сфер різних стресових ситуацій. Досліджуваний 2 до війни пропрацьовував важливі події, які з ним відбувалися через фантазії/майбутнє (1 раз), тіло/відчуття (1 раз), а також через

діяльність (тричі). Під час війни, ми можемо спостерігати, що додалася нова життєва сфера – контакти/традиції, через яку досліджуваний справляється з стресовими ситуаціями у його житті.

Аналізуючи кристал балансу Пезешкіана, ми можемо зробити висновки, що у досліджуваного змінився поділ життєвої енергії (рис.14). У досліджуваного додалося життєвої енергії на сферу «тіла» (підвищилося на 10%), куди входить догляд за здоров'ям, фізичні навантаження, спорт та харчування. Діяльність, а саме: робота, кар'єра, освіта та досягнення цілей теж виросла на 10%, проте сфера «стосунків» зменшилась на 20%. Отже, можна підсумувати, що енергія на стосунки з іншими людьми зменшилася у досліджуваного, що пов'язане з підвищенням життєвої енергії у сферах «тіла» та «діяльності».



Рис. 14. Показники до і після війни кристалу балансу в досліджуваного 2

Скринінг пережитого досвіду під час війни (6 відповідей «так») дозволяє зробити висновок, що у досліджуваного травматичні події пов'язані з війною викликають сильні емоційні переживання і суб'єктивний досвід переживання війни є досить сильним. Досліджуваний залишив місце роботи, розлучився з

близькими родичами, близькі досліджуваного зазнавали наслідків війни, а також знайомі і рідні помирали через воєнні дії. Методика на визначення самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) вказує на те, що у досліджуваного високі показники рівню ПТСР – 70 балів.

Через метод неструктурованого інтерв'ю ми дізналися асоціації досліджуваного про його сновидіння та через метод ампліфікації нам вдалось «підсилити» дані образи, що дало змогу виділити основні архетипні образи та мотиви, які пов'язані з його суб'єктивним досвідом переживання війни. Досліджуваний 2 за 11 місяців повномасштабної війни записав 13 сновидінь. Архетипний мотив переродження та трансформації з'являється 5 разів (N = 5). Архетипний мотив народження проявляється 1 раз (N = 1), мотив ініціації 1 раз (N = 1), мотив «козла відпущення» 1 раз (N = 1) та мотив смерті з'являється 4 рази (N = 4). Архетипні образи-символи пов'язані з образами дороги, спусків, підйомів, сходів, кров'ю, вогнем, а також з військовою тематикою (ракети, танки, військові). У архетипних образах також спостерігаються процеси оновлення, змін, трансформації, а також образи смерті.

Отже, можемо зробити висновок, що сильний суб'єктивний досвід переживання війни проявляється у сновидіннях досліджуваного у буквальных образах (ракети, військові, образи смерті), тобто, суб'єктивний досвід переживання війни не активізує процеси символізації у сновидіннях досліджуваного, оскільки психіка ще потребує часу на зцілення і обробку травматичного досвіду.

Досліджуваний 3

Вік	23
Стать	Чоловіча
Досвід перебування в Україні після 24.02.2022	Перебував постійно в Україні

Досвід вимішеного переїзду	В межах України
Область України до 24.02.2022	Київська область
Область України під час війни	Івано-Франківська область

Досліджуваному З сновидіння сняться щодоби, які він пам'ятає завжди та є дуже уважним до їх змісту. Техніка макро-ситуацій дала змогу виділити життєві сфери через які досліджуваний пропрацьовує різні травматичні ситуації, які виникають у його житті. Досліджуваний З до війни пропрацьовував важливі події, які з ним відбувалися через фантазії/майбутнє (1 раз), контакти/традиції (двічі), а також через діяльність (двічі). Під час війни, ми можемо спостерігати, що у досліджуваного не змінився тип пропрацьовування травматичних ситуацій.

Кристал балансу Пезешкіана дав змогу окреслити та проаналізувати чи змінився поділ життєвої енергії (рис.15).



Рис. 15. Показники до і після війни кристалу балансу в досліджуваного З

У досліджуваного змінився кристал балансу, а саме: сфера «смисли» та «тіло» опустилися на 10%, що свідчить про те, що життєва енергія на віру, фантазії, мрії, а також здоров'я та харчування опустилися внаслідок війни. Сфера «діяльність» залишається незмінною, проте сфера «стосунків» зросла на 20%, що

вказує на те, що на взаємодію з іншими людьми досліджуваний тепер витрачає більше своєї життєвої енергії.

Скринінг пережитого досвіду під час війни (4 відповіді «так») дозволяє проаналізувати суб'єктивний досвід переживання війни. Можемо зробити висновок, що через втрату близьких людей, споглядання смертей у досліджуваного суб'єктивний досвід переживання війни є досить суттєвий.

Методика на визначення самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) вказує на те, що у досліджуваного низькі показники рівня ПТСР – 40 балів. Це може свідчити про те, що ще зарано вимірювати рівень посттравматичного стресового розладу, оскільки війна ще триває.

Неструктуроване інтерв'ю дало змогу окреслити та дізналися асоціації досліджуваного про його сновидіння. Метод ампліфікації «підсилив» дані образи, які виникають у сновидіннях, що дало змогу виділити основні архетипні образи та мотиви, які пов'язані з його суб'єктивним досвідом переживання війни.

Досліджуваний 3 за 11 місяців повномасштабної війни записав 13 сновидінь. Архетипний мотив переродження та трансформації з'являється 7 разів ($N = 7$). Архетипний мотив ініціації 2 рази ($N = 2$) та мотив смерті з'являється 4 рази ($N = 4$). Архетипні образи-символи пов'язані з образами рослинності, дороги, спусків, підйомів, сходів, кров'ю, вогнем, а також з військовою тематикою (ракети, танки, військові). У архетипних образах також спостерігаються процеси оновлення, змін, трансформації, а також образи війни.

Отже, скринінг пережитого досвіду та методика на визначення рівня посттравматичного стресового розладу дала змогу виділити, що суб'єктивний досвід переживання війни не є на високому рівні у досліджуваного. Суб'єктивний досвід переживання війни проявляється у сновидіннях у символічних образах, що свідчить про те, що психіка активізувала процеси розвитку та здатність символізації війни. У сновидіннях з'являються різні символічні образи: рослинність, дорога, спуск, підйом, сходи, кров, вогонь.

Досліджуваний 4

Вік	26
Стать	Чоловіча
Досвід перебування в Україні після 24.02.2022	Перебував постійно в Україні
Досвід вимішеного переїзду	В межах України
Область України до 24.02.2022	Харківська область
Область України під час війни	Львівська область

Досліджуваному 4 сновидіння сняться приблизно 1 раз на тиждень, які рідко запам'ятовуються, а також досліджуваний не завжди уважний до їхнього змісту. Техніка макро-ситуацій дала змогу виділити через які життєві сфери досліджуваний пропрацьовує різні травматичні ситуації, які виникають у його житті. Досліджуваний 4 до початку повномасштабної війни пропрацьовував травматичні події, які з ним відбувалися через фантазії/майбутнє (двічі) та діяльність (тричі). Під час війни, ми можемо спостерігати, що у досліджуваного додалася життєва сфера «тіло/відчуття» у пропрацьовуванні травматичних ситуацій, які траплялися з досліджуваним за період повномасштабної війни.

Кристал балансу Пезешкіана дав змогу окреслити та проаналізувати чи змінився поділ життєвої енергії у порівнянні з періодом до початку війни та під час неї (рис.16).

У досліджуваного змінився кристал балансу, а саме: сфера «смисли» зросла на 10%, що свідчить про зміни у фантазіях та мріях, їх зростання у досліджуваного. Сфера «тіло» опустилися на 10%, що свідчить про те, що життєва енергія на здоров'я та харчування опустилися внаслідок війни. Сфера «діяльність» зменшилася на 20%, проте сфера «стосунків» зросла на 20%, що вказує на те, що на взаємодію з іншими людьми досліджуваний тепер витрачає більше своєї життєвої енергії.



Рис. 16. Показники до і після війни кристалу балансу в досліджуваного 4

Скринінг пережитого досвіду під час війни (6 відповіді «так») дозволяє проаналізувати суб'єктивний досвід переживання війни. Результати методики свідчать про те, що досліджуваний суб'єктивно важко переживає травматичний досвід війни через розлуку з близькими, поранення близьких внаслідок війни та споглядання серйозно поранених людей.

Методика на визначення самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) вказує на те, що у досліджуваного низькі показники рівня ПТСР – 47 балів. Низькі показники свідчать про те, що ще психіка не опрацювала весь травматичний досвід суб'єктивного переживання війни.

В неструктурованому інтерв'ю ми мали змогу дізнатися асоціації досліджуваного про його сновидіння. Виділено основні архетипні образи та мотиви, які пов'язані з його суб'єктивним досвідом переживання війни. Досліджуваний 3 за 11 місяців повномасштабної війни записав 11 сновидінь. Архетипний мотив переродження та трансформації з'являється 6 разів (N = 6). Архетипний мотив ініціації 3 рази (N = 3), мотив «козла відпущення» з'являється 1 раз (N = 1) та мотив смерті (N = 1). Архетипні образи-символи пов'язані з вогнем, кров'ю, яскравими кольорами, а також з військовою тематикою (ракети, танки, військові). У архетипних образах також спостерігаються процеси

оновлення, змін, трансформації, образи війни, а також образ покинутості, ігнорування, засудження, втечі.

Отже, суб'єктивний досвід переживання війни у досліджуваного проявляється у архетипних мотивах ініціації, «козла відпущення» та мотиву переродження та трансформації. Скринінг пережитого досвіду та методика на визначення рівня посттравматичного стресового розладу дала змогу виділити, що суб'єктивний досвід переживання війни не є на середньому рівні у досліджуваного. Суб'єктивний досвід переживання війни проявляється у сновидіннях у символічних (вогонь, кров, яскраві кольори), а також буквальних образах (військова тематика: ракети, танки, військові).

Досліджуваний 5

Вік	24
Стать	Жіноча
Досвід перебування в Україні після 24.02.2022	Виїзд за кордон
Досвід вимішеного переїзду	За кордон
Область України до 24.02.2022	Дніпровська область
Область України під час війни	Львівська область

Досліджуваному 5 сновидіння сняться приблизно 1 раз на тиждень, які рідко запам'ятовуються, а також досліджуваний не звертає уваги на зміст сновидінь. Завдяки техніці макро-ситуацій нам вдалося виділити через які життєві сфери досліджуваний пропрацьовує різні травматичні ситуації, які виникають у його житті. Досліджуваний 5 до початку повномасштабної війни пропрацьовував травматичні події, які з ним відбувалися через фантазії/майбутнє (1 раз), тіло/відчуття (двічі) та діяльність (двічі). Під час війни у досліджуваного не виявлено зміни життєвих сфер, за допомогою яких досліджуваний пропрацьовує важливі події в його житті.

Кристал балансу Пезешкіана дав змогу окреслити та проаналізувати чи змінився поділ життєвої енергії у повірянні з періодом до початку війни та під час неї (рис.17).

У досліджуваного змінився кристал балансу, а саме: сфера «смишли» та «тіло» знизилися на 5%, що свідчить про зменшення фантазій та мрій, а також зменшення турботи про своє здоров'я та фізичне самопочуття. Сфера «діяльність» залишається незмінною, сфера «стосунків» зросла на 10%, що вказує на те, що на взаємодію з іншими людьми досліджуваний тепер витрачає більше своєї життєвої енергії.



Рис. 17. Показники до і після війни кристалу балансу в досліджуваного 5

Скринінг пережитого досвіду під час війни (6 відповіді «так») дозволяє проаналізувати суб'єктивний досвід переживання війни. Результати методики свідчать про те, що досліджуваний суб'єктивно важко переживає травматичний досвід війни через розлуку з близькими, поранення близьких внаслідок війни та споглядання серйозно поранених людей.

Методика на визначення самооцінки проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР) вказує на те, що у досліджуваного низькі показники

рівня ПТСР – 39 балів. Низькі показники свідчать про те, що ще психіка не опрацювала весь травматичний досвід суб'єктивного переживання війни.

Неструктуроване інтерв'ю дало змогу проаналізувати, які асоціації виникають у досліджуваного про його сновидіння. Виділено основні архетипні образи та мотиви, які пов'язані з його суб'єктивним досвідом переживання війни.

Досліджуваний 5 за 11 місяців повномасштабної війни записав 10 сновидінь. Архетипний мотив переродження та трансформації з'являється 1 раз ($N = 1$). Архетипний мотив ініціації 2 рази ($N = 2$), мотив втрати невинності спостерігається 1 раз ($N = 1$), мотив «козла відпущення» з'являється 1 раз ($N = 1$) та мотив смерті ($N = 5$). Архетипні образи-символи пов'язані з вогнем, кров'ю, яскравими кольорами, а також з військовою тематикою (ракети, танки, військові). У архетипних образах також спостерігаються процеси оновлення, образи війни, а також образ покинутості, ігнорування, засудження, втечі.

Отже, можемо зробити висновок, що сильний суб'єктивний досвід переживання війни проявляється у сновидіннях досліджуваного переважно у буквальних образах (ракети, танки, військові), але також і у символічній спосіб (вогонь, кров, яскраві кольори). Суб'єктивний досвід переживання війни у досліджуваного проявляється найчастіше у мотивах смерті, ініціації, «козла відпущення» та мотиву переродження та трансформації.

Отже, досліджувані з областей України, які знаходять ближче до воєнних дій (Київ, Харків, Дніпро), не мають яскраво виражених символічних мотивів переродження, оновлення та трансформації. У досліджуваних з західних областей (Львівської та Івано-Франківської областей) спостерігається архетипний мотив переродження у символічному образі порівняно частіше.

Тобто, аналіз результатів дав змогу зробити висновок, що чим більше досліджувані постраждали від війни, тим більше образи війни виражені візуально, а не символічно, або вони з'являються пізніше, оскільки психіка ще потребує часу на зцілення і обробку.

Отже, чим далі територіально людина знаходиться від війни, тим більше з'являється в неї архетипних мотивів переродження та трансформації, а це актуалізує процеси розвитку та здатність символізувати війну, оскільки суб'єктивний досвід переживання війни не є сильно травмуючим.

3.4. Дискусія результатів

Попередні дослідження вказують на те, що часто у травматичних сновидіннях з'являється повторення травматичної події, часом сновидіння демонструють відбиток не лише унікального, особистого досвіду окремої людини, але й досвіду цілих спільнот, культури, тобто можуть з'являтися архетипні образи у сновидіннях людей, які мають різний досвід переживання травматичних подій (Punamäki, 1998).

В результаті порівняльного аналізу вдалося виділити 6 основних архетипних мотивів, які з'являються у досліджуваних під час війни, мотив: народження, ініціації, втрати невинності, «козла відпущення», переродження та мотив війни та смерті. Архетипний мотив переродження, за результатами аналізу, з'являється найчастіше у сновидіннях досліджуваних.

Дослідження вказують на те, що люди, які мають досвід війни, часто відчують посилену дратівливість, тривогу, їм часто сняться кошмари (Boehnlein, 2016). Аналіз результатів дослідження свідчать про те, що у сновидіннях досліджуваних переважають депресивні емоції (сум, розчарування, провина), а також емоції тривоги, напруги, страх, агресії. Цікавими також були результати пов'язані з порівнянням соціальних взаємодій, аналіз результатів свідчить про те, що у сновидіннях найчастіше спостерігається агресивна взаємодія з іншими персонажами у сновидінні, а також тривожна взаємодія часто з'являється у сновидіннях.

Контент-аналіз змісту сновидінь дав змогу проаналізувати основні архетипні мотиви та образи, які найчастіше з'являються у сновидіннях досліджуваних осіб з різним суб'єктивним досвідом переживання війни.

Архетипний мотив народження у сновидіннях з'являється в буквальному значенні, через народження дитини. Архетипний мотив ініціації проявляється у символічному та буквальному значеннях через образи зморшок, бажання омолодитися, а також в символічному значення через постійний підйом поверхом вище. Мотив втрати невинності теж з'являється у сновидіннях через пряме значення гвалтування. Архетипний мотив «козла відпущення» пов'язаний у сновидіннях з повною жертовністю та посвяту в стосунках з іншими людьми. Архетипний мотив переродження проявляється через різні образи: печери, світлих та яскравих кольорів, рослинність, подорожі, спуски та підйоми, через образи війни та смерті.

Перша гіпотеза дослідження полягала в тому, що у людей з різним переживанням досвіду війни переважно з'являються у сновидіннях архетипні образи та мотиви переродження, оновлення та трансформації підтвердилася.

Можемо зробити висновок про те, що починаючи з перших місяців повномасштабної війни архетипні мотиви переродження та трансформації з'являються у сновидіннях досліджуваних з різним суб'єктивним досвідом переживання війни. Отже, друга гіпотеза, що архетипні мотиви переродження з'являються з перших місяців від початку повномасштабної війни теж підтвердилася.

Третя гіпотеза, що архетипні мотиви переродження, які представлені різними образами у сновидіннях залежать від суб'єктивного досвіду переживання війни підтвердилася. Суб'єктивний досвід переживання війни проявляється у сновидіннях у символічних (вогонь, кров, яскраві кольори, сходи, спуски, підйоми, рослинність), а також буквальноних образах (військова тематика: ракети, танки, військові).

Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку архетипних образів та мотивів переродження з різним суб'єктивним досвідом переживання війни дає змогу окреслити, що чим далі територіально людина знаходиться від війни, тим більше з'являється в неї архетипних мотивів переродження та трансформації, а

це актуалізує процеси розвитку та здатність символізувати війну, оскільки суб'єктивний досвід переживання війни не є сильно травмуючим.

Отже, під час війни у сновидіннях досліджуваних осіб з різним суб'єктивним досвідом переживання війни найчастіше з'являється архетипний мотив переродження, що проявляється у різних образах. Архетипний мотив переродження з'являється з перших місяців від початку повномасштабного вторгнення. Архетипні образи переродження та трансформації можуть проявлятися у сновидіннях у буквальному, або у символічному значеннях залежно від суб'єктивного переживання травматичної події (війни).

Висновки до розділу 3

Результати якісного та кількісного аналізу вказують на те, що всі гіпотези дослідження підтвердилися. Проаналізовано основні архетипні мотиви (народження, ініціації, втрати невинності, «козла відпущення», переродження та мотиву війни та смерті), які з'являються під час війни у досліджуваних осіб з різним досвідом переживання війни.

Перша гіпотеза дослідження полягала в тому, що у людей з різним переживанням досвіду війни переважно з'являються у сновидіннях архетипні образи та мотиви переродження, оновлення та трансформації підтвердилася.

Друга гіпотеза – архетипні мотиви переродження з'являються з перших місяців від початку повномасштабної війни теж підтвердилася.

Третя гіпотеза, що архетипні мотиви переродження, які представлені різними образами у сновидіннях залежать від суб'єктивного досвіду переживання війни підтвердилася. Аналіз результатів свідчить про те, що чим далі територіально особа знаходиться від війни, тим більше з'являється в неї архетипних мотивів переродження та трансформації у символічному значення.

Можемо зробити висновок, що дослідження узгоджується з попередніми дослідженнями, які вказують, що період війни та післявоєнний період – це період

кошмарів, а також, що сновидіння пов'язані з тривожністю, страхами, почуттям провини несуть у собі повторення травмуючих ситуацій.

Дослідження має обмеження у кількості досліджуваних осіб (якісний аналіз 5 досліджуваних, кількісний аналіз 62 сновидінь). Якісний аналіз дає змогу суб'єктивно проаналізувати сновидіння досліджуваних осіб з різним досвідом переживання війни, що може свідчити проте, що результати дослідження не є репрезентативними.

ВИСНОВКИ

Повномасштабна війна впливає на всіх нас, а також спричинила багато втрат та змін, які відбуваються щодня. Наслідки та вплив воєнних подій проявляються у різні способи, а досвід переживання війни може символічно проявлятися у сновидіннях через архетипні образи та мотиви.

У дослідженні було охарактеризовано основні теоретичні підходи в розумінні сновидінь, а також розкрито суть архетипного підходу до тлумачення сновидінь та його потенціал у контексті війни, як травматичної ситуації. Дослідження дало змогу з'ясувати особливості змісту та архетипних образів та мотивів сновидінь в осіб з різним суб'єктивним досвідом переживання війни та визначити особливості взаємозв'язку між архетипними мотивами та образами у сновидіннях.

Отже, підсумовуючи основні результати дослідження:

Перша гіпотеза дослідження полягала в тому, що у людей з різним переживанням досвіду війни переважно з'являються у сновидіннях архетипні образи та мотиви переродження, оновлення та трансформації підтвердилася. У сновидіннях досліджуваних осіб з'являються 6 основних архетипних образів та мотивів: народження, ініціації, втрати невинності, «козла відпущення», переродження, смерті та війни.

Можемо зробити висновок про те, що починаючи з перших місяців повномасштабної війни архетипні мотиви переродження та трансформації з'являються у сновидіннях досліджуваних з різним суб'єктивним досвідом переживання війни. Отже, друга гіпотеза, що архетипні мотиви переродження з'являються з перших місяців від початку повномасштабної війни теж підтвердилася.

Третя гіпотеза, що архетипні мотиви переродження, які представлені різними образами у сновидіннях залежать від суб'єктивного досвіду переживання війни підтвердилася. Суб'єктивний досвід переживання війни

проявляється у сновидіннях у символічних (вогонь, кров, яскраві кольори, сходи, спуски, підйоми, рослинність), а також буквальних образах (військова тематика: ракети, танки, військові).

Аналіз результатів дослідження взаємозв'язку архетипних образів та мотивів переродження з різним суб'єктивним досвідом переживання війни дає змогу окреслити, що чим далі територіально людина знаходиться від війни, тим більше з'являється в неї архетипних мотивів переродження та трансформації, а це актуалізує процеси розвитку та здатність символізувати війну, оскільки суб'єктивний досвід переживання війни не є сильно травмуючим.

Отже, під час війни у сновидіннях досліджуваних осіб з різним суб'єктивним досвідом переживання війни найчастіше з'являється архетипний мотив переродження, що проявляється у різних образах. Архетипний мотив переродження з'являється з перших місяців від початку повномасштабного вторгнення. Архетипні образи переродження та трансформації можуть проявлятися у сновидіннях у буквальному, або у символічному значеннях залежно від суб'єктивного переживання травматичної події (війни).

Отримані результати базуються на кількісному та якісному дослідженнях, що свідчить про недостатню репрезентативність одержаних результатів, тому для подальшої наукової роботи корисним було б дослідити більшу вибірку досліджуваних осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авакумов, С. В. (2007). Психологическая модель сновидения в норме и патологии. *Эффективная фармакотерапия. Неврология и психиатрия (Спецвыпуск 2 «Сон и его расстройства-5»)*. 35, 32–37.
2. Адлер, А. (1995). Практика и теория индивидуальной психологии. Москва: Изд-во Института Психотерапии.
3. Азбукина, Ю. В. (2017). *Содержание сновидений и особенности совладающего поведения у лиц юношеского возраста* (Doctoral dissertation, Южно-Уральский государственный университет).
4. Вірич, Н. В. (2013). Особливості мистецької експлікації міфологеми «божественна дитина». *Сборник научных трудов SWorld*, 26(1), 33–41.
5. Газієва, Н. (2013). Архетип смерті в новелістиці Амброза Бірса. *Літературознавчі студії*, 40 (1), 198–207.
6. Гільман, А. Ю. (2016). Аналіз результатів ефективності програми по формуванню саногенного мислення студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 21(1 (39)).
7. Гоц, Л. С. (2017). Архетип і архетипний образ: проблеми термінології у дослідженнях культури. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*, 1(4), 52–57.
8. Джонсон Р. (2017). Сновидения и активное воображение. *Анализ и использование в терапевтической практике и в процессе личностного роста*. Москва: Корвет.
9. Кіричевська, Е. В. (2018). Психологія переживання психотравм війни через релігійну творчість. *Українське суспільство в умовах війни: виклики сьогодення та перспективи*, 284.
10. Курилик, В. В. (1998). Концептуалізація проблеми функціонування традиційного сюжету про Едіпа в світовій літературі. *Питання літературознавства*, 5, 87–94.

11. Ле Гофф, Ж. (2007). *Середньовічна уява*. Львів: Літопис.
12. Фройд З. (2019). *Тлумачення снів*. Харків: Фоліо.
13. Фромм Е. (2009). *Забитий язык. Иметь или быть?* Москва: АСТ МОСКВА.
14. Шапар, В. Б. (2007). *Сучасний тлумачний психологічний словник*. Харків: Прапор.
15. Юнг, К. Г. (2018). *Архетипи і колективне несвідоме*. Львів: Астролябія.
16. Юнг, К. Г. (1991). *Архетип и символ*. Москва: Ренессанс.
17. Юнг, К. Г. (2010). *Символическая жизнь*. Москва: «КогитоЦентр».
18. Bezsheiko, V. (2016). Адаптація Шкали для клінічної діагностики ПТСР та опитувальника «Перелік симптомів ПТСР» для української популяції. *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 1(1), e010108-e010108.
19. Boehnlein, J. K., & Hinton, D. E. (2016). From shell shock to PTSD and traumatic brain injury: A historical perspective on responses to combat trauma. In D. E. Hinton & B. J. Good (Eds.), *Culture and PTSD: Trauma in global and historical perspective* (pp. 155–175). University of Pennsylvania Press. <https://doi.org/10.9783/9780812291469-005>
20. Butler, D. B., Hales, B., McCall, T., & Butler, D. *Through the Looking Glass: Oliver Stone's Countermythology and the Motif of Lost Innocence*. URL: <http://www.virtuosempire.com/thesisproposal.html>
21. De Verteuil, R. (1966). The scapegoat archetype. *Journal of religion and health*, 5, 209–225.
22. Domhoff, G. W. (2003). *The scientific study of dreams: Neural networks, cognitive development, and content analysis*. American Psychological Association.
23. Hall, J. A. (1983). *Jungian dream interpretation: A handbook of theory and practice* (Vol. 13). Toronto: Inner City Books.
24. Hunter, E. (2022). The Effects of War-Related Trauma on Dreams and Dreaming. *Spectrum*, 11(1), 10.

25. Jacobi, J. (1959). *Complex/archetype/symbol in the psychology of CG Jung*. Princeton University Press.
26. Jung, C. G. (1989). *Memories, dreams, reflections*. New York: Vintage Books.
27. Khazaie, H., Ghadami, M. R., & Masoudi, M. (2016). Sleep disturbances in veterans with chronic war-induced PTSD. *Journal of Injury and Violence Research*, 8(2), 99.
28. Kivimäki, V., Suodenjoki, S., & Vahtikari, T. (2021). *Lived Nation as the History of Experiences and Emotions in Finland, 1800-2000* (p. 392). Springer Nature.
29. Knox, J. (2003). *Archetype, attachment, analysis: Jungian psychology and the emergent mind*. New York: Brunner-Routledge.
30. Macksoud, M. S., & Aber, J. L. (1996). The war experiences and psychosocial development of children in Lebanon. *Child development*, 67(1), 70-88.
31. Neumann E. (1991). *The Great Mother: an analysis of the archetype*. Princeton University Press.
32. Punamäki, R. L. (1998). The role of dreams in protecting psychological well-being in traumatic conditions. *International Journal of Behavioral Development*, 22(3), 559–588.
33. Rimsh, A. (2021). Dreams and Dream Contents of Patients with Different Anxiety Disorders. *Dreaming*, 31(4), 303–319.
34. Sauerteig, L. D. (2012). Loss of innocence: Albert Moll, Sigmund Freud and the invention of childhood sexuality around 1900. *Medical History*, 56(2), 156–183.
35. Welman, M. (1995). *Death and gnosis: Archetypal dream imagery in terminal illness* (Doctoral dissertation, Rhodes University).
36. Zhu, J., & Han, L. (2013). Analysis on the Personality of Maggie by Jung's Archetype Theory. *Theory & Practice in Language Studies*, 3(2).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

АВТОРСЬКА АНКЕТА

1. Вік _____
2. Стать _____
3. Чи перебували ви на території України від 24.02.2022? _____
 - А) перебували постійно*
 - Б) виїхав, але повернувся*
 - В) виїхав, але зараз знаходжусь за кордоном*
4. Чи мали ви досвід вимушеного переїзду через війну? _____
 - А) в межах України*
 - Б) за кордоном*
5. У якій області України ви проживали до повномасштабної війни? _____
6. У якій області України ви проживаєте зараз? _____
7. Як часто Вам сняться сновидіння?
 - А) щодоби*
 - Б) 2-3 рази на тиждень*
 - В) 1 раз на тиждень*
 - Г) рідко*
8. Чи пам'ятаєте ви свої сновидіння?
 - А) пам'ятаю завжди*
 - Б) пам'ятаю іноді*
 - В) рідко пам'ятаю*
 - Г) не пам'ятаю зовсім*
9. Ваше ставлення до сновидіння?
 - А) дуже уважний до змісту сновидінь*
 - Б) іноді уважний, іноді ні*
 - В) не звертаю уваги на зміст сновидінь*

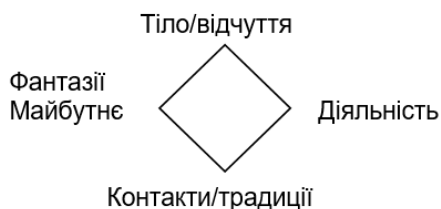
ДОДАТОК Б

ТЕХНІКА МАКРО-СИТУАЦІЙ

Назвіть, будь-ласка, 5 найбільш важливих для Вас подій, які відбулися у Вашому житті за останні 2-3 роки до початку повномасштабної війни (як позитивних, так і негативних).

1. _____ Вкажіть період, коли це трапилось: _____
2. _____ Вкажіть період, коли це трапилось: _____
3. _____ Вкажіть період, коли це трапилось: _____
4. _____ Вкажіть період, коли це трапилось: _____
5. _____ Вкажіть період, коли це трапилось: _____

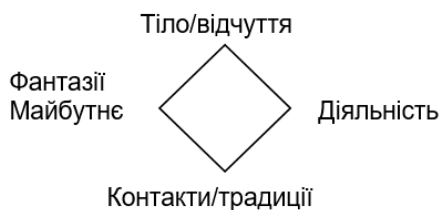
Вкажіть ту життєву сферу за допомогою якої Ви пропрацювали цю подію. Уточніть, який саме способом Ви пропрацювали цю подію.



Назвіть, будь-ласка, 5 найбільш важливих для Вас подій, які відбулися у Вашому житті за останній рік (як позитивних, так і негативних).

1. _____ Вкажіть період, коли це трапилось: _____
2. _____ Вкажіть період, коли це трапилось: _____
3. _____ Вкажіть період, коли це трапилось: _____
4. _____ Вкажіть період, коли це трапилось: _____
5. _____ Вкажіть період, коли це трапилось: _____

Вкажіть ту життєву сферу за допомогою якої Ви пропрацювали цю подію. Уточніть, який саме способом Ви пропрацювали цю подію.



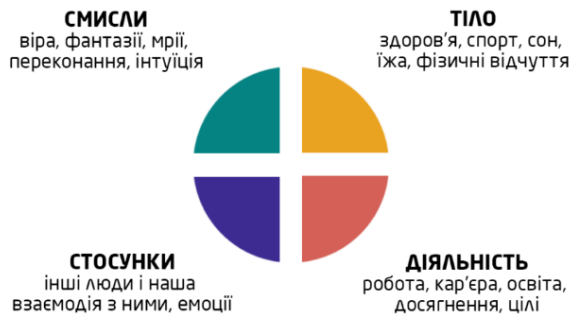
ДОДАТОК В

КРИСТАЛ БАЛАНСУ ПЕЗЕШКІАНА:

Оцініть, будь ласка, сфери життя Вашого життя до початку повномасштабної війни від 1 до 100. Уявіть собі, що ваше життя має 100% енергії і розділіть ці 100% на 4 сфери життя. Зобразіть, як ваша енергія розділяється на 4 сфери. Пам'ятайте, що сфери взаємозалежні і разом в сумі вони становлять 100%.



Оцініть, будь ласка, сфери життя Вашого життя за останній рік від 1 до 100. Уявіть собі, що ваше життя має 100% енергії і розділіть ці 100% на 4 сфери життя. Зобразіть, як ваша енергія розділяється на 4 сфери. Пам'ятайте, що сфери взаємозалежні і разом в сумі вони становлять 100%.



ДОДАТОК Г

СКРИНІНГ ПЕРЕЖИТОГО ДОСВІДУ ПІД ЧАС ВІЙНИ Створений на основі: Childhood War Trauma Questionnaire (Macksoud, 1988)

ІНСТРУКЦІЯ:

Нижче Ви побачите перелік травматичних подій, які відбуваються під час війни.

Що саме Вам довелося пережити під час війни? Відзначте ТАК, якщо подія була у Вашому досвіді, і НІ, якщо не було.

№	Запитання	Відповідь
1	Чи довелося Вам залишити місце роботи?	так/ні
2	Чи довелося Вам розлучитися з близькими родичами?	так/ні
3	Чи хтось з близьких Вам людей пережив/-ає на собі наслідки війни? (наприклад, через участь у військових діях; як цивільна жертва, через збройний напад або нестачу їжі, відсутність медичної допомоги тощо)	так/ні
4	Чи хтось з близьких Вам людей отримав поранення/каліцтво через військові дії? (наприклад, через участь у військових діях; як цивільна жертва, через збройний напад тощо)	так/ні
5	Чи хтось з близьких Вам людей помер внаслідок війни? (наприклад, через участь у військових діях; як цивільна жертва, через збройний напад або нестачу їжі, відсутність медичної допомоги тощо)	так/ні
6	Чи були Ви свідком (бачили на власні очі), як когось з людей піддавали тортурам, здійснювали насильство, ранили або вбивали під час війни?	так/ні
7	Чи Ви бачили мертвих або серйозно поранених людей, які постраждали внаслідок війни?	так/ні
8	Чи зазнавали Ви обстрілів? (уточнити ... ?)	так/ні
9	Чи зазнавали Ви впливу ракетного удару, бомбардування?	так/ні
10	Чи Ви особисто були жертвою насильства під час війни? (наприклад, побиття, тортури, насильство, затримання тощо)	так/ні
11	Чи були Ви поранені або скалічені в результаті військового нападу?	так/ні
12	Чи переживали Ви нестачу їжі, питної води, сну, інших базових речей, необхідність тривалий час перебувати в укритті?	так/ні
13	Чи переживали Ви інші травматичні події, пов'язані з війною? Що саме?	відкрите
14	Що з пережитого турбує Вас найбільше?	відкрите

ДОДАТОК Д

ШКАЛА САМООЦІНКИ ПРОЯВІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ (ПТСР). МЕТОДИКА PCL-5

Нижче вказані реакції, які іноді бувають після пережитого стресу. Уважно прочитайте кожен пункт та виберіть відповідь, яка відображає, наскільки сильно вас турбувала зазначена проблема протягом останнього місяця.

Зовсім ні – 0
Трохи – 1
Помірно – 2
Відчутно – 3
Дуже – 4

1. Думки та спогади, що повторюються і турбують, або нав'язливі картини стресового досвіду з минулого?
2. Повторювані, хвилюючі сновидіння про стресовий досвід?
3. Раптове відчуття ніби стресовий досвід знову трапляється (переживаєте ситуацію знову)?
4. Відчуття пригнічення, смутку, коли щось нагадувало вам стресову ситуацію з минулого?
5. Сильні фізичні реакції, коли щось нагадувало про стресовий досвід (наприклад, серцебиття, утруднене дихання, потіння)?
6. Уникання думок або розмов про стресову ситуацію у минулому або уникання почуттів, пов'язаних з цією ситуацією?
7. Уникання певної діяльності або ситуацій, тому що вони нагадують вам стресову ситуацію з минулого?
8. Труднощі з пригадуванням важливих моментів стресового досвіду з минулого?
9. Сильні негативні переконання про себе, інших людей або навколишній світ (наприклад, «я поганий», «зі мною щось дуже не так», «нікому не можна довіряти», «світ – небезпечне місце»)?
10. Звинувачення себе або інших на рахунок стресового досвіду, або того, що сталося після нього?
11. Сильні негативні емоції, такі як страх, жах, злість, почуття провини або сором?
12. Втрата інтересу до тієї активності (діяльності), яка раніше приносила задоволення?
13. Відчуття віддаленості або відокремленості від інших?
14. Проблеми у переживанні позитивних емоцій (наприклад, незмога відчувати радість або любов до близької людини)?
15. Роздратування, спалахи гніву, агресивна поведінка?
16. Ризикова поведінка, яка може зашкодити?
17. Перебування «на взводі» або «на сторожі»?
18. Відчуття постійної напруги?
19. Труднощі із зосередженістю?
20. Проблеми із засинанням або нічні прокидання?