

**КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОТЕРАПІЇ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

**Символічні патерни сновидінь як індикатор колективних психологічних
процесів в українському суспільстві в умовах війни**

Здобувача (ки) 2 курсу МЗ-242 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Психологія забезпечення ментального здоров'я
Сергія КРУТЬКА
(прізвище та ініціали)
Керівники
Катерина МІЛЮТИНА, д.психол.н., проф.,
Анна КРАЙЛЮК, к.психол.н.
(прізвище та ініціали, вчене звання, науковий ступінь)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 11 від « 22 » червня 2026р.

Зав. кафедри клінічної психології _____ д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології _____ к.психол.н., доц., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ–2026

АНОТАЦІЯ

У фокусі даного дослідження – аналіз глибинних механізмів адаптації психіки осіб, які перебувають в умовах війни, крізь призму сновидінь. Емпірична база охопила два етапи: розвідувальний зріз (N=32) та етап практичної апробації (N=11). Загалом у дослідженні було опрацьовано 91 одиницю унікального феноменологічного матеріалу (сновидінь та терапевтичних сесій). Методологічний дизайн роботи базується на поєднанні стандартизованої психодіагностики (Айзенк, MISS-M-SF, TAS-20), авторських анкет для збору феноменологічного матеріалу, розробленої авторської експрес-шкали нейроафективних систем (NADS-7), та комплексного вивчення оніричних наративів через Структурний аналіз (SDA) і систему «Вроджених мапувань» (Innate Maps). Для обробки даних застосовано математичний апарат: кореляційний та регресійний аналізи, Т-критерій Вілкоксона, дисперсійний аналіз Фрідмана, а також метод виокремлення кореляційних плеяд.

Емпірична частина засвідчила високу резильєнтність психіки. Встановлено, що попри хронічний стрес війни, сновидіння не зазнали дезінтеграції: вони продовжують виконувати функцію структурування травматичного досвіду. Наукова новизна розкривається через опис специфічних феноменів, зокрема «парадоксу контролю» (коли висока ригідність наяву корелює зі станами безпорадності уві сні). Також зафіксовано зміщення екзистенційної тривоги з безпосередньо теми війни на невизначеність життєвого шляху. Окремо відзначено специфічну локалізацію ресурсу вітальності – він асоціюється переважно з образами води та природи.

Результати вказують на обмежену ефективність прямої фізичної конфронтації у сюжетах сну. Натомість значно успішнішою визначена стратегія смислової інтеграції, а важливим фактором стійкості виступає

наявність усвідомлених життєвих сенсів. Водночас проведений лонгітюдний зріз довів відсутність спонтанної ремісії травматичних станів з плином часу, що емпірично обґрунтувало необхідність активного кризового втручання.

Практичною інновацією роботи є розробка та апробація автоматизованого ШІ-алгоритму кризової інтервенції «Dream Alchemist». Емпірично доведено високу терапевтичну ефективність запропонованого методу соматичного втілення (Ембодіменту): акт матеріалізації ресурсу уві сні мінімізує ризик терапевтичного відкату, а активація еволюційного контуру пошукового інтересу (SEEKING) забезпечує статистично значущий стрибок автономії Еґо та швидкий демонтаж афектів страху і паніки.

КЛЮЧОВІ СЛОВА

1. СНОВИДІННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ
2. ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ
3. СТРУКТУРНИЙ АНАЛІЗ СНОВИДІНЬ (SDA)
4. INNATE MAPS
5. МОРАЛЬНА ТРАВМА
6. АВТОНОМІЯ ЕґО
7. ЕМБОДІМЕНТ
8. АЛГОРИТМ DREAM ALCHEMIST

ЗМІСТ

ВСТУП	8
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АНАЛІЗУ СНОВИДІНЬ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ ТРАВМИ	
1.1. Теорія Е. Гартманна	18
1.2. Когнітивна теорія Г. В. Домхоффа	19
1.3. Нейробіологія травми і тілесність	21
1.4. Еволюційна теорія Антті Ревонсуо	23
1.5. Проблема об'єктивізації аналізу сновидінь: від контент-аналізу до структурних методів. Методологія SDA К. Рьослера	26
1.6. Когнітивне картування сновидінь: теорія «вроджених карт» Е. Гудвіна	29
1.7. Архетипи як біологічні імперативи: нейробіологічний погляд. Біологічна теорія архетипів Е. Гудвіна	31
1.8. Еволюційні нейроафективні системи мозку: теорія Я. Панксеппа	34
1.9. Метод активної уяви та «Внутрішньої роботи»: кристалізація ресурсу через ритуал	38
1.10. Соматичний підхід та множинність психіки у роботі з травмою	40
Висновки до розділу 1	45
 РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Організація та процедура дослідження	47
2.2. Методики дослідження	50
Висновки до розділу 2	63

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Психологічний профіль респондентів: аналіз дезадаптивних станів	65
3.2. Особливості прояву моральної травми та її символічне відображення у снах	67
3.3. Структурна організація сновидінь як показник резильєнтності Его	71
3.4. Психосемантичний аналіз образів сновидінь та особистісних ригідних установок	76
3.5. Інтегративний аналіз: Архетипи, символіка та когнітивні стратегії	79
3.6. Психологічна інтерпретація кореляційних зв'язків: аналіз семантичних кластерів	82
3.7. Кореляційний аналіз символічних тем та кодів Гудвіна	86
3.8. Аналіз домінуючих когнітивних механізмів (ТОП-5 кодів Е. Гудвіна)	87
3.9. Внутрішня структура сновидінь: виокремлення символічних адаптивних стратегій	93
3.10. Ефективність виділених адаптивних стратегій та функціональні профілі сновидінь.	95
Висновки до розділу 3	102

РОЗДІЛ 4. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФЕНОМЕНОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ ЗІ СНОВИДІННЯМИ (АЛГОРИТМ "DREAM ALCHEMIST")

4.1. Психологічний профіль вибірки та стійкість дезадаптивних патернів	106
--	-----

4.2. Доведення базової терапевтичної ефективності алгоритму	110
4.3. Нейроафективні та архетипічні механізми трансформації	115
4.4. Клінічні межі методу: предиктори терапевтичних аномалій	125
4.5. Якісний аналіз клінічних випадків: феноменологія трансформації	131
Висновки до розділу 4	145
ВИСНОВКИ	147
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	150
ДОДАТКИ	158

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. Вплив повномасштабної війни в Україні виходить далеко за межі змін соціальної реальності, сягаючи глибинних психічних структур. Ми бачимо, як під тиском хронічного стресу сновидіння фактично змушені мобілізувати весь свій адаптаційний ресурс. Тобто, їхня базова функція – інтегрувати досвід та регулювати емоції – сьогодні не просто працює, а стає чи не головним запобіжником для психологічного виживання, перетворюючи сновидіння з пасивного відображення страху на проактивний нейробіологічний процес пошуку адаптивних рішень. Досвід інших сучасних конфліктів (візьмемо для прикладу Ізраїль) чітко доводить: травма проникає у несвідоме миттєво. Дослідники прямо вказують на цю загрозу, зазначаючи, що «жахливі історії та образи... можуть просочуватися в думки людини під час неспання, а також впливати на несвідому сферу її сновидінь» (Pitcho, 2025). Аналогічні процеси спостерігаються і в умовах постійної ракетної загрози, коли безперервний стрес змушує психіку мобілізувати глибинні архетипічні захисти та активне Его у сновидіннях для збереження своєї цілісності (Kron, 2020).

Ключовим фактором актуальності є нагальна потреба зафіксувати ці психологічні зрушення безпосередньо в моменті, у так званому «гарячому контексті». Попередні глобальні кризи (наприклад, пандемія COVID-19) вже довели факт активації колективних архетипічних патернів у великих мас людей (Sacco, 2021). Однак український досвід є унікальним через специфіку тривалої війни високої інтенсивності, яка досі лишається малодослідженою. До того ж, робота зі сновидіннями пропонує унікальну можливість «м'якої діагностики»: цей метод дозволяє виявити емоційний дистрес, мінімізуючи ризик ретравматизації респондента (Pitcho, 2025; Silva et al., 2023).

Спираючись на дані періоду пандемії, ми бачимо, як колективна загроза здатна миттєво змінювати архітектуру сну. Зокрема, фіксувався різкий стрибок частоти нічних жахів (у 26% опитаних) (Ableidinger et al., 2022: 107). Цікавими

є дані автоматизованого мережевого аналізу, який виокремив специфічні «кластери сновидінь»: понад половину з них (55%) мали прямий зв'язок із темою небезпеки (наприклад, кластери «Управління хворобою» чи «Ігнорування дистанції») (Pesonen et al., 2020: 1). Це дозволяє припустити формування аналогічних специфічних кластерів у психіці українців під час війни, що потребує наукового вивчення.

Паралельно вітчизняні науковці підкреслюють: за умови екзистенційної загрози війна стає потужним каталізатором міфотворчості, пробуджуючи «прадавні міфологічно-символічні форми» (Вітюк, 2022). Як свідчать дослідження фольклорних наративів, проговорення та аналіз снів у такий період перетворюється на необхідну комунікативну практику. У ній сюжети про перемогу над ворогом змішуються з архаїкою (орнітосимволами, тілесними метафорами), виконуючи важливу функцію опрацювання колективної травми (Кузьменко, 2023).

Треба зазначити, що дане магістерське дослідження є логічним продовженням та масштабуванням попередніх наукових розвідок автора (зокрема, у межах курсового проєкту), що дозволило суттєво поглибити емпіричну базу, розширити діагностичний інструментарій та розробити інноваційний алгоритм кризової інтервенції.

Наукова проблема полягає у критичному браку емпіричних даних. Наразі ми не маємо чіткого розуміння, як саме колективна травма війни переформатовує символічний ландшафт сновидінь. І нарешті, залишається відкритим питання про те, що саме рятує психіку. Ми досі не маємо однозначної відповіді: яка стратегія є насправді ефективною для збереження ментального здоров'я - шлях інтеграції чи спроба жорсткої конфронтації?

Теоретико-методологічна основа дослідження. Робота спирається на сучасну теорію сновидінь Е. Гартманна (контекстуалізація емоцій), когнітивну теорію Г. Домхоффа (гіпотеза безперервності), теорію симуляції загроз (TST) А. Ревонсуо та нейробіологічну концепцію травми Б. ван дер Колка.

Теоретичним фундаментом для розробки авторського психотерапевтичного алгоритму виступають еволюційна концепція нейроафективних систем мозку Я. Панксеппа та нейропсихоаналітична модель М. Солмза, а також парадигма множинності психіки Р. Шварца (IFS) і метод активної уяви (К. Г. Юнг, Р. Джонсон). Методичним підґрунтям є структурний аналіз сновидінь (SDA) К. Рьослера та теорія «вроджених мапувань» (Innate Maps) Е. Гудвіна.

Важливість збереження здатності до символізації в умовах трагедії підкреслюють і вітчизняні дослідження. Як зазначає К. Осташова, символічне мислення дозволяє фахівцям та постраждалим «отримати досвід «відчуття» і дає сили рухатися далі», запобігаючи емоційному вигоранню (Осташова, 2023). Більше того, у клінічній роботі з комбатантами доведено, що переживання образів у сні дозволяє суб'єкту «створити для себе цілісну, не розірвану дисоціацією історію», що відновлює відчуття власної потентності та зцілює розщеплене «Я» (Новицький, Католик, 2023). Сучасним концептуальним доповненням цієї бази виступає парадигма «втіленого пізнання» (embodied cognition), яка останніми десятиліттями активно розробляється в межах когнітивної науки, філософії та лінгвістики (Anderson, 2003; Forceville, 2008; Johnson, 2015). Як доводить у своїх новітніх дослідженнях воєнного дистресу О. Белова, травматична загроза залишається актуальною на соматичному рівні («тіло нічого не забуває»), а її подолання вимагає створення умов для тілесної розрядки через моделювання сенсомоторних переживань (Белова, 2024). Саме цей принцип ліг в основу розробленого нами феноменологічного алгоритму Ембодіменту.

Об'єкт дослідження: процес символічної переробки травматичного досвіду війни особистістю.

Предмет дослідження: структурно-динамічні характеристики сновидінь як індикатор адаптаційних стратегій особистості в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: деконструювати специфіку того, як воєнний досвід символічно репрезентується у сновидіннях та емпірично відстежити зв'язок: як саме збереження структурної цілісності сну корелює з рівнем психологічної резильєнтності особистості.

Гіпотези

Основна гіпотеза: В умовах війни сновидіння виконують адаптивну функцію через механізм когнітивного картування загрози, при цьому збереження агентності Его (здатності до дії) є ключовим фактором психологічної стійкості.

Часткові гіпотези:

1. **Гіпотеза структурної збереженості:** Всупереч очікуванням щодо дезінтеграції психіки при травмі, наративна структура сновидінь залишається цілісною та логічною (високі бали SDA).
2. **Гіпотеза когнітивного картування:** Образ війни у сновидіннях кодується не як хаотичний жах, а як об'єкт для спостереження та розуміння (кореляція теми «Війна» з кодом *SEEING* - «Бачення»).
3. **Гіпотеза безперервності (Continuity):** Зміст сновидінь прямо відображає актуальні загрози реального життя (повітряні тривоги, вибухи), продовжуючи денні переживання у нічний час.
4. **Гіпотеза соматичної компенсації:** В умовах обмеженого контролю над зовнішніми подіями, тілесність у сновидіннях (акцентуація на руках, фізичних відчуттях) стає головним інструментом збереження суб'єктності.
5. **Гіпотеза агентності:** Високий рівень активності сновидного Его (біг, боротьба, захист) позитивно корелює з показниками осмисленості життя (СЖО) та загального благополуччя наяву.

6. **Гіпотеза дезадаптивного контролю:** Надмірна потреба у контролі в реальному житті призводить до парадоксальної реакції у сні - переживання безпорадності або паралічу на початкових етапах сюжету.
7. **Гіпотеза ресурсної дисоціації:** Психіка розділяє джерела досвіду: вітальність та відновлення (код *WATER*) черпаються виключно з архетипних образів Природи, тоді як соціальний контекст сприймається як ресурсно-витратний.
8. **Гіпотеза трансформації Дому:** Архетип Дому під впливом війни трансформується зі статичного «місця безпеки» у динамічний процес внутрішньої психічної роботи (кореляція з кодом «Свідома істота»).
9. **Гіпотеза симуляції загрози (TST):** Наявність у снах образів ворогів та переслідувачів є не патологією, а проявом еволюційного механізму тренування навичок виживання.
10. **Гіпотеза неефективності прямої конфронтації:** Стратегія фізичної боротьби з ворогом у сні (фактор «Конфронтація») статистично є менш ефективною для розв'язання конфлікту сновидіння, ніж стратегія інтеграції та осмислення.
11. **Гіпотеза ресурсу Самості:** Успішне завершення сновидіння (хеппі-енд) найчастіше пов'язане з появою нумінозних або архетипічних символів (Світло, Мандала, Мудрий старець), а не з перемогою в бою.
12. **Гіпотеза вікарної травматизації:** Структура сновидінь осіб, що перебувають у відносній безпеці (але в інфополі війни), не має суттєвих відмінностей від снів тих, хто перебуває ближче до зони бойових дій, що свідчить про єдність колективного травматичного поля.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичну реконструкцію розуміння сновидінь у межах психології травми, синтезуючи сучасні погляди: від когнітивних моделей до нейробіологічних та еволюційних концепцій.

2. Аргументувати доцільність застосування гібридного методичного дизайну, який інтегрує Структурний аналіз наративів (SDA) із системою кодування «Вроджених мапувань» (Innate Maps).
3. Провести емпіричний зріз оніричної реальності воєнного часу, щоб ідентифікувати специфічні символічні кластери та наскрізні архетипічні патерни у снах респондентів.
4. Математично верифікувати зв'язок між сценаріями поведінки уві сні та рівнем психологічного благополуччя, визначивши таким чином, які механізми адаптації є найуспішнішими.
5. Кристалізувати прогностичні маркери адаптації на основі аналізу сновидінь та окреслити практичний потенціал їхнього використання у психокорекційній роботі.
6. Розробити, автоматизувати за допомогою ШІ-асистента та емпірично перевірити ефективність алгоритму кризової інтервенції «Dream Alchemist», спрямованого на трансформацію морального дистресу та відновлення автономії Его через метод соматичного втілення (Ембодіменту).

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз та узагальнення наукових джерел.

Емпіричні: збір наративів сновидінь (онлайн-опитування), психодіагностичні методики (*Методика «Самооцінка станів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності» (адаптований варіант методики Г. Айзенка; Шкала симптомів моральної травми (MISS-M-SF), а також метод автоматизованої феноменологічної фасилітації та збору даних за допомогою спеціалізованого ШІ-асистента (алгоритм «Dream Alchemist»).*

Методи обробки даних: Структурний аналіз сновидінь (SDA), контент-аналіз за системою кодів Е. Гудвіна (Innate Maps).

Математико-статистичні: побудова кореляційних плеяд, множинний лінійний регресійний аналіз. Для перевірки розподілу досліджуваних змінних на відповідність нормальному закону було застосовано критерій Шапіро-Вілка. Через відхилення розподілу від нормального, кореляційний аналіз здійснювався за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r_s). Для оцінки достовірності динаміки станів (до/після) на формувальному етапі застосовано непараметричні Т-критерій Вілкоксона та дисперсійний аналіз за критерієм Фрідмана. Математична обробка здійснювалася у ПЗ Jamovi.

Характеристика вибірки: Дослідження проводилося у два етапи. На розвідувальному етапі (констатувальний зріз) взяли участь 32 респонденти віком від 18 до 55 років. На етапі практичної апробації (формувальний зріз) цільову вибірку склали 11 респондентів (переважно представники креативного кластеру та допомагаючих професій), з якими було проведено та проаналізовано 59 терапевтичних сесій.

Наукова новизна одержаних результатів:

1. У вітчизняній психології дана робота вперше імплементує метод структурного аналізу (SDA) саме для діагностики стану цивільного населення, яке перебуває в реаліях війни. Отримані результати змінюють уявлення про критерії норми: доведено, що критично важливим предиктором психічного здоров'я є не стільки емоційне забарвлення сновидіння, скільки збереження структурної цілісності сюжету та агентності Его.
2. Набуло подальшого розвитку розуміння механізмів когнітивного опрацювання колективної травми: виявлено феномен «когнітивного картування війни», де травматичний досвід кодується психікою через механізми зорової орієнтації та розуміння (*SEEING*), що протистоїть дезінтеграції.

3. Виявлено специфічну дисоціацію ресурсних станів: встановлено, що в умовах воєнного стресу відновлення вітальності відбувається виключно через регрес до архаїчних образів природи та води, тоді як соціальна взаємодія у снах маркується як виснажлива.
4. Було уточнено функціонал захисних стратегій сновидіння. Емпіричні дані вказують на цікавий факт: спроби прямої фізичної конфронтації з загрозою (бійка, втеча) виявляють значно меншу ефективність для психологічної розрядки. Натомість, реальний відновлювальний потенціал демонструють стратегії, спрямовані на символічну інтеграцію та смислоутворення.
5. Охарактеризовано трансформацію архетипу Дому, який в умовах екзистенційної загрози еволюціонує зі статичного образу безпечного місця у динамічний процес внутрішньої психічної роботи.

Теоретична значущість роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про механізми переробки травматичного досвіду в умовах пролонгованого воєнного дистресу. Емпірично доведено доцільність застосування Теорії симуляції загроз (TST), методології Структурного аналізу (SDA) та системи «Вроджених мапувань» (Innate Maps) до дослідження колективної травми. Запропоновано теоретичне обґрунтування ролі соматичного Ембодіменту та акту матеріалізації символу як ключових механізмів відновлення автономії Его в кризових станах.

Практичне значення одержаних результатів. Здобуті дані розширюють діагностичний арсенал психолога, пропонуючи використовувати аналіз сновидінь як чутливий додатковий маркер. Він дозволяє об'єктивізувати глибинний стан адаптаційних можливостей клієнта та виявити прихований ризик дезадаптації ще до появи явних клінічних симптомів, не створюючи при цьому зайвого навантаження на психіку респондента.

Дослідницькі питання:

1. Які символічні патерни та когнітивні карти домінують у сновидіннях осіб, що переживають досвід війни?
2. Чи існують статистично значущі зв'язки між структурними характеристиками сновидіння (рівень агентності Его за SDA) та рівнем осмисленості життя і суб'єктивного благополуччя респондентів?
3. Яку роль відіграє тілесність у збереженні суб'єктності сновидця в умовах дефіциту зовнішнього контролю?
4. Чи є стратегія прямої фізичної конфронтації з загрозою уві сні ефективною для досягнення конструктивного завершення сюжету сновидіння?
5. Яким чином відбувається дисоціація джерел ресурсу в психіці: чи пов'язане відновлення вітальності з соціальним контекстом, чи воно зміщується в архаїчно-природні шари несвідомого?
6. Які семантичні кластери (кореляційні плеяди) об'єднують символічні коди сновидінь і які з цих виокремлених стратегій є надійними предикторами успішної психологічної адаптації до травми?

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення, емпіричні результати та висновки кваліфікаційної роботи пройшли успішну апробацію та відображені у таких наукових публікаціях:

Наукові статті у фахових виданнях:

1. Крутько С. С., Мілютіна К. Л. Символічні патерни сновидінь як індикатор колективних психологічних процесів в умовах війни. Наука і освіта. 2026. № 1. URL:
<https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2026-1-doc/2026-1-4>
2. Крутько С. С., Мілютіна К. Л. Вплив соматичного втілення образів сновидінь на нейроафективну динаміку та автономію его. Наука і освіта. 2026. *(перебуває в редакційному процесі, готується до друку).*

Матеріали конференцій та тези доповідей:

3. Крутько С. С. Символічні патерни сновидінь як індикатор колективних психологічних процесів в умовах війни. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Коли закінчилась війна: сучасний погляд та переосмислення» (м. Київ, 10–11 квітня 2026 р.).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АНАЛІЗУ СНОВИДІНЬ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ ТРАВМИ

1.1. Теорія Е. Гартманна

Сучасний науковий погляд на природу сновидінь зміщує акцент із містичного тлумачення на розуміння їхньої адаптивної функції. Провідну роль у цьому відіграє «Сучасна теорія сновидінь» (Contemporary Theory of Dreaming) Ернеста Гартманна. Дослідник стверджує, що сновидіння мають чітку адаптивну мету, яка реалізується через механізм зіставлення:

«Сни зменшують інтенсивність емоційного дистресу шляхом зіставлення поточної травми з різними іншими подіями в житті людини, створюючи зв'язки з іншими схожими або несхожими подіями» (Hartmann, 1999: 5).

Цей процес Гартманн називає «вплетенням» (weaving in). Коли травма опрацьовується уві сні, вона поступово перестає бути ізольованим шоком: *«Вона поступово стає частиною структури або мережі. Ймовірно, наступного разу, коли станеться подібна травма, вона вже матиме контекст»* (Hartmann, 1999: 5).

Критично важливою для аналізу воєнних снів є концепція «контекстуалізації емоції». Гартманн звертає увагу на специфіку роботи травми: психіка майже ніколи не займається буквальним дублюванням подій. Її завдання інше - згенерувати влучний метафоричний образ, який точно резонує з переживанням. Тому, скажімо, замість сцени реального обстрілу сновидець може бачити не реальний обстріл, а *«як вона тоне або майже тоне в припливній хвилі»* (Hartmann, 1999: 3). Або ж страх переслідування може

втілитися в образі конкретних ворогів: *«Група злих людей, можливо, нацистів, переслідує мене. Я не можу втекти»* (Hartmann, 1999: 3).

Варто зазначити, що сновидіння здатні відображати складні емоційні дилеми, такі як «провина вцілілого» (survivor guilt), характерна для комбатантів. Гартманн наводить приклад сну, де реальність війни змішується з втратою ідентичності: *«Снаряд летить у нас... і вибухає, але я не можу зрозуміти, кого розірвало - мене чи мого напарника Джека»* (Hartmann, 1999: 4).

Для об'єктивізації цих переживань Гартманн розробив методику оцінки «Центрального Образу» (CI). Це кількісний підхід, де оцінювач, працюючи «наосліп», визначає інтенсивність образу за шкалою від 0 до 3 (Hartmann, 1999: 4). Його дослідження підтвердили, що *«люди, які пережили травму, мають значно інтенсивніші та емоційно заряджені образи в сновидіннях»* (Hartmann, 1999: 4).

Підсумовуючи, Гартманн робить парадоксальний висновок про роль нічних жахів. Він вважає, що *«кошмар є найбільш корисним сном»*, оскільки саме в ньому найчіткіше відбувається візуалізація та опрацювання нестерпних емоцій (Hartmann, 1999: 2, 7).

1.2. Когнітивна теорія Г. В. Домхоффа

Паралельно з емоційною теорією розвивається когнітивний підхід, представлений у працях Г. Вільяма Домхоффа. У своїй роботі «Аргументи на користь когнітивної теорії сновидінь» (2010) він демістифікує цей процес, визначаючи його як різновид мислення:

«По-перше, «сновидіння» - це форма мислення під час сну, яка... виникає за умови неушкодженої та повністю зрілої нейронної мережі... та втрати свідомого самоконтролю, тобто відключення когнітивної системи “Я”» (Domhoff, 2010).

Для цього дослідження фундаментальною є сформульована Домхоффом «Гіпотеза безперервності» (Continuity Hypothesis). Вона пояснює, чому реалії війни неминуче стають частиною сюжетів сновидінь. Автор наголошує:

«Ця безперервність стосується не повсякденних подій, а загальних турбот (general concerns)... значна частина, хоча й не весь зміст сновидінь, є безперервним продовженням турбот та інтересів сновидця наяву» (Domhoff, 2010).

Сучасні емпіричні розвідки підтверджують, що саме денні стресори, міжособистісні конфлікти та невідреаговані емоції стають головним матеріалом для формування нічних сюжетів (Iftikhar et al., 2020). Кількісний аналіз великих масивів сновидінь показує, що найсильніший зв'язок між сном і реальністю спостерігається саме у сферах емоційної регуляції та соціальних взаємодій (Zadra & Domhoff, 2017).

Домхофф відкидає ідею про хаотичність сновидінь, яку просувала теорія активаційного синтезу. Він аргументує це високою впорядкованістю сюжетів: *«Що стосується теорії активаційного синтезу, то на рівні змісту її найсерйозніший виклик кидає реалістична та узгоджена природа змісту сновидінь»* (Domhoff, 2010). Аналогічної позиції дотримується М. Солмз, який на основі клініко-анатомічних досліджень довів, що механізми сновидіння та фази швидкого сну (REM) є подвійно дисоційованими станами. На противагу хаотичним імпульсам стовбура мозку, сновидіння генеруються цілеспрямованими дофамінергічними механізмами переднього мозку (Solms, 2000, 2004).

Замість хаосу, сни функціонують як складні симуляції:

«Сни - це драматичне та відчутне втілення схем, сценаріїв і загальних знань. Вони схожі на п'єси, які розум ставить сам для себе... зокрема, багато сценаріїв сновидінь виражають ключові

аспекти концептуальних систем людей, особливо уявлень про себе» (Domhoff, 2010).

Також важливо зазначити, що наявність негативних емоцій у снах респондентів є нормативним явищем. Аналіз Домхоффа показує, що *«негативні емоції смутку, гніву, розгубленості та побоювання, якщо брати їх у цілому, значно переважають над вираженням щастя»* (Domhoff, 2010). Це підтверджує, що тривожний контент сновидінь під час війни є відображенням роботи адаптивних когнітивних схем, а не обов'язково ознакою патології.

«Цей когнітивний погляд знаходить своєрідне доповнення у сучасній українській феноменології. Як зазначає Г. Нівня, сновидіння слід розглядати не як ізолювану галюцинацію, а як «момент життя свідомості», що залишається «вкоріненим у дійсність» (Нівня, 2023: 153). Дослідниця пропонує метафору сновидіння як «мапи мікрокосму» (Нівня, 2023: 152), що цілком узгоджується з висунутою гіпотезою про когнітивне картування війни: психіка використовує простір сну для орієнтації у травматичній реальності, зберігаючи єдність досвіду неспання та сну.»

1.3. Нейробіологія травми і тілесність

Поки когнітивні підходи прирівнюють сни до мислення, нейробіологічна перспектива (яскраво представлена Бесселом ван дер Колком) робить різкий поворот до тілесності. У своєму бестселері «Тіло веде лік» (The Body Keeps the Score, 2014) він вказує на прірву між звичайною та травматичною пам'яттю. Він зазначає:

«Травматичні спогади фундаментально відрізняються від історій, які ми розповідаємо про минуле. Вони дисоційовані: різні відчуття, що потрапили до мозку під час травми, не зібрані належним чином в історію, у фрагмент автобіографії» (Bessel van der Kolk, 2014: 232).

Фізіологія цього процесу вже не є загадкою. Знімки мозку показали: як тільки активується травматичний слід (флешбек), зона Брока - наш мовленнєвий центр - фактично вимикається. Ван дер Колк називає це станом «німого жаху» (speechless terror), додаючи: *«Наші сканування показали, що ділянка Брока вимикалася щоразу, коли запускався флешбек»* (Bessel van der Kolk, 2014: 59).

Саме ця неможливість вербалізації пояснює важливість сновидінь у діагностиці та терапії. Коли мовленнєвий центр блокується, психіка переходить на мову візуальних образів. Як пише автор:

«Коли бракує слів, нав'язливі образи фіксують досвід і повертаються у вигляді нічних кошмарів та флешбеків. ... Ми спостерігали за тим, як ділянка мозку активується знову, так, ніби травма відбувається насправді» (Bessel van der Kolk, 2014: 60).

Саме тут ми підходимо до наріжного каменю цієї роботи - поняття агентності (agency). Ван дер Колк пропонує дивитися на травму не як на архівну подію, а як на живий слід. Це, за його словами, *«відбиток, залишений цим досвідом у розумі, мозку та тілі»* (Bessel van der Kolk, 2014: 35).

Критичним фактором, що визначає глибину травматизації, є можливість фізичного захисту. *«Здатність рухатися і робити щось для власного захисту є критичним фактором у визначенні того, чи залишить жахливий досвід тривалі шрами»* (Bessel van der Kolk, 2014: 71). Це безпосередньо стосується цього дослідження, пояснюючи високу частоту кодів, пов'язаних з руками та рухом. Відновлення психічного здоров'я неможливе без відновлення відчуття фізичної спроможності:

«Відчуття задоволення від вчинення ефективної дії відновлює почуття суб'єктності (агентивності) та віру у здатність активно захищати та оберігати себе» (Bessel van der Kolk, 2014: 257).

Таким чином, згідно з концепцією ван дер Колка, «тіло веде лік» (the body keeps the score), кодуючи пам'ять про травму у внутрішніх органах та емоціях (Bessel van der Kolk, 2014: 109). Такий погляд створює міцне теоретичне підґрунтя для переосмислення суті сновидінь. Сновидіння перестають розглядатися виключно як ментальний феномен. Натомість перед нами відкривається простір, де через мову тілесних (соматичних) образів психіка намагається, по суті, реанімувати втрачену агентність.

1.4. Еволюційна теорія Антті Ревонсуо

Якщо ж поглянути на проблему крізь призму еволюції, то тут ключовою є позиція фінського нейробіолога Антті Ревонсуо. Його «Теорія симуляції загроз» (TST) трактує сновидіння досить прагматично - як біологічний механізм, заточений на виживання. Саму гіпотезу автор окреслює так:

«Я висуюю гіпотезу, що біологічна функція сновидінь полягає в симуляції загрозливих подій та в репетиції сприйняття загрози й уникнення загрози» (Revonsuo, 2000: 1).

Згідно з цією теорією, систему продукування снів можна розглядати як *«давній захисний механізм... функція якого полягає в автоматичному виклику ефективних захисних реакцій»* (Revonsuo, 2000: 22). Логіка еволюції тут проста: вартість помилки в реальному житті може бути фатальною, тоді як *«вартість повторюваних симуляцій загроз під час сну є надзвичайно низькою»* (Revonsuo, 2000: 8-9).

Для реалізації цієї функції мозок створює надзвичайно деталізоване середовище. Ревонсуо наголошує на активній ролі суб'єкта сновидіння:

«Мозок... будує складну, організовану офлайн-модель світу, в якій зазвичай присутнє активне сновидне «Я» з образом тіла, дуже схожим на той, який ми маємо під час неспанья... що бере участь у безлічі подій» (Revonsuo, 2000: 7).

Ця теза є фундаментальною для цього дослідження, оскільки вона пояснює високі показники агентності та тілесної активності (біг, боротьба), виявлені у снах респондентів.

Крім того, TST пояснює наявність у снах архаїчних образів - монстрів, диких тварин або невідомих чоловіків-переслідувачів. Ревонсуо зазначає, що навіть у сучасному безпечному світі *«зміст сновидінь усе ще відображає умови життя предків, у яких такі зустрічі були потенційно небезпечними для життя»* (Revonsuo, 2000: 9).

У пізніших оглядах теорії (2009) автори уточнюють цей аспект, зазначаючи, що хоча глобальні катастрофи сняться рідко, «нешасні випадки (усі події в оточенні, над якими Его сновидіння не має контролю...) є досить поширеними» (Valli & Revonsuo, 2009: 34). Це важливе уточнення для контексту війни, де загроза часто має саме такий, неконтрольований характер.

Найважливішим висновком Ревонсуо для контексту війни є переосмислення природи нічних жахів. У рамках TST вони перестають бути патологією:

«Кошмарні сни не є такими, що не змогли виконати свою функцію, а навпаки, вони є яскравими прикладами того виду снів, які повністю реалізують свою біологічну функцію» (Revonsuo, 2000: 6).

Це дозволяє інтерпретувати тривожні сни українців під час війни як інтенсивну роботу адаптивного механізму, що тренує навички розпізнавання та уникнення загрози. Більше того, лонгітюдні дослідження осіб у зонах військових конфліктів доводять, що збереження уві сні здатності до активних дій виконує потужну захисну функцію від розвитку ПТСР, тоді як монотонні сюжети переслідування маркують виснаження психіки (Qouta et al., 2008). Клінічні спостереження за колективною травмою в умовах збройних конфліктів доводять, що нездатність трансформувати такі сновидіння призводить до стану «замороженого горювання» (frozen mourning) та зупинки

терапевтичного процесу (Straker, 2003). Клінічні спостереження також засвідчують, що посттравматичні жахіття часто виникають у першій половині ночі, патологічно витісняючи фазу глибокого сну. Втім, згідно з «гіпотезою безперервності» (continuity hypothesis), навіть такі сновидіння відображають не лише конкретні епізодичні спогади, а й загальні домінантні тривоги та емоційні проблеми сновидця в стані неспання (Paulson et al., 2017, Zadra et al., 2017).

Втім, еволюційна парадигма з часом стала ширшою за суто захисні реакції. У 2022 році було сформульовано «Теорію соціальної симуляції» (Social Simulation Theory), яка стверджує, що сни також «спеціалізуються на симуляції найважливіших соціальних зв'язків... щоб підвищити виживання сновидця» (Tuominen, 2022: 81). Це може пояснити присутність у воєнних снах образів побратимів та родичів як тренування навичок соціальної згуртованості.

Також варто враховувати аспект емоційної регуляції. Дослідження П. Сіккі показують, що сни можуть виконувати функцію досягнення «Спокою духу» (Peace of Mind), що «відображає покращену регуляцію афекту» (Sikka et al., 2018) і є маркером психологічної стійкості навіть у кризових умовах.

Узагальнюючи функціональну роль сновидінь у процесі переробки травми, С. Скарпеллі (2019) зазначає, що сновидіння діють як механізм «згасання страху» (fear extinction). Вони «розряджають емоційні травматичні спогади, коли механізми емоційної регуляції... порушені травматичними подіями» (Scarpelli et al., 2019: 9). Таким чином, сон виступає безпечною «симуляцією реальності», що дає можливість створити новий сценарій з елементами емоційного опанування для подолання дисфорії (Scarpelli et al., 2019: 1).

Проте варто зазначити, що класична теорія симуляції загрози (TST) А. Ревонсуо формувалася переважно на базі еволюційних небезпек (хижаки,

прямий фізичний напад). В умовах сучасної дистанційної війни, яка супроводжується регулярними ракетними обстрілами, базові інстинкти прямої фізичної боротьби (реакція «бий або біжи») можуть виявлятися неадаптивними. Це дозволяє припустити, що для успішного подолання такого специфічного стресора механізм симуляції має переходити на вищий когнітивний рівень, де психіка намагається компенсувати загрозу шляхом її когнітивного структурування (що перегукується з ідеєю Е. Гартманна про необхідність «контекстуалізації» жаху).

Історичний досвід свідчить, що колективна воєнна травма глибоко та надовго вкорінюється в оніричну реальність націй. Як демонструють дослідження сновидінь поколінь, що пережили Другу світову війну (Kivimäki, 2021; Schredl & Piel, 2006), а також тривалі локальні військові конфлікти (Bilu, 1989; Helminen & Punamäki, 2008), сюжети переслідування, безпорадності та агресії стають універсальними маркерами колективного дистресу.

1.5. Проблема об'єктивізації аналізу сновидінь: від контент-аналізу до структурних методів. Методологія SDA К. Рьослера

Ключовим методологічним викликом у дослідженні сновидінь є перехід від суб'єктивних інтерпретацій до об'єктивних, вимірюваних показників. Традиційні методи контент-аналізу (зокрема, система Hall/Van de Castle - Schredl, 2010) часто піддаються критиці через фрагментарність. Як зазначає сучасний німецький дослідник Крістіан Рьослер, проблема полягає в тому, що *«елементи сновидіння вириваються з контексту, тоді як контекст слугує фоном як для окремого сну, так і для всієї серії сновидінь»* (Roesler, 2025: 769).

Для вирішення цієї проблеми у цьому дослідженні застосовано метод Структурного аналізу сновидінь (Structural Dream Analysis - SDA). Цей підхід базується на припущенні, що *«значення сновидінь передається не стільки елементами чи символами уві сні, скільки їхніми взаємозв'язками, або “структурою”»* (Roesler, 2025: 770).

SDA розроблявся як спроба формалізувати процес інтерпретації так, щоб «висновки були незалежними від інтерпретатора» (Roesler, 2018). На відміну від суб'єктивних тлумачень, цей метод демонструє високі психометричні показники. *«У нашому дослідженні тест на надійність виявив узгодженість інтерпретаторів для результатів одного і того ж випадку на рівні $k = .70-.82$ »* (Roesler, 2018: 307). Це дозволяє використовувати його як валідний інструмент для кількісного та якісного аналізу структурних змін у сновидіннях (Jenni & Roesler, 2024).

Наративна граматика сновидіння. SDA розглядає сон як мікро-наратив, що має свою внутрішню логіку розгортання. Рьослер визначає цей процес як *«розвиток від початкової точки, що становить проблему... до способів, якими протагоніст справляється з проблемою і, зрештою, вирішує її»* (Roesler, 2025: 770). Такий погляд дозволяє аналізувати сон як простір, де *«розгортається внутрішня драма конфліктуючих сил психіки»* (Roesler, 2025: 779).

Концепція «Его сновидіння» (Dream Ego). Центральним поняттям методу є «Его сновидіння» - фігура, з якою ідентифікує себе сновидець. Рьослер висуває фундаментальну гіпотезу: здатність цього персонажа до активної дії уві сні прямо корелює з психологічною стійкістю особистості.

«Центральне припущення полягає в тому, що агентивність (здатність до дії) его сновидіння... може бути прирівняна до сили его в психодинамічному сенсі» (Roesler, 2025: 765).

К. Рьослер уточнює, що ступінь цієї агентивності еквівалентний «зрілості особистості, тобто ступеню інтеграції его та інших частин психіки в цілісну особистість» (Roesler, 2018: 315). Динаміка змін у сновидіннях від пасивності до активності є маркером відновлення цієї цілісності (Jenni & Roesler, 2024).

Більше того, валідність цього методу підтверджується кореляційними дослідженнями, які доводять, що *«присутність та активність его сновидіння уві сні сильно корелює зі ступенем ефективного копінгу та регуляції емоцій у житті сновидця під час неспання»* (Roesler, 2025: 775).

Процедура оцінювання (SDA Scoring). Методологія SDA передбачає оцінку сновидінь за 6-рівневою шкалою структурної інтеграції. Рьослер описує цю типологію як ієрархію зростання агентності:

«Агентивність его сновидіння постійно зростає, починаючи від Паттерну 1 (его взагалі відсутнє); до Паттернів 2 і 3, де его присутнє, але перебуває під тиском інших сил... до Паттерну 6, де його сновидіння здобуває повну автономію» (Roesler, 2025: 771).

Низький рівень інтеграції (характерний для травматичних станів) проявляється у снах, де домінує *«слабке его сновидіння, нездатне вирішити представлену уві сні проблему... без жодної стратегії подолання»* (Roesler, 2025: 773). Високий рівень характеризується активним вирішенням конфлікту.

Наукова надійність методу підтверджена високими показниками узгодженості оцінок між незалежними експертами (Roesler, 2025: 776), а розроблена типологія дозволяє класифікувати понад 90% клінічного матеріалу (Roesler, 2025: 765).

Новітні масштабні клінічні дослідження остаточно підтверджують цей постулат: у випадках успішної терапії спостерігається чіткий висхідний рух сновидінь через патерни, з паралельним статистично значущим зростанням агентності сновидного Его, тоді як при терапевтичних невдачах відбувається структурний регрес (Roesler, 2025).

Більше того, сучасна феноменологічна модель сновидінь (PDSM) постулює, що сновидне «Я» володіє власною інтенціональністю, здатністю до сприйняття та переживання, яка структурно тотожна свідомості під час

неспання (Kara & Özcan, 2019). Тому вимірювання автономії цього «Я» є ключем до розуміння стану всієї системи.

Сучасні філософсько-когнітивні розвідки підтверджують, що здатність до усвідомленої дії та прийняття рішень уві сні свідчить про те, що сновидіння є повноцінною формою свідомого досвіду, де Его зберігає свою агентність, інтенціональність та навіть здатність до етичної рефлексії (Srivastava, 2025)

1.6. Когнітивне картування сновидінь: теорія «вроджених карт» Е. Гудвіна

Якщо метод SDA дозволяє оцінити структурну цілісність сновидіння, то для аналізу семантичного наповнення було обрана концепція «Вроджених мапувань» (Innate Maps), розробленої сучасним дослідником когнітивної психології Еріком Гудвіном (Erik Goodwyn).

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

Перед тим як перейти до біологічного декодування символів, важливо окреслити природу самого образу у сновидінні. Українська дослідниця Д. Дроздова визначає образ як фундаментальну «основу мови несвідомого», яка, на відміну від вербальної мови, здатна передавати цілісні та індивідуально неповторні змісти психіки (Дроздова, 2020: 31). Саме для об'єктивізації цієї «мови» було обрано концепцію «Вроджених мапувань» (Innate Maps) Еріка Гудвіна, яка дозволяє перекласти суб'єктивні образи (про які пише Дроздова) на універсальну мову біологічних метафор.

Біологічна основа символіки. Теорія базується на принципах втіленого пізнання (embodied cognition). Оскільки всі люди мають спільну анатомію та

фізіологію (так зване «людське залізо»), наша психіка використовує універсальні соматичні метафори для кодування абстрактних понять. Гудвін наводить переконливий приклад зв'язку між розумінням і зором:

«*РОЗУМІННЯ - ЦЕ БАЧЕННЯ*» (наприклад, фраза «я бачу твою думку») (Goodwyn, 2024: 5).

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

1. **Агентність та Воля:** Кодуються через образ рук. Гудвін зазначає:
«РОЗУМІННЯ - ЦЕ ХАПАННЯ; ВОЛЯ - ЦЕ МАНІПУЛЯЦІЯ РУКАМИ... Така метафора не мала б сенсу для кита... але вона має ідеальний сенс для вправного примата, такого як Homo sapiens (Goodwyn, 2024: 5-6).
 Це пояснює високу частоту появи символу рук у снах, пов'язаних зі спробами контролювати ситуацію.
2. **Вітальність та Емоції:** Кодуються через образ води.
«ВІТАЛЬНІСТЬ/ЖИТТЄРАДІСНІСТЬ - ЦЕ ВОДА (і протилежне: СМЕРТЬ/ВІДСТОРОНЕНІСТЬ - ЦЕ ВИСИХАННЯ)» (Goodwyn, 2024: 8).

Нейробіологічним підґрунтям для використання візуальних кодів є так звана «Лімбічна логіка» (Limbic Logic). Більше того, сучасний психоаналіз розглядає сновидіння не просто як замасковані бажання, а як унікальний простір для «екстралінгвістичного мислення» (extralinguistic thinking) — формулювання тих ідей і переживань, які неможливо висловити в межах жорстких синтаксичних структур мови (Blechner, 1998). Р. Хосс зазначає, що образи сновидінь генеруються в мигдалеподібному тілі та інших емоційних центрах, активних під час сну (Hoss, 2019: 60). При цьому особливу роль відіграє колір, який не лише має символічне значення, а й містить «особисто значущий емоційний зміст, який розфарбовує наші сни емоціями» (Hoss, 2019: 181). Це обґрунтовує важливість фіксації кольорових акцентів у снах про війну як маркерів афективного стану.

Еволюційний контекст. Автор розглядає цю систему як *«біологічно трансльований алфавіт»*, що походить із людського геному (Goodwyn, 2024: 9). Вона сформувалася в процесі еволюції соціальних приматів для ефективної реакції на виклики виживання. *«Вроджені карти... ідеально підходять для створення потужних наративів, що відображають ситуації виживання»* (Goodwyn, 2024: 11).

Перевага методу: Об'єктивність. Використання кодів Гудвіна дозволяє уникнути суб'єктивізму. Знання про походження цих карт дає досліднику своєрідний *«Розеттський камінь, за допомогою якого можна аналізувати клінічний матеріал будь-якого виду»* (Goodwyn, 2024: 8). Цей підхід дозволяє виявляти складні метафоричні конструкції, які *«складаються з первинних метафор, що діють узгоджено»* (Goodwyn, 2024: 6, 9).

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

1.7. Архетипи як біологічні імперативи: нейробіологічний погляд. Біологічна теорія архетипів Е. Гудвіна

Окрім аналізу когнітивних карт, це дослідження спирається на сучасне наукове переосмислення теорії архетипів. Важливо наголосити, що використання цього поняття в цій роботі базується не на містичних уявленнях, а на сучасній доказовій базі. Як зазначає К. Рьослер, аналітична психологія досягла етапу, коли її можна кваліфікувати як *«емпірично доведений, ефективний метод»* (Roesler, 2013: 562), результативність якого підтверджується *«не лише на рівні симптомів... а й на рівні структури особистості»* (Roesler, 2013: 562).

Сучасні наукові перегляди вказують на те, що концепції Юнга знаходять підтвердження у новітніх дослідженнях нейронаук. Зокрема, існують *«чіткі докази досліджень візуалізації мозку щодо нейронних корелятів комплексів»*

(Roesler, 2019: 660). Більше того, саме поняття архетипу тепер розглядається крізь призму теорії динамічних систем - не як фіксована структура, а як «продукт універсальних процесів» (Roesler, 2019). Такий погляд «теоретично та емпірично обґрунтований нейронауковою теорією нейроафективних систем Панкsepпа» (Roesler, 2019: 667), що дає змогу поєднати підходи К. Рьослера та Е. Гудвіна в єдину методологію.

У своїй роботі «Нейробіологія богів» (2012) Ерік Гудвін розвиває цю думку. Автор, цитуючи Юнга, пропонує відійти від містичного розуміння цих феноменів, визначаючи їх як *«несвідомі образи самих інстинктів»* та *«патерни інстинктивної поведінки»* (Goodwyn, 2012). Згідно з цією концепцією, архетипи є вродженими когнітивними структурами, які виникли внаслідок коеволюції геному та культури (Goodwyn, 2012).

Для інтерпретації символіки сновидінь українців під час війни особливо значущими є три архетипічні структури, виділені та біологічно обґрунтовані Гудвіном:

1. Архетип Тіні та образ Ворога. Наявність у снах агресивних фігур (солдатів, переслідувачів, монстрів) пояснюється активацією еволюційних механізмів виживання. Гудвін визначає Тінь як набір адаптацій для розпізнавання загроз: *«...люди мають безліч адаптацій, призначених для класифікації деяких людей як підозрілих ворогів... а також для мобілізації потужних агресивних спонукань»* (Goodwyn, 2012). Цей архетип має «ядро чистої деструктивності», що нагадує про давні механізми конкуренції за ресурси (Goodwyn, 2012). Отже, поява ворога у сні є може бути сигналом мобілізації захисних систем організму.

2. Архетип Дому. Гудвін пов'язує символіку дому з фундаментальною біологічною потребою у безпечному просторі (refuge). Цей образ еволюціонував, *«щоб орієнтувати систему на пошук добре захищених і таємних сховищ для захисту від хижаків і ворожих племен»* (Goodwyn, 2012).

У отриманих емпіричних даних трансформація образу дому відображає саме цей пошук психічного притулку в умовах реальної загрози.

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

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

4. Архетип Матері: Його основу складає система ТУРБОТИ (CARE), яка функціонує через окситоцинові та опіоїдні нейромедіатори (Goodwyn, 2012). Це вроджений механізм, що забезпечує виживання потомства. У сновидіннях цей архетип часто проєктується на образи природи: *«Вона символізувала родючу землю... і сприймалася як захисна та огортувальна, подібно до печер, стін, будинків»* (Goodwyn, 2012). Це пояснює виявлений тісний зв'язок між фактором «Вітальності» (вода, природа) та пошуком безпечного притулку у снах респондентів.

5. Архетип Батька: Ця фігура пов'язана із системами соціальної навігації та ієрархії. Гудвін, спираючись на класичну феноменологію К. Г. Юнга (Jung, 1959), зазначає, що мозок має вроджені алгоритми для розпізнавання «фігури батька», наділяючи її функціями закону та захисту. В умовах кризи психіка може проєктувати цей образ на соціальні інститути або Державу в пошуках порятунку від хаосу (Goodwyn, 2012). У воєнних снах

поява фігур командирів або представників влади може інтерпретуватися як спроба Его спертися на архетипічну структуру порядку.

Важливо зазначити, що навіть за відсутності реальних об'єктів захисту, *«глибший, більш вроджений компонент може діяти незалежно, спонтанно створюючи уявний символ»* (Goodwyn, 2012). Таким чином, активація цих архетипів у снах українців є спробою мозку самостійно згенерувати ресурс безпеки (Мати) та структуру (Батько) в умовах руйнації зовнішнього світу.

1.8. Еволюційні нейроафективні системи мозку: теорія Я. Панксеппа

Для глибокого розуміння природи травматичних сновидінь та механізмів їхньої трансформації необхідно звернутися до концепції Афективної нейронауки (Affective Neuroscience), засновником якої є видатний нейробіолог Яак Панксепп (Jaak Panksepp). На противагу когнітивним теоріям, які розглядали емоції як вторинний продукт вищих кортикальних процесів, Панксепп довів, що емоційні стани генеруються стародавніми підкірковими нейронними мережами. Ці системи є фундаментальними інструментами виживання, які ми успадкували від наших еволюційних предків.

Як зазначає сам Панксепп: *«Основна передумова полягає в тому, що мозок є «символічним органом», який відображає еволюційну епістемологію, закодовану в наших генах»* (Panksepp, 1998: 11).

Емпіричні дослідження Панксеппа доводять, що на базовому рівні наші емоції не є просто результатом навченого досвіду, а є вродженими біологічними імперативами: *«Але на рівні первинних процесів емоції не є питанням індивідуального навчання. Вони були вбудовані в мозок еволюцією: це спадкові «спогади»»* (Panksepp & Biven, 2012: 53).

Панксепп виокремив сім базових емоційних систем (primary-process emotional systems), які він позначає великими літерами, щоб підкреслити, що йдеться про конкретні нейробіологічні контури мозку, а не просто про

побутові почуття: ПОШУК (SEEKING), СТРАХ (FEAR), ЛЮТЬ (RAGE), ХТІТЬ (LUST), ТУРБОТА (CARE), ПАНІКА/ГОРЕ (PANIC/GRIEF) та ГРА (PLAY).

Для психотерапії травми та роботи зі сновидіннями найбільше значення мають три з них:

1. Система ПАНИКИ/ГОРЯ (PANIC/GRIEF) та СТРАХУ (FEAR).

Травматичний досвід війни безпосередньо вражає системи виживання.

Система СТРАХУ відповідає за фізичне виживання перед лицем хижака чи загрози, тоді як система ПАНИКИ/ГОРЯ (соціального болю) активується під час сепарації, втрати або морального дистресу. Луїс Козоліно (Louis Cozolino) доповнює це розуміння механізмів травми, вказуючи на критичну роль мигдалеподібного тіла (amygdala), яке фіксує ці афекти: *«Мигдалеподібне тіло відіграє багато ключових ролей у мозку та нервовій системі. Як орган оцінки, воно зберігає спогади про позитивний та негативний досвід, щоб інформувати наші рішення щодо наближення чи уникнення»* (Cozolino, 2017: 85). Коли ці системи гіперактивовані, Его колапсує, а сновидіння перетворюються на хронічні кошмари.

2. Система ПОШУКУ (SEEKING) як драйвер зцілення. Центральним відкриттям Панксеппа є система ПОШУКУ – дофамінергічний контур, який відповідає за мотивацію, очікування, інтерес до життя та відчуття агентності. Вона є антидотом до депресії та травматичного паралічу. *«Коли система ПОШУКУ збуджена, тварини виявляють інтенсивну, захоплену цікавість до світу... щури пересуватимуться з відчуттям мети»* (Panksepp & Biven, 2012: 138).

Особливе значення система ПОШУКУ має для сновидінь. Видатний нейропсихолог Марк Солмс (Mark Solms), спираючись на роботи Панксеппа, стверджує, що саме ця дофамінова система є біологічним рушієм сновидінь (тим, що Фройд називав «лібідо» або рушієм здійснення бажань).

Солмс зазначає: *«Це мозковий контур, відповідальний за «найбільш енергійну дослідницьку та пошукову поведінку, на яку здатна тварина». Це також контур, який керує сновидіннями»* (Solms, 2021: 31). Сучасні дослідження підтверджують, що саме мезокортикально-мезолімбічний дофаміновий контур виступає ключовим мотиватором сновидінь, генеруючи їх навіть незалежно від фази швидкого сну (Solms, 2000). Більше того, як зазначає Солмс, базова афективна свідомість, що лежить в основі цих процесів, генерується не корою, а саме підкірковими еволюційними системами — так званим «свідомим Воно» (Solms, 2013).

У контексті розробленого автором алгоритму «Dream Alchemist», акт матеріалізації (Ембодіменту) знайденого Дару уві сні є нічим іншим, як цілеспрямованою активацією еволюційної системи ПОШУКУ (SEEKING). Змушуючи психіку перетворити абстрактний афект на конкретний фізичний предмет, відбувається активація дофамінергічного контуру інтересу, який діє як еволюційний «вимикач» для систем СТРАХУ та ПАНІКИ, повертаючи Его його втрачену автономію.

3. Система ЛЮТИ (RAGE) як еволюційна реакція на фрустрацію. Наступним фундаментальним контуром є система гніву, яка еволюційно виникла для захисту ресурсів та кордонів. Я. Панксепп зазначає: *«Працюючи на противагу системі ПОШУКУ, існує система, що опосередковує гнів. ЛЮТЬ викликається фрустрацією та спробами обмежити свободу дій тварини»* (Panksepp, 1998: 131).

У контексті психотерапії травми важливо розуміти, що гнів є природною, біологічно детермінованою реакцією на порушення безпеки: *«Наскільки нам відомо, всі ссавці відчувають ЛЮТЬ до інших, хто конкурує за ресурси»* (Panksepp & Biven, 2012: 192). У сновидіннях ця система часто проявляється як реактивний опір (образ ворога, боротьба), що вказує на активацію механізмів виживання.

4. Соціальні системи ресурсу: ТУРБОТА (CARE) та ГРА (PLAY). На противагу контурам виживання, системи CARE та PLAY є фундаментальними джерелами позитивного афекту та соціальної інтеграції. Саме вони відповідають за здатність Его до відновлення.

Система ТУРБОТИ (CARE) забезпечує базове відчуття безпеки та контейнерування тривоги: *«Коли люди і тварини збуджуються системою ТУРБОТИ, вони мають імпульс огорнути близьких ніжними пестощами та лагідним піклуванням»* (Panksepp & Biven, 2012: 70).

Своєю чергою, система ГРИ (PLAY) відповідає за радість, соціальне пізнання та здатність психіки до гнучкої адаптації. Як зазначають Я. Панксепп та Л. Бівен, спираючись на еволюційні дослідження М. Шпінки та колег (Spinka et al., 2001): *«Ігрові мережі мозку можуть допомогти вплести індивідів у стратифіковану соціальну тканину, яка стане плацдармом для їхнього життя, і ці мережі також можуть підготувати їх до подолання різноманітних несподіваних подій, які життя обов'язково їм підкине»* (Panksepp & Biven, 2012: 421). Як доводить клінічна практика, активація контуру ГРИ сигналізує про вихід психіки зі стану паралічу та успішне розширення автономії Его.

5. Система ХІТІ (LUST). Завершує перелік базових афектів система репродуктивної поведінки та пристрасті. Панксепп наголошує на складній нейробіологічній природі цього контуру: *«ХІТЬ відображає стан мозку і тіла, який лежить на перетині того, що ми вирішили назвати сенсорними афектами, гомеостатичними афектами та окремими мозковими емоційними афектами»* (Panksepp & Biven, 2012: 324). Хоча цей контур є найменш релевантним для кризових травматичних інтервенцій, його збереженість свідчить про загальний рівень вітальності та жаги до життя особистості.

Комплексне розуміння цих семи базових еволюційних систем (SEEKING, FEAR, PANIC/GRIEF, RAGE, CARE, PLAY, LUST) формує

нейробіологічний фундамент для авторської шкали NADS-7. Це дозволяє в рамках методології «Dream Alchemist» не просто фіксувати «емоції» сновидця, а об'єктивно вимірювати динаміку стародавніх нейронних контурів під час терапевтичної трансформації.

1.9. Метод активної уяви та «Внутрішньої роботи»: кристалізація ресурсу через ритуал

Якщо нейроафективні системи визначають біологічний масштаб переживань уві сні, то інструментом їхньої свідомої інтеграції виступає метод Активної уяви (Active Imagination). Цей метод, концептуалізований К.Г. Юнгом та детально інструменталізований видатним юнгіанським аналітиком Робертом Джонсоном (Robert A. Johnson) у його концепції «Внутрішньої роботи» (Inner Work), становить методологічну серцевину запропонованого алгоритму «Dream Alchemist».

На відміну від пасивного фантазування чи звичайного аналізу сновидінь, Активна уява вимагає від суб'єкта збереження повної автономії Его у контакті з матеріалом несвідомого. Р. Джонсон чітко розмежовує ці стани: *«Коли ви бачите сон, ви отримуєте сигнали від несвідомого, але свідомий розум не бере в цьому участі... На противагу цьому, в Активній Уяві свідомий розум не спить. Він свідомо бере участь у подіях»* (Johnson, 1986: 126).

Джонсон виокремлює чотири обов'язкові кроки внутрішньої роботи: 1) Асоціації (запрошення несвідомого), 2) Динаміка (діалог з образами), 3) Етична оцінка (інтеграція цінностей) та 4) Ритуал (матеріалізація у фізичному світі). У контексті роботи з травматичними сновидіннями в умовах дистресу критичне значення мають останні два етапи, які алгоритм формалізує через процес Ембодіменту та пошуку Дару.

Етична позиція Его як запобіжник від дисоціації. Третій крок методу Джонсона вимагає, щоб Его не просто пасивно спостерігало за образами сну (що часто призводить до колапсу перед лицем травми), а займало рівноцінну

етичну позицію. Діалог із символом має бути діалогом рівних. Джонсон наголошує на небезпеці ухиляння від цієї відповідальності, цитуючи Юнга: *«Інсайт щодо них (образів) має бути перетворений на етичне зобов'язання... Нерозуміння їх або ухиляння від етичної відповідальності позбавляє людину цілісності та накладає болісну фрагментарність на її життя»* (Johnson, 1986: 172). У межах цього дослідження ця «болісна фрагментарність» емпірично фіксується як різке падіння автономії Его та ретравматизація при перериванні сесії до отримання ресурсу.

Кристалізація Дару через фізичний Ритуал. Кульмінаційною точкою трансформації, згідно з теорією Джонсона, є четвертий крок – Ритуал. Щоб психологічна інтеграція відбулася, абстрактне розуміння сну має бути переведене у фізичний, тілесний вимір. Джонсон зазначає: *«Виконання фізичної дії має магичний вплив на роботу зі сновидіннями. Це переводить ваше розуміння сну з суто абстрактного рівня і надає йому безпосередньої, конкретної реальності»* (Johnson, 1986: 95).

У протоколі «Dream Alchemist» цей принцип операціоналізований через обов'язкову вимогу до клієнта перетворити знайдений ресурс на конкретний предмет-артефакт (Дар) та зробити з ним реальну фізичну дію (Fin_Symbol). Джонсон пояснює нейробіологічну та психологічну необхідність такого ритуалу контейнуванням афекту: *«Ритуал – це інструмент, який дає змогу виявити суть ситуації у сновидінні... ритуал достатньо знижує напругу, щоб ми могли перевести її в безпосередні, конкретні дії»* (Johnson, 1986: 99).

Отже, теоретична рамка Роберта Джонсона ідеально пояснює феноменологію проведеного емпіричного дослідження (Розділ 4): розмова про травматичний сон сама по собі не лікує. Лише переведення енергії несвідомого з абстрактного плану у фізичний об'єкт (Дар) за допомогою ритуалу Ембодіменту дозволяє безпечно асимілювати ресурс, стабілізувати афекти виживання та відновити повноцінну агентність Его клієнта.

Додатковим потужним ресурсом в опрацюванні воєнного дистресу виступає колективне або спрямоване обговорення сновидінь (dreamtelling). Як доводять дослідження, проведені в Ізраїлі під час загострення військових конфліктів, спільне пережиття тривожних снів дозволяє трансформувати приховане почуття безпорадності та ізоляції у свідомий досвід, створюючи безпечний простір для емоційного контейнерування загрози (Geller et al., 2022)

1.10. Соматичний підхід та множинність психіки у роботі з травмою

Традиційні когнітивні або суто наративні підходи до лікування психологічної травми часто виявляються обмеженими, оскільки фокусуються переважно на раціональному осмисленні подій, ігноруючи біологічний масштаб переживання. Для розуміння механізмів зцілення сновидінь необхідно визнати, що травма локалізується не лише у спогадах, але й безпосередньо у тілі. Пітер Левін (Peter Levine), засновник методу Соматичного переживання (Somatic Experiencing), аргументує неспроможність суто розмовних методів тим, що травма виникає як наслідок заблокованої фізіологічної реакції виживання.

Він зазначає: *«Симптоми травми не спричиняються самою «пусковою» подією. Вони походять із замороженого залишку енергії, яка не була вирішена та розряджена; цей залишок залишається в пастці нервової системи, де він може завдати хаосу нашим тілам і духу»* (Levine, 1997: 31).

З огляду на це, зцілення вимагає не просто усвідомлення, а тілесного відреагування. П. Левін наголошує на необхідності зміни вектора терапевтичної роботи: *«Терапевтичні підходи, які нехтують тілом, зосереджуючись переважно на думках (висхідна обробка «зверху-вниз»), будуть відповідно обмеженими. Натомість я пропоную, щоб на початкових етапах відновлювальної роботи обробка «знизу-вгору» стала стандартною процедурою»* (Levine, 2010: 64).

У контексті запропонованого алгоритму «Dream Alchemist» саме етап Ембодіменту та матеріалізації ресурсу забезпечує цю обробку «знизу-вгору». Дозволяючи тілу виконати дію з предметом-Даром, відновлюється втрачена автономія. Як пояснює П. Левін: *«Розширення можливостей походить безпосередньо від витіснення фізичної установки поразки та безпорадності і відновлення біологічно значущої системи активного захисту – тобто втіленого тріумфу успішного захисту та вісцеральної реальності компетентності»* (Levine, 2010: 105).

Необхідність переходу від суто когнітивного аналізу сновидінь до тілесної інтеграції (Ембодіменту) знаходить своє переконливе підтвердження і в сучасних дослідженнях Лаури Патріяс (Laura Patryas). Дослідниця наголошує на тому, що травма залишає глибокий відбиток у фізіології, який неможливо зцілити лише через інтелектуальний інсайт. Вона стверджує: *«Інтелектуального розуміння недостатньо, щоб скасувати глибоко вкорінені патерни, які зберігаються в наших тілах. Ми також повинні працювати соматично, приносячи свідому увагу до того, як ми утримуємо травму в наших м'язах, нервах і плоті»* (Patryas, 2024: 231). Саме тому кульмінацією запропонованого терапевтичного протоколу є фізична матеріалізація ресурсу у фізичному світі та безпосередня тілесна дія з ним, що дозволяє «розпакувати» соматичну напругу та відновити відчуття безпеки.

Другим фундаментальним виміром роботи з кризовими сновидіннями є визнання нелінійної, множинної структури психіки. Цей підхід найбільш повно концептуалізований Річардом Шварцом (Richard Schwartz) у його моделі Систем Внутрішньої Сім'ї (Internal Family Systems, IFS). Модель IFS відкидає уявлення про монолітну особистість, доводячи, що людська психіка від природи складається з окремих субособистостей – «частин» (Parts), координацію яких у нормі здійснює ядро ідентичності, або «Самостість» (Self).

В умовах травми внутрішня система зазнає радикальної реорганізації. Найбільш вразливі дитячі частини, що несуть біль і страх, стають «Вигнанцями» (Exiles), а інші частини змушені перебрати на себе жорсткі захисні ролі «Менеджерів» (Managers) та «Пожежників» (Firefighters), щоб не допустити повторного затоплення психіки афектом. Р. Шварц фундаментально депатологізує ці екстремальні прояви: *«Усі частини є цінними і хочуть відігравати конструктивні внутрішні ролі. Вони змушені виконувати екстремальні та деструктивні ролі через зовнішні впливи та самовідтворювану природу внутрішніх поляризацій та дисбалансів»* (Schwartz, 1995: 98).

Це теоретичне положення ідеально пояснює феноменологію проведеного емпіричного дослідження (див. Розділ 4), де було статистично доведено неефективність стратегії прямої фізичної конфронтації з ворожими образами уві сні. Згідно з парадигмою IFS, переслідувачі або «монстри» у сновидіннях – це не інфекція чи хвороба, яку треба знищити. Це гіпертрофовані захисні частини психіки (Пожежники), які діють з позитивним наміром збереження системи. Спроба знищити їх лише посилює внутрішню поляризацію та колапсує Его. Справжня трансформація та розширення автономії стають можливими лише тоді, коли Самостість (Self) сновидця встановлює з ними емпатійний, неворожий діалог, визнає їхню захисну функцію і звільняє від вимушеного тягара болю.

У своїй найновішій праці «Releasing Our Burdens» (2025) Р. Шварц та Т. Хюбл поглиблюють розуміння цього процесу, наголошуючи, що справжньою метою терапії не є знищення захисних частин, а їхнє розвантаження. Вони зазначають: *«Це моя модель трансформації: допомогти частинам покинути їхні екстремальні стани і стати тими, ким вони були створені бути. Щоб зробити це, ми повинні звільнити їхні тягари і допомогти їм вийти з минулого. А для цього ми повинні отримати доступ до Самості»* (Schwartz & Hübl, 2025: 35). Це теоретичне положення повністю обґрунтовує логіку

запропонованого алгоритму, який не провокує Его на боротьбу з жахами сну, а створює безпечний простір для прояву Самості та зняття з системи емоційного тягара.

Подібний погляд на множинність поділяється і в рамках гештальт-підходу. Як підкреслює С. Венукапаллі (Venukapalli, 2023), сновидіння містять екзистенційні послання, де кожен елемент сну, навіть ворожий, символізує фрагментовану частину особистості самого сновидця. Відповідно, метою терапії є не боротьба з цими образами, а їхня реінтеграція для формування функціональної цілісності.

Отже, поєднання соматичного розблокування за П. Левіном та системної деполаризації внутрішніх частин за Р. Шварцом створює міцне теоретичне підґрунтя для розробленого терапевтичного алгоритму, доводячи, що зцілення травматичного сновидіння відбувається через відмову від силової боротьби на користь тілесної інтеграції та відновлення внутрішньої цілісності.

Особливої актуальності в контексті сучасного воєнного дистресу в Україні набуває переосмислення ембодіменту не просто як допоміжної техніки, а як дихотомічного процесу взаємовпливу тіла на психіку та психіки на тіло. Як зазначає О. Бєлова (2024), в умовах повномасштабної війни травматичні поранення та психологічні страждання викривляють сприйняття схеми власного тіла, що призводить до соціально-психологічної дезадаптації. Доведено, що «тіло нічого не забуває»: за відсутності розрядки травматичної енергії ситуація загрози залишається для організму гостро актуальною на соматичному рівні. З огляду на це, терапія потребує створення «спеціальних умов», які дозволяють тілу самостійно визначити адекватний вихід із ситуації завмирання через моделювання сенсомоторних переживань у розумі. Саме цей принцип — переходу від абстрактного розуміння до втіленого досвіду — попри наявні наукові дискусії щодо меж його застосування (Goldinger et al., 2016), визнається фундаментальним як у західній когнітивістиці, так і у

вітчизняному науковому просторі (Дольська, 2020; Бєлова, 2024), і покладений в основу розробленого нами алгоритму «Dream Alchemist».

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Здійснений теоретико-методологічний аналіз дозволяє сформулювати цілісну концепцію сновидінь як адаптивного механізму в умовах воєнної травми та обґрунтувати інструментарій подальшого емпіричного дослідження. Відповідно до огляду сучасних концепцій сформульовано наступні положення:

1. Сновидіння як адаптивна симуляція. Сучасні теорії (Е. Гартманн, Г. Домхофф, А. Ревонсуо) спростовують уявлення про хаотичність сновидінь, визначаючи їх як впорядковану когнітивну діяльність. Згідно з «гіпотезою безперервності» та Теорією симуляції загроз (TST), воєнні сюжети є закономірним продовженням денних турбот, а не ознакою патології. В умовах пролонгованого дистресу вони виконують функцію «контекстуалізації складних емоцій», дозволяючи психіці безпечно програвати сценарії виживання та інтегрувати травматичний досвід у мережу пам'яті.

2. Тілесність та відновлення Агентності. Спираючись на нейробіологічну концепцію Б. ван дер Колка, встановлено, що травма кодується на соматичному рівні («тіло веде лік»), часто блокуючи вербальні зони мозку. У цьому контексті сновидіння стають візуальною мовою «німого жаху». Доведено обмеженість суто когнітивного (раціонального) аналізу таких станів. Відповідно до соматичного підходу (П. Левін, Л. Патріяс), зцілення вимагає обробки «знизу-вгору» – тілесного відреагування (Ембодіменту). Ключовим маркером подолання травми визначено категорію «Агентності» (Agency) – здатності Его до активної фізичної дії та захисту, що стало теоретичним підґрунтям для фокусування на кодах моторики та маніпуляції.

3. Об'єктивізація через структуру та біологічні коди. Для подолання суб'єктивізму в інтерпретації застосовано тактику подвійної верифікації. Метод структурного аналізу (SDA) К. Рьослера дозволяє оцінити «каркас» сновидіння: не сюжетні деталі, а саму функціональну спроможність Его. Для об'єктивізації глибинного наповнення образів залучено систему «Вроджених

мапувань» (Innate Maps) Е. Гудвіна та еволюційну теорію Я. Панксемпа. Відходячи від містичних трактувань, символи (наприклад, Вода, Руки чи монстри) розглядаються як універсальні нейробіологічні програми (контури CARE, RAGE, FEAR), активація яких є спробою відновити гомеостаз. Встановлено, що головним драйвером зцілення виступає пробудження дофамінергічної системи ПОШУКУ (SEEKING).

4. Множинність психіки та відмова від боротьби. Відповідно до парадигми Систем Внутрішньої Сім'ї (IFS, Р. Шварц), ворожі або жахаючі образи у сновидіннях трактуються не як патологічні утворення, а як екстремальні захисні «частини» (Менеджери або Пожежники), що діють з позитивним наміром, але несуть емоційний тягар. Теоретично обґрунтовано хибність стратегії прямої фізичної конфронтації з ними. Справжня трансформація вимагає встановлення емпатійного діалогу з позиції Самості (Self) та екологічного розвантаження цих частин.

5. Матеріалізація ресурсу через Ритуал. Ключовим інструментом асиміляції несвідомого ресурсу визначено метод Активної уяви та «Внутрішньої роботи» (Р. Джонсон). Процес інтеграції залишається незавершеним без етапу Ритуалу – свідомого переведення абстрактного змісту сновидіння у конкретний фізичний об'єкт (Дар) та виконання з ним реальної тілесної дії, що слугує безпечним контейнером для афекту.

Резюмуючи, теоретичний аналіз дає підстави розглядати сновидіння воєнного часу як складну систему когнітивного картування. У ній – через структурну організацію сюжету та активацію архетипічних біологічних ресурсів – реалізується спроба психіки відновити втрачену суб'єктність та інтегрувати екзистенційний досвід війни. Синтез цих підходів створює міцний фундамент для розробки та застосування феноменологічних алгоритмів кризової самопомогі, спрямованих на відновлення автономії Его в умовах пролонгованого дистресу.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація та процедура дослідження

Збір емпіричних даних проходив у дистанційному режимі (на базі Google Forms та спеціалізованого gem-бота) протягом листопада 2025 – квітня 2026 року. Архітектура дослідження була побудована за логікою двох послідовних глобальних етапів (розвідувального та формувального), кожен з яких охоплював окрему цільову вибірку.

Етап 1. Розвідувальний (констатувальний) зріз. До фінальної вибірки цього етапу увійшли 32 респонденти віком від 18 до 55 років, які перебувають в Україні та поза її межами під час війни. Метою етапу було виявлення загальних закономірностей реагування психіки на травму. Дослідження на цьому етапі охоплювало:

1. **Психодіагностичний етап:** Оцінка актуального емоційного стану, рівня травматизації та особистісних характеристик за допомогою стандартизованих опитувальників.
2. **Наративний етап (Анкета сновидінь):** збір феноменологічного матеріалу - вільних описів снів та їхньої суб'єктивної оцінки самими учасниками.

Критично важливо, що респонденти пройшли обидва етапи. Саме це дало змогу накласти об'єктивні психометричні показники на символічну тканину сновидінь.

Етап 2. Практична апробація (формувальний зріз). На етапі практичної апробації алгоритму кризової інтервенції «Dream Alchemist» взяли участь 11 респондентів віком від 26 до 55 років (розподілені за віковими

категоріями: 26-35 років, 36-45 років та 46-55 років). За гендерним розподілом вибірка репрезентована чоловіками та жінками.

Якісний аналіз соціально-демографічних показників виявив специфічну професійну гомогенність групи, що має принципове значення для контексту нашого дослідження: понад 50% респондентів є представниками креативного кластеру та аудіовізуального мистецтва (режисери, кінооператори, представники кіновиробництва), а інша частина представлена фахівцями допомагаючих професій (психологи, масажисти), ІТ-сектору та особами з військовим досвідом.

Таке домінування представників креативних професій становить особливий дослідницький інтерес. Особистості, професійно пов'язані з мистецтвом, зазвичай володіють розвиненою здатністю до метафоричного мислення, активної уяви та візуальної символізації. Це створює сприятливе, високоресурсне підґрунтя для застосування феноменологічного протоколу роботи зі сновидіннями (техніки Ембодіменту), який вимагає від клієнта глибокого соматичного занурення в символічний образ. Водночас така специфіка робить фокусом нашого дослідження саме осіб із високим творчим потенціалом, які перебувають у стані дистресу, що вимагає врахування цього фактору при подальшій генералізації результатів.

Обґрунтування обсягу вибірки та специфіки збору даних

Обсяг вибірки (N=32 на розвідувальному етапі та N=11 на формуальному) зумовлений екстремальною специфікою предмета дослідження та об'єктивними складнощами збору емпіричних даних в умовах воєнного стану. Менший за стандартний обсяг осіб у вибірці повністю компенсується глибиною та інтенсивністю зібраного матеріалу і обґрунтовується наступними факторами:

1. Інтимність феноменологічного матеріалу та фактор довіри.

Сновидіння є глибоко інтимним, часто травматичним матеріалом. В умовах

колективної травми розкриття оніричного досвіду вимагає надвисокого рівня довіри до дослідника. Збір даних проводився навіть серед спеціалізованих спільнот (профільні юнґіанські групи, групи роботи зі сновидіннями, учасники психоаналітичних конференцій). Проте навіть у цьому високоресурсному та підготовленому середовищі рівень відгуку склав 32 анкети, що емпірично підтверджує наявність масового захисного спротиву, страху ретравматизації та дефіциту мотивації відкриватися у період хронічного стресу.

2. Висока методологічна складність (когнітивне навантаження).

Дослідження виходить далеко за межі традиційного поверхневого анкетування. Застосування алгоритму «Dream Alchemist» та техніки соматичного втілення (Ембодіменту) вимагало від респондентів високої феноменологічної гнучкості, розвиненого метафоричного мислення та готовності до занурення у власні тілесні реакції. Це зумовило необхідність жорсткого відбору учасників на формувальному етапі, де понад 50% склали представники креативного кластеру та допомагаючих професій, здатні витримати таке когнітивно-емоційне навантаження.

3. Зміщення одиниці аналізу (N=91 одиниця). Репрезентативність даного дослідження забезпечується не кількістю осіб, а масштабом опрацьованого матеріалу. У межах застосованого гібридного дизайну фактичною одиницею математико-статистичного аналізу виступав не стільки респондент, скільки окремий оніричний наратив. Загалом у дослідженні було зібрано та піддано глибокій математичній обробці (за кодами SDA та Innate Maps) 91 одиницю унікального феноменологічного матеріалу: 32 первинні анкети-наративи та 59 повноцінних терапевтичних сесій. Такий обсяг одиниць якісно-кількісного аналізу є абсолютно надійним і репрезентативним для застосування непараметричних статистичних критеріїв.

2.2. Методики дослідження

Для реалізації мети дослідження було сформовано діагностичний комплекс, спрямований на вимірювання змінних, релевантних умовам воєнного часу що включав стандартизовані методики та авторські інструменти контент-аналізу.

2.2.1. Психодіагностичний інструментарій

Для вимірювання психологічних змінних використано такі методики:

1. Методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком).

Було застосовано адаптовану версію методики, яка працює з чотирма базовими векторами: тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю. Такий зріз дав змогу зафіксувати реальний рівень емоційної дезадаптації особистості. Крім того, перед початком основного аналізу був реалізований обов'язковий етап контролю – перевірку (валідизацію) психометричної надійності інструментарію безпосередньо на досліджуваній вибірці. Для цього було розраховано коефіцієнт внутрішньої узгодженості (α Кронбаха) для кожної субшкали опитувальника Г. Айзенка.

Результати аналізу надійності засвідчили високу гомогенність шкал:

- Тривожність: $\alpha=0.788$;
- Фрустрація: $\alpha=0.751$;
- Агресивність: $\alpha=0.744$;
- Ригідність: $\alpha=0.787$.

Оскільки всі показники перевищують порогове значення 0.7, отримані дані можна вважати надійними та придатними для подальшої математико-статистичної обробки.

2. Шкала толерантності до невизначеності (MSTAT-I / за С. Баднером).

Методика обрана для перевірки гіпотези про зв'язок між здатністю витримувати невизначеність (що є ключовим фактором під час війни) та структурою сновидінь.

Для дослідження толерантності до невизначеності було обрано шкалу MSTAT-I (С. Баднер). Проте під час перевірки надійності даних на моїй вибірці було виявлено критично низький рівень внутрішньої узгодженості шкали (α Кронбаха = 0.47).

Технічні маніпуляції з інструментарієм (зокрема реверсія пунктів чи їх вибіркове вилучення) виявилися безрезультатними - вийти на прийнятний коефіцієнт надійності так і не вдалося. Фактично, у межах досліджуваної групи цей опитувальник продемонстрував відсутність внутрішньої узгодженості. Задля збереження чистоти результатів і уникнення статистичного «шуму», дана методика повністю виключена з подальшого кореляційного аналізу.

3. Шкала симптомів моральної травми (MISS-M-SF). Даний інструментарій орієнтований на виявлення специфічної травми, пов'язаної з розладом морально-етичних переконань - феномену, що набуває особливої гостроти у воєнному контексті.

Діагностичним підґрунтям тут виступає шкала MISS-M-SF (Moral Injury Symptoms Scale-Military Version-Short Form), розробленої колективом авторів на чолі з Г. Кенігом (H. Koenig et al., 2018). У дослідженні використано україномовну адаптацію методики, здійснену Л. Засекіною та М. Козігорою (Засекіна, Козігора, 2022).

Психометрична ревізія інструментарію виявила слабку ланку: пункт №9 продемонстрував низьку кореляцію із загальним масивом, штучно занижуючи внутрішню узгодженість шкали ($\alpha=0.686$). Задля забезпечення статистичної надійності цей елемент виключено з розрахунків. Така модифікація

виправдала себе - показник Альфа Кронбаха зріс до $\alpha=0.731$, що підтверджує достатню валідність адаптованої версії для цієї вибірки.

Окрім основного діагностичного ядра, структура першого блоку охоплює також загальні параметри сну (частоту, якість, наявність повторюваних сюжетних патернів тощо) та соціально-демографічний профіль (вік, стать, локалізацію під час сновидіння).

Для дослідження клінічної вибірки на другому етапі дослідження (практична апробація алгоритму) психодіагностичний комплекс був розширений додатковим інструментарієм, спрямованим на оцінку емоційної регуляції та тілесних (соматичних) реакцій.

Торонтська шкала алекситимії (TAS-20). Методика була застосована для діагностики здатності клієнтів розпізнавати та вербалізувати власні емоції. Опитувальник складається з 20 тверджень і вимірює рівень алекситимії за трьома субшкалами: труднощі в ідентифікації почуттів (F1), труднощі в описі почуттів (F2) та зовнішньо-орієнтоване мислення (F3). Використання цієї методики дозволило об'єктивно зафіксувати у досліджуваній групі наявність специфічних соматоформних проявів невідреагованого афекту, що стало клінічним обґрунтуванням для застосування алгоритму соматичного втілення (Ембодіменту) в обхід суто вербальних бар'єрів.

Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса (субшкала загальної енергії). Для експрес-оцінки суб'єктивної вітальності клієнтів безпосередньо до та після сесії використовувалася субшкала «Енергійність – втомленість» з методики Уессмана-Рікса (Wessman & Ricks). Згідно зі стандартизованими військовими протоколами психодіагностики (Кокун та ін., 2011), цей інструмент дозволяє оперативно зафіксувати динаміку функціонального стану. Оцінювання проводилося за 10-бальною шкалою (де 10 – відчуття повної сили, бадьорості та бажання діяти, а 1 – повне знесилання, виснаження та нездатність до зусиль). Завдяки цій шкалі (в

дослідженні позначена як індекс WR) було математично доведено підвищення загальної життєвої енергії респондентів після опрацювання сновидіння.

Шкала базових нейроафективних систем Панксеппа (NADS-7, авторська модифікація). Для вимірювання структурної динаміки афектів під час роботи зі сном була розроблена авторська експрес-шкала NADS-7 (Neuro-Affective Diagnostic Scale). Вона базується на еволюційній нейробіологічній моделі Я. Панксеппа. Згідно з Я. Панксеппом та Е. Гудвіном (Goodwyn, 2012), людська психіка та процеси сновидіння формуються під впливом семи глибоких еволюційних контурів мозку: SEEKING (Пошук), PANIC/GRIEF (Паніка/Горе), FEAR (Страх), RAGE (Гнів), LUST (Пристрасть), PLAY (Гра) та CARE (Турбота).

Оскільки оригінальні терміни описують фундаментальні нейробіологічні механізми (наприклад, контур SEEKING пов'язаний із дофаміновими шляхами і є драйвером мотивації, дослідження та очікування (Goodwyn, 2012, р. 1)), для потреб дистанційного опитування вони були адаптовані автором у феноменологічні, екологічні та зрозумілі для респондентів концепти тілесних станів. Клієнтам пропонувалося оцінити інтенсивність їхнього прояву в тілі за 5-бальною шкалою Лікерта (від 1 – «зовсім ні», до 5 – «дуже сильно»). Авторське мапування контурів виглядає наступним чином:

1. SEEKING – Зацікавленість, інтерес до нового;
2. FEAR – Тривога, відчуття небезпеки та напруги;
3. RAGE – Роздратування, відчуття фрустрації;
4. CARE – Прийняття, відчуття безпеки та тепла в тілі;
5. PANIC/GRIEF – Самотність, відчуття відокремленості та соціального болю;
6. PLAY – Радість, відчуття легкості;
7. LUST – Пристрасть, жага до життя. Такий інструментарій дозволив не лише обійти опір Его, запитуючи клієнта про «тілесні відчуття» замість

«психіатричних термінів», але й математично зафіксувати нейробіологічний зсув: демонтаж контурів виживання (FEAR, PANIC) та активацію систем ресурсу (CARE, SEEKING) після проходження алгоритму.

2.2.2. Процедура та стратегія аналізу сновидінь

Аналітичний каркас другого етапу поєднує якісну та кількісну обробку наративів. Інструментом об'єктивізації тут виступає стратегія змішаного кодування (mixed-method coding), що синтезує індуктивний та дедуктивний підходи.

Окрему увагу приділено проблемі «мовленнєвої продуктивності» (коли один респондент описує сон детально, а інший - стисло). Для вирівнювання цих розбіжностей запроваджено бінарну систему підрахунку: наявність певної категорії у респондента кодувалася як «1» (зустрічається хоча б раз), відсутність - як «0». Цей підхід ігнорує частоту повторів усередині одного тексту, фокусуючись виключно на самому факті появи образу.

Аналіз було проведено за чотирма напрямками:

2.2.2.1. Індуктивний контент-аналіз (Категоризація «знизу-вгору»)

На первинному етапі було виділено всі символи (N=499), що зустрічалися в описах респондентів, без накладання попередніх теоретичних рамок. Шляхом групування семантично схожих одиниць було сформовано 12 емпіричних категорій змісту сновидінь:

- Люди: Родина, оточення;
- Військова тематика, Агресія та конфлікт;
- Природа та стихії;
- Дім та його стан;
- Минуле та ретроспекція;
- Шлях: Рух та транспорт;

- Тварини та істоти;
- Предметний світ + інше;
- Тілесність та соматика;
- Міста та локації;
- Фрустрація та Перешкоди;
- Події, ритуали та суб'єктивні стани.

(Детальний розподіл підкатегорій та частотний аналіз представлено у Додатку А).

2.2.2.2. Структурний аналіз сновидінь (SDA - Structural Dream Analysis)

Для оцінки рівня організації «Его-свідомості» у сні було використано метод Крістіана Рьослера (Roesler, 2025). Кожному сновидінню присвоювався код від 1 до 6, де, 1 - Повна фрагментація або відсутність Его - 6 - Повна автономія Его та здатність конструктивно вирішувати конфлікт.

Цей параметр використовувався як маркер функціонального стану психіки (активне протистояння vs пасивне завмирання).

(Детальний опис представлено у Додатку Г).

2.2.2.3. Аналіз втілених метафор (Embodied Thought)

Спираючись на роботи Еріка Гудвіна (Goodwyn, 2024), було проведено кодування тілесних патернів (Innate Mapping), що відображають базові когнітивні установки сновидця. Виділено ключові патерни: PHYSICAL TRAJECTORIES (Траєкторії руху), SEEING (Бачення), DARK/DARKNESS (Темрява), VIVIDNESS (Яскравість), CONSCIOUS BEING (Свідома істота) та інші.

(Детальний розподіл підкатегорій та частотний аналіз представлено у Додатку Б).

2.2.2.4. Архетиповий аналіз

Для виявлення глибинної динаміки несвідомого проведено ідентифікацію архетипових образів (Goodwyn, 2012; Jung, 1959). Такий підхід дозволяє розглядати сновидіння не як набір хаотичних імпульсів чи жорстко зашифрованих символів, а як цілеспрямований процес інтеграції та адаптації до складних життєвих обставин (Greenberg et al., 1992), що сприяє відновленню цілісності психіки, а також допомагає пацієнтам досягти глибинного балансу між архетипами Персони, Тіні та Аніми/Анімуса (Ходан, 2014; Khodarahimi, 2009). Основними маркерами виступили: The Great Mother (Велика Матір), Shadow (Тінь), The Father (Батько), The Self (Самість), Anima/Animus тощо.

(Детальний перелік архетипів представлено у Додатку В).

Отримані дані було переведено у числовий формат та оброблено за допомогою статистичного пакету jamovi (версія 2.7.12.0). Враховуючи специфіку вибірки та відхилення розподілу змінних від нормального (за критерієм Шапіро-Вілка), основним інструментом кореляційного аналізу було обрано непараметричний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s).

2.3. Алгоритм феноменологічної роботи зі сновидіннями «Dream Alchemist» та автоматизація експерименту

2.3.1. Обґрунтування формату та організація роботи. Основним інструментом формувального етапу дослідження став розроблений автором протокол кризової інтервенції «Dream Alchemist». Враховуючи специфіку дослідження (2026 рік, масове когнітивне та емоційне виснаження населення в умовах хронічного стресу), використання традиційних методів збору даних (паперові щоденники сновидінь, таблиці Google Sheets або статичні анкети) було визнано неефективним через високий ризик виникнення опору та низьку залученість респондентів.

Для розв'язання цієї проблеми алгоритм було автоматизовано на базі спеціалізованого ШІ-асистента (Gem-бота). Алгоритм виконував функцію безпристрасного «феноменологічного дзеркала»: програму було навмисно позбавлено можливості генерувати власні психологічні інтерпретації, поради чи директивні вказівки. Її діяльність обмежувалася суворим віддзеркалюванням лексики клієнта та фокусуванням його уваги на тілесних імпульсах. Водночас емпатійна функція була передбачена як запобіжний механізм: у разі виявлення ознак гострого кризового стану (паніка, ступор, опір) автоматично активувалася розгалужена система SOS-протоколів, спрямованих на екологічне контейнування афекту та створення «острівця безпеки». Завдяки такому формату інтерактивної взаємодії, бот знімав когнітивний опір, вів клієнта за руку через складний алгоритм і утримував його у безпечному терапевтичному стані. Це дозволило респондентам не просто «згадати» сон як сухий текст, а безпечно та контрольовано «прожити» його заново.

Окремою перевагою формату стала повна автономність процесу: респонденти мали змогу опрацьовувати сни «по гарячих слідах» у будь-який час, не чекаючи на очну сесію з психологом. Це зберегло емоційну свіжість матеріалу та інтенсифікувало процес дослідження.

Оскільки формат ШІ-асистента забезпечував високий рівень автономності, а респонденти в умовах хронічного стресу не мали ресурсу та інтересу до регулярних групових зустрічей, супровід з боку дослідника був адаптований до їхніх потреб і мав точковий (екологічний) характер. Взаємодія обмежувалася двома ключовими етапами: настановчим інструктажем на початку експерименту (демонстрація принципів роботи з алгоритмом) та індивідуальною калібрувальною бесідою через два тижні після старту. Ця проміжна зустріч дозволила оперативно розібрати складні випадки, скоригувати хід роботи та відповісти на запитання учасників, не обтяжуючи їх

зайвим соціальним навантаженням і повністю зберігаючи їхній індивідуальний темп роботи.

2.3.2. Теоретичне підґрунтя протоколу. Логіка алгоритму «Dream Alchemist» спирається на синтез чотирьох фундаментальних підходів:

1. Юнгіанського методу активної уяви (свідома взаємодія з несвідомим матеріалом).
2. Методів тілесно-орієнтованої терапії (соматичний Ембодімент).
3. Системної сімейної терапії субособистостей (IFS) Р. Шварца, де образи сну розглядаються як автономні, мудрі частини психіки, кожна з яких виконує свою захисну функцію і має власну потребу.
4. Концепції «Внутрішньої роботи» (Inner Work) Роберта Джонсона, яка обґрунтовує необхідність матеріалізації несвідомого ресурсу (Дару) та його інтеграції у фізичну реальність через символічний Ритуал.

2.3.3. Етапи феноменологічної роботи бота та протоколи екологічності

Процес інтервенції складався з шести послідовних кроків, на яких бот суворо дотримувався закладених протоколів без права на вільну «психологічну інтерпретацію». Окремою інновацією алгоритму стала наявність розгалуженої системи протоколів безпеки (SOS-алгоритми), що дозволяло утримувати клієнта в межах «вікна толерантності» під час роботи з травматичним матеріалом.

- **Етап 1. Вхідна діагностика (IN):** Оцінка актуального тілесного та емоційного стану респондента за авторською шкалою NADS-7 (NADS-7_In) та шкалою життєвої енергії (WR_In). Фіксація стартового рівня автономії Его (SDA_Start).
- **Етап 2. Наративна експозиція, дзеркалювання та вибір мішеней:** Клієнт описує сновидіння. Бот повертає історію клієнту (механізм феноменологічного дзеркала), автоматично переписуючи сюжет у теперішньому часі для посилення ефекту присутності. Використовуючи

систему вимірів Е. Гудвіна (Innate Maps), алгоритм невидимо для клієнта виокремлює 3-5 найбільш нейробіологічно заряджених символів та пропонує клієнту обрати ті, до яких його увага притягується найбільше.

- **Етап 3. Соматичне втілення (Ембодімент):** Бот допомагає клієнту обійти логічний аналіз і «стати» обраними образами, відстежуючи власні фізичні імпульси. Занурення відбувається за суворим правилом титрації: алгоритм завжди починає роботу з найбільш безпечних чи інертних образів (для активації парасимпатичної системи), залишаючи агресивні чи лякаючі фігури наостанок.
- **Етап 4. Системний діалог (за Р. Шварцом) та інтеграція опору:** Клієнт вступає в переговори з «частинами» своєї психіки, розпізнаючи їхню приховану потребу («Я тут, щоб...», «Я хочу...»), що переводить мозок з режиму виживання у режим дослідження (контур SEEKING). На цьому етапі активно застосовується багаторівневе меню безпеки бота:
 - *SOS-протокол:* у разі опису паніки чи неможливості дихати, бот негайно припиняє занурення, виводить клієнта на «безпечну відстань» та формує «острівець безпеки».
 - *Робота з опором:* якщо клієнт відмовляється контактувати з образом (каже «мені страшно/неприємно»), бот не тисне логікою, а миттєво легалізує цей захист, дозволяючи зберегти безпечну дистанцію або розслабитися.
 - *Fail-Safe:* при появі стоп-слів («втомився», «досить») бот активує процедуру екологічного дострокового завершення сесії без примусу до подальшого аналізу.
- **Етап 5. Символізація та Ритуал (за Р. Джонсоном):** Центральний терапевтичний механізм. Клієнт запитує у субособистості «слово-Дар». Бот вимагає суворої матеріалізації цього дару у фізичний предмет (змінна Fin_Symbol). Після кристалізації Дару, бот пропонує клієнту розробити найменшу фізичну дію (Ритуал) у реальному житті, щоб тілесно закріпити цей новий досвід.

- **Етап 6. Оцінка результату (OUT):** Повторний замір нейроафективної напруги (NADS-7_Out) та життєвої енергії (WR_Out).
- **Етап 7. Експорт протоколу та передача даних для кодування.** Після завершення фінальних замірів алгоритм генерує автоматизовану інструкцію щодо збереження транскрипту сесії. Клієнт самостійно експортує та надсилає повний текстовий протокол роботи досліднику. Цей крок є обов'язковою умовою екологічності та конфіденційності експерименту, оскільки підтверджує добровільну згоду респондента на використання його феноменологічного матеріалу в наукових цілях. Отриманий масив даних передається на наступний етап дослідження – для деконструкції, автоматизованого первинного кодування та подальшої експертної валідації.

2.3.4. Автоматизація первинного кодування та експертна валідація даних

Принциповою інновацією методологічного дизайну стало використання спеціалізованого ШІ-алгоритму «Dream Decoder PRO» для автоматичної генерації технічних звітів на основі транскриптів кожної сесії. Це дозволило перетворити якісний феноменологічний текст (діалоги клієнтів) на жорстко структурований, стандартизований масив даних.

Деконструкція сновидінь здійснювалася за таким алгоритмом:

- **Когнітивне картування (за Е. Гудвіном):** Бот розкладав кожен ключовий символ сну на 19 бінарних вимірів (вертикальність, розмір, плинність, афекти тощо), привласнюючи їм значення 0 або 1. Принциповою вимогою алгоритму була орієнтація на *феноменологічну поведінку* символу, а не на його словникове значення. Наприклад, хижі тварини (орел чи кажан), які уві сні поводитися мирно, не отримували бал за шкалою «Хижак/Жертва». Крім того, кожне присвоєння балу мало супроводжуватися прямою цитатою-доказом зі сну, що дозволило математично відокремити фоновий «шум» сновидіння від справді

енергетично заряджених вузлів. Додатково алгоритм вираховував індекс кореляції вибору (G_Match vs G_Bg), математично фіксуючи, чи інтуїтивно обирав клієнт для роботи найбільш нейробіологічно навантажені символи, чи схилився до безпечних фонових об'єктів.

- **Структурний аналіз (SDA за К. Рьослером):** Алгоритм фіксував динаміку сили Его у трьох контрольних точках: на вході в несвідоме (SDA_Start), у фіналі сну (SDA_End) та після терапевтичного втручання (SDA_Fin). Також бот визначав загальну внутрішню траєкторію сну (Static/Progressive/Regressive) та автоматично розраховував індекс терапевтичної трансформації (SDA_Delta).
- **Аналіз втілених метафор (Innate Maps) та Патернів відносин:** Здійснювалося автоматичне вилучення базових соматичних метафор (наприклад, «Розуміння – це Бачення», «Гнів – це Вогонь») з оригінального тексту сну. Також бот визначав домінуючий реляційний патерн, що розігрувався у сюжеті (наприклад, «Его – Тінь», «Батько – Донька»).
- **Архетиповий аналіз:** Здійснювалося автоматичне сканування тексту на наявність 17 базових архетипів (Велика Матір, Тінь, Самість тощо) із застосуванням гендерних фільтрів (наприклад, блокування архетипу Анімусу для чоловіків та Аніми у жінок).
- **Динаміка нейроафективних шкал та Символізація Дару:** Для доведення терапевтичного зсуву бот автоматично формував порівняльні таблиці базових афектів за Панксемпом (NADS-7) та рівня загальної життєвої енергії (за Уессманом-Ріксом) до і після сесії, обчислюючи їхню дельту. Окремим фінальним маркером звіту виступала суворі фіксація матеріалізованого Дару (змінна Fin_Symbol), отриманого клієнтом наприкінці Ембодіменту

Експертна валідація та надійність даних. Важливо наголосити, що автоматизований підхід слугував виключно інструментом первинної стандартизації. Він забезпечив єдину, ідентичну процедуру обробки для

кожного респондента, зводячи до мінімуму суб'єктивний вплив дослідника на етапі збору матеріалу.

Проте, задля забезпечення високої валідності результатів, після генерації звітів усі дані проходили обов'язкову ручну експертну перевірку. Дослідник власноруч верифікував кожен закодований транскрипт. У випадках хибного розпізнавання символів чи неточного застосування кодів SDA здійснювалося ручне коригування, а інструкції алгоритму проходили ітеративне доопрацювання та калібрування протягом трьох тижнів. Такий гібридний метод (автоматизоване картування + ручна експертна валідація) дозволив отримати масив даних найвищої методологічної надійності, повністю готовий для статистичної обробки у програмі Jamovi.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У даному розділі аргументується вибір гібридної стратегії дослідження. Ключовий акцент зроблено на синергії інструментів: психометричні виміри тут працюють у тісному тандемі з методами якісного аналізу. На основі опису методологічного та організаційного етапів сформульовано наступні висновки:

1. Надійність інструментарію базового зрізу. Проведено психометричну перевірку використаних методик. Підтверджено високу надійність шкал опитувальника Г. Айзенка ($\alpha > 0.7$) та модифікованої версії шкали моральної травми MISS-M-SF ($\alpha = 0.731$). Водночас через низьку внутрішню узгодженість ($\alpha = 0.47$) шкалу толерантності до невизначеності (MSTAT-I) було виключено з аналізу, що забезпечує статистичну чистоту отриманих результатів.

2. Розширений клінічний комплекс для формувального етапу. Для етапу практичної апробації діагностичний арсенал було розширено. Залучено Торонтську шкалу алекситимії (TAS-20) в сучасній україномовній адаптації (Василець та ін., 2023) для виявлення соматоформних проявів дистресу, субшкалу Уессмана-Рікса для оцінки вітальності та розроблено авторську експрес-шкалу базових нейроафективних систем NADS-7 (за Я. Панксемпом) для об'єктивізації тілесних станів сновидця.

3. Комплексність підходу та об'єктивізація якісних даних. Розроблена процедура аналізу сновидінь інтегрує чотири рівні кодування: емпіричний (зміст), структурний (SDA), когнітивний (Innate Maps) та архетиповий. Застосування бінарної системи підрахунку та стандартизованих протоколів (SDA) дозволило перевести суб'єктивні наративи сновидінь у кількісний формат, придатний для сучасної математико-статистичної обробки, що відповідає жорстким вимогам доказової психології.

4. Автоматизація та екологічність інтервенції. Принциповою методологічною інновацією дослідження стала автоматизація етапу збору та

первинного кодування феноменологічних даних. Розроблений алгоритм «Dream Alchemist», імплементований на базі спеціалізованого ШІ-асистента, забезпечив екологічну, автономну фасилітацію процесу соматичного Ембодіменту. Використання системи автоматичного кодування «Dream Decoder PRO» з подальшою ручною експертною валідацією гарантувало високу надійність та стандартизацію отриманого масиву даних.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Психологічний профіль респондентів: аналіз дезадаптивних станів

Перед аналізом глибинних (снівдчих) процесів було проведено оцінку актуального психоемоційного стану групи за методикою Г. Айзенка. Аналіз описових статистик дозволив визначити ступінь вираженості основних показників дезадаптації: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Таблиця 3.1.1

Описові статистики показників психічних станів (N=30)

	Тривожність	Фрустрація	Агресія	Ригідність
N	30	30	30	30
Missing	2	2	2	2
Mean	9.47	7.27	8.10	7.87
Median	10.0	6.50	6.00	8.00
Standard deviation	5.00	4.03	4.16	4.55
Minimum	0	0	1	0
Maximum	17	17	16	17

Як видно з таблиці 3.1.1, найбільш вираженим станом у респондентів є Тривожність (Mean = 9.47, SD = 5.00). Згідно з нормативними показниками методики, це відповідає середньому рівню з тенденцією до високого. Варто зазначити значний розкид даних (від 0 до 17 балів), що свідчить про неоднорідність вибірки: частина респондентів зберігає емоційну рівновагу, тоді як інша частина перебуває у стані гострого дистресу. Показники Фрустрації (7.27) та Ригідності (7.87) знаходяться в межах середніх значень, що вказує на відносну збереженість адаптаційних механізмів групи в цілому, оскільки в умовах пролонгованого воєнного стресу та соціальної депривації стан фрустрації є закономірною масовою реакцією психіки (Машковська, 2023).

Для виявлення структури взаємозв'язків між цими станами було побудовано кореляційну матрицю (табл. 3.1.2).

Таблиця 3.1.2

Кореляційна плеяда психічних станів

	Тривожність	Фрустрація	Агресивність
Фрустрація	.612***	–	
Агресивність	-.137	-.003	–
Ригідність	.695***	.724***	.085

Примітка: Тривожність, Фрустрація, Агресивність, Ригідність – шкали за методикою Г. Айзенка.

Позначками *** вказано рівень статистичної значущості ($p < .001$).

Статистичний аналіз виявив стійкий симптомокомплекс дезадаптації, утворений трьома шкалами:

1. **Фрустрація - Ригідність** ($r_s = 0.724$): найсильніший зв'язок, що вказує на те, що неможливість задовольнити потреби (фрустрація) в умовах війни тісно пов'язана з негнучкістю психіки та неготовністю змінювати програму дій.
2. **Тривожність - Фрустрація** ($r_s = .612$).
3. **Тривожність - Ригідність** ($r_s = .695$).

Окремої уваги заслуговує шкала Агресивності. Мною було висунуто припущення про можливий компенсаторний зв'язок (гіпотеза «придушеної агресії»), де низький рівень проявленої агресії міг би корелювати з вищою тривогою. Однак, кореляційний аналіз ($r_s = -.137$) та візуалізація даних (Scatter Plot) не підтвердили цю гіпотезу.

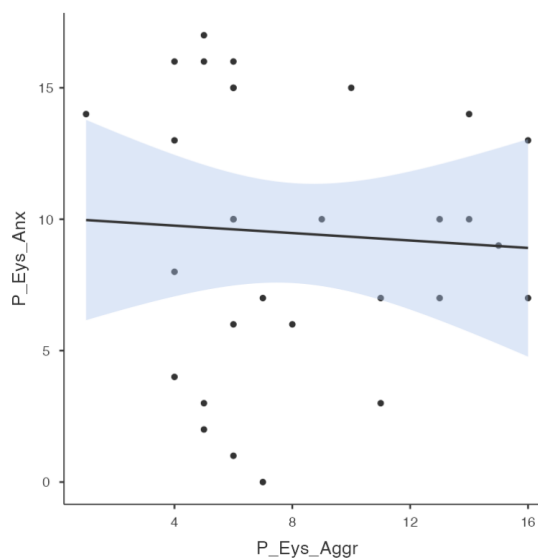


Рис. 3.1.1 Діаграма розсіювання показників агресивності та тривожності

Як видно з рис. 3.1, розподіл даних є хаотичним і не демонструє лінійної залежності. Це дозволяє зробити висновок, що у досліджуваній групі агресивність є автономним ресурсом: вона не пов'язана напряду з рівнем тривоги чи фрустрації і, ймовірно, залежить від інших (ситуативних або темпераментальних) факторів.

3.2. Особливості прояву моральної травми та її символічне відображення у снах

А. Для оцінки глибини ціннісних конфліктів та переживання провини було проаналізовано показники за шкалою моральної травми (MISS-M-SF). Враховуючи психометричну корекцію методики (вилучення пункту №9), аналіз проводився за модифікованою сумарною шкалою (діапазон 9–90 балів).

Таблиця 3.2.1

**Описові статистики рівня моральної травми
(модифікована шкала)**

DESCRIPTIVES	Моральна травма
N	30
Missing	968
Mean	40.6
Median	43.5
Standard deviation	12.2
Minimum	16
Maximum	61

Як свідчать дані таблиці 3.2.1, середній показник по групі становить 40.6 бала ($SD=12.2$). Згідно з адаптованими нормами, цей результат відповідає середньому (помірному) рівню вираженості симптомів моральної травми. Медіанне значення (43.5) дещо перевищує середнє, що вказує на зміщення розподілу в бік вищих значень. Водночас аналіз розмаху даних ($Min = 16$, $Max = 61$) демонструє значну варіативність:

- Частина респондентів демонструє низький рівень травматизації (адаптивну позицію).
- Окремі респонденти ($Maximum = 61$) досягають високого рівня, що межує з клінічно значущим дистресом, пов'язаним із почуттям провини, зради або втрати сенсу.

Б. Для перевірки валідності отриманих даних співставлено показники моральної травми з клінічними шкалами опитувальника Айзенка.

Таблиця 3.2.2

**Кореляційний зв'язок моральної травми
та рівня тривожності**

	Моральна травма
Тривожність	.618***
Фрустрація	.438*
Агресивність	-.267
Ригідність	.487**

*Примітка: Тривожність, Фрустрація, Агресивність, Ригідність – шкали за методикою Г. Айзенка. Моральна травма - Шкала симптомів моральної травми (MISS-M-SF) з вилюченим пунктом №9. Позначками *, **, *** вказано рівні статистичної значущості ($p < .05$, $p < .01$ та $p < .001$ відповідно).*

Кореляційний аналіз виявив стійкий і статистично значущий зв'язок між загальним рівнем моральної травми та шкалою Тривожності ($r_s = .618$). Цей результат є принциповим для розуміння природи моральної травми. Він демонструє, що внутрішній ціннісний конфлікт не залишається на рівні світоглядних роздумів, а трансформується у клінічно виражений стан хронічної тривоги. Чим гостріше респондент переживає провину чи зневіру, тим вищим є загальний рівень його тривожності.

Водночас варто зазначити відсутність значущого зв'язку зі шкалою Агресивності ($r_s = -.267$). Це підтверджує, що моральна травма у досліджуваній групі переживається за аутоагресивним типом - тобто спрямована всередину (на себе), а не назовні.

В. Особливий науковий інтерес становить аналіз символічного відображення моральної травми. Мною було перевірено гіпотезу щодо зв'язку Архетипу Великої Матері із загальним рівнем травматизації та специфічними симптомами провини.

Порівняльний аналіз (t-test) загального балу за шкалою MISS-M-SF не виявив статистично значущої різниці ($p = .175$) між респондентами, які бачили у снах образ Великої Матері, та тими, хто його не бачив. Це свідчить про те,

що сама по собі наявність цього архетипу не є індикатором тяжкості загального травматичного досвіду.

Однак, при аналізі окремих симптомів було виявлено високо значущий специфічний зв'язок із пунктом №4 (*«Мене турбують мої вчинки, які порушують мої власні моральні переконання»*).

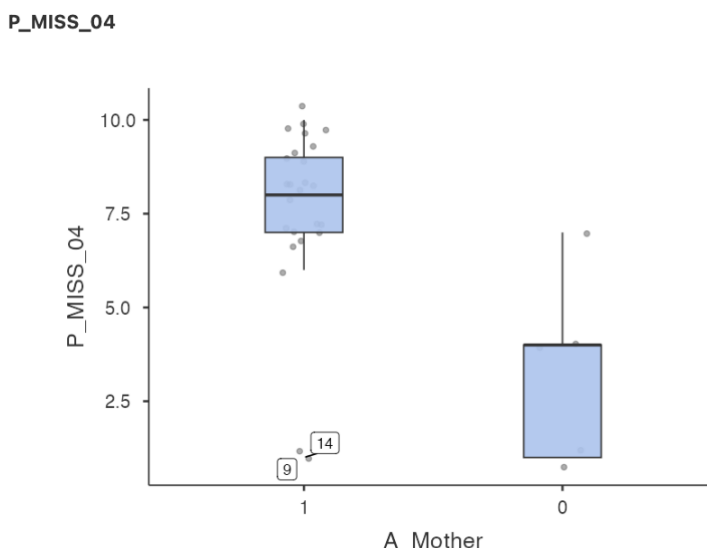


Рис. 3.2.1 Рівень переживання морального конфлікту (провини) у респондентів з актуалізованим архетипом Великої Матері

Статистичний аналіз ($t = 3.68$, $p < .001$) підтверджує, що респонденти з наявністю материнського символізму у снах мають критично вищий рівень стурбованості етичністю власних вчинків (Медіана ≈ 8), порівняно з іншими (Медіана ≈ 4).

Інтерпретація: Така вибірковість (відсутність зв'язку з травмою загалом, але сильний зв'язок із провиною) дозволяє зробити обережне припущення: образ Матері з'являється як реакція саме на докори сумління. Ймовірно, цей архетип актуалізується не через зовнішній страх війни, а через внутрішній конфлікт цінностей. Можна припустити, що психіка звертається до цього глибокого, «материнського» образу, коли людина потребує внутрішнього примирення або розради через вчинені чи не вчинені дії.

3.3. Структурна організація сновидінь як показник резильєнтності Его

Важливим етапом цього дослідження став аналіз структурної цілісності та сюжетної завершеності сновидінь (методика SDA, Roesler, 2025). Було на меті з'ясувати, наскільки збереженою залишається активність Его (суб'єктність) у сновидіннях воєнного часу та які саме психологічні ресурси забезпечують цю стійкість.

3.3.1. Загальний рівень сновидчої активності

Всупереч очікуванням про деструктивний вплив стресу на когнітивні функції, аналіз показників SDA виявив доволі високий рівень організації сновидінь у досліджуваній групі.

Таблиця 3.3.1

Описові статистики рівня сюжетної організації (SDA_Max)

DESCRIPTIVES	SDA_Max
N	21
Missing	977
Mean	4.51
Median	4.50
Standard deviation	1.58
Minimum	1.00
Maximum	6.30

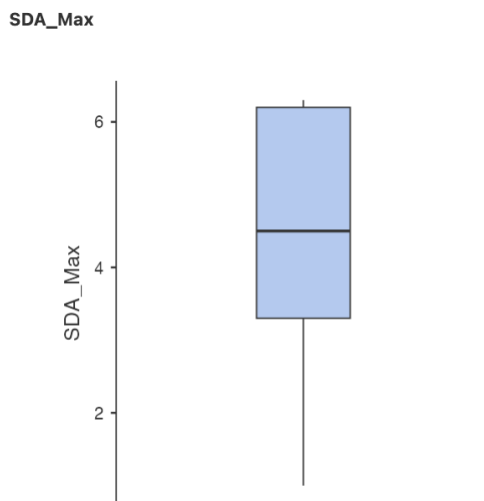


Рис. 3.3.1 Розподіл оцінок сюжетної організації та активності Его

Як видно з діаграми та описових статистик, середній бал по групі становить 4.51 ($SD = 1.58$), а медіанне значення дорівнює 4.50. Це вказує на те, що більшість проаналізованих сновидінь характеризується наявністю цілісного сюжету та, що найважливіше, активною позицією сновидця. Навіть за наявності загрозливого контенту (обстріли, переслідування), фінал сновидіння часто демонструє взаємодію, порятунок або свідоме протистояння загрози.

3.3.2. Психологічні фактори сюжетної динаміки

Для глибшого розуміння зв'язків між структурою сну та особистісними рисами було проведено розширений кореляційний аналіз, включивши до нього специфічні пункти шкал (табл. 3.3.2).

Таблиця 3.3.2

Кореляційні зв'язки структурних показників сну та особистісних ресурсів

	SDA_Min	SDA_Max	P_Eys_24	P_Eys_20
SDA_Max	.229	–		
P_Eys_24	.917***	.214	–	
P_Eys_20	.794*	-.154	.218	–
P_MISS_06	.115	.523*	.006	-.263

*Примітка: SDA_Min (початкова фаза) та SDA_Max (фінал сну) – структурні показники сновидіння. P_Eys_24 та P_Eys_20 – пункти №24 та №20 за методикою Г. Айзенка (показники потреби в контролі). P_MISS_06 – пункт №6 за Шкалою симптомів моральної травми (MISS-M-SF). Позначками *, *** вказано рівні статистичної значущості ($p < .05$ та $p < .001$ відповідно).*

Аналіз виявив, що різні етапи розгортання сновидіння корелюють з різними психологічними установками:

А) Роль самоконтролю та специфіка початку сновидіння

Аналіз початкової фази сновидіння (SDA_Min) проводився на підвибірці респондентів ($N = 9$), у сновидіннях яких був чітко виражений початковий конфлікт або загроза. Кореляційний аналіз виявив, що низькі стартові показники (дезорієнтація, безпорадність) мають сильний зв'язок із рисами характеру, що відповідають за гіперконтроль:

- Зі схильністю вважати власні недоліки невинними (№20): $r_s = 0.794$.
- Зі схильністю робити зауваження іншим (№24): $r_s = 0.917$.

Якісний аналіз кодів SDA у цій групі показав, що найбільш типовими станами на початку сну були:

- 2.2 (The dream ego is overwhelmed): Повна безпорадність Его перед загрозою.
- 3.1 (Subjected to the control of others): Примусове підкорення чужій волі.

Це дозволяє інтерпретувати механізм так: особистості з високою потребою в контролі (ригідні установки в реальності) найбільшніше

переживають його втрату. Їхня психіка на початку сну моделює саме ті ситуації, які є для них найбільш травмуючими - ситуації тотальної безпорадності або зовнішнього примусу. Тобто, «контролери» бачать сни про втрату контролю.

Б) Роль смислових орієнтирів (Фінал сну)

Успішне завершення сновидіння та здатність Его до активної дії (SDA_Max) пов'язані з іншим, екзистенційним фактором - розумінням сенсу життя (№6 за MISS-M-SF «Я добре розумію, що наповнює моє життя смислом» ($r_s = 0.523$)).

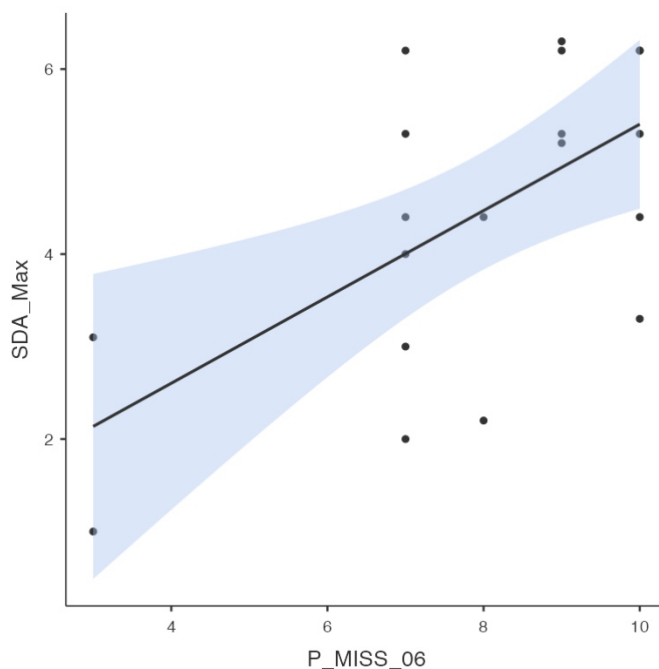


Рис. 3.3.2 Діаграма розсіювання показників «Сенс життя» (пункт №6 MISS-M-SF) та «Максимальна агентність» (SDA)

Для перевірки гіпотези про ресурсну роль екзистенційних сенсів було застосовано метод лінійної регресії. Як незалежну змінну (предиктор) обрано показник «Розуміння сенсу життя» (пункт №6 шкали MISS-M-SF), а як залежну змінну - максимальний рівень структурної організації сновидіння (SDA_Max).

Візуалізація результатів у вигляді діаграми розсіювання (див. Рис. 3.3.2) демонструє чіткий висхідний тренд. Лінія регресії вказує на те, що зі зростанням суб'єктивного відчуття наповненості життя сенсом (вісь X) закономірно зростає здатність сновидного Его до активної, конструктивної дії (вісь Y).

Це дозволяє припустити, що саме екзистенційна визначеність виступає важливим ресурсом резильєнтності! Наявність стійких смислових орієнтирів у реальності корелює зі здатністю психіки вибудовувати конструктивний фінал у сновидінні, долаючи сюжетну безвихідь.

3. Перехресна валідизація ролі Сенсу

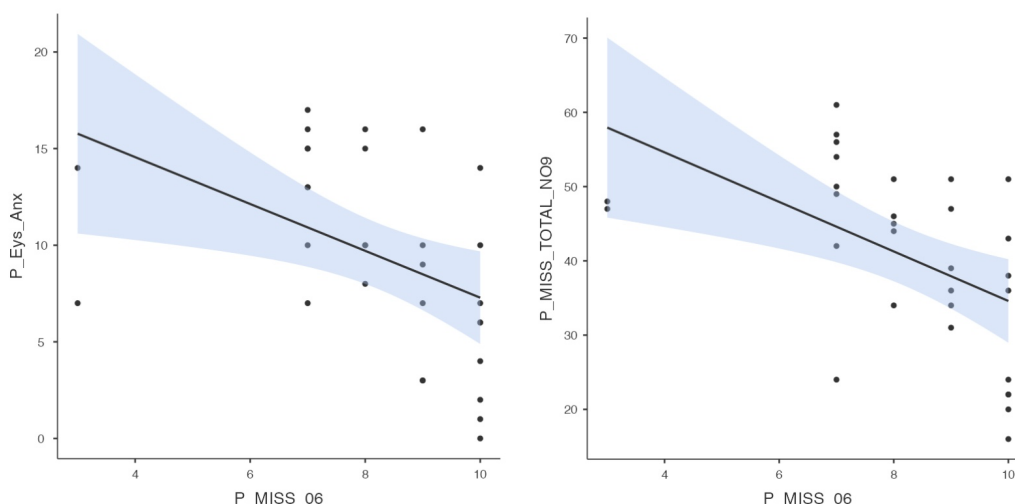


Рис 3.3.3. Діаграма розсіювання показників «Сенс життя» (пункт №6 MISS-M-SF №6), «Шкала тривожності» (P_Eys_Anx) та «Шкала моральної травми MISS-M-SF» (P_MISS_TOTAL)

Додатково було перевірено зв'язок фактору «Сенс життя» з іншими показниками. Матриця демонструє, що цей ресурс (MISS_06) має зворотний зв'язок із дезадаптивними станами:

- Знижує рівень загальної моральної травми: $r_s = -.604, p = .001$.
- Знижує рівень тривожності: $r_s = -.579, p = .001$.

Проміжний підсумок: Отримані дані дають підстави стверджувати, що сні виконують важливу адаптаційну функцію, яка спирається на реальні ресурси особистості. Ригідні установки (контроль) схильні структурувати форму сну, тоді як усвідомлений сенс життя, ймовірно, забезпечує змістовну стійкість та здатність до активного подолання загроз у сновидінні.

3.4. Психосемантичний аналіз образів сновидінь та особистісних ригідних установок

Для поглиблення розуміння символіки сновидінь було проведено кореляційний аналіз між специфічними символами, категоріями контент-аналізу (система кодів Б. Гумана) та окремими патернами поведінки респондентів. Результати дозволили виділити два стійкі психологічні феномени.

3.4.1. Феномен «Соматизації контролю»

Було виявлено, що наявність виражених тілесних відчуттів у сні (Категорія: ТІЛЕСНІСТЬ ТА СОМАТИКА - є комплексною і включає широкий спектр тілесних проявів у сновидінні: від больових відчуттів та напруги до специфічних тілесних станів - утруднене дихання, скутість, спроби крику тощ) має тісний зв'язок із комунікативною та поведінковою ригідністю:

- Зі складністю у налагодженні контактів (№36): $r_s = .648, p < .001$.
- З нетерпимістю до зміни планів (№37): $r_s = 0.551, p = .002$.
- З імпульсивністю у спілкуванні (№22): $r_s = 0.548, p = .001$.

Це дає підстави припустити, що психічна напруга, спричинена намаганням контролювати реальність, уві сні трансформується у соматичні симптоми. Тіло «реагує» спазмом або дискомфортом на неможливість психіки гнучко адаптуватися до стресу.

Таблиця 3.4.1

**Матриця кореляцій категорії «Тілесність та Соматика» з показниками
ригідності, імпульсивності та комунікативної складності**

	S_Somatic
P_Eys_37	.551**
P_Eys_36	.648***
P_Eys_22	.548**

Примітка: S_Somatic – категорія «Тілесність та соматика» (наявність виражених тілесних відчуттів у сні). P_Eys_36, P_Eys_37 та P_Eys_22 – пункти №36 (складність у налагодженні контактів), №37 (нетерпимість до зміни планів) та №22 (імпульсивність у спілкуванні) за методикою Г. Айзенка. Позначками *, *** вказано рівні статистичної значущості ($p < .01$ та $p < .001$ відповідно).

3.4.2. Феномен «Прориву афекту»: Рідина як символ витіснених емоцій.

Згідно з кодуванням Е. Гудвіна, категорія «LIQUIDS» (Рідини) символізує емоційну сферу сновидця (емоції, що «виливаються»). Аналіз показав парадоксальний, на перший погляд, зв'язок: частота появи рідин/емоцій у снах найсильніше корелює з ригідними установками на дотримання порядку:

- Гостре переживання відхилення від звичного режиму (№39): $r_s = 0.612$, $p < .001$.
- Соціальна замкнутість та стриманість (№36): $r_s = .659$, $p < .001$.

Отримана кореляція ілюструє класичний механізм компенсації. Респонденти, які в реальному житті схильні до жорсткого самоконтролю, дотримання графіків та стримування спонтанності («сухий» раціоналізм), у сновидіннях стикаються з інтенсивними образами рідини. Тобто, емоції, які не знаходять виходу через свідомий контроль у день, символічно «затоплюють» простір сновидіння вночі.

Кореляційні зв'язки між категорією «Рідини» у сновидінні та показниками ригідності настанов (за Г. Айзенком)

	Рідини
P_Eys_36	.659***
P_Eys_39	.612***

*Примітка: Рідини – категорія «Рідини» (за кодуванням Е. Гудвіна). P_Eys_39 та P_Eys_36 – пункти №39 (гостре переживання відхилення від звичного режиму) та №36 (соціальна замкнутість та стриманість) за методикою Г. Айзенка. Позначками *** вказано рівень статистичної значущості ($p < .001$).*

3.4.3. Вікова специфіка: Вразливість молоді та адаптивність зрілості.

Кореляційний аналіз виявив системні відмінності у тому, як різні вікові групи переживають стрес війни та взаємодіють зі сновидіннями. Всі ключові показники мають сильну зворотну кореляцію з віком, що свідчить про більшу вразливість молодшої групи респондентів:

Психічна ригідність: Встановлено сильний зв'язок ($r_s = -.653, p < .001$). Молодші респонденти демонструють значно вищий рівень ригідності (меншу гнучкість). Це означає, що їм важче змінювати свої стратегії поведінки та адаптуватися до нових умов, ніж старшому поколінню.

Емоційна вразливість та самозвинувачення: Найсильніші кореляції виявлено зі схильністю «брати все близько до серця» (№9: $r_s = -.634, p < .001$) та схильністю до самозвинувачувань (№13: $r_s = -.619, p < .001$). Це вказує на те, що молодь переживає стрес війни за аутоагресивним типом, тоді як старші респонденти мають більш стійкий емоційний захист.

Якість пригадування снів: Зв'язок між віком та здатністю до детального відтворення сновидінь виявився на рівні статистичної тенденції ($r_s = -.472, p = .065$). Хоча строга значущість не була досягнута, наявний тренд може вказувати на потенційний ефект «подвійного леза». Існує схильність до того, що молодші респонденти дещо краще фіксують та пам'ятають свої сни;

однак, на тлі їхньої вищої емоційної вразливості, такий деталізований контент сновидінь частіше може виявлятися травмуючим.

Таблиця 3.4.3

Кореляційні зв'язки між віком респондентів та показниками психічної ригідності, фрустрації і якості пригадування снів

	Вік
Ригідність	-.653***
Фрустрація	-.575***
Якість пригадування	-.472
P_Eys_09	-.634***
P_Eys_13	-.619***
P_MISS_11	-.503**

*Примітка: Ригідність, Фрустрація – шкали за методикою Г. Айзенка; Якість пригадування – здатність до детального відтворення сновидінь. P_Eys_09 та P_Eys_13 – пункти №9 (схильність «брати все близько до серця») та №13 (схильність до самозвинувачувань) за методикою Г. Айзенка; P_MISS_11 – пункт №11 за Шкалою симптомів моральної травми (MISS-M-SF). Позначками **, *** вказано рівні статистичної значущості ($p < .01$ та $p < .001$ відповідно).*

3.5. Інтегративний аналіз: Архетипи, символіка та когнітивні стратегії

Завдяки перехресному кореляційному аналізу клінічних шкал, архетипічних образів та кодів системи Е. Гудвіна, було виділено три стійкі патерни, які відображають специфіку реагування психіки на стрес. В аналіз включено лише статистично значущі зв'язки ($p < .05$).

3.5.1. Патерн «Ментальна дезінтеграція та Пошук опори» (Тривога і Фрустрація)

Група станів високого напруження (Тривога та Фрустрація) характеризується порушенням внутрішньої цілісності та актуалізацією потреби у зовнішніх ресурсах (табл. 3.5.1).

Таблиця. 3.5.1

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

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

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

Ментальний хаос: Шкала Тривожності має прямий зв'язок із кодом Гудвіна «DISMEMBERMENT» (Розчленування) (G_Dismemb) ($r_s = 0.504$). У контексті методики цей символ інтерпретується як «ментальний хаос» - стан дезорганізації мислення.

Динаміка подолання: Шкала Фрустрації корелює з темою символів «Шляху/Транспорту» ($r_s = .512$). Це вказує на те, що стан фрустрації у сновидінні трансформується в активні спроби руху або переміщення - психіка моделює процес пошуку виходу з тупикової ситуації.

Актуалізація фігури Матері: Також Фрустрація пов'язана з появою архетипу Великої Матері ($r_s = .431$). Ймовірно, в умовах виснаження ресурсів (фрустрації) активується базова потреба в об'єкті турботи та безпеки.

3.5.2. Патерн «Рационалізація та Ієрархія» (Ригідність)

Респонденти з високими показниками Ригідності демонструють у снах прагнення до впорядкування та інтелектуального контролю.

Таблиця 3.5.2

Взаємозв'язок ригідних настанов особистості з кодами ієрархії та «прориву афекту» (Рідини) у сновидіннях

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

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

Когнітивне схоплювання: Виявлено специфічний зв'язок ригідності з кодом Гудвіна «GRASPING» (Схоплювання) ($r_s = .390$). Цей символ (Grasping) метафорично відображає процес розуміння або інтелектуального оволодіння ситуацією. Ригідна особистість намагається знизити тривогу невизначеності через раціональний контроль.

Вектор влади: Сильна кореляція з кодом Гудвіна «UPWARD / HEAD» (Вгору / Голова) ($r_s = 0.485$) свідчить про орієнтацію на такі цінності як сила, успіх або влада (Power/Happiness). Сюжет сновидіння розгортається у вертикальній площині, що може вказувати на ієрархічний тип мислення.

Архетип Батька: Кореляція з фігурою Батька ($r_s = 0.378$) підтверджує орієнтацію на структуру, закон та авторитет.

Емоційний «прорив»: Водночас, саме у цієї групи спостерігається найсильніший зв'язок з образом «Рідини/Емоцій» ($r_s = 0.499$). Це ілюструє компенсаторний механізм: надмірний свідомий контроль (ригідність) призводить до накопичення афекту, який у сновидінні проривається у вигляді образів води.

3.5.3. Патерн «Інстинктивна Сила та Інтеграція» (Агресія)

Агресивність у досліджуваній групі виявилася фактором, що сприяє мобілізації та сюжетній завершеності снів.

Таблиця 3.5.3

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

	Агресія	Вниз	Арх. Тварин
Вниз	.454*	—	
Арх. Тварин	.397*	.314	—
Арх. Самості	.413*	.380*	.143

Примітка: Агресія – шкала за методикою Г. Айзенка; Вниз – код за системою Е. Гудвіна;

Арх. Тварин та Арх. Самості – архетипні образи.

*Позначкою * вказано рівень статистичної значущості ($p < .05$).*

Заземлення: На протипагу ригідному «Вгору», агресивність корелює з вектором «DOWNWARD / FEET» (Вниз / Стопи) ($r_s = 0.454$). Це можна інтерпретувати як контакт з базовими, «земними» аспектами реальності та інстинктивною сферою.

Тваринна енергія та Самість: Агресивність позитивно корелює з архетипами Тварин ($r_s = .397$) та Самості ($r_s = .413$). Це свідчить про те, що доступ до власної агресії дозволяє інтегрувати інстинктивні імпульси, що є необхідною умовою для досягнення психічної цілісності (Самості).

3.6. Психологічна інтерпретація кореляційних зв'язків: аналіз семантичних кластерів

На основі кореляційного аналізу було виділено чотири стійкі кластери змінних, які відображають глибинні механізми переробки воєнного досвіду.

3.6.1. Кластер «Мобілізація Архетипу Батька у контексті Війни».

Включення у матрицю змінної S_WarAgg (Військова тематика), яка є домінуючою темою у вибірці, дозволило уточнити функцію батьківського архетипу.

Мілітаризація образу Батька (S_WarAgg - A_Father): Виявлено сильний прямий зв'язок ($r_s = .599, p < .001$). Це вказує на те, що Архетип Батька (Закон, Небо, Зброя) активується психікою переважно як відповідь на військову загрозу. У сновидіннях респондентів ця фігура виступає у військовому аспекті - як символ захисту, збройної сили або вищого закону воєнного часу.

Структурування хаосу (A_Father - G_Traject): Прикметно, що сама по собі тема війни не гарантує наявності чіткого сюжетного вектора ($p > .05$). Однак поява Архетипу Батька має вирішальне значення для формування Траєкторії (G_Traject, $r_s = .600, p < .001$). Тобто, саме батьківська фігура (Розум/Структура) перетворює хаотичні події війни на спрямований «Емоційний Шлях» або осмислену подію.

Тіньове протистояння (A_Father - A_ShadowTr): Зв'язок Батька з Тінню ($r_s = .527$) у контексті війни ($r_s = .411$ з Тінню) відображає класичну динаміку конфлікту. Військовий контекст актуалізує Тінь (образ Ворога або RAGE-систему), що, у свою чергу, вимагає втручання структуруючої сили Батька для стримування або боротьби.

3.6.2. Кластер «Соціальна когніція та образ Загрози»

Аналіз показав, що персонажі сновидінь відіграють ключову роль у процесі осмислення сновидцем подій, а гендерні маркери тісно пов'язані з відчуттям небезпеки.

Чоловіча фігура як маркер загрози (Check_OppositeSex - Check_Enemy): Враховуючи переважно жіночий склад вибірки, сильна кореляція між персонажами протилежної статі та категорією «Ворог» ($r_s = .723, p < .001$) відображає реалії воєнного часу. Образ агресора/ворога у масовій свідомості є маскуліним. Тому поява чоловічих фігур у снах жінок

часто ідентифікується не як романтична чи партнерська взаємодія, а як сигнал небезпеки або прямої конфронтації.

Інший як джерело Розуміння (G_See - G_ConBeing): Категорія «Бачити» (яка у системі Гудвіна метафорично означає «Розуміти / Мати точку зору») має найтісніший зв'язок з наявністю Свідомих Істот ($r_s = .814, p < .001$). Це свідчить про те, що процес когнітивного осягнення сюжету сну («Я бачу/розумію, що відбувається») неможливий наодинці. Сновидцю необхідна присутність «Іншого» (персонажа), щоб через контакт з ним сформувати своє розуміння ситуації. «Побачити» у сні - означає побачити когось.

3.6.3. Кластер «Просторова нестабільність та Афективна атмосфера»

Аналіз фізичних параметрів сновидіння (рух, світло, стихії) виявив феномен високої турбулентності та специфічний зв'язок між емоціями і темрявою.

Феномен «Вертикальної турбулентності» (G_Up - G_Down):

Виявлено сильний прямий зв'язок між векторами «Вгору» та «Вниз» ($r_s = .605, p < .001$). Це спростовує припущення, що сновидець обирає лише одну стратегію (або злет, або падіння). Натомість, це може свідчити про просторову нестабільність: якщо у сні з'являється вертикальна вісь, вона активується в обох напрямках одночасно. Сюжет характеризується різкими перепадами - спроби підйому (Влада/Щастя) супроводжуються падінням або заземленням, створюючи ефект «емоційних гойдалок».

Комплекс «Темних Вод» (G_Dark - G_Water / G_Liquid): Код Гудвіна «Темрява» (G_Dark) має найсильніші кореляції саме з водною стихією: з «Водою» ($r_s = .628, p < .001$) та «Рідинами» ($r_s = 0.590, p < .001$). Оскільки рідини кодують емоції, цей зв'язок вказує на специфічну якість афекту: емоційні переживання у снах переважно є непрозорими, гнітючими або

прихованими. Це не «чиста вода» катарсису, а «темна вода» невідомого або витісненого змісту.

Парадокс яскравості (G_Vivid - G_Dark): Цікавим є те, що «Яскравість/Чіткість» сну (G_Vivid) позитивно корелює з «Темрявою» ($r_s = .382, p = 0.031$). Це, можливо, означає, що найбільш запам'ятовуваними та візуально інтенсивними є саме похмурі, «темні» сюжети. Темрява у цьому контексті виступає не як відсутність видимості, а як маркер емоційної інтенсивності (vividness).

3.6.4. Кластер «Мета-когніція та емоційна пам'ять»

Аналіз мета-когнітивних параметрів (частота та якість пригадування) виявив, що запам'ятовування сновидінь у досліджуваній групі тісно пов'язане з інтенсивністю переживань загрози та емоційною залученістю.

Феномен «Тривожної продуктивності» (Dream_Q_ty - Check_Chase): Встановлено сильний прямий зв'язок між кількістю сновидінь, які людина здатна пригадати, та наявністю сюжету переслідування/погоні ($r_s = .606, p < .001$). Це вказує на те, що загроза є головним тригером фіксації сну. Сюжети, де сновидець виступає об'єктом переслідування (Chase), мають найвищий потенціал до запам'ятовування. «Продуктивність» сновидіння (їх кількість) зростає пропорційно до рівня небезпеки у сюжеті.

Емоції як «клей» для пам'яті (Recall_Quality - ProActive_Emotion): Якість пригадування (деталізація, яскравість) має найсильнішу кореляцію з наявністю Проактивних Емоцій ($r_s = .595, p = 0.009$). Це свідчить про те, що пасивне споглядання сну (навіть яскравого) не гарантує його збереження у пам'яті. Для якісного пригадування необхідна емоційна дія (гнів, рішучість, боротьба). Саме афективна залученість сновидця «цементує» спогад про сон.

Кількість та Емоції (Dream_Q_ty - ProActive_Emotion): Також є підозра в наявності зв'язку загальної кількості снів з проактивними емоціями

($r_s = .431$, $p = .051$). Це додатково підкреслює, що сновидча активність у воєнний час підтримується високим рівнем емоційного збудження.

3.7. Кореляційний аналіз символічних тем та кодів Гудвіна

З метою виявлення глибинних закономірностей між змістом сновидінь та активацією базових когнітивно-соматичних механізмів (за системою Е. Гудвіна) було проведено кореляційний аналіз. Узагальнення отриманих результатів дозволило виявити такі фундаментальні механізми переробки досвіду:

Когнітивне осягнення загрози. Встановлено, що тема військової агресії та конфлікту найсильніше корелює з кодом «Бачення/Розуміння» ($r_s = .485$) та «Свідома істота» ($r_s = .430$). Це свідчить про те, що війна у сновидіннях виступає об'єктом активного пізнання та персоніфікується як складний процес, а не генерує ментальний хаос (відсутність зв'язку з кодом розчленування, $r_s = .195$). Подібну функцію когнітивного простору виконують Міста/Локації ($r_s = .637$) та образ Дому ($r_s = .548$). Водночас Війна та Дім маркуються несвідомим як зони переходу та зміни статусу (сильний зв'язок із кодом «Перетин кордонів», $r_s = .416$ та $.445$ відповідно).

Локалізація вітального ресурсу. Виявлено чітку дисоціацію джерел життєвої енергії. Код «Вода» (який маркує вітальність) має найсильніші зв'язки виключно з архаїчними темами: Природою ($r_s = .488$), Тваринами ($r_s = .483$) та динамікою Шляху ($r_s = .483$). Водночас соціальне оточення (Люди) не є носієм емоційного ресурсу. Окремо варто відзначити унікальну функцію тваринних образів: вони єдині одночасно активують просторові вектори «Вгору» ($r_s = .440$) та «Вниз» ($r_s = .483$), об'єднуючи вищі принципи з базовими інстинктами.

Тілесність як інструмент агентності. Категорія тілесних відчуттів у снах тісно пов'язана з інтенсивним емоційним відреагуванням (код «Рідини», $r_s = .616$).

Проте найважливішим маркером збереження суб'єктності є потужна кореляція

тілесності з кодом маніпулювання руками та контролю ($r_s = .591$). Це доводить, що тіло уві сні є інструментом воління.

Динаміка фрустрації. Зіткнення з перешкодами (фрустрація) у сновидіннях не призводить до статичності. Натомість воно запускає активні динамічні сценарії (фізичні траєкторії, $r_s = .512$) та супроводжується гарячим афектом агресії (код «Жар», $r_s = .381$) і спробами відновити контроль (маніпулювання руками, $r_s = .382$). Несподіваною знахідкою став міцний зв'язок перешкод із кодом «Близькість» ($r_s = .539$), що вказує на локалізацію найбільших фрустрацій саме у сфері тісних міжособистісних стосунків. Зонами найбільшої небезпеки та емоційної темряви у снах виступають не військові об'єкти, а мотив Шляху та невизначеного майбутнього ($r_s = .562$).

3.8. Аналіз домінуючих когнітивних механізмів (ТОП-5 кодів Е. Гудвіна)

Для визначення ключових механізмів опрацювання досвіду було відібрано 5 кодів системи Е. Гудвіна з найвищою частотою прояву у вибірці. Аналіз кореляцій цих кодів із символічними темами дозволяє відповісти на питання: які саме образи запускають головні когнітивні процеси сновидця (розуміння, емоційне проживання, контроль тощо).

3.8.1. Механізм «ЕМОЦІЙНА ПОДІЯ» (Код PHYSICAL TRAJECTORIES)

Таблиця 3.8.1

Кореляції когнітивного механізму «Емоційна подія» (Траєкторії руху) із символічними темами сновидіння.

	S_WarAgg	S_Home	S_People	S_Past	S_Locat	S_States	S_Objects	S_Nature	S_Animate	S_Somatic	S_Frustr	S_Path
G_Traject	0.326	0.275	0.319	-0.091	0.451*	0.368*	0.538**	0.275	0.538**	0.451*	0.512**	0.673***

Фізичні траєкторії = Емоційні події (Physical Trajectories = Emotional Events). Рух у сні метафорично відображає динаміку переживання емоцій.

Аналіз кореляційної матриці виявив, що механізм «події» найсильніше активується такими темами:

1. **Шлях та Рух (S_Path):** $r_s = .673$. Це найсильніший корелят. Він підтверджує, що сам процес переміщення у сні є головною формою розгортання емоційного сюжету.
2. **Предметний світ (S_Objects) та Тварини (S_AnimCreat):** $r_s = .538$ (для обох). Матеріальні об'єкти та живі істоти виступають агентами дії. Сюжет сну рухають не абстрактні ідеї, а конкретні фігури.
3. **Фрустрація (S_Frustr):** $r_s = .512$. Перешкода запускає подію. Психіка сприймає фрустрацію не як статичний глухий кут, а як точку напруги, що вимагає розгортання траєкторії (подолання або обходу).
4. **Локації (S_Locat) та Тілесність (S_Somatic):** $r_s = 0.451$. Простір і тіло залучені в динаміку подій.

Важливе спостереження: Тема Війни (S_WarAgg) не має статистично значущого зв'язку з цим кодом ($p = 0.073$). Це свідчить про те, що війна виступає скоріше фоновим контекстом, аніж окремою «подією» з вектором руху в індивідуальному сновидінні.

3.8.2. Механізм «РОЗУМІННЯ» (Код SEEING)

Таблиця 3.8.2

Кореляції когнітивного механізму «Розуміння» (Бачення) із символічними темами сновидінь.

	S_WarAgg	S_Home	S_People	S_Past	S_Locat	S_States	S_Objects	S_Nature	S_AnimCreat	S_Somatic	S_Frustr	S_Path
G_See	0.485**	0.548**	0.343	0.033	0.637***	0.530**	0.490**	0.418*	0.360*	0.504**	0.116	0.360*

Бачення = Розуміння (Seeing = Understanding). Візуальний контакт або акцент на зорі метафорично означає спробу когнітивного осягнення суті.

Згідно з даними, процес «розуміння» у снах спрямований на такі об'єкти:

1. **Просторові орієнтири (S_Locat та S_Home):** Найсильніші зв'язки зафіксовані з темами Локацій ($r_s = .637$) та Дому ($r_s = .548$).
Можливий висновок: Щоб щось зрозуміти, сновидцю потрібно

помістити це в контекст (Локацію) або співвіднести з простором (Домом). «Зрозуміти - значить знайти цьому місце».

2. **Стани (S_States) та Тілесність (S_Somatic):** Кореляції зі Станами ($r_s = .530$) та Тілом ($r_s = .504$) свідчать про інтроспективну природу розуміння.

Можливий висновок: Розуміння відбувається «через шкіру/тіло». Це інтуїтивне, тілесне осягнення істини.

3. **Військова агресія (S_WarAgg):** $r_s = .485$.

Можливий висновок: Війна - це об'єкт активного когнітивного опрацювання. Психіка постійно сканує військові сюжети, намагаючись знайти в них логіку чи розуміння.

Що НЕ дає розуміння (Інсайт):

- S_People ($r_s = .343, p > .05$) та S_Past ($r_s = .033, p > .05$).
- Можливий висновок: Минуле і навіть Люди не є головними ключами до розуміння ситуації. Ключі лежать у Просторі та Тілі.

3.8.3. Механізм «СКЛАДНИЙ ПРОЦЕС» (Код CONSCIOUS BEING)

Таблиця 3.8.3

Кореляції когнітивного механізму «Складний процес» (Свідома істота) із символічними темами сновидінь.

	S_WarAgg	S_Home	S_People	S_Past	S_Locat	S_States	S_Objects	S_Nature	S_AnimCreat	S_Somatic	S_Frustr	S_Path
G_ConBeing	0.430*	0.490**	0.474**	0.096	0.423*	0.437*	0.678***	0.23	0.418*	0.556**	0.298	0.289

Свідома Істота = Персоніфікація складного процесу (Conscious Being = Complex Process). Психіка використовує образ живої істоти або людини, щоб відобразити складну внутрішню динаміку, яку важко опрацювати абстрактно.

Аналіз виявив, що найбільш «складними процесами» для психіки є:

1. **Предметний світ (S_Objects):** $r_s = .678$. Це найпотужніша кореляція у всій матриці. Вона вказує на феномен анімізму: предмети у снах

наділяються якостями живих істот, оскільки вони несуть у собі складні смисли або спогади.

2. **Тілесність (S_Somatic):** $r_s = 0.556$. Тіло сприймається не як біологічний об'єкт, а як суб'єкт - «істота», що має власну свідомість і з якою сновидець вступає в діалог.
3. **Дім (S_Home) та Люди (S_People):** $r_s = .490$ та $r_s = .474$ відповідно. Соціальне оточення та простір дому кодуються через призму стосунків і складної взаємодії.
4. **Військова агресія (S_WarAgg):** $r_s = 0.430$. Війна також персоніфікується. Це не просто подія, це «Хтось» (агресор, ворог, тіньова фігура).

Цікава відсутність: Природа (S_Nature, $p = .213$) та Шлях (S_Path, $p = .115$) не сприймаються як «складні процеси». Вони, ймовірно, є ресурсами або фонами, а не активними агентами конфлікту.

3.8.4. Механізм «ВІТАЛЬНІСТЬ ТА ЖИТТЄВА СИЛА» (Код WATER)

Таблиця 3.8.4

Кореляції когнітивного механізму «Вітальність та життєва сила» (Вода) із символічними темами сновидінь.

	S_WarAgg	S_Home	S_People	S_Past	S_Locat	S_States	S_Object s	S_Natur e	S_Anim Creat	S_Somat ic	S_Frustr	S_Path
G_Water	0.027	0.210	-0.186	-0.254	0.160	0.262	0.344	0.488**	0.483**	0.302	0.114	0.483**

Визначення за Гудманом: Вода (Water) - це Жвавність та Життєва Сила (Vivaciousness / Vitality). Поява образів води або вологих середовищ маркує наявність емоційного ресурсу та енергії життя.

Аналіз кореляційної матриці демонструє чітку локалізацію вітальності у трьох специфічних зонах:

1. **Природа та Стихії (S_Nature):** $r_s = .488$. Це найсильніше джерело вітальності. Природне середовище у снах виступає головним резервуаром життєвої сили для респондентів.
2. **Тварини та Істоти (S_AnimCreat):** $r_s = .483$. Тваринний світ нерозривно пов'язаний з поняттям жвавості. Контакт із тваринами у сні є формою доступу до вітальних ресурсів.
3. **Шлях та Рух (S_Path):** $r_s = 0.483$. Динаміка руху корелює з життєвою силою. Статика сприймається як відсутність життя, тоді як дорога/подорож активує «потік» вітальності.

Зона «Емоційної посухи» (Відсутність кореляцій): Варто окремо відзначити сфери, де вітальність відсутня. Код G_Water не має жодних значущих зв'язків із Військовою агресією ($r_s = .027$, майже нуль), Домом ($r_s = .210$) та Людьми ($r_s = -.186$).

Можливий висновок: Психіка українців під час війни чітко розділяє джерела ресурсу. Соціальна взаємодія, домашній побут та контекст війни на даному етапі не дають життєвої сили (або виснажують її). Відновлення відбувається виключно через регрес до архаїчних, до-соціальних шарів: природи, інстинктів (тварини) та руху.

3.8.5. Механізм «НЕПРОЯВЛЕНЕ ТА НЕБЕЗПЕКА» (Код G_Dark)

Таблиця 3.8.5

Кореляції когнітивного механізму «Непроявлене та небезпека» (Темрява) із символічними темами сновидінь.

	S_WarAgg	S_Home	S_People	S_Past	S_Locat	S_States	S_Objects	S_Nature	S_AnimCreat	S_Somatic	S_Frustr	S_Path
G_Dark	0.256	0.295	-0.046	-0.335	0.221	0.319	0.419*	0.295	0.419*	0.367*	0.471**	0.562**

Визначення за Гудманом: Темрява (Darkness) - це Непроявлене, Небезпека або Сум (Unmanifest / Danger / Sadness). Цей код маркує зони, де

сновидець стикається з невідомим, загрозою або депресивними станами («темний ліс»).

Аналіз кореляційної матриці виявив, що «темрява» у снах респондентів концентрується навколо динаміки руху та перешкод, а не навколо самої війни:

1. **Шлях та Рух (S_Path):** $r_s = .562$. Це найсильніший корелят Темряви. Рух у сні часто відбувається «в нікуди» або крізь темні простори. Це, можливо, свідчить про те, що майбутнє (куди веде шлях) сприймається як зона високої невизначеності та потенційної небезпеки.
2. **Фрустрація та Перешкоди (S_Frustr):** $r_s = .471$. Зіткнення з перешкодою емоційно забарвлене «темними» тонами (сум, безвихідь). Фрустрація у снах - це не просто зупинка, це занурення в емоційну темряву.
3. **Предмети (S_Objects) та Тварини (S_AnimCreat):** $r_s = 0.419$ (для обох категорій). Темрява часто об'єктивується або набуває форми живих істот. «Тінь» психіки проектується на тварин або лякаючі об'єкти.
4. **Тілесність (S_Somatic):** $r_s = .367$. Тілесні відчуття можуть нести відтінок «темряви» (тяжкість, депресивні соматичні стани).

Парадокс сприйняття Війни: Всупереч стереотипу, тема Військової агресії (S_WarAgg) не має статистично значущого зв'язку з кодом Темряви ($r_s = 0.256$).

Можливий висновок: Для несвідомого війна є «видимою» і зрозумілою (корелює з G_See), тоді як справжня «Темрява» (невідоме і лякаюче) ховається у темі Шляху (невизначеного майбутнього). Психіка боїться не так самої війни, як невідомості, куди цей шлях веде.

3.9. Внутрішня структура сновидінь: виокремлення символічних адаптивних стратегій

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

Перша кореляційна плеяда об'єднала коди, пов'язані з орієнтацією у просторі та фіксацією стану в умовах загрози: виявлено щільний зв'язок між кодом «Бачення» та категоріями локацій, внутрішніх станів і військової тематики (табл. 3.9.1). Спираючись на концепцію Е. Гудвіна, де код «Бачення» є біологічною метафорою «Розуміння», ми концептуалізували цю групу як стратегію «Когнітивне картографування», що відображає спробу психіки осмислити травматичну реальність.

Таблиця 3.9.1

Кореляційна матриця первинних кодів патерну «Когнітивне картографування»

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

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

Друга кореляційна плеяда продемонструвала зв'язок між тілесними та афективними реакціями. Зафіксовано значущі кореляції між кодами «Близькість», «Дихання», «Хапання», «Маніпулювання руками» та загальними категоріями «Фрустрація» і «Тілесність» (табл. 3.9.2). Згідно з Е. Гудвіном, маніпуляція руками кодує воління та контроль. Цей кластер фізичної напруги та спроб прямого контролю був визначений як стратегія «Фізична конфронтація».

Таблиця 3.9.2

Кореляційна матриця первинних кодів патерну «Фізична конфронтація»

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

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

Третя кореляційна плеяда об'єднала символи та коди: «Вода», «Темрява», рух «Вгору», «Рідини», а також категорії «Тварини», «Природа» та «Шлях» (табл. 3.9.3). Оскільки вода та рідини є вродженими метафорами життєвої сили (VITALITY) та емоцій, ця група інтерпретована як фонові стратегія «Глибинного ресурсу».

Таблиця 3.9.3

Кореляційна матриця первинних кодів патерну «Глибинний ресурс»

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

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

3.10. Ефективність виділених адаптивних стратегій та функціональні профілі сновидінь.

Для оцінки прогностичного потенціалу трьох виявлених патернів застосовано множинну лінійну регресію, де залежною змінною виступав показник максимальної структурної організації сновидіння (SDA Max), а предикторами – інтегральні індекси цих патернів. Аналіз проведено на цільовій підвибірці з повними оніричними наративами ($N = 21$), оскільки валідна оцінка за SDA Max неможлива на фрагментарних описах. Побудована регресійна модель відповідає базовим статистичним припущенням: розподіл залишків є нормальним (критерій Шапіро–Вілка, $p = .534$), а критична мультиколінеарність відсутня ($VIF < 1.14$). Результати аналізу представлено в табл. 3.10.1.

Таблиця 3.10.1

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

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

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

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

Як свідчать дані (див. табл. 3.10.1), патерн «Когнітивне картографування» є єдиним статистично значущим предиктором збереження найвищого рівня автономії Его (SDA Max) уві сні. Здатність до когнітивного осмислення ситуації (активація метафори «Бачення/Розуміння») дозволяє Его відновити контроль. Водночас стратегія, що базується на патерні «Фізична конфронтація», не виявила статистично значущого впливу на успішність завершення сюжету. Ці дані дозволяють припустити низьку адаптивну ефективність прямої фізичної конфронтації за відсутності когнітивного структурування загрози. Патерн «Глибинний ресурс» також не виявив прямого впливу, підтверджуючи свою фонову роль підтримки вітальності, що не передбачає активного подолання загрози Его.

Спираючись на результати регресійної моделі та якісний аналіз семантичного наповнення цих трьох патернів, ми можемо концептуалізувати їх як три функціональні профілі (стратегії) сновидця.

Для визначення того, як виокремлені семантичні кластери впливають на психологічний стан сновидця та сюжетну динаміку сну, було проведено регресійний аналіз. Це дозволило трансформувати три адаптивні стратегії (виражені через інтегральні індекси) у три функціональні профілі, оцінивши їхній прогностичний потенціал щодо ключових параметрів сновидіння.

Профіль 1. «Стратегія Інтеграції» (На базі патерну «Когнітивне картографування»)

Цей профіль базується на інтегральному показнику (патерні «Когнітивне картографування»), який об'єднує семантичні теми орієнтації у просторі (S_Locat), станів (S_States), військової агресії (S_WarAgg) та дому (S_Home) із когнітивним кодом розуміння/бачення (G_See). Результати регресійного аналізу свідчать, що саме ця стратегія є найбільш адаптивною.

- **Предиктор успішного подолання (SDA_Max):** Патерн «Когнітивне картографування» є єдиним статистично значущим і найпотужнішим предиктором позитивного завершення сновидіння ($b = 2.62, p = .005$). Високе значення коефіцієнта вказує на те, що активне когнітивне структурування реальності (зокрема активація метафори «бачення», G_See) у просторі війни виявляється значно ефективнішим для сюжетного порятунку, ніж проста фізична дія.

Додаткові регресійні моделі для перевірки впливу цього патерну на появу окремих архетипів відповідають усім базовим статистичним вимогам (нормальність залишків за критерієм Шапіро-Вілка підтверджена, показник мультиколінеарності VIF не перевищує 1.52) та демонструють такі закономірності:

- **Зв'язок із Самістю (архетип A_Self):** Позитивний регресійний зв'язок ($b = 0.75, p = .015; R^2 = .234$) вказує на те, що когнітивне впорядкування хаосу сприяє активації архетипу цілісності та відновленню психічного гомеостазу.

- **Інтеграція протилежностей (архетип A_AnimaAnim):** Цей патерн найсильніше впливає на появу архетипічних образів Аніми/Анімуса ($b = 0.97, p < .001; R^2 = .508$) та значущих фігур протилежної статі (Check_OppositeSex, $b = 0.88, p = .024; R^2 = .388$). Високий відсоток поясненої дисперсії свідчить про глибоку роботу з інтеграції внутрішніх конфліктів через діалог.
- **Ідентифікація Ворога (Check_Enemy):** Стратегія є потужним предиктором чіткого розпізнавання фігур зла/ворогів ($b = 0.98, p = .004; R^2 = .597$). Когнітивне картографування загрози дозволяє Его вийти зі стану генералізованої тривоги і зайняти проактивну позицію.

Висновок: Це профіль «Свідомого Воїна». Сновидець спирається на структуру, когнітивне розуміння контексту та зв'язок із глибинними архетипами, що дозволяє йому ефективно протистояти загрозам.

Профіль 2. «Стратегія Глибинного Занурення» (На базі патерну «Глибинний ресурс»)

Цей профіль побудований на інтегральному показнику, що об'єднує когнітивні коди вітальності (G_Water, G_Liquid), непрявленого/темряви (G_Dark) та вектору «Вгору» (G_Up) із семантичними темами природи, тварин та шляху. Він відповідає за контакт із несвідомим матеріалом, який лежить глибше соціальної реальності.

- **Предиктор успішного подолання (SDA_Max):** Відповідно до результатів базової регресійної моделі, цей патерн не виявив прямого статистично значущого впливу на успішне завершення сюжету сну ($b = 0.94, p = .255$). Це підтверджує його фонову роль: стратегія спрямована на підтримку вітальності, а не на активне подолання загрози Его.

Додаткові регресійні моделі відповідають усім статистичним вимогам (розподіл залишків є нормальним за критерієм Шапіро-Вілка, показник

мультиколінеарності VIF не перевищує 1.28) та розкривають такі феноменологічні особливості:

- **Сенсорна достовірність (Realism_Score):** Патерн «Глибинний ресурс» є достовірним предиктором високої реалістичності сновидінь ($b = 0.91$, $p = .019$; $R^2 = .215$). Енергія вітальних кодів (зокрема, води та природи) робить сновидний досвід інтенсивним та сенсорно переконливим.
- **Емоційна автономність:** Відсутність значущого впливу цього патерну на проактивні емоції ($b = -0.28$, $p = .267$; $R^2 = .567$) статистично підтверджує специфіку стратегії. Сновидець тут скоріше пасивно занурюється у стан і переживає його, аніж проактивно керує ним.
- **Зустріч із Тінню (Check_Monster):** На відміну від попередніх якісних спостережень, регресійна модель на базі інтегрального індексу не підтвердила достовірного прямого впливу цього патерну на появу персоніфікованих монстрів ($b = 0.57$, $p = .106$; $R^2 = .323$). Це вказує на те, що контакт із тіньовими аспектами або невідомим (G_Dark) у цьому стані має більш розмитий, атмосферний характер, не обов'язково формуючи чіткий образ ворога.

Висновок: Це профіль «Містика/Відчувача». Стратегія дозволяє торкнутися джерел вітальності та забезпечує глибокий сенсорний досвід (емоційний катарсис), але не передбачає сюжетного розв'язання проблеми чи боротьби.

Профіль 3. «Стратегія Конфронтації» (На базі патерну «Фізична конфронтація»)

Цей профіль базується на інтегральному показнику, що об'єднує семантичні теми фрустрації (S_Frustr), предметного світу (S_Objects) та тілесності (S_Somatic) із когнітивними кодами маніпулювання руками (G_Hands), хапання (G_Grasp), дихання (G_Breath) та близькості (G_Close). Він виявився найменш результативним у контексті завершеності сюжету.

- **Відсутність результативності (SDA_Max):** Відповідно до базової регресійної моделі, цей патерн не виявив статистично значущого впливу на успішність завершення сновидіння ($b = 0.04, p = .957$). Низьке значення коефіцієнта наочно підтверджує, що активні маніпуляції та спроби фізичного контролю (G_Hands, G_Grasp) у відповідь на фрустрацію без когнітивного осмислення рідко призводять до конструктивного фіналу.

Додаткові регресійні моделі (розподіл залишків є нормальним за критерієм Шапіро-Вілка, показник мультиколінеарності VIF не перевищує 1.32) доповнюють психологічний портрет цієї стратегії:

- **Втрата цілісності (A_Self):** Відсутність значущого впливу на показник Самості ($b = -0.31, p = .330; R^2 = .234$) може свідчити про те, що режим фізичної боротьби звужує фокус уваги та не сприяє досягненню внутрішнього гомеостазу.
- **Зниження реалізму (Realism_Score):** На відміну від стратегії «Глибинного занурення», фізична конфронтація не призводить до зростання сенсорної достовірності сну ($b = -0.49, p = .235; R^2 = .215$). Відсутність статистично значущого впливу (з від'ємним вектором коефіцієнта) підтверджує, що надмірна тілесна напруга та боротьба можуть призводити скоріше до фрагментації сприйняття сновидного простору, аніж до його глибокого реалістичного переживання.

Висновок: Це профіль «Борця». Він відображає процес активного опору та тілесного проживання стресу. Це енергозатратний етап реактивного реагування, який є необхідною формою соматичної розрядки, але ще не трансформувався у стійкий інтегративний результат.

Загальний підсумок: Отримані емпіричні результати дозволяють підтвердити та розширити еволюційну теорію симуляції загрози (TST) А.

Ревонсуо, про яку йшлося у першому розділі. Як свідчать дані регресійного аналізу, в умовах сучасної дистанційної війни стратегія «Фізичної конфронтації» виявляється статистично неефективною для Еґо. Базові інстинкти боротьби не працюють проти дистанційної загрози, тому механізм симуляції успішно переходить на вищий когнітивний рівень. Психіка компенсує вплив стресора шляхом активного когнітивного картографування реальності (Стратегія Інтеграції), що дозволяє сновидцю контекстуалізувати досвід та зберегти внутрішню цілісність.

Обмеження дослідження. Варто зазначити, що обсяг цільової підвибірки ($N = 21$) для побудови регресійної моделі накладає певні методологічні обмеження. Попри успішне виконання базових статистичних припущень (нормальність залишків, відсутність мультиколінеарності) та високу значущість ключового предиктора, результати регресії слід розглядати як експлораторні через ризик перенавчання моделі. Проте виявлені стійкі тенденції (зокрема, ефективність когнітивного картографування) відкривають нові перспективи для психотерапії і формують надійне підґрунтя для подальшої емпіричної верифікації на розширених вибірках.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Емпіричне дослідження символічних патернів та структурної організації сновидінь дозволило реконструювати особливості функціонування колективної психіки респондентів в умовах війни. Узагальнення статистичних даних (кореляційний аналіз кодів Е. Гудвіна, структурний аналіз SDA за Рьослером, метод кореляційних плеяд та регресійний аналіз) дозволяє сформулювати наступні висновки:

1. **Психоемоційний статус: напруга та поляризація.** Загальний рівень Тривожності у вибірці відповідає середнім нормативним значенням ($\text{Mean} = 9.47$, $\text{SD} = 5.00$). Проте детальний аналіз виявив значну поляризацію групи: близько третини респондентів демонструють клінічно високий рівень тривоги (15+ балів), що супроводжується станами Фрустрації ($r_s = .612$) та Ригідності ($r_s = .695$). Це свідчить про формування у вразливої частини вибірки стійкого комплексу дезадаптації. Водночас Агресивність виступає автономним ресурсом і не пов'язана прямо з рівнем тривоги, що вказує на її ситуативну, захисну природу.
2. **Моральна травма як внутрішній конфлікт.** Середній показник Моральної травми ($\text{Mean} = 40.6$) знаходиться в межах помірного рівня. Однак виявлено сильний прямий зв'язок цього показника із загальною тривожністю ($r_s = .618$). Це дозволяє стверджувати, що ціннісний конфлікт в умовах війни переживається респондентами переважно за аутоагресивним типом (спрямованим усередину), трансформуючись у хронічну напругу.
3. **Когнітивна переробка травматичного досвіду.** Всупереч очікуванням, образ війни та військової загрози у свідомості респондентів не асоціюється з кодами ментального хаосу. Виявлено стійкий кореляційний зв'язок між темою війни та механізмами «Бачення/Розуміння» (G_See). Це свідчить про те, що колективна психіка

обрала стратегію активного когнітивного картування: війна сприймається як складна задача на орієнтацію в реальності, а не як фактор психотичної дезінтеграції.

4. **Соматична мобілізація як основа агентності.** Тілесність у сновидіннях виступає головним ресурсом збереження суб'єктності. Соматичні образи тісно пов'язані з кодами «Маніпулювання/Контроль» (*G_Hands*) та емоційного відреагування (*G_Liquid*). Тіло функціонує як «останній бастион» контролю: в умовах неможливості впливати на зовнішні події, психіка компенсує це через посилене відчуття тілесної спроможності.
5. **Трансформація архетипу Дому: від «Місця» до «Складного процесу».** Відбулася фундаментальна зміна у кодуванні образу Дому. Традиційно сприйманий як статична локація безпеки, у сновидіннях воєнного часу Дім трансформувався у динамічний психологічний конструкт. Висока кореляція з кодом «Свідома Істота» (*G_ConBeing*), який маркує персоніфікацію складних внутрішніх процесів, свідчить про те, що психіка використовує образ Дому для відображення багатовимірної внутрішньої роботи. Дім у сні - це не декорація, а символічна проекція складних адаптаційних процесів.
6. **Структурна резильєнтність Его та роль Сенсу (SDA).** Аналіз за методикою SDA виявив високий рівень збереженості структурної цілісності сновидінь (середній бал 4.51). Це підтверджує, що навіть під тиском хронічного стресу «Его сновидіння» зберігає здатність до активної дії. Дослідження виявило два протилежні механізми регуляції сюжету:
 - **Дезадаптивна роль Гіперконтролю:** Респонденти з ригідними установками на контроль у реальності схильні переживати стани безпорадності на початку сну.
 - **Ресурсна роль Сенсу:** Здатність до конструктивного завершення сновидіння (*SDA_Max*) достовірно корелює з наявністю усвідомленого сенсу життя. Саме екзистенційна визначеність

виступає головним фактором відновлення суб'єктності у сновидінні.

7. **«Емоційна гідравліка»: дисоціація джерел ресурсу.** Виявлено чітку поляризацію сфер вітальності. Код життєвої сили (*G_Water*) локалізований виключно в архетипних шарах досвіду (Природа, Тварини, Шлях). Натомість сфери соціальної взаємодії та актуального воєнного контексту є емоційно виснажливими. Відновлення ресурсу відбувається шляхом регресу до архаїчних, природних шарів психіки.
8. **Внутрішня структура символічного простору.** Аналіз матриці інтеркореляцій дозволив виокремити трирівневу організацію (три кореляційні плеяди):
 - **Рівень 1 (Когнітивний):** Рациональне осягнення війни та орієнтація в просторі.
 - **Рівень 2 (Агентний):** Активна взаємодія з перешкодами через тілесні зусилля.
 - **Рівень 3 (Вітальний):** Глибинний рівень несвідомого, пов'язаний з природними силами.
9. **Виокремлення трьох стратегій психічної адаптації.** Математичне моделювання та якісний аналіз дозволили верифікувати три ключові стратегії:
 - **Стратегія «Усвідомленої Інтеграції» (найбільш ефективна).** Дослідження засвідчило, що опора на когнітивне розуміння контексту (*G_See*) та контакт із глибинними смислами (*A_Self*) є надійним предиктором успішного подолання загрози у сні. Психіка, яка «розуміє» війну, справляється з нею краще, ніж психіка, яка з нею лише конфронтує.
 - **Стратегія «Вітального Ресурсу».** Виявлено автономний пласт психіки (Природа, Вода), який залишається неушкодженим війною. Це джерело «емоційної гідравліки», куди Его занурюється

для відновлення сил через інтенсивні сенсорні переживання, компенсуючи виснаження від соціуму.

- **Стратегія «Реактивного Опору» (менш ефективна).**

Встановлено, що механізми прямої конфронтації та фізичної напруги (G_Hands), хоч і є природною реакцією на стрес, самі по собі не гарантують відновлення рівноваги. Без осмислення боротьба перетворюється на виснажливий процес.

Загальний підсумок: Головним результатом емпіричної частини є спростування стереотипу про те, що психіка під час війни перебуває виключно в стані регресу. Колективна психіка респондентів демонструє перехід від пасивної позиції жертви до активної позиції суб'єкта. Це підтверджується високими показниками SDA та трансформацією архетипу Дому. Війна у несвідомому українців відображається не як хаос, а як складна, небезпечна, але пізнавана реальність, що підлягає структуруванню та інтеграції.

РОЗДІЛ 4. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФЕНОМЕНОЛОГІЧНОЇ РОБОТИ ЗІ СНОВИДІННЯМИ (АЛГОРИТМ «DREAM ALCHEMIST»)

4.1. Психологічний профіль вибірки та стійкість дезадаптивних патернів

Базові предиктори: тривожність, алекситимія та моральна травма.

Для визначення психоемоційного статусу респондентів було проаналізовано описові статистики за чотирма векторами дезадаптації (за методикою Г. Айзенка). Отримані результати (див. табл. 4.1) свідчать про те, що домінуючим негативним станом у досліджуваній групі є Тривожність ($M = 10.9$, $SD = 3.51$), показники якої зміщені в бік високих значень. Детальний аналіз на рівні окремих пунктів (Item Analysis) виявив, що цей рівень тривожності формується через екстремальну емоційну чутливість («тонку шкіру») та когнітивні румінації. Респонденти демонструють тотальну притаманність меланхолійності та вразливості, що підкріплюється розвиненою візуалізацією загроз та схильністю до нав'язливих думок.

Показники Фрустрації ($M = 9.18$) та Агресивності ($M = 9.09$) знаходяться на середньому рівні. Прикметно, що агресивність у цій групі здебільшого сублімується у високі амбіції, жагу до експансії та творчу ненаситність (найвищий середній бал отримало твердження «Не задовольняюся малим, хочу набагато більше»). Найменш вираженою у групі виявилася Ригідність психіки ($M = 8.27$), що вказує на збережену когнітивну пластичність вибірки щодо адаптації до зовнішніх змін.

Аналіз здатності до емоційної саморегуляції (за методикою TAS-20) засвідчив, що середній рівень загальної алекситимії у групі становить 39.4 бали. Найвищі показники труднощів виявлені за субшкалою ідентифікації почуттів (F1, $M = 15.0$), тоді як здатність до вербального опису емоцій є

відносно збереженою. Аналіз також зафіксував абсолютну згоду групи щодо цінності емоційного досвіду (висока вмотивованість креативного кластеру до емоційної роботи), однак виявив наявність у частини вибірки виражених соматоформних проявів невідреагованого афекту («тілесні відчуття, в яких не можуть розібратися лікарі»). Саме ця категорія клієнтів є цільовою для застосування розробленого протоколу феноменологічного Ембодіменту сновидінь.

Таблиця 4.1

Описова статистика базових психологічних станів вибірки (N=11)

	Тривожність	Фрустрація	Ригідність	Агресивність	Алекситимія	Моральна травма
N	11	11	11	11	11	11
Mean	10.9	9.18	8.27	9.09	39.4	43.6
Median	12	9	7	9	41	42
SD	3.51	3.12	2.83	3.59	8.86	7.63
Min	6	6	5	4	24	36
Max	15	16	14	14	51	61

Вплив моральної травми на хронічну генерацію важких снів.

Окремим фокусом дослідження стала оцінка загального рівня моральної травми (за шкалою MISS-M-SF, з якої для підвищення надійності було вилучено неінформативний пункт №9). Кореляційний аналіз за критерієм Спірмена був спрямований на перевірку зв'язку між рівнем моральної травми та якістю сну респондентів.

Результати зафіксували сильну статистичну тенденцію (див табл. 4.2) прямого зв'язку між рівнем моральної травми та хронічною частотою важких сновидінь: $r_s = 0.587$, $p = .058$.

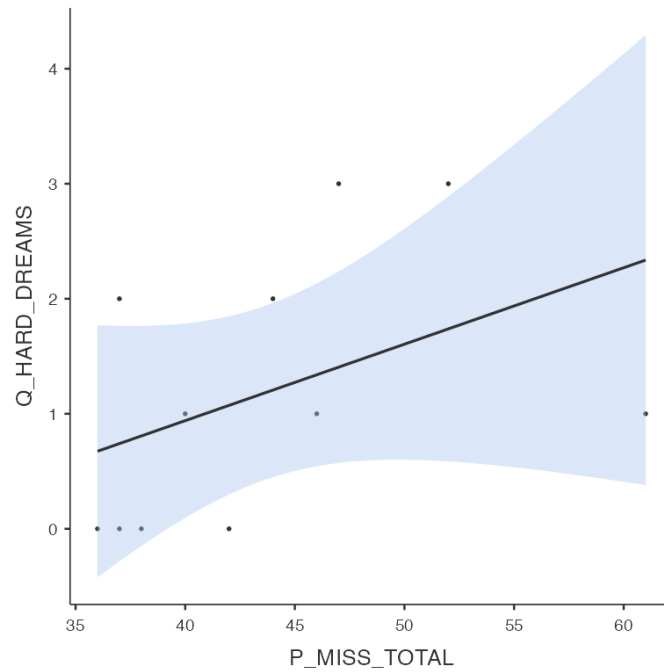


Рис. 4.1. Діаграма розсіювання: Зв'язок між рівнем моральної травми та частотою важких снів

Таблиця 4.2.

Кореляційна матриця зв'язку моральної травми з параметрами сну

	Моральна травма	Важкі сновидіння	Паніка
Важкі сновидіння	.587	–	
Паніка	-.122	-.376	–
Страх	.231	.284	.501

Відповідно до стандартів оцінки розміру ефекту Дж. Коена, такий коефіцієнт ($r_s > 0.5$) вказує на наявність сильного зв'язку між змінними. Цей результат має фундаментальне клінічне значення: він вказує на те, що невідреагований тягар моральної провини та порушення базових цінностей наяву тісно пов'язаний із руйнуванням архітектури сну та хронічною генерацією нічних кошмарів. Цей травматичний матеріал важко інтегрується самостійно і потребує цілеспрямованої психотерапевтичної обробки.

Лонгітюдний аналіз стійкості дезадаптивних патернів. З метою дослідження динаміки психоемоційного стану респондентів у часі (між

етапами попереднього та поточного досліджень), було проведено лонгitudне порівняння базових показників для підвибірki учасників ($N = 8$), які брали участь в обох зрізах. Оскільки дані є залежними, застосовувався непараметричний Т-критерій Вілкоксона для пов'язаних вибірок (Wilcoxon signed-rank test).

Результати розрахунків не виявили статистично значущих відмінностей ($p > .05$) у часі за жодною зі шкал. Загальний рівень моральної травми залишився хронічно стабільним ($W = 13.0$, $p = .526$), так само як і показники фрустрації та агресивності. Водночас аналіз розміру ефекту (Rank biserial correlation) виявив помірну тенденцію до подальшого зростання базової тривожності респондентів (Effect Size = 0.472) та паралельного зниження їхньої особистісної ригідності (Effect Size = -0.500).

Таблиця 4.3.

Оцінка динаміки психоемоційного стану в часі (Критерій Вілкоксона, $N=8$)

	Statistic	p	Mean difference	SE difference	Effect Size
Тривожність	26.50	.260	1.500	1.221	0.4722
Фрустрація	17.00 ^a	.203	1.500	0.732	-0.0556
Агресивність	17.00 ^a	.202	1.000	0.581	-0.0556
Ригідність	9.00 ^a	.833	-0.500	0.925	-0.5000
Моральна травма	13.00	.526	-3.080	2.975	-0.2778

Примітка: У таблиці порівнюються значення показників за досліджуваними шкалами станом на вересень 2025 р. та квітень 2026 р.

Отримана відсутність значущих змін у часі є надзвичайно важливим науковим результатом, що емпірично доводить стійкість дезадаптивного патерну групи. Моральний дистрес та високий фон тривоги не демонструють ознак спонтанної ремісії (самостійного зцілення з плином часу). Збереження стабільно високого рівня психологічного напруження без цілеспрямованого втручання математично обґрунтовує клінічну необхідність та актуальність застосування розробленого протоколу кризової інтервенції «Dream Alchemist».

4.2. Доведення базової терапевтичної ефективності алгоритму

Оцінка базового відновлення До/Після: зростання Его, демонтаж дистресу та генерація ресурсу. Для комплексного математичного доведення ефективності алгоритму кризового втручання «Dream Alchemist» було проведено порівняння станів клієнтів ($N = 59$ сесій) до початку та після завершення роботи зі сновидінням. Аналіз динаміки здійснювався на структурному (Его-агентність за К. Рьослером) та тілесно-енергетичному (NADS-7 та шкала Уессмана-Рікса) рівнях. Оскільки перевірка припущень за допомогою критерію Шапіро-Вілка виявила відхилення від нормального розподілу для всіх досліджуваних змінних ($p < .05$), для порівняння використовувався непараметричний Т-критерій Вілкоксона для пов'язаних вибірок (Wilcoxon Signed-Rank Test). Розмір ефекту оцінювався за допомогою рангово-бісеріальної кореляції (r_{rb}).

Таблиця 4.4.

Динаміка структурних та нейроафективних показників клієнтів (До/Після сесії)

		Median IN	Median OUT	Statistic	p	Effect Size
WR_In	WR_Out	6	7	288.5 ^a	.039	-0.3610
SDA_Start	SDA_End	4.40	4.40	621.5 ^b	.933	0.0147
SDA_End	SDA_Fin	4.40	6.30	123.5 ^d	< .001	-0.8337
SDA_Start	SDA_Fin	4.40	6.30	164.0 ^j	< .001	-0.8083
SEEK_In	SEEK_Out	3.00	4.00	119.5 ^c	.049	-0.4113
FEAR_In	FEAR_Out	1.00	1.00	323.0 ^f	.017	0.4851
RAGE_In	RAGE_Out	1.00	1.00	137.0 ^g	.449	0.1861
CARE_In	CARE_Out	3.00	4.00	81.0 ^h	< .001	-0.7696
PANIC/GRIEF_In	PANIC/GRIEF_Out	2.00	1.00	329.0 ^e	.003	0.6207
PLAY_In	PLAY_Out	3.00	3.00	191.0 ^h	.011	-0.4566
LUST_In	LUST_Out	3	3	219.0 ⁱ	.242	-0.2193

Примітка: SDA – структурні показники; WR – загальний рівень життєвої енергії клієнтів за шкалою Уессмана-Рікса; SEEK, FEAR, RAGE, CARE, PANIC/GRIEF, PLAY, LUST – показники базових нейроафективних систем. Позначки _In (_Start) та _Out (_Fin / _End) відповідають значенням до та після сесії. Перевірку статистичної значущості відмінностей здійснено за допомогою непараметричного W-критерію Вілкоксона (значення у стовпчику Statistic). Розмір ефекту (Effect Size) розраховано за допомогою рангової бісеріальної кореляції.

Результати виявили екстремально високу ефективність протоколу щодо розширення автономії Его. Зафіксовано статистично високозначущий терапевтичний стрибок агентності від початку сну (SDA_Start, Mdn = 4.40) до стану після сесії (SDA_Fin, Mdn = 6.30): $W = 164.0$, $p < .001$, $r_{rb} = -0.81$, що свідчить про наявність дуже сильного ефекту.

Аналіз суб'єктивного тілесного стану підтвердив ефект глибокої нейроафективної перекалібровки контурів виживання (за Я. Панксеппом). Проходження алгоритму достовірно знижує рівень сепараційного дистресу та моральної самотності (N5_PANIC: $W = 329.0$, $p = .003$, $r_{rb} = 0.62$), а також купірує гостре відчуття загрози (N2_FEAR: $W = 323.0$, $p = .017$, $r_{rb} = 0.48$). Важливо зазначити, що показник тілесного роздратування (N3_RAGE) залишився стабільним і не зазнав значущих змін ($p = .449$), що свідчить про екологічність методу: алгоритм знімає паніку, але зберігає клієнтам здорову агресію, необхідну для захисту особистісних кордонів.

Паралельно з демонтажем дистресу відбулася потужна активація ресурсних систем. Найбільший терапевтичний ефект виявлено у формуванні глибинного відчуття тілесної безпеки та прийняття (N4_CARE: $W = 81.0$, $p < .001$, $r_{rb} = -0.77$). Також зафіксовано значуще зростання пошукового інтересу (N1_SEEKING: $W = 119.5$, $p = .049$, $r_{rb} = -0.41$) та контуру легкості і гри (N6_PLAY: $W = 191.0$, $p = .011$, $r_{rb} = -0.46$). Очікувано, контур жаги/пристрасті (N7_LUST), який не є релевантним для кризових протоколів, не продемонстрував значущої динаміки ($p = .242$). Уся ця нейроафективна перебудова закономірно призводить до статистично значущого підвищення загального рівня життєвої енергії клієнтів (WR) наприкінці сесії (Mdn=7.00) порівняно зі стартом (Mdn=6.00) за шкалою Уессмана-Рікса ($W = 288.5$, $p = .039$, $r_{rb} = -0.36$).

Висновок: Отримані дані емпірично доводять, що застосування алгоритму «Dream Alchemist» призводить до достовірної, глибокої

трансформації стану клієнта: відбувається демонтаж афектів страху та паніки з одночасною генерацією ресурсу тілесної безпеки, гри та агентності Его.

Порівняльний аналіз (Критерій Фрідмана): доказ необхідності цілеспрямованого втручання. Для перевірки гіпотези про те, що зростання автономії Его зумовлене виключно застосуванням розробленого протоколу, а не природним перебігом (завершенням) сюжету сновидіння, було проведено порівняння трьох точок вимірювання: на початку сну (SDA_Start), наприкінці самого сну (SDA_End) та після терапевтичної сесії (SDA_Fin). Враховуючи ненормальність розподілу даних, використовувався непараметричний дисперсійний аналіз для повторних вимірювань – критерій Фрідмана.

Загальний тест виявив статистично значущі відмінності у рівнях агентності Его між трьома етапами ($\chi^2(2) = 54.6, p < .001$). Post-hoc парні порівняння (за критерієм Durbin-Conover) не виявили статистично значущої різниці між рівнем автономії Его на початку сну ($M = 3.96, Mdn = 4.40$) та наприкінці самого сновидіння ($M = 4.02, Mdn = 4.40$), $Statistic = 1.68, p = .096$. Це емпірично доводить (див. рис. 4.2.1), що сам по собі травматичний або складний сон не має достатнього інтегративного потенціалу, щоб зцілити психіку (Его залишається паралізованим до самого пробудження).

Водночас зафіксовано різке, статистично високозначуще зростання фінального рівня Его після проведення терапевтичної сесії Ембодіменту ($M = 5.89, Mdn = 6.30$) як порівняно зі стартом сновидіння ($Statistic = 9.37, p < .001$), так і порівняно з фіналом самого сну ($Statistic = 7.69, p < .001$).

Висновок: Отримані результати переконливо доводять ефективність терапевтичного алгоритму. Сам по собі травматичний чи складний сон не має достатнього інтегративного потенціалу для структурної зміни Его (агентність залишається незмінною від початку до кінця сюжету сну). Саме через свідоме застосування алгоритму «Dream Alchemist» (Ембодімент) відбувається статистично значущий та клінічно виражений стрибок автономії.

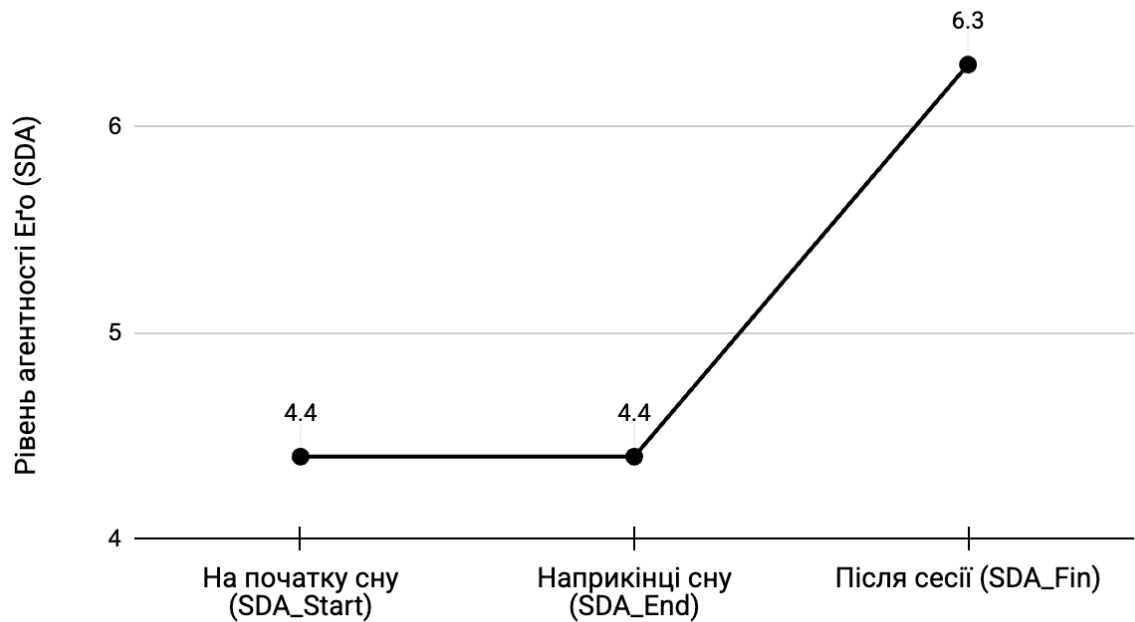


Рис. 4.2.1 Зміна рівня агентності Его протягом сновидіння та після застосування алгоритму

Індивідуальні траєкторії трансформації Его (Дисперсія результатів).

Незважаючи на високозначущий загальний терапевтичний ефект (зростання медіани автономії до 6.30), детальний аналіз масиву з 59 сесій виявив закономірну неоднорідність індивідуальних результатів (див. рис. 4.2.1). Усю сукупність сесій за вектором ефективності втручання (індекс SDA_Delta) можна класифікувати на три типологічні групи:

- 1. Прогресивна траєкторія ($SDA_End < SDA_Fin$; $\Delta > 0$):** Найбільш масовий та очікуваний терапевтичний сценарій. У цих випадках сновидіння самостійно завершувалося станом паралічу, втечі або підпорядкування (наприклад, $SDA_End = 1.0 - 2.4$). Проте, завдяки алгоритму Ембодіменту та матеріалізації ресурсу, Его успішно долато цей колапс, роблячи стрибок до стабільної автономії наприкінці сесії (5.3 – 6.4).
- 2. Статична траєкторія ($SDA_End \approx SDA_Fin$; $\Delta = 0$):** Відсутність вираженої динаміки безпосередньо під час роботи з ботом. Цей феномен

зустрічається у двох протилежних випадках. По-перше, коли сновидіння вже самостійно завершилося високим рівнем агентності (наприклад, $SDA_End = 6.3$), і алгоритм відіграв лише стабілізуючу роль. По-друге, коли клієнт вмикав жорсткі механізми захисної дисоціації, відмовляючись від контакту з образом заради збереження поточної безпеки.

3. **Регресивна траєкторія ($SDA_End > SDA_Fin$; $\Delta < 0$):** Випадки терапевтичного колапсу (відкату), коли стан Еґо після втручання виявлявся гіршим, ніж наприкінці самого сновидіння. Як доводить подальший аналіз аномалій (див. підрозділ 4.4), такі регресивні падіння не є випадковими. Вони є закономірним наслідком нездатності клієнта витримати штучне середовище сну або кристалізувати знайдений ресурс у фізичний предмет ($Fin_Symbol = 0$), що призводить до руйнування суб'єктності під час сесії.

Такий розподіл підтверджує, що запропонований алгоритм не є механічною гарантією успіху, а виступає живим феноменологічним процесом, який суворо підпорядковується готовності клієнта до інтеграції та архітектурі самого сновидіння.

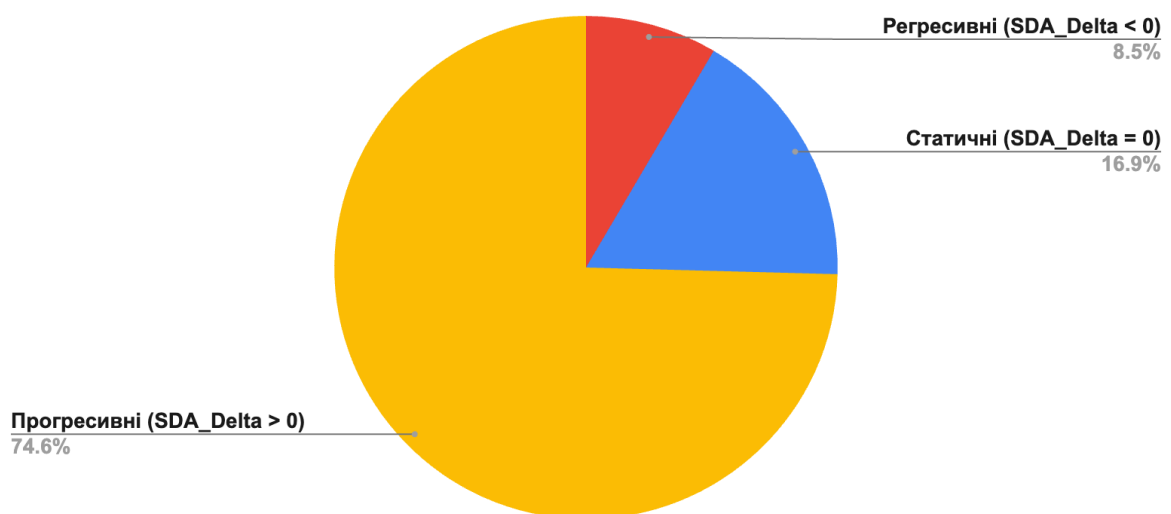


Рис. 4.2.1. Розподіл індивідуальних траєкторій трансформації автономії Еґо (N=59 сесій)

4.3. Нейроафективні та архетипічні механізми трансформації (Експлораторний аналіз)

Для глибшого розуміння нейробіологічних та символічних закономірностей, які забезпечують успішність роботи алгоритму «Dream Alchemist», було проведено експлораторний аналіз. Використовувалися непараметричні критерії (Краскела-Уолліса, Манна-Уїтні) та рангова кореляція Спірмена (r_s). Інтерпретація просторових та архетипічних маркерів здійснювалася з суворим дотриманням еволюційної методології Е. Гудвіна.

Неефективність стратегії фізичної боротьби у сновидінні. Додатковий експлораторний аналіз був спрямований на перевірку клінічного припущення про те, що спроби прямої фізичної конфронтації з загрозою уві сні є хибною адаптивною стратегією. За допомогою кореляції Спірмена перевірявся зв'язок між маркерами боротьби (контур гніву In_RAGE, вимір полювання D4_Predator/Prey, фігура ворога A_Shadow) та рівнем суб'єктності наприкінці сну (SDA_End).

Таблиця 4.5.

*Кореляційна матриця зв'язку маркерів
конфронтації з фінальною агентністю Его*

		SDA_End
In_RAGE	Спірмен (rho)	.116
	p-value	.382
D4	Спірмен (rho)	-.141
	p-value	.287
A_Shadow	Спірмен (rho)	-.083
	p-value	.534

Примітка: SDA_End – рівень автономії (агентності) Его наприкінці самого сновидіння. In_RAGE – інтенсивність стартового нейроафективного контуру роздратування/гніву. D4 – наявність у сні просторового виміру «Хижак/Жертва». A_Shadow – актуалізація архетипу Тіні (образ ворога, монстра або переслідувача). Спірмен (rho) – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена; p-value – рівень статистичної значущості.

Результати (див. табл. 4.5) не виявили жодних статистично значущих позитивних зв'язків між цими маркерами боротьби та фінальною автономією: In_RAGE ($r_s = 0.116$), D4 ($r_s = -0.141$), A_Shadow ($r_s = -0.083$), усі $p > .05$. Це доводить, що агресивний супротив уві сні не здатен розблокувати паралізовану волю сновидця. Більше того, виявлено потужну статистично значущу кореляцію між виміром фізичних маніпуляцій/подолання перешкод (D17: Causation) та загальним нейробіологічним навантаженням сновидіння (Complexity_Fin: $r_s = 0.644$, $p < .001$). Активна силова взаємодія екстремально перевантажує архітектуру сну, роблячи його занадто «важким» для самостійної інтеграції, що обґрунтовує необхідність переходу від боротьби до запропонованої алгоритмом феноменологічної інтеграції.

Отримані дані про неефективність прямої конфронтації уві сні знаходять підтвердження у положеннях ембодімент-підходу. Спроба силового спротиву (контур RAGE) без когнітивного структурування лише посилює нейробіологічне навантаження. Згідно з О. Беловою, зцілення можливе лише тоді, коли людина навчиться «відчувати себе нерозривно від тіла й довіряти йому». Наш алгоритм, замінюючи «боротьбу» на «ставання образом» (Ембодімент), забезпечує саме таку сенсомоторну інтеграцію, де когнітивні процеси формуються через конкретний контекст тілесних відчуттів, що й зумовлює статистично значущий стрибок автономії Его.

Перевірка впливу особистісних обмежень (алекситимії та ригідності) на результати інтеграції. Критично важливим етапом дослідження стала перевірка того, чи виступають базові особистісні обмеження клієнтів (ригідність та труднощі з вербалізацією емоцій) перешкодами для досягнення терапевтичного результату, як це часто буває у класичній психотерапії.

Для перевірки застосовувався кореляційний аналіз Спірмена та множинна лінійна регресія. Результати продемонстрували відсутність

статистично значущого зв'язку між рівнем алекситимії (зокрема труднощами з описом почуттів, P_TAS_F2) та показниками терапевтичного стрибка (SDA_Delta: $r_s = -.064$, $p = .852$) або відновленням енергії (WR_Out: $r_s = .103$, $p = .763$). Множинна регресія також підтвердила «нульовий» вплив загального показника алекситимії ($p = .922$) та особистісної ригідності ($p = .473$) на фінальну автономію Его.

Однак інтерпретація цих «нульових» результатів вимагає наукової обережності. Оскільки досліджувана вибірка (переважно креативний кластер) є високо гомогенною, загальний рівень ригідності респондентів є низьким ($M = 8.27$), а показники алекситимії знаходяться у межах норми ($M = 39.4$, при максимальному зафіксованому балі 51). Таким чином, відсутність математичного зв'язку значною мірою пояснюється статистичним феноменом звуження діапазону (restriction of range).

Тим не менш, отримані дані дозволяють зробити важливий клінічний висновок: у межах субклінічної (нормативної) вибірки індивідуальні коливання схильності до контролю чи труднощів з описом почуттів не є бар'єром для успішної інтеграції травматичного матеріалу. Протокол «Dream Alchemist», спираючись на механізми феноменологічного соматичного втілення (Ембодіменту), забезпечує високий рівень структурної трансформації Его в обхід когнітивно-вербальних бар'єрів. Для остаточного підтвердження абсолютної універсальності методу щодо осіб із вираженою клінічною алекситимією потрібні подальші дослідження на відповідних вибірках.

**Вплив особистісних рис на обсяг терапевтичного стрибка
(результати множинної регресії)**

Predictor	Estimate	SE	t	p
Intercept	0.102	3.989	0.026	.980
Ригідність	-0.168	0.222	-0.759	.473
Алекситимія	-0.006	0.062	-0.101	.922
Моральна травма	0.069	0.071	0.971	.364

Примітка: Ригідність – показник за шкалою Г. Айзенка; Алекситимія – загальний бал за Торонтською шкалою алекситимії (TAS-20); Моральна травма – показник за шкалою симптомів моральної травми (MISS-M-SF).

Estimate – нестандартизований коефіцієнт регресії; SE – стандартна похибка (Standard Error); t – значення t-критерію Стюдента; p – рівень статистичної значущості.

Функція Ембодіменту: як предмет формує безпеку та запобігає відкату. Для перевірки гіпотези про те, що рівень конкретизації знайденого ресурсу (Fin_Symbol: 0 – дисоціація, 1 – абстрактний стан, 2 – конкретний фізичний предмет) детермінує глибину терапевтичного ефекту та безпеку сесії, було застосовано непараметричний дисперсійний аналіз за критерієм Краскела-Уолліса. Вибір критерію зумовлений відхиленням розподілу від нормального та наявністю бінарних індикаторів. Розмір ефекту оцінювався за показником ϵ^2 .

Аналіз не виявив статистично значущого впливу рівня матеріалізації на базові показники відновлення: рівень фінальної життєвої енергії (WR_Out: $\chi^2(2) = 4.38, p = .112, \epsilon^2 = 0.08$) або стрибок автономії Его (SDA_Fin: $\chi^2(2) = 3.81, p = .149, \epsilon^2 = 0.07$). Інтеграція абстрактного тілесного стану забезпечує такий самий приріст суб'єктності, як і предмет.

Однак було виявлено критичний вплив стадії Ембодіменту на безпеку сесії. Зафіксовано високозначущий ефект рівня матеріалізації на показник ризику ретравматизації клієнта ($\chi^2(2) = 17.69, p < .001, \epsilon^2 = 0.30$) та ризику терапевтичного відкату ($\chi^2(2) = 10.74, p = .005, \epsilon^2 = 0.19$). Аналіз частот (за точним тестом Фішера) локалізував цей ефект: у групі клієнтів, які завершили сесію в стані дисоціації (без Дару), відкат зафіксовано у 44.4% випадків, тоді

як переведення психіки хоча б на рівень абстракції знижувало ризик до 4.2%, а на рівень конкретного предмета – до 7.7%.

Крім того, рівень матеріалізації достовірно визначає специфіку отриманого ресурсу. Конкретизація символу значущо впливає на активацію контуру тілесної безпеки CARE ($\chi^2(2) = 8.08$, $p = .018$, $\epsilon^2 = 0.14$). Більше того, аналіз часткової кореляції (з контролем стартового рівня безпеки N4_In) підтвердив, що знаходження матеріалізованого ресурсу є незалежним генератором нового, глибинного відчуття тілесної безпеки ($r = .28$, $p = .035$), а не просто фіксує існуючий спокій. Особливо показовим є достовірний вплив Ембодіменту на появу фінальних архетипічних маркерів Вітальності (MapOut_Vitality – вода, дихання, світло, мандала Самості: $\chi^2(2) = 9.56$, $p = .008$, $\epsilon^2 = 0.16$). Також виявлено значущий зв'язок між стартовою репрезентацією ментального стану як просторової локації (MapIn_State_Location) та здатністю клієнта до матеріалізації ресурсу у фіналі ($\chi^2(2) = 7.98$, $p = .019$, $\epsilon^2 = 0.14$).

Висновок: Хоча базове відновлення автономії Его відбувається навіть при абстрактному усвідомленні ресурсу, саме знаходження конкретного фізичного предмета (Embodiment) є критично необхідною умовою для безпеки сесії. Матеріалізація виконує функцію психологічного «якоря», який статистично достовірно знижує ризики ретравматизації та відкату, водночас генеруючи глибинне відчуття тілесної безпеки та запускаючи архетипічні механізми вітального оновлення.

Таблиця 4.7.

Вплив матеріалізації ресурсу на ризик терапевтичного відкату

Fin_Symbol		Is_Rollback (0)	Is_Rollback (1)	Total
0	Count	5	4	9
	%	55.6%	44.4%	
1	Count	23	1	24
	%	95.8%	4.2%	
2	Count	24	2	26
	%	92.3%	7.7%	
Total	Count	52	7	59
	%	88.1%	11.9%	

Примітка: *Fin_Symbol* – рівень матеріалізації символу наприкінці сесії (0 – дисоціація/переривання контакту; 1 – абстрактний тілесний стан; 2 – конкретний фізичний предмет). *Is_Rollback* – наявність терапевтичного відкату після сесії (0 – відкат відсутній; 1 – зафіксовано відкат).

Математично доведена необхідність етапу Ритуалу (матеріалізації) пояснюється тим, що для повноцінної розрядки травматичної енергії тіло потребує не лише образу, а й конкретної фізичної фіксації досвіду. Нездатність клієнта кристалізувати ресурс у предмет (*Fin_Symbol* = 0) означає відсутність сенсомоторного завершення процесу, що залишає енергію виживання заблокованою в нервовій системі та провокує зафіксований терапевтичний відкат.

Теорія хаосу: афективний котел як паливо для енергетичного тріумфу. Для перевірки гіпотези про те, що застосування протоколу сприяє структуруванню афективного хаосу та зниженню загального емоційного напруження, було проведено порівняння сумарної кількості активованих еволюційних контурів у сні (*IN_Affect_TOTAL*) та після сесії (*OUT_Affect_TOTAL*).

Зафіксовано статистично високозначуще зниження загальної «емоційної гучності» (сумарної кількості одночасно діючих афектів) наприкінці сесії ($M = 1.69$, $SD = 1.07$, $Mdn = 2.00$) порівняно зі стартовим рівнем напруження у самому сновидінні ($M = 3.61$, $SD = 1.97$, $Mdn = 3.00$): $W = 1326.0$, $p < .001$, $r_{rb} = 0.85$. Це підтверджує феномен «емоційного котла»: під час кризового сну

психіка перебуває у стані афективного затоплення (одночасна активація багатьох контурів). Проходження алгоритму «Dream Alchemist» призводить до потужного структурування: множинні суперечливі сигнали деактивуються, а психічна енергія фокусується навколо 1-2 ключових станів на виході.

Проте дослідження виявило контрінтуїтивний парадокс: високий рівень стартового «афективного хаосу» у сновидінні (IN_Affect_TOTAL) не є деструктивним фактором. Навпаки, аналіз часткової кореляції (з контролем загальної структурної складності сну, Complexity_Fin) довів, що саме по собі «емоційне затоплення» статистично достовірно знижує ризик ретравматизації ($r_s = -.37, p = .005$) і позитивно корелює з фінальним приростом життєвої енергії клієнта (WR_Out: $r_s = .374, p < .01$). Крім того, множинна регресія довела, що наявність об'єктивного сюжетного дистресу виступає значущим предиктором обсягу терапевтичного стрибка Его ($p = .050$). Це підтверджує, що протокол ефективно використовує афективне затоплення як енергетичне паливо для трансформації, тоді як дезафектовані («порожні») сни несуть більшу загрозу провалу.

Активация контуру SEEKING як головний драйвер розширення Его. Для визначення унікального внеску різних факторів у фінальну автономію Его (SDA_Fin) було побудовано множинну лінійну регресію. Перевірка припущень аналізу підтвердила придатність даних: мультиколінеарність предикторів відсутня (усі показники $VIF \leq 1.26$), а аналіз відстані Махаланобіса не виявив критичних багатовимірних викидів. Модель виявилася статистично значущою ($F(6, 51) = 3.58, p = .005$) та пояснювала 29.6% загальної варіації фінальної автономії ($R^2 = .296$, скоригований $R^2 = .213$).

Аналіз унікального внеску предикторів показав, що ключовим і найбільш потужним драйвером розширення Его виступає активація еволюційного контуру Пошуку/Інтересу (N1_Out: SEEKING). За умови його активації клієнт отримує високозначущий приріст до фінальної автономії ($p =$

.002), при цьому стартові характеристики сну (його структурна складність та емоційний хаос) втрачають сувору статистичну значущість як перешкоди. Отже, здатність алгоритму розбудити пошуковий інтерес гарантує стрибок Его незалежно від важкості вихідного травматичного матеріалу.

Таблиця 4.8.

Регресійна модель предикторів фінальної автономії Его

Predictor	Estimate	β	SE	t	p
Intercept ^a	2.6788	-0.275	1.2031	2.23	.030
Complexity_Fin	-0.0339	0.236	0.0182	-1.86	.069
IN_Affect_TOTAL	0.1464		0.0895	1.64	.108
N1_Out: 2 – 1	3.9609	3.221	1.2378	3.20	.002
N1_Out: 3 – 1	3.3657	2.737	1.1213	3.00	.004
N1_Out: 4 – 1	3.7366	3.038	1.1295	3.31	.002
N1_Out: 5 – 1	3.8265	3.111	1.1580	3.30	.002

Примітка: Estimate – нестандартизований коефіцієнт регресії; β – стандартизований коефіцієнт (Stand. Estimate); SE – стандартна похибка; t – емпіричне значення t-критерію Стьюдента; p – рівень статистичної значущості. Показник SEEKING введено в модель як порядкову змінну, де базовим рівнем (reference level) виступає рівень 1. SDA_Fin – рівень автономії (агентності) Его наприкінці сесії. N1_Out (SEEKING) – інтенсивність нейроафективного контуру пошукового інтересу після сесії (від 1 до 5). Complexity_Fin – показник загальної структурної та нейробіологічної складності сновидіння. IN_Affect_TOTAL – стартовий «афективний хаос» (сумарна кількість одночасно активованих емоцій у сні).

Додатковий аналіз (часткова кореляція) показав цікавий феномен: між інтенсивністю контуру SEEKING на виході та фінальною автономією немає прямого лінійного зв'язку ($r_s = .15$, $p = .257$). Разом із даними регресії це доводить, що еволюційний контур Пошуку/Інтересу працює не як «регулятор гучності», а як «вимикач». Стрибок автономії Его відбувається миттєво, при самому факті появи інтересу (переході від повної апатії до будь-якого рівня цікавості). Клінічно це дуже обнадійливий висновок: терапевту не потрібно вимагати від виснаженого клієнта високого ентузіазму чи активності. Достатньо лише мінімально «розбудити» його інтерес до образу уві сні, щоб алгоритм гарантовано запустив процес відновлення психіки.

Нейробіологічний трубопровід резильєнтності (від Безпеки до Гри).

Одне з найбільш фундаментальних відкриттів експлораторного аналізу стосується зв'язку між тілесними контурами безпеки та гри (див. табл. 4.9). Зафіксовано екстремально сильний кореляційний зв'язок між стартовим рівнем тілесного прийняття (N4_In / CARE) та фінальною легкістю і радістю (N6_Out / PLAY): $r_s = .546, p < .001$. Часткова кореляція з контролем фактора статі підтвердила універсальність та стійкість цього механізму ($p = .025$). Згідно з еволюційною моделлю Я. Панкsepпа, це є математичним доказом того, що контур соціальної взаємодії та гри (PLAY) фізіологічно не здатний увімкнутися в умовах загрози. Чим безпечніше клієнт почувається на старті сесії, тим вищим є шанс досягнення найвищої терапевтичної резильєнтності на виході.

Таблиця 4.9.

Матриця рангових кореляцій ключових нейроафективних механізмів

	IN_Affect_TOTAL	WR_Out	CARE_In
WR_Out	.374**	–	
CARE_In	-.172	.084	–
PLAY_Out	.046	.317*	.546***

Примітка: IN_Affect_TOTAL – стартова «емоційна гучність» (сумарна кількість афектів у сновидінні). WR_Out – фінальний рівень відновленої життєвої енергії клієнта (за шкалою Уессмана-Рікса). CARE_In – стартове відчуття тілесної безпеки. PLAY_Out – фінальне відчуття легкості, радості та гри після застосування алгоритму.

Більше того, застосування аналізу часткової кореляції (з контролем впливу стартової життєвої енергії клієнта, WR_In) дозволило зафіксувати статистично значущий зв'язок між активацією контуру PLAY наприкінці сесії та підвищенням фінальної вітальності клієнта ($r_s = .33, p = .013$). Це є вагомим статистичним підтвердженням того, що активація контуру Гри має самостійний терапевтичний ефект і незалежно сприяє вивільненню життєвої енергії, а не лише відображає сприятливий початковий стан клієнта.

Архетипічна динаміка та структуруюча функція Чисел і Середовища. Статистичний аналіз виявив специфічні ролі оніричних архетипів у терапевтичному процесі:

- **Деструктори:** Архетип Великого Батька (A_GreatFather), який уособлює закон і зброю, має руйнівний характер: він підвищує стартову фрустрацію (RAGE), залишає високу залишкову тривогу та тотально блокує контур Гри ($p = .011$, $r_{rb} = -0.496$). Поява архетипу Першоеlementів (Стихії) екстремально руйнує базове відчуття безпеки ($r_s = -.360$, $p < .01$).
- **Стабілізатори:** Найпотужнішим стабілізатором Его виявився Архетип Середовища/Дому (A_Environment), який виступає просторовим контейнером («SELF IS A HOUSE») і екстремально сильно підтримує стартову автономію клієнта ($U = 7.5$, $p = .033$, $r_{rb} = 0.868$). Архетип Чисел (A_Number), який нейробіологічно відповідає за когнітивне структурування хаосу, значуще гасить роздратування ($p = .016$) і виступає надійним індикатором загального когнітивного відновлення Его.

Гендерна специфіка простору сну (жіночий «контейнер» проти чоловічого «поля бою»). Застосування U-критерію Манна-Уїтні виявило два кардинально відмінні феноменологічні профілі конструювання травматичних сновидінь (див. рис. 4.3):

- **Жіночий профіль («Контейнерування та Межі»):** У жіночій підгрупі достовірно домінує вимір просторових меж та укриття (D1_Internal/External: $p = .002$, $r_{rb} = -0.496$). Можливо, завдяки цій здатності інтуїтивно будувати «контейнер», жіноча підгрупа входить у терапевтичний процес із збереженим доступом до тілесної безпеки (CARE, $M = 3.16$).

- **Чоловічий профіль («Поле бою та Вразливість»):** Простір чоловічих снів формується навколо еволюційного контуру виживання. Екстремально переважає вимір «Хижак/Жертва» (D4: $p < .001$, $r_{rb} = 0.539$), одухотворені вороги та деструктивний Великий Батько ($p = .005$). Через це базовий контур Безпеки (CARE) є тотально заблокованим ($M = 1.47$), що фізіологічно унеможлиблює подальший вихід чоловіків у стан легкості та Гри (PLAY: $p < .001$) порівняно з жінками. Проте гіперактуалізація Архетипу Дитини (A_Child: $p = .006$) у 58% чоловічих мілітаризованих снів свідчить про гостру проекцію внутрішньої вразливості та потребу у терапевтичному захисті.

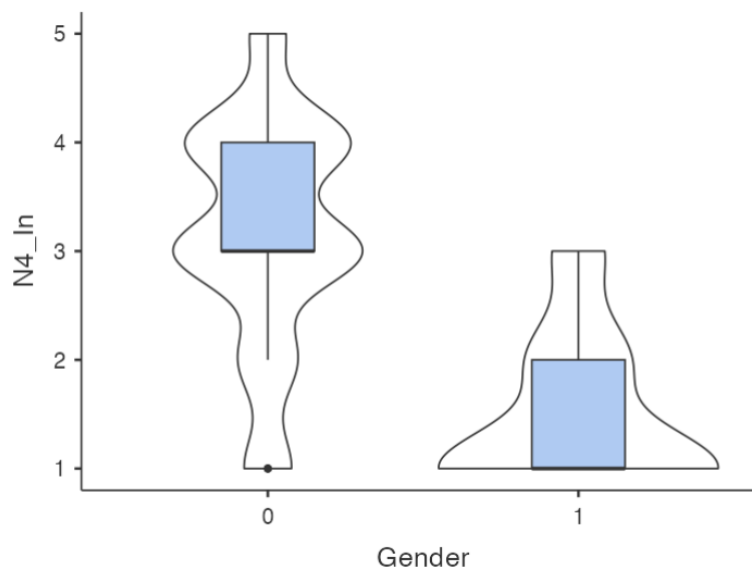


Рис. 4.3. Гендерні розбіжності базового відчуття тілесної безпеки на старті сесії

Примітка: N4_In (CARE) – інтенсивність еволюційного контуру безпеки та тілесного прийняття на початку сесії (від 1 до 5 балів, де 1 – тотальне блокування безпеки).

4.4. Клінічні межі методу: предиктори терапевтичних аномалій

Незважаючи на високу загальну ефективність розробленого алгоритму, експлораторний аналіз дозволив виявити чіткі клінічні межі методу, за яких

процес самостійної інтеграції ускладнюється або призводить до терапевтичних аномалій (ретравматизації під час сесії або пост-сесійного відкату).

Феномен «Сліпоти до ресурсу» та уникання конфронтації. Першою перешкодою для успішної інтеграції є феномен захисної дисоціації, зумовлений базовим рівнем особистісної тривожності клієнта. Кореляційний аналіз виявив статистично значущий сильний зворотний зв'язок між рівнем загальної тривожності за Айзенком (P_Eys_Anx) та індексом готовності до контакту з травматичним матеріалом (Avg_G_Match): $r_s = -0.642, p = .033$.

Цей результат свідчить про те, що чим вищою є базова тривожність клієнта, тим сильніше його Его уникає прямої конфронтації з ядром психологічного конфлікту, блокуючи вибір найскладніших символів сну. Психіка високотривожних осіб формує своєрідну «сліпоту до ресурсу», інтуїтивно обираючи для взаємодії безпечні, фонові об'єкти (механізм дисоціації). Це вимагає від терапевта додаткових зусиль для попередньої стабілізації системи перед переходом до стадії Ембодіменту.

Таблиця 4.10.

Зв'язок базової тривожності з уникненням контакту у сновидінні

	P_Eys_Anx
G_Match	-.642*
G_Bg	.477

Примітка: P_Eys_Anx – загальний рівень особистісної тривожності клієнта (за шкалою Г. Айзенка). G_Match – індекс готовності до контакту (частота вибору найскладніших, високозаряджених символів сну для роботи). G_Bg – індекс захисної дисоціації (частота вибору безпечних, фонових об'єктів сну).

Межа когнітивної складності та просторові пастки (Виміри: Вертикаль та Штучне середовище). Статистично достовірними предикторами терапевтичного провалу та колапсу Его виявилися структурні та просторові характеристики сновидіння. Загальне нейробіологічне навантаження сну ($Complexity_Fin$) є сильним предиктором ретравматизації (p

= .050, $r_{rb} = 0.537$). Ще на етапі попереднього аналізу була зафіксована зворотна тенденція між складністю сюжету та приростом автономії Его ($r_s = -.392$). Якщо архітектура сну перевищує «межу інтегративної здатності», виснажене Его зазнає афективного затоплення і не може самостійно засвоїти матеріал (див. табл. 4.11).

Особливо небезпечними для цілісності Его виявилися дві просторові пастки:

1. **Штучне середовище (D8 – Natural/Artificial):** Цей вимір продемонстрував екстремально сильний зв'язок із капітуляцією Его під час сесії ($U = 25.5$, $p = .002$, $r_{rb} = 0.811$). Гіпернасиченість сну штучними об'єктами (будівлі, механізми, лабіринти) створює ефект тотального когнітивного перевантаження. На відміну від природних ландшафтів, штучний простір тисне на психіку «рукотворним», колапсуючи ослаблене Его під час спроб орієнтації.
2. **Вертикаль (D7):** Згідно з еволюційною моделлю, цей просторовий вимір охоплює всю вертикальну вісь і кодує як рух вгору (ієрархія, контроль, політ), так і низ (жах падіння, прірва, слабкість). Еволюційно цей вимір жорстко пов'язаний із системою рівноваги організму (equilibrium system). В умовах кризового сновидіння поява вираженої Вертикалі стає потужним дестабілізуючим фактором: вона порушує базовий просторовий баланс виснаженого Его, що достовірно підвищує як ризик ретравматизації ($p = .045$, $r_{rb} = 0.511$), так і ризик пост-сесійного відкату ($p = .042$, $r_{rb} = 0.445$).

Наявність цих предикторів (гіперскладність, урбаністична загроза або вертикальна нестабільність) є індикатором того, що алгоритм самодопомоги має бути призупинений на користь прямої клінічної стабілізації та пошуку зовнішньої опори.

Просторові та структурні предиктори ретравматизації Его

	Statistic (U)	p	Effect Size
D7	66.0	.045	0.511
D8	25.5	.002	0.811
Complexity_Fin	62.5	.050	0.537

Примітка: Is_Retraumatization – факт руйнування суб'єктності під час сесії (0 – ретравматизація відсутня, 1 – зафіксовано колапс Его). D7 (Вертикаль) – просторовий вимір сну, пов'язаний із системою рівноваги; кодує як рух або розташування об'єктів вгорі (політ, гори, ієрархія контролю), так і рух вниз (падіння, прірви, втрата опори). D8 (Штучне середовище) – просторовий вимір сну, що фіксує наявність будівель, механізмів та «рукотворного». Complexity_Fin – загальне когнітивне та нейробіологічне навантаження сновидіння.

Предиктори відкату: ціна дисоціації. Аналіз аномалій (за допомогою точного тесту Фішера) математично довів ключовий постулат методу: неможливість соматичного заземлення ресурсу катастрофічно підвищує терапевтичні ризики.

Повна відсутність знайденого символу (Fin_Symbol = 0) виступає абсолютним маркером руйнування суб'єктності ($p < .001$, V Крамера = 0.552). Більше того, нездатність сформувати символ (дисоціація) є найпотужнішим предиктором втрати інтеграції – так званого терапевтичного відкату ($p = .013$, V Крамера = 0.430). Як наочно демонструють Рисунки 4.4 та 4.5, руйнування автономії Его та переривання процесу матеріалізації символу-дару (дисоціація) призводять до двох сценаріїв провалу: психіка або одразу падає нижче стартового стану (ретравматизація: $SDA_Fin < SDA_Start$), або ж втрачає той ресурс, який був здобутий наприкінці самого сновидіння, під час спроб його соматичної інтеграції наяву (відкат: $SDA_End > SDA_Fin$).

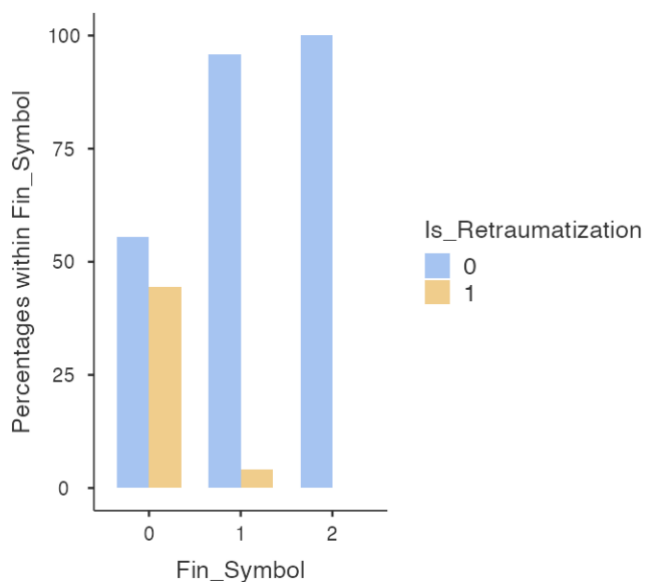


Рис. 4.4. Вплив здатності до матеріалізації символу на ризик колапсу Его під час сесії

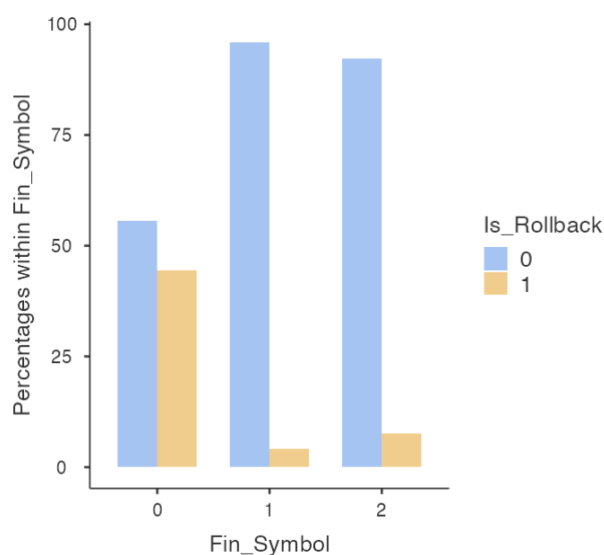


Рис. 4.5. Вплив здатності до матеріалізації символу на ризик пост-сесійного відторгнення ресурсу

Примітка: *Fin_Symbol* – здатність Его до матеріалізації (0 – повна дисоціація; 1 – абстрактний стан; 2 – конкретний предмет). *Is_Retraumatization* – наявність терапевтичного провалу під час сесії (0 – відсутня, 1 – наявна). *Is_Rollback* – наявність терапевтичного відкату після сесії (0 – відсутній, 1 – зафіксовано відкат).

4.5. Якісний аналіз клінічних випадків: феноменологія трансформації

Перед переходом до детального розбору трьох показових клінічних сесій, важливо відзначити загальні психологічні передумови вибірки, виявлені

на етапі попереднього тестування. Якісний аналіз анкет дозволив виділити три фундаментальні характеристики клієнтів, які стали надійним фундаментом та пояснюють загальну успішність застосування алгоритму «Dream Alchemist»:

1. Відсутність догматизму (феноменологічна гнучкість). Дані опитувальника Г. Айзенка засвідчили унікальну особливість групи: на питання №34 (*«Мене важко переконати»*) жоден з 11 респондентів не дав максимальної ствердної відповіді. Ця базова відсутність когнітивної ригідності створила ідеальний терапевтичний ґрунт. Незважаючи на дистрес, клієнти зберігали гнучкість психіки, що дозволило їм подолати бар'єри критичного мислення та повністю довіритися незвичному, ірраціональному процесу соматичного Ембодіменту.

2. Висока свідома готовність до емоційної роботи. Згідно з результатами Торонтської шкали алекситимії (TAS-20), група продемонструвала екстремальну одностайність (експес 11.0) у відповідях на питання №10 (*«Важливо усвідомлювати свої емоції»*) та №19 (*«При вирішенні особистих проблем я вважаю за корисне розібратися у своїх почуттях»*). Клієнти прийшли в терапію з високою мотивацією до внутрішньої роботи. Цей інсайт є критично важливим, адже він дає обґрунтовані підстави вважати, що зафіксований у дослідженні феномен «сліпоти до ресурсу» (коли клієнти уві сні уникають контакту зі страшними символами) є об'єктивним, глибинним несвідомим захистом травмованої психіки, а не наслідком їхнього свідомого небажання чи «лінощів» у терапії.

3. Внутрішній локус контролю та опора на себе. Важливим виявився аналіз питання №9 зі шкали моральної травми (MISS-M-SF): *«Я не можу зрозуміти, за що Бог карає мене»*. Усі респонденти відкинули це твердження (яке, як обґрунтовувалося в методологічному розділі, було вилучено з кількісних розрахунків через свою неінформативність). Клінічно це означає, що респонденти не схильні перекладати відповідальність на «вищі сили» або чекати пасивного порятунку. Вони покладаються на себе, що робить їх ідеальними кандидатами для активної розбудови агентності Еґо через

самостійне здобуття інструментів та ресурсів у просторі сновидіння.

Саме на тлі цих передумов – гнучкості, вмотивованості та внутрішньої відповідальності – розгорнулася глибинна робота з травматичним матеріалом. Для якісної ілюстрації терапевтичних механізмів було відібрано три клінічні випадки, які репрезентують різні траєкторії взаємодії з алгоритмом: подолання моральної провини (Клієнт 1), роботу з тілесними симптомами в еталонних умовах (Клієнт 2) та активацію пошукового інтересу в умовах соціального тиску і тотального паралічу (Клієнт 3).

4.5. Якісний аналіз клінічних випадків: феноменологія трансформації

4.5.1. Кейс №1. Анатомія провини та спротив Его (Аналіз сесій Клієнта 1)

Психологічний профіль та мішень терапії. Клінічний випадок 1. Досліджуваний чоловік, 26-35 років. За результатами вхідного тестування, респондент характеризується загалом стабільним психологічним профілем без вираженої алекситимії (TAS-20 = 24 бали, норма), що свідчить про його збережену здатність добре розпізнавати власні емоції. Показник тривожності за опитувальником Г. Айзенка знаходиться на верхній межі середнього рівня (14 балів), що вказує на наявність прихованого фонового дистресу.

Водночас у респондента зафіксовано виражений рівень моральної травми (загальний бал MISS-M-SF = 52). Якісний аналіз анкети виявив критичну «мішень» для терапевтичної роботи: клієнт дав екстремальну, максимально можливу оцінку (10 балів) твердженню *«Я відчуваю провину за те, що не зміг врятувати життя комусь під час війни»*. Ця глибока травма «провини вцілілого» формує жорсткий внутрішній конфлікт, який, можливо, став головною причиною інтенсивного несвідомого спротиву Его на початкових етапах роботи зі сновидіннями.

Фаза 1. Супротив та захисна дисоціація (Сесія 1). У першому сновидінні клієнт намагається виконати раціональну місію (поїздка на велосипеді містом),

але стикається з множинною загрозою у вигляді ворожих банд (*INSTINCT IS A SHADOWY OUT-GROUP MEMBER*). Замість подолання перешкод, Его сновидця зазнає раптового фізичного перехоплення: невідомий жіночий архетип Аніми (*THE MYSTERIOUS/UNFAMILIAR IS THE ANIMA*) хапає його за руку. Це жорстко коригує його курс і призводить до втрати контролю та капітуляції всередині сну ($SDA_End = 2.1$).

Терапевтичний етап Ембодіменту показав, що психіка ще не готова до контакту. Зіткнувшись із загрозою, Его застосувало механізм глибокої дисоціації ($SDA_Fin = 1.0$). Емпіричні дані підтверджують цей колапс: загальна життєва енергія (WR) впала з 5 до 4 балів, а активні показники роздратування (RAGE) та соціальної гри (PLAY) згасли з 2 до 1 бала. Процес не дійшов до етапу матеріалізації ресурсу ($Fin_Symbol = 0$), оскільки Его клієнта обрало дистанцію і він виявив бажання «просто відпочити». Клінічно це не є провалом: така дисоціація виконала захисну функцію, дозволивши нервовій системі уникнути перевантаження та створити безпечну дистанцію.

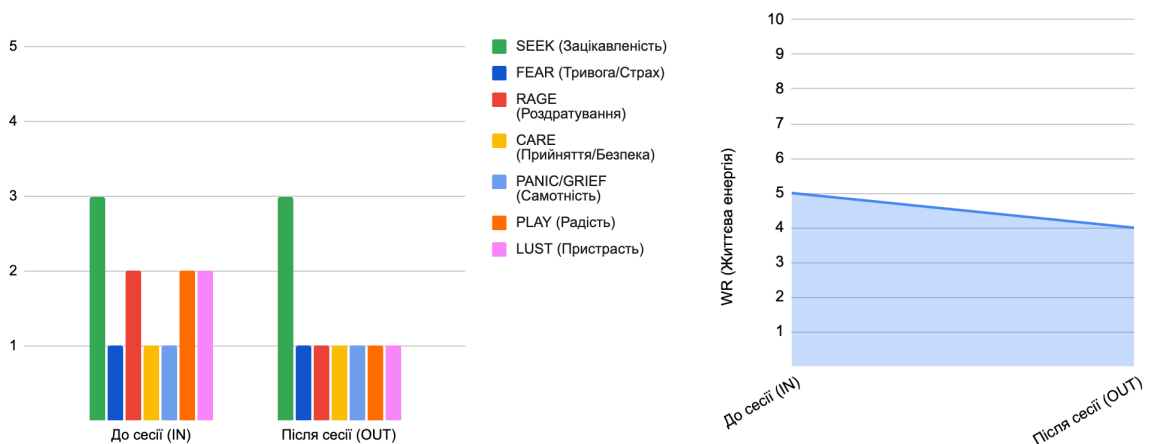


Рис. 4.5.1.1. Трансформація ключових афектів та рівня життєвої енергії.

Клієнт 1 - Сесія 1

Фаза 2. Переломний момент: відмова від боротьби (Сесія 6) Сновидець опиняється на залитому світлом спортивному майданчику, де стикається з масивною енергією несвідомого: агресивною поведінкою материнських фігур

(*AGGRESSION IS A PREDATORY ANIMAL*) та величезним натовпом дітей. Ця множинність перешкоджає його наміру вільно пограти, зупиняючи Его у глухому куті (SDA_End = 4.3).

Під час діалогу клієнт усвідомлює неможливість силового подолання натовпу. Замість боротьби він обирає безпечну дистанцію. Вербалізувавши природну потребу у грі («я хочу трохи повеселитися»), клієнт зміг розслабити свої захисти. Це підтверджується різною нейроафективною динамікою: показник гострого страху (FEAR) стрімко впав удвічі (з 4 до 2 балів), роздратування (RAGE) знизилося з 2 до 1, натомість контур вільної гри (PLAY) зріс із 1 до 2 балів. Завдяки матеріалізації ресурсу у конкретний предмет (Fin_Symbol = 2), автономія досягла рівня стабільної самодостатності (SDA_Fin = 6.3), а загальна життєва енергія залишилася на надзвичайно високому рівні (WR_Out = 8).

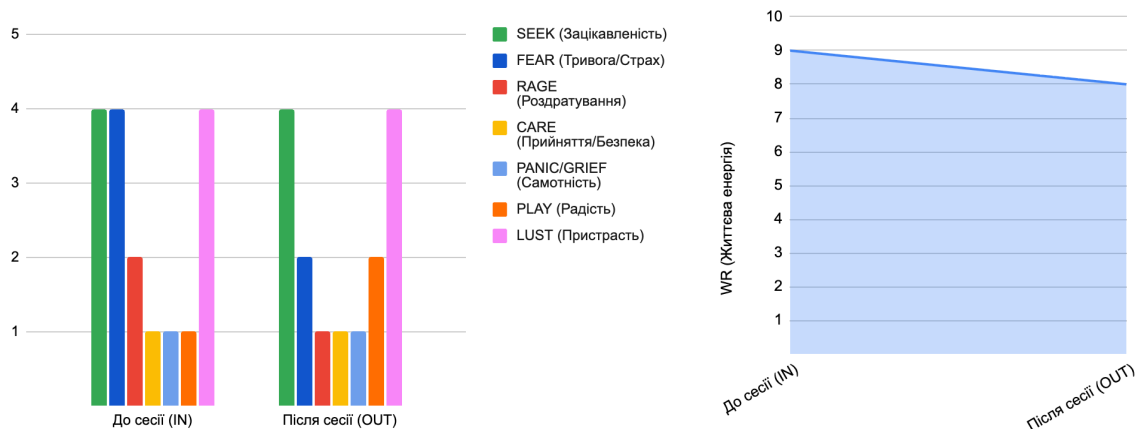


Рис. 4.5.1.2. Трансформація ключових афектів та рівня життєвої енергії.

Клієнт 1 - Сесія 6

Фаза 3. Терапевтична стабілізація та вкорінення (Сесія 12) Аналіз фінальних сесій доводить, що досягнутий результат став стійким. У дванадцятій сесії клієнт стикається з об'єктивною мілітарною загрозою з повітря (*COMPETING INSTINCTS IS WAR*). Намагаючись врятуватися у транзитному просторі транспорту, він стикається з абсурдною соціальною перешкодою (ціна за проїзд) та отримує несподівану гіперопіку від

материнського архетипу (*NUTURING FEELINGS ARE A MOTHER*). Проте його Его більше не впадає в параліч і не шукає рятівного злиття. Клієнт спокійно відмовляється від участі у чужому конфлікті, виходить із транспорту в оновлену реальність (весну) і досягає повної самодостатності ще всередині сну ($SDA_End = 6.3$).

Дельта трансформації дорівнює нулю ($SDA_Delta = 0$), що свідчить про успішне закріплення автономії. До сесії клієнт демонстрував захисну дисоціацію: суб'єктивний рівень страху був мінімальним ($FEAR\ In = 1$) незважаючи на війну в сюжеті. Терапія екологічно розблокувала цей афект: показник обережності ($FEAR$) адаптивно зріс до 2 балів синхронно зі зростанням відчуття тілесної безпеки ($CARE$ з 1 до 2 балів), зберігши високу життєву енергію ($WR = 7$). Екзистенційний жах був успішно трансформований у конкретний інструмент ($Fin_Symbol = 2$) для захисту власних кордонів.

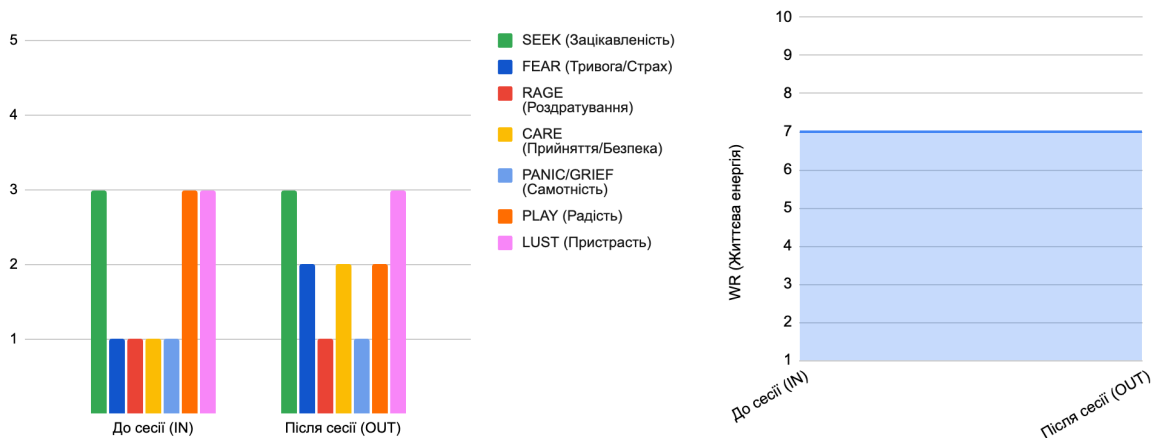


Рис. 4.5.1.3. Трансформація ключових афектів та рівня життєвої енергії.

Клієнт 1 - Сесія 12

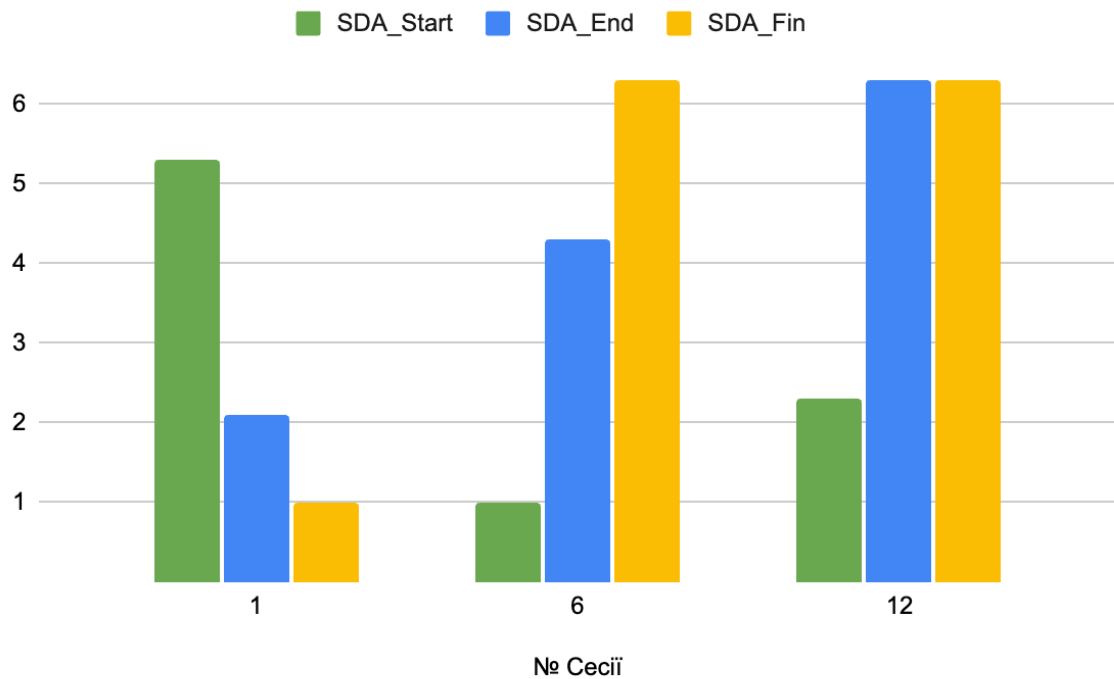


Рис. 4.5.1.4. Динаміка автономії Его (SDA). Клієнт 1 - Сесії 1, 6, 12

4.5.2. Кейс №2. Тіло як контейнер: від соматоформних проявів до ресурсу (Аналіз сесій Клієнта 2)

Психологічний профіль та мішень терапії. Клінічний випадок 2.

Досліджувана жінка, 46-55 років. За результатами вхідного тестування, респондентка демонструє унікальний психологічний профіль. З одного боку, у неї зафіксовано найнижчі показники фонового дистресу у вибірці: мінімальна тривожність (6 балів), низька ригідність (7 балів) та відсутність вираженої моральної травми (MISS = 36 балів). Це означає, що її Его не чинить такого жорсткого свідомого спротиву терапії, як у попередньому клінічному випадку.

З іншого боку, у неї зафіксовано найвищий загальний бал алекситимії серед усієї групи (TAS-20 = 51 бал). Якісний аналіз підтверджує наявність виражених труднощів із розпізнаванням емоцій, що часто трансформується у незрозумілі тілесні відчуття (соматоформні прояви). Такий профіль робить її показовою кандидаткою для застосування алгоритму «Dream Alchemist», оскільки метод Ембодіменту дозволяє ефективно працювати в обхід

вербальних бар'єрів: замість логічних пояснень робота ведеться безпосередньо з тілесними метафорами. Клінічну картину доповнює максимальний бал (5 з 5) за пунктом №3 («У мене бувають такі відчуття у тілі, в яких не можуть розібратися навіть лікарі»), що є прямим маркером соматизації психологічного дистресу.

Фаза 1. Стартова дисоціація та тілесна агресія (Сесія 1). У першому сновидінні клієнтка стикається з маніпулятивним вторгненням фігури негативного Анімусу (*MYSTERIOUS MALE OTHER IS THE ANIMUS*), що переслідує її (*RAGE IS A SHADOWY PERSON*). Її Его не здатне витримати цей тиск і регресує у стан втечі ($SDA_End = 2.3$).

Тут яскраво проявляється її алекситимічний профіль. Незважаючи на те, що об'єктивний сюжет сну містив виражену загрозу, суб'єктивна оцінка тривоги клієнткою до сесії становила мінімальний 1 бал. Цей розрив свідчить про наявність глухого соматичного захисту – дисоціації від власного тіла задля уникнення болю. Застосовуючи алгоритм, клієнтка обійшла когнітивний блок: увійшовши в роль «Жінки з малюнку», вона змогла безпечно і фізично легалізувати витіснену агресію (через дію «пхнути ногою» переслідувача). Це розблокувало її стан: показник внутрішньої свободи і гри (*PLAY*) злетів до 5 балів, а Его перейшло від пасивної втечі до автономної сепарації ($SDA_Fin = 6.2$).

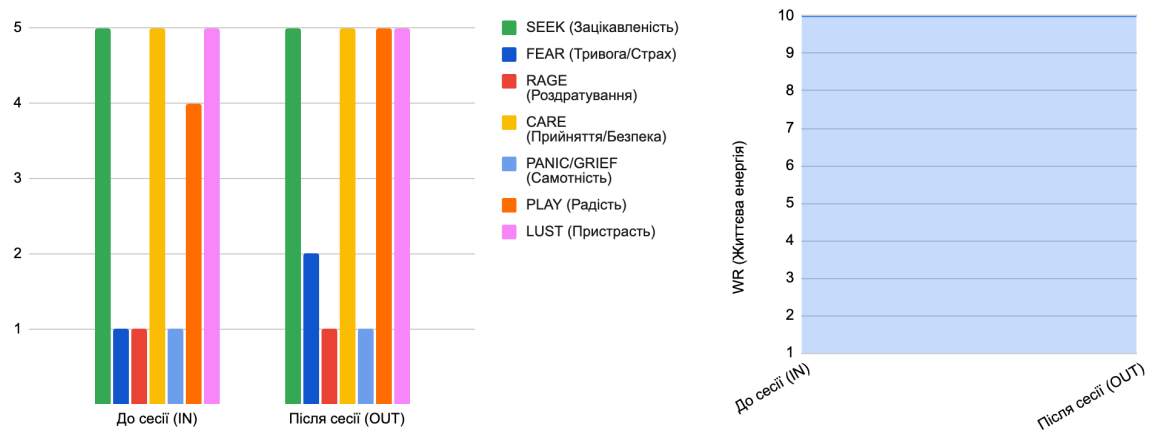


Рис. 4.5.2.1. Трансформація ключових афектів та рівня життєвої енергії.

Клієнт 2 - Сесія 1

Фаза 2. Контейнерування стихії та відмова від боротьби (Сесія 7). Під терапевтичної трансформації відбувся у сьомій сесії. Клієнтка ховається у будинку, який більше не дає їй безпеки (*ENCLOSED SHELTER IS A MOTHER*), марно витрачаючи сили на фізичне блокування дверей від руйнівного вітру (*ANIMATION IS AIR/WIND*). Его паралізоване в глухому куті активної оборони ($SDA_End = 2.4$). На цьому етапі соматичні симптоми ізоляції проявилися максимально гостро: суб'єктивні показники Тривоги (FEAR) та Самотності (PANIC) досягли критичних 4 і 5 балів відповідно.

Терапевтичним проривом стала відмова від фізичного спротиву. Клієнтка дозволила собі стати самою стихією (Вітром), замінивши ригідний контроль на довіру несвідомому потоку. Соматичний ефект був вражаючим: загальна життєва енергія (WR) різко зросла з 4 до 7 балів. Первісний страх перед стихією перетворився на вітальну енергію розширення (показник пошукового інтересу SEEKING зріс з 1 до 4 балів). Тривога та самотність впали до мінімуму, а новий стан кристалізувався у конкретний фізичний предмет – пір'їну ($Fin_Symbol = 2$), що надійно закріпило автономію Его ($SDA_Fin = 6.3$).

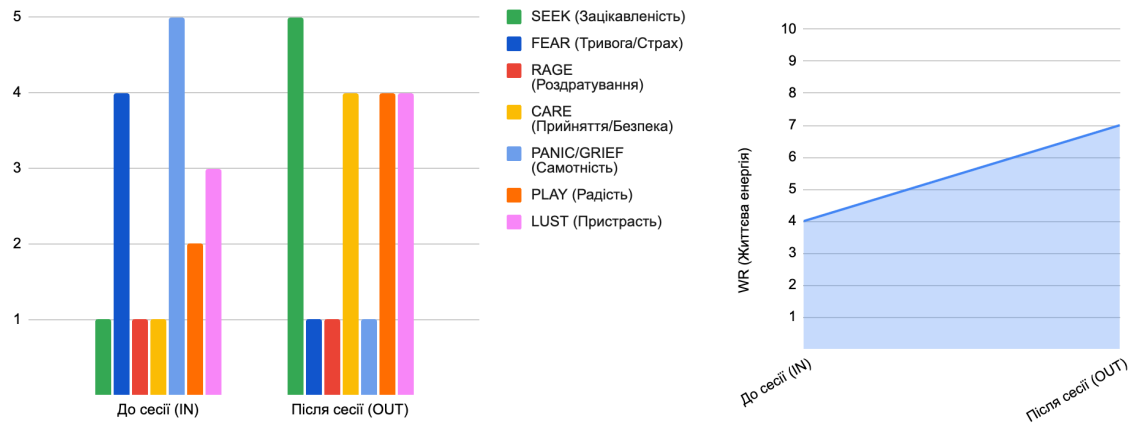


Рис. 4.5.2.2. Трансформація ключових афектів та рівня життєвої енергії.

Клієнт 2 - Сесія 7

Фаза 3. Подолання «стерильності» та справжня опора (Сесія 8). Восьма сесія демонструє фінальну стабілізацію клієнтки. Сновидіння розгортається у стерильному «Білому Місті» (*PURITY IS WHITE*), де психіка використовує інтелектуальну «чистоту» як захист від вразливості. Динаміка Его на початку сну демонструє стан активного дослідження простору без досягнення конкретної мети ($SDA_Start = 4.4$). Проте справжня ідентичність прихована у контрастному образі кольорового портрета (*SENSORY INTENSITY IS VISUOSPATIAL VIVIDNESS*).

На початку роботи зі сном знову спостерігалось емоційне розщеплення: клієнтка не відчувала страху ($FEAR = 1$), хоча об'єктивні маркери сну вказували на приховане роздратування та самотність ($RAGE = 3$, $PANIC = 3$). За допомогою алгоритму клієнтка знайшла сміливість відмовитися від цього ідеалізованого фасаду і визнати власні витіснені емоції. Завдяки матеріалізації ресурсу (символ «книга», $Fin_Symbol = 2$), показники фрустрації та паніки синхронно знизилися. Его клієнтки успішно інтегрувало цей страх, трансформувавши його у реальну дію самопідтримки («обійняти себе»), що дозволило вийти на стабільний рівень самодостатності ($SDA_Fin = 6.3$).

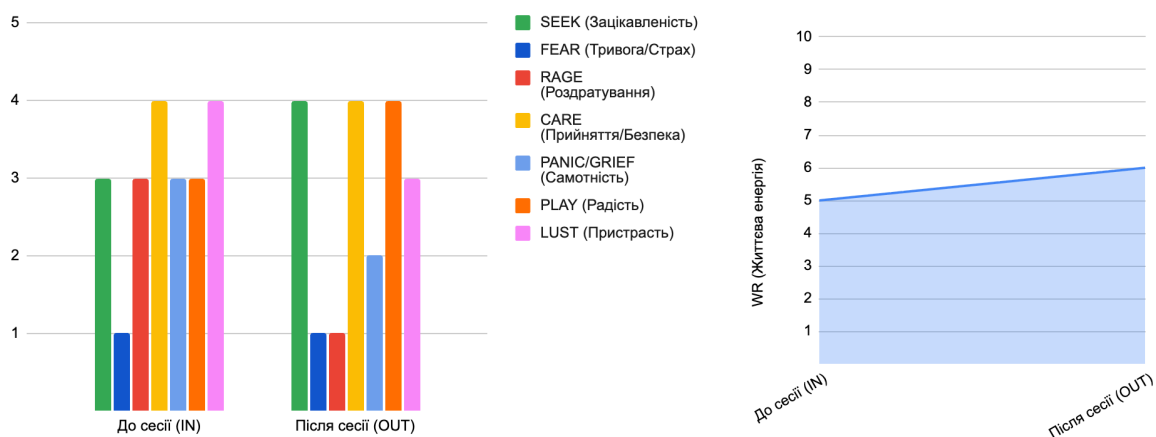


Рис. 4.5.2.3. Трансформація ключових афектів та рівня життєвої енергії.

Клієнт 2 - Сесія 8

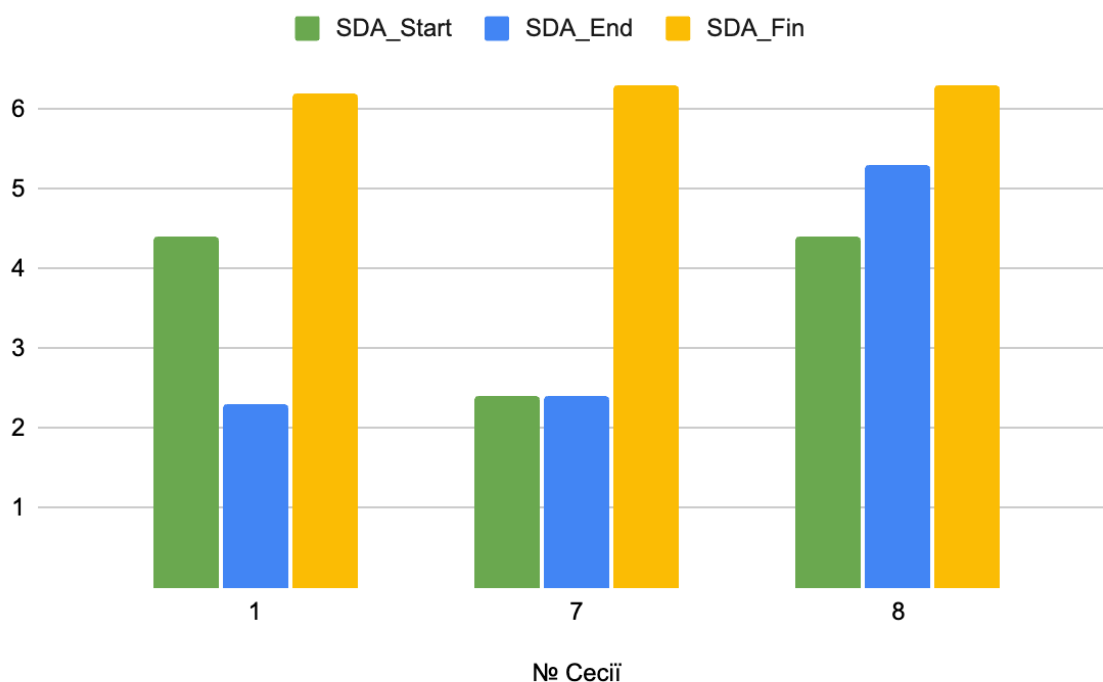


Рис. 4.5.2.4. Динаміка автономії Еґо (SDA). Клієнт 2 - Сесії 1, 7, 8

4.5.3. Кейс №3. Клінічні межі методу: феномен дисоціації та терапевтичний відкат (Аналіз сесій Клієнта 3)

Психологічний профіль та мішень терапії. Клінічний випадок 3.
Досліджувана жінка, 36-45 років. За результатами вхідного тестування,

респондентка демонструє профіль із вираженою фоновною тривожністю (13 балів за Айзенком, що межує з високим рівнем дезадаптації). Інші показники емоційного стану (фрустрація – 6 балів, агресивність – 8 балів, ригідність – 6 балів) перебувають у межах норми, так само як і рівень алекситимії (41 бал, норма), що свідчить про збережену здатність ідентифікувати свої емоції. Водночас зафіксовано високий рівень моральної травми (MISS-M-SF = 40 балів).

Якісний аналіз її відповідей за методикою Айзенка розкриває специфіку її тривожності. Клієнтка виявила повну згоду з твердженнями, що маркують глибоку екзистенційну невпевненість («Не почуваюся впевненою»), непереносимість стану невизначеності («Важко витримую час очікувань») та, що найважливіше, схильність до капітуляції («Часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною»).

Такий емпіричний профіль формує унікальну мішень терапії. На відміну від попередніх клієнтів, головною проблемою тут виступає не параліч у самому сновидінні (як доводять дані, її сни часто самотійно доходять до високого рівня автономії, SDA_End = 5.3 – 6.4). Мішенню є феномен захисної дисоціації безпосередньо під час терапевтичної роботи. Цей кейс є показовою ілюстрацією клінічних меж методу. Він математично доводить ключову гіпотезу дослідження: якщо терапевтичний процес з будь-яких причин переривається до етапу кристалізації Дару (через захисну дисоціацію клієнтки, спрацювання екологічних SOS-протоколів бота у відповідь на її опір або технічні обмеження алгоритму на ранніх етапах), фіксується стан Fin_Symbol = 0. Відсутність інтегрованого якоря призводить до стрімкого терапевтичного відкату та колапсу автономії Его.

Нелінійна динаміка серії сновидінь. Аналіз динаміки протягом усіх 6 сесій клієнтки показує, що процес опрацювання травми не є послідовним чи лінійним. Її Его не рухається від стабільно поганого стану до стабільно

хорошого, а радше коливається (флюктує) між двома стійкими патернами реагування. Успіх кожної окремої сесії залежить виключно від того, чи здатна вона в конкретний момент витримати тілесний контакт із символом.

Патерн 1. Захисна дисоціація та спрацювання меж алгоритму (Сесія 1 та Сесія 4). У першій та четвертій сесії спостерігається ідентичний структурний сценарій. Сновидіння клієнтки розгортають глибокі сепараційні процеси, де Его демонструє прогресивну мобілізацію і самостійно доходить до стабільного рівня автономії (SDA_End = 5.3). У першому сні клієнтка долає фізичні перешкоди (*CONCEPTUAL/SOCIAL TRANSITIONS ARE BOUNDARY CROSSINGS*) та стикається з архетипом Великої Матері («покійна бабуся» → *THE ORIGIN IS A MOTHER*), а в четвертому – здійснює хтонічне занурення у підземелля (*CONCEPTUAL PROFUNDITY IS DEPTH / UNCONSCIOUS IS DARKNESS*). Для роботи вона інтуїтивно обирає найбільш високо-навантажені символи (G_Match: 2), повністю ігноруючи безпечний фон.

Проте на етапі феноменологічної роботи виникає критичний бар'єр. Зіткнувшись через Ембодімент зі справжньою сутністю цих образів (болючим інсайтом про необхідність розриву з минулим або сепарації від безпечної групи), Его клієнтки не витримує соматичної напруги. Алгоритм фіксує гостру захисну дисоціацію: у першій сесії психіка ховається в емоційну анестезію «стерильного простору» («дуже високі стелі» → *CONTROL / RATIONAL IS UP*, «білі стіни» → *PURITY IS WHITE / SAFETY IS LIGHT*), а в четвертій фіксується повна втрата тілесного контакту («в тілі мабуть нічого»). Зчитуючи цей опір та діючи в межах екологічних протоколів, III-асистент завершує сесії дочасно, не доводячи процес до кристалізації Дару (Fin_Symbol = 0).

Наслідок (див. рис. 4.5.3.1 та 4.5.3.2): Відсутність фізичного предмету (якоря) позбавляє Его можливості контейнерувати напругу. Відбувається катастрофічний терапевтичний відкат: у першій сесії автономія падає з 5.3 до

2.3 балів, у четвертій – з 5.3 до 2.4 балів (індекс SDA_Delta в обох випадках становить -3). Емоційна гучність демонструє специфічну анестезію: тривога нібито падає (FEAR 3→2), але це стається ціною зростання почуття глибокої екзистенційної самотності (PANIC 2→3) або стиснення контуру радості (PLAY 4→3). Це емпірично доводить, що занурення у травму без фінальної матеріалізації ресурсу провокує колапс Его.

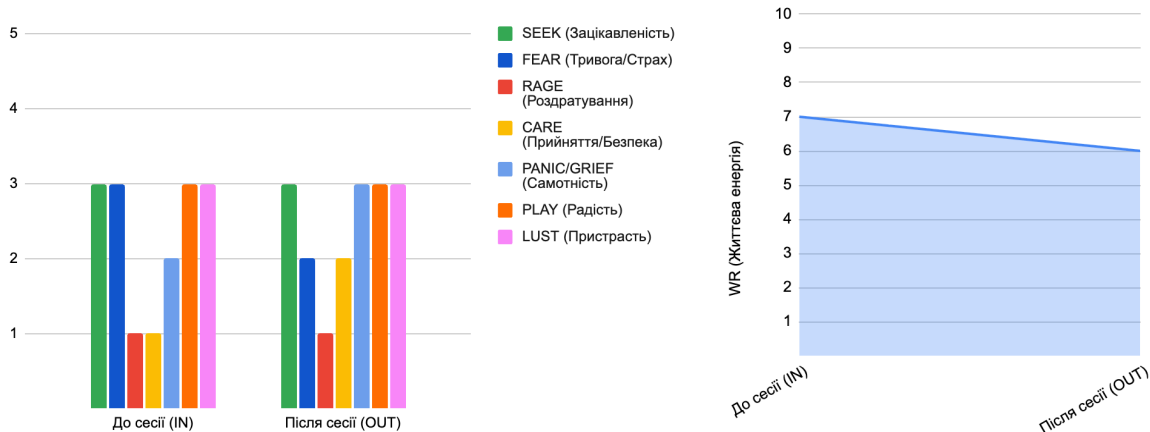


Рис. 4.5.3.1. Трансформація ключових афектів та рівня життєвої енергії.

Клієнт 3 - Сесія 1

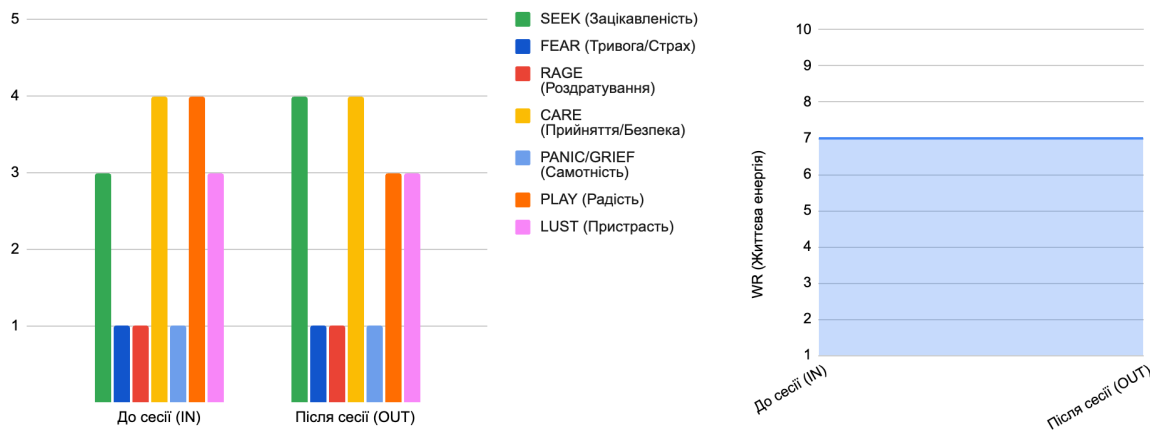


Рис. 4.5.3.2. Трансформація ключових афектів та рівня життєвої енергії.

Клієнт 3 - Сесія 4

Патерн 2. Успішна соматична інтеграція та стабілізація (на прикладі Сесії 2). Переломним моментом стає друга сесія, яка розгортається на тлі глибоко дефіцитарного, зневодненого простору («холм без лісу, якийсь

кам'яний» → *MENTAL STATE IS A LOCATION*). Клієнтка намагається врятувати травмовану дитину («дитина кульгає» → *EMOTIONAL TRAUMAS ARE PHYSICAL INJURIES*), і за підтримки маскулінної фігури (Анімусу), яка приносить із собою ефективний механізм подолання перешкод («машина» → *IDEA IS A TOOL*), сюжет успішно виходить на стабільний рівень безпеки ($SDA_End = 5.3$).

Цього разу під час терапевтичної роботи клієнтка сміливо йде в емпатійний контакт із найважчим символом – «сухою розбитою дорогою» (яка мала максимальні 10 балів нейробіологічного заряду). Замість дисоціації, вона витримує тілесну напругу: дорога просить «дощу», на що соматичний інтелект клієнтки відповідає глибоким диханням («відчувається свіже повітря, наповнене киснем» → *ANIMATION IS AIR/WIND*). Алгоритм успішно працює, дозволяючи клієнтці отримати та інтегрувати абстрактний Дар-дію «Відпусти» ($Fin_Symbol = 1$).

Наслідок: Завершений цикл Ембодіменту повністю запобігає відкату. Інтеграція дозволяє клієнтці відмовитися від гіперконтролю тривожного рятівника. Агентність Его робить стрибок до рівня повної стабілізації та автономії ($SDA_Fin = 6.3$, Дельта +1). Відбувається гармонізація базових афектів: знижується фонові тривога ($FEAR\ 2 \rightarrow 1$), а ємність для радості ($PLAY\ 3 \rightarrow 4$) та життєвої пристрасті ($LUST\ 3 \rightarrow 4$) органічно розширюється при збереженні високого загального рівня енергії ($WR_Out = 8$).

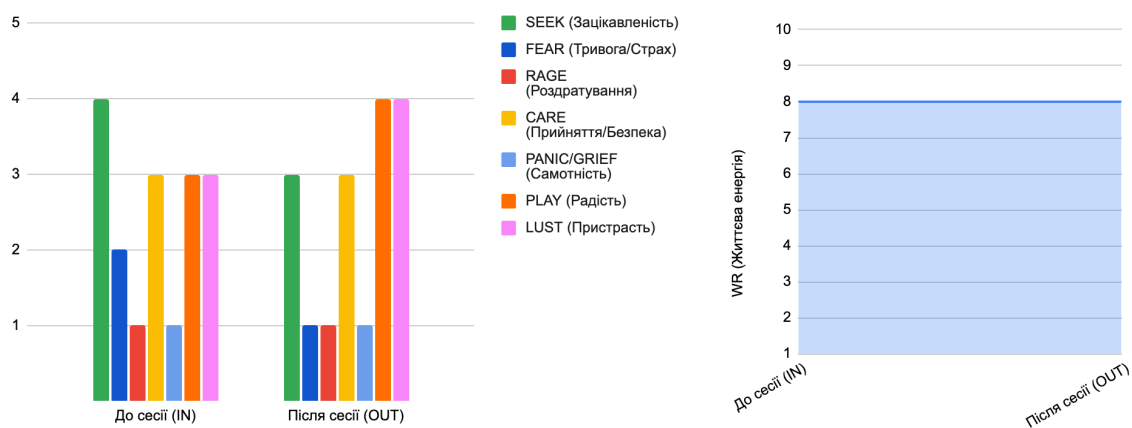


Рис. 4.5.3.3. Трансформація ключових афектів та рівня життєвої енергії.

Клієнт 3 - Сесія 2

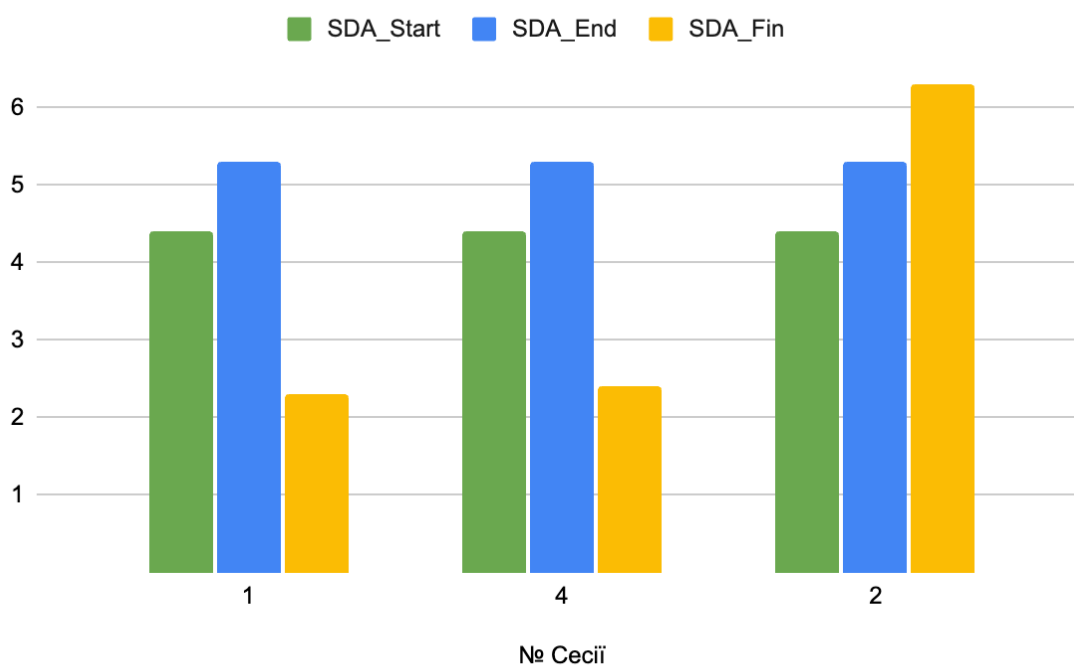


Рис. 4.5.3.4. Динаміка автономії Еґо (SDA). Клієнт 3 - Сесії 1, 4, 2

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 4

Емпіричне дослідження та практична апробація розробленого алгоритму феноменологічної роботи зі сновидіннями «Dream Alchemist» дозволили підтвердити його високу терапевтичну ефективність та виявити ключові механізми інтеграції травматичного досвіду. На основі кількісного та якісного аналізу (N=59 сесій) сформульовано наступні висновки:

1. Стійкість дезадаптивних патернів та необхідність втручання.

Лонгітюдний аналіз довів, що хронічний моральний дистрес та високий фон тривожності респондентів не мають тенденції до спонтанної ремісії у часі. Виявлено сильну статистичну тенденцію ($r_s = .587$), яка свідчить про тісний зв'язок між невідреагованим тягарем моральної травми та руйнуванням архітектури сну. Це дає підстави розглядати моральний дистрес як суттєвий фактор вразливості, що супроводжується хронічною генерацією нічних кошмарів і потребує цілеспрямованої психотерапевтичної обробки.

2. Доведення терапевтичної ефективності Ембодіменту. Емпірично доведено, що травматичне або кризове сновидіння самостійно не здатне повністю завершити процес зцілення психіки: рівень агентності Его залишається незмінним від початку до кінця сюжету сну. Проте застосування алгоритму соматичного Ембодіменту забезпечує статистично високозначущий ($p < .001$) стрибок автономії Его до рівня стабільної самодостатності.

3. Нейроафективна трансформація та драйвер інтеграції. Протокол забезпечує глибоку нейроафективну перекалібровку: достовірно купіруються контури виживання (страх, сепараційна паніка/самотність) та активуються ресурсні системи (відчуття тілесної безпеки та гра). Встановлено, що головним драйвером розширення Его виступає активація пошукового інтересу (SEEKING). Його пробудження діє як «вимикач» дистресу, гарантуючи стрибок автономії незалежно від початкової важкості травматичного матеріалу.

4. Клінічні межі методу: критична роль матеріалізації Дару.

Визначено чіткі предиктори терапевтичних аномалій (відкату або ретравматизації). Доведено, що успіх інтеграції безпосередньо залежить від здатності клієнта матеріалізувати знайдений ресурс у фізичний предмет (Fin_Symbol). Якщо терапевтичний процес переривається до етапу матеріалізації (через захисну дисоціацію клієнта, непереносимість тілесного контакту або спрацювання екологічних протоколів зупинки), позбавлене «якоря» Его зазнає стрімкого колапсу. Натомість конкретизація символу достовірно генерує глибинне відчуття безпеки та запобігає терапевтичному відкату.

5. Неефективність стратегії боротьби та просторові пастки.

Статистичний аналіз спростував ефективність прямої фізичної конфронтації у ві сні: агресивний супротив ворогу не розблоковує автономію Его, а лише перевантажує архітектуру сновидіння. Крім того, виявлено «просторові пастки» (гіперскладність сюжету, штучне урбаністичне середовище та вертикальна нестабільність), які створюють когнітивне перевантаження і колапсують виснажене Его, вимагаючи зупинки алгоритму на користь прямої стабілізації.

6. Нелінійна феноменологія зцілення. Якісний аналіз клінічних

випадків підтверджує, що процес опрацювання травми не є лінійним. Індивідуальні траєкторії трансформації залежать від феноменологічної гнучкості клієнтів. Справжня інтеграція відбувається не через посилення свідомого контролю, а через відмову від силової боротьби, легалізацію витіснених афектів та здатність психіки витримати соматичну напругу у контакті з нейробіологічно зарядженими символами сну.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичне узагальнення та нове вирішення науково-практичної проблеми трансформації символічної репрезентації та структурної організації сновидінь в умовах війни. Відповідно до поставлених завдань зроблено такі висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми аргументує зміну погляду на сновидіння воєнного часу. Вони розглядаються не просто як ознака дистресу, а як адаптивна система когнітивного опрацювання досвіду. Ці висновки резонують із Теорією симуляції загроз (TST): виявлено, що сновидіння беруть на себе функцію контекстуалізації складних емоцій, чим сприяють інтеграції травматичного досвіду в структуру пам'яті.
2. Апробовано комплексний методичний підхід, що поєднує Структурний аналіз (SDA) та кодування «Вроджених мапувань» (Innate Maps). Психометрична перевірка підтвердила достатню надійність адаптованого інструментарію ($\alpha > 0.7$). Доведено, що такий дизайн дозволяє об'єктивізувати зміст сновидінь і перевести суб'єктивні образи у кількісні індекси, що дає змогу виявляти глибинні стратегії реагування, недоступні для прямих опитувальників.
3. На основі емпіричного зрізу виявлено парадоксальний феномен «когнітивного освітлення війни»: тема війни у снах респондентів має сильний зв'язок із кодом «Бачення/Розуміння» ($r_s = .485$) і не корелює з кодом «Темряви». Натомість справжня зона тривоги та «Темряви» локалізована в темі «Шляху» та майбутнього ($r_s = .562$). Психіка вже структурувала наявну загрозу війни, але переживає екзистенційний страх перед невизначеністю. Встановлено, що ресурс відновлення («Вода») міцно пов'язаний з образами природи, тоді як соціальний контекст маркується як виснажливий.

4. Математично верифіковано зв'язок між сценаріями сну та психологічним благополуччям. Виявлено «парадокс контролю»: респонденти з високою ригідністю наяву частіше переживають стан безпорадності на початку сну. Хоча агресивність сприяє мобілізації, стратегія прямої фізичної боротьби у сні виявилася неефективною. Найвищий адаптивний потенціал демонструє Стратегія Інтеграції, що базується на когнітивному осмисленні («Бачення»).
5. Визначено прогностичні маркери адаптації: збереження агентності Его (здатності до дії) та наявність смислових орієнтирів. Саме розуміння життєвих сенсів стає тією опорою, яка дозволяє психіці впорядкувати хаос війни. Загалом спостерігається тенденція до переходу від хаотичного реагування до когнітивного структурування воєнної реальності. Результати розширюють можливості діагностики «моральної травми», яка у досліджуваній групі тісно корелює з рівнем хронічної тривожності ($r_s = .618$).
6. На етапі практичної апробації (N=59 сесій) доведено високу терапевтичну ефективність розробленого автоматизованого алгоритму «Dream Alchemist». Лонгітюдний аналіз показав, що хронічний моральний дистрес та тривожність респондентів не мають тенденції до спонтанної ремісії, а саме по собі травматичне сновидіння часто не здатне повністю завершити процес зцілення психіки (автономія Его стагнує). Разом із тим визначено клінічні межі методу: виявлено «просторові пастки» (гіперскладність сюжету, штучне урбаністичне середовище та вертикальна нестабільність), які створюють когнітивне перевантаження і колапсують виснажене Его, що є індикатором для призупинення самодопомоги на користь прямої клінічної стабілізації. Проте застосування алгоритму соматичного втілення (Ембодіменту) призвело до статистично високозначущого стрибка автономії Его. Встановлено, що ключовим предиктором успішної трансформації є здатність психіки кристалізувати знайдений ресурс у конкретний

предмет (акт матеріалізації). Головним нейробіологічним драйвером, що гарантує розширення Его незалежно від важкості травми, виступає активація еволюційного контуру пошукового інтересу (SEEKING). Це дозволяє обійти когнітивний спротив, гарантовано знижує нейробіологічну напругу (афекти страху та самотності) і відновлює життєву енергію.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості їх застосування як інструменту екологічної «м'якої діагностики» та орієнтиру в кризовому консультуванні. У психотерапевтичній практиці обґрунтована доцільність уникнення передчасної прямої конфронтації з травматичним досвідом. Натомість фокус інтервенцій має зміщуватися на когнітивне структурування загрози, використання образів природи й води як безпечного ресурсу для емоційного відновлення, а також на впровадження автоматизованих алгоритмів (на кшталт «Dream Alchemist») як ефективних методів психологічної самодопомоги та соматичного Ембодіменту для відновлення агентності Его в умовах, коли традиційна розмовна терапія ускладнена або неможлива.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Белова О. В. Ембодімент-підхід та ембодімент-пізнання: досвід вивчення й перспективи. Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія. 2024. Вип. 1. С. 7–11. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.1>
2. Василюк В. В., Шаповал І. І., Шалковський Є. І., Клебанська А. О., Станіславчук М. А. Крос-культурна адаптація україномовної версії Торонтської шкали алекситимії TAS-20: апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Український ревматологічний журнал. № 3 (91), 2023, DOI: 10.32471/rheumatology.2707-6970.91.17556
3. Вітюк І. К. Міфопоетичний символізм російсько-української війни у медіапросторі: містично-міфологічні наративи // *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Філософські науки*. 2022. Вип. 1 (91). С. 134–144.
4. Дольська О. О. Ідея отілесненого (embodied) розуму в якості обґрунтування тілесної раціональності. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Теорія культури і філософія науки». 2020. Вип. 62. С. 7–14.
<https://doi.org/10.26565/2306-6687-2020-62-01>
5. Дроздова Д. С. Індивідуальна неповторність символіки сновидінь та архетипної символіки // *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 2 (18). DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-2-3>
6. Засекіна Л., Козігора М. Крос-культурна адаптація та стандартизація шкали симптомів моральної травми. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 39. С. 139–152. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-zas>
7. Кокун, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Копаниця, О. В., & Малхазов, О. Р. (2011). Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ.

8. Кузьменко О. Коли традиція має значення: віщі сни про російську війну проти України в контексті української фольклорної культури // *Народознавчі зошити*. 2023. № 5 (173). С. 1271–1288. DOI: <https://doi.org/10.15407/nz2023.05.1271>.
9. Машковська І. О. Подолання фрустрації в умовах депривації під час військового стану: кваліфікаційна робота магістра. Біла Церква : БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2023. 106 с.
10. Нівня Г. Феноменологія сновидіння: філософський ескіз // *Філософська думка*. 2023. № 3. С. 150–158. DOI: <https://doi.org/10.15407/fd2023.03.150>.
11. Новицький Т., Католик Г. Робота зі сновидіннями як компонента пост-травматичної реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій (символізація маргіналізації комбатантів у сновидіннях) // *Psychological Journal*. 2023. Vol. 9, no. 7 (75). С. 51–72. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.7.2>.
12. Ходан В. П. Використання підсвідомого в декодуванні сновидінь в психотерапії К. Юнга і З. Фрейда. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди». 2014. Вип. 33. С. 244–252.
13. Ableidinger, S., Nierwetberg, F., & Holzinger, B. (2022). Dreams and nightmares during the pandemic. *Somnologie*, 26(2), 106–110. <https://doi.org/10.1007/s11818-022-00351-x>
14. Anderson, M. L. (2003). Embodied cognition: A field guide. *Artificial Intelligence*, 149(1), 91–130. [https://doi.org/10.1016/S0004-3702\(03\)00054-7](https://doi.org/10.1016/S0004-3702(03)00054-7)
15. Bilu, Y. (1989). The Other as a Nightmare: The Israeli-Arab Encounter as Reflected in Children's Dreams in Israel and the West Bank. *Political Psychology*, 10(3), 365-389.
16. Blechner, M. J. (1998). The analysis and creation of dream meaning: Interpersonal, intrapsychic, and neurobiological perspectives. *Contemporary Psychoanalysis*, 34(2), 181–194.

17. Bontempo e Silva, L., Beck, G., & Jaschack, M. (2023). The value of subjectivity in the study of dreams: An alternative methodology in a quantitative field. *American Journal of Qualitative Research*, 7(1), 46–57. <https://doi.org/10.29333/ajqr/12792>
18. Cozolino, L. (2017). *The Neuroscience of Psychotherapy: Healing the Social Brain* (3rd/4th ed.). New York: W. W. Norton & Company.
19. Domhoff, G. W. (2010). *The case for a cognitive theory of dreams*. University of California, Santa Cruz.
20. Forceville, C. (2008). Review of Mark Johnson, *The Meaning of the Body* (University of Chicago Press 2007). *Metaphor and Symbol*, 23(4), 292–297.
21. Geller, S., Friedman, R., Levy, S., Akerman, Y., Van den Brink, G., Romach, G., Shazar, T., & Goldzweig, G. (2022). The Rough Road: A Single Case Study of Dreamtelling in a Group during the COVID-19 Pandemic and Military Conflict. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7174. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127174>
22. Goodwyn, E. (2012). *The neurobiology of the gods: How brain physiology shapes the recurrent imagery of myth and dreams*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203141526>
23. Goodwyn, E. (2024). Understanding spontaneous symbolism in psychotherapy using embodied thought. *Behavioral Sciences*, 14(4), 319. <https://doi.org/10.3390/bs14040319>
24. Greenberg, R., Katz, H., Schwartz, W., & Pearlman, C. (1992). A research-based reconsideration of the psychoanalytic theory of dreaming. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 40(2), 531–550.
25. Grigorescu, C. (2024). Dreams and Time. A Phenomenological Analysis. *Studia UBB. Philosophia*, 69(2), 53-64. <https://doi.org/10.24193/subbphil.2024.2.03>
26. Goldinger, S. D., Papesh, M. H., Barnhart, A. S., Hansen, W. A., & Hout, M. C. (2016). The poverty of embodied cognition. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23(4), 959–978. <https://doi.org/10.3758/s13423-015-0860-1>

27. Hartmann, E. (1999). The nightmare is the most useful dream. *Sleep and Hypnosis*, 1(1).
28. Hartmann, E. (2011). *The nature and functions of dreaming*. Oxford University Press.
29. Helminen, E., & Punamäki, R. L. (2008). Contextualized Emotional Images in Children's Dreams: Psychological Adjustment in Conditions of Military Trauma. *International Journal of Behavioral Development*, 32(3), 177-187.
30. Hoss, R. J. (2019). *Dream Language: Handbook for Dreamwork* (2nd ed.). Robert J. Hoss.
31. Iftikhar, M., Tahir, K., Falak, S., & Shabbir, N. (2020). Dreams and waking life connection. *International Journal of Dream Research*, 13(2), 220–228.
32. Jung, C. G. (1959). *The Archetypes and the Collective Unconscious* (R. F. C. Hull, Trans.). In *The Collected Works of C. G. Jung* (Vol. 9, Part 1). Bollingen Series XX. Pantheon Books.
33. Jenni, P., & Roesler, C. (2024). A New Way of Analysing Dreams on Its Profoundest Level: The Development of Motif Analysis and Phase Model (MAP) as an Extension of Structural Dream Analysis (SDA). *Behavioral Sciences*, 14(8), 658.
34. Johnson, R. A. (1986). *Inner Work: Using Dreams and Active Imagination for Personal Growth*. New York: Harper & Row.
35. Johnson, M. (2015). Embodied understanding. *Frontiers in Psychology*, 6, 875. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00875>
36. Kara, H., & Özcan, G. (2019). A new approach to dreams in psychotherapy: Phenomenological dream-self model. *Sleep and Hypnosis: A Journal of Clinical Neuroscience and Psychopathology*, 21(1), 242–253. <https://doi.org/10.5455/Sleep.Hypn.25587>
37. Khodarahimi, S. (2009). Dreams in Jungian psychology: The use of dreams as an instrument for research, diagnosis and treatment of social phobia. *Malaysian Journal of Medical Sciences*, 16(4), 42–49.

38. Kivimäki, V. (2021). Nocturnal Nation: Violence and the Nation in Dreams During and After World War II. In Palgrave Studies in the History of Experience.
39. Koenig, H. G., Ames, D., Youssef, N. A., Oliver, J. P., Volk, F., Teng, E. J., Haynes, K., Erickson, Z., Arnold, I., O'Garro, K., & Pearce, M. J. (2018). Screening for moral injury: The Moral Injury Symptom Scale – Military Version Short Form. *Military Medicine*, 183(11-12), e659–e665.
<https://doi.org/10.1093/milmed/usy017>
40. Kron, T. (2020). Dreaming under fire: The psyche in times of continuous stress. *Journal of Analytical Psychology*, 65(1), 75–87.
<https://doi.org/10.1111/1468-5922.12570>
41. Levine, P. A. (1997). *Waking the Tiger: Healing Trauma. The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
42. Levine, P. A. (2010). *In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
43. Ostashova K. Letter from Lviv: Symbolic thinking in the face of tragedy // *Psychoanalysis, Self and Context*. 2023. Vol. 18, no. 3. P. 379–381. DOI: <https://doi.org/10.1080/24720038.2023.2205783>.
44. Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. New York: Oxford University Press.
45. Panksepp, J., & Biven, L. (2012). *The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. New York: W. W. Norton & Company.
46. Paulson, S., Barrett, D., Bulkeley, K., & Naiman, R. (2017). Dreaming: a gateway to the unconscious? *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1-18.
47. Patryas, L. (2024). *Awaken to Love: Reclaiming Wholeness through Embodied Nonduality with Jungian Wisdom, Psychosynthesis & Internal Family Systems*. Manchester, UK: Conscious Publications.

48. Pitcho, S. (2025). The stuff that nightmares are made of: Israeli dreams in times of the Israel-Hamas war. *Death Studies*, 49(5), 586–596.
<https://doi.org/10.1080/07481187.2024.2348054>
49. Pesonen, A. K., Lipsanen, J., Halonen, R., Elovainio, M., Sandman, N., Mäkelä, J. M., Antila, M., Béchar, D., Ollila, H. M., & Kuula, L. (2020). Pandemic Dreams: Network Analysis of Dream Content During the COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 11, 573961.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.573961>
50. Qouta, S., Punamäki, R.-L., & El Sarraj, E. (2008). Child development and family mental health in war and military violence: The Palestinian experience. *International Journal of Behavioral Development*, 32(4), 306–317.
51. Revonsuo, A. (2000). The reinterpretation of dreams: An evolutionary hypothesis of the function of dreaming. *Behavioral and Brain Sciences*, 23(6), 877–901.
52. Roesler, C. (2013). Evidence for the effectiveness of Jungian psychotherapy: A review of empirical studies. *Behavioral Sciences*, 3(4), 562–575.
<https://doi.org/10.3390/bs3040562>
53. Roesler, C. (2018). Structural Dream Analysis: A narrative research method for investigating the meaning of dream series in analytical psychotherapies. *International Journal of Dream Research*, 11(1), 21-29.
54. Roesler, C. (2018). Dream content corresponds with dreamer's psychological problems and personality structure and with improvement in psychotherapy: A typology of dream patterns in dream series of patients in analytical psychotherapy. *Dreaming*, 28(4), 303–321.
55. Roesler, C. (2019). Theoretical foundations of analytical psychology: Recent developments and controversies. *Journal of Analytical Psychology*, 64(5), 658–681. <https://doi.org/10.1111/1468-5922.12540>

56. Roesler, C. (2025). Jung's theory of dreaming and the findings of empirical and clinical dream research. *Journal of Analytical Psychology*, 70(5), 764–786.
57. Sacco, B. (2021). Archetypes of the pandemic. *Journal of Analytical Psychology*, 66(3), 506–516.
58. Schredl, M., & Piel, E. (2006). War-Related Dream Themes in Germany from 1956 to 2000. *Dreaming*, 16(4), 253-261.
59. Schwartz, R. C. (1995). *Internal Family Systems Therapy*. New York: Guilford Press.
60. Schwartz, R. C., & Hübl, T. (2025). *Releasing Our Burdens: A Guide to Healing Individual, Ancestral, and Collective Trauma*. Boulder, CO: Sounds True.
61. Scarpelli, S., Bartolacci, C., D'Atri, A., Gorgoni, M., & De Gennaro, L. (2019). The Functional Role of Dreaming in Emotional Processes. *Frontiers in Psychology*, 10, 459. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00459>
62. Schredl, M. (2010). Dream content analysis: Basic principles. *International Journal of Dream Research*, 3(1).
63. Solomonova, E., Fox, K. C. R., & Nielsen, T. (2014). Methodological considerations for the neurophenomenology of dreaming: commentary on Windt's "Reporting dream experience". *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 317. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00317>
64. Solms, M. (2000). Dreaming and REM sleep are controlled by different brain mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 23(6), 843–850. <https://doi.org/10.1017/S0140525X00004015>
65. Solms, M. (2004). Freud returns. *Scientific American*, 290(5), 82–88.
66. Solms, M. (2013). The conscious id. *Neuropsychoanalysis*, 15(1), 5–19. <https://doi.org/10.1080/15294145.2013.10773711>
67. Solms, M. (2021). *The Hidden Spring: A Journey to the Source of Consciousness*. London: Profile Books / W. W. Norton & Company.

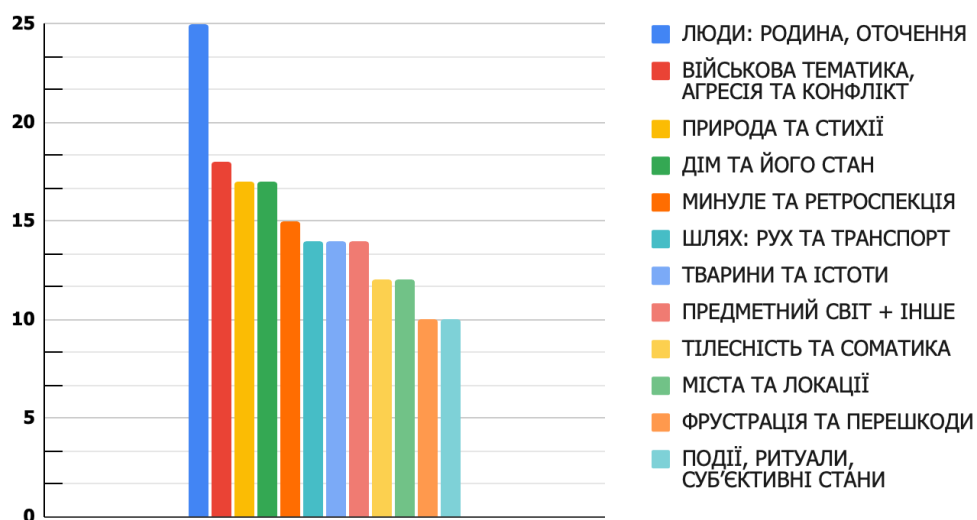
68. Sikka, P., Pesonen, H., & Revonsuo, A. (2018). Peace of mind and anxiety in the waking state are related to the affective content of dreams. *Scientific Reports*, 8(1), 12762.
69. Spinka, M., Newberry, R. C., & Bekoff, M. (2001). Mammalian play: Training for the unexpected. *Quarterly Review of Biology*, 76(2), 141–168.
70. Srivastava, A. (2025). Reality in Sleep: Consciousness, Dreams, and the Self. *Journal of Applied Consciousness Studies*, 13(1), 87-93.
https://doi.org/10.4103/jacs.jacs_224_24
71. Straker, G. (2003). Dream for a time of war. *Psychoanalytic Psychotherapy in South Africa*, 11(1), 27–40.
72. Tuominen, J. (2022). *Consciousness unbound: Social simulation theory of dreaming* (Doctoral dissertation, University of Turku). *Annales Universitatis Turkuensis*, Ser. B, Tom. 571.
73. van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin Books.
74. Valli, K., & Revonsuo, A. (2009). The threat simulation theory in light of recent empirical evidence: A review. *The American Journal of Psychology*, 122(1), 17–38.
75. Venukapalli, S. (2023). On the Phenomenological Investigations into the Psychology of Dreaming. *Philosophy International Journal*, 6(3), 1-5.
<https://doi.org/10.23880/phij-16000312>
76. Zadra, A., & Domhoff, G. W. (2017). Dream content: Quantitative findings. In M. Kryger, T. Roth, & W. C. Dement (Eds.), *Principles and Practice of Sleep Medicine* (6th ed., pp. 585–594). Elsevier.

ДОДАТКИ

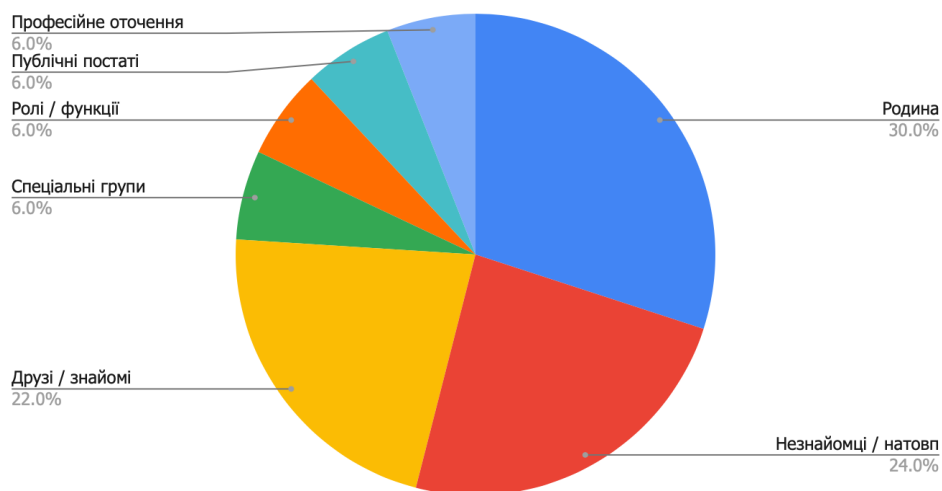
ДОДАТОК А

Частотний розподіл емпіричних категорій змісту сновидінь

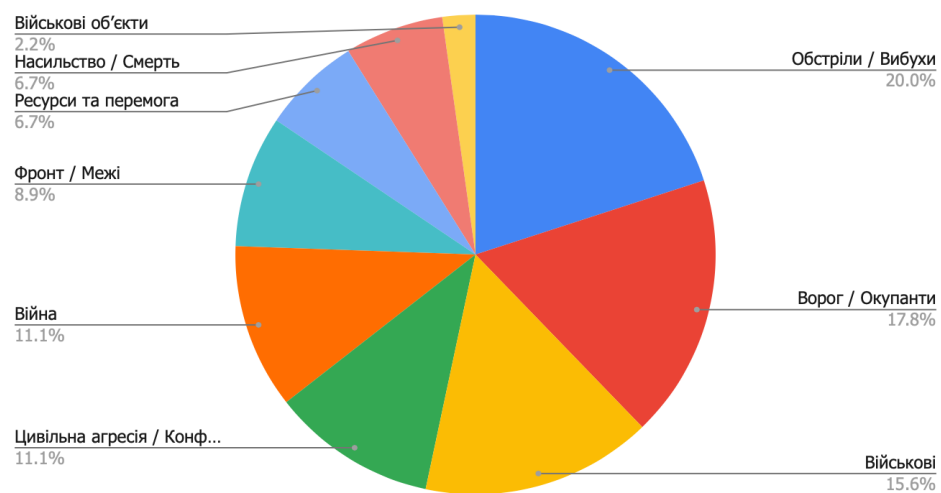
Таблиця А.1. Загальні емпіричні категорії (Індуктивний аналіз)



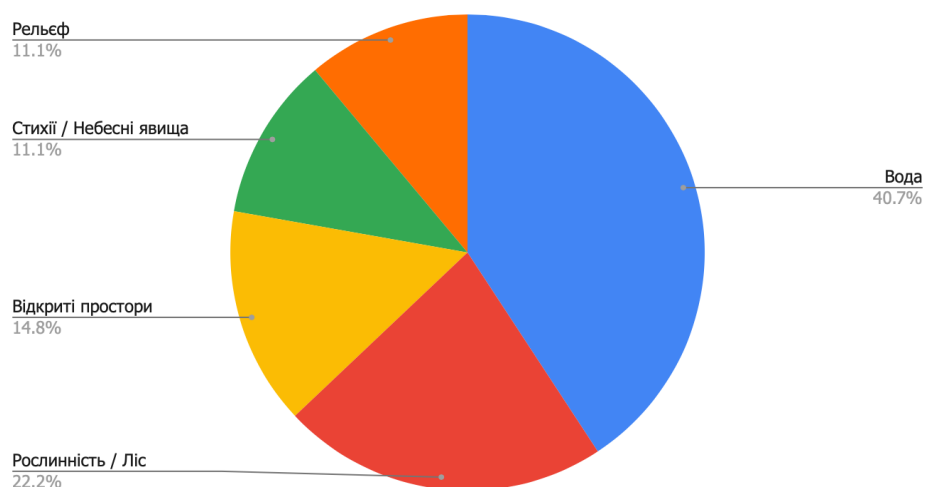
Таблиця А.2.1 Деталізація категорії «Люди: Родина, Оточення»



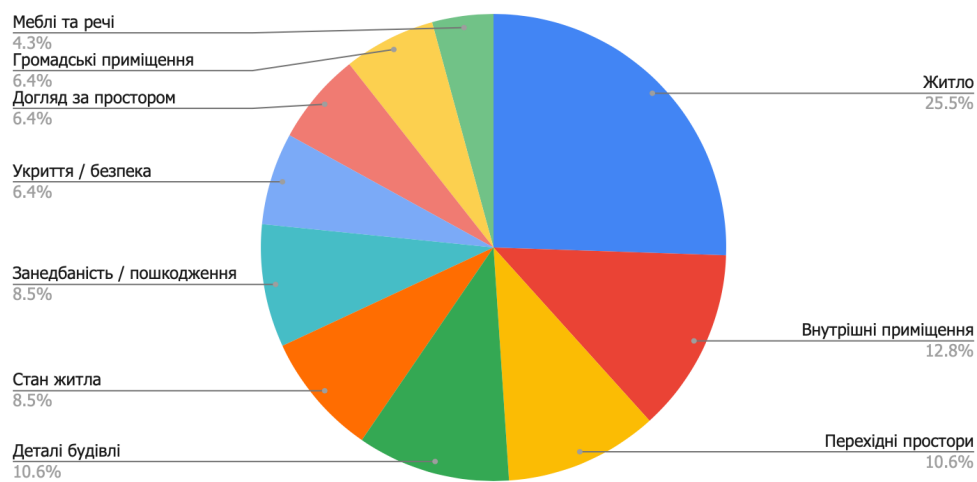
Таблиця А.2.2 Деталізація категорії «ВІЙСЬКОВА ТЕМАТИКА, АГРЕСІЯ ТА КОНФЛІКТ»



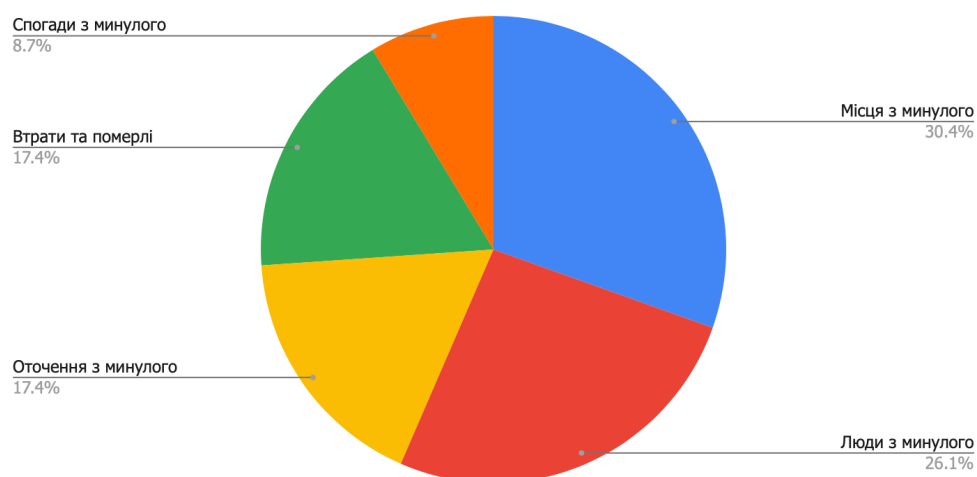
Таблиця А.2.3 Деталізація категорії «ПРИРОДА ТА СТИХІЇ»



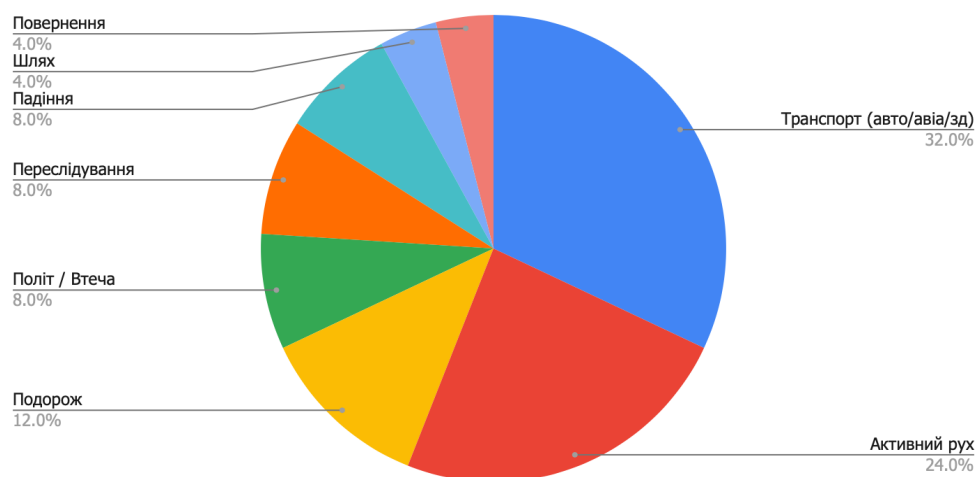
Таблиця А.2.4 Деталізація категорії «ДІМ ТА ЙОГО СТАН»



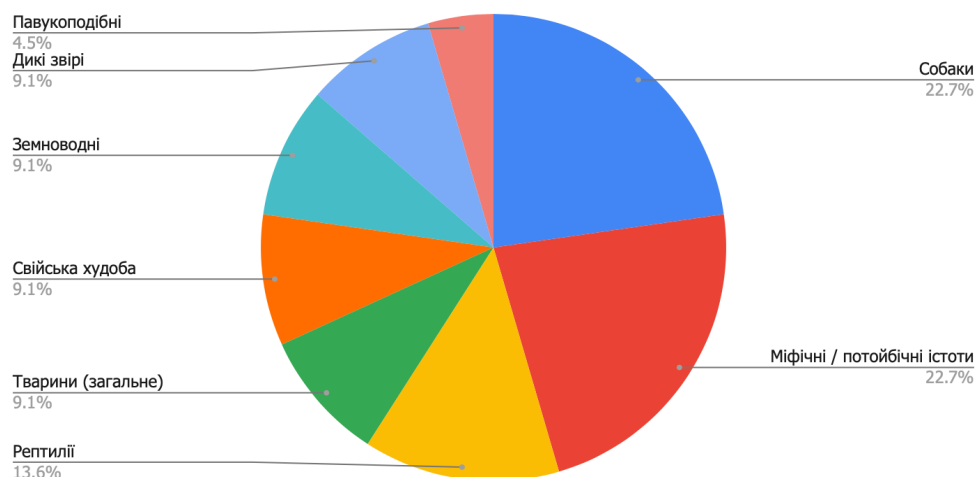
Таблиця А.2.5 Деталізація категорії «МИНУЛЕ ТА РЕТРОСПЕКЦІЯ»



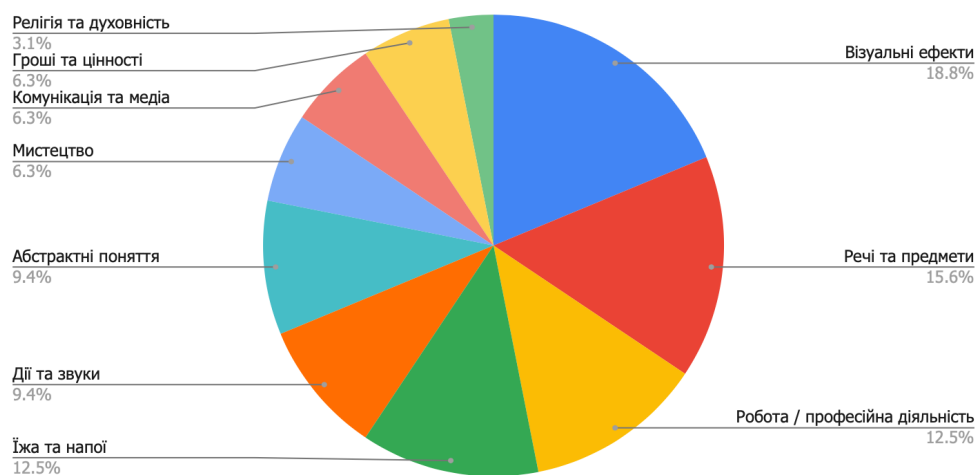
Таблиця А.2.6 Деталізація категорії «ШЛЯХ: РУХ ТА ТРАНСПОРТ»



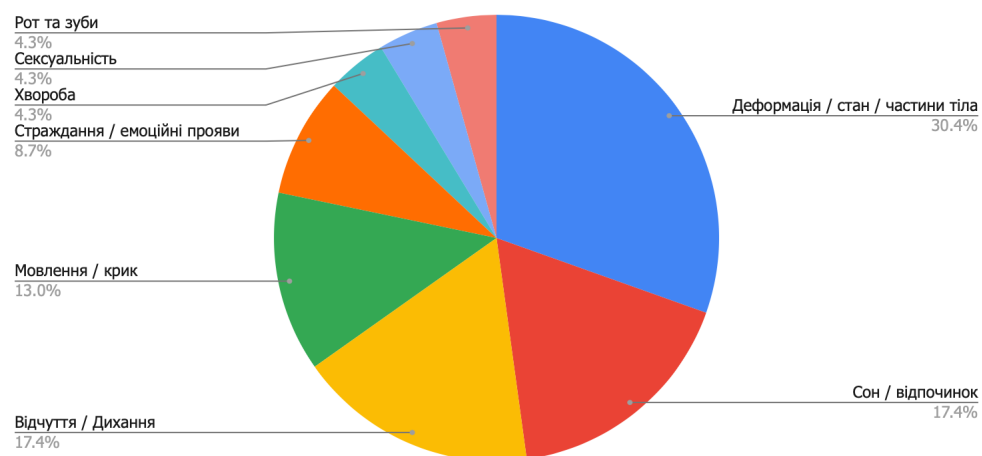
Таблиця А.2.7 Деталізація категорії «ТВАРИНИ ТА ІСТОТИ»



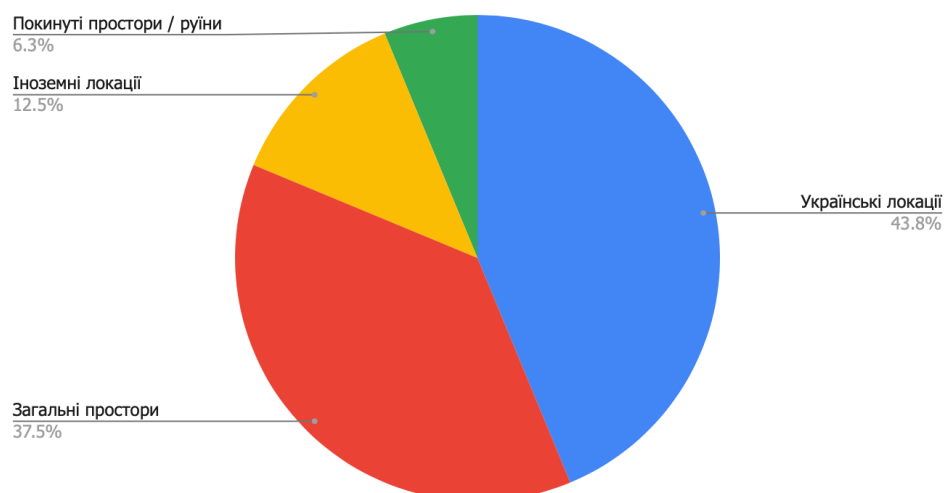
Таблиця А.2.8 Деталізація категорії «ПРЕДМЕТНИЙ СВІТ + ІНШЕ»



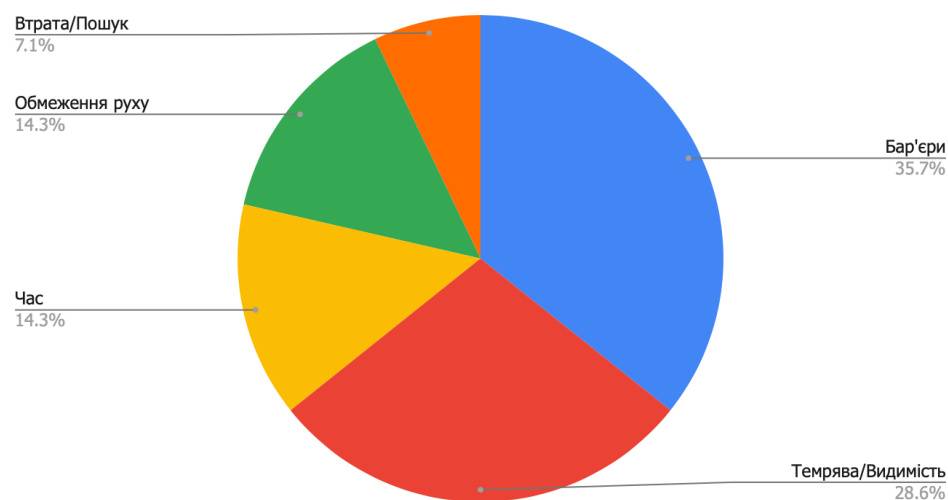
Таблиця А.2.9 Деталізація категорії «ТІЛЕСНІСТЬ ТА СОМАТИКА»



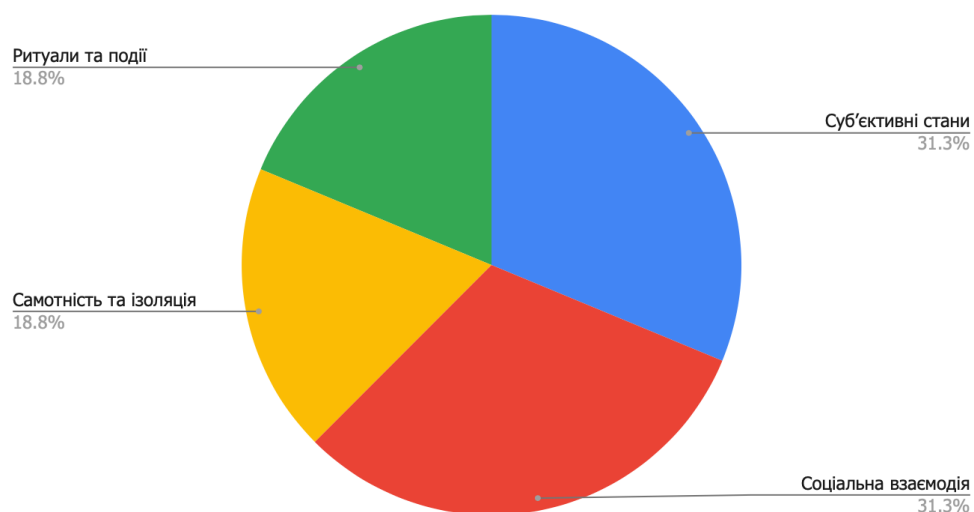
Таблиця А.2.10 Деталізація категорії «МІСТА ТА ЛОКАЦІЇ»



Таблиця А.2.11 Деталізація категорії «ФРУСТРАЦІЯ ТА ПЕРЕШКОДИ»



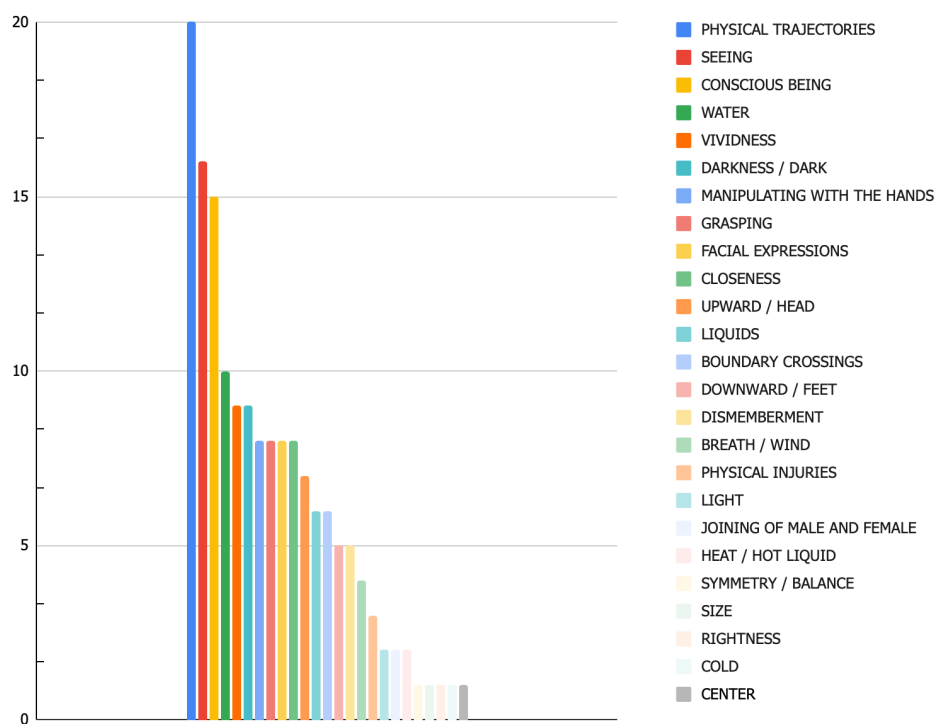
Таблиця А.2.12 Деталізація категорії «ПОДІЇ, РИТУАЛИ, СУБ'ЄКТИВНІ СТАНИ»



ДОДАТОК Б

Результати аналізу втілених метафор (Embodied Thought)

Таблиця Б.1. Частота прояву тілесних патернів (Inner Mapping) за Е. Goodwyn



Переклад та їх значення:

PHYSICAL TRAJECTORIES - Фізичні траєкторії руху

SEEING - Бачення, споглядання, очі

CONSCIOUS BEING - Усвідомлена істота, присутність

WATER - Вода, Водне середовище, водойми

VIVIDNESS - Яскравість, живі образи, колір

DARKNESS / DARK - Темрява / Ніч, Морок

MANIPULATING WITH HANDS - Маніпуляція руками

GRASPING - Хапання, утримання руками

FACIAL EXPRESSIONS - Вирази обличчя, міміка

CLOSENESS - Близькість, тіснота, інтимність, контакт

UPWARD / HEAD - Рух вгору / Голова

LIQUIDS - Рідини (крім води)

BOUNDARY CROSSINGS - Перетин меж, вхід/вихід

DOWNWARD / FEET - Рух вниз, ноги, низина

DISMEMBERMENT - Розчленування, руйнація тіла

BREATH / WIND - Повітря, дихання, вітер

PHYSICAL INJURIES - Тілесні ушкодження, рани

LIGHT - Світло, сяйво, промені

JOINING OF MALE AND FEMALE - Союз чоловічого та жіночого

HEAT / HOT LIQUID - Жар, гарячі рідини, вогонь

SYMMETRY / BALANCE - Симетрія, рівновага

SIZE - Розмір (великий/малий)

RIGHTNESS - Правий бік, правильність

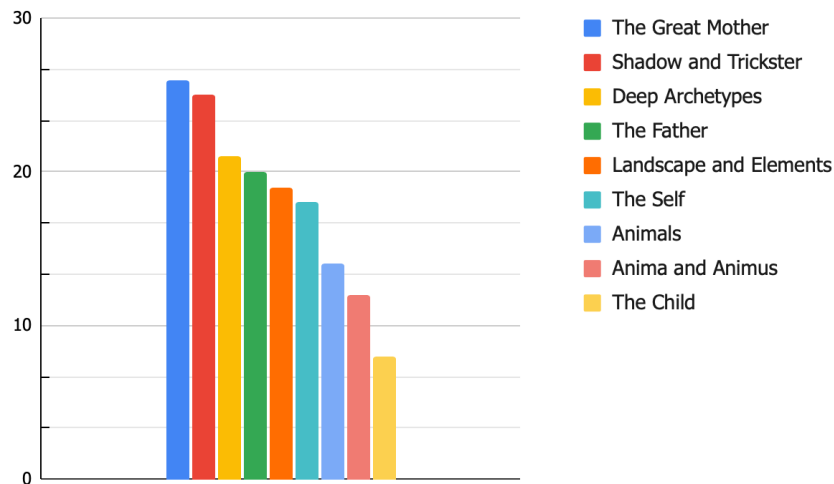
COLD - Холод, замерзання

CENTER - Центр, середина, фокус

ДОДАТОК В

Розподіл архетипових образів у сновидіннях респондентів

Таблиця В.1. Частота зустрічальності юнгіанських архетипів



Назви (укр.) та приклади їх значень:

The Great Mother - Велика Мати, турбота, природа, вмістилище, притулок (печера тощо), тваринні образи (корова тощо)

Shadow and Trickster - Тінь, ворог, деструктивні сили, гігант, хижак

Deep Archetypes - Глибинні структури (Час, Різноманітність, Вертикальність, Протилежності, Смерть, Доля, Числа, Розмір)

The Father - Батько, закон, порядок, авторитет, небесні сили, розум, війна,

Landscape and Elements - Природні стихії, ландшафти

The Self - Самість, цілісність, Бог, Мандала, гора, замок, коло, тварини (змія, риба тощо), четвертинність

Animals - Тварини, тваринні інстинкти, архаїчні сили

Anima and Animus - Внутрішня жіночність / мужність

The Child - Дитина, немовля, син/донька

ДОДАТОК Г

Система кодування структурного аналізу сновидінь (SDA)

Таблиця Г.1. Рівні структурної організації сновидіння (за С. Roesler)

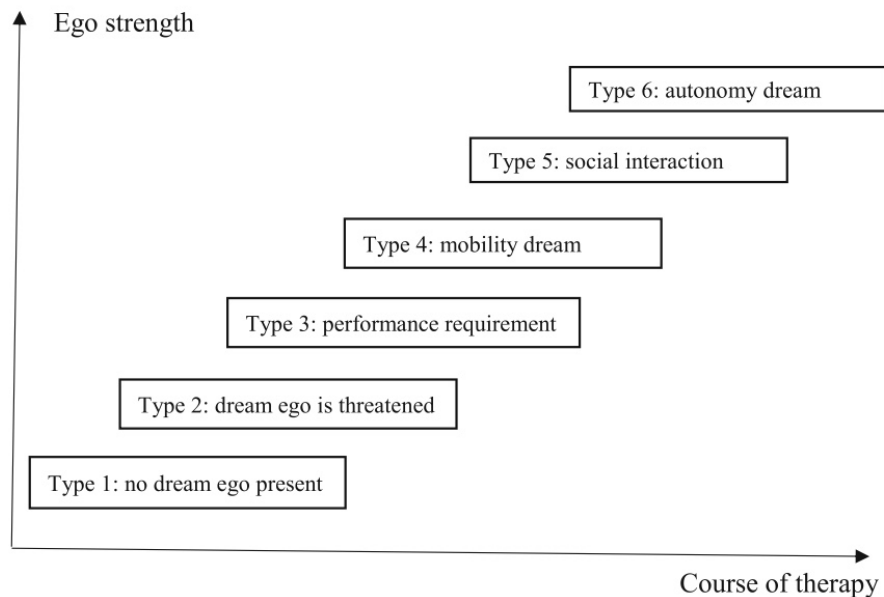


Figure 1. Dream patterns, ego strength and course of therapy

Переклад українською та Можливе трактування Его-станів:

Тип 1: Відсутність его у сні

Его у сні не бере участі в сюжеті (сновидець спостерігає за сценою, ніби дивиться фільм)

Тип 2: Его у сні перебуває під загрозою

Его у сні перебуває під загрозою або переслідується загрозливою постаттю

2.1 Его уві сні повністю знищене, пошкоджене, розчленоване, тяжко поране або навіть вбите.

2.2 Его уві сні пригнічене, тобто повністю безсиле, не має стратегії протидії.

2.3 Его уві сні тікає від загрози.

2.4 Его уві сні захищається, тобто має стратегію, але загроза залишається.

2.5 Его уві сні успішно захищається від загрози (загроза перетворюється на безпечну)

Тип 3: Его уві сні стикається з вимогою про виконання

Его уві сні стикається з вимогою про виконання (наприклад, іспит), встановленою іншими персонажами уві сні: знайти щось (що було раніше втрачено), дати щось комусь тощо.

3.1 Его уві сні зазнає невдачі (наприклад, провалює іспит); підпадає під контроль інших, всупереч своїй волі, не може нічого з цим вдіяти.

3.2 Его уві сні готове, але стикається з перешкодами. Завдання в кінцевому підсумку не вирішується.

3.3 Его уві сні підпадає під вимогу, але успішно справляється з нею завдяки власній діяльності.

Тип 4: Сон про мобільність

Его сновидця знаходиться в дорозі кудись (вказане або незрозуміле місце призначення): воно діє за власною ініціативою, намагається реалізувати власні наміри або плани

4.1 Его уві сні зачинене в кімнаті, намагається знайти вихід або вирватися, але не може.

4.2 Его уві сні хоче рухатися, наприклад, подорожувати, але не має засобів, наприклад, пропускає поїзд.

4.3 Его уві сні успішно рухається, але стикається з перешкодами, і процес не може бути продовжений.

4.4 Его уві сні рухається, стикається з перешкодами і не досягає бажаного пункту призначення.

4.5 Его уві сні вдається успішно рухатися і досягає бажаного пункту призначення.

Тип 5: Соціальна взаємодія

Его уві сні намагається спілкуватися з кимось, щоб створити задоволення від зустрічі (включає сексуальність).

5.1 Его уві сні хоче контактувати з іншими, але інші його ігнорують.

5.2 Его уві сні вступає в контакт з іншими, але стикається з перешкодами; в цілому спроба встановити бажаний контакт закінчується невдачею.

5.3 Его уві сні успішно встановлює бажаний контакт.

Тип 6: Сни про автономію

Его уві сні встановлює або захищає свою автономію.

6.1 Его уві сні переповнене любов'ю інших.

6.2 Его уві сні агресивно ставиться до інших (навіть вбиває їх), що виражає бажання его уві сні бути окремим і незалежним від інших.

6.3 Его уві сні самотнє і задоволене.

6.4 Его уві сні допомагає іншим (має стільки ресурсів, що може надати їх іншим, але це ініціатива его уві сні).