

Заклад вищої освіти «Український католицький університет»

Факультет наук про здоров'я

Кафедра психології та психотерапії

Магістерська робота

**ОСОБЛИВОСТІ СНОВИДІНЬ У ОСІБ З РІЗНИМ ТИПОМ
СТРУКТУРНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

Виконала: студентка 6 курсу, групи ЗПП/20/М
спеціальності (053) Психологія
освітньої програми «Клінічна психологія
з основами психодинамічної терапії»
Цибульник Тетяна Володимирівна

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології та психотерапії
Семків Ірина Ігорівна

Рецензент _____
(прізвище та ініціали)

Львів 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СНОВИДІНЬ У КОНТЕКСТІ СТРУКТУРНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	6
1.1. Поняття структурної організації особистості	6
1.2. Символізація досвіду у сновидіннях	9
1.3. Особливості сновидінь у пацієнтів із психопатологіями	12
1.4. Структура сновидінь у контексті структурної організації	15
1.5. Вплив воєн і соціальних катастроф на сновидіння	19
1.6. Теоретична модель та гіпотези дослідження	21
Висновки до першого розділу	24
II. МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1. Етапи дослідження	25
2.2. Методи дослідження	27
2.3. Група досліджуваних	30
2.4. Опис процедури аналізу даних	32
Висновки до другого розділу	34
III. РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ	35
3.1. Вплив війни на структуру сновидінь	35
3.2. Теми та символи у сновидіннях воєнного часу	39
3.2.1. Передбачення війни	39
3.2.2. Воєнні дії	41
3.2.3. Втеча	43
3.2.4. Смерть	45
3.2.5. Національна ідентичність	47
3.2.6. Сексуальність	49
3.3. Емоційне забарвлення сновидінь воєнного часу	51
3.4. Символізація досвіду війни у сновидіннях осіб з різною структурною організацією	54
3.5. Дискусія результатів	60
3.6. Обмеження та перспективи дослідження	63
Висновки до третього розділу	64
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68

ВСТУП

Сновидіння — це символічний екран, на який ми проектуємо змісти власної психіки. Водночас на цьому екрані опосередковано відображаються реальні події навколишнього світу. Після 24 лютого 2022 року багато людей в Україні казали, що почали бачити незвичні для себе сни. Повномасштабна війна вторглась не лише в повсякденне життя мільйонів українців, але й у їхній сновидчий світ. Втрутилась вона й у хід даного дослідження, змінивши його початковий фокус і основну мету. На перший план вийшла потреба зрозуміти, як саме змінилися сновидіння людей після початку війни. Точніше, як досвід переживання війни символізувався у снах різних людей залежно від структурної організації особистості.

З попередніх досліджень ми знаємо, що структура особистості пов'язана з тим, як функціонує психічний процес символізації і, відповідно, як організується сновидчий простір людини. Це позначається на тому, які афекти, символи та наративи з'являються у сновидіннях. З іншого боку, ми знаємо, що війни та інші соціальні катастрофи впливають на зміст, структуру та емоційне забарвлення снів. Тож можна сказати, що сновидіння являють собою символічний «перехідний простір», який формується під впливом як внутрішніх психологічних чинників, так і зовнішніх суспільно-історичних процесів.

Утім, мало хто бере до уваги обидва ці фактори водночас. Наприклад, деякі дослідження виявляють типові особливості сновидінь людей, які живуть у зонах бойових дій або нещодавно засвідчили масштабний теракт, але здебільшого невідомо, як відрізняються сновидчі образи цих осіб залежно від їхньої психологічної структури. Нинішня війна в Україні створює спільну рамку досвіду для різних людей, але спосіб опрацювання цього досвіду залежить від індивідуальних характеристик. Тож у ході даного дослідження буде

проаналізовано як спільні, так і відмінні риси у сновидіннях українських учасників під час війни.

Основна мета цього дослідження — виявити відмінності в тому, як воєнний досвід символізується у сновидіннях людей із різною структурною організацією особистості. Таким чином, **об'єктом** дослідження є сновидіння, а **предметом** — особливості сновидінь у осіб з різним типом структурної організації особистості, зокрема в контексті повномасштабної війни в Україні.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння того, як на сновидіння впливає, з одного боку, структурна організація особистості, а з другого боку — досвід війни та інших соціальних катастроф.
2. Обґрунтувати методологічні засади і процедури для вивчення впливу повномасштабної війни в Україні на сновидіння учасників з різною структурною організацією особистості.
3. Проаналізувати зміни у сновидіннях воєнного часу на структурному, тематичному та емоційному рівнях.
4. Окреслити відмінності у способах символізації досвіду війни у сновидіннях осіб із різною структурною організацією особистості.

Гіпотези дослідження:

1. Початок повномасштабної війни в Україні вплинув на структуру сновидінь, зокрема на суб'єктність сновидчого еґо та драматургію сюжету.
2. Після початку війни у сюжетах сновидінь з'являються нові теми та символи, пов'язані з воєнним досвідом.
3. Емоційні переживання, спричинені розгортанням війни, відображаються в афективному забарвленні сновидінь.

4. Існують відмінності в тому, як особи з різною структурною організацією символізують досвід війни у сновидіннях.

Для перевірки гіпотез було розроблено якісний дизайн дослідження та застосовано низку взаємодоповнювальних **методів**:

- 1) структурний аналіз сновидінь;
- 2) тематичний аналіз сновидінь;
- 3) неструктуроване інтерв'ю;
- 4) методики для диференціації структурного рівня досліджуваних, зокрема Скорочений опитувальник структури особистості IPO-R, Шкала межових характеристик особистості PAI-BOR та Опитувальник рівня менталізації MZQ.

До **групи досліджуваних** увійшло четверо учасників із різним рівнем структурної організації особистості (від межового до високоневротичного), які записували свої сновидіння з листопада 2021 р. до травня 2022 р. Серед них — троє жінок і один чоловік, вік — від 26 до 34 років. На момент 24 лютого двоє з них проживали в Києві і ще двоє — поза межами України.

Хоча дане дослідження фокусується на сновидіннях невеликої групи учасників і не дозволить робити масштабних узагальнень, ми спробуємо простежити певні тенденції в тому, як досвід війни впливає на сновидчий світ і як цей вплив опосередковується структурною організацією особистості. На основі одержаних результатів можна буде висувати подальші гіпотези та розробляти об'ємніші кількісні дослідження. Психологічні наслідки російського вторгнення в Україну — це велика і складна тема, яку зараз лише починають вивчати. Придивляючись до сновидінь у цей час, можна спостерігти, як психіка дає раду травматичним переживанням і як структурна організація особистості позначається на спроможності до адаптації.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СНОВИДІНЬ У КОНТЕКСТІ СТРУКТУРНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття структурної організації особистості

Уявлення про різні типи структурної організації особистості має своє коріння у клінічній практиці Зигмунда Фрейда, який розрізняв невротичний і психотичний рівень патології у пацієнтів. Цей поділ ліг в основу базової диференційної діагностики, розмежовуючи умовно здорових пацієнтів із патологічними симптомами від психічно хворих, які мають значно глибші ураження у самій структурі психіки (Фрейд, 2005). Пізніше, в середині ХХ століття, клініцисти почали описувати випадки психопатології, які не вписувались у цю бінарну модель та потрапляли у проміжну зону між неврозом і психозом. Так з'явилися діагностичні концепції «*так ніби особистість*», «межові стани», «психотичний характер», «межовий синдром» та, зрештою, «межовий рівень організації особистості» (Мак-Вільямс, 2007).

За визначенням Отто Кернберга, структурна організація особистості — це стала та тривка конфігурація психічних функцій і процесів, які організують поведінку та суб'єктивний досвід людини (Kernberg & Caligor, 2005). За Кернбергом, в основі психологічної структури лежать внутрішні об'єктні стосунки — афективно забарвлені інтрапсихічні репрезентації взаємодії між Я та Іншими, сформовані на основі раннього досвіду. Організовані у певну ієрархію, вони формують відчуття ідентичності та психічне функціонування індивіда. Загалом структурну організацію особистості можна порівняти з глибинною інтрапсихічною матрицею, яка визначає індивідуальне сприйняття себе та світу, переживання афектів, взаємодію з іншими людьми та типові патерни поведінки (Kernberg, 1986).

Кернберг виділив три рівні структурної організації особистості: психотичний, межовий та невротичний (1986). Запропоновані ним критерії для розмежування цих трьох рівнів — це насамперед (1) ступінь інтеграції ідентичності, (2) типи захисних механізмів та (3) здатність до тестування реальності. Найвищий рівень функціонування притаманний невротичній структурі, що вирізняється добре консолідованою ідентичністю та зрілими захисними механізмами. На межовому та психотичному рівні ідентичність слабо інтегрована, а захисти єго носять примітивний характер. Психотична структура, на відміну від інших, характеризується порушенням тестування реальності, тобто втратою здатності розрізняти внутрішні змісти і зовнішні об'єкти.

Ненсі Мак-Вільямс (2007) вважає, що кожен рівень структурної організації особистості обумовлений низкою взаємопов'язаних психодинамічних аспектів. Психотична, межова та невротична структури відрізняються за такими характеристиками, як центральна проблема індивіда, вимір переживання тривоги, основний конфлікт розвитку, здатність до об'єктних відносин та відчуття власного Я.

Так, особам з психотичною структурою властиві глибокі викривлення дійсності та примітивні захисні механізми, такі як заперечення, розщеплення, проєктивна ідентифікація, дисоціація та всемогутній контроль. Ці захисти оберігають їх від переживань архаїчного страху, всеохопного хаосу та анігіляційної тривоги. Психотичні особи відчувають дефіцит базової довіри до світу та сумнів у власному існуванні як окремої особистості. Їхній основний конфлікт розвитку стосується симбіозу, злиття, і як наслідок — розмиття межі між внутрішнім і зовнішнім досвідом.

Особи з межовою структурою також покладаються на примітивні механізми захисту, особливо розщеплення. На відміну від психотиків, вони мають адекватне сприйняття реальності, хоча воно може послаблюватись під час регресії. Відчуття власного Я у них розмите, неінтегроване і сповнене протиріч.

Слабкість его проявляється в схильності відреагувати тривогу та нездатності контролювати імпульси й афекти. Центральний конфлікт межових осіб пов'язаний з проблемою сепарації-індивідуації: вони коливаються між страхом поглинання і страхом покинутості, не знаходячи задоволення в жодному з полюсів.

Нарешті, невротичні особи використовують зрілі захисні механізми: витіснення, сублімацію, раціоналізацію, інтелектуалізацію тощо. Вони мають інтегроване відчуття ідентичності, що дозволяє їм сприймати себе несуперечливо і багатогранно. У них хороший контакт з реальністю і висока здатність спостерігати себе зі сторони. Основний конфлікт невротиків розгортається між бажанням і заборорою, що відповідає едипальній фазі розвитку. Їхня актуальна проблематика стосується ініціативи, самовизначення та індивідуації.

Сучасні дослідження показують, що на різних рівнях структурної організації по-різному відбувається опрацювання емоційного досвіду, його символізація та рефлексивне осмислення (Górska & Soroko, 2017). Особи з межевою структурою здатні вербалізувати своє афективне збудження, проте меншою мірою можуть його осмислити, відрефлексувати, надати йому сенсу. Це призводить до проблем з емоційною регуляцією та інтеграцією досвіду. Натомість у невротиків краще розвинена рефлексія, яка допомагає не лише регулювати емоції, але й наративно осмислювати свій досвід та конструювати нові сенси, збагачуючи власну Я-концепцію.

Структурна організація особистості також пов'язана з рівнем менталізації. Менталізація або рефлексивна функція — це здатність особи усвідомлювати свої думки, почуття, бажання та наміри, а також інтерпретувати психічні стани інших людей (Fonagy et al., 2002). Ця функція формується у ранньому дитинстві і залежить від того, наскільки чутливо та послідовно матір віддзеркалює дитині її емоційні стани. Дослідження підтверджують зв'язок між структурною організацією та менталізацією: чим вищий структурний рівень

особистості, тим краще розвинена рефлексивна функція, тобто здатність осмислювати свої та чужі переживання (Fischer-Kern et al., 2010).

1.2. Символізація досвіду у сновидіннях

Рефлексивна функція лежить в основі нашої здатності до символізації (Кнох, 2003). Завдяки рефлексивній функції ми усвідомлюємо, що інші люди є окремими суб'єктами зі своїми думками, намірами та почуттями, і так само усвідомлюємо себе як суб'єкта психічних процесів, які можуть розпізнаватися іншими. На думку Джоан Нокс, це усвідомлення нерозривно пов'язане зі здатністю наділяти свій досвід символічним значенням. Ми можемо зв'язувати події в осмислені наративи і віднаходити в них психологічний сенс. По суті, завдяки рефлексивній функції стає можливою символічна репрезентація психіки для самої себе.

Пітер Фонагі розглядає сновидіння як примітивний аналог рефлексивної функції, що дає змогу репрезентувати власні думки й почуття у конкретних образах. Через сновидіння психіка зображає свій актуальний досвід у формі певного наративу і таким чином може його відрефлексувати. На думку Фонагі, навіть якщо сновидіння як таке є примітивною формою менталізації, невротичний пацієнт із розвиненою рефлексивною функцією здатен піддати його сюжет вторинному осмисленню, наділяючи дії персонажів сну певним сенсом. Натомість пацієнти з порушеною рефлексивною функцією виявляють слабшу здатність символізувати свої психічні стани у сновидчих образах і меншою мірою можуть використовувати їх як інструмент менталізації (Fonagy, 2000).

Схожі міркування про механізм символізації та його зв'язок зі сновидінням наводить Вілфред Біон (Bion, 1962). Він говорить про «альфа-функцію» — процес осмислення і символізації первинних чуттєвих вражень — яку

початково для дитини виконує материнська психіка, контейнуючи її переживання. Альфа-функція перетворює так звані «бета-елементи» — неперетравлені відчуття та афекти — на осмислені «альфа-елементи». Згодом ця функція інтерналізується і лягає в основу процесу мислення.

Біон уподібнює альфа-елементи до візуальних образів сновидіння. Зрештою, сновидчі образи також є контейнерами для емоційних переживань, а відтак — спробами їхнього осмислення. Альфа-функція відповідає не лише за свідомі когнітивні процеси, а й за несвідомі форми мислення, зокрема «сновидчі думки» (dream thoughts). Натомість бета-елементи не придатні ані для витіснення, ані для формування образів сновидінь. Вони проявляються у примітивних захисних механізмах: проективній ідентифікації, розщепленні, відреагуванні — які притаманні межовій і психотичній структурі особистості.

Біон стверджує, що якщо пацієнт не може перетворити свій емоційний досвід на альфа-елементи, він не може снити. Більш того, він фактично не може ані засинати, ані прокидатися: реальність і сон зливаються в одне ціле. Саме такий стан, на думку Біона, характеризує психотичного пацієнта, психіка якого не може адекватно розмежувати свідомий і несвідомий зміст. Сновидіння та пов'язана з ним альфа-функція забезпечує бар'єр між свідомістю та несвідомим, що є невід'ємним для здорового функціонування психіки (Bion, 1962).

Теорію Біона розвиває Ханна Сегал (Segal, 1983), простежуючи зв'язок між структурою сновидіння та структурою особистості. На її думку, повноцінне сновидіння передбачає саме невротичний рівень функціонування та наявність відносно сильного еґо, здатного до витіснення й символізації. Робота сновидіння — це психічна робота з опрацювання внутрішніх конфліктів через їхню символічну репрезентацію. Натомість у психотичних і межових пацієнтів, зазначає Сегал, сні функціонують в інший спосіб — не як символічний «перехідний простір» для опрацювання конфліктів, а радше як «екскременти»

для евакуації небажаних внутрішніх змістів. Образи їхніх сновидінь зазвичай дуже буквальні та позбавлені символічного навантаження. Подібно до психотиків, межові пацієнти схильні сприймати свої сни як реальні і конкретні події, плутаючи їх із дійсністю.

Фонагі приходять до схожих висновків, порівнюючи характер сновидінь у пацієнтів із межевою і невротичною структурною організацією. Він зазначає, що у межових осіб сновидчі образи, як правило, значно простіші за структурою та більш поверхневі — вони проявляються здебільшого на маніфестному рівні та часто не потребують глибинної інтерпретації, як у випадку невротиків. Порушена здатність до менталізації у межових пацієнтів проявляється в тому, що у їхніх снах часто фігурують неживі предмети або примітивні тварини, наміри яких неможливо зрозуміти. У таких снах відчужена частина самості нерідко представлена у вигляді паразитичної істоти, що проникає в тіло або фізичний простір сновидця. Крім того, сновидчий досвід межових пацієнтів частіше супроводжується сильними афектами — відчуттями інтенсивної тривоги або задоволення (Fonagy, 2000).

Деякі автори пояснюють відмінність у сновидіннях невротичних і межових пацієнтів тим, що їхні сновидіння працюють з різними типами несвідомого (Scalabrini, Esposito & Mucci, 2021). Вони розрізняють несвідоме, основане на витісненні (яке враховував Фройд у своїй теорії сновидінь), і так зване «невитіснене несвідоме», в основі якого лежить дисоціація. Витіснення — це зрілий захисний механізм, який покладається на роботу лівої півкулі мозку та лягає в основу невротичної структурної організації. Сни невротиків, основані на витісненні, є символічними, метафоричними і наративними. Натомість невитіснене несвідоме — це імпліцитна пам'ять про ранній травматичний досвід, спричинений порушенням прив'язаності та емоційного холдингу. Такий довербальний досвід не може бути витіснений, а лише дисоційований і соматизований. Невитіснене несвідоме може проявлятися у снах пацієнтів із

не-невротичними патологіями у формі кошмарів та емоційних флешбеків. На думку авторів, такі сни виконують важливу функцію з афективної регуляції та опрацювання травматичного матеріалу, оскільки є спробою символічної репрезентації початково нементалізованого, непомисленого досвіду.

Отже, можна зробити висновок, що здатність символізувати свій психічний досвід та осмислювати переживання у сновидчих образах є тим кращою, чим більш зрілою особистісною структурою наділена людина. Сновидіння невротиків відзначаються складнішими символами і метафорами, через які психіка репрезентує та опрацьовує власні конфлікти. Натомість на нижчих рівнях структурної організації особистості сновидіння радше є контейнером для імпліцитної емоційної пам'яті або так званого «невитісненого несвідомого». Вони меншою мірою виконують функцію символізації і менталізації психічного матеріалу, а радше евакуюють неперетравлений досвід, подібно до того, як працюють примітивні захисні механізми. Образи таких снів є більш буквальними і конкретними, а афективне забарвлення — більш інтенсивним. Крім того, чим нижчою є структурна організація, тим слабше у психіці розмежовуються сновидіння та реальність.

1.3. Особливості сновидінь у пацієнтів із психопатологіями

Важливим джерелом для розуміння того, як працюють сновидіння на різних рівнях структурної організації, є дослідження снів пацієнтів із конкретними психопатологіями. У зв'язку з методологічними труднощами можна знайти обмаль емпіричних досліджень, які б вивчали зв'язок між структурною організацією особистості та змістом, структурою й афективним забарвленням сновидінь. Проте опосередковано цей зв'язок можна простежити, розглянувши результати досліджень снів у пацієнтів із межовим розладом особистості (як

приклад межової структури) та шизофренією (як приклад психотичної структури).

Низка сучасних досліджень підтверджує, що людям із межовим розладом особистості часто сняться кошмари, тривожні і негативно забарвлені сновидіння, і загалом вони більше схильні страждати від порушень сну (Semiz et al., 2008; Simor et al., 2010; Schredl et al., 2012; Selby et al., 2013). Крім того, для межового розладу особистості характерне таке явище, як змішування сну та реальності (dream-reality confusion) — неможливість точно визначити, чи певна подія мала місце уві сні чи наяву (Skrzypińska & Szmigielska, 2015).

Також багато досліджень фокусувалися на особливостях сновидінь у пацієнтів із психотичними розладами, зокрема шизофренією. Було виявлено, що у снах шизофренічних осіб частіше присутня відкрита ворожість та агресія, спрямована переважно в бік сновидця. При цьому фігура сновидця рідко виступає головним героєм сновидіння. Сновидець, як правило, менш залучений у події сну і виражає менше емоцій. Інші фігури, які з'являються у снах шизофренічних пацієнтів, здебільшого є незнайомцями (Kramer, 2010; Skancke, Holsen & Schredl, 2014).

Інтерпретуючи результати подібних досліджень, вчені звертаються до так званої гіпотези континуальності сновидінь та реального життя (continuity hypothesis), яку вперше сформулював Кальвін Голл (Hall & Nordby, 1972). Згідно з цією гіпотезою, проблеми і переживання, які людина досвідчує наяву, відображаються у її снах, тобто існує прямий зв'язок між змістом сновидінь і реальності. У сновидчому світі людина продовжує бути тією ж особистістю з властивими їй схильностями, думками та афектами. З цього припущення зокрема випливає, що особистісна структура і можлива психопатологія також будуть даватися взнаки у сюжеті сновидіння.

Наприклад, у вищенаведених дослідженнях надмір кошмарів і неприємних снів в осіб із межовим розладом пояснюють тим, що в буденному житті вони також переживають важкі негативні емоції, які впливають на зміст сновидінь. Інше пояснення полягає в тому, що у їхніх снах реактуалізується травматичний дитячий досвід, який спричинив саму хворобу. У випадку шизофренічних пацієнтів ворожий зміст сновидінь пояснюється симптомом очікування небезпеки від інших, а низький рівень залученості — симптомом аволіції (відсутності ініціативи та мотивації). Той факт, що сновидець рідко виступає головним героєм власного сну, пов'язують із типовим маяченням шизофреніка про те, що він не контролює власні дії та думки (Skancke et al., 2014).

Втім, гіпотеза континуальності не здатна пояснити всіх аспектів сновидінь — як у здорових людей, так і у пацієнтів із патологіями. Дослідники описують низку невідповідностей між змістом і структурою снів та реальною клінічною картиною пацієнтів. Наприклад, у вищезгаданих дослідженнях зазначається, що сни людей із межовим розладом, всупереч очікуванням, не містять типових межових симптомів, а той факт, що шизофреніки не є протагоністами власних снів, радше можна інтерпретувати як компенсаторний ефект їхніх егоцентричних маячень. Для пояснення таких випадків, що суперечать гіпотезі континуальності, прийнято звертатися до теорії Юнга, згідно з якою зміст сновидіння компенсує і збалансовує свідому установку его, зображаючи несвідомі схильності, переконання та емоції, яким бракує вираження у повсякденному житті (Юнг, 1991). Науковці сходяться в тому, що сновидіння можуть містити як елементи відповідності, так і елементи компенсації щодо реального досвіду, і потрібно більше досліджень, щоб точніше окреслити взаємозв'язок між цими двома сферами (Skancke et al., 2014).

Окремо варто зазначити дослідження, в якому вивчалися сновидіння осіб із дисоціативним розладом ідентичності (Barrett, 1996). Було виявлено, що у таких пацієнтів альтернативні особистості часто персоналізуються як герої

сновидіння. При цьому сон іноді стає єдиним способом комунікації між відщепленими его-станами. Також спостерігався варіант, коли різні особистості людини переживають один і той самий сон з різних перспектив і бачать одне одного як персонажів сну. Ще одне характерне явище — основна особистість переживає як сон те, що виявляється реальним досвідом альтернативної особистості. Загалом для людей із дисоціативним розладом властиво наяву переживати стан, який феноменологічно подібний на сновидіння.

Цей особливий приклад нашо́вхує на думку про можливий зв'язок між змістом сну і психологічною структурою сновидця. Якщо при дисоціативному розладі відщеплені его-стани персоналізуються як герої сну, ймовірно, в умовно здоровій особистості персонажів сну також можна розглядати як автономні комплекси її психіки. Таку модель, початково запропоновану Юнгом, буде детальніше розглянуто нижче.

Підсумовуючи, можна сказати, що численні дослідження снів людей із психопатологіями мають здебільшого описовий характер; попри те, що вони проводять паралелі між змістом сновидінь і змістом симптомів пацієнтів, робиться відносно мало спроб пояснити, як саме ці сни виражають психодинамічні процеси того чи іншого розладу. Для поглиблення цього розуміння звернімося до підходів, які розглядають нарративну структуру сновидінь у контексті психологічної структури сновидця.

1.4. Структура сновидінь у контексті структурної організації

Карл Густав Юнг розглядав сновидіння на двох рівнях — об'єктивному та суб'єктивному. На об'єктивному рівні фігури у снах трактуються як репрезентації реальних людей і подій у житті сновидця. На суб'єктивному ж рівні дійові особи сновидіння інтерпретуються як частини психіки самого сновидця. Герой, з яким ідентифікує себе сновидець — так зване сновидче его

— відповідає его-комплексу особистості, тоді як інші персонажі сну символізують відщеплені комплекси. Відповідно, характер взаємодії між сновидчим его та іншими фігурами сну показує, як свідоме его людини справляється з автономними комплексами, афектами та тіньовими аспектами психіки (Hall, 1983).

Крістіан Рьослер, автор методу структурного аналізу сновидінь, вивчав зв'язок між патернами сновидчих сюжетів та психологічною структурою сновидця (Roesler, 2018a, 2018b, 2020). Зокрема він показав, що ступінь активності і контролю з боку сновидчого его корелює з силою его сновидця. Сила его — це психодинамічний концепт, що позначає здатність его-комплексу саморегулюватися, справлятися з афектами і витримувати натиск відщеплених комплексів. Сильне его є ознакою зрілої особистості з інтегрованою ідентичністю та властиве зокрема невротичній структурі.

Аналізуючи структуру сновидінь пацієнтів аналітично-орієнтованої психотерапії, Рьослер виділив п'ять основних патернів у сновидчих сюжетах:

- 1) сновидче его відсутнє (сновидець пасивно спостерігає сцену, але не залучений у неї);
- 2) загроза (сновидче его атакується, переслідується чи зазнає шкоди від інших фігур);
- 3) випробування (сновидче его складає іспит або виконує завдання);
- 4) мобільність (сновидче его рухається до визначеної чи невизначеної мети);
- 5) соціальна взаємодія (сновидче его комунікує чи контактує з іншими фігурами сну).

З дослідження випливає, що сні першого типу характерні для осіб зі дуже слабким его, розмитою ідентичністю і регресивною особистісною структурою.

Другий патерн сновидінь також свідчить про незріле еґо; мотив боротьби з атакуючою фігурою можна інтерпретувати як загрозу для Я з боку автономних комплексів і неконтрольованих афектів. Третій і четвертий патерни властиві для відносно стабільної та інтегрованої еґо-структури. Сни про соціальну взаємодію притаманні більш зрілим особистостям з консолідованою ідентичністю та відображають конфлікти невротичного рівня.

Крізь призму цієї моделі можна переосмислити результати вищенаведених досліджень щодо особливостей сновидінь осіб із психопатологіями. Сни пацієнтів із шизофренією, де сновидець здебільшого не є головним героєм подій, а радше пасивним спостерігачем, вписуються в патерн «сновидче еґо відсутнє» і можуть свідчити про слабке Я та неінтегровану ідентичність у психічній структурі особистості. Крім того, характерна ворожість, спрямована в бік сновидця, відповідає другому структурному патерну снів, де сновидче еґо переслідується чи атакується іншими фігурами. Щодо осіб із межовим розладом особистості, дослідження не окреслюють типових сюжетів їхніх сновидінь, але оскільки відомо, що серед них багато кошмарів, то можна припустити, що ці сни також відповідають патерну, де еґо опиняється під загрозою. Обидва ці висновки узгоджуються з уявленням про дифузну ідентичність в осіб із межевою та психотичною структурною організацією.

Дослідження Рьослера показало, що у процесі психотерапії структура сновидінь пацієнта поступово змінюється: у другій половині терапевтичного процесу з'являється більше снів четвертого і п'ятого типу. Крім того, у межах кожного патерну зростає рівень активності та успішності сновидчого еґо. Так, у ситуації загрози герой з більшою ймовірністю починає конфронтувати загрозливу фігуру; у ситуації виклику — успішно виконує завдання; у снах про мобільність — частіше досягає точки призначення і радше керує транспортом власноруч; у снах про соціальну взаємодію — досягає бажаного контакту.

Ідея про зв'язок структури снів і психологічного функціонування сновидця узгоджується з гіпотезою континуальності, з якої зокрема випливає, що ступінь зрілості его людини буде проявлятися у поведінці її сновидчого его. Таке припущення підтверджується низкою досліджень. В одному з досліджень (Turpin, 1976) автори показали, що рівень розвитку его у дітей 11–13 років корелює з рівнем зрілості їхнього сновидчого его. Причому у снах хлопчиків було більше проявів активного й автономного его (асертивна поведінка, самодостатність, успіх), а у снах дівчат — більше соціальної взаємодії та орієнтації на інших, що можна пояснити різними моделями чоловічої та жіночої соціалізації. В іншому нещодавньому дослідженні дитячих сновидінь (Sándor, Szakadát & Bódizs, 2016) було встановлено, що рівень самоефективності протагоніста сну (його активної присутності, успішності та ініціативності) корелює з рівнем виконавчих функцій дитини (контролю уваги та поведінки) у свідомому житті.

Таким чином, можемо підсумувати, що особистісна структура виражається не лише в тому, наскільки складний рівень символізації втілюється у снах, але й у самій структурі сновидчого сюжету. Чим більше активності та контролю виявляє сновидче его, тим більш високий рівень структурного функціонування ми можемо припустити. Для межової структури, ймовірно, більш характерні сюжети, де его відсутнє, знаходиться під загрозою або виступає пасивним об'єктом впливу зовнішніх сил. Для невротичної структури, натомість, типовим є мотив соціальної взаємодії сновидчого его з іншими фігурами сну; більш імовірним є прояв власної ініціативи та досягнення успіху у заданій меті.

1.5. Вплив воєн і соціальних катастроф на сновидіння

Давно було помічено, що війни, епідемії, терористичні атаки та інші соціальні катастрофи впливають на те, як і про що снять люди. Одним із перших вагомих

досліджень на цю тему є праця Шарлотти Берадт «Сновидіння Третього рейху» (Beradt, 1966). Єврейська журналістка збирала сні людей у Німеччині після приходу до влади Гітлера, з 1933 по 1939 рік. У сотнях сновидінь проявились образи нової політичної диктатури: нацистські лідери і символи, расові чистки та переслідування євреїв, посилення бюрократичного контролю, обмеження прав і свобод, атмосфера страху та пригнічення.

Подальші дослідження показали, що війни також проникають у сюжети сновидінь. Після Другої світової війни у сновидіннях німців впродовж десятиліть з'являлися воєнні мотиви (Schredl & Piel, 2006). У рамках ретроспективного дослідження автори проаналізували дані чотирьох попередніх опитувань, що проводилися в Німеччині з 1956 по 2000 рік. Як виявилось, з роками частота снів на воєнні теми поступово знижувалась: якщо у 1956 році про такі сновидіння повідомляли 20% респондентів, то у 2000 році — лише 9,5% опитуваних.

Подібний вплив на сновидіння справляють й інші травматичні соціальні події, зокрема терористичні атаки. В одному з досліджень (Bulkeley & Kahan, 2008) автори проаналізували сні студентів упродовж двох місяців після теракту 11 вересня 2001 року в США. Вони виявили, що у більшості досліджуваних з'являлися сні, які містили прямі та буквальні відсилки до цієї події, зокрема образи захоплених літаків, авіакатастроф, вибухів, терористів, Усами бен Ладена та мусульман.

Інше дослідження (Hartmann & Basile, 2003) показало, що після подій 11 вересня в учасників вибірки суттєво зросла інтенсивність ключових сновидчих образів. На думку авторів, центральний образ сновидіння можна розглядати як контейнер для емоційного стану сновидця. Наприклад, люди з травматичним досвідом часто повідомляють про сон, де їх накриває величезна хвиля — попри те, що цей образ не пов'язаний із конкретною пережитою травмою, він виражає афективний стан жаху та затопленості. Отже, вплив катастрофічних подій на

сни може проявлятися не лише у буквальних згадках, але й у насичених метафоричних образах.

Певні науковці вивчали сновидіння в контексті ізраїльсько-палестинського конфлікту. Йорам Білу (Bilu, 1989) дослідив сни ізраїльських та арабських дітей, які зображали зустріч або сутичку з протилежною стороною воєнного конфлікту. Сновидіння такого типу були досить поширеними серед дітей обох груп. У переважній більшості ці сни були сповнені агресії та насильства, причому сновидець здебільшого переживав себе жертвою агресії з боку опонента.

Ще одне дослідження фокусувалося на ролі снів у збереженні психологічного благополуччя в травматичних обставинах (Punamäki, 1998). Дослідниця вивчала сни палестинських дітей, які живуть у секторі Газа в умовах політичного насильства. Порівняно з контрольною групою, їхні сновидіння містили більше мотивів агресії, ворожості, переслідування і тривоги, а також відзначалися рутинністю і повторюваністю. Однак у дітей, які у воєнних умовах бачили химерні, яскраві, радісні та активні сни з хорошим кінцем, пережитий травматичний досвід менше шкодив психічному здоров'ю. Із цього випливає, що за травматичних обставин сни можуть виконувати компенсаторну роль і сприяти психологічній адаптації. Авторка припускає, що фантастичні і химерні сни з вищим рівнем символізації є предикторами кращого психічного здоров'я, адже успішна робота сновидіння дає змогу компенсувати й опрацьовувати важкий досвід.

Загалом більшість досліджень, які вивчали вплив соціальних катаклізмів на сновидіння, давали результати, що узгоджувалися з гіпотезою континуальності снів та реальності. Неодноразово було підтверджено, що війни, авторитарні режими, терористичні атаки та інші травматичні соціальні події безпосередньо чи опосередковано інтегруються у сни — чи то у вигляді буквальних образів, чи то на символічно-метафоричному рівні. Змінюється також сюжетна структура

снів і їхнє емоційне наповнення, знову-таки відповідно до гіпотези континуальності. Втім, деякі автори розглядають також модель компенсації, згідно з якою зміст сновидінь може не лише повторювати реальні події, але й навпаки — збалансовувати травматичний досвід реальності, тим самим сприяючи психологічній адаптації.

Тим не менш, багато хто доходить згоди, що сновидчий світ чутливо реагує на соціальні катастрофи. Сучасні психоаналітики, спираючись на теорію Віннікота, пропонують розглядати сновидіння як своєрідний «перехідний простір», у якому ми спонтанно і творчо вибудовуємо символічні зв'язки між внутрішньою та зовнішньою реальністю (Bulkeley, 1994). Досліджуючи цей символічний екран, ми можемо більше дізнатися не лише про індивідуальну психологію, але й про колективне несвідоме і відображені у ньому соціально-політичні процеси.

1.6. Теоретична модель та гіпотези дослідження

За результатами теоретичного аналізу особливостей сновидінь у контексті структурної організації особистості було окреслено теоретичну модель дослідження. Припускається, що на структуру, зміст і афективне забарвлення сновидінь впливає, з одного боку, структурна організація особистості, а з другого боку — соціально-політичні катастрофи, зокрема війна в Україні. Сновидіння розглядаються як перехідний символічний простір, що опосередковує взаємодію між внутрішніми психічними структурами особистості та зовнішніми суспільно-історичними процесами (рис. 1.1).

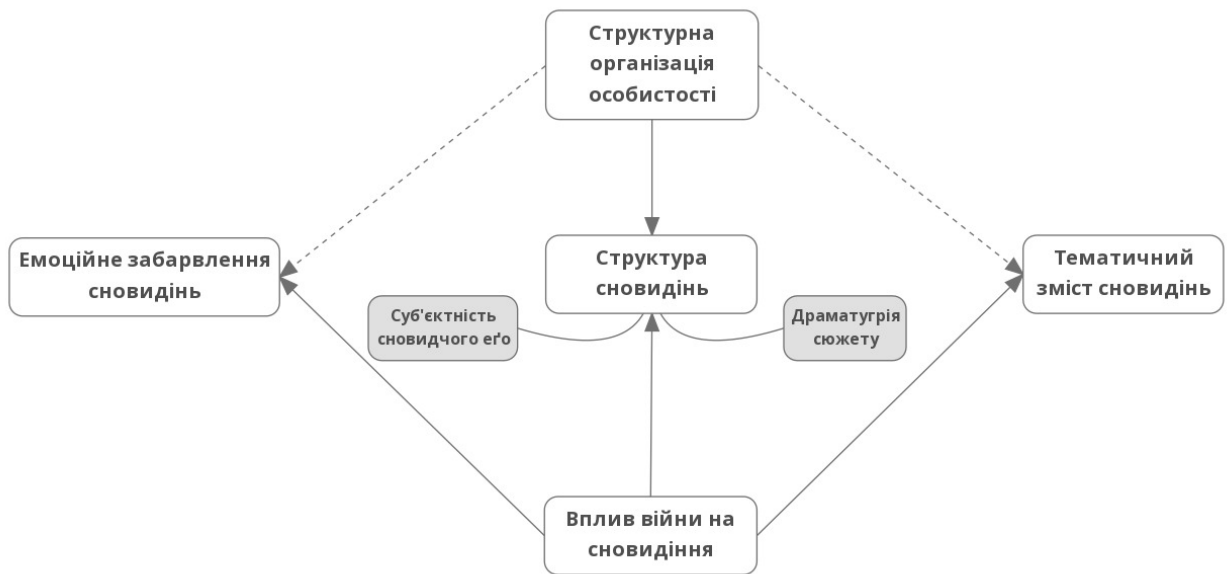


Рис. 1.1. Теоретична модель особливостей сновидінь у контексті структурної організації особистості

Особливий фокус уваги в даному дослідженні зосереджено на структурі сновидінь, що включає в себе рівень суб'єктивності сновидчого еґо, характер його взаємодії з іншими фігурами сну та драматичну модель сюжету. Припускається, що ці аспекти сновидінь відрізняються в осіб із різною структурною організацією. Зокрема очікується, що у невротичних осіб сновидче еґо виявляє більше суб'єктивності та активності, частіше досягає успіху у межах драматургії сюжету, а сам наратив частіше вибудовується навколо соціальної взаємодії. Натомість у межових осіб сновидче еґо з більшою ймовірністю опиняється в пасивній позиції, рідше досягає мети та частіше переживає загрозу з боку зовнішніх сил.

Водночас ці структурні аспекти сновидінь розглядаються в динаміці під впливом повномасштабного воєнного вторгнення Росії в Україну. Припускається, що після початку війни структура сновидінь змінюється як у невротиків, так і у межових осіб у бік зниження суб'єктивності та успішності сновидчого еґо, яке частіше опиняється в ситуаціях загрози.

Крім того, дослідження спирається на припущення, що воєнні дії в Україні впливають на тематичний зміст і емоційне забарвлення сновидінь. Очікується, що після 24 лютого у сюжетах сновидінь з'являються нові образи та символи, пов'язані з воєнними діями та іншими досвідами воєнного часу. Емоційні переживання, пов'язані з війною, також впливають на афективний фон сновидчого світу.

Водночас ми припускаємо, що особи з різною структурною організацією символізують досвід війни по-різному. Передбачається, що у снах межових осіб буде більше буквальних зображень війни та пов'язаних з ними травматичних переживань. Натомість у снах невротиків очікується більше непрямих, символічних і метафоричних образів воєнного досвіду, а також компенсаторних сюжетів, що допомагатимуть саморегуляції психіки.

Отже, підсумуємо основні гіпотези, які будуть перевірятись у межах даного дослідження.

Гіпотеза 1: Початок повномасштабної війни в Україні вплинув на структуру сновидінь, зокрема на суб'єктність сновидчого еґо та драматургію сюжету. У снах воєнного часу сновидче еґо частіше опиняється в ситуації загрози, рідше виступає активним суб'єктом та рідше досягає успіху.

Гіпотеза 2: Після початку війни у сюжетах сновидінь з'являються нові теми та символи, пов'язані з воєнним досвідом.

Гіпотеза 3: Емоційні переживання, спричинені розгортанням війни, відображаються в афективному забарвленні сновидінь.

Гіпотеза 4: Існують відмінності в тому, як особи з різною структурною організацією символізують досвід війни у сновидіннях. Сни межових осіб зображають війну в більш буквальних та конкретних образах, сни невротиків — більш символічно та метафорично. У межових снах частіше символізуються

травматичні переживання, а в невротичних снах — компенсаторні й адаптивні стратегії.

Висновки до першого розділу

Сьогодні проводиться багато досліджень, які вивчають зв'язок між різними аспектами сновидінь та індивідуальними психологічними рисами і психопатологіями сновидців. Як емпіричні дослідження, так і клінічні спостереження свідчать про те, що структура сновидчих наративів пов'язана зі структурною організацією особистості, і можна простежити суттєві відмінності між снами невротичних, межових і психотичних осіб. Разом з тим, низка досліджень фокусується на тому, як впливають на сновидіння травматичні соціальні чинники, зокрема війни та інші катаклізми. Можна стверджувати, що обидва ці фактори — структурна організація особистості та зовнішні соціальні процеси — позначаються на змісті, динаміці та структурі снів. Утім, бракує досліджень, які враховували б водночас обидва фактори впливу на сновидіння — як психологічні, так і соціально-політичні. Дане дослідження прагне об'єднати обидва ці аспекти, розглянувши сновидіння як перехідний символічний простір між внутрішнім і зовнішнім світами. Зокрема мета цієї роботи полягає в тому, щоб дослідити вплив війни в Україні на сни людей із різною структурною організацією особистості, а також виявити відмінності в тому, як воєнний досвід символізується у сновидіннях невротичних та межових осіб.

РОЗДІЛ 2

МАТЕРІАЛИ ТА ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Етапи дослідження

Початково метою даного дослідження було здійснення глибинного аналізу сновидінь осіб із різною структурною організацією та виявлення характерних відмінностей у структурі їхніх наративів. Було вирішено зосередитись на невеликій фокус-групі осіб, які будуть записувати і надсилати усі свої сновидіння протягом трьох місяців. Але 24 лютого, на момент, коли основний етап збору матеріалу підходив до завершення, відбулось повномасштабне воєнне вторгнення Росії в Україну. У світлі цієї події було вирішено змінити початковий фокус дослідження і зосередитись на тому, як початок війни вплинув на сновидіння учасників. Акцент було зміщено з аналізу змісту та структури снів на аналіз їхньої динаміки у зв'язку з розгортанням воєнних подій.

Пріоритетом дослідження була не кількість учасників, а збір якомога повнішої і послідовнішої серії сновидінь від кожного з досліджуваних, що дозволило б здійснити глибинний систематичний аналіз сюжетних патернів. Тож у підсумку до розгляду бралися дані не всіх, хто початково був залучений до дослідження, а лише тих учасників, які зберігали активність протягом усього дослідницького періоду та записали достатню кількість снів. Таких досліджуваних виявилось четверо.

Усі учасники заповнили опитувальник, який мав на меті визначити структурну організацію особистості та здатність до менталізації. Він складався з трьох методик: опитувальника структури особистості IPO-R, шкали межових характеристик PAI-BOR та опитувальника рівня менталізації MZQ. За

результатами було здійснено диференційну оцінку структури особистості: всі учасники були проранжовані на спектрі від межового до високоневротичного рівня.

Основний період збору даних тривав три місяці — з кінця листопада 2021 року до кінця лютого 2022 року. Досліджувані одержали інструкцію протягом цього періоду записувати всі свої сновидіння чи окремі їх фрагменти, які вони зможуть запам'ятати та якими готові будуть поділитися. Для цього їм було запропоновано онлайн-анкету на платформі Google Forms, куди вони могли регулярно записувати свої сни та, опціонально, додатковий контекст щодо їхнього змісту.

На момент 24 лютого було зібрано загалом 147 снів від чотирьох учасників; кожен досліджуваний записав від 21 до 58 снів. Після цього надходження сновидінь обірвалось. Згодом, коли було концепцію дослідження було переформульовано, ми зв'язалися з усіма чотирма учасниками та попросили їх описати свої сни під час війни. Серед них лише одна учасниця продовжувала вести регулярний щоденник сновидінь у цей період; записи інших учасників були епізодичними або зовсім припинились. На наше прохання, усі досліджувані поділилися своїми записами або ретроспективно відтворили зміст пригаданих сновидінь настільки повно, наскільки це було можливо.

Крім того, було вирішено провести інтерв'ю з усіма учасниками, щоб дізнатися, чи помітили вони зміни у своїх снах після 24 лютого. Для цього було обрано метод неструктурованого інтерв'ю (вільної бесіди), щоб дати досліджуваним достатньо свободи у формулюванні свого досвіду. Цей метод давав змогу учасникам не лише окреслювати загальні патерни змін, які вони помітили у своїх сновидіннях, але й спонтанно згадувати конкретні сюжети снів, що було особливо цінно у тих випадках, коли не було доступу до письмових записів.

Таким чином, етап збору даних було продовжено до травня 2022 року. До початкового матеріалу додалося ще кілька десятків сновидінь воєнного часу у формі записів, а також усних відтворень сюжетів, отриманих під час інтерв'ю. Попри певну несистематичність і гетерогенність цієї частини матеріалу, було зібрано достатньо даних, щоб провести якісний аналіз і виявити виразні зміни, яких зазнали сновидіння на тематичному, емоційному та структурному рівні. Також можна було помітити відмінності у тому, як символізувався досвід війни в осіб із різною структурною організацією. Ці спостереження і лягли в основу даного дослідження.

Оскільки лише одна учасниця регулярно записувала свої сни як до, так і після початку війни, її кейс було обрано для детальнішого порівняльного аналізу. Її сновидіння довоєнного та воєнного періоду порівнювалися більш формальним методом структурного аналізу. Щодо даних решти учасників, до них було застосовано гнучкіший тематичний аналіз, який дав змогу окреслити основні мотиви та символи у сновидіннях під час війни.

2.2. Методи дослідження

1) Структурний аналіз сновидінь

Для перевірки гіпотези про вплив війни на структуру сновидчих сюжетів використовувався метод структурного аналізу сновидінь (structural dream analysis). Це якісний аналітичний метод, розроблений Крістіаном Рьослером (Roesler, 2018b), що ґрунтується на наратологічному підході до вивчення снів. Він фокусується зокрема на структурі наративу сну та ролі сновидчого его у взаємодії з іншими фігурами. Працюючи з серіями сновидінь, цей метод дає змогу дослідити внутрішню структуру їхнього сенсу лише на основі текстів, без урахування жодного додаткового контексту про сновидця.

Оригінальний метод складається з восьми аналітичних кроків: (1) поділ наративу сну на сегменти; (2) визначення драматичної моделі сюжету; (3) визначення позиції сновидчого его; (4) виділення функціональних елементів сюжету; (5) виявлення повторюваних структур у серії снів; (6) ампліфікація центральних символів у серії снів; (7) інтерпретація символів у контексті серії снів; (8) формулювання психодинамічної гіпотези щодо значення серії снів.

Для цілей даного дослідження було застосовано спрощений варіант методу структурного аналізу сновидінь, що передбачав виявлення двох аспектів: суб'єктності сновидчого его та драматичної моделі сюжету. Суб'єктність его визначається тим, наскільки активний або пасивний протагоніст сну, чи належить ініціатива йому або іншим фігурам. Драматична модель сюжету — це динаміка розгортання наративу сну від початку до завершення. Тут враховується, наскільки сприятливо чи несприятливо для героя розгортаються події, зокрема чи досягає він успіху у межах заданої сновидінням наративної структури. Хоча метод структурного аналізу пропонує більш диференційований підхід до оцінки кожного з цих аспектів (6 варіантів позиції его та 10 драматичних моделей), фактично їх можна звести до бінарних значень: активне/пасивне его та успіх/невдача.

Ще одним аспектом аналізу є визначення структурних патернів сновидінь. На основі емпіричних досліджень Рьослер виділив п'ять основних патернів: (1) его відсутнє; (2) его під загрозою; (3) его проходить випробування; (4) мобільність; (5) соціальна взаємодія (Roesler, 2018a). Він також встановив зв'язок між характерним патерном і психологічною структурою сновидця. Відповідно, врахування цього фактору також було важливим для перевірки гіпотез даного дослідження.

2) Тематичний аналіз

Тематичний аналіз використовувався з метою виявити основні теми та образи у сюжетах сновидінь, зокрема після 24 лютого. Цей метод було застосовано як до письмових матеріалів, так і до даних, повідомлених учасниками усно під час інтерв'ю. Тематичний аналіз не базувався на формальних методиках контент-аналізу, оскільки дослідження змісту сновидінь воєнного часу не спиралося на наперед задані гіпотези, а радше відштовхувалося від одержаного матеріалу. При описі результатів було виділено повторювані теми, мотиви, образи та сюжети сновидінь, які траплялися більше ніж в одного учасника.

3) Інтерв'ю

Метод неструктурованого інтерв'ю було використано з метою доповнити нестачу письмових записів сновидінь після початку воєнного вторгнення. Учасників інтерв'ю просили у вільній формі описати, чи помітили вони якісь зміни у своїх снах після 24 лютого, і якщо так, то які саме. Уточнюючі питання стосувалися характерних сновидчих образів і тем, динаміки розгортання сюжету, емоційного забарвлення снів і зв'язку між переживаннями уві сні та наяву. Метод саме неструктурованого інтерв'ю видавався доречним, щоб уникнути нав'язування імпліцитних припущень чи наштовхування учасників на певні відповіді, а натомість відштовхуватися від їхнього суб'єктивного, спонтанно сформульованого досвіду. Додаткова перевага цього методу полягала в тому, що впродовж розмови учасники вільно згадували та відтворювали сюжети конкретних сновидінь, які пізніше було взято до аналізу нарівні з письмовими записами.

4) Опитувальник

Усі учасники дослідження заповнили опитувальник, який мав на меті визначити структурну організацію особистості та здатність до менталізації. До опитувальника ввійшли три методики:

- 1) українська адаптація Скороченого опитувальника структури особистості (The Inventory of Personality Organization—Revised, IPO-R), що містить 41 питання та дві шкали: (1) примітивні захисти / дифузія ідентичності та (2) тестування реальності;
- 2) українська адаптація Шкали межових характеристик особистості (Personality Assessment Inventory — Borderline Features Scale, PAI-BOR), яка містить 24 питання та чотири підшкали: (1) афективна нестабільність, (2) проблеми ідентичності, (3) негативні стосунки та (4) завдання собі шкоди;
- 3) українська адаптація Опитувальника рівня менталізації (Mentalization Questionnaire, MZQ), що містить 15 питань та чотири шкали: (1) відмова від саморефлексії, (2) емоційне усвідомлення, (3) режим психічної еквівалентності та (4) регуляція афекту.

Запропонований опитувальник мав на меті не так діагностувати рівень структурної організації особистості та здатності до менталізації, як диференціювати учасників між собою, визначивши їхні відносні позиції на структурному спектрі.

2.3. Група досліджуваних

До участі у дослідженні була запрошена група людей, сформована за принципом зручності (convenience sample). До групи увійшли особи, які готові були виконувати умови дослідження протягом зазначеного періоду. Початково на участь погодились вісім осіб, із яких лише четверо регулярно та систематично виконували інструкції щодо запису снів. У підсумку дослідження сфокусувалося на матеріалах цих чотирьох учасників, кожен із яких надіслав у період з грудня до лютого щонайменше 20 снів. Активна послідовна участь та

повнота наданого матеріалу були основними критеріями включення досліджуваних в остаточну вибірку.

У групі досліджуваних — троє жінок і один чоловік, вік — від 26 до 34 років. Усі вони — громадяни України, проте двоє з них у період збору даних (і зокрема на момент 24 лютого) проживали поза межами України. Решта двоє мешкали в Києві, але покинули територію України протягом перших днів війни. Варто відзначити, що географічний фактор не справив відчутного впливу на те, наскільки інтенсивно початок війни вплинув на сновидіння: тим учасникам, які постійно проживали за кордоном, після 24 лютого снилося не менше воєнних мотивів, ніж тим, які застали цей момент в Україні.

Оцінка структурної організації особистості виявила, що серед досліджуваних, імовірно, одна особа має межову структуру, і три особи — невротичну структуру. Серед невротичних учасників можна виділити двох осіб середньоневротичного рівня й одну особу високоневротичного рівня. Таким чином, усі досліджувані були ранжовані на спектрі від межового (У-1) до високоневротичного (У-4) полюсу, що враховувалося при аналізі структурних патернів їхніх сновидінь. У таблиці наведено їхні показники за результатами опитувальників (табл. 2.1).

Звісно, дана група досліджуваних є досить малою і в жодному разі не може претендувати на репрезентативність. Проте, обмеживши фокус уваги невеликою кількістю осіб, ми змогли зосередитись на дослідженні глибинних індивідуальних взаємозв'язків між сюжетами сновидінь, психологічною структурою сновидців і війною як травматичним соціальним фактором. Результати такого якісного дослідження можуть стати гарним підґрунтям для подальшої розробки дизайну кількісного дослідження.

Таблиця 2.1

Результати учасників за шкалами опитувальника

Учасники	IPO-R (PD/ID) (діапазон: 30–150)	IPO-R (RT) (діапазон: 11–55)	PAI-BOR (діапазон: 0–72)	MZQ (діапазон: 15–75)
У-1	89	28	38	54
У-2	76	28	24	47
У-3	78	11	19	39
У-4	37	22	15	30

Примітка:

IPO-R (PD/ID) — вираженість примітивних захисних механізмів та дифузії ідентичності

IPO-R (RT) — вираженість порушень тестування реальності

PAI-BOR — вираженість межових характеристик

MZQ — здатність до менталізації (обернена шкала)

2.4. Опис процедури аналізу даних

Для перевірки гіпотези 1 про вплив війни на структуру сновидінь було вирішено зосередитись на кейсі учасниці У-3, яка систематично записувала свої сни як до війни, так і у воєнний час. Для порівняльного аналізу було сформовано дві рівноцінні групи сновидінь: у першу групу увійшли останні 24 сни до початку воєнних дій (з 28 листопада до 16 лютого); у другу групу — перші 24 сни після цього (з кінця лютого до 21 травня).

Для порівняння структури довоєнних та воєнних снів було використано спрощену версію методу структурного аналізу сновидінь. Релевантними для цілей даного дослідження були такі змінні, як суб'єктність сновидчого еґо, драматична модель сюжету та структурний патерн сновидіння. Для аналізу було відібрано лише ті тексти снів, у яких можна було визначити принаймні дві з цих трьох змінних. Занадто короткі чи уривчасті записи, в яких бракувало

інформації, щоб виявити структурні характеристики наративу, було вилучено з аналізу (частка таких відсіяних снів не перевищувала 10%).

Кожен сон, записаний досліджуваною, було класифіковано за двома бінарними шкалами: суб'єктність сновидчого еґо (активне/пасивне) та драматична модель (успіх/невдача). Крім того, кожен сон було віднесено до одного з п'яти структурних патернів (відсутнє еґо, загроза, випробування, мобільність, соціальна взаємодія). Навіть якщо сюжет сну містив у собі прояви різних позицій еґо, моделей чи патернів, завжди обиралося лише одне значення кожної змінної, яке більш влучно характеризувало наратив у цілому.

Результати порівняльного аналізу було доповнено даними інтерв'ю з досліджуваною, де вона описувала своє суб'єктивне враження про зміни у сновидіннях після початку війни.

Гіпотези 2 та 3 стосувалися впливу війни на тематику та емоційне забарвлення сновидінь. Для перевірки цих гіпотез було проаналізовано сні учасників після 24 лютого, повідомлені як у письмовій, так і в усній формі. За допомогою тематичного аналізу у цих снах було виокремлено нові теми, мотиви та емоційні аспекти, які вирізнялись на тлі сновидінь довоєнного періоду. Аналіз було доповнено свідченнями самих учасників щодо помічених ними змін.

Перевіряючи **гіпотезу 4** про різні способи символізації війни у сновидіннях осіб із різною структурною організацією, ми спиралися на результати попередніх кроків. Тут так само було проаналізовано письмові матеріали та усні свідчення досліджуваних, але аналіз сфокусувався на більш високорівневих узагальненнях щодо особливостей зображення війни у сновидіннях. Було здійснено порівняння так званих «невротичних» і «межових» снів у контексті властивих їм механізмів символізації.

Висновки до другого розділу

Дослідження сфокусувалося на чотирьох учасниках з різною структурною організацією особистості, які фіксували свої сни загалом протягом шести місяців — з листопада 2021 р. до травня 2022 р. Було застосовано низку взаємодоповнювальних якісних методів, зокрема структурний аналіз сновидінь, тематичний аналіз сновидінь та неструктуроване інтерв'ю. Ці методи мали на меті виявити відмінності між снами до та після 24 лютого і, відповідно, дослідити, як початок війни вплинув на структурні, тематичні та емоційні аспекти сновидінь. Це, в свою чергу, дало змогу простежити відмінності в тому, як досвід війни символізується у снах залежно від структурної організації особистості.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ТА ДИСКУСІЯ

3.1. Вплив війни на структуру сновидінь

Перша гіпотеза дослідження стосувалася впливу війни на структуру сновидінь, зокрема на суб'єктність сновидчого еґо та драматургію сюжету. Припускалось, що у снах воєнного часу сновидче еґо частіше опиняється в ситуації загрози, рідше виступає активним суб'єктом та рідше досягає успіху.

Для дослідження цього аспекту ми зосередились на кейсі учасниці У-3, яка систематично записувала свої сни як до війни, так і у воєнний час. Для порівняльного аналізу було сформовано дві рівноцінні групи сновидінь, які снились, відповідно, до та після початку воєнних дій.

Для аналізу структурних характеристик сновидінь кожен наратив було класифіковано за трьома критеріями:

- 1) сновидче еґо переважно виступає у сюжеті як ініціативний суб'єкт (активне) чи об'єкт дії зовнішніх сил (пасивне)?
- 2) сюжет сну завершується для еґо радше позитивно (успіхом) чи негативно (поразкою)?
- 3) до якого з п'яти структурних патернів належить цей сюжет?

Проаналізувавши таким чином кожен наратив сну, ми порівняли результати у сновидіннях довоєнного і воєнного періоду. Аналіз показав, що після початку війни у досліджуваної суттєво збільшилась частка сновидінь, де еґо займає пасивну позицію. Якщо до 24 лютого таких снів було 41,7%, то після — 62,5%. Так само зросла кількість снів, де сюжет розгортається за несприятливим

сценарієм, у межах якого героїня не досягає своєї мети. Частка таких снів збільшилась з 37,5% до 66,7% (табл. 3.1. та рис. 3.1).

Таблиця 3.1

Зміна структури сновидінь у воєнний період

	Активне еґо	Пасивне еґо	Успіх	Невдача
Довоєнний період (n = 24)	14 (58,3%)	10 (41,7%)	13 54,2%	9 (37,5%)
Воєнний період (n = 24)	9 (37,5%)	15 (62,5%)	6 (25%)	16 (66,7%)

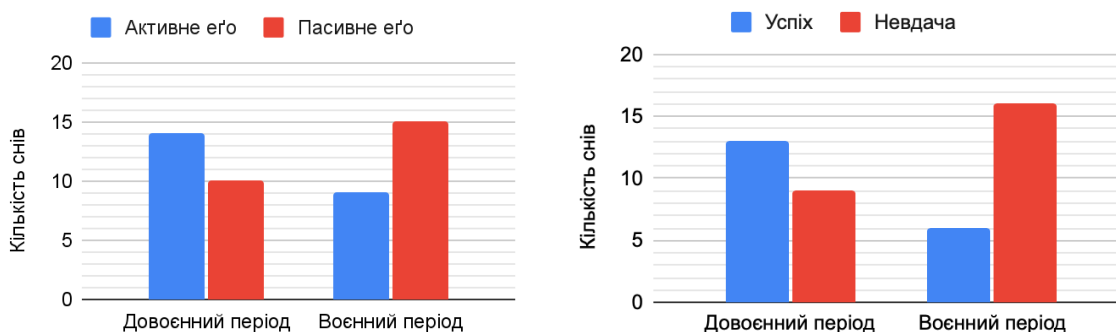


Рис. 3.1. Зміна структури сновидінь у воєнний період

Також змінився розподіл типових патернів сновидінь. Хоча у воєнний час сні про соціальну взаємодію (патерн 5) все ще траплялися найчастіше, але їхня частка зменшилася з 50% до 37,5%. Натомість відчутно зросла кількість снів, де еґо переживає загрозу (патерн 2) — з 4,2% до 20,8% (табл 3.2. та рис. 3.2). У довоєнній вибірці такий сон лише один, і в ньому йдеться про досить м'яку та умовну загрозу (змійки, які можуть вкусити, але не кусають). Після початку війни йдеться про серйозніші загрози життю та безпеці, пов'язані переважно з воєнними чи насильницькими діями. Усі п'ять снів із цієї категорії наснилися впродовж перших 30 днів після 24 лютого.

Таблиця 3.2

Зміна патернів сновидінь у воєнний період

	Патерн 1: его відстуне	Патерн 2: загроза	Патерн 3: випробування	Патерн 4: мобільність	Патерн 5: взаємодія
Довоєнний період (n = 24)	1 (4,2%)	1 (4,2%)	2 (8,3%)	8 (33,3%)	12 (50%)
Воєнний період (n = 24)	0 (0%)	5 (20,8%)	3 (12,5%)	7 (29,2%)	9 (37,5%)

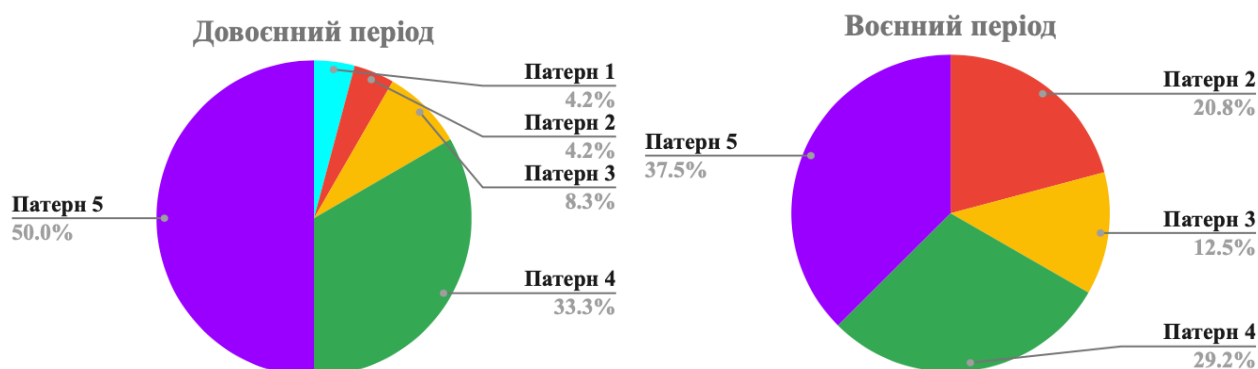


Рис. 3.2. Зміна патернів сновидінь у воєнний період

Коли учасниця описувала помічені нею зміни під час інтерв'ю, її слова підтвердили результати цього аналізу:

Мені здається, що раніше у моїх снах фокус був на якихось стосункових драмах, а тепер — більше на перешкодах, які треба долати... До війни у моїх снах було більше успіхів, більше досягнення цілей, коли перешкоди є, але я їх долаю. А зараз наче багато снів мають сюжети, з яких я не встигаю вийти до кінця сну в позитивному для себе руслі.

Хоча індивідуальний кейс цієї учасниці не є репрезентативним, на його основі ми можемо зробити висновок про ймовірний вплив війни на структуру сновидінь. Можна відзначити такі вектори змін у снах воєнного часу:

- 1) сновидче его рідше перебуває в активній суб'єктній позиції і натомість частіше є об'єктом впливу зовнішніх сил;
- 2) сюжет сну частіше розгортається несприятливо та завершується невдачею сновидчого его;
- 3) зменшується частка снів, де події розвиваються навколо соціального контакту (патерн 5), і водночас зростає частка снів, де его перебуває під загрозою (патерн 2).

Таким чином, перша гіпотеза дослідження підтвердилась. Виявлені зміни у структурі сновидінь можна інтерпретувати з двох перспектив. З одного боку, після початку війни сама реальність стала більш загрозливою та фруструючою. Загострилось переживання екзистенційної небезпеки, відсуваючи на другий план проблеми соціальної взаємодії. Таке зміщення пріоритетів у реальному житті могло позначитися на конфігурації сновидчих наративів.

З другого боку, усі ці структурні аспекти сновидіння — рівень суб'єктності та успішності сновидчого его, характерний патерн сюжету — Рьослер пов'язував із силою реального его особистості (Roesler, 2018a). Тож можемо припустити, що початок війни міг спричинити тимчасову дестабілізацію психічних структур, зокрема послабити стійкість та інтегрованість его, його здатність опановувати афекти. Тоді зміни у структурі сновидінь можна розглядати як відображення цієї внутрішньої структурної динаміки. Іншими словами, тенденція до втрати контролю у сновидчому сюжеті може означати, що реальному его стало важче давати раду внутрішній реальності, а не лише зовнішній.

3.2. Теми та символи у сновидіннях воєнного часу

Друга гіпотеза дослідження полягала в тому, що після початку війни у сюжетах снів з'явилися нові теми та символи, так чи інакше пов'язані з воєнним досвідом. Сновидіння, записані протягом трьох місяців до початку війни, виступили своєрідним тлом для тих образів, які почали виникати після 24 лютого. Ці нові тематичні мотиви вдалось окреслити саме тому, що вони вирізнялись на фоні попередньо зібраного матеріалу. Хоча сновидчий світ кожного учасника організований унікально та містить власний набір характерних тем і символів, тут буде проаналізовано повторювані мотиви, які проявились у кількох людей водночас.

3.2.1. Передбачення війни

У сновидіннях усіх досліджуваних пряме чи непряме зображення війни з'явилось або незадовго до, або відразу після 24 лютого. Один з учасників наголошує на раптовості цієї зміни:

[У сюжетах снів] проявилось багато відсилок до війни. З'явилися певні кластери символів, яких раніше не було в моїх сновидіннях. Вони з'явилися швидко, фактично одразу... Як людина, яка вже дуже довгий час звертає увагу на свої сни, я помічаю, що коли відбувається якась серйозна подія в моєму житті, їй потрібен час, щоб прорости у сновидчому світі. А тут це відбулося моментально, мало не в першу ніч після всього, що сталося... (У-4, з інтерв'ю).

Натомість у двох інших учасниць (У-1 та У-2), які на той момент проживали в Україні, ще до 24 лютого були сни-передвісники, які містили натяки на війну.

... Люди йдуть чи то на роботу, чи то на мітинг, чи то це траурна хода. Я боюся, що мене помітять. Сідаю навпочіпки під вікнами і потроху

виглядаю. Бачу військових. Пересуваюся в куток, аби ще краще сховатись... (У-2, сон від 10.02.2022).

Ми з колегами беремо участь у війні. Ніч, холодне світло ліхтарів, але чомусь наше завдання, ніби тренування — пограти в стрілялки одне в одного у тирі... Мені дуже не хотілося заходити туди, бо там була якась містична нечисть, з якою теж треба було змагатися. На нас прив'язували жилети з металевих пластин, обшитих тканиною кольору пісочного хакі. Мені дуже неприємно було в цьому сні, холодно та огидно від думок про внутрішній простір тирів. (У-1, сон від 15.02.2022)

У цих снах передчуття війни проявилось як на образному рівні: військові, стрільба, бронежилети, — так і в описі переживань: страх, потреба сховатись, відраза, дискомфорт. В обох випадках сновидчому его бракує суб'єктності — його долю у рамках наративу визначають інші анонімні сили.

Учасниця 2 побачила у ніч на 24 лютого три сні, які, за її словами, точно передбачили те, що станеться: «Моє несвідоме все знало, хоча я до останнього все це заперечувала» (У-2, з інтерв'ю). У першому сні вона намагається пересадити квітку в новий ґрунт — символічний образ, який учасниця пов'язує зі своїм подальшим переселенням в іншу країну (цей сон буде детальніше розглянуто далі). Після цього їй сниться, що вона прокидається посеред ночі, їй дуже страшно, у кімнаті ще хтось є, а вона не може ні закричати, ні поворухнутись. Цей сон, за словами учасниці, був квінтесенцією жаху, паралічу та безпомічності, коли неможливо прокинутись від кошмару. У третьому сні вона наповнює баклажки водою, щоб запастись — буквально зображення того, що вже невдовзі доведеться робити в реальності.

Такий феномен передбачення війни у сновидіннях можна пояснити з кількох ракурсів. По-перше, впродовж кількох місяців перед тим назрівало суспільне очікування можливого початку війни. Ця тема активно обговорювалась у

засобах масової інформації, у публічній та приватній сфері. Колективна тривога наростала і, ймовірно, знаходила вираження у подібних сновидчих сюжетах. По-друге, як видно з фрази «Моє несвідоме все знало, хоча я до останнього все це заперечувала», сновидіння могли відігравати компенсаторну роль, доповнюючи свідому установку еґо, яке вдавалось до захистів і воліло не вірити в реальність загрози. По-третє, передбачення досвіду війни у сновидінні відповідає Юнговому поняттю синхроністичності (1997). Цим терміном він позначав значимий збіг між двома подіями — у психіці та в зовнішньому світі, — обумовлений смисловим, але не причинно-наслідковим зв'язком. Подібний феномен можна помітити в дослідженні Шарлотти Берадт (Beradt, 1966), яке показало, що у часи Третього рейху сновидіння людей випереджали і передбачали страшні прийдешні події.

3.2.2. Воєнні дії

У низці сновидінь, особливо протягом першого тижня війни, виникали очевидні атрибути воєнного часу, такі як ракети, танки, солдати, вибухи, бомбосховища. Ці образи з'являлись у снах незалежно від того, чи людина була в Україні на момент вторгнення і чи мала безпосередній досвід переживання війни. Найчастіше сон малював образи, яких людина не засвідчувала наяву.

Перший сон, який мені снився, — летіла ракета. Я бачила, як вибухає ракета. Я стояла в полі, погода була така ж, як і тоді, коли ми виїжджали. В реальності я лише чула ці ракети, а тут я її саме побачила (У-1, з інтерв'ю).

Мені сниться, що я в Києві на вулиці біля багатопверхових будинків. Я бачу, як десь летять ракети (У-3, сон від кінця лютого).

Я стежу з вікна в очікуванні колони танків. Я знаю, що щойно вони з'являться, про них потрібно повідомити, але я не пам'ятаю куди... (У-3, сон від кінця лютого).

... Ми бачимо, що над містом летить ракета. Дуже високо, так як іноді видно літаки. Потім бачимо ще одну. Розуміємо, що треба сховатися. Забігаємо в метро... Я не почувуюся до кінця в безпеці тут. Ще й помічаю, що дах над нами скляний. Міркую, що треба притулитися ближче до виходу, щоб якщо що, уламки скла не сильно на нас попадали... (У-3, сон від 26.03.22)

В усіх цих снах наратив будується навколо зустрічі сновидця з воєнною загрозою, символізованою в образі летальної зброї. У снах першого тижня війни сновидче его виступає пасивним спостерігачем, що «стоїть і дивиться» на ракети і танки, проте ніяк не реагує. Але вже за місяць сновидиця виявляє більш активну та суб'єктну відповідь на ту саму загрозу: вона ховається і намагається себе убезпечити. Можна припустити, що така зміна позиції сновидчого его знаменує перехід психіки з травматичної реакції завмирання до більш адаптивної реакції втечі.

Ще за місяць, невдовзі після повідомлень у новинах про ракети над Запорізькою АЕС, учасниця побачила уві сні ядерну катастрофу. Цей сон наснився 26 квітня, у річницю аварії на ЧАЕС, згустивши у собі кілька контекстів: Чорнобильську катастрофу, потенційну загрозу удару по АЕС та небезпеку застосування ядерної зброї.

Приснилася чорнобильська катастрофа в сучасних умовах. Через 4 удари, які Путін наніс по АЕС. Основна емоція сну — жах. Я відчула металевий присмак у роті. Жувала активоване вугілля, наче воно мало врятувати від радіації... Невже Путін таки натиснув на свою "червону кнопку"? Але ж результат бачимо. По телевізору постійно новини. Десь розказують,

скільки людей вже втратило печінку. Десь розказують, що люди по всьому світу відчують наслідки катастрофи... Я змогла заспокоїтися після усвідомлення: "Так, стоп, я в Америці. Мені не треба цього всього робити". Це не применшувало тривоги за рідних, за світ, але стало трохи спокійніше, що я не могла рознести радіацію по підлозі черевиками, які забула зняти (У-3, сон від 26.04.22).

Дистопічний сюжет цього сновидіння символічно виражає всеохопний жах війни та страх анігіляції. Спершу ядерний удар постає для сновидиці як світова, тотальна, всюдисуща катастрофа, від якої неможливо сховатись, але наприкінці вона знаходить захист і заспокоєння у тому, що перебуває в Америці. У цій зміні ракурсу, ймовірно, виражається емоційна саморегуляція та адаптація сновидчого еґо, коли всеохопний афект відступає і дає місце раціональному мисленню.

Отже, можемо бачити, що у сновидіння проникли виразні образи війни, зокрема бойові ракети, танки, ядерна зброя. Ці образи сконцентрували в собі уявний вимір війни, сплетений із зображень у новинах, фантазій, страхів і архетипічних переживань. Попри повторюваність образів загрози, вони символізували собою різні переживання, які динамічно мінялися впродовж перших тижнів і місяців війни. Якщо на початку переважали відчуття беспорядності і втрати суб'єктності, відображені у пасивній, завмерлій позиції сновидчого еґо, то згодом проявилось віднаходження свого впливу на ситуацію, зокрема через втечу і пошук безпечного місця.

3.2.3. Втеча

Сам сюжет втечі, від'їзду, евакуації з небезпечного місця неодноразово траплявся у снах воєнного часу. У наративах такого типу можна відзначити

поспіх, тривожну і напружену обстановку, перепони і труднощі з досягненням мети, коли щось іде не за планом.

Ми з Ж. мали їхати на якомусь поїзді за кордон. І з поїздом якісь проблеми. Починається війна... Якісь бойові дії, солдати — чи то наші, чи то не наші... І ось ми сідаємо з Ж. та дітьми в цей поїзд. І все таке сіро-іржаве — погода, і речі, і люди. І стан такої загрози... Здається, коли ми в нього сіли, попереду чи то рельса вибухнула, чи ще щось вибухнуло, і нам потрібно було чекати, доки поремонують (У-1, з інтерв'ю).

Я сиджу у себе на балконі і думаю, що треба виїжджати. Потім я ходжу по місту і зустрічаю своїх знайомих, і вони говорять мені, що треба евакуюватися. І я думаю: блін, куди мені їхати? Може, в Австрію? І сон такий весь напружений, дуже важкий (У-1, з інтерв'ю).

За сценарієм сну я у Києві. Я з мамою. В Україні війна. Судячи з відчуттів уві сні, ми дуже сильно запізнюємося. Я відчуваю брак часу. Ми поспішаємо на вокзал. Якимось дивом нам вдалося знайти два квитки на поїзд, який вивезе нас з України... Нарешті ми дістаємося до вокзалу. Я бачу на пероні наш поїзд. Він уже майже відправився. Ми з мамою застрибуємо в останній вагон і починаємо йти вглиб. Всередині поїзд дуже красивий і зручний. Там багато червоного шовку. Ми знаходимо провідниць і я даю їм наші квитки. Вони дивляться на них і кажуть, що ці квитки не на цей поїзд. Наш поїзд щойно вирушив. І вони показують на поїзд через вікно. Я бачу, що цей поїзд поїхав і його вже не зупинити (У-4, сон від 01.03.22).

Цікаво зауважити, що екстрений виїзд з країни снівся не лише тим, хто справді мусив евакуюватися, але й тим, хто на момент початку війни знаходився поза Україною. Так, сновидець У-4 в реальності не потребував нікуди їхати, але сновидіння про від'їзд разом із мамою, ймовірно, виразило його тривогу за неї,

адже вона лишалась в Україні. Цей сюжет, що завершується невдачею, міг символізувати бажання убезпечити рідних і відчуття безсилля на відстані. Крім того, можна припустити, що образ втечі від війни наклався на попередній досвід еміграції з України самого сновидця.

3.2.4. Смерть

У снах після 24 лютого нерідко з'являється тема насильницької смерті та вбивства. Учасники зазначають, що ці сюжети зазвичай супроводжуються відчуттям жаху.

... Хтось під під'їздом двічі крикнув, а потім звук "бух", наче когось убили, вдаривши по голові (У-3, сон від кінця лютого).

Електричку захопив якийсь терорист... На одній з зупинок чоловік з вагону водія почав стріляти по людях... (У-3, сон від кінця лютого).

... Коли піднімалися на гору, побачили сидячий протест прямо на дорозі... Водій просто переїхав людей і поїхав далі. Я відчула жах. Зокрема від того, що я — частина злочину, бо знаходжуся в маршрутці, яка когось переїхала... (У-3, сон від 27.03.22).

Останні пару снів були з якимись убивствами... Хтось когось вбиває при мені... Ось війна, це смерті через бойові дії... В цих снах стало ніби спокійніше — ситуація розгортається, я від неї нікуди не втікаю. Але при цьому такий льодовитий жах. Це трохи не схоже на ті сни з побігом. Там біжиш, і дуже страшно, і той страх створює напругу, і вона породжує дію. А тут, здається, стан пов'язаний зі злістю. Тому що відчуття від того, що хтось помирає, схоже на зняття напруги, і я ніби навіть відчуваю якість полегшення і задоволення від цього (У-1, з інтерв'ю, 09.05.2022).

У снах такого типу сновидче его виступає не жертвою, а радше свідком насильства, вчиненого на його очах. Але якщо у перших снах ідеться про пасивне спостереження, то згодом сновидець виявляється мимовільним співучасником злочину і навіть частково ідентифікує себе з агресором. Учасниця У-1 протиставляє цей тип сновидінь своїм попереднім типовим сюжетам, де вона, охоплена страхом, втікала від загрози. У новому патерні на зміну страху приходить злість, а разом з тим — відчуття полегшення та розрядки напруги. І хоча ці сюжети пронизані жахом, можна припустити, що сновидче его тут встановлює контакт із власною агресією, виходить з позиції жертви та віднаходить у собі більше суб'єктності.

Трапляється також інший різновид снів про смерть, де немає насильницького мотиву, а радше є переживання втрати.

Приснилося, що померла С. [троюрідна сестра]... [Мій чоловік] говорить, як якийсь загадковий мудрець. Прогнозує всім смерть. Дідусь готується до смерті, так наче й радий. Бабуся вагітна... Приїжджає мій брат і привозить тіло С. Я переживаю значно більше емоцій, ніж думала. Мені дуже сумно... (У-3, сон від 28.03.22).

Снилось море, неспокійне, темне. У воді дві жінки, одна з немовлям. Вони рятуються після корабельної аварії... Вони бачать на горизонті, що насувається велика хвиля. Стає страшно, що вони можуть не вижити після цієї хвилі. Їх накриває хвиля. Жінки виживають, але немовля не дихає... (У-2, сон від 23.03.22).

... На одному різкому повороті нас заносить і ми злітаємо в урвище... Машина не перевернулася. Я ціла. Всі навколо мене теж. Ми вижили. Але стоп. Де хлопець, який сидів між батьками?... "Де ваш син?" — запитую я батьків. "У нас немає сина", — здивовано і з посмішкою відповідають ті. Так наче смерть того хлопця змінила історію так, наче його і зовсім не

існувало. Але якщо його ще немає в цій версії історії, він все одно має з'явитися. Можливо, він народиться у цієї пари пізніше — думаю я. Я сподіваюся на це (У-3, сон від 30.03.22).

Сни цього типу символізують відчуття втрати, суму і горювання — більш зрілі та диференційовані емоції, які прийшли на зміну первинному афекту страху за життя. Можливо, це свідчить про певний зсув у колективному несвідомому із шизоїдно-параноїдної до депресивної позиції, чи радше початок коливання між цими полюсами. У деяких із цих снів герої виявляють втрату після того, як самі виживають у ситуації смертельної загрози — так само перехід до горювання можливий лише тоді, коли вирішена проблема виживання. Крім того, тема смерті тут переплітається з мотивом вагітності і нового народження, що можна тлумачити як вказівку на трансформаційний процес — як на індивідуальному, так і на колективному рівні.

3.2.5. Національна ідентичність

У снах деяких учасників після початку війни актуалізується мотив української національної ідентичності. У серії сновидінь учасниці У-3 з'являються такі символи, як політична акція на підтримку України, президент України та українська мова. Крім того, у наративах деяких снів закладено конфлікт із російською мовою та російськими товарами.

... Там мої однокласники. Я вітаюся з ними, називаючи їхні імена більш по-українському: Привіт, Андрійку, привіт, Артемку, привіт, Сергійку...» (У-3, сон від 28.03.22)

... Вчитель починає щось говорити російською. Я підходжу до нього, перебиваю, й кажу: Розмовляйте, будь ласка, українською! Ми в Україні,

державна мова в нас українська, і мова навчання у школах в нас українська!... (У-3, сон від 28.03.22).

Купила якесь освітнє відео англійською у росіян. За 600 грн. Який сором. У сні теж було соромно, коли я згадала, що цим спонсорую війну (У-3, сон від 01.04.22).

Готувала до ЗНО з української мови [однокласників з Українки]... (У-3, сон від 25.04.22).

Місто Українка кілька разів фігурує у снах учасниці У-3 після 24 лютого. Попри те, що з цим населеним пунктом пов'язана біографія учасниці, згадку про Українку можна також трактувати як продовження семантичного ряду на тему української ідентичності. На це вказує той факт, що у більшості сновидінь, де згадується місто Українка, йдеться також про українську культуру (процитовані вище уривки про звернення до однокласників «більш по-українському», про вимогу до вчителя говорити українською та про підготовку до ЗНО з української мови).

В учасника У-4 вперше за весь дослідний період уві сні з'являється символ української ідентичності, а саме ікони з образами видатних українців. Цікаво, що згадується саме Леся Українка — у цьому імені знову можна припустити семантичну гру.

... Я бачу, як мої батьки підходять до деяких ікон, вмочуть руки у фарбу і починають просто замазувати їх фарбою. Я розумію, що вони це роблять з певними іконами, на яких зображені українські відомі люди (письменники, політики) у вигляді мучеників і святих. Я теж знаходжу одну таку ікону (з Лесею Українкою у вигляді Богоматері) та опускаю руку у відро з чорною фарбою та розмазую фарбу по іконі. Потім я знаходжу інші ікони, але цього разу я беру не чорну, а блакитну фарбу, і

наношу її на ікону. Я пам'ятаю, що уві сні мені дуже подобається цей блакитний колір... (У-4, сон від 29.03.22).

Коментуючи цей сон, учасник зазначає, що блакитна фарба символізує для нього надію, світло посеред темряви, віру в майбутнє: «Цей колір залишає надію. Чорний — це кінець усього, це відсутність кольору. А блакитний дає змогу щось на собі зобразити опісля... Це очищення, після якого буде світло».

У цих сновидіннях, пов'язаних із актуалізацією української ідентичності, ймовірно, символізуються більш складні соціальні почуття — такі як гордість, сором, совість, патріотизм, надія. Очевидно, поява таких змістів зумовлена посиленою ідентифікацією з колективним тілом, його національними символами та міфологемами.

3.2.6. Сексуальність

Особливим є випадок учасниці У-2, яка після початку війни почала бачити незвично багато еротичних снів. Хоча такі сні були для неї характерні і в довоєнний період, вона відзначає, що після 24 лютого вони почали снитися «з потрійною силою».

Я займаюся сексом з партнером. Він дістає пістолет, погрожує мені. Страх переходить у збудження. Я широко розсуваю ноги і прошу його вставити пістолет у мою вагіну... (У-2, сон від 04.04.2022).

У цьому сні видно, як образ воєнної загрози трансформується в еротичний мотив. Сновидче его перехоплює ініціативу та перетворює мілітарний символ на засіб сексуального задоволення, водночас обертаючи страх на збудження. Важливо, що его тут займає позицію активного, ініціативного, домінуючого

суб'єкта. Це може бути компенсаторним способом впоратися з почуттями безсилля та вразливості перед насильством у контексті воєнних реалій.

Сама учасниця пов'язує свої сексуалізовані сні під час війни з посиленням страху смерті і вважає, що вони допомагали їй розрядити емоційну напругу.

Я весь час думала: що означає цей секс у снах? Зараз я розумію, що це не просто якась лібідинальна історія — це такий захист від тривоги, від страху смерті... Щоразу, як я прокидалась, я чітко розуміла, що причина цього — війна та тривога. Був сильний страх, який я в житті пригнічувала, тому що було багато нових побутових турбот [пов'язаних із переїздом]... Моя психіка просто стиснулася у якусь суцільнометалеву капсулу і була непробивною. Але всередині це кипіло і заміщувалося сексуальним. Заміщувався страх смерті (У-2, з інтерв'ю).

Можна припустити, що через продукування лібідних символів у сновидіннях психіка захищає себе від травми. Ерос як об'єднувальний принцип не допускає травматичного розщеплення і «зшиває» досвід у несвідомому. Крім того, сексуальна сфера дає сновидцю можливість переходити з пасивної ролі в активну, брати під контроль деструктивний страх смерті і трансформувати його в життєву енергію лібідо.

Підсумовуючи, другу гіпотезу дослідження було підтверджено. У сновидіннях воєнного часу проявились нові теми й образи, які здебільшого відображали актуальну реальність війни в Україні: бойові дії, евакуація, вбивство і смерть, національна ідентичність. Відповідність цих сновидчих мотивів реальним соціальним процесам підтверджує гіпотезу континуальності, згідно з якою простір снів нерозривно пов'язаний із повсякденною дійсністю. З іншого боку, уявлення про компенсаторну функцію снів також справдилося, зокрема у випадках, коли психіка захищалась від тривоги еротизованими снами. Окресливши типові мотиви на маніфестному рівні сновидінь, під ними можна

розрізнити цілий спектр символізованих почуттів, а також простежити, як ці почуття змінювалися в динаміці.

3.3. Емоційне забарвлення сновидінь воєнного часу

Третя гіпотеза дослідження передбачала, що почуття та афекти, спричинені розгортанням війни, відобразилися в емоційному забарвленні сновидінь воєнного часу. Частково питання емоційного змісту снів було розкрито в попередньому підрозділі: за тими чи іншими образами можна було розпізнати різні переживання, пов'язані з війною. Для подальшої перевірки цієї гіпотези учасників було опитано про зміни в афективній картині їхніх снів.

Загалом більшість досліджуваних відзначали, що після повномасштабного вторгнення у їхніх снах стало більше важких емоційних переживань. Здебільшого афективний фон сновидінь виражав напругу, тривогу та страх — тобто почуття, які вони на той час переживали в реальності.

Емоційний план [сновидінь] змінився в бік більшої тривожності. Почався такий стан, як мікротремор, в якому ти відчуваєш себе всередині сновидіння не дуже комфортно. Нервозність... Це дуже пришвидшує сюжетну лінію: ти нервуєш, і події ніби теж прискорюються. Тобі потрібно кудись встигнути, кудись добігти чи щось зробити (У-4, з інтерв'ю).

Якщо раніше [у снах] часто зустрічалося відчуття закоханості, симпатії і т.д., то після початку війни стало більше снів, у яких було відчуття жаху, страху, тривоги. Особливо перший місяць-два. Зараз таких снів уже майже немає, психіка якось адаптується (У-3, з інтерв'ю).

Спочатку ці сни були дуже страшними, але мені було нормально з ними. Одразу після від'їзду, після прийняття шоку від того, що світ колапсував,

мені і в реальності було страшно та погано. Дуже важкий стан. А сни були такими ж, як і цей стан, за напругою... А потім вони ніби ставали все страшнішими. Тому що наяву я вже заспокоювалась: щось починаєш вирішувати, невизначене майбутнє стає трохи більш визначеним... А сни залишались такими ж (У-1, з інтерв'ю).

Невротичні учасники здебільшого відзначали поступове зниження градусу емоційної напруги у снах паралельно зі зменшенням воєнних, насильницьких та інших негативно забарвлених сюжетів. Учасники стверджували, що найінтенсивніші афекти у сновидіннях вони переживали в перший місяць, хоча протягом другого місяця також час від часу з'являлися тривожні сюжети. Це загалом корелювало з поступовою нормалізацією їхнього емоційного стану наяву, тобто зміни у снах, очевидно, відображали процес психічної адаптації і саморегуляції.

Водночас в учасниці У-1 із межевою структурою на момент інтерв'ю (09.05.2022) сновидіння все ще були пронизані атмосферою жаху, попри стабілізацію її емоційного стану в реальності. У цьому випадку проявилась затримка і розсинхронізація в афективній континуальності, і сни містили більше напруги, ніж повсякденне життя. Учасниця згадує, що прокинувшись від чергового жахіття про евакуацію, вона відчула ейфорію, адже в реальності вже переїхала і знаходилась у безпечних умовах.

Повторювані жахіття можуть свідчити про травматичну реакцію на воєнні події. Той факт, що у сновидчих сюжетах не відбувається розвитку, ймовірно, вказує на те, що психіка стикнулася з певним нестраним досвідом, який безуспішно намагається метаболізувати. Хоча навколишня дійсність змінилася, сновидіння учасниці виражали травматичне повторення і застрягання в афекті жаху. Сюжет сну в такому випадку можна вважати радше контейнером для несвідомого афекту, ніж способом його символічного опрацювання. У свою чергу,

обмежений доступ до символічної функції може утруднювати процес психічної адаптації.

Разом з тим, на третьому місяці війни жахіття учасниці все ж змінилися за структурою та емоційним наповненням. Якщо у перші два місяці вона бачила сни про втечу від небезпеки, які були сповнені сильного страху, то згодом з'явився новий патерн сюжету, де когось вбивають у її присутності. І хоча ці сни були пронизані «льодовитим жахом», вони принесли учасниці певне заспокоєння та розрядження напруги, оскільки вже не потрібно було нікуди тікати. Можливо, такий перехід сновидчого еґо з позиції жертви в позицію свідка є ознакою часткової стабілізації.

Натомість сни високоневротичного учасника У-4 швидше відновились від афективного потрясіння. Хоча після початку війни з його сновидінь зникли тонкі емоційні стани, пов'язані з соціальною взаємодією, через два місяці вони почали повертатись. Цікаво зауважити, що сон він описує як сферу, в якій є доступ до більш складних і витончених емоцій, ніж наяву.

Зараз почав відбуватись перехід у м'якші стани сновидінь, які були у мене і до всіх цих подій. Сьогодні я бачив сон, у якому я знайомлюся з людьми. Пам'ятаю, буває таке в сновидіннях, що ти відчуваєш якийсь дуже тонкий емоційний набір почуттів. І такий набір емоцій — наче якийсь еліксир чи напій, що містить багато тонів — дуже рідко буває доступний у бадьорості. Буває, у сновидінні ти переживаєш емоцію настільки тонку, складну, тендітну, якої ти навіть у житті не переживав. Сьогодні був такий сон, що я переживав контакт із цими людьми як щось дуже глибоке і приємне (У-4, з інтерв'ю, 01.05.2022).

Таким чином, третю гіпотезу дослідження було підтверджено: афективні стани, пов'язані з війною, відобразились у сновидчому світі. По ходу того, як стихувалися переживання наяву, врівноважувалася й афективна картина снів,

зокрема у невротичних учасників. У досліджуваній з межевою структурою цей зв'язок був дещо порушений, і сновидіння не встигали за стабілізацією стану свідомості. Очевидно, зв'язок між емоційним фоном уві сні та наяву є двостороннім: не лише повсякденні почуття впливають на переживання у снах, але й навпаки. Тому у важкі періоди сні можуть ставати як засобом емоційної саморегуляції, так і додатковим фактором дистресу.

3.4. Символізація досвіду війни у сновидіннях осіб з різною структурною організацією

Загалом воєнні події так чи інакше відобразились у сновидіннях усіх учасників дослідження. Але можна помітити досить суттєві відмінності в тому, як цей вплив проявився в осіб із різною структурною організацією особистості. Хоча кількість учасників недостатня для того, щоб робити висновки про жодні кореляції, можна висунути попереднє припущення про відмінність між способами символізувати війну у снах невротиків і межових осіб.

Учасниця з межевою структурою, описуючи свої сні воєнного часу, відзначила повторюваність і монотонність сюжетів: «Після початку війни просто снилось одне й те саме. Війна починається, вибухи, і треба їхати. Війна починається, вибухи, і треба їхати. І чомусь це завжди І. — місто, в якому я жила до 16 років, а потім поїхала. Я дуже довго хотіла звідти поїхати» (У-1, з інтерв'ю).

Переживання війни у її снах проявилось як безпосередній досвід небезпеки, від якого вона намагається врятуватися. Повторюваний сюжет втечі супроводжувався страхітливими образами бойових дій, військової техніки, солдатів, вибухів. Сновидче его щоразу знаходилося у важкій, напруженій, загрозливій ситуації. У жодному з цих снів не наставало успішної розв'язки —

вони завжди обривалися в момент напруженого зусилля і тривожного очікування при спробі виїхати з країни.

Натомість у високоневротичного учасника війна у снах проявилась у вигляді непрямих вказівок та абстрактних символів. В інтерв'ю він відзначив, що у багатьох його сновидіннях після 24 лютого були символи, які вказували на війну, але самих воєнних дій у сюжеті сну не відбувалось. На це ж вказує його ремарка в одному з текстів сновидінь: «Я знаю, що навкруги війна, але я її не бачу на власні очі. Скоріше війна пронизує простір сну». Тобто присутність війни відчувається у сні опосередковано, радше як імпліцитне знання сновидчого еґо, аніж прямий чуттєвий досвід.

Показовим є його сон, що наснився цьому учаснику в один із перших днів після початку війни:

Я дивлюсь на полицю і бачу на ній багато чорно-білих фотографій. Усі ці фотографії якимось пов'язані з війною. Я зупиняю свою увагу на одній фотографії. На ній зображена людина. Стиль радянських військових фотографій. У руках ця людина тримає щось типу гвинтівки. На кінці гвинтівки штик-ніж. Але форму цей штик має дивну. На кінці він завертається і утворює наче півмісяць. Обличчя у цієї людини нелюдське. Щось середнє між бісом і людиною. Це створіння посміхається. Посмішка зовсім дика. Видно його зуби. Вони також нелюдські. Радше якісь акулічі. Уві сні я розумію, що це справжнє обличчя війни (У-4, з інтерв'ю).

Коментуючи цей сон в інтерв'ю, досліджуваний зазначає, що це нелюдське створіння з дивною зброєю та диявольською посмішкою стало для нього символічним втіленням сутності війни. Він також звертає увагу на символічне значення інших елементів сну: чорно-білі фотографії — це «зв'язок зі старовиною, зі світом померлих»; до того ж, ці знімки зроблено «за військовим

канонем, як ветерани фотографуються». Таким чином, війна тут зображується не безпосередньо, не буквально, а радше конденсується в символічних образах і метафоричних фігурах.

Звісно, можна припустити, що людина наділяє свої сні символічним значенням вже після пробудження, накладаючи на сновидчі образи певні сенси та змісти реального життя. Втім, таку атрибуцію сенсу ми також можемо розглядати як частину процесу символізації. Коли несвідома частина психіки продукує певний символ у формі сновидчого образу, свідомість прагне зрозуміти цей символ і використовує доступні їй ресурси, щоб його розшифрувати. Безвідносно до того, наскільки «правильною» є та чи інша інтерпретація, свідомі частина психіки використовує образи сновидінь, щоб розгорнути новий сенс, що так само є роботою з символізації. В такому разі сновидіння виступає проєктивним матеріалом, що дає змогу співвіднести певний символ з актуальним психічним досвідом.

Як було показано вище, у кількох досліджуваних після початку війни з'явилися сні з сюжетом втечі, евакуації та від'їзду за кордон. На противагу таким сюжетам, де мотив від'їзду представлений очевидно в маніфестному змісті сну, можна навести більш символічний сон, який одна з учасниць побачила у ніч на 24 лютого. В інтерв'ю вона зазначила, що образ пересаджування квітки в новий ґрунт був символічним передбаченням її переїзду в іншу країну, радикальної зміни середовища проживання.

Я на дачі намагаюся пересадити квітку. Вона пустила багато нових пагонів і листків. Я хочу освіжити землю. Намагаюся знайти новий горщик. Блукаю по дачі, по городу. Знаходжу металеву чашку, керамічну, довгий пластиковий стакан — усе видається невідповідним чи то за формою, чи то за матеріалом, чи то за розміром. Зрештою я саджаю її в той же пластмасовий горщик, чим не дуже-то задоволена. На дно горщика

додаю дренаж, камінці. Перекладаю з одного в інше місце. Засипаю свіжий ґрунт (У-2, сон від 24.02.2022).

Загалом для невротичних учасників було характерним явище, коли сон, на перший погляд не пов'язаний з війною, тлумачився у світлі воєнного контексту. Наприклад, сновидіння ще однієї учасниці:

Зустрічаємо трьох звірів, уже не пам'ятаю, в якій послідовності. Чорна пантера — ми її приручили. Тигр — відігнали. Не агресією, а впевненістю і наполегливістю. Левиця — ми її підпустили до себе. Мама намагалася її погладити так, щоб та не вкусила. Левиця на це піддалася, потім перевернулася на живіт. Мама щось прибрала з її живота, почухавши там. Так наче вилікувала її від чогось. Мені було тривожно від цих зустрічей зі звірами, кожен із яких для мене є прекрасним і страшним хижаком. Але збереження врівноваженості допомогло вийти з цих контактів зі звірами живими і здобути повагу до нас у їхніх очах. (У-3, сон від 20.03.2022).

Під час інтерв'ю учасниця виділила цей сон як такий, що, ймовірно, з'явився під впливом війни, але при цьому виражав життєствердність і впевненість у власних силах. Вона зазначає: «Коли я проснулася, я подумала, що цей сон про війну. Мені здавалося, що кожна з тварин означає якусь країну. Тигр — це росіяни, і ми його відігнали. Левиця — це, напевно, Україна, яка отримала рану, але ми її вилікуємо. А пантера — це Європа, яку ми приручили, схилили на свій бік».

На прикладі цього сновидіння можемо також спостерігати механізм емоційної саморегуляції, коли сновидчий досвід приносить заспокоєння і відчуття стійкості в контексті переживання воєнних подій. За словами учасниці, після цього сну вона відчула себе спокійніше і впевненіше щодо ситуації в Україні: «Якщо до того було більше тривоги, то це наче якийсь спокій, що хоч воно все одно тривожно, але є сили, щоб з цього вийти».

Емоційну та поведінкову саморегуляцію можна також спостерігати в межах самого сюжету сновидіння, зокрема у невротично організованих учасників. У низці снів, які починаються з тривожних подій і переживань, сновидчому его зрештою вдається заспокоїтися, відновити рівновагу та вжити конструктивних дій. Наприклад, у сновидінні учасниці У-3 про удари по АЕС та ядерну катастрофу вона спершу переживає жах і боїться рознести радіацію по підлозі черевиками, але потім заспокоюється від усвідомлення, що вона в Америці і їй нічого не загрожує. В іншому сновидінні вона відчуває жах і шок, коли маршрутка переїхала та вбила людей на дорозі, але наприкінці сну викликає поліцію, долаючи відчуття безпорадності.

Можна висунути припущення, що така саморегуляція уві сні більш властива людям з вищим рівнем структурної організації та сильнішим его. На відміну від межових снів, які схильні обриватися на піку негативного афекту, не досягаючи розв'язки, у невротичних снах протагоніст частіше вдається до конструктивних стратегій, які вирівнюють як драматургію сюжету, так і емоційний стан сновидця. Символічний світ сновидіння, будучи «перехідним простором», ніби відкриває додатковий арсенал можливостей для творчого опрацювання емоційно важкого досвіду. Можливо, чим складнішим є цей символічний інструментарій, тим більше спроможностей має его для активної метаболізації афекту.

Втім, як ми пересвідчилися, під час таких катастрофічних подій, як війна, здатність до сновидчої саморегуляції погіршується навіть у невротичних осіб. Вони частіше досвідчують негативно забарвлений афект і меншою мірою можуть його контролювати. Їхні сновидіння починають набувати ознак типових межових снів: наприклад, сон про евакуацію учасника У-4 за структурою й емоційним змістом мало чим відрізняється від снів про втечу учасниці У-1. Ймовірно, це можна пояснити тим, що в травматичних умовах воєнного часу навіть сильне его схильне переживати безпорадність і безсилля.

Та все ж простежуються істотні відмінності в тому, як особи з різною структурною організацією символізують переживання війни. Очевидно, для межових осіб більш характерно снити про війну як безпосередній чуттєвий досвід, який їх затоплює і приголомшує. Їхнє сновидче еґо опиняється зануреним у загрозову ситуацію та відчувається у ній безпомічно і вразливо. Попри спроби втекти від небезпеки, воно не встигає досягнути мети впродовж сновидіння. Війна зображується у буквальних образах: бойові дії, вибухи, солдати, зброя. Сюжети характеризуються стереотипністю і повторюваністю. Сон здебільшого наповнений сильним страхом і тривогою, тож може ставати додатковим фактором емоційної дестабілізації у реальному житті.

Натомість у невротичних снах переживання, пов'язані з війною, частіше зазнають символічної трансформації, згущення, зміщення та інших метаморфоз роботи сновидіння. Відповідно, у цих сюжетах війна вже не так загрожує своєю безпосередньою присутністю, а радше дає про себе знати опосередковано. Вона може виражатись в абстрактних символах та неочевидних метафорах. Попри те, що у воєнний час невротичні сні нерідко розвиваються за негативним сценарієм, сновидче еґо виявляє більше ініціативи та застосовує конструктивні стратегії саморегуляції. А часом навіть сам сюжет сновидіння сприяє відновленню емоційного благополуччя наяву. Можливо, ще одним терапевтичним фактором є схильність невротиків «розпаковувати» метафоричний сенс сну і пов'язувати його символічний ряд з актуальними життєвими подіями. Таке тлумачення також можна віднести до процесу символічного опрацювання досвіду, наряду з роботою сновидіння.

Таким чином, було підтверджено четверту гіпотезу про відмінності у способах символізації воєнного досвіду у снах невротичних і межових осіб. Можна підсумувати, що здатність до символізації, яка напряду залежить від структурної організації особистості, водночас виступає фактором психічної адаптації та саморегуляції. Сновидіння з вищим рівнем символізації

відкривають психіці більше творчих можливостей для розв'язання конфліктів, урівноваження афектів та опанування хаосу реальності.

3.5. Дискусія результатів

У результаті дослідження підтвердились гіпотези як про вплив війни на різні аспекти сновидінь, так і про відмінності у способі символізації досвіду війни у снах невротичних і межових осіб.

Було показано, що після початку повномасштабної війни у снах учасників з'явилися нові образи і теми, пов'язані з реальними подіями. Серед них найбільш виразними є мотиви воєнних дій, сюжети втечі від небезпеки, образи смерті та вбивства, а також символи національної ідентичності. Актуалізація всіх цих мотивів у сновидчому світі після російського вторгнення узгоджується з гіпотезою континуальності, яка постулює нерозривний тематичний і емоційний зв'язок між досвідом життя наяву та подіями уві сні.

Розгортання воєнних дій, досвід вимушеного переселення, постійна присутність в інформаційному просторі теми смерті — це фактори, які значною мірою визначали повсякденний досвід учасників після 24 лютого. Актуалізація національної ідентичності також була помітним процесом в українському суспільстві в контексті протистояння з зовнішнім ворогом. Тож усі ці зміни у тематиці снів були так чи інакше «запозичені» з реального життя. Те саме можна сказати і про емоційний вимір: у сновидіння просочувалася почуття, які, вочевидь, переживались учасниками і наяву — тривога, страх смерті, паніка, жах, злість, сум, патріотизм і надія.

Водночас були й такі зміни, які не можна пояснити гіпотезою континуальності — як-от наповнення снів еротичними мотивами і приємними переживаннями, що допомагали розрядити емоційну напругу реального життя. Цей випадок

радше відповідає компенсаторній теорії сновидінь, згідно з якою сни доповнюють і врівноважують свідомі психічні змісти.

Інтерпретуючи таку розбіжність, варто згадати дослідження психологині Р. Л. Пунамякі, присвячене сновидінням палестинських дітей у зоні бойових дій (Punamäki, 1998). Дослідниця з'ясувала, що ті діти, які попри травматичний досвід бачили яскраві, радісні та химерні сни, виявляли менше патологічних симптомів у житті. Натомість тривожні і рутинні сни були пов'язані з порушеннями адаптації. Отже, появу компенсаторних снів можна розглядати як один із механізмів психічного захисту та саморегуляції, властивих невротичній структурі.

Крім того, з дослідження Пунамякі випливає, що символічна робота сновидіння — продукування химерних, вигадливих образів на противагу буденним і рутинним — теж пов'язана з більш адаптивною реакцією психіки, адже свідчить про здатність до символізації досвіду. Натомість дезадаптивний патерн — це повторювані сни, які буквально відтворюють травматичні переживання реальності. У нашому дослідженні такий патерн спостерігався в учасниці з межевою структурою. Повторюваність і буквальність можуть вказувати на застрягання психіки в травмі та безуспішні спроби опрацювати важкий досвід.

Згадаймо також дослідження Скалабріні, Еспозіто та Муччі, які припускали, що сни межових осіб ґрунтуються на дисоціації та «невитісненому несвідомому» (Scalabrini, Esposito & Mucci, 2021). Вони виражають імпліцитну пам'ять про довербальний травматичний досвід і, на відміну від невротичних снів, являють собою радше емоційний флешбек, аніж символічну репрезентацію переживань. Результати нашого дослідження узгоджуються з таким поглядом. Хоча досвід війни загалом зробив емоційно важкими сновидіння всіх досліджуваних, у межевої учасниці було найбільше жахів, наповнених потужним первісним страхом. Можна припустити, що страшний сновидчий сюжет був для неї радше контейнером афекту, аніж процесом його переробки. У невротичних же

учасників робота сновидіння трансформувала афект у метафори і символи, що відповідає більш зрілому функціонуванню захисних механізмів.

Ще одним цікавим висновком дослідження є те, що під впливом війни сновидіння невротичних учасників можуть набувати межових ознак, що проявляється у послабленні суб'єктності сновидчого еґо та його частішому потраплянні в загрозові ситуації. Було спостережено тенденцію до зміни самої структури і драматургії сну — від конфліктів навколо соціальної взаємодії до конфліктів, пов'язаних із безпекою та виживанням. Згідно з теорією Рьослера, патерн соціальної взаємодії характеризує сні невротичних осіб з інтегрованою ідентичністю, тоді як патерн загрози більш властивий особам зі слабким і незрілим еґо.

З цього випливає, що досвід війни може тимчасово дезінтегрувати саму структуру особистості, послаблюючи еґо під натиском афектів. Можливо, причиною цього є травматичний досвід, який спричиняє переживання безпомічності та приголомшеності. У травмі особа втрачає відчуття власної суб'єктності, а нервова система реагує завмиранням. Виходу з травми сприяють більш адаптивні реакції втечі та боротьби, які залишають відчуття впливу на ситуацію. Відповідно, поступове відновлення суб'єктності й активності сновидчого еґо може вказувати на важливий процес психічної адаптації та саморегуляції.

3.6. Обмеження та перспективи дослідження

Очевидним обмеженням даного дослідження є замала кількість учасників. З огляду на малу вибірку неможливо ані поширювати результати дослідження на ширшу популяцію, ані констатувати переконливість виявлених взаємозв'язків. Так, у дослідженні брала участь всього одна учасниця з межевою структурою особистості, тож немає вагомих підстав стверджувати, що відмінності у

патернах її сновидінь були зумовлені саме структурною організацією. Вони могли бути пов'язані з іншими факторами: наприклад, травматичним досвідом, супутніми розладами тощо. Крім того, через обмежену кількість учасників неможливо було врахувати вплив інших вагомих чинників на сновидіння: місце проживання на момент вторгнення, масштаб особистих життєвих змін, яких довелося зазнати, наявність близьких, які безпосередньо постраждали від війни і т.д. Тож виявлений взаємозв'язок між структурною організацією особистості та способом символізації досвіду у сновидіннях досі радше носить характер гіпотези.

Ще одним обмеженням методології є відсутність формалізованих процедур аналізу, зокрема при визначенні нових тем, образів та емоційних переживань у снах воєнного періоду. Застосований метод тематичного аналізу видавався доречним з огляду на дизайн дослідження, оскільки метою була первинна розвідка і попередня спроба окреслення найочевидніших змін у маніфестному змісті сновидінь. Але з огляду на гнучкість цього методу неминучою була певна суб'єктивність в аналізі та інтерпретації матеріалів. Не виключено, що мало місце також підтверджувальне упередження (*confirmation bias*), коли у снах воєнного періоду шукалися насамперед образи й афекти, так чи інакше пов'язані з війною, а якісь інші мотиви могли бути непоміченими. Крім того, сама авторка дослідження була включена в той же подієвий контекст, що й досліджувані, тобто переживала досвід повномасштабної війни, що обмежувало її здатність об'єктивно й відсторонено аналізувати одержані матеріали.

Втім, результати цієї дослідницької роботи можуть бути корисним підґрунтям для побудови подальших гіпотез та розробки дизайнів кількісних досліджень. Перспективним видається як вивчення взаємозв'язку між структурною організацією особистості та структурою сновидчих наративів, так і дослідження впливу війни на сновидіння. Наприклад, Центр міської історії у Львові з квітня 2022 року збирає сновидіння та щоденники воєнного часу (Центр міської

історії, 2022), які можуть стати надзвичайно цінним матеріалом для подальших досліджень.

Висновки до третього розділу

Усі гіпотези дослідження підтвердились. Було виявлено, що війна в Україні вплинула на сновидіння учасників, зокрема на структуру їхніх сюжетів, тематичний зміст та емоційне забарвлення. Крім того, було проаналізовано відмінності в тому, як особи з різною структурною організацією символізують досвід війни у снах. Ці результати узгоджуються з попередніми дослідженнями — як про вплив соціальних катастроф на сновидіння, так і про особливості процесу символізації у невротичних і межових осіб. Було показано, що увага до структури сновидінь допомагає краще розуміти психодинамічні та адаптаційні процеси сновидців у травматичних обставинах.

З огляду на якісний дизайн, гнучку методологію і невелику кількість учасників, результати дослідження не є репрезентативними. Вони спираються на глибинний аналіз кількох кейсів, тож окреслюють радше суб'єктивний, індивідуальний досвід. Виявлені взаємозв'язки потребують подальшої перевірки за допомогою кількісних методів.

ВИСНОВКИ

Війна — це разючий колективний досвід, який водночас є глибоко індивідуальним. Він об'єднує багатьох людей у шквалі спільних подій і переживань, але те, як саме психіка дає їм раду, великою мірою залежить від особистісних характеристик. Дане дослідження мало на меті виявити, як переживання досвіду повномасштабної війни в Україні проявилось у сновидіннях різних людей. Попри вплив спільного інформаційного поля та подієвого контексту, сновидчий простір під час війни залишається витвором індивідуальної психіки. Тож дослідження сфокусувалося на тому, як сновидіння можуть відрізнитися залежно від структурної організації особистості.

Підсумуємо головні результати дослідження:

1. Війна вплинула на тематичний зміст і емоційне забарвлення сновидінь. Характер цього впливу великою мірою узгоджується з гіпотезою континуальності, яка визнає нерозривний зв'язок між сновидіннями та реальним життям. Сни учасників інтегрували в себе образи воєнних дій, сюжети втечі від загрози, мотиви смерті та питання національної ідентичності. Вони часто виражали почуття страху, тривоги, жаху, але також і інші емоції — злість, сум, надію. Можна було зауважити, що символізовані у снах переживання динамічно змінювалися впродовж перших трьох місяців війни, водночас зі змінами у свідомій психічній реальності.
2. Війна вплинула не лише на зміст, але й на структуру та драматургію сновидчих сюжетів. У снах воєнного часу протагоніст частіше стикається з загрозою, втрачає ініціативу та вплив на ситуацію, не досягає мети, передбаченої наративом сновидіння. Оскільки дослідження спиралось на ідею, що структура сновидіння корелює зі структурою особистості (зокрема силою еґо), такі зміни було проінтерпретовано як зрушення в інтеграції ідентичності

під впливом досвіду війни. Дестабілізуючий вплив зачепив як невротичних, так і межових осіб, призводячи до тимчасового зниження рівня структурної організації особистості. Проте у сновидіннях невротиків швидше проявились ознаки психічної адаптації і повернення до попереднього способу функціонування.

3. Було виявлено суттєві відмінності в тому, як невротичні і межові особи символізували досвід війни у сновидіннях. Відрізнявся, насамперед, рівень символізації як такої: якщо у снах межових осіб війна зображувалась буквально і конкретно, як безпосередній чуттєвий досвід, то у снах невротиків — через непрямі відсилки, складні символи та метафори. Таку відмінність можна пояснити тим, що рівень структурної організації корелює зі здатністю символічно опрацьовувати і репрезентувати психічні переживання. Високий рівень символізації у сновидіннях — це не лише ознака невротичної структури, але й адаптивний фактор, що сприяє ефективнішій саморегуляції та перетравленню важкого емоційного досвіду.

4. У сновидіннях невротиків з більшою ймовірністю може проявлятися механізм компенсації, який також допомагає психіці впоратися з травматичним досвідом. У снах деяких учасників під час війни посилювалися еротичні мотиви, які захищали від тривоги і страху смерті, а також з'являлися життєствердні сюжети, що приносили відчуття спокою та впевненості. Крім того, іноді компенсація проявлялась у межах самого наративу сновидіння, коли після страшних і загрозливих подій сновидче его стабілізувалося і вживало конструктивних заходів. Усе це свідчить про те, що сновидіння виконують важливу роль у психічній саморегуляції.

Ці результати мають практичне значення для клінічної та психотерапевтичної практики. Розуміння зв'язку між характером сновидень і структурною організацією особистості може бути корисним діагностичним інструментом при роботі з пацієнтами. У часи війни сновидіння можна розглядати як сферу, яка

символічно відображає процес опрацювання травматичного досвіду, динаміку психічної адаптації та творчі саморегулюючі ресурси психіки. Робота з цим матеріалом може не лише сприяти більш точній психодинамічній діагностиці, але й стимулювати процес символізації та осмислення важких переживань.

Крім того, одержані результати можуть бути корисними для подальшої наукової роботи. Хоча вони базуються на аналізі кількох індивідуальних випадків і тому не є репрезентативними, вони вказують на важливі тенденції в тому, як сновидіння співвідносяться, з одного боку, з соціальною реальністю, а з другого боку, з психологічною структурою. На основі цих висновків можна розробляти подальші кількісні дослідження, щоб поглибити знання про взаємозв'язок між сюжетами снів, структурною організацією сновидців та війною як травматичним соціальним фактором.

Крім того, вивчення змісту сновидінь у воєнний час може відкрити щось нове і про саме суспільство, його колективне несвідоме, його символи та міфологеми, травми та ресурси до зцілення. Дане дослідження є лише маленьким кроком у цьому напрямі, адже вивчення соціальних аспектів сновидінь потребує роботи зі значно більшими обсягами матеріалу. Але важливо, що цей сновидчий матеріал нині накопичується й архівується, тож надалі його можна буде використати не лише для психологічних, а й для антропологічних, культурологічних та історичних досліджень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Мак-Вильямс, Н. (2007). *Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе*. Москва: Независимая фирма «Класс».

Фрейд, З. (2005). Невроз и психоз. *Психоаналитические этюды*. Харьков: Фолио.

Центр міської історії. (2022, 11 квітня). *Збираємо щоденники та сни війни*.

<https://www.lvivcenter.org/updates/war-diaries/>

Юнг, К. Г. (1991). *Архетип и символ*. Москва: Ренессанс.

Юнг К. Г. (1997). Синхронистичность: акаузальный объединяющий принцип.

Синхронистичность. Сборник. Москва-Киев: Рефл-бук, Ваклер.

Barrett, D. (1996). Dreams in Multiple Personality Disorder. In D. Barrett (Ed.) *Trauma and Dreams*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Beradt, C. (1966). *The Third Reich of Dreams*. Chicago: Quadrangle Books.

Bulkeley, K. (1994). Dreaming in a totalitarian society: A reading of Charlotte Beradt's *The Third Reich of Dreams*. *Dreaming*, 4(2), 115–125. <https://doi.org/10.1037/h0094406>

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.

<https://doi.org/10.2307/3791354>

Bion, W. R. (1962). *Learning from Experience*. London: Karnac Books.

Bulkeley, K., & Kahan, T. L. (2008). The impact of September 11 on dreaming. *Consciousness and Cognition*, 17(4), 1248–1256. doi:10.1016/j.concog.2008.07.001

Fischer-Kern, M., Buchheim, A., Hörz, S., Schuster, P., Doering, S., Kapusta, N. D., ... Fonagy, P. (2010). The relationship between personality organization, reflective functioning, and psychiatric classification in borderline personality disorder. *Psychoanalytic Psychology*, 27(4), 395–409.

doi:10.1037/a0020862

- Fonagy, P. Dreams of borderline patients. (2000). In Perelberg, R.J. (Ed.), *Dreaming and thinking*. London: Karnac Books.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. J., & Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self*. New York: Other Press.
- Górska, D., & Soroko, E. (2017). Between verbalization and reflection: Referential activity and narrative processes in borderline personality organization. *Psychoanalytic Psychology*, 34(4), 422–433. <https://doi.org/10.1037/pap0000117>
- Hall, C.S., & Nordby, V.J. (1972) *The Individual and His Dreams*. New York: New American Library.
- Hall, J. (1983). *Jungian dream interpretation*. Toronto: Inner City Books.
- Hartmann, E., & Basile, R. (2003). Dream imagery becomes more intense after 9/11/01. *Dreaming*, 13(2), 61–66. <https://doi.org/10.1023/A:1023398924124>
- Kernberg, O (1986). *Severe personality disorders*. New Haven & London: Yale University Press.
- Kernberg, O., & Caligor, E. (2005). The psychoanalytic theory of personality disorders. In M. Lenzenweger & J. Clarkin (Eds.), *Major theories of personality disorder*. New York: The Guilford Press.
- Knox, J. (2003). *Archetype, attachment, analysis: Jungian psychology and the emergent mind*. New York: Brunner-Routledge.
- Kramer, M. (2010). Dream differences in psychiatric patients. In S. R. Pandi-Perumal & M. Kramer (Eds.), *Sleep and Mental Illness*. New York: Cambridge University Press.
- Punamäki, R. (1998). The Role of Dreams in Protecting Psychological Well-being in Traumatic Conditions. *International Journal of Behavioral Development*, 22, 559–588.
- Roesler, C. (2018a). Dream content corresponds with dreamer’s psychological problems and personality structure and with improvement in psychotherapy: A typology of dream patterns in dream series of patients in analytical psychotherapy. *Dreaming*, 28(4), 303–321. <https://doi.org/10.1037/drm0000092>

- Roesler, C. (2018b). 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. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2018.1.41330>
- Roesler, C. (2020). Jungian theory of dreaming and contemporary dream research—Findings from the research project ‘Structural Dream Analysis’. *The Journal of Analytical Psychology*, *65*(1), 44–62. <https://doi.org/10.1111/1468-5922.12566>
- Sándor, P., Szakadát, S., & Bódizs, R. (2016). The development of cognitive and emotional processing as reflected in children’s dreams: Active self in an eventful dream signals better neuropsychological skills. *Dreaming*, *26*(1), 58–78. doi:10.1037/drm0000022
- Scalabrini, A., Esposito, R., & Mucci, C. (2021). Dreaming the unrepressed unconscious and beyond: repression vs dissociation in the oneiric functioning of severe patients. *Research in psychotherapy (Milano)*, *24*(2), 545. <https://doi.org/10.4081/ripppo.2021.545>
- Schredl, M., & Piel, E. (2006). War-Related Dream Themes in Germany from 1956 to 2000. *Political Psychology*, *27*(2), 299–307.
- Schredl, M., Paul, F., Reinhard, I., Ebner-Priemer, U. W., Schmahl, C., & Bohus, M. (2012). Sleep and dreaming in patients with borderline personality disorder: a polysomnographic study. *Psychiatry research*, *200*(2-3), 430–436. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2012.04.036>
- Segal, H. (1983). The function of dreams. In Grotstein, J.S. (Ed.), *Do I dare disturb the universe? A memorial to W. R. Bion*. London: Karnac Books.
- Selby, E. A., Ribeiro, J. D., & Joiner, T. E., Jr. (2013). What dreams may come: Emotional cascades and nightmares in borderline personality disorder. *Dreaming*, *23*(2), 126–144. <https://doi.org/10.1037/a0032208>
- Semiz, U. B., Basoglu, C., Ebrinc, S., & Cetin, M. (2008). Nightmare disorder, dream anxiety, and subjective sleep quality in patients with borderline personality disorder. *Psychiatry and clinical neurosciences*, *62*(1), 48–55. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2007.01789.x>
- Simor, P., Csóka, S., & Bódizs, R. (2010). Nightmares and bad dreams in patients with borderline personality disorder: Fantasy as a coping skill? *The European Journal of Psychiatry*, *24*(1), 28–37. <https://doi.org/10.4321/S0213-61632010000100004>

Skancke, J. F., Holsen, I., & Schredl, M. (2014). Continuity between waking life and dreams of psychiatric patients: A review and discussion of the implications for dream research. *International Journal of Dream Research*, 7(1), 39–53.

Skrzypińska, D., & Szmigielska, B. (2015). Dream-reality confusion in borderline personality disorder: a theoretical analysis. *Frontiers in psychology*, 6, 1393.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01393>

Trupin E. W. (1976). Correlates of ego-level and agency-communion in stage REM dreams of 11-13 year old children. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 17(3), 169–180. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1976.tb00389.x>