

МІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний лінгвістичний університет
Кафедра психології і туризму

КУРСОВА РОБОТА з Загальної психології
на тему: « Особливості сновидіння у стресовому стані »

Студентки 2 курсу групи Пс02-21
факультету туризму, бізнесу і психології
Спеціальності 053 Психологія
Сисоєвої Дар'ї

Науковий керівник: к. психол. н., ст. викладач
Зінченко О.В.

Національна шкала: _____

Кількість балів: _____ Оцінка ЄКТС: _____
Члени комісії:

(прізвище та ініціали) _____
(підпис)

(прізвище та ініціали) _____
(підпис)

(прізвище та ініціали) _____
(підпис)

КИЇВ –2023

РЕЗЮМЕ

Сисоєва Д. Є. «Особливості сновидіння у стресовому стані» вивчення цього питання є достатньо актуальним оскільки сучасна людина стикається із регулярним впливом стресу.

У першому розділі описана теоретична інформація щодо впливу стресу та реакцій організму в наслідок стресу на сон та сюжети сновидінь. Ідеї та гіпотези з тлумачення цих образів та сюжетів різних дослідників теми сновидінь, і відповідно результати цих досліджень.

У другому розділі міститься аналіз, інтерпретація, опис та висновок з результатів емпіричного дослідження (анкетування) з дослідження сюжетів сновидінь та якості сну.

Подальші дослідження для ще більш широкого висвітлення варто розвивати у бік питання вікових особливостей впливу стресового стану на образи і сюжети сновидіння та сон.

Ключові слова: сновидіння, сюжети сновидінь, образи сновидінь, сон, якість сну, тривалість сну, стрес, стрес-фактор, стресові ситуації.

Syssoeva D. E. "Peculiarities of dreaming in a stressful state" the study of this issue is quite relevant, since modern man is faced with regular effects of stress.

The first chapter presents theoretical information about the impact of stress and the body's reaction to sleep and the plots of dreams as a result of stress. Ideas and hypotheses regarding the interpretation of these images and plots of various dream researchers, and accordingly, the results of these studies.

The second section contains the analysis, interpretation, description and conclusion based on the results of an empirical study (questionnaire) on the study of dream plots and sleep quality.

Further research for an even wider coverage should be developed in the direction of the question of the age-specific effects of stress on the images and plots of dreams and sleep.

Key words: dreams, dream plots, dream images, sleep, sleep quality, sleep duration, stress, stress factor, stressful situations.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СНОВИДІНЬ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	6
1.1 Стрес як психологічна проблема.....	6
1.2 Аналіз феномену сновидіння.....	8
1.3 Сон і сновидіння у стресових ситуаціях.....	12
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СНОВИДІНЬ І СНУ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕСУ.....	15
2.1 Опис методу дослідження образів у сновидіннях і особливостей сну в стресових ситуаціях.....	15
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження типових сюжетів сновидінь у стресових ситуаціях.....	16
2.3 Рекомендації стосовно нормалізації сну у стресових ситуаціях.....	32
ВИСНОВКИ.....	34
ДЖЕРЕЛА.....	36
ДОДАТОК А.....	38
ДОДАТОК Б.....	40

ВСТУП

Актуальність теми - Багато людей, які живуть на території України, зіткнулися з регулярним впливом стресу на їхнє життя, зумовлений повномасштабною війною. Український народ, як і більшість інших народів світу, стикається зі стресом на різних рівнях – від особистих проблем до глобальних викликів, таких як війни і природні катастрофи.

Сон є важливою складовою здорового функціонування особистості, що робить дослідження впливу стресу на цю складову надзвичайно актуальними. У стресових ситуаціях сни можуть стати особливо важливим інструментом, який допомагає зрозуміти наші почуття і емоції. Густав Юнг і Зигмунд Фрейд заклали ідею, підтвердження справедливості якої ми шукаємо й досі, що сновидіння є відображенням інформації, яку нам свідомо важко зрозуміти або навіть дозволити собі про таке думати. Відображення через різні образи і події у наших сновидіннях має тісний взаємозв'язок з подіями в житті сновидця та його емоційних станів упродовж дня. Дослідження показують, що сни можуть бути корисними для розуміння того, як ми відображаємо наші страхи і переживання у нашому безсвідомому мисленні. Незважаючи на достатньо широке висвітлення питання зв'язку стресу і сновидінь, його вивчення дозволить заповнити теоретичні прогалини й розробити конкретні практичні рекомендації. Такі міркування визначили теоретичну і практичну тему дослідження. Нам варто зрозуміти, як ми можемо краще керувати нашими емоціями. Як людина може собі допомогти виявити і впоратись з порушеннями сну й нормалізувати його під впливом стресу. Що сприятиме більшій задоволеності життям і продовженню життєздатності організму у критичних ситуаціях.

Мета дослідження – дослідити особливості сновидінь особистості у стресових ситуаціях.

Гіпотеза дослідження – динаміка і зміст сновидінь залежать від переживання стресу під час війни.

Об'єкт дослідження – феномен сновидінь.

Предмет дослідження – особливості сновидінь особистості у стресових ситуаціях.

Завдання дослідження:

Проаналізувати теоретичні джерела з проблеми сновидінь особистості у стресових ситуаціях.

Емпірично з'ясувати типові сюжети сновидінь у стресових ситуаціях.

Розробити рекомендації щодо нормалізації сну у стресових ситуаціях.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ СНОВИДІНЬ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

1.1 Стрес як психологічна проблема

Стрес є психологічною проблемою, оскільки він впливає на психічний стан людини і може призводити до розвитку різноманітних психічних розладів. Стрес виникає через нездатність організму адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх факторів, які є небезпечними або неприємними для здоров'я людини. Він може бути спричинений фізичними, емоційними і психологічними навантаженнями, конфліктами, проблемами на роботі чи в особистому житті, несприятливими умовами життя, неправильним харчуванням та іншими факторами. За Г. Сельє стрес має три стадії:

1. Стадія тривоги
2. Стадія резистентності
3. Стадія виснаження.

Стадія тривоги – це реакція організму на стресор, зазвичай майже миттєва, вона має дві фази: шоку і протишоку; і різну тривалість, визначену тривалістю, інтенсивністю та силою впливу стресора. Для адаптації організм мобілізує ресурси для боротьби зі стресором, в цей час виділяються гормони: адреналін і кортизол, які сприяють пристосуванню у стресових ситуаціях. Адреналін викликає звуження судин, і, відповідно, підвищення артеріального тиску, прискорене серцебиття, стимулює згортання крові, яке може допомогти уникнути критичної крововтрати, подовжує період неспання, а також стимулює більш активне розщеплення жирів і уповільнює їхній синтез, що дає людині, яка переживає стрес, більше часу на діяльність без прийомів їжі. Кортизол має функції регуляції нервової системи і артеріального тиску, активізує діяльність мозку і посилює діяльність імунної системи. Під впливом цих двох гормонів людина може більш ефективно захистити себе від загрози і швидше реагувати на небезпеку. Ці гормони виділяються через стресори будь-якого типу, тобто фізичні, емоційні чи психологічні.

Якщо організму не вдається усунути стрес адаптивною захисною активністю, то він переходить у фазу протишоку. Адже надмірна кількість гормонів і енергії, виділених для мобілізації, стають небезпечними й виснажують організм. Ця фаза супроводжується хворобливим станом і зниженням працездатності людини.

Якщо організм перейшов у стадію резистентності, – це свідчить про те що вплив стресору є сильним і тривалим, а організм під час цієї стадії пристосувався до нового подразника. Завдяки зниженню активності фізіологічних процесів ресурси організму використовуються більш економно, на відміну від стадії тривоги. У такий спосіб організм стає готовим до довгострокової боротьби за існування. Усі зміни, які відбуваються в цій фазі адаптації, є зворотними, бо, позбувшись стресогенних факторів, організм повертається до стану спокою.

Якщо подразник продовжує діяти на людину, то стрес переходить у стадію виснаження, оскільки резерви сил на боротьбу зі стресором виснажуються, а її здатність протистояти стресу знижується, крім того, за рахунок порушення на фізіологічному рівні процесів обміну ослаблюється імунна система, що негативно впливає і на психічний стан людини.

Зважаючи на розглянуті аспекти, можна зробити висновок, що стрес є серйозною проблемою для нашого організму, в тому числі і психологічною, погано впливаючи на всі сфери нашого життя. Ця проблема виникає внаслідок дисбалансу між вимогами зовнішнього середовища і ресурсами людини для їхнього подолання. Стрес може мати негативний вплив на психічне і фізичне здоров'я людини, зокрема на імунну, серцево-судинну, репродуктивну і нервову системи, а також на інші органи та системи, він може призвести і до летального наслідку.

Застосування певних стресових стратегій і засобів може допомогти зменшити негативні наслідки стресу на здоров'я та забезпечити адаптацію до негативних життєвих подій. До таких засобів можна віднести психологічну підтримку, фізичні вправи, релаксаційні техніки, налагодження позитивного сприйняття життя та інші.

1.2 Аналіз феномену сновидіння

Сновидіння – це феномен, який відрізняється від нашого звичайного стану свідомості. Сновидіння можуть мати різні форми і ступені інтенсивності, від легких до глибоких, і можуть бути пов'язані з різними станами самопочуття.

Аналіз феномена сновидіння включає дослідження його природи, причин, процесу і зв'язку з психологічними й фізіологічними факторами. Для розуміння сновидіння можуть бути використані різні підходи, зокрема психоаналітичний, когнітивний, нейробиологічний і культурологічний.

Згідно з психоаналітичним підходом, сновидіння показує наше незадоволення і бажання, які намагаються виразитися через сновидіння. За допомогою когнітивного підходу досліджують, як ми обробляємо інформацію у стані сну і як це відбувається завдяки обробці інформації в стані бадьорості. Нейробиологічний підхід вивчає, які частини мозку відмовляються від сновидіння і які нейрохімічні процеси відбуваються в організмі під час сну. За допомогою культурологічного підходу досліджують, як сновидіння відрізняються в різних культурах і які символічні елементи мають у собі сновидіння в різних культурах.

Перша ідея тлумачення образів сновидіння була сформульована З. Фрейд, він висунув ідею, що сни – це відображення підсвідомих бажань, страхів і конфліктів. Вчений вважав, що розкриття і аналіз сновидінь може допомогти людям зрозуміти свої підсвідомі мотиви й емоції, що може бути корисним у лікуванні психічних розладів.

З. Фрейд запропонував розрізняти два рівні вмісту сновидіння: явний і прихований. Явний вміст містить ті образи і думки, які людина бачить у своїх снах, тоді як сприйнятий вміст є підсвідомим відображенням бажань, які фактично забарвлені емоціями.

З. Фрейд також розглядав різні символи, які можуть з'являтися у снах, зокрема, глибоко вивчав сексуальні символи. Він вважав, що сексуальні бажання відображаються у снах через символіку.

Г. Юнг і Ж. Лакан розвинули власну теорію, що відрізняється від теорії З. Фрейда. Г. Юнг підкреслював, що сновидіння – це прояв колективного несвідомого, а не тільки особистісного. Він стверджував, що сновидіння мають символічні значення, які потрібно розшифрувати з урахуванням архетипів. Водночас Ж. Лакан розглядав сновидіння як спосіб вирішення бажань і конфліктів, пов'язаних з незадоволенням потреб й обмеженням свободи. Він підкреслював важливість аналізу сновидінь у контексті соціальних і культурних факторів.

Саме ці роботи і трактування феномену є визначальними для початку дослідження і вивчення сновидінь. Численні дослідження описують вплив різних подій і ситуацій на сновидіння. Стан здоров'я, місце проживання, культурні особливості, психологічні захворювання, стрес, загальна якість життя людини – усе це впливає на образи, емоційні забарвлення снів, їхню тривалість, інтенсивність подій.

С. Хол є провідним дослідником у галузі вивчення сновидінь. У своїй роботі він розглянув, які типи сновидінь бувають у людей, і дійшов висновку, що велика частина сновидінь пов'язана з емоційними переживаннями особи. Згідно з його дослідженнями, 40% жителів Заходу відчувають у сновидіннях страх або тривогу, 18% – гнів або емоції і 6% – смуток. Щасливі сні бачать 18%. У дослідженнях В. Касаткіна бачимо інакші результати у жителів росії, де страх і тривогу відчувають 46,3%, а щастя лише 2%. Сні психічно хворих досліджуваних також демонстрували певні закономірності і схожості у сновидіннях, таких як: кольорове забарвлення сновидіння або його відсутність, в більшості випадків агресивні дії у ставленні до сновидця образів незнайомця, зображення сновидця у бійці або процесі правосуддя над ним.

Згідно з теорією функціонального підходу, сновидіння мають важливу функцію для нашого психічного здоров'я. Вони можуть допомогти нам зрозуміти наші емоції і вирішити проблеми, з якими ми зіткнулися у реальному житті. За однією з теорій, сновидіння – це результат нашого підсвідомого бажання відновити реальність, яку було порушено. Інші теорії вказують на те, що

сновидіння можуть бути спробою нашого мозку вирішити проблеми, з якими ми стикаємося у реальному житті, або ж вони відображають наші бажання і страхи. Крім того, дослідження показують, що сновидіння можуть допомогти пам'яті і навчанню, а також підвищують креативність та інтуїцію. Проте не всі сновидіння мають такі корисні функції. Наприклад, сновидіння можуть бути викликані стресом або травмою і, відповідно, спричиняти негативні емоції, такі як тривога або страх. Ці негативні сновидіння можуть мати негативний вплив на наше фізичне і психічне здоров'я.

У 2013 році у журналі "Journal of Sleep Research" було опубліковано дослідження "Sleep, dreaming and mental health: A review of historical and neurobiological perspectives". Автори цієї статті вивчили вплив стресу на якість сну і зміст сновидінь. Виявлено, що люди, які переживають стресові ситуації, мають вищу імовірність депресії, тривожності і почуття провини перед сном. Крім того, ці люди частіше згадують про ситуації, пов'язані зі стресом, у своїх сновидіннях.

У 2019 році у журналі "Journal of Sleep Research" надруковано дослідження "The impact of stressful life events on sleep-related experiences and symptoms in individuals with insomnia disorder: Findings from an online survey study". Учасниками цього дослідження були люди з різним ступенем інсомнії і з різним рівнем стресу. Вони заповнювали онлайн-опитувальник щодо якості сну, змісту сновидінь і наявності стресу у їхньому житті. Результати дослідження показали, що люди з вищим рівнем стресу мали більше негативних сновидінь і гіршу якість сну порівняно з тими, хто мав менший рівень стресу.

Дослідження, проведене в 2016 році в Університеті штату Мічиган, показало, що люди, які переживають стресові ситуації, частіше мають негативні сновидіння. У дослідженні взяли участь 90 студентів, які заповнювали опитувальники щодо рівня стресу, а також про те, які сновидіння вони мали за останні 30 днів.

Результати показали, що студенти з вищим рівнем стресу мали більше негативних сновидінь, зокрема, сновидіння про конфлікти з іншими людьми або страшні ситуації.

Інше дослідження, проведене 2018 року у Швейцарії, вказує на те, що деякі люди можуть мати більш інтенсивні і довготривалі сновидіння в період стресу. У дослідженні взяли участь 47 дорослих людей, які мали проблеми зі сном та/або переживали стресові ситуації. Результати показали, що учасники з вищим рівнем стресу мали більш інтенсивні і довготривалі сновидіння, ніж ті, хто переживав менше стресу.

В іншому дослідженні, опублікованому в журналі "Sleep" у 2015 році, проаналізовано, які саме фактори стресу можуть впливати на сновидіння і на зміну тематики сновидінь. Дослідники зібрали дані 111 учасників тестування, які зголосилися на добровільній основі. Учасники розповіли про стресові події, що сталися з ними за останні шість місяців до дослідження. Після цього вони записували свої сни протягом двох тижнів, вказуючи тему кожного сновидіння. Результати показали, що після стресу люди мають більше сновидінь на тему "переслідування і захисту". Автори дослідження зазначили, що ці результати можуть вказувати на певні психологічні механізми, що включають викликану стресом активацію мозкових структур, які відповідають за реакції на страх і загрозу. Дослідження також виявило, що, незважаючи на те, що стрес може змінювати тему сновидінь, частота сновидінь не змінюється. Це означає, що стрес може впливати на зміну змісту сновидінь, але не впливає на кількість сновидінь, які людина має.

Нещодавно було проведено дослідження на тему "Вплив сновидінь на рівень стресу у військовослужбовців". Його проводили С. М. Грищенко та І. В. Слободянюк з кафедри психології Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. Дослідження проводили серед 100 військовослужбовців, які перебували у зоні бойових дій. Результати показали, що військовослужбовці, які мали більш інтенсивні сновидіння, мали більш високий рівень стресу, ніж ті, у кого сновидіння були менш інтенсивні.

Також було проведено дослідження на тему "Сновидіння та їхній вплив на вирішення проблем у студентів". Дослідження проводив М. М. Попов з кафедри психології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Під час дослідження студентам було запропоновано вирішувати проблемні завдання в реальному житті, а потім перевіряти свої відповіді відповідно до встановленої правильної відповіді. Виконуючи завдання, студенти, які мали інтенсивні сновидіння, демонстрували кращі результати у вирішенні проблемних завдань порівняно з тими, у кого сновидіння були менш інтенсивні.

На зміст сновидіння впливають і ділянки мозку, які активізуються під час різних фаз сну, що робить сновидіння більш раціональними і реальними або навпаки більш емоційними, фантастичними чи непослідовними, а також робить їх складнішими для усвідомлення під час аналізу.

Загалом всі дослідження свідчать про те, що стрес може впливати на якість сну і сновидінь. Негативні емоції, що виникають у стресових ситуаціях, можуть викликати більш інтенсивні і довготривалі сновидіння, які можуть впливати на якість відпочинку та загальне самопочуття людини. Це може посприяти отриманню даних про проблеми, які людина не усвідомлює або не виокремлює як достатньо вагомі.

Зміст сновидінь не може бути основним фактором підтвердження того чи іншого діагнозу, але він, безумовно, може бути супутнім і підтверджувальним фактором. Інтенсивність сновидінь може бути індикатором рівня стресу у людини, а за певних умов навіть покращувати когнітивні функції людини, зокрема здатність вирішувати проблеми і долати стрес-фактори.

1.3 Сон і сновидіння в стресових ситуаціях

Сон і сновидіння можуть бути важливими індикаторами стресу й відображати наші підсвідомі емоції та думки. Коли ми переживаємо стрес, наше тіло і розум перебувають у стані підвищеної активації, що може впливати на якість нашого сну. Наприклад, стрес може призвести до безсоння, коли людина не може заснути або постійно прокидається вночі. Також стрес може призвести

до поверхневого і неспокійного сну, коли людина постійно перевертається в ліжку, прокидається й засинає знову, оскільки відбувається викид таких гормонів, як адреналін, норадреналін, кортизол, що подовжують період неспання організму та роблять фази повільного сну коротшими, а їхнє скорочення або відсутність позбавляють людину відчуття якісного та глибокого сну.

Якість нашого сну може впливати на нашу здатність діяти у стресових ситуаціях і на наш психічний стан загалом. Якщо ми не відпочиваємо належним чином і не спимо достатню кількість часу, це може призвести до погіршення нашої пам'яті, уваги й реакційної швидкості.

Крім того, недосип може призвести до збільшення рівня стресу і тривоги. У стресових ситуаціях можуть виникати різні види снів, зокрема і кошмари, сновидіння про труднощі та пов'язані зі стресом ситуації. Можуть виникати також ситуації, коли людина стає суб'єктом агресії або насильства у своїх снах. Це може відображати страх і тривогу, пов'язані зі стресовою ситуацією, яку вона переживає в реальному житті. У деяких випадках сон може бути порушений, і людина може відчувати безсоння або прокидатися вночі. Це може бути пов'язано з підвищеною активацією нервової системи і сприйняттям власних проблем.

Нічні кошмари – це перебільшене відображення того, що ми переживаємо в реальному житті, питань, які ми ставимо собі, тож можна подумати, що нічні кошмари з'являються у мозку людини. Звичайно, так, але вони спричиняють реакції всього організму: потовиділення, прискорене серцебиття і загальний поганий стан. Це означає, що весь сон сприймається, ніби це реальність, однак зробити нічого не можна, лише дивитися.

Етнопсихоаналітик Тобі Натан говорить про те, що людська підсвідомість спілкується з носієм через сні: люди могли навіть не помітити того, що помітив їхній мозок, і він постійно їм про це нагадуватиме. Тобто кошмари попереджають, проте зрозуміти сенс цих попереджень не завжди вдається правильно.

Діайдре Баррет, психолог із Гарвардського університету, теж вважає, що погані сні – це спосіб звернути увагу людини на проблеми, які потрібно

вирішити. Вона думає, що нічні кошмари допомагали нашим предкам упоратися з потенційною небезпекою, застерігаючи їх таким чином від потенційної загрози та даючи можливість перестрахуватися. Що дивно, у жінок і чоловіків, кошмари різні.

За словами канадського психолога, Антоніо Задра, аналіз показав, що у хлопців – це зазвичай вибухи, бійки, монстри, катаклізми та, звісно, зброя. А от у дівчат – маніяки, сварки, втрата коханої людини тощо. Звичайно ж, можуть бути винятки, але найчастіше саме така статистика. Це знову ж таки доводить, що дивні і страшні сни – це не містика, а просто думки, які збилися в купу, адже людині ніколи не насниться обличчя, яке вона ніколи не бачила, швидше вона просто не запам'ятала обличчя перехожого, а ось її мозок усю інформацію записав і відклав у пам'яті, звідки вона потім через підсвідомість і потрапляє до сну.

У випадках, коли людину мучить той самий сон, що буває у людей, які пережили великий стрес і отримали травму, вихід є. У Європі і США популярна методика IRT (Imagery Rehearsal Therapy), її суть у тому, що пацієнт записує свій сон у деталях, потім разом із психотерапевтом вони переписують кінцівку сну, щоб вона була не такою страшною і розмовляють про це, після чого сон йде або сниться повторно, але вже у іншому контексті і не викликає повторного переживання.

Отже, сон та сновидіння можуть бути важливими індикаторами стресу. Якщо ви переживаєте стресову ситуацію, важливо дотримуватися здорових звичок сну і режиму дня, щоб покращити якість вашого сну. Крім того, можна використовувати техніки релаксації і медитації, щоб знизити рівень стресу й покращити якість вашого сну. Якщо ваші проблеми зі сном стають серйозними і впливають на ваше здоров'я та функціонування, важливо звернутися до фахівця в сфері психології чи медицини.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СНОВИДІНЬ І СНУ ПІД ВПЛИВОМ СТРЕСУ

2.1 Опис методу дослідження образів у сновидіннях і особливостей сну у стресових ситуаціях

Для дослідження особливостей сновидінь у стресових ситуаціях було сформовано дві вибірки, у кожній з яких респонденти стикалися зі стресовими подіями. «Вибірку 1» сформовано з респондентів, що проживають на території Києва або Київської області, у «вибірці 2» респонденти, що перебувають за кордоном України, виїхавши до або після повномасштабного вторгнення.

Критерії формування «вибірки 1»: вік 16-25 років, проживають на території Києва або Київської області від початку повномасштабного вторгнення. Критерії формування «вибірки 2»: вік 16-25 років, перебувають за кордоном України, виїхавши до або після повномасштабного вторгнення. У кожній вибірці респонденти мали позначити стать та ім'я або псевдонім на власний розсуд. Результати тестових запитань представлено у вигляді діаграм і стовпчиків, розгорнуті відповіді розглядали окремо.

Формування вибірок за такими критеріями зменшує вплив на отримані результати суб'єктивного відчуття небезпеки і об'єктивних загроз у окремих респондентів, оскільки учасники кожної вибірки стикалися з максимально схожими стрес-факторами.

Для дослідження особливостей сновидінь обрано метод анкетування, для можливості учасникам розгорнуто описати конкретні образи і емоції, з якими вони стикаються у власних сновидіннях. В анкеті учасники мали змогу оцінити якість і тривалість сну, скільки часу займає засинання та рівень бадьорості після сну.

Крім того, завдяки питанням була можливість оцінити, як часто респонденти бачать сновидіння, як часто сновидіння змушують сновидця переживати емоції страху і тривоги, чи впливає сновидіння на емоційний стан сновидця протягом дня.

Завдяки цим питанням анкета посприяла отриманню найнеобхіднішої інформації про сон і сновидіння респондентів, зробивши можливим спростування або підтвердження гіпотези.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження типових сюжетів сновидінь у стресових ситуаціях

Перше питання в анкеті для «вибірки 1» дало змогу оцінити суб'єктивне сприйняття об'єктивних загроз у респондентів і, відповідно, вплив цих загроз на їхній емоційний стан, а також вплив на емоційний стан хвилювань за безпеку близьких для респондентів людей.

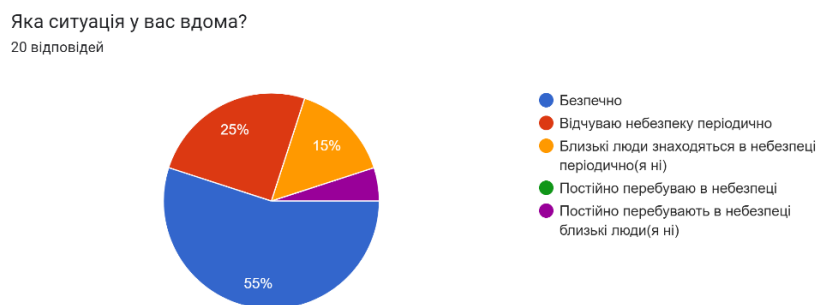


Рис. 2.1 Результати відповідей вибірки, що перебуває на території Києва або Київської області, з питання оцінки їхньої безпеки і безпеки близьких їм людей

На діаграмі (рис. 2.1) відображено результати відповідей на питання з анкети, створеної для «вибірки 1». У «вибірці 1» 55% респондентів відчують себе безпечно у місті Київ або Київській області. 25% відчують загрозу періодично. 15% періодично відчують страх або тривогу через загрози, з якими стикаються їхні близькі. 5% постійно відчують страх або тривогу через загрози, з якими стикаються їхні близькі.

Яка ситуація у вас вдома?
22 відповіді

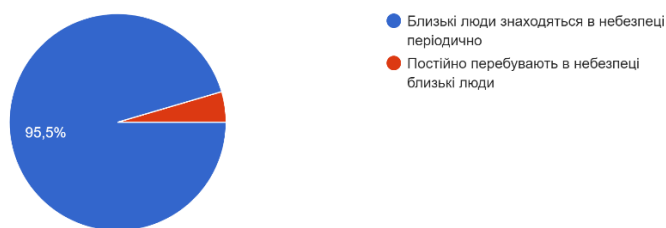


Рис. 2.2 Результати відповідей вибірки осіб, що перебувають за кордоном України, з питання оцінки безпеки близьких для респондентів людей

У «вибірці 2» респонденти, що перебувають за кордоном України, не стикаються із регулярними загрозами життю, зумовленими повномасштабним вторгненням на територію України. Тому відображено результати відповідей на питання, яке зображено на діаграмі (рис. 2.2), і розглянуто лише безпеку близьких для респондентів людей. 95.5% періодично відчують страх або тривогу за близьких. 4.5% відчують страх або тривогу за близьких постійно.

За вищезазначеними результатами 69.05% респондентів, тобто більшість, відчують небезпеку за себе або за близьких (тобто вплив стрес-фактора) періодично, 26.19% респондентів не звертають уваги на об'єктивну періодичну загрозу і відчують себе спокійно та безпечно. А 4.76% відчують тривогу і страх за близьких регулярно.

Чи змінилась якість та тривалість вашого сну з початку повномасштабного вторгнення?
20 відповідей

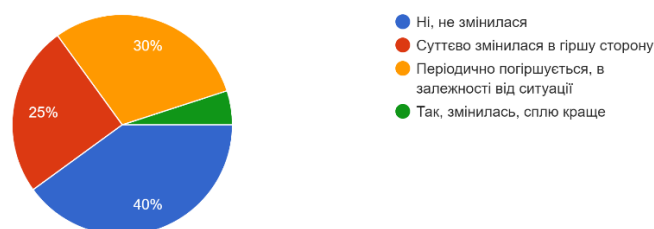


Рис. 2.3 Оцінка змін якості і тривалості сну вибірки, що перебуває на території Києва або Київської області від початку повномасштабного вторгнення

На діаграмі (рис. 2.3) зображено, як респонденти з «вибірки 1» оцінюють якість свого сну від початку повномасштабного вторгнення. 40% не помітили

змін у якості і тривалості сну. 30% відчують погіршення сну періодично залежно від впливу зовнішніх стрес-факторів. 25% помітили суттєве погіршення сну. 5% помітили зміни на краще.

Чи змінилась якість та тривалість вашого сну з початку повномасштабного вторгнення?
22 відповіді

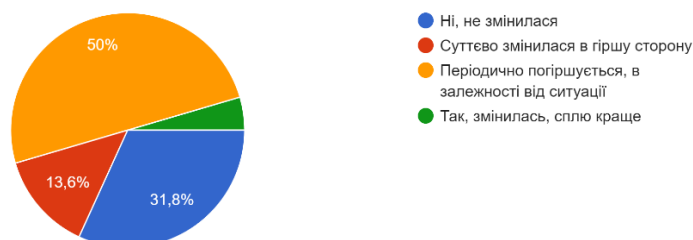


Рис. 2.4 Оцінка змін якості і тривалості сну вибірки, що перебуває за кордоном України від початку повномасштабного вторгнення

На діаграмі (рис. 2.4) зображено результати «вибірки 2», на питання про зміни якості та тривалості сну з початком повномасштабного вторгнення. 31.8% респондентів не помітили зміни у тривалості сну. 13.6% навпаки, помітили суттєве погіршення якості сну. Половина респондентів вказала на залежність якості і тривалості їхнього сну від впливу стрес-факторів. Найменша кількість респондентів – 4.5% – помітили покращення свого сну з початку повномасштабного вторгнення.

У «вибірці 1» можемо спостерігати, що більшість опитаних пристосувалась до впливу стресорів і не помічають змін у якості свого сну. На відміну від «вибірки 2», де більшість респондентів помітили періодичні зміни від впливу зовнішніх або внутрішніх стресорів. Проте водночас 31.8% «вибірки 2» не помічають змін у якості свого сну, а 30% «вибірки 1» зазначили періодичні зміни залежно від впливу стрес-факторів. Також «вибірка 1» показала більшу кількість респондентів, у яких сон змінився на гірше, ніж у «вибірці 2». Тобто «вибірка 1» демонструє більш супротивне сприйняття об'єктивних стресорів. У той час, як у «вибірці 2» погіршення якості свого сну помітили тільки 13.6%. Покращення у характеристиках якості свого сну помітила однакова кількість респондентів.

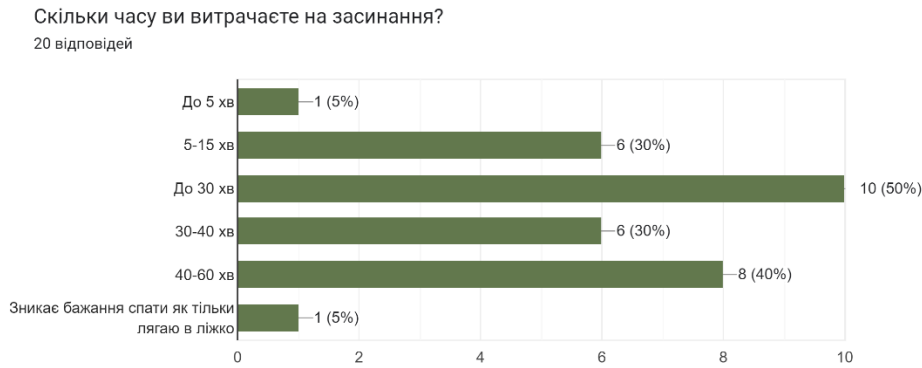


Рис. 2.5 Відображення оцінок тривалості процесу засинання вибірки, що перебуває на території Києва або Київської області

Стовпчики (рис. 2.5) відображають результати відповідей «вибірки 1». На це запитання у респондентів була можливість обрати декілька варіантів відповідей, серед яких декілька з респондентів обрали кілька відповідей близьких за часовими проміжками. 50% зазначили серед своїх відповідей, що засинають до 30 хвилин. Однакова кількість респондентів обрали варіанти, що вказували час їхнього засинання від 5 до 15 хвилин та від 30 до 40 хвилин, 30% зазначили ці варіанти у своїх відповідях. 40% вказали засинання упродовж 40-60 хвилин. 5% засинають протягом 5 хвилин. У 5% зникає бажання спати, коли лягають у ліжко і роблять спроби заснути.

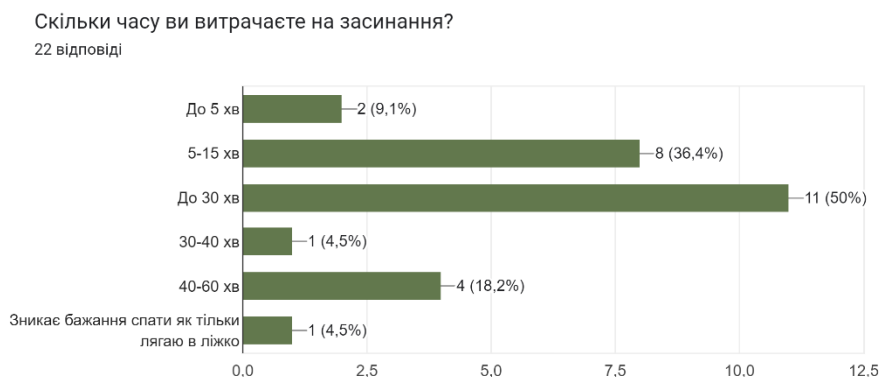


Рис. 2.6 Відображення оцінок тривалості процесу засинання вибірки, що перебуває за кордоном України

Стовпчики (рис. 2.6) відображають результати відповідей «вибірки 2». На це запитання у респондентів була можливість обрати декілька варіантів

відповідей. Серед яких декілька з респондентів обрали кілька відповідей близьких за часовими проміжками, але більшість респондентів вказали лише один варіант відповідей. 50% зазначили серед своїх відповідей засинання до 30 хвилин. 36.4% зазначили час засинання 5-15 хвилин. 18.2% засинають протягом 40-60 хвилин. Упродовж 5 хвилин засинають 9.1%. 4.5% на засинання витрачають 30-40 хвилин. У 4.5% зникає бажання спати, коли лягають у ліжко і роблять спроби заснути.

У результаті, базуючись на відповідях обох вибірок, можемо зазначити, що «вибірка 2» має переважно однозначні відповіді, що свідчить, що час засинання є більш стабільним серед респондентів «вибірки 2». У той час, як 8 респондентів, тобто 40% «вибірки 1», обирали декілька варіантів відповідей. Також респонденти «вибірки 1» обирали варіанти з більш тривалими проміжками засинання.

Скільки зазвичай триває ваш сон?
20 відповідей

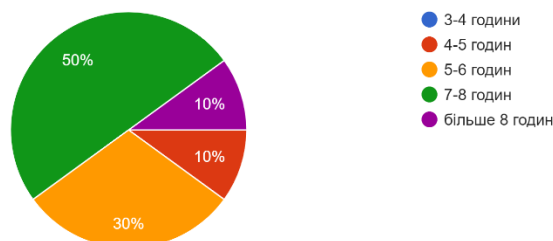


Рис. 2.7 Результати оцінки тривалості сну вибірки, що перебуває на території Києва або Київської області

Діаграма (рис. 2.7) зображає відповіді учасників «вибірка 1». 50% респондентів позначили що тривалість їхнього сну становить 7-8 годин. Від 5 до 6 годин тривалість сну мають 30%. Більше 8 годин сну мають за результатами відповідей 10%. Та 10% мають лише 4-5 годин сну.

Скільки зазвичай триває ваш сон?
22 відповіді

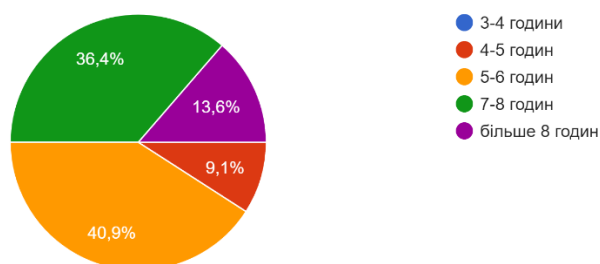


Рис. 2.8 Результати оцінки тривалості сну вибірки, що перебуває за кордоном України

Діаграма (рис. 2.8) зображає відповіді учасників «вибірка 2». 40.9% респондентів помітили, що тривалість їхнього сну становить від 5 до 6 годин. 36.4% мають 7-8 годин сну. Більше 8 годин як тривалість свого сну позначили 13.6%. Від 4 до 5 годин сну мають 9.1% учасників вибірки.

З цих даних можна зробити висновок, що у «вибірці 1» половина респондентів позначили тривалість сну 7-8 годин, тоді як у «вибірці 2» цей відсоток сягає лише 36.4%. У «вибірці 2» навпаки переважає вибір 5-6 годин з показником 40.9%, цей ж показник у «вибірці 1» становить 30%. Тривалість свого сну більше 8 годин у «вибірці 1» вказують 10% опитаних, а у «вибірці 2» – 13.6%. Від 4 до 5 годин сну у «вибірці 1» вказують 10%, а у «вибірці 2» – 9.1%.

Оцініть рівень вашої бадьорості після ранкового пробудження?
20 відповідей

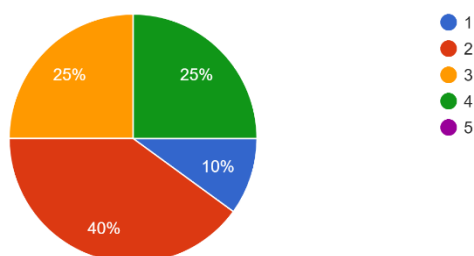


Рис. 2.9 Оцінка бадьорості респондентів вибірки, що перебуває на території Києва або Київської області

Діаграма (рис. 2.9) відповідає результатам відповідей респондентів з «вибірці 1» про оцінку рівня бадьорості. У цьому питанні респонденти надали

перевагу варіанту «2» – 40%. Також по 25% респондентів обрали відповіді «3» і «4» відповідно. 10% обрали найменший рівень бадьорості – «1»

Оцініть рівень вашої бадьорості після ранкового пробудження?
22 відповіді

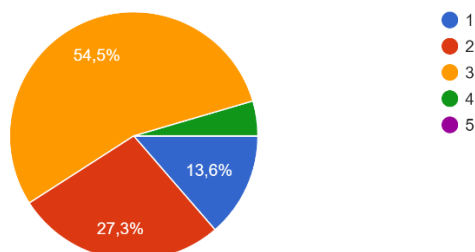


Рис. 2.10 Оцінка бадьорості респондентів вибірки, що перебуває за кордоном України

На діаграмі (рис. 2.10) показано результати респондентів «вибірці 2» щодо оцінки рівня бадьорості після пробудження. 54.5% опитаних вказали рівень «3», тоді як рівень «4» становить лише 4.5%. Найнижчі рівні бадьорості «1» і «2» вказали 13.6% та 27.3% відповідно.

У «вибірці 1» 50% респондентів вказали низькі рівні бадьорості «1» і «2», тоді як у «вибірці 2» 54.5% респондентів вказали рівень «3» і низькі рівні «1» і «2», що становлять 13.6% та 27.3% відповідно. Рівень «4» у «вибірці 2» становить лише 4.5%, а у «вибірці 1» сягає 25%.

У висновку можна зазначити, що респонденти «вибірці 1» позначають свій стан після пробудження нижчим за якістю, ніж респонденти «вибірці 2».

Як часто ви бачите сновидіння?
20 відповідей

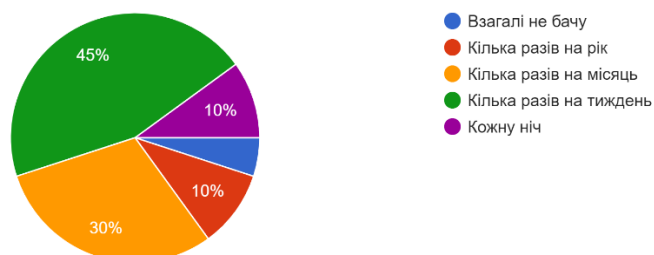


Рис. 2.11 Аналіз кількості сновидінь, які бачать респонденти вибірки, що перебуває на території Києва або Київської області

Результати «вибірки 1» щодо питання про частоту сновидінь вказано на діаграмі (рис. 2.11). Найбільший відсоток респондентів – 45% – вказали, що бачать сновидіння кілька разів на тиждень. 30% вказали, що бачать сновидіння декілька разів на місяць. По 10% вказали, що бачать кілька разів на рік і кожную ніч відповідно. 5% опитаних вказали, що взагалі не бачать сновидінь.

Ви бачите сновидіння/скільки?
22 відповіді

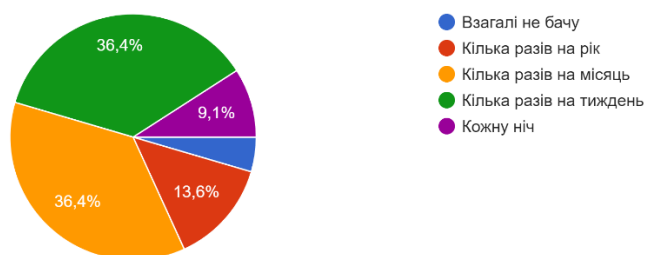


Рис. 2.12 Аналіз кількості сновидінь, які бачать респонденти вибірки, що перебуває за кордоном України

На діаграмі (рис. 2.12) показано результати «вибірці 2» на питання про частоту сновидінь. 36.4% вказали, що бачать сні кілька разів на тиждень, стільки ж вказали, що бачать сні кілька разів на місяць. Варіант «кілька разів на рік» обрали 13.6%. Відсоток респондентів, які вказали, що бачать сні кожную ніч – 9.1%, а респондентів, які вказали, що взагалі не бачать сновидінь – 4.5%.

Порівнюючи діаграму 2.11 і 2.12, бачимо, що варіант «взагалі не бачу» обрали 5% і 4.5% у «вибірці 1» і «вибірці 2» відповідно. Невелика різниця присутня також у варіанті «кожную ніч» у «вибірці 1» – 10%, а у «вибірці 2» – 9.1%. У «вибірці 2» варіанти «кілька разів на тиждень» та «кілька разів на місяць» мають по 36.4%, тоді як у «вибірці 1» – 45% і 30% відповідно. Відсоток респондентів, які вказали, що бачать сні кілька разів на рік у «вибірці 1» становить 10%, а у «вибірці 2» – 13.6%. Порівнявши ці результати, бачимо, що респонденти «вибірці 1» бачать сновидіння у частіше, ніж респонденти «вибірці 2».

Як часто ви прокидаєтесь серед ночі після емоційного сновидіння?
20 відповідей

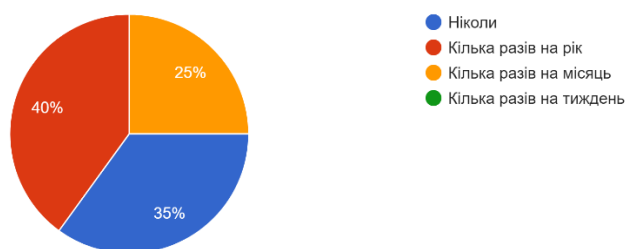


Рис. 2.13 Оцінка кількостей пробудження вибірки, що перебуває на території Києва або Київської області

На діаграмі (рис. 2.13) вказано результати «вибірки 1» на питання про передчасне прокидання посеред ночі від емоційного сновидіння. 35% опитаних вказали, що ніколи не прокидаються від емоційних сновидінь, 40% – що прокидаються декілька разів на рік, і 25 – що прокидаються декілька разів на місяць.

Як часто ви прокидаєтесь серед ночі після емоційного сновидіння?
22 відповіді

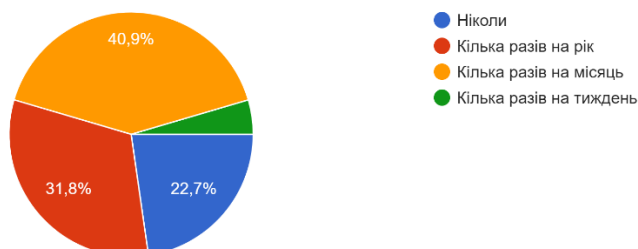


Рис. 2.14 Оцінка кількостей пробудження вибірки, що перебуває за кордоном України

Результати «вибірки 2» на це питання вказано на діаграмі (рис. 2.14). 22.7% респондентів вказали, що не прокидаються від емоційних сновидінь, 31.8% – прокидаються декілька разів на рік, 40.9% – прокидаються декілька разів на місяць і 4.5% – прокидаються декілька разів на тиждень.

Зіставивши результати, бачимо, що респонденти «вибірки 1» не обрали варіант «кілька разів на тиждень», а у «вибірки 2» 4.5% респондентів обрали цей варіант. Відсоток респондентів, що обрали варіант «ніколи» у «вибірки 1»

становить 35% , а у «вибірці 2» – 22.7%. Опитаних, які вказали, що прокидаються кілька разів на рік у «вибірці 1» 40%, а у «вибірці 2» 31.8%. 25% і 40.9% респондентів прокидається по декілька разів на місяць у «вибірці 1» і «вибірці 2» відповідно. Проаналізувавши ці відповіді, можна зазначити, що респонденти «вибірці 2» стикаються з більш емоційними переживаннями сновидінь.

Ви помітили відмінності сюжету снів із початком повномасштабного вторгнення?
20 відповідей

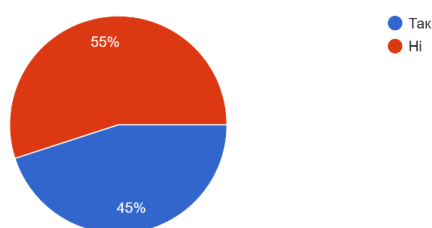


Рис. 2.15 Підсумок відповідей про відмінності сюжетів сновидінь вибірки, що перебуває на території Києва або Київської області від початку повномасштабного вторгнення

На діаграмі (рис. 2.15) вказано результати «вибірці 1» на питання про зміну сюжету сновидінь з початком повномасштабного вторгнення. Більшість (55%) не помітили змін в сюжеті сновидінь.

Ви помітили відмінності сюжету снів із початком повномасштабного вторгнення?
22 відповіді

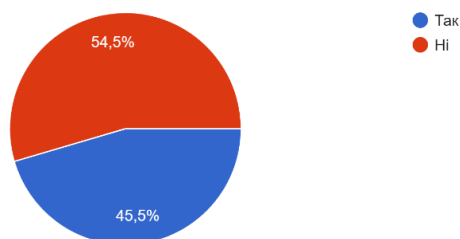


Рис. 2.16 Підсумок відповідей про відмінності сюжетів сновидінь вибірки, що перебуває за кордоном України від початку повномасштабного вторгнення

Діаграма (рис. 2.16) вказує на те, що більшість респондентів (54.5%) «вибірці 2» також не помітили змін у сюжеті сновидінь з початком повномасштабного вторгнення.

Як висновок можемо вказати, що близько 55% обох вибірок не помітили змін в сюжеті своїх сновидінь з початком повномасштабного вторгнення.



Рис. 2.17 Результати відповідей щодо особливостей сюжетів сновидінь вибірки, що перебуває на території Києва або Київської області

Стовпчики (рис. 2.17) відображають відповіді «вибірки 1». На це питання у респондентів була можливість позначити декілька варіантів відповідей і вписати власний варіант. 84.2% позначили серед своїх відповідей, що бачать у своїх сновидіннях образ знайомої людини. Образи воєнних подій і незнайомих людей позначили серед своїх відповідей по 31.6%. Варіанти еротичні та ситуації суперечки або конфлікту позначили 26.3% респондентів серед власних відповідей. Незручні ситуації серед образів бачать 21.1%. Травми або поранення як образи сновидінь позначають у своїх відповідях 15.8%. У додаткових відповідях, що вписали самі респонденти, позначають образи погоні, втечі і водойми, а також невизначені для самих респондентів образи.



Рис. 2.18 Результати відповідей щодо особливостей сюжетів сновидінь вибірки, що перебуває за кордоном України

Стовпчики (рис. 2.18) відображають відповіді «вибірки 2». На це питання у респондентів була можливість позначити декілька варіантів відповідей і вписати власний варіант. 66.7% позначили серед своїх відповідей, що бачать у своїх сновидіннях образ знайомої людини. 42.9% позначили, що бачать образ незнайомої людини. Образи воєнних подій та незручних ситуацій позначили серед своїх відповідей по 28.6%. Еротичні образи, травми або поранення, ситуації суперечки або конфлікту позначили по 19% респондентів серед власних відповідей. У додаткових відповідях, що вписували самі респонденти, 4.8% позначили образ домівки.

Більшість респондентів в обох вибірках серед своїх відповідей позначили, що у власних снах бачать образ знайомої людини. Серед респондентів «вибірки 2» другим за кількістю варіантом відповіді є образ незнайомої людини. А учасники «вибірки 1» найменше позначили варіант образів травм або поранень. Інші ж варіанти в обох вибірках респонденти позначили кожну мінімум 4 рази, тобто інші образи респонденти зустрічають у сновидіннях майже однаково.

Чи часто ви бачите нічні жахи під час сну?
20 відповідей

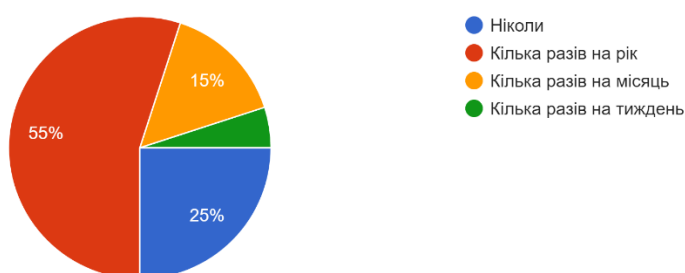


Рис. 2.19 Оцінка кількості сновидінь, які викликають емоції страху або тривоги, вибірки, що перебуває на території Києва або Київської області

Діаграма (рис. 2.19) демонструє результати відповідей «вибірки 1». 55% позначили, що бачать сновидіння, які викликають емоції страху або тривоги кілька разів на рік. 25% ніколи не бачили сновидінь, що викликають емоції

страху або тривоги. Кілька разів на місяць страшні або тривожні сновидіння бачать 15% респондентів. Найчастіше, кілька разів на тиждень, бачать жахи 5%.

Чи часто ви бачите нічні жахи під час сну?
21 відповідь

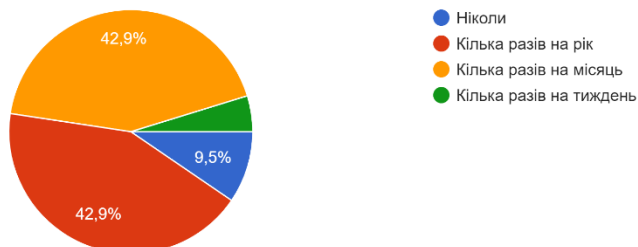


Рис. 2.20 Оцінка кількості сновидінь, які викликають емоції страху або тривоги, вибірки, що перебуває за кордоном України

Діаграма (рис. 2.20) відображає результати відповідей «вибірки 2». Респонденти зазначили, що бачать сновидіння, які викликають емоції страху або тривоги, кілька разів на рік і кілька разів на місяць – по 42,9%. 9,5% ніколи не бачили подібних сновидінь. Кілька разів на тиждень такі сновидіння бачать 4,8% респондентів.

Респонденти «вибірки 1» рідше бачать сновидіння, що викликають страх або тривогу, ніж респонденти «вибірки 2». Варто зазначити, що 25% учасників «вибірки 1» ніколи не стикалися з такими сновидіннями.

Сюжети ваших сновидінь нагадують вам ситуації з вашого реального життя?
20 відповідей

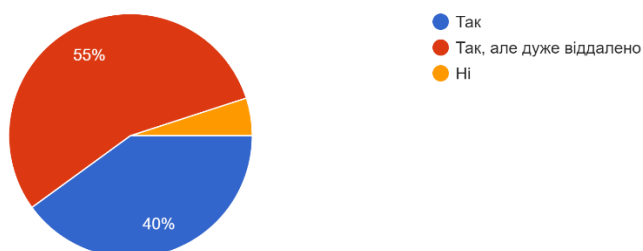


Рис. 2.21 Оцінка збігів сюжетів сновидінь з подіями з реального життя респондентів вибірки, що перебуває на території Києва або Київської області

На діаграмі (рис. 2.21) відображено статистику відповідей респондентів «вибірки 1». У 55% сюжети сновидінь нагадують ситуації з реального життя

дуже віддалено, 40% респондентів сюжети сновидінь нагадують реальні ситуації безпосередньо, у 5% сюжетів не нагадують реальне життя.

Сюжети ваших сновидінь нагадують вам ситуації з вашого реального життя?
21 відповідь

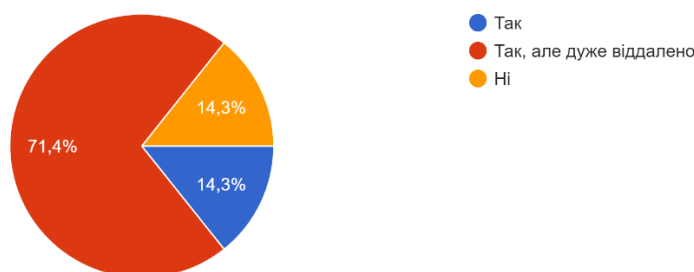


Рис. 2.22 Оцінка збігів сюжетів сновидінь із подіями з реального життя респондентів вибірки, що перебуває за кордоном України

На діаграмі (рис. 2.22) продемонстровано результати «вибірки 2» на питання про відповідність сюжету сновидінь до ситуацій з реального життя. 14.3% опитаних вказали, що бачать пряму схожість, також 14.3% вказали, що взагалі не бачать схожості. Найбільший відсоток – 71.4% – бачить лише віддалену схожість.

Респонденти «вибірки 1» бачать більше схожостей сновидінь з ситуаціями з реального життя (40%), тоді як у «вибірки 2» цей відсоток становить лише 14.3%. Більшість «вибірки 2» (71.4%) вказали, що бачать віддалену схожість сновидінь до реальних життєвих ситуацій, так само як і більшість «вибірки 1» (55%). 5% «вибірка 1» вказали, що не бачать схожостей сновидінь з реальним життям, у «вибірки 2» цей відсоток становить 14.3%.

Чи впливає сновидіння на ваш емоційний стан протягом дня?
20 відповідей

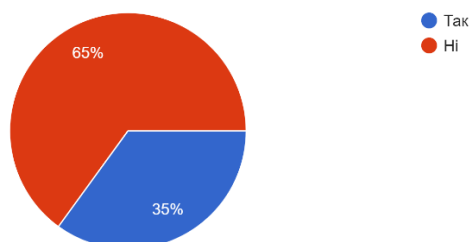


Рис. 2.23 Оцінка впливу сновидінь на емоційний стан респондентів вибірки, що перебуває на території Києва або Київської області

Діаграма (рис. 2.23) показує, що 65% респондентів «вибірки 1» не вказали впливу сновидіння на свій емоційний стан протягом дня, і 35% вказали, що сновидіння впливає на їхній емоційний стан.

Чи впливає сновидіння на ваш емоційний стан протягом дня?
21 відповідь

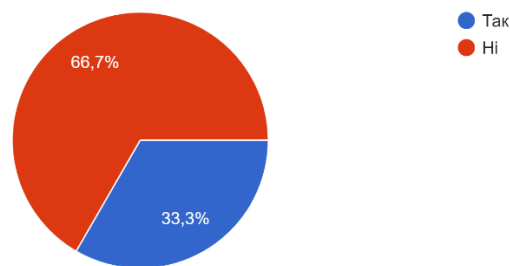


Рис. 2.24 Оцінка впливу сновидінь на емоційний стан респондентів вибірки, що перебуває за кордоном України

Діаграма (рис. 2.24) відображає, що 66.7% респондентів «вибірки 2» не вказали впливу сновидіння на свій емоційний стан протягом дня, а 33.3% вказали, що сновидіння впливає на їхній емоційний стан.

За результатами, вказаними на діаграмі 2.23 і діаграмі 2.24, можемо помітити мінімальну різницю ~2% й відносно однакові результати в обох вибірках. Це демонструє, що більшість респондентів обох вибірок не відчують вплив сновидінь на їхній емоційний стан упродовж дня.

На останнє питання респонденти мали змогу розгорнуто описати образи або проблеми, пов'язані зі сном, що їх турбують або навіть викликають страх. У відповідях респонденти «вибірки 1» описують такі ситуації зі сновидіння, як: «Так, мій дім сниться мені цілим, а потім руйнується на очах. Після цього земля йде з-під ніг, і я падаю в яму, а на мене летять обломки мого будинку, і я прокидаюсь», «Наявність вогню, все небо і будівлі у вогні, вибухи. Уперше з'явився сонний параліч». Часто респонденти описують образ палаючого будинку або будинку, що руйнується.

Власна домівка для багатьох людей є місцем, в якому вони відчують себе безпечно і спокійно, тому можна зробити припущення що образ руйнування дому може бути викликаний відчуттям загрози для свого звичного і безпечного життя, зумовленої повномасштабним вторгненням РФ на територію України.

Також серед образів описують таке: «Буває, що хтось помирає уві сні», «Жахи, пов'язані з війною, мене лякають». Крім того, образи смерті і воєнних подій – це ті речі, з якими теж можуть стикатись у реальному житті люди, що живуть на території України. Присутність цих подій, які травмують і викликають страх, цілком можлива у сновидіннях.

Серед проблем зі сном було вказано: «Турбує те, що з початку війни мій сон не стабільний. Дуже часто страждаю від "поверхневого" сну. Наче сплю, але все ще у свідомості», як вже було зазначено у пункті 1.3 гормони, що виділяються при стресі у людини можуть викликати саме таке відчуття «поверхневого сну», оскільки саме під час фази повільного сну відбувається максимальний фізіологічний відпочинок організму. Також у зазначеній вище відповіді респондента було згадано феномен сонного паралічу: «Уперше з'явився сонний параліч». Він також зумовлений порушенням фази сну, але у випадку цього феномену – це порушення фази швидкого сну. Сонний параліч пов'язують з низкою психічних розладів, серед яких є тривожний розлад, проте поодинокі випадки не є свідченням про наявність тих чи інших розладів.

Серед відповідей респондентів «вибірки 2» найчастішим з описаних образів є: «незрозумілі події з близькими», «втрата близької людини», події, що тривожать, за участі близьких людей. Ці відповіді не є достатньо розгорнутими, щоб стверджувати, але можна припустити, що хвилювання і тривога за близьких людей присутня в реальному житті цих респондентів, і це може спровокувати подібну проєкцію підсвідомістю образів у сновидіння. Серед відповідей також описали такий образ: «Зазвичай РФ окупує територію, де я перебуваю, дуже часто це саме Київ...», тривога і страх перед подіями, що описано, є цілком нормальними. Також вони можуть бути пов'язані з загрозою для свого звичного

спокійного життя на безпечній для людини території. Серед відповідей «вибірки 2» більше не зазначено конкретних образів або подій, які турбують респондентів.

Аналізуючи відповіді респондентів, можна побачити, що респонденти, які продовжують перебувати на території України і досі стикаються з загрозами для свого життя та безпеки, частіше стикаються з подібними образами у сновидіннях. Респонденти, в яких у такій ситуації опинились близькі для них люди, а не вони самі, описують тривожні і страшні ситуації за участі саме близьких для них людей. Слід зауважити, що респонденти «вибірки 1» частіше стикаються з порушеннями фаз сну, викликаними стресом або тривогою.

2.3 Рекомендації стосовно нормалізації сну у стресових ситуаціях

Щоб нормалізувати сон під час переживання людиною стресу було підібрано низку методик, що зменшують вплив стресу на організм і життя людини. Рекомендовано спробувати виконувати такі дії:

Збереження регулярного розкладу сну: намагайтеся лягати спати й прокидатися в один і той самий час кожен день, навіть у вихідні дні.

Створення затишного середовища: забезпечте тихе і прохолодне середовище для сну. Можливо, вам знадобиться використовувати шумозахисні навушники або окуляри для сну.

Обмеження використання електронних пристроїв перед сном: сильне світло, що випромінюють екрани смартфонів, планшетів і комп'ютерів може заважати заснути.

Фізична активність: фізична активність сприяє зменшенню рівня стресу і покращенню якості сну.

Релаксаційні техніки: деякі релаксаційні вправи, зокрема медитація, глибоке дихання і йога, можуть допомогти заспокоїтися та заснути.

Обмеження споживання алкоголю і кофеїну: обидва ці засоби можуть погіршити якість сну й сприяти тривожності.

Пошук професійної допомоги: у випадку, якщо стресові ситуації значно впливають на якість вашого сну і життя, можливо, варто звернутися до фахівця для отримання допомоги та підтримки.

Важливо розуміти, що кожен випадок є індивідуальним і одна окрема методика не може допомогти кожному, хто переживає стрес, варто пробувати різні методики у різних поєднаннях, поки людина не знайде те, що допомагає знизити рівень стресу саме для неї.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було підтверджено гіпотезу, що динаміка і зміст сновидінь залежать від переживання стресу під час війни. Проаналізовано відповіді респондентів кожної окремої вибірки, що перебувають під впливом різних стрес-факторів, їхні відповіді продемонстрували вплив конкретних факторів на їхні сновидіння.

А саме: учасники вибірки, що перебуває на території Києва або Київської області, мають ознаки хронічного впливу стресу; у вибірці, респонденти якої перебувають за кордоном України, прояви і наслідки стресу несуть менш періодичний характер. У відповідях вибірки, що перебуває на території України, на питання щодо оцінки якості і тривалості сну від початку повномасштабного вторгнення, більше респондентів помітили суттєві зміни у гірший бік, на відміну від іншої вибірки. Проте половина вибірки, що перебуває за межами України, помітила періодичні зміни у якості сну під час посилення впливу стрес-факторів, хоча перша вибірка помітила менше змін, спричинених посиленням стрес-факторів. Тобто перша вибірка має стабільніші, але водночас гірші оцінки сну, а респонденти другої вибірки переживають погіршення більш періодичного характеру. У той же час показники тривалості сну демонструють, що учасники, які перебувають на території України, мають більшу тривалість сну за своїми оцінками, ніж респонденти іншої вибірки. А от тривалість засинання має меншу однорідність даних у бік довшого часу засинання саме у респондентів, що перебувають на території України, хоча відповіді респондентів іншої вибірки є більш однозначними. Інакше кажучи, бачимо тенденцію, що учасники вибірки, яка перебуває на території Києва або Київської області, не мають стабільного часу засинання. За загальною оцінкою свого рівня бадьорості також спостерігаємо загальну меншу задоволеність якістю свого пробудження у першій вибірці, а у другій вищих оцінок значно більше.

З приводу образів і сюжетів у сновидіннях респонденти першої вибірки описували сюжети, в яких саме вони перебувають у вирі воєнних подій і спостерігають образи дому, що руйнується або палає: тобто події стосуються

безпосередньо їх і їхньої безпеки. Серед описів другої вибірки основними у сюжетах та образах їхніх сновидінь є страшні і трагічні події, які трапляються з їхніми близькими людьми, що лишилися на території України.

ДЖЕРЕЛА

1. Вокер М. Чому ми спимо. Львів : Вид-во Старого Лева, 2022. 459 с.
2. Lavie P. Sleep Disturbances in the Wake of Traumatic Events. *The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE*. 2001.
URL: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmra012893>.
3. Nir Y., Tononi G. Dreaming and the brain: from phenomenology to neurophysiology. *National Library of Medicine*. 2010.
URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2814941/>.
4. Розлади сну. Ужгород : Навч.-метод. вид., 2006. 26 с.
5. Руть Ю. В., Поволоцька І. В. Феномен людського сновидіння в сучасній психологічній науці. *Науковий журнал: Психологія*. 2017.
URL: http://medpsychology.pp.ua/fenomen_snovydinnya.
6. Ellman S., Antrobus J. *The Mind in Sleep: Psychology and Psychophysiology*. 2nd ed. New York : A Wiley Interscience Publication, 1991. 588 p.
7. Фройд З. Тлумачення сновидінь. *ФОЛІО*, 2019. 608 с.
8. Юнг К.-Г. Воспоминания, сновидения, размышления. 2023. 408 с.
9. Lovallo W. R. *Stress & Health: Biological and Psychological Interactions*. 2005.
10. Наугольник Л. Б. *Психологія стресу*. Львів : Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2015. 324 с.
11. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій : навч. посіб. Київ : Нац. Акад. Пед. Наук України ін-т соц. Та політ. Психології, 2011. 272 с.
12. Поляковська Л. В., Федосава Л. О. Вплив стресу на життя сучасної людини. *Науковий журнал: Психологія*.
URL: <http://medpsychology.pp.ua/vpliv-stresu-na-zhittya-suchasnoi-lyudini>.
13. Fortunato V. J., Harsh J. Stress and sleep quality: The moderating role of negative affectivity. *ScienceDirect*. 2006.

URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886906001383>.

14. Pesant N., Zadra A. Dream content and psychological well-being: a longitudinal study of the continuity hypothesis. PubMed. 2006. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16288448/>.
15. Elevated awaking thresholds during sleep: characteristics of chronic war-related posttraumatic stress disorder patients / P. Lavie et al. Biological Psychiatry. 1998. Vol. 44, no. 10.
16. Грибова Ю. А., Бохонкова Ю. О. сторінка 144. Кременчук : Матеріали в Міжнар. науково-практ. конф., 2019. 290 с.
17. Ходан В. П. Використання підсвідомого в декодуванні сновидінь в психотерапії К. Юнга і З. Фрейда. ephsheir. 2011. URL: <http://ephsheir.uhsp.edu.ua/handle/8989898989/2520?locale-attribute=en>.
18. Каратник М. В. Особливості сновидінь в осіб з високим рівнем тривожності : магістерська робота. Львів, 2021. 86 с. URL: <http://www.er.ucu.edu.ua/handle/1/2727>.
19. Кухарик В. В., Кононенко О. І. Сновидіння як відображення фізичного стану організму людини. Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві, м. Одеса, 5 листоп. 2020 р.
20. Вракіна К. П. Особливості і порушення людського сну в наслідок психічного впливу. сучасні розробки вчених та запис снів. Сучасний рух науки : тези X міжнар. науково-практ. інтернет-конф., м. Дніпро, 2–3 квіт. 2020 р. / Наук. керівник Т. В. Коробкіна. 2020. С. 260–264.

Додаток А

Список питань та результати анкети розробленої для вибірки що перебувають на території Києва або Київської області

1. Ваше ім'я
2. Ваша стать
3. Ваш вік
4. Яка ситуація у вас вдома?
5. Чи змінилась якість та тривалість вашого сну з початку повномасштабного вторгнення?
6. Скільки часу ви витрачаєте на засинання?
7. Скільки зазвичай триває ваш сон?
8. Оцініть рівень вашої бадьорості після ранкового пробудження?
9. Як часто ви бачите сновидіння?
10. Як часто ви прокидаєтесь серед ночі після емоційного сновидіння?
11. Ви помітили відмінності сюжету снів із початком повномасштабного вторгнення?
12. Чи можете ви виокремити особливість чи особливості, що постійно з'являються у сюжетах ваших сновидінь?
13. Як ви можете охарактеризувати ваші сновидіння?
14. Чи часто ви бачите нічні жахи під час сну?
15. Сюжети ваших сновидінь нагадують вам ситуації з вашого реального життя?
16. Чи впливає сновидіння на ваш емоційний стан протягом дня?
17. Є те що вас турбує/лякає у ваших сновидіннях?

Таб.дод. а, результати відповідей першої вибірки

Ваша стать	Ваш вік	Яка ситуація	Чи змінилася	Скільки часу	Скільки разів	Оцініть рівень	Як часто ви	Як часто ви	Ви помітили	Чи можете	Як ви можете	Чи часто ви	Сюжети в	Чи впливає	Є те що ва
Чоловік	16	Безпечно	Ні, не змін	5-15 хв	7-8 годин	4	Кілька разів	Кілька разів	Ні	Знайомо л	Тривожні,	Кілька разів	Так, але ду	Так	Боюсь про
Жінка	21	Відчуваю н	Періодичн	До 30 хв	7-8 годин	2	Кілька разів	Кілька разів	Ні	Знайомо л	Тривожні	Кілька разів	Так	Так	Важко сказ
Чоловік	20	Відчуваю н	Суттєво зм	30-40 хв	5-6 годин	2	Кілька разів	Ніколи	Так	Травми/пс	Спокійні	Ніколи	Так	Ні	
Чоловік	20	Постійно п	Періодичн	До 30 хв	7-8 годин	2	Кілька разів	Кілька разів	Так	Знайомо л	Тривожні,	Кілька разів	Так	Так	Так, мій ді
Чоловік	19	Безпечно	Ні, не змін	5-15 хв	7-8 годин	3	Кілька разів	Кілька разів	Ні	Знайомо л	Спокійні, В	Кілька разів	Ні	Ні	Тест із псих
Жінка	19	Безпечно	Ні, не змін	До 30 хв	більше 8 годин	4	Кілька разів	Кілька разів	Ні	Погоня, вт	Спокійні	Кілька разів	Так	Ні	Ні
Жінка	19	Відчуваю н	Періодичн	До 30 хв	7-8 годин	2	Кілька разів	Кілька разів	Так	Знайомо л	Тривожні,	Кілька разів	Так, але ду	Ні	Иногда он
Чоловік	18	Безпечно	Ні, не змін	30-40 хв, 4	7-8 годин	4	Кілька разів	Кілька разів	Так	Знайомо л	Страшні, В	Кілька разів	Так, але ду	Ні	Наявність е
Жінка	18	Відчуваю н	Періодичн	40-60 хв	5-6 годин	3	Кілька разів	Ніколи	Так	Знайомо л	Тривожні,	Кілька разів	Так	Ні	Жахи, пов'
Жінка	19	Відчуваю н	Періодичн	30-40 хв	більше 8 годин	4	Взагалі не	Кілька разів	Ні	Знайомо л	Спокійні, Д	Кілька разів	Так, але ду	Так	Турбує те,
Жінка	18	Близькі лю	Суттєво зм	40-60 хв	7-8 годин	3	Кожну ніч	Кілька разів	Так	Знайомо л	Тривожні,	Кілька разів	Так	Так	
Жінка	18	Близькі лю	Суттєво зм	40-60 хв, 3	5-6 годин	2	Кілька разів	Кілька разів	Так	Знайомо л	Тривожні,	Кілька разів	Так, але ду	Так	Буває, що :
Чоловік	19	Безпечно	Суттєво зм	5-15 хв, До	7-8 годин	3	Кілька разів	Кілька разів	Так	Знайомо л	Тривожні,	Кілька разів	Так	Ні	
Чоловік	19	Безпечно	Ні, не змін	До 30 хв, 3	7-8 годин	1	Кілька разів	Кілька разів	Ні	Знайомо л	Тривожні,	Ніколи	Так, але ду	Ні	Ні
Жінка	19	Безпечно	Суттєво зм	5-15 хв, До	4-5 годин	1	Кілька разів	Ніколи	Ні	Знайомо л	Тривожні,	Кілька разів	Так, але ду	Ні	
Жінка	19	Безпечно	Періодичн	До 30 хв, 3	5-6 годин	2	Кілька разів	Ніколи	Так	Знайомо л	Спокійні, Д	Ніколи	Так	Ні	
Жінка	19	Безпечно	Ні, не змін	До 5 хв	5-6 годин	3	Кожну ніч	Ніколи	Ні	Знайомо л	Спокійні, Д	Кілька разів	Так, але ду	Ні	Они часто о
Чоловік	20	Безпечно	Так, зміни	40-60 хв	4-5 годин	2	Кілька разів	Ніколи	Ні	Якось шиз	Веселі, Д	Ніколи	Так, але ду	Ні	Ні, мені по
Чоловік	18	Близькі лю	Ні, не змін	5-15 хв, До	7-8 годин	4	Кілька разів	Ніколи	Ні		Спокійні, В	Ніколи	Так, але ду	Ні	

Додаток Б

Список питань та результати анкети розробленої для вибірки що перебувають за кордоном України

1. Ваша стать
2. Ваше ім'я
3. Ваш вік
4. Як давно ви живете за кордоном?
5. Яка ситуація у вас вдома?
6. Чи змінилась якість та тривалість вашого сну з початку повномасштабного вторгнення?
7. Скільки часу ви витрачаєте на засинання?
8. Скільки зазвичай триває ваш сон?
9. Оцініть рівень вашої бадьорості після ранкового пробудження?
10. Ви бачите сновидіння/скільки?
11. Як часто ви прокидаєтесь серед ночі після емоційного сновидіння?
12. Ви помітили відмінності сюжету снів із початком повномасштабного вторгнення?
13. Чи можете ви виокремити особливість чи особливості, що постійно з'являються у сюжетах ваших сновидінь?
14. Як ви можете охарактеризувати ваші сновидіння?
15. Чи часто ви бачите нічні жахи під час сну?
16. Сюжети ваших сновидінь нагадують вам ситуації з вашого реального життя?
17. Чи впливає сновидіння на ваш емоційний стан протягом дня?
18. Є те що вас турбує/лякає у ваших сновидіннях?

Таб.дод. б, результати відповідей другої вибірки

Ваша стать	Ваш вік	Як давно в	Яка ситуац	Чи змінилі	Скільки час	Скільки за	Оцініть рів	Ви бачите	Як часто ви	Ви поміти	Чи можете	Як ви мож	Чи часто ви	Сюжети ва	Чи вплива	Є те що ва
Жінка	16	Перебува	Близькі лю	Періодичн	До 30 хв	5-6 годин	3	Кілька разі	Кілька разі	Ні	Знайома л	Страшні, Д	Кілька разі	Так	Так	Негативні с
Чоловік	16	Перебува	Близькі лю	Суттєво зм	До 30 хв	5-6 годин	1	Кілька разі	Кілька разі	Так	Незнайом	Тривожні,	Кілька разі	Так, але ду	Ні	Ні
Жінка	19	Перебува	Близькі лю	Так, зміни	До 5 хв	5-6 годин	3	Кілька разі	Кілька разі	Так	Незнайом	Дивні	Кілька разі	Так, але ду	Ні	Ні
Жінка	17	Перебува	Близькі лю	Періодичн	До 30 хв	більше 8 го	3	Кілька разі	Кілька разі	Так	Незнайом	Тривожні,	Кілька разі	Ні	Ні	
Жінка	18	Перебува	Близькі лю	Суттєво зм	40-60 хв, з	7-8 годин	2	Кожну ніч	Кілька разі	Так	Знайома л	Тривожні,	Кілька разі	Так, але ду	Ні	
Жінка	18	Перебува	Близькі лю	Суттєво зм	5-15 хв	5-6 годин	2	Кілька разі	Кілька разі	Ні	Знайома л	Тривожні,	Кілька разі	Так, але ду	Так	Незрозумі
Чоловік	16	Перебува	Близькі лю	Періодичн	5-15 хв	5-6 годин	2	Кілька разі	Кілька разі	Ні	Знайома л	Тривожні,	Кілька разі	Так, але ду	Ні	Дещо стає
Чоловік	17	Перебува	Близькі лю	Ні, не змін	5-15 хв	4-5 годин	3	Кілька разі	Кілька разі	Ні	Знайома л	Спокійні, Д	Кілька разі	Ні	Ні	Немає
Жінка	17	Перебува	Близькі лю	Ні, не змін	5-15 хв, 40	більше 8 го	1	Кожну ніч	Кілька разі	Так	Знайома л	Тривожні,	Кілька разі	Так, але ду	Так	так, є
Жінка	20	Перебува	Близькі лю	Періодичн	40-60 хв	5-6 годин	3	Кілька разі	Кілька разі	Так	Знайома л	Дивні	Кілька разі	Так	Так	втрата бли
Чоловік	17	Перебува	Постійно п	Періодичн	До 30 хв	4-5 годин	2	Кілька разі	Кілька разі	Ні	Знайома л	Тривожні,	Кілька разі	Так, але ду	Так	поки ні
Жінка	18	Перебува	Близькі лю	Періодичн	5-15 хв, До	7-8 годин	3	Кілька разі	Кілька разі	Так	Знайома л	Тривожні,	Кілька разі	Так	Ні	Наскільки р
Інше	19	Перебува	Близькі лю	Періодичн	До 5 хв	5-6 годин	1	Кілька разі	Ніколи	Ні	Знайома л	Тривожні,	Ніколи	Так, але ду	Так	ні
Жінка	19	Перебува	Близькі лю	Періодичн	До 30 хв	7-8 годин	3	Кілька разі	Кілька разі	Так	Знайома л	Тривожні,	Кілька разі	Так, але ду	Так	
Чоловік	18	Перебува	Близькі лю	Ні, не змін	5-15 хв	7-8 годин	4	Кілька разі	Кілька разі	Ні	Знайома л	Спокійні, В	Кілька разі	Так, але ду	Ні	ні
Чоловік	19	Перебува	Близькі лю	Періодичн	До 30 хв	5-6 годин	3	Кілька разі	Ніколи	Так	Дім	Цікаві і нег	Кілька разі	Ні	Ні	Іноді, але с
Жінка	19	Перебува	Близькі лю	Періодичн	До 30 хв, з	5-6 годин	3	Кілька разі	Ніколи	Ні	Еротичні сі	Різні	Кілька разі	Так, але ду	Ні	Ні
Чоловік	18	Перебува	Близькі лю	Ні, не змін	5-15 хв, До	7-8 годин	3	Кілька разі	Кілька разі	Ні	-	-	Кілька разі	Так, але ду	Ні	Ні
Жінка	19	Перебува	Близькі лю	Ні, не змін	40-60 хв	7-8 годин	2	Кілька разі	Кілька разі	Ні	Знайома л	Страшні, В	Ніколи	Так, але ду	Ні	ні
Чоловік	19,12281	Перебува	Близькі лю	Періодичн	До 30 хв	5-6 годин	2,807018	Кілька разі	Кілька разі	Ні	Знайома л	Страшні, Д	Кілька разі	Так	Так	Негативні с
Жінка	19,24561	Перебува	Близькі лю	Суттєво зм	До 30 хв	5-6 годин	2,840351	Кілька разі	Кілька разі	Так	Незнайом	Тривожні,	Кілька разі	Так, але ду	Ні	Ні
Жінка	19,36842	Перебува	Близькі лю	Так, зміни	До 5 хв	5-6 годин	2,873684	Кілька разі	Кілька разі	Так	Незнайом	Дивні	Кілька разі	Так, але ду	Ні	Ні