

4. Корисні сервіси, які допоможуть підтримувати ментальне здоров'я. *TuKyiv*. 2025. URL: <https://tykyiv.com/health/korisni-servisi-iaki-dopomozhut-pidtrimki-pidtrimuvati-tvii-mentalnij-stan/>
5. Телемедицина: як це працює. *Міністерство охорони здоров'я України*. 2023. URL: <https://moz.gov.ua/uk/telemedicina-jak-ce-pracjuje>
6. Юдін А. Соціальні мережі 2024: рейтинг найпопулярніших платформ в Україні та світі, статистик і тренди. *Marketer*. 2024. URL: <https://marketer.ua/ua/social-media-rating-of-the-most-popular-platforms-in-ukraine-and-the-world/>
7. Coursera. URL: <https://www.coursera.org/>
8. Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review and meta-regression analysis. *Perspectives on Psychological Science*. 2015. Vol. 10. Issue 2. P. 227–237. URL: [https://www.researchgate.net/publication/273910450\\_Loneliness\\_and\\_Social\\_Isolation\\_as\\_Risk\\_Factors\\_for\\_Mortality\\_A\\_Meta-Analytic\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/273910450_Loneliness_and_Social_Isolation_as_Risk_Factors_for_Mortality_A_Meta-Analytic_Review)
9. Prometheus. URL: <https://prometheus.org.ua/courses-catalog/>
10. Second Life. URL: <https://secondlife.com/>
11. Udemy. URL: [https://www.udemy.com/ru/courses/free/?srsltid=AfmBOop-7z3tWxSXo7EDHMBW5ircy387BgUZCeFSAkzGNtJv\\_pxZ5Qp](https://www.udemy.com/ru/courses/free/?srsltid=AfmBOop-7z3tWxSXo7EDHMBW5ircy387BgUZCeFSAkzGNtJv_pxZ5Qp)
12. VRChat. URL: <https://vrchat.com/home>
13. What are the Sustainable Development Goals? *UNDP. United Nations Development Programme*. 2015. URL: <https://www.undp.org/ukraine/sustainable-development-goals>
14. World Health Organization. *Britannica*. 2025. URL: <https://www.britannica.com/topic/World-Health-Organization>
15. Zoom. URL: <https://zoom.us>

## ФЕМЕНОЛОГІЯ КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ

*Мирошник Олена*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*  
[elenamirosha@ukr.net](mailto:elenamirosha@ukr.net)

**Постановка проблеми.** Події які переживає українське суспільство у зв'язку із повномасштабними російським вторгненням гостро ставить питання захисту населення від травматизації та пошуку шляхів відновлення ментального здоров'я. Соціальні психологи зазначають про необхідність виокремлення категорії колективної травми для розуміння особливостей соціально-психологічної взаємодії груп та суспільства у цілому.

**Мета** дослідження полягала в аналізі феноменологічних аспектів колективної травми.

Під колективною травмою розуміють психічну травму великої кількості людей або соціальної групи, що спричинена якоюсь подією, що виходить за межі нормального функціонування групи [1]. Наприклад, екологічній чи

техногенні катастрофи, війни, політичні чи соціальні злочини із тяжкими наслідками. Вперше термін колективні травми зустрічається у праці К. Еріксона у 1978 році де він описує наслідки екологічної катастрофи у Західній Вірджинії, що призвела до гибелі значної кількості мешканців та викликала у них втрату почуття спільності з громадою. Колективні травми можуть охоплювати групи будь-якого розміру, від найбільш вразливих суспільних підгруп (етнічних спільнот, релігійних конфесій, соціокультурних меншин) до глобальних груп (націй, суспільств і цивілізацій). Носіями наслідків травми в різній мірі є всі представники травмованої групи (а також їхні нащадки), які певним чином емоційно в неї включені, хоча і не завжди переживають це на свідомому рівні [1]. Аналіз природи колективних травм у науці має свої традиції. Зокрема, відомою є концепція колективної травми представника психоаналізу В. Волкан [5]. Він зазначає, що травма, яка пережита групою (наприклад, етносом), зокрема війна, має вплив на усю групу й викликає нестерпні почуття страху, сорому, болю, приниження, що переживаються всіма членами групи, колективно. Частіше за все ці почуття не мають виходу, утрати не пережити в почуттях горя, тому вони фіксуються та передаються наступним поколінням до тих пір, поки психологічні процеси не дійдуть до завершення.

Отже, колективна травма – це травматичний психологічний досвід, який є спільним для цілих груп людей і глибоко впливає на кожного члена групи, тому стає частиною культурної ідентичності. У ядрі колективної травми лежить реальна історична подія, пережита певною групою людей, що формує певний пласт спогадів, який відбивається на ідентичності кожного, хто належить до цієї групи. Колективна травма триває в часі й спогадах, у тому числі спогадах людей, що не мають досвіду проживання безпосередньої події.

У рамках конструктивізму аналізується феномен культурної травми Дж. Александером та П. Штомпкою. Культурна травма є результатом значущої соціальної події, що спричиняє зміни умов культурного життя, соціальних традицій, суспільної структури. Ознакою травми є високий рівень недовіри в суспільстві, песимістичний погляд на майбутнє, ностальгія за минулим, емоційна переоцінка історії, політична апатія.

Дж. Александер розглядає культурну травму як символічний образ події, в створенні якого важливу роль відіграє конструювання смислів. Іншими словами, важлива не тільки подія, що викликала травму, але й репрезентація травми в системи культурних класифікацій. Під час успішного процесу колективної репрезентації повинні бути запропоновані переконливі відповіді на такі питання: 1) природа болю; 2) природа жертви; 3) зв'язок жертви травми з більш широкою аудиторією; 4) розподіл відповідальності [за 3].

У підході до аналізу культурної травми П. Штомпка підкреслює, що травма одночасно об'єктивна і суб'єктивна: вона виступає і як подія, і як результат інтерпретації цієї події [6]. Взаємозв'язок двох вищезазначених смислів соціолог розглядає в динаміці, використовуючи поняття «травматична послідовність». У його розумінні цей процес включає в себе появу, поширення та поглиблення травми, а також формування і використання стратегій, націлених на її обмеження або подолання. П. Штомпка, вказує на дві стратегії

співіснування з травмою – активну адаптацію і пасивне пристосування. Активна адаптація є конструктивним способом «переживання» травматичного впливу, що дозволяє його долати. До таких типів адаптації належать інновація і бунт. До непродуктивних стратегій життя з травмою П. Штомпка відносить ритуалізм як адаптивну поведінку відповідно до якої члени суспільства діють в межах соціально схвалюваних норм, але при цьому відкидають значущих власних цілей і ретритизм як ігнорування суспільних завдань та самоізоляція, доповнюючи їх прагматичним ставленням з свідомим придушенням занепокоєння, невинуватим оптимізмом та цинічним песимізмом. П. Штомпка виділяє такі фази травматизації: наявність культурного середовища, що сприяє виникненню травми; травматичний інцидент; пошук відповідних репрезентацій і створення травматичного дискурсу; поширення травматичних симптомів на ту спільноту, якій вони адресовані; посттравматична адаптація (інституалізація дискурсу); детравматизація – поступове згасання симптомів травми або поява нової травми, яка переключає увагу спільноти [6].

Передавання травми має дві форми – інтергенераційну (між двома близькими поколіннями, батьки-діти) і трансгенераційну (від покоління людей, що її пережили, нащадкам у другому та наступних поколіннях). Передаються як емоційні реакції (страх, безпорадність), так і неадаптивні моделі поведінки. Так, Б. Безо й С. Магі серед особливостей поведінки наступних поколінь жертв Голодомору виділяють такі: нераціональну купівлю та накопичення надлишкових харчових запасів, неспроможність позбутися непотрібних речей, хворобливе фокусування на їжі, переїдання [4]. В. Горбунова та В. Климчук, узагальнюючи підходи до визначання моделей передачі колективної травми, називають три типи: соціокультурний- передача моделей поведінки та світоглядних переконань через спілкування, соціалізацію, спостереження, наслідування, правіла та співчуття; епігенетичний що передбачає успадкування нащадків змін спричинених травмою, зокрема змін нервової системи у батьків; що зазнали травматичного досвіду; несвідоме відтворення поведінки батьків та їхніх установок дітьми [2].

П. Горностай указує на такі фактори, що визначають тяжкість наслідків, спричинених колективною травмою [1]: 1) масштаб, сила травматизації – кількість постраждалих людей, значущість події, авторитет особистості (якщо йдеться про трагічну загибель національного лідера); 2) рівень несправедливості під час травмування – визначає, наскільки ця подія зачіпає справедливість у поданні людей, невинність загиблих; 3) неможливість (або нездатність) протистояти травмуючій силі (суб'єкта) – пасивність жертви, часто вимушена; 4) неможливість (нездатність) емоційного відреагування постраждалими, що залишилися в живих, і їхніми нащадками – вони не можуть відкрито виражати почуття з приводу трагічних подій, позбавлені можливості (через заборону, замовчування) опосередкованого відреагування – ритуалізації трагічних подій, наприклад, створення меморіалів, у витворах мистецтва, відзначення роковин тощо.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Колективна травма це травматичний психологічний досвід, який є спільним для груп людей. Як

соціально-психологічний феномен він стосується групової ідентичності, що відбиває домінуючі смисли та інтерпретації події, які стали причиною травматичного досвіду. Колективна травма проявляється у певних емоційних переживаннях (страх, сором, беспорядність, приниження, апатія, гнів) та в неадаптивних моделях поведінки. Це пов'язано, перш за все, із вибором активної або пасивної стратегії адаптації від травмуючих спогадів. Колективна травма розтягнута у часі та може передаватися людям які безпосередньо непричетні до події, що стала причиною її виникнення. Розрізняють дві форми передачі травм: інтергенераційну і трансгенераційну.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у дослідженні психологічних явищ, що можуть стати чинниками виникнення й підтримки колективної травматизації українців під час військової агресії росії, і з'ясуванні шляхів оптимізації постратматичного зростання українців, розвитку психологічної резильєнтності й життєстійкості.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Горностаї П. П. Групові захисні механізми як форма реагування на колективну. *Проблеми політичної психології*. 2019. Вип. 8 (22). С. 89–114.
2. Горбунова В., Климчук В. Психологічні наслідки Голодомору в Україні. *Історична правда*. 2021. URL: <https://www.istpravda.com.ua/%20articles/2021/03/24/159203/>
3. Міхно Н. К. Проекції культурної травми в просторі повсякденності: до питання візуальної презентації дискурсу війни в міському просторі. *Габітус*. 2020. Вип. 11. С. 61–66.
4. Bezo V., Maggi S. The Intergenerational Impact of the Holodomor Genocide on Gender Roles, Expectations and Performance: The Ukrainian Experience. *Annals of Psychiatry and Mental Health*. 2015. Vol. 3. No. 3. P. 1–4.
5. Volkan V. D. Transgenerational Transmissions and Chosen Traumas: An Aspect of Large Group Identity. *Group Analysis*. 2001. Vol. 34. No. 1. P. 79–97.
6. Sztompka P. Cultural Trauma: The Other Face of Social Change. *The European Journal of Social Theory*. 2000. Vol. 3. Issue 4. P. 449–466. URL: <https://doi.org/10.1177/136843100003004004>

#### ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ.

*Рибалка Олена*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*  
[rybalkae94@gmail.com](mailto:rybalkae94@gmail.com)

Збереження та зміцнення ментального здоров'я населення набуває сьогодні особливої ваги, тому що його нехтуванням призводить до виникнення захворювань як психічної так і фізичної сфери, зниженням стресостійкості, порушенням соціальних стосунків, що значно впливає на якість життя сучасної людини яке залежить від стану здоров'я, змісту проблем, які повинна вирішити