

# ФЕНОМЕН КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОГО УКРАЇНСЬКОГО ДОСВІДУ ЇЇ ПРОЖИВАННЯ

## COLLECTIVE TRAUMA PHENOMENON IN THE CONTEXT OF THE PRESENT DAY UKRAINIAN GOING-THROUGH – IT EXPERIENCE

*Предметом дослідження є вивчення колективної травми та сучасного українського досвіду її переживання. Вибір теми зумовлений російським вторгненням в Україну наприкінці лютого 2022 р., яке призвело до того, що приблизно 16 млн людей були змушені покинути свої домівки або намагаються вижити в екстремальних умовах конфлікту і потребують психологічної допомоги. У статті здійснено аналіз досліджень світових учених, зокрема американських та ізраїльських, які вивчали колективну травму та проводили дослідження її впливу на психічне та фізичне здоров'я. Вони зазначають, що кожна з таких криз може мати наслідки для психічного здоров'я осіб, які зазнали впливу, починаючи від короткочасної тривоги і закінчуючи довготривалою депресією та посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Окремлено особливості переживання колективної травми в Україні та визначено, що кожен українець сьогодні переживає колективну травму як психологічну реакцію на травматичну подію, яка зачіпає усе суспільство. Зазначено, що дослідження українських науковців, присвячені колективній травмі, переважно стосувалися історичних подій (Голодомор, репресії 1937–1939 рр. тощо) та особливостей колективної пам'яті, що ілюстрували ці події. Але сьогодні найбільш актуальним для дослідження є той аспект колективної травми, що визначає її вплив на людину в контексті воєнних подій. Завданням дослідження є полегшення цих процесів в Україні за допомогою відповідних психологічних знань.*

*Резюмовано, що на окрему увагу заслугоує психологічна стійкість – динамічна характеристика особистості, яка лежить в основі здатності конструктивно долати стреси та складні періоди. Шляхи її вивчення та використання як системи внутрішньої підтримки видаються найважливішим моментом у подоланні феномену колективної травми та кінцевим результатом, якого планується досягти.*

**Ключові слова:** колективна травма, психологічна стійкість, тимчасово переміщені особи, стресові реакції, воєнні події в Україні.

*The topic of investigation is the study of collective trauma as a phenomenon and the present day Ukrainian experience of going through it. The choice was conditioned by the Russian invasion of Ukraine in late February 2022 that led to the fact that 16 million people displaced from their homes or struggling to survive under extreme conflict conditions being in urgent need of psychological assistance. The article analyzes American and Israel scholars' experience who studied collective trauma have indicated that each of such crises may independently have mental health consequences for exposed individuals, ranging from short-term anxiety to longer-term depression and post-traumatic stress disorder (PTSD). The specifics of the of collective trauma experience in Ukraine have been identified. It has been pointed out that every Ukrainian today has experienced collective trauma as psychological reactions to a traumatic event that affects entire society. It is noted that the studies of Ukrainian scholars devoted to collective trauma mainly concerned historical events (Holodomor, repressions of 1937-1939, etc. Today the main aspect of collective trauma, i.e. its impact on people in the context of war events seems to be the most relevant for research simultaneously being the most effective instrument of coping with trauma. The main task of such research is to ease these processes in Ukraine with the help of appropriate psychological knowledge and experience.*

*The fact that psychological resilience is a dynamic personality characteristics that underlies the ability to overcome stress and difficult periods in a constructive way has been indicated. The ways of studying it and using as a system of inner support seems to be the most important point in the collective trauma phenomenon overcoming and the end result, which is planned to be achieved.*

**Key words:** collective trauma, psychological resilience, temporary displaced people, stress reactions, war events in Ukraine.

УДК 159.96  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.32>

**Фролова Н.В.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри педагогічної  
та вікової психології  
Дніпровський національний університет  
імені Олеся Гончара

До 24 лютого 2022 р. більша частина українців не мала навичок життя в умовах повномасштабних військових подій у країні. Саме тому російське вторгнення в Україну наприкінці лютого 2022 р. призвело до того, що, за оцінками фахівців, понад 16 млн людей залишили свої домівки, виїхали за кордон або змінили місце проживання в країні і намагаються вижити в екстремальних умовах конфлікту та терміново потребують гуманітарної й психологічної допомоги. Незважаючи на те що за рік ситуація не перетворилася на сталу і продовжує змінюватися щодня, деякі ключові осо-

бливості та динаміка надання такої допомоги з часом стають зрозумілими.

Система психологічної допомоги кожній людині, що постраждала від військових дій у країні, зумовлюється розумінням механізму такої жадливої травматизації, із якою більшість українців не стикалася протягом свого життя, але стала її об'єктом сьогодні. Тому саме феномен колективної травми нині є актуальним як для вивчення, так і для дослідження. А тема нашої роботи зводиться до вивчення колективної травми як феномену та розуміння сучасного українського досвіду її переживання.

На жаль, сьогодні кожен українець має досвід колективної травми як «психологічної реакції на травматичну подію, яка впливає на все суспільство» [6]. Американські вчені, які вивчали колективну травму та проводили багаторічні дослідження її впливу на психічне та фізичне здоров'я людей, довели, що кожна з подій, що зумовлює виникнення таких травм, може мати різноманітні наслідки для психічного здоров'я осіб, які піддалися впливу, починаючи з короткочасної тривоги до тривалої депресії та посттравматичного стресового розладу.

У загальному розумінні колективна травма відбувається на основі історичної події, унаслідок якої травмується велика кількість людей. Важливим є те, що колективна травма не обмежена у просторі події, що її викликає, не визначається кількістю травмованих, адже вона може уражати тих людей, які безпосередньо не беруть участь у травмуючих подіях. Ще однією рисою такої травми є її розтягнутість у часі, коли вона начебто відривається від конкретної події і може проходити через декілька поколінь, закріплюючись при цьому в історичній пам'яті суспільства. Дослідження українських науковців, присвячені колективній травмі, стосувалися переважно історичних періодів (Голодомор, репресії 1937–1939 рр. тощо), а визначені особливості колективної пам'яті надали можливість навіть ілюструвати ці події, оскільки зазвичай жертвами колективної травми стають не окремі люди, а соціальні групи та суспільство у цілому, які вважаються об'єктами травматизації та суб'єктами травматичних переживань.

Сьогодні найбільш актуальним і цікавим для дослідження колективної травми є її базовий складник, а саме вплив на людей «тут і зараз», у контексті травмуючих подій, адже війни традиційно вважаються найбільш уражаючими та руйнуючими психіку людей подіями. Саме тому нашою метою було вивчити та проаналізувати світовий досвід дослідження колективної травми та визначення її специфіки та структури задля полегшення проживання наслідків травматизації в Україні за допомогою відповідних психологічних знань і досвіду.

Перше поняття колективної травми було визначено 50 років тому американським соціологом Каєм Еріксоном, який задокументував її у книзі «Все на своєму шляху», фіксує наслідки катастрофічної повені 1972 р. Пізніше він запропонував розширити розуміння травми не тільки як реакцію на певну негативну подію, а й як результат тривалого впливу аномальних соціальних умов [3].

Ізраїльський учений Гілад Гіршбергер визначає, що термін «колективна травма» відноситься до психологічних реакцій на травматичну подію, які зачіпають ціле суспільство

і не просто відображають історичний факт або спогад про жахливу подію, що сталася з групою людей. Трагедія, яка представлена в колективній пам'яті групи, як і всі форми пам'яті, включає в себе не тільки відтворення подій, але й постійну реконструкцію травми в спробі її осмислення [6].

Уточнюючи термін «колективний», Урсула Кеніг зосередилася на двох різних рівнях колективної травми, які слід розрізняти:

1. Рівень ідентичності групи, на якому травматизація може відбуватися серед різних груп ідентичності, тобто вікових, класових, кастових, релігійних або етнічних груп. Розмір та згуртованість групи можуть відрізнятися, а різні маркери ідентичності можуть перетинатися, впливаючи на міжгрупову та внутрішньогрупову динаміку.

2. Рівень суспільства, на якому люди можуть зазнавати впливу травматизації в межах держави. Така травматизація впливає на структуру суспільства, а також на взаємодію всередині нього.

Відповідно до цих двох відмінностей, колективна травма може бути визначена лише в тому разі, коли можливо чітко визначити вплив на будь-якому із цих рівнів [9].

Під час аналізу феномену колективної травми також важливо розрізняти травматичну первинну причину та травму як результат розуміння та прийняття цієї події. Це розрізнення є надзвичайно важливим як для діагностики, так і для подальшої корекції досвіду колективної травми.

Серед потенційних причин колективної травми виділяють: - подію, яка порушує звичні уявлення та очікування (наприклад, доступ довідомих способів буття та життя; доступ до місця проживання/території, традиційних продуктів харчування, ліків та ресурсів), що існують на індивідуальному та колективному рівнях щодо світу;

- жорстокість або екстремальні негаразди (наприклад, стихійні лиха, техногенні катастрофи, кризи в галузі охорони здоров'я);

- свідоме та систематичне руйнування дійсності, яке зводить культурну ідентичність групи до одного виміру (наприклад, релігії, етнічної приналежності, кольору шкіри) [8]. До загальноновідомих прикладів колективних травм належать Голокост, атомні бомбардування Хіросіми та Нагасакі, теракти 11 вересня 2001 р. у США, пандемія COVID-19 та багато інших.

Колективна травма являє собою унікальне явище, оскільки вона має виражений вплив на людину залежно від події та країни, у якій вона відбувається, а також у кожному випадку процес травмування має свою специфіку.

Так, наприклад, американські вчені Р. Сільвер, Е. Холман та Д. Гарфін визначили важливу роль як прямого висвітлення трав-

матичних подій, так і непрямого – через ЗМІ. Свідки, які спостерігали за подіями 11 вересня в прямому ефірі по телебаченню, із більшою ймовірністю мали прояви стресових реакцій, як психологічних, так і фізичних, і ймовірніше розвивали скарги на фізичне здоров'я протягом наступних трьох років [12].

Аналогічні результати було зафіксовано в період дослідження впливу колективної травми на американців під час пандемії COVID-19. Статистика та деталі захворювання в країні транслювалися в режимі реального часу в телевізійних і соціальних мережах, причому люди переглядали новини неодноразово та в різних засобах масової інформації, що підсилювало їхній вплив. Новини були майже повністю поганими та подавалися з наростаючою інтенсивністю. Американські вчені звертають увагу на те, що медіаконтент, його вплив на особистість та специфіка його розповсюдження кардинально змінилися. Окрім цілодобового циклу новин, кожна людина має смартфони з легкодоступними камерами, які знімають якісні відео катастроф та інших трагедій і миттєво поширюють зображення. Зараз соцмережі в рекордно короткі терміни транслюють колективні травми по всій країні та всьому світу.

Таким чином, накладення сенсаційного висвітлення подій у засобах масової інформації в контексті повторюваного прямого впливу несприятливих обставин, ймовірно, створює додаткову кризу для психічного здоров'я населення. Також було доведено, що, незважаючи на те що люди у США можуть піддаватися складним травмам як безпосередньо, так і через засоби масової інформації, симптоматика психічного здоров'я у відповідь на ці впливи буде сильно відрізнятися. Як особисті чинники (наприклад, нещасні випадки в анамнезі, наявні психічні захворювання, відсутність економічних ресурсів) [10; 4; 7], так і контекстуальні (наприклад, відсутність соціальних ресурсів, демографічні особливості громади) можуть підвищити вразливість до негативних психологічних наслідків після колективних криз [10; 7].

Звертаючись до аналізу подій, що зумовлюють вплив колективної травми на українців сьогодні, слід зазначити, що за класифікацією У. Кенінг травмування існує на рівні суспільства і його первопричиною є військові дії на території країни.

При цьому, на окрему увагу заслуговує той факт, що сьогодні в Україні ця травма носить каскадний характер і українці змушені боротися з інтенсивним прямим впливом так званих каскадних подій (наприклад, воєнні події, особисті та економічні втрати, соціальна ізоляція від родичів найближчого кола) [12]. Каскадні колективні травми визначаються як серія катастроф, що ускладнюються, які можуть мати

як історичний, так і паралельний характер і викликати сильніші емоційні реакції з кожним новим впливом. Ці травми є хронічними подіями з неоднозначною кінцевою точкою. Ми не знаємо, наскільки все буде погано і коли може розпочатися справжнє відновлення. Люди повинні боротися з інтенсивним прямим впливом подій, що йдуть каскадом (наприклад, особиста хвороба або втрата, зміна місця проживання, соціальна ізоляція, економічні втрати, насильницькі дії), що робить колективну травму складнішою для усвідомлення та професійного опрацювання.

Американські дослідження впливу каскадних колективних травм у США на суспільство дали змогу визначити низку наслідків цих подій:

1. Домінуючі культурні цінності жорсткого індивідуалізму та самовизначення піддаються сумніву.
2. Висвітлено глобальну суспільну взаємозалежність тавзаемозв'язок.
3. Зазначено вирішальну роль сім'ї у фізичному та психічному здоров'ї людини.
4. Розкрито економічну вразливість та продовольчу незахищеність до таких подій.
5. Визначено непропорційний вплив наслідків травматизації у сферах освіти, транспорту, доходів, охорони здоров'я та смертності намаргіналізованих громадян, особливо людей з іншим кольором шкіри.
6. Роз'яснено важливість цифрового зв'язку.
7. Успіхи в науці та медицині визнані недостатніми для подолання кризових негараздів [8].

Коли ми говоримо про загальну характеристику потенційних наслідків колективної травми, слід зазначити, що вони можуть бути як негативними, так і позитивними [8]. До негативних належать погіршення психічного здоров'я та благополуччя, складнощі взаємодії між поколіннями, загрози ідентичності та культурі. Позитивного контексту набувають такі наслідки, як суспільні зміни, соціальна солідарність та підвищення рівня емпатії населення. У випадку з Україною ми, безумовно, можемо говорити про формування та вдосконалення національної ідентичності.

Поряд з аналізом особливостей та результатів травматизації такого типу актуальним стає питання про емоційне та психологічне відновлення та систему ресурсів, що забезпечує психологічну стійкість особистості та способи взаємодії людей із колективними травмами, викликаними каскадними подіями, пошук внутрішніх ресурсів та їх використання для подолання травматичного досвіду.

Психологічна стійкість, або резильєнтність, являє собою вроджену динамічну характеристику особистості, яка лежить в основі здатності долати стрес і важкі періоди конструктивним шляхом.

Світові дослідження проявів стійкості людей, проведені американськими вченими, набули величезного досвіду пошуку таких ресурсів та їх конструктивного використання.

Зокрема, вивчення досвіду двох ізраїльських громад, які протягом семи років піддавалися щоденному ракетному обстрілу, виявило мінімальний рівень посттравматичних стресових розладів у тій громаді, де жителі демонстрували більшу відданість громаді, інтеграцію, міцні соціальні зв'язки та інструментальну й емоційну підтримку. Навпаки, громада, де мешканці мали високу вразливість, що зумовлювалася обмеженою освітою, низьким доходом та статусом іммігранта, демонструвала значні симптоми дистресу та посттравматичного стресового розладу. Ці факти ілюструють цінність зміцнення ресурсів, розподілених як на рівні громади, так і на індивідуальному рівні. Потенційні варіанти включають підтримку психічного здоров'я, діяльність із позитивного подолання та формування стійкості (наприклад, фізичні вправи на свіжому повітрі), віртуальне програмування для зменшення самотності (особливо для тих, хто найбільш ізольований), а також діяльність, засновану на мистецтві та життєвих навичках [5].

Стійкість також зазвичай вважається формою посттравматичного навчання та особистісного розвитку. Ідея полягає у тому, що подолання індивідуальної травми може зробити людину сильнішою, якщо вона має доступ до внутрішніх і зовнішніх (не обов'язково матеріальних) ресурсів. У світлі сучасних досліджень травми та життєстійкості можна виділити три чинника, що сприяють позитивній динаміці стійкості:

1. Більшість дослідників травми погоджуються з важливістю та актуальністю відповідних емоційних стосунків та зв'язків, які будують безпечний психологічний контекст існування. Дослідження у галузі травматичного впливу підкреслюють, що безпечна емоційна ідентичність сприяє підвищенню емоційної стійкості [13].

2. Незалежно від існування або втрати індивідуальних зв'язків та емоційних прив'язаностей спільна ідеологія може також формувати і закріплювати психологічну структуру [2].

3. Реальна можливість зцілення та навчання, як переробляти та інтегрувати травму в індивідуальну біографію, тобто досвід кожної людини під час так званої «посттравматичної» фази може бути більш актуальним і потужним, аніж самі травматичні події. Інтегрувати у цьому контексті означає вивчити те, що ще не було вивчено, горювати за тим, що не відбулося, і відпустити те, що вже не буде можливим або здійсненим [11].

Важливість соціального зв'язку разом із формами єднання та емоційної підтримки також була підкреслена і дослідженнями травмованих біженців [1].

Особливу увагу слід зосередити на чинниках, які сприяють або перешкоджають стійкості, а також на конструктивних механізмах подолання колективної травми як на індивідуальному, так і на колективному рівні. Це виводить на перший план важливі культурні відмінності у вираженні та подоланні травми. Наприклад, у колективно-орієнтованих культурах сама ідея знайти місце і можливість говорити про свої особисті страждання, біль і конфлікти в рамках колективної ідентичності може здатися дивною та недоречною. Водночас ці культури можуть запропонувати більший захист для людини та її специфічних травматичних страждань і проблем із психічним здоров'ям. Залежно від ролі релігії або духовності на процеси зцілення можуть також впливати відповідні світогляди.

Досвід колективної травми допомагає розвинути більш комплексне розуміння формування ідентичності та ролей і виявити особливо уразливі групи. Завдяки кращому розумінню складності формування ідентичності сфера трансформації конфлікту може запропонувати глибше розуміння людської активності та численних траєкторій ідентичності під час та після насильницьких конфліктів [11].

Оскільки підсвідомий рівень травми вважається настільки ж важливим, як і свідомий, як із погляду власне травматизації, так і процесів загоєння травми, подальші дослідження зв'язку між свідомими та підсвідомими чинниками у трансформації ідентичностей, пов'язаних із війною, потребують подальших досліджень.

Саме процес формування національної ідентичності в українському соціумі протягом року війни в країні вважається показником наявності внутрішніх ресурсів тих людей, що були травмовані колективно, проте шукають конструктивний вихід у опануванні цієї складної ситуації.

Пошук особистих і громадських ресурсів, а також усвідомлення трансформацій, що відбуваються на рівні ідентичності, можуть сприяти стійкості у відповідь на стрес. Спосіб їх виявлення, вивчення та використання як системи внутрішньої підтримки видається найважливішим моментом у системі подолання наслідків колективної травми.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Baer, Udo & Gabriele Frick-Baer. *Flucht und Trauma. Wie wir traumatisierten Flüchtlingen helfen können*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, 2016.
2. Brunner, M. *Criticizing Collective Trauma. A Plea for a Fundamental Social Psychological Reflection of Traumatization Processes*, in: Catherine Barrette, Bridget Haylock & Danielle Mortimeret (eds.). *Traumatic Imprints. Performance, Art, Literature and Theoretical Practice*. Oxford : Inter-Disciplinary Press, 2012. P. 199–207.

3. Erikson, Kai. *A New Species of Trouble: The Human Experience of Modern Disasters*, New York, 1994.
4. Garfin, D.R., Silver, R.C., Ugalde, F.J., Linn, H., & Inostroza, M. Exposure to rapid succession disasters: A study of residents at the epicenter of the Chilean Bío Bío earthquake. *Journal of Abnormal Psychology*. 2014. № 123(3). P. 545–556.
5. Gelkopf, M., Berger, R., Bleich, A. & Silver, R.C. Protective factors and predictors of vulnerability to chronic stress: A comparative study of 4 communities after 7 years of continuous rocket fire. *Social Science & Medicine*. 2012. № 74(5). P. 757–766.
6. Hirschberger, Gilad. Collective Trauma and the Social Construction of Meaning *Frontiers in Psychology*. 2018. № 9. Article 1411.
7. Holmes, E.A. et al. Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science *Lancet Psychiatry* 7. 2020. P. 547–560.
8. Jones, W., Berg, J., & Osher, D. Trauma and Learning Policy Initiative (TLPI): Trauma-Sensitive Schools: Descriptive study – Final report. Washington, DC : American Institutes for Research, 2018.
9. König, U., & Reimann, C. Closing a gap in conflict transformation: Understanding collective and transgenerational trauma. *Erişim tarihi*, 15, 2020.
10. Norris, F.H. et al. (2002). 60,000 Disaster Victims Speak: Part I. An Empirical Review of the Empirical Literature, 1981–2001. *Psychiatr*. 2018. № 65. P. 207–239.
11. Reimann, C., König, U. Collective Trauma and Resilience: Key Concepts in Transforming War-related Identities *Berghof Handbook Dialogue*. 2017. Series № 11.
12. Silver, R.C., Holman, E.A. & Garfin, D.R. Coping with cascading collective traumas in the United States. *Nat Hum Behav*. 2021. № 5. P. 4–6.
13. Van IJzendoor, Marinus H., Marian J. BakermansKranenburg & Abraham Sagi-Schwartz. Are Children of Holocaust Survivors Less Well-adapted? No Meta-analytic Evidence for Secondary Traumatization. *Journal of Traumatic Stress*. 2003. № 16. P. 459–469.