



УДК 159.947.5:316.4](477)

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8\(48\)-1696-1708](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8(48)-1696-1708)

Столярчук Олеся Анатоліївна доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології особистості та соціальних практик, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (044) 294-00-26; старший науковий співробітник науково-дослідної лабораторії психодіагностики та наукової психологічної інформації Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, тел. (044) 288-33-20 , <https://orcid.org/0000-0003-4252-2352>

Каліщук Світлана Миколаївна доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології особистості та соціальних практик, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, м. Київ, тел.: (044) 294-00-26, <https://orcid.org/0000-0002-1749-7856>

Рева Олена Миколаївна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології особистості та соціальних практик, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка м. Київ, тел.: (044) 294-00-26, <https://orcid.org/0000-0002-6712-6666>

ФЕНОМЕН КОЛЕКТИВНОЇ ТРАВМИ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПОДІЯХ ВІЙНИ

Анотація. У статті проаналізовано проблему переживання колективної травми українським суспільством в екстремальних подіях війни з РФ. Вивчення цієї проблеми є життєво необхідним для посилення психологічної стійкості українців, корекції довгострокових негативних наслідків для їхнього ментального здоров'я, профілактики посттравматичних синдромів у майбутньому. На підґрунті аналізу наукових джерел створено й обґрунтовано модель формування колективної травми українського суспільства в екстремальних умовах війни з РФ. Встановлено, що ознаками колективної травми у вітчизняному суспільстві є тотальне погіршення ментального здоров'я українців, масові випадки індивідуальних психотравм, стресових розладів, масове переживання втрати та горя, хронічна фрустрація, пролонговані почуття безсилля та втрати контролю, хронічна тривога та стрес, психоемоційне виснаження, поширеність реакцій уникнення й емоційного оніміння, колективна злість і поляризація, порушення міжособистісної довіри, зміна колективної ідентичності й активізація суспільної потреби в героїзації та символах виживання.

Виокремлено такі психологічні наслідки переживання українцями колективної травми, як поширення ПТСР, тривожних і депресивних розладів,



емоційне виснаження, особистісне вигорання, безнадія, формування колективного почуття вразливості, тривоги, песимізму щодо майбутнього, закріплення віктимного світогляду та інтолерантності до насильства, зростання суїцидальності та ризикованої поведінки. До соціальних наслідків віднесено послаблення міжособистісної та громадянської довіри, зростання агресії та поляризації суспільства, почуття «втрати майбутнього» серед частини населення, значну еміграцію, поширення мовчання або табу на травматичний досвід.

Наголошено на значних ризиках формування міжгенераційних наслідків колективної травми, як-то: передача травми дітям через виховні стратегії та віктимні настанови, формування цілих поколінь з порушеним уявленням про безпеку, стабільність, довіру до світу, ризик закріплення травматичної ідентичності.

Ключові слова: психічна травма, травматичний досвід, війна, екстремальні події, колективна травма, суспільна травма, українське суспільство.

Stoliarchuk Olesia Anatoliivna Doctor of Psychology, Professor, Psychology of Personality and Social Practices Department Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Psychology of Personality and Social Practices Department, Kyiv, tel.: (044) 294-00-26, <https://orcid.org/0000-0003-4252-2352>

Kalishchuk Svitlana Mykolaivna Doctor of Psychology, Professor, Psychology of Personality and Social Practices Department Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Psychology of Personality and Social Practices Department, Kyiv, tel.: (044) 294-00-26, <https://orcid.org/0000-0002-1749-7856>

Reva Olena Mykolaivna PhD in Psychology, Associate Professor, Psychology of Personality and Social Practices Department Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Psychology of Personality and Social Practices Department, Kyiv, tel.: (044) 294-00-26, <https://orcid.org/0000-0002-6712-6666>

THE PHENOMENON OF COLLECTIVE TRAUMA OF UKRAINIAN SOCIETY IN EXTREME SITUATIONS OF WAR

Abstract. The article analyzes the issue of collective trauma experienced by Ukrainian society amid the extreme events of the war with the Russian Federation. Studying this issue is vital for strengthening the psychological resilience of Ukrainians, mitigating the long-term negative consequences for their mental health, and preventing future post-traumatic syndromes.

Based on the analysis of scientific sources, a model has been developed and substantiated for understanding the formation of collective trauma in Ukrainian society under the extreme conditions of war with the Russian Federation.



It has been established that the indicators of collective trauma in Ukrainian society include a widespread deterioration in mental health, numerous instances of individual mental trauma and stress disorders, mass experiences of loss and grief, chronic frustration, prolonged feelings of helplessness and loss of control, chronic anxiety and stress, psycho-emotional exhaustion, widespread avoidance reactions and emotional numbness, collective anger and polarization, disruption of interpersonal trust, changes in collective identity, and the increased societal need for heroization and survival symbols.

The psychological consequences of Ukrainians' experience of collective trauma include the spread of PTSD, anxiety and depressive disorders, emotional exhaustion, personal burnout, hopelessness, the formation of a collective sense of vulnerability, anxiety, and pessimism about the future, the consolidation of a victim-based worldview and intolerance to violence, and a rise in suicidality and risky behaviors.

Social consequences include the weakening of interpersonal and civic trust, increased aggression and societal polarization, a feeling of a «lost future» among parts of the population, significant emigration, and the widespread silencing or tabooing of traumatic experiences.

The article emphasizes the significant risks of intergenerational consequences of collective trauma, such as the transmission of trauma to children through parenting strategies and victim-based attitudes, the formation of entire generations with disrupted perceptions of safety, stability, and trust in the world, and the risk of solidifying a traumatic identity.

Keywords: mental trauma, traumatic experience, war, extreme situations, collective trauma, societal trauma, Ukrainian society.

Постановка проблеми. У сучасних умовах повномасштабної війни, розв'язаної Російською Федерацією проти України, мільйони громадян зазнають глибоких психологічних потрясінь. Втрата близьких, вимушене переселення, постійна небезпека, руйнація домівок і соціальних структур – усі ці кризові обставини життєдіяльності спричиняють не лише індивідуальну, а й колективну травму українського суспільства.

Проблема формування колективної травми є актуальною для української психологічної науки та практики саме зараз через масовість і системність травматичних подій, яку переживають українці, бо війна зачепила практично кожного, відтак вплив травми набуває загальносуспільного характеру. Також слід брати до уваги довгострокові наслідки означеного феномену, оскільки невивчені та невилікувані травми здатні передаватися між поколіннями, спричиняючи хронічний соціальний стрес, зниження довіри, деструктивні суспільні наративи. Важливим для вивчення є вплив колективної травми на національну ідентичність, позаяк переживання спільного травматичного досвіду може стати як чинником згуртування, так і джерелом деструкції, якщо не буде опрацьоване на міждисциплінарному рівні культури.



Зважаючи на те, що психологічне здоров'я суспільства є основою для стійкої демократії, розвитку економіки та соціальної сфери, громадянської активності, вивчення колективної травми дасть змогу краще будувати політики реабілітації, примирення та національного діалогу в умовах повоєнного відновлення України. Оскільки колективна травма як суспільний феномен поставала лише епізодично предметом наукового дискурсу, це створює потребу в поглибленому теоретичному осмисленні та прикладному висвітленні цього феномену. Таким чином, вивчення проблеми колективної травми в умовах війни є життєво необхідним для посилення психологічної стійкості українців, корекції довгострокових негативних наслідків для їхнього ментального здоров'я, профілактики посттравматичних синдромів у майбутньому, розбудови гуманної політики пам'яті, та підтримки національного відродження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тематика колективної травми щодо України має міждисциплінарний характер розгляду, а сама дефініція набула формату суспільної травми. Її дослідження активізувались у ракурсі вивчення травматичного досвіду українського суспільства впродовж минулого сторіччя, охоплюючи такі події, як Голодомор, громадянська та друга світова війна, Чорнобильська катастрофа. Наразі дослідження вчених концентруються на проблемі впливу колективної травми на ментальне здоров'я та особистісний добробут українців, та вже є спроби з'ясування механізмів і наслідків трансгенераційної передачі травми. Заслугує на визнання узагальнення досліджень психологічних аспектів колективної травми вітчизняним психологом П. Горностаєм, у баченні якого колективна травма – це психічна травма, отримана великою групою людей (чи її представниками) внаслідок якоїсь події, що далеко виходить за межі нормальних умов функціонування групи. Ними можуть бути соціальні, техногенні чи екологічної катастрофи, злочинні дії політичних чи інших соціальних суб'єктів з тяжкими наслідками [4, с. 21-22]. Вищезгаданий вчений виокремлює такі ознаки колективної травми, як необмеженість у просторі, залученість людей, безпосередньо непричетних до травматичної події; розтягнутість у часі, відірваність від безпосередньої травматичної події, міжгенераційний вплив; охоплення великої кількості людей, суспільства загалом [3, с. 57-58]. У поле наукових розвідок П. Горностає потрапило й питання пропрацювання колективної травми. Дослідник виділив різні типи стратегій подолання колективної травми великою групою: прогресивну, активно-агресивну, пасивно-агресивну та регресивну, у процесі реалізації яких проявляються як конструктивні (перетворення травми на історичний наратив), так і деструктивні (формування агресивної ідеології) тенденції [3, с. 55].

Поглиблюючи тлумачення колективної травми, українська дослідниця О. Суший слушно наголошує, що ця травма є найбільш поширеним терміном, що охоплює існуюче різноманіття інтерпретаційних моделей впливу травматичного досвіду на масову (колективну) свідомість. Для спільноти травма є уособленням колективних переживань жахливої події, що спіткала багатьох людей. Масштаб



такої ситуації викликає, з одного боку, тривожні питання щодо зв'язку особистого життя з подією або історичними обставинами (це індивідуальний вимір травми), а з іншого згуртовує та змушує людей відчувати спорідненість через можливість розділити ці переживання з іншими (це колективний вимір травми). Таким чином колективна травма одночасно виступає як і травма багатьох, і як сукупність індивідуальних травм, однак не дорівнює їх сумі, а утворює їх нову якість [6].

У 21 сторіччі вивчення колективної травми активізувалось у зв'язку з труднощами здобуття державної незалежності та формування національної ідентичності, а розв'язана РФ війна проти України, що з лютого 2022 року набула повномасштабного характеру, зумовила посилену актуальність вивчення цього питання. Ми погоджуємось із позицією Г. Чепурко, що характерною рисою сучасного українського суспільства, яке переживає травму, спровоковану подіями, пов'язаними з російсько-українською війною, є динамічність змін у соціальних системах та радикальна трансформація життя соціуму в цілому (порушення нормальності у життєдіяльності суспільства в демографічній, соціальній, культурній, правовій, політичній сферах (розкол, зміщення, дезорганізація), обумовлених виникненням різного рівня кризових ситуацій [10, с. 265].

Аналізуючи зміст колективної травми українців внаслідок війни з РФ, дослідники І. Франкова, О. Чабан, Г. Петренко, А. Токарчук виокремлюють такі її особливості, як-то:

- миттєве поширення новин (переважно негативних) серед українців, в тому числі тих, хто перебуває закордоном;
- наявність масивного візуального потоку інформації: численні фото і відео, більшою мірою негативного характеру, що призводить до сильнішої фіксації у пам'яті жахливих подій;
- накладання у дітей фантазування на когнітивне оброблення травматичного досвіду;
- неготовність українців до ворожих і нелюдських дій від тих, кого ще вчора вважали «братським народом»;
- сильне порушення ритму життя населення через періодичну відсутність електропостачання внаслідок ударів по енергетичній системі;
- прогностична незавершеність дії травми після війни [8].

Як наголошує Г. Чепурко, в Україні соціальна травма залишається малодослідженою сферою наукових пошуків.

Для українського суспільства соціальна травма займає сьогодні важливе місце, оскільки під її впливом відбувається конструювання принципово нового соціокультурного простору, до якого залучені найбільш хворобливі події та явища війни, які докорінним чином змінили ціннісні орієнтири сучасності [10, с. 267].

Метою статті є створення й обґрунтування моделі формування колективної травми українського суспільства в екстремальних подіях війни.



Виклад основного матеріалу. На підґрунті аналізу наукових джерел щодо проблематики колективної травми нами було розроблено теоретичну модель, яка відображає специфіку формування цієї травми в українському суспільстві в екстремальних подіях війни з Російською Федерацією. Модель включає в себе чинники й ознаки колективної травми, а також доповнюється ускладнювальними обставинами та наслідками її формування для українського суспільства (рис. 1).

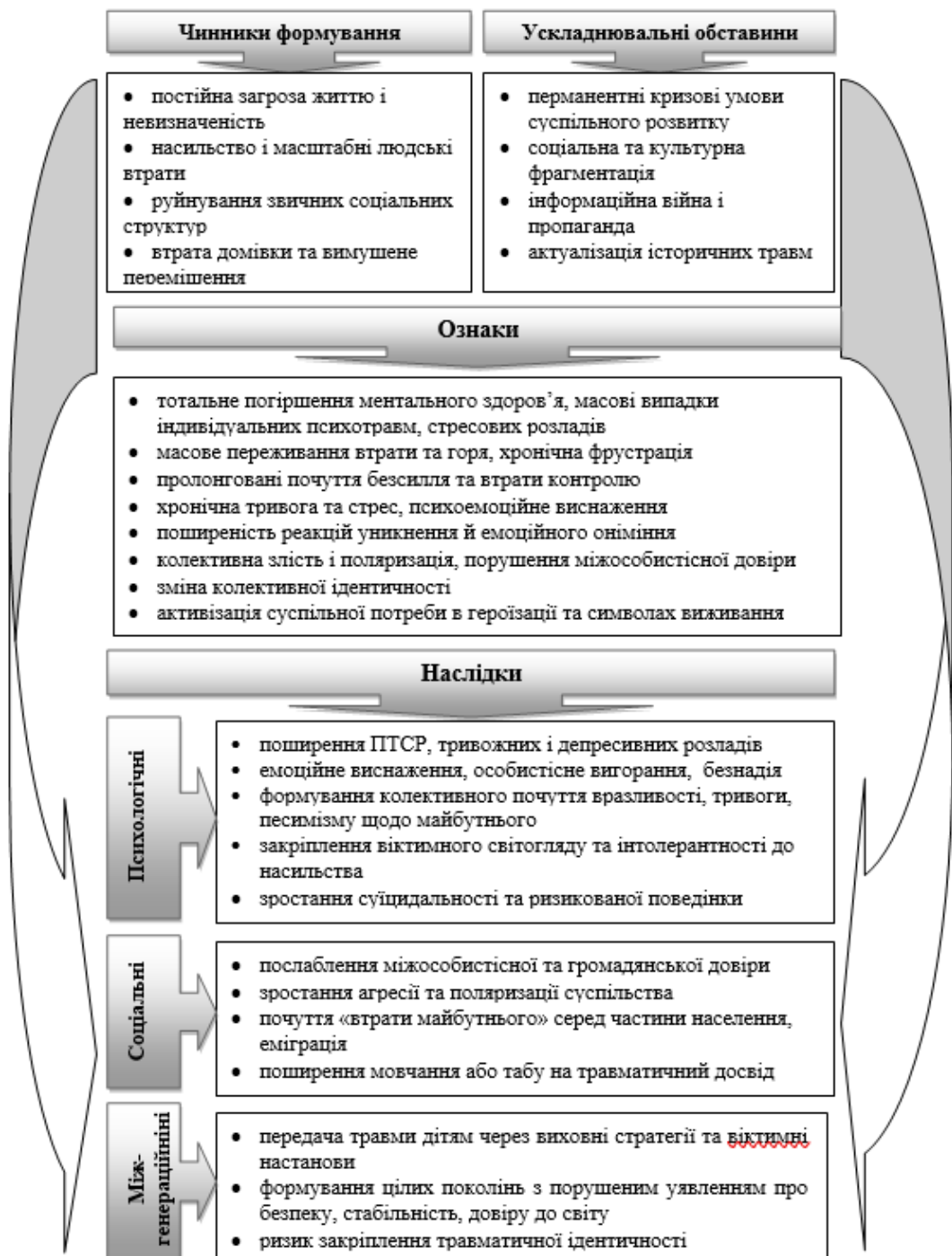


Рис. 1. Модель формування колективної травми українського суспільства в екстремальних умовах війни з РФ



Специфікою переживання колективної травми українським суспільством в умовах війни з РФ є поєднання кількох потужних чинників. До провідних можемо віднести постійну загрозу життю і невизначеність – це є пролонгованим тлом суспільного буття в умовах війни. На території України наразі нема безпечних місць для перебування, люди живуть в умовах хронічної небезпеки, щодня очікуючи нових обстрілів чи втрат. Водночас перспективи завершення війни абсолютно непередбачувані, тому фрустрованість базової потреби у безпеці та тотальна невизначеність щодо майбутнього провокують тривалі дистресові стани українців.

Також потужним джерелом їхньої психічної травматизації є насильство і масштабні людські втрати, оскільки під час війни вбивства, поранення, катування, зґвалтування, руйнування житла набули масового розповсюдження. Багато українців стали свідками воєнних злочинів, руйнацій інфраструктурних об'єктів, загибелі цивільних. Смерть близьких, особливо дітей і мирного населення, спричиняє спільні почуття горя, гніву, безсилля. Як слушно зазначає П. Горностай, першим чинником, що визначає тяжкість наслідків колективної травми, є величина трагедії, сила травматизації: кількість загиблих, масштаб події [3, с. 59].

В умовах війни для багатьох громадян України відбувається руйнування звичних соціальних структур, знищення інфраструктури, порушення довоєнного способу життя, розрив соціальних зв'язків. Війна різко змінює норми поведінки, системи підтримки, ієрархії довіри, а відсутність чітких позитивних горизонтів майбутнього закріплює тривожність і сприяє психологічному виснаженню українців.

Ще одним потужним чинником колективної травми є вимушене переміщення та втрата домівки, оскільки за більш ніж 10 років війни з РФ мільйони українців стали внутрішньо переміщеними особами або біженцями. Втрата звичного соціального оточення, домівки, роботи й майбутнього сприяє порушенню ідентифікації, формуванню почуття викорінення та колективної дезорієнтації.

Ми свідомі того, що глибина переживань колективної травми українцями посилюється суттєвими ускладнювальними обставинами. Починаючи з 1991 року Українська незалежність і державність піддається періодичним випробуванням, яскравими прикладами яких є Помаранчева революція і Революція Гідності, а суспільство перебуває у складних умовах розвитку, що супроводжується економічною та політичною турбулентністю. Відповідно, перманентні кризові умови в історії України є внутрішнім викликом для збереження ідентичності та психосоціальної стійкості нації.

Варто брати до уваги таку ускладнювальну обставину, як соціальна та культурна фрагментація. Йдеться про те, що різні регіони України переживають війну по-різному (бойові дії, окупації, безпекові загрози тощо), що породжує взаємне нерозуміння або напругу. Суспільство стикається з викликами



ідентичності, єдності та справедливості, особливо в контексті тимчасово окупованих територій. Значна частина населення бере участь у бойових діях, евакуаціях, волонтерстві, що спричиняє первинну або вторинну травматизацію, інші українці, недостатньо до цих подій, мають справу з викликами «відносно мирного» життя.

Додатковим фактором травматичного досвіду можна вважати інформаційну війну та ворожу пропаганду. Постійний тиск дезінформації, шокувальні новини, інформаційно-психологічна війна з боку агресора поглиблюють почуття небезпеки і нестабільності. Українці часто не можуть критично осмислити потік подій, як наслідок, виникає інформаційне перенавантаження і втрата почуття реальності, яке науковці позначають як інформаційну травму. Варто взяти до уваги слушне застереження П. Горностая, що особливу силу при травматизації великих груп має не явна дезінформація чи брехня, і навіть не прихована дезінформація, а системна пропагандистська робота зі створення «паралельних реальностей», коли внаслідок штучного поєднання правди і неправди унеможливорюється сприймання реальної дійсності [2, с. 49].

Поглиблюють переживання українцями колективної травми внаслідок війни з РФ історичні травми, що актуалізувались. Наголосимо, що українське суспільство на всіх етапах свого історичного розвитку зазнавало серйозних колективних потрясінь, які формували архетип «пораненої ідентичності». Доречно згадати такі основні історичні травми, як колоніальне підпорядкування України Російській імперії, Австро-Угорщині, Польщі, СРСР, що несло за собою позбавлення права на мову, культуру, самовизначення; Голодомор 1932-1933 років – геноцид українського народу, що досі є джерелом колективного болю та недовіри до держави; масові репресії, депортації, Чорнобильську техногенну катастрофу як чинники втрат, психологічної нестабільності та порушення ментального здоров'я. На тлі цього кумулятивного травматичного досвіду поточна війна активує колективну пам'ять про історичні травми та формує ефект накопиченої повторної травми, що стає складнішою для подолання.

Розглядаючи ознаки колективної травми українського суспільства в умовах війни з РФ, провідною вважаємо масове переживання скорботи та горя, спричинене потужними втратами – тисячами загиблих, поранених, зниклих безвісти. Як наслідок розповсюдилось колективне почуття жалоби, що виходить за межі родинного кола. Також під час війни набула хронічного характеру екзистенційна тривога та фрустрація, почуття небезпеки навіть у відносно безпечних регіонах.

Дотичним до попередньо викладеної ознаки є тотальне погіршення ментального здоров'я, масові випадки психотравм, стресових розладів. За даними четвертої хвилі всеукраїнського дослідження «Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни», проведеного з 12 грудня 2024 року по 4 січня 2025 року, війна та пов'язані з нею виклики



залишаються основним джерелом психологічного напруження: 83% опитаних відчують високий рівень стресу, причому 78% безпосередньо пов'язують це з повномасштабним російським вторгненням. Суттєво збільшився запит на психологічну підтримку – з 41% до 71% [1; 9].

За час повномасштабного вторгнення РФ в Україну серед населення стали пролонгованими почуття безсилля та втрати контролю, оскільки люди живуть у постійній невизначеності та відчують, що не можуть вплинути на події. Спостерігається високий рівень психоемоційного виснаження, особливо серед волонтерів, медиків, переселенців, військових.

На тлі кризи втрати безпеки та соціальної турбулентності набувають розповсюдження реакції уникнення й емоційного оніміння. Вони проявляються в тому, що багато людей відсторонюються від новин, обмежують соціальні контакти, ігнорують власні емоції. На цьому підґрунті виникає почуття «втрати себе», емоційного заціпеніння, апатії.

Ще однією ознакою переживання українцями колективної травми є колективна злість і поляризація, що проявляється у зростанні ворожості до всього, що асоціюється з агресором, активізації потреби у пошуку «винних» як способу психічного захисту. Подекуди має місце й радикалізація поглядів, нетерпимість до «інакших», навіть у межах країни, що активно підживлюється російською інформаційною пропагандою. Водночас поширюється порушення міжособистісної довіри, маркерами якого є недовіра до інших людей, інституцій, навіть до родичів або друзів і зростання скепсису до офіційної інформації, страх зради або обману. Ця ознака передбачає віддалені негативні наслідки. Як доречно зазначають С. Сторожук, Н. Кривда, колективні травми прокладають собі дорогу повільно, проте мають доленосні наслідки: спочатку вони породжують тривогу, гнів, страх, печаль, депресію як окремої людини, так і цілої спільноти, а згодом викликають бажання помсти, що у підсумку своєму може призвести до падіння моралі та росту злочинності в суспільстві [7, с. 228].

Внаслідок опрацювання травматичного досвіду війни в українському суспільстві відбувається зміна колективної ідентичності, яку теж можна позиціонувати як ознаку переживання колективної травми з неоднозначним проявом. Позитивний вектор цієї ознаки проявляється у посиленні національної самоідентифікації: мови, символіки, героїв. Відбувається переосмислення історичної пам'яті шляхом формування нових наративів «хто ми» і «чому боремось». Як слушно зазначає В. Кириченко, колективна пам'ять українського народу доповнюється новими нараціями проявів героїзму, самопожертви, благородності українського народу в образі воїнів ЗСУ, волонтерів, медиків і пересічних українців, які працювали на перемогу України [5, с. 57]. Негативним вектором є ризик гіперідентифікації або неприйняття окремих груп (наприклад, внутрішньо переміщених осіб чи людей з тимчасово окупованих територій).

Важливо взяти до уваги таку ознаку переживання українським народом колективної травми, як активізацію потреби в героїзації та символах виживання.



У баченні П. Горностая, подолання наслідків колективних травм у великих групах пов'язане з різними способами ритуалізації травматичного досвіду, одним з видів яких є створення героїчного епосу в певні історичні періоди [3, с. 54]. На тлі розхитування базових життєвих сенсів відбувається їх пошук через історії героїзму, самопожертви, спротиву. Для пересічних українців герої стають носіями колективної надії як способу впоратися з душевним болем.

Колективна травма українців, спричинена війною, має глибокі, довготривалі та системні наслідки, які впливають як на окрему людину, так і на суспільство загалом.

Вона охоплює не лише психічне здоров'я, а й соціальну динаміку, культуру, ідентичність, політичну свідомість. До типових психологічних наслідків колективної травми, яку переживають українці через війну, можна віднести поширення посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривожних і депресивних розладів, емоційне виснаження, вигорання, почуття безнадії, формування колективного почуття вразливості, тривоги, песимізму щодо майбутнього, закріплення віктимного світогляду й інтолерантності до насильства. Важливо згадати про зростання суїцидальної та ризикованої поведінки, особливо серед ветеранів, переселенців і молоді. Примітно, що зазначені вище наслідки характерні й для індивідуальної психічної травми, однак при колективній травмі вони набувають загрозливих масштабів і занурюються у психіку поколінь.

У баченні С. Сторожук і Н. Кривди, незалікований травматичний досвід перетворюється у спомини й формує групову ідентичність, визначаючи ментальність спільноти, особливості її міжкультурної взаємодії [7, с. 222].

У перелік типових соціальних наслідків переживання українським суспільством колективної травми ми першочергово включили послаблення міжособистісної та громадянської довіри, особливо в громадах, які по-різному пережили війну. Дотичним є зростання агресії та поляризації суспільства, що проявляються у форматі ненависті, знецінення чужого досвіду, радикалізації і зумовлюються розділенням суспільства в сенсі непорозуміння між тими, хто був на фронті, в тилу, на окупованих територіях чи за кордоном тощо.

Важливо згадати про почуття «втрати майбутнього» серед частини населення, еміграцію, відтік кваліфікованих кадрів за кордон, а молодь, що виростає в умовах війни, може втратити мотивацію самовизначення і самореалізації, довіру до соціальних інституцій.

Негативний вплив матиме й такий наслідок, як поширення мовчання або табу на травматичний досвід, особливо в родинних чи громадах. Вчений П. Горностай, характеризуючи тяжкість наслідків колективної травми, влучно виокремлює чинник, що стосується віддалених наслідків і пов'язаний з неможливістю (або нездатністю) емоційного відреагування постраждалими, що залишилися в живих, та їхніми нащадками, – якщо вони не можуть відкрито висловлювати почуття з приводу трагічних подій, – оплакувати загиблих,



сумувати, позбавлені (через заборону або замовчування) можливості опосередкованого зцілення [3, с. 59].

Вважаємо доречним згадати про високу ймовірність формування міжпоколінних наслідків переживання українцями колективної травми. Першочергово це передача травми дітям через виховні стилі, мовчання, емоційну недоступність батьків, що були на фронті або пережили жахи війни, а також усталеність травматичних патернів поведінки, які збережуться після завершення війни. Також існує ризик формування цілих поколінь з порушеним уявленням про безпеку, стабільність, довіру до світу. Потенційно можливим є закріплення «травматичної ідентичності», коли біль і втрати стануть основним способом самовизначення народу. Це відбуватиметься через ідентифікацію з жертвою або героїзацією страждання, героїзацію болю й жертви як центральної складової національної ідентичності. Але формування образу «стражденного» народу, що вічно бореться, блокуватиме вільний автентичний розвиток суспільства.

Висновки. Отже, аналіз наукових джерел з проблеми психосоціальних наслідків війни України з РФ підтверджує переживання українцями колективної травми. Доведено, що масштаби переживання українським суспільством колективної травми через війну з РФ є настільки значними, що цю травму можна позначати як національну з ризиками переходу у трансгенераційну, а її зміст має психологічну, культурну й інформаційну наповненість.

Встановлено, що ознаками колективної травми у вітчизняному суспільстві є тотальне погіршення ментального здоров'я українців, масові випадки індивідуальних психотравм, стресових розладів, масове переживання втрати та горя, хронічна фрустрація, пролонговані почуття безсилля та втрати контролю, хронічна тривога та стрес, психоемоційне виснаження, поширеність реакцій уникнення й емоційного оніміння, колективна злість і поляризація, порушення міжособистісної довіри, зміна колективної ідентичності й активізація суспільної потреби в героїзації та символах виживання.

Виокремлено такі психологічні наслідки переживання українцями колективної травми, як поширення ПТСР, тривожних і депресивних розладів, емоційне виснаження, особистісне вигорання, безнадія, формування колективного почуття вразливості, тривоги, песимізму щодо майбутнього, закріплення віктимного світогляду та інтолерантності до насильства, зростання суїцидальності та ризикованої поведінки. До соціальних наслідків віднесено послаблення міжособистісної та громадянської довіри, зростання агресії та поляризації суспільства, почуття «втрати майбутнього» серед частини населення, значну еміграцію, поширення мовчання або табу на травматичний досвід.

Наголошено на значних ризиках формування міжгенераційних наслідків колективної травми, як-то: передача травми дітям через виховні стратегії та віктимні настанови, формування цілих поколінь з порушеним уявленням про безпеку, стабільність, довіру до світу, ризик закріплення травматичної ідентичності.



Розпізнавання ознак і наслідків переживання українцями внаслідок війни з РФ колективної травми є важливим кроком до суспільного зцілення через планування програм психосоціальної підтримки, побудову ефективної політики національного відновлення та формування здорового, об'єднаного суспільства після завершення війни.

Перспективами подальших наукових розвідок вбачаємо дослідження стратегій опрацювання українцями травматичного досвіду екстремальних подій війни та впливу цих стратегій на глибину колективної травми.

Література:

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://eduhub.in.ua/news/vseukrajinska-programa-mentalnoho-zdorov-ya-ti-yak> (дата звернення – 14.07.2025).
2. Горностай П.П. Інформаційна травма : феноменологія і психопатологія. *Проблеми політичної психології*. 2020. № 9 (23). С. 38–53.
3. Горностай П. П. Колективна травма як проблема соціальної та політичної психології. *Проблеми політичної психології*. 2018. № 7(21). С. 54–68.
4. Горностай П. Психологія колективних травм : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2023. 336 с.
5. Кириченко В. Колективні травми українців та національна ідентичність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. №4. С. 56–60.
6. Суший О. Травма як соціальний діагноз Українського суспільства: Наукова доповідь на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Український соціум: політико-психологічний вимір зміни поколінь». *Проблеми політичної психології*. 2023. № 14(28). С. 62–78. URL: <https://doi.org/10.33120/porp-Vol14-Year2023-148> (дата звернення – 10.07.2025).
7. Сторожук С., Кривда Н. Колективна травма і групова ідентичність. *Гуманітарні студії: Педагогіка, Психологія, Філософія*. 2023. №11(1). С. 221–231.
8. Франкова І., Чабан О., Петренко Г., Токарчук А. Колективна травма населення України: реалії, перспективи та можливість дослідження трансгенераційного аспекту. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. № 8(3). URL: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i3.442> (дата звернення – 12.07.2025).
9. Чабан О. С., Хаустова О. О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? *Український медичний часопис*. 2022. № 4. С. 8–18.
10. Чепурко Г. Проблема соціальної травми в українському соціумі: теоретичний аспект. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (February 2, 2024; Oxford, UK), 265–267.

References:

1. Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia «Ty yak?» [All-Ukrainian mental health program «How are you?»]. URL: <https://eduhub.in.ua/news/vseukrajinska-programa-mentalnoho-zdorov-ya-ti-yak>
2. Hornostai, P. (2020). Informatsiina travma: fenomenolohiia i psykhopatolohiia [Information trauma: phenomenology and psychopathology]. *Problemy politychnoi psykholohii*, 9 (23), 38–53.
3. Hornostai, P. (2018). Kolektyvna travma yak problema sotsialnoi ta politychnoi psykholohii [Collective trauma as a problem of social and political psychology]. *Problemy politychnoi psykholohii*, 7(21), 54–68.
4. Hornostai, P. (2023). Psykholohiia kolektyvnykh travm [Psychology of collective trauma]: monohrafiia. Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2023. 336 s.





5. Kyrychenko, V. (2024). Kolektyvni travmy ukraintsiv ta natsionalna identychnist [Collective traumas of Ukrainians and national identity]. *Zhurnal sotsialnoi ta praktychnoi psykholohii*, 4, 56–60.

6. Sushyi, O. (2023). Travma yak sotsialnyi diahnoz Ukrainskoho suspilstva [Trauma as a social diagnosis of Ukrainian society]: Naukova dopovid na Vseukrainskii naukovo-praktychnii konferentsii «Ukrainskyi sotsium: polityko-psykholohichni vymir zminy pokolin». *Problemy politychnoi psykholohii*. 14(28), 62–78. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol14-Year2023-148>

7. Storozhuk, S., & Kryvda, N. (2023). Kolektyvna travma i hrupova identychnist [Collective trauma and group identity]. *Humanitarni studii: Pedahohika, Psykholohiia, Filosofiia*, 11(1), 221–231.

8. Frankova, I., Chaban, O., Petrenko, H., Tokarchuk, A. (2023). Kolektyvna travma naselennia Ukrainy: realii, perspektyvy ta mozhlyvist doslidzhennia transheneratsiinoho aspektu [Collective trauma of the population of Ukraine: realities, prospects and the possibility of researching the transgenerational aspect]. *Psykhosomatychna medytyna ta zahalna praktyka*. 2023. № 8(3). URL: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v8i3.442>

9. Chaban, O. S., Khaustova, O. O. (2022). Medyko-psykholohichni naslidky dystresu viiny v Ukraini: shcho my ochikuiemo ta shcho potribno vrakhovuvaty pry nadanni medychnoi dopomohy? [Medical and psychological consequences of war distress in Ukraine: what do we expect and what should be considered when providing medical care?] *Ukranskyi medychnyi chasopys*, 4, 8–18.

10. Chepurko H. (2024). Problema sotsialnoi travmy v ukrainskomu sotsiumi: teoretychnyi aspekt [The problem of social trauma in Ukrainian society: a theoretical aspect]. *Collection of Scientific Papers «ΛΟΓΟΣ»*, (February 2, 2024; Oxford, UK), 265–267.