

ВІД ТРАВМИ ДО ВІДРОДЖЕННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ ВИМІРИ СУЧАСНОГО ГЕНОЦИДУ УКРАЇНЦІВ

Повномасштабна війна в Україні призвела до масового психічного травмування населення. Злочини проти мирних мешканців, депортації, насильство над дітьми та руйнування культурної ідентичності мають ознаки геноциду. Водночас суспільство демонструє високу здатність до саморегуляції, солідарності й посттравматичного зростання. Актуальним є вивчення психологічних механізмів відновлення після колективної травми.

Проаналізувати психологічні наслідки сучасного геноциду українців та визначити шляхи подолання колективної і трансгенераційної травми, з акцентом на посттравматичне зростання і моральне відродження нації.

Психологічна структура травми. Війна створює комплексну систему стресорів: страх, втрату дому, соціальну розлуку, почуття безсилля. У колективному вимірі формується феномен моральної травми - зсув етичних і духовних орієнтирів.

Трансгенераційна передача болю. Профілактика передбачає усвідомлене проговорення досвіду, створення ритуалів пам'яті без культу страждання.

Механізми допомоги. В основі - п'ять принципів Гобфолла: безпека, заспокоєння, самоефективність, соціальна підтримка, надія. Та як це реалізувати на практиці.

Посттравматичне зростання. Визначається як позитивні зміни після пережитої травми: зростання особистої сили, нові сенси, глибші стосунки, духовне оновлення. Український досвід демонструє колективну форму ПТЗ: волонтерство, самоорганізацію, відбудову, солідарність.

Відновлення як форма опору. Психологічна стійкість і культура взаємопідтримки стають інструментом протидії геноциду - збереження ідентичності, гідності й віри в майбутнє.

Сучасний геноцид українців має не лише фізичний, а й психологічний вимір. Протидія йому вимагає комплексних заходів - від психоосвіти і доступної терапії до розвитку колективної надії. Трансформація травми у відродження можлива через безпеку, зв'язок, сенс і пам'ять. Україна сьогодні проходить шлях не лише боротьби, а й глибокого внутрішнього оновлення - від травми до життя.

Література:

1. Hobfoll S. E. et al. Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention. *Psychiatry*, 2007.
2. Tedeschi R., Calhoun L. G. The Posttraumatic Growth Inventory. *Journal of Traumatic Stress*, 1996.
3. Litz B. et al. Moral Injury and Moral Repair in War Veterans. *Clinical Psychology Review*, 2009.
4. IASC. *Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*, 2007.
5. WHO. *Psychological First Aid* (2013), *mhGAP Humanitarian Intervention Guide* (2023).