

Наталія ЧЕРНИШ

старший викладач,

Національна академія

Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького

<https://orcid.org/0009-0003-5635-3369>

e-mail: chernyshhata@gmail.com

ДОСЛІДЖЕННЯ ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНОЇ ПЕРЕДАЧІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРАВМИ ТА ВИЯВЛЕННЯ РЕСУРСІВ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

Ментальне здоров'я українців значно погіршилось у зв'язку з викликами війни, щоденним стресом, невідомістю, втратою відчуття безпеки. Психологічна травма стала частим явищем у більшості сімей: війна, вибухи, смерті близьких впливають на психіку людини. Важливість та актуальність проблеми полягає у передачі травматичного досвіду між поколіннями, травма може поширюватися у просторі та часі. Нащадки людей, які пережили війну «успадкоковують» наслідки невирішених першим поколінням психологічних проблем і передають їх наступним. У цих процесах час втрачає значення – вони можуть тривати століттями, оскільки в груповому несвідомому зберігається потреба дати раду цій спадщині. Без усвідомлення того, що ми переживаємо знову травматичні події, що сталися багато десятиліть тому, ми можемо стати спадкоємцями страхів так, наче ці почуття належать нам. Завдяки виявленню джерела наших міжпоколінних травм ми можемо залишити в минулому ці травматичні події. Присвоєння нового позитивного та безпечного досвіду, пошук внутрішніх опор, сенсу, створення нових цілей, розвиток нових навичок – все це допомагає в подоланні травми. Вихід з травми може призводити до якісно нових форм соціального прогресу. Іноді сама травма може виступати джерелом віднайдення зруйнованих ресурсів. У статті аналізуються сучасні дослідження трансгенераційної передачі травматичного досвіду. Розглянуто вплив травматизації в контексті ресурсу та механізмів зцілення психіки. Фокус уваги зміщується саме на сильні сторони особистості, на здатність психіки до самозцілення та адаптації. Важлива роль приділяється пошуку можливих шляхів подолання трансгенераційної травми, розглянуто епігенетичні механізми колективної травми, особистісні трансформації під час і після психологічної травми та виявлено ресурси, які людина вибудовує внаслідок травматизації.

Ключові слова: психічна травма; травматизація; трансгенераційна передача; психологічні ресурси; нейронні зв'язки.

Natalya CHERNYSH

Bohdan Khmelnytskyi National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine

RESEARCH INTO THE TRANSGENERATIONAL TRANSMISSION OF PSYCHOLOGICAL TRAUMA AND IDENTIFICATION OF THE RESOURCES OF TRAUMATIZATION

The mental health of ukrainians has significantly deteriorated due to the challenges of war, daily stress, uncertainty, and loss of a sense of security. Psychological trauma has

become a common occurrence in most families: war, explosions, and deaths of loved ones affect the human psyche. The importance and relevance of the problem lies in the transmission of traumatic experiences between generations, trauma can spread in space and time. The descendants of people who survived the war "inherit" the consequences of unresolved psychological problems of the first generation and pass them on to the next. In these processes, time loses its meaning – they can last for centuries, as the need to deal with this legacy remains in the group unconscious.

Without realizing that we are reliving traumatic events that happened many decades ago, we can become heirs to fears as if these feelings belong to us. By identifying the source of our intergenerational trauma, we can leave this traumatic experience in the past. Appropriating new positive and safe experiences, finding inner support, meaning, creating new goals, developing new skills - all this helps in overcoming the trauma. Recovery from trauma can lead to qualitatively new forms of social progress. Sometimes the trauma itself can be a source for rediscovering lost resources.

The article analyzes contemporary research on transgenerational transmission of traumatic experiences. It considers the impact of traumatization in the context of resources and mechanisms for healing the psyche. The focus shifts to the strengths of the personality, the psyche's ability to heal itself and adapt. An important role is given to the search for possible ways to overcome, the epigenetic mechanisms of collective trauma and personal transformations during and after psychological trauma are examined, and the resources that people develop as a result of traumatization are identified.

Keywords: mental trauma; traumatization; transgenerational transmission; psychological resources; neural connections.

Стаття надійшла до редакції / Received 28.10.2025

Прийнята до друку / Accepted 04.12.2025

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

В період коли війна в Україні триває вже четвертий рік актуальність вивчення трансгенераційної передачі травматичного досвіду, дозволяє глибше зрозуміти вплив колективної травми. Основні дослідження концентруються на вивченні негативного впливу травми на психічне здоров'я: посттравматичного стресового розладу, тривожності, депресії, емоційного виснаження. Проте існує інший, позитивний погляд на людину, яка пережила травму. Тому ми зміщуємо фокус уваги на ресурс і сильні сторони особистості, на здатність психіки до самозцілення, адаптації, можливості справлятися з труднощами і перетворювати їх на потенціал для змін, виокремлення можливих факторів стійкості. Важливість вивчення теми підсилюється тим, що ми є носіями травми війни для наступних поколінь. Пропрацюючи власну травму і зупиняючи її вплив на собі, ми не будемо передавати її нащадкам.

Аналіз досліджень та публікацій

Міжпоколінна (трансгенераційна, інтергенераційна) травма – це травма, яка передається з першого покоління тих, хто пережив травмування, до другого та наступних поколінь нащадків, через складні механізми посттравматичного стресового розладу [3, с. 23].

«Трансгенераційна передача» – це спосіб вербальної та невербальної передачі сімейних сценаріїв у поколіннях членів сім'ї за концепцією G. Shwab (2010), Y. Daniely (2016). Найчастіше тема трансгенераційної травми тісно пов'язана з поняттям «колективна травма».

Чимало зарубіжних і вітчизняних науковців, таких як: З. Фройд, Ж. Хілгард, А. Аселін-Шутценбергер, Ю. Гіппенрейтер, К. Бейкер, К. Еріксон, Я. Даніелі, Р. Єгуда, Г. Гіршбергер, В. Волкано, Б. Хеллінгер, Т. Хюбл, М. Гірш, М. Брунер, М. Боуена, М. Волінн, Б. Ван Дер Колк, О. Катюхін, Г. Гіршбергер, В. Волкан, П. Горностай, О. Туриніна, В. Климчук, Т. Титаренко досліджували психологічну травму.

Першим, хто досліджував природу колективних травм був засновник психоаналізу З. Фройд, що фундаментально викладено в його останній роботі «Людина Мойсей та монотеїстична релігія» [8, с. 154]. Він поширив діагностику травматичного неврозу з психоаналізу на історію та з індивідів на суспільства, закривши теоретичні основи, на яких пізніше буде обговорюватись колективна травма. Відтворення травми, чи «нав'язливе повторення», як називав її З. Фройд, – це спроба підсвідомості відтворити колись нерозв'язане, щоб ми могли «усе виправити». Це підсвідоме прагнення заново пережити минулі події може бути одним з механізмів, що працюють, коли родини повторюють нерозв'язані травми у наступних поколіннях.

N. Hunt у своїй монографії, зміст якої значно ширший за суто клінічне розуміння посттравматичного стресового розладу, дослідив, як різні покоління в різні історичні періоди переживали війну та зберігали її у своїй колективній і особистій пам'яті [10, с. 220].

Поняття, що ми успадковуємо і «заново переживаємо» аспекти родинної травми, стало темою багатьох книжок відомого німецького психотерапевта Б. Хеллінгера. Він спостерігав, що травматичні події, як-от передчасна смерть одного з батьків, брата, сестри чи дитини, розлука, злочин чи самогубство, можуть потужно впливати на нас, залишаючи відбиток на усій нашій родинній системі впродовж кількох поколінь. Ці відбитки потім стають програмою родини, коли родичі підсвідомо повторюють страждання з минулого [9, с. 105].

М. Волінн, дослідник успадкованої сімейної травми акцентує увагу на тому, що якщо члени нашої родини постраждали від насильства або чинили його самі під час війни, ми можемо успадкувати віртуальне мінне поле травми. Без усвідомлення того, що ми переживаємо заново травматичні події, що сталися багато десятиліть тому, ми можемо стати спадкоємцями страхів (викрадення, вигнання з дому, вбивства тощо) так, наче ці почуття належать нам [2, с. 147].

Формулювання цілей статті

Мета статті – теоретично дослідити трансгенераційну передачу травматичного досвіду, розглянути епігенетичні механізми колективної травми, особистісні трансформації під час і після психологічної травми та виявити ресурси, які людина вибудовує внаслідок травматизації.

Виклад основного матеріалу

У монографії П. Горностая «Психологія колективних травм» простежується відмінність колективної травми від індивідуальної, яка полягає в тому, що вона має властивість поширюватись в просторі і часі. Поширеність в просторі означає те, що травмою охоплюється більша популяція, крім безпосередніх учасників, які індивідуально травмовані. Довготривалий характер травми та її вихід за межі одного покоління – це поширеність у часі. Автор монографії зауважує, що трансгенераційна (міжпоколінна) передача травматичного досвіду є одним із основних механізмів утворення і поширення колективних травм. Навіть якщо наступні покоління не були безпосередніми об'єктами травматизації, то наслідки невіршених (неопрацьованих) першим поколінням психологічних проблем існують довго і «делегуються» наступним, за умови що заходи їх зцілення є недостатніми або відсутніми. Нашадки жертв терору чи геноциду, якщо їхні предки не змогли впоратися з пережитою травмою, фактично «успадковують» її: вони несуть її далі, проживають як власний досвід, відчують за минулі покоління образу, провину або пригнічену скорботу. У цих процесах час втрачає значення – вони можуть тривати століттями. У груповому несвідомому зберігається потреба дати раду цій спадщині. Реакції можуть варіюватися від тихого смутку та жалоби за предками до бажання відплатити за їхні страждання. Саме тому колективні травми здатні зберігатися й передаватися протягом багатьох поколінь [3, с. 16].

А. Шутценнбергер, яка є однією з яскравих фігур в сучасній психотерапії, ввела поняття «синдром річниці»: «У підсвідомого хороша пам'ять і, як нам здається, воно любить сімейні зв'язки і

відмічає важливі життєві події цикла повтором дати чи віку: це синдром річниці [12, с. 99]. Дослідниця зауважує, що інколи мова йде про щасливі події, а інколи – про травматичні та важкі для сім'ї. Ці складні зв'язки поколінь можна побачити, відчути чи передбачити, хоча б частково. Але частіше за все, ми не говоримо про них: вони проживаються як невлімові, неусвідомлені, невисловлені чи таємні.

Ми можемо розпізнати довготривалий чи нав'язливий ефект сімейної таємниці (невтомність сімейної таємниці), чи неочікуване повернення витісненого, чи травматизм воєнних жахів. В тривогах, страхах, в приступах «смертельного холоду» (близького до синдрому Рейно) проявляються повторювані кошмари нащадків тих, хто пережив драми, катастрофи і численні жахи війни. Ці симптоми часто прослідковуються в дні поминання чи річниці, якщо реальні факти замовчувались чи приховувались. Сюди відносяться таємниці, а також неказане чи історично відоме, але необговорюване в сім'ї: спогади про війну, бомбардування, полог, стихійні лиха [12, с. 25].

О. Туриніна зазначає, що психічний біль так само інформує про психологічне неблагополуччя та запускає механізм зцілення психіки – роботу захисних механізмів, зокрема механізмів витіснення та придушення або відповідну реакцію. Ця реакція на травматичний вплив присутня завжди, і чим інтенсивніша травма, тим сильніша зовнішня дія або внутрішнє переживання. Відповідна реакція дає змогу здійснити розрядження надмірного психічного збудження, що виникає під час травматизації. У випадку коли психічне збудження, яке зросло, не може бути відреаговано (зокрема, вербально, як відомо, слова можуть замінювати не тільки дії, а й переживання), починають працювати захисні механізми психіки. Вони трансформують енергію травматичного збудження у тілесні симптоми, отже, розрядження відбувається в соматичній сфері. Відбувається те, що в психоаналізі називають конверсією [5, с. 13].

Інколи після травматизації, яка може продовжуватися і протягом довгого проміжку часу відбувається посттравматичне зростання, або так званий, посттравматичний ріст. Це ті зміни, після перенесених травматичних подій, пережитої особистістю травми, які мають позитивний характер та вплив. Існують кілька основних напрямків посттравматичного зростання: зміна життєвої філософії, трансформація самоусвідомлення, зміцнення важливих стосунків. Ці аспекти можна також вважати частиною того, що К. Ріфф [11, с. 720] називає особистісним зростанням, оскільки це, по суті, процес навчання та розвитку, що включає зміну поглядів на життя, тобто екзистенційний зріст. Це може статися після того, як людина потрапить в безпеку, або

ж виявитися через значний проміжок часу після самої травматичної події.

Вихід з травми може призводити до якісно нових форм соціального прогресу. Інколи сама травма може виступати джерелом віднайдення зруйнованих ресурсів.

Явище «посттравматичне зростання» досліджують В. Климчук, Т. Титаренко. Воно полягає в позитивному погляді на людину, яка пережила травму, в актуалізації ресурсів її долання. В ситуації травматизації та в процесі виходу з травми в суспільстві може відбуватись відтворення та соціальне конструювання нових смислів. У моделі впливу травми на наступні покоління йде мова про соціокультурні механізми, за яких наступному поколінню передаються: а) ставлення до травматичних подій (через наративи, через оповіді та історії або ж через їх відсутність), б) елементи світогляду (через ті ж самі історії, оповіді, іншу світоглядно-конструювальну комунікацію), в) поведінкові стратегії (через наслідування або специфічну батьківську поведінку) [4, с. 18].

Дж. Холліс, ліцензований юнґіанський аналітик, говорить про те, що є «необхідні» травми, які прискорюють роботу свідомості, змушуючи особистість відмовлятися від старих переконань під час вступу в нове життя, граючи роль каталізаторів під час переходу до наступної стадії розвитку [6, с. 123].

Психіатр Н. Дойдж у своїй новаторській книжці «Самовідновлення мозку» стверджує, що завдяки виявленню джерела наших міжпоколінних травм наші привиди можуть «замість переслідувати нас, стати просто частиною нашої історії». Один з головних способів це зробити – дозволити підхопити себе переживанню чи образу, достатньо сильному, щоб затьмарити емоції та відчуття старої травми, що живуть у нас. Наш мозок має величезні можливості для зцілення через образи [7, с. 243]. Робота Н. Джойса демонструє, як новий досвід може створювати нові нейронні зв'язки. Ці нові нейронні зв'язки зміцнюються через повторення та глибшають через зосереджену увагу. Коли ми неодноразово переживаємо почуття та відчуття, пов'язані з цим новим досвідом, структури у нашому мозку не лише можуть почати налаштовуватися разом – ми можемо також стимулювати вироблення нейропередавачів доброго самопочуття, як-от серотонін та допамін, або гормонів доброго самопочуття, як-от окситоцин. Це може впливати навіть на експресію наших генів – ті самі гени, що залучені до стресової реакції організму, можуть почати працювати краще.

На нейрофізіологічному рівні, щоразу, як ми практикуємо якийсь корисний досвід, ми виводимо залучення з центру реакції на травму і переводимо його до інших ділянок нашого мозку, зокрема до префронтальної кори, де можна інтегрувати новий досвід і можуть відбуватися нейропластичні зміни.

Бессел Ван Де Колк зауважує, що сучасний підхід до психічних захворювань ігнорує чотири важливих істини: 1) наша здатність лікувати рани один одного не менша, ніж здатність завдавати їх; відновлення взаємин з іншими людьми є необхідною умовою відновлення добробуту; 2) мова дарує владу змінювати себе та інших, адже завдяки їй ми можемо ділитися досвідом, давати визначення тому, що знаємо, і знаходити спільне відчуття сенсу; 3) ми здатні регулювати власну фізіологію, включно з деякими так званими мимовільними функціями тіла й мозку, за допомогою дихання, рухів, доторків; 4) ми можемо змінювати соціальні умови, щоб створити безпечне і сприяливе середовище для дітей та дорослих [1, с. 62]. Коли ми ігноруємо ці невіддільні аспекти своєї природи, то позбавляємо людство можливості відновлюватися після травми і загоювати свої рани.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Аналізуючи сучасні дослідження можна стверджувати, що першим кроком на шляху до зцілення психіки і ресурсом трансгенераційної травми є її виявлення, визнання і усвідомлення. Знаходження патернів через поведінку та фізичні симптоми, розробляючи генограму, тобто розширюючи сімейне дерево, створюючи мапу травматичного досвіду, що передається від покоління до покоління ми маємо змогу краще зрозуміти трансгенераційний вплив. Присвоєння нового позитивного та безпечного досвіду, який формує нові нейронні зв'язки – це ще один ресурс після травматизації. За допомогою візуалізації та прямого діалогу можливо віднайти шляхи до інтеграції та відновлення психічного здоров'я. Пошук внутрішніх опор може стати ще одним вагомим ресурсом на шляху подолання наслідків травматизації.

Перспективою подальших наукових розвідок є більш ґрунтовне теоретичне та емпіричне дослідження трансгенераційного травматичного досвіду українців, підбір та розроблення ефективних методів подолання наслідків травми.

Література

1. Ван Де Колк Б. Тіло веде лік: як лишити психотравми в минулому. Харків : Вид-во Vivat, 2025. С. 62-63.
2. Волінн М. Це почалося не з тебе: як успадкована родинна травма формує нас і як розірвати це коло. Харків : Вид-во Vivat, 2023. 147 с.
3. Горностай, П. Психологія колективних травм : монографія. Кропивницьки : Імекс-ЛТД, 2023. С. 16-23. [URL: https://lib.iitta.gov.ua/738684/](https://lib.iitta.gov.ua/738684/)
4. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 18 с. [URL: https://lib.iitta.gov.ua/733173/](https://lib.iitta.gov.ua/733173/)
5. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017. 13 с. [URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_1436.pdf](https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_1436.pdf)
6. Холліс Д. Під тінню Сатурна: Чоловічі психічні травми та їх зцілення. Вид-во Ростислава Бурлаки, 2023. 123 с.
7. Doidge N. The brain That Changes Itself: Stories of personal Triumph from the frontiers of Brain Science, New York : Penguin, 2007. 47, 243 p.
8. Freud S. Moses and Monotheism (translated from the German by Katherine Jones). New York : Alfred A. Knoff, 1939. 154 p. [URL: https://openlibrary.org/books/OL50484719M/Moses_and_monotheism](https://openlibrary.org/books/OL50484719M/Moses_and_monotheism)
9. Hellinger B. The Art and Practice of Family Constellations. London : Karnac Books, 2003. 105 p.
10. Hunt N. Landscapes of trauma. The psychology of battlefi eld. London, New York : Routlege, 2020. 220 p. [URL: https://dokumen.pub/landscapes-of-trauma-the-psychology-of-the-battlefield-9781138287716-9781138287723-](https://dokumen.pub/landscapes-of-trauma-the-psychology-of-the-battlefield-9781138287716-9781138287723-)
11. Ryff C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://psycnet.apa.org/record/1996-08070-001>
12. Schutzenberger A. The Ancestor Syndrome. London, New York : Routlege, 1998. 25, 99 p. [URL: https://www.perlego.com/book/1547245/](https://www.perlego.com/book/1547245/)

References

1. Van De Kolk B. Tilo vede lik: yak lyshyty psykhotravmy v mynulomu. Kharkiv: Vyd-vo Vivat, 2025. 62-63 s.
2. Volinn M. Tse pochalosia ne z tebe: yak uspadkovana rodynna travma formuie nas i yak rozirvaty tse kolo. Kharkiv: Vyd-vo Vivat, 2023. 147 s.
3. Hornostay P. Psykholohiya kolektyvnykh travm: monohrafiya. Kropyvnyts kyy, Imeks-LTD. 2023. 16-23 s. [URL: https://lib.iitta.gov.ua/738684/](https://lib.iitta.gov.ua/738684/)

4. Klymchuk V. O. Psykholohiia posttravmatychnoho zrostantia: monohrafiia Kropyvnytskyi : Imeks-LTD, 2020. 18 s. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/733173/>
5. Turynina O. L. Psykholohiia travmuiuchykh sytuatsii. Kyiv, DP «Vydavnychi dim «Personal», 2017. 13 s. URL: https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_1436.pdf
6. Kholis D. Pid tinniu Saturna: Chovolichi psykhychni travmy ta yikh ztsilennia. Vyd-vo Rostyslava Burlaky, 2023. 123 s.
7. Doidge N. The brain That Changes Itself: Stories of personal Triumph from the frontiers of Brain Science, New York: Penguin, 2007, 47, 243 p.
8. Freud S. Moses and Monotheism (translated from the German by Katherine Jones) New York: Alfred A. Knoff, 1939, 154 p. URL: https://openlibrary.org/books/OL50484719M/Moses_and_monotheism
9. Hellinger B. The Art and Practice of Family Constellations. London: Karnac Books, 2003, 105 p.
10. Hunt N. Landscapes of trauma. The psychology of battlefi eld. London, New York: Routlege, 2020. 220 p. URL: <https://dokumen.pub/landscapes-of-trauma-the-psychology-of-the-battlefield-9781138287716-9781138287723>
11. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995 69(4), 719- 727 p. <https://psycnet.apa.org/record/1996-08070-001>
12. Schutzenberger A. The Ancestor Syndrome. London, New York: Routlege, 1998. 25, 99 p. URL: <https://www.perlego.com/book/1547245/>