

Міністерство освіти і науки України  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Факультет соціології  
кафедра методології та методів соціологічних досліджень

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему:

«Вплив кіно на усвідомлення культурної травми спричиненої війною»

Спеціальність: 054 Соціологія

Освітня програма: «Соціальні технології»

Освітній ступінь: магістр

Кваліфікація: магістр соціології

**Автор(-ка):**

Єгорченкова Олександра Євгенівна,  
студент(ка) магістратури

**Науковий керівник:**

Савельєв Юрій Борисович,  
Доктор соціологічних наук,  
Доцент

Магістерська робота допущена до захисту  
рішенням кафедри методології та методів  
соціологічних досліджень

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_ доцент, Сидоров М.В.

підпис

Київ 2025

**Анотація:** дослідження зосереджене на аналізі впливу кіномистецтва на формування культурної травми в українському суспільстві в умовах повномасштабної війни. Робота поєднує теоретичні концепції Дж.Александера, Н.Смелзера, Р.Ейрмана, А.Ніла з аналізом функцій та ролі кіно в роботі з культурними травмами, приклади практичного застосування. Емпіричну основу становить квазі-експеримент з якісним нарративним аналізом одного кейсу в межах дослідження: проведене інтерв'ю до та після перегляду фільму дозволили виявити зміни в індивідуальних і колективних нарративах, появу нових символів та емоційних оцінок. Результати демонструють, що кіно є медіатором між особистим і колективним досвідом переживання травматичного досвіду війни, підсилює солідарність, легітимує право на свідчення й сприяє символічному переосмисленню подій. Робота окреслює потенціал кіномистецтва як соціокультурного інструмента в роботі з травматичним досвідом.

**Ключові слова:** культурна травма, колективна пам'ять, кіномистецтво, наратив, війна

**Abstract:** The study focuses on how cinema shapes cultural trauma in Ukrainian society amid the full-scale war. It weaves together the theoretical perspectives of J.Alexander, N.Smelser, R.Eyerman and A.Neal with an analysis of film's functions and roles in addressing cultural traumas, complemented by practical examples of its application. The empirical core is a quasi-experiment employing qualitative narrative analysis of a single case: interviews conducted before and after viewing a film revealed shifts in individual and collective narratives, the emergence of new symbols and changes in emotional evaluations. The findings show that cinema mediates between personal and collective experience of wartime trauma, strengthens solidarity, legitimises the right to bear witness and facilitates a symbolic re-interpretation of events. The work outlines the potential of film as a sociocultural tool for engaging with traumatic experience.

**Keywords:** cultural trauma, collective memory, cinema, narrative, war

Зміст	
ВСТУП .....	5
РОЗДІЛ 1. КУЛЬТУРНА ТРАВМА ТА ХУДОЖНІЙ КОНТЕНТ: ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	11
Розділ 1.1. Культурна травма як соціокультурне явище .....	11
Поняття травми: від медичного до соціокультурного виміру .....	11
Культурна травма.....	13
Від індивідуального досвіду до колективного через афект та репрезентацію .....	14
Пам'ять.....	20
Копінг-механізми .....	24
Відновлення .....	27
Розділ 1.2. Кіно як засіб осмислення травми .....	33
Роль і функції художнього контенту.....	33
Практика використання художнього контенту в роботі з травмами .....	37
Висновки до розділу 1 .....	40
РОЗДІЛ 2. ТРАНСФОРМАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ НАРАТИВІВ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ ПІД ВПЛИВОМ КІНО-КОНТЕНТУ .....	45
Результати та аналіз .....	60
Аналіз інтерв'ю ДО перегляду .....	61
Вступ. Психоемоційний стан: попередня оцінка емоційної стабільності ..	61
Колективна пам'ять і міжгенераційна травма .....	62
Пам'ять війни — особистий досвід .....	64
Ідентичність і національна приналежність .....	69
Колективна пам'ять і медіа-нарративи: уявлення про національні смисли, символи, колективну репрезентацію травми.....	73
Попередній досвід перегляду фільмів під час війни .....	75
Колективна провина, ідентичність і культурна фрагментація.....	78

Комеморація.....	81
Особисті джерела стійкості: ресурси для збереження цілісності в умовах війни .....	82
Аналіз ПІСЛЯ перегляду.....	83
Амбівалентність — прагнення водночас пам’ятати й забути.....	83
Ідентифікація, емоційна пам’ять та наративна трансформація.....	84
Від «я» до «ми»: наративний обмін як механізм культурної солідарності .	86
Фільм як простір легітимації досвіду .....	87
Афективна напруга і наративна саморегуляція.....	88
Формування наративів через образи та символи .....	89
Тварини як символ і наратив відповідальності .....	90
Спонування до дій.....	91
Фільм як тригер наративів солідарності та позитивної ідентичності .....	92
Висновки до розділу 2 .....	95
ВИСНОВКИ.....	100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	103
ДОДАТОК 1 .....	107
ДОДАТОК 2 .....	109
ДОДАТОК 3 .....	114

## Вступ

Ідея написання роботи на таку тему виникла в мене через перегляд фільму «Ціна правди» про Голодомор. «Ціна правди» — це історично-драматичне кіно, засноване на реальних подіях про валлійського журналіста Гарета Джонса, який у 1933 році поїхав до Радянського Союзу, щоб дізнатися правду про економічну ситуацію за правління Сталіна, і випадково відкрив жахливу правду про Голодомор в Україні. Головними подіями у фільмі є подорож Україною, де журналіст бачить реальні масштаби голоду, спричиненого радянською політикою колективізації.

Зображення трагічної події Голодомору викликало відчуття неконтрольованого та нераціонального голоду під час перегляду. Це підштовхнуло до роздумів про збереження культурної пам'яті про голод у сучасному українському суспільстві та як фільм і події, що зображені в ньому, активізували особисті підсвідомі реакції, навіть попри те, що особистий досвід голоду був відсутній.

Це нагадало мені, як травма передається з покоління в покоління, що проявляється у побутових практиках та наративах. Наприклад, заборона викидати їжу (особливо хліб), доїдання страв до кінця, запасання крупами, борошна, консервацій, та неочевидного — спроби нагодувати своїх дітей та онуків поколінням літніх людей (які народились приблизно в періоди голодів — з 1920-1940-х років), питання «чи ти наїлась/вся?», «ти голодний?» як компульсивна дія недопускання або передбачення травматичної події.

У контексті повномасштабного вторгнення ці установки набувають нового змісту: з'являються думки про повторення Другої світової війни, а літні люди з болем сприймають те, що їхнім дітям і онукам доводиться переживати подібну трагедію — попри сподівання, що «ніколи знову» стане незворотнім принципом.

Я дійшла до висновків, що прояв травми повномасштабного вторгнення проявляється і проявиться не тільки на емоційний стан, соціально-економічне становище, побут та громадську думку, але й на щось, що буде набагато глибшим в суспільстві, що можливо є навіть непомітним.

Кіномистецтво завжди привертало мою увагу як форма мови — спосіб передати почуття, думки, світогляд, засобами візуального і звукового впливу. Поєднання візуального та звукового рядів дає кіно здатність глибоко впливати на свідомість людини, змінюючи її сприйняття дійсності, емоційний стан та соціальну поведінку, тому я переконана, що кіно є одним із найпотужніших інструментів осмислення колективної травми. Його здатність не лише зображати, а й активувати колективні емоції, дозволяє глядачам проживати складні події, шукати смисли та співвідносити їх із власним досвідом. Фільми про Голокост («*Список Шиндлера*», «*Піаніст*»), про війни у В'єтнамі («*Апокаліпсис сьогодні*», «*Біжи, Форесте, біжи*»), або про концтабори («*Зона інтересу*») стали не лише художніми витворами, а й медіаторами суспільної пам'яті.

Подібні процеси відбуваються і в українському кінематографі: фільм «*Ціна правди*» (реж. А. Голланд) про який згадувала раніше, історична драма «*Будинок "Слово"*» (реж. Т. Томенко), яка викликала широкий суспільний резонанс, повертаючи тему культурного винищення до суспільного обговорення; фільм «*Кіборги*» (реж. А. Сеїтаблаєв) став одним із перших масових візуальних осмислень сучасної війни російської федерації проти України; історичний фільм «*Довбуш*» (реж. О. Санін), що реконструює постать легендарного опришка, актуалізує пам'ять про колоніальне минуле та історичного опору.

Такі фільми створюють простір для афективного переживання, діалогу поколінь та переосмислення колективної ідентичності. Кіно відображає

суспільні процеси, формує колективну пам'ять і слугує медіатором між індивідуальним та суспільним рівнями переживання подій.

Одночасно, важливою умовою актуальності дослідження стає і глибока ціннісна криза, спричинена повномасштабним вторгненням. Для багатьох українців початок повномасштабного вторгнення став не лише моментом шоку, а й глибоким зламом світогляду: віра в неможливість війни, у «спільне минуле», спроби раціоналізувати дії агресора або ж перекласти відповідальність на себе («ми самі винні, бо віддали Крим») — усе це стало непридатним для подальшого пояснення реальності після 24 лютого 2022 року.

Цей злам супроводжується масовою відмовою від російського культурного продукту (фільмів, серіалів, музики) як від того, що сприймається не просто як пропаганда, а як носій спотвореної картини світу. Для багатьох це означає не просто зміну культурного споживання, а глибоку внутрішню кризу, адже відмова від таких продуктів часто асоціюється з відмовою від частини себе — власного досвіду, звичних емоційних патернів, уявлень про добро і зло, навіть моральних основ особистості. У суспільстві такий досвід усе частіше маркується як «сумнівний» або такий, що має бути подоланий і забутий, а отже — викликає почуття сорому, провини та внутрішнього розриву.

Цей культурний розрив особливо болісно переживається людьми старшого покоління, для яких пострадянський наратив був основою ідентичності, але навіть для молоді, яка здатна швидше адаптуватися до нових реалій, це відчувається як втрата частини себе. Тому вибух популярності української культури, традицій і контенту після 2022 року можна розглядати не лише як національне піднесення, а й як спробу переосмислити й реконструювати ціннісні орієнтири — зокрема серед

молоді, що активно шукає заміну «втраченої основи» та нові символічні опори для ідентичності.

Україна сьогодні є прикладом суспільства, що переживає комплексну культурну травму, спричинену війною російської федерації проти України, яка триває вже понад 10 років. Саме тому дослідження впливу кінематографа на колективне переживання й осмислення травматичних подій видається не лише науково релевантним, а й суспільно значущим.

**Головним дослідницьким питанням** моєї роботи є «як кіномистецтво впливає на формування культурної травми».

Відповідно **метою дослідження**: з'ясувати, як кіномистецтво впливає на культурну травму спричинену повномасштабним російським вторгненням та визначити роль кіно-контенту у конструюванні колективної пам'яті та осмисленні особистого травматичного досвіду.

Для досягнення мети поставлені такі **завдання**:

1. Визначити ключові елементи формування та основні механізми подолання культурної (комплексної) травми у соціальному контексті та роль кіномистецтва у цьому процесі;
2. Виявити вже наявні механізми осмислення травматичних подій в Україні та наративи травматичного досвіду в українському суспільстві;
3. Виявити вплив кіно на трансформацію травматичних наративів у глядачів.

У структурі роботи передбачено як теоретичний аналіз феномену культурної травми, так і емпіричне дослідження впливу кіномистецтва на трансформацію наративів травматичного досвіду в умовах війни.

Теоретичний розділ містить два підрозділи, перший з яких, присвячений концептуалізації культурної травми на основі ключових положень Джеффри Александера (Toward a Theory of Cultural Trauma), Ніла Смелзера (Psychological Trauma and Cultural Trauma) та Рона Ейрмана

(Cultural Trauma: Slavery and the Formation of African American Identity), а також праць Джудіт Герман (Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства — від знущань у сім'ї до політичного терору), Дануте Гайлієн (When Culture Fails: Coping with Cultural Trauma, 2019) та В. Кириченко (Колективні травми українців та національна ідентичність, 2024). Особливу увагу приділено поняттю наративу травми, афекту, трансгенераційної травми, колективної пам'яті та колективної ідентичності як структурних компонентів культурної травми, а також процесу відновлення суспільства від культурної травми.

У другому підрозділі роль художнього контенту (а саме кіно) в роботі з травмами, зокрема його функції, приклади практичного застосування та репрезентації травматичного досвіду у фільмах. Теоретичну основу цього аналізу становлять дослідження С. Калантай (Трансформація українського кінематографа в умовах сучасних суспільно-політичних викликів, 2024), дослідження Н. Шарпило (Репрезентація культурної травми Голокосту в українському кінематографічному просторі, 2022), Лорети Ульвідієн Губер (Translating Trauma Narratives: The Case of Sepetys' Novel Between Shades of Gray and Its Cinematic Adaptation Titled Ashes in the Snow by Markevicius, 2023) про кінематографічну адаптацію травматичного досвіду, а також робота Андрія Нінчука (Фільм Войцеха Смажовського «Волинь» як травматична історична пам'ять українців та поляків про Волинську трагедію, дослідження, 2019), дослідження Наталії Мраки (Вплив медіа-контенту на студентську молодь під час війни в Україні (приклад опрацювання фільму «Україна в огні 2»), 2022) й дослідження Рівки Тувал Машіях («When You Make a Movie, and You See Your Story There, You Can Hold It»: Qualitative Exploration of Collaborative Filmmaking as a Therapeutic Tool for Veterans, 2018).

Другий розділ роботи присвячено емпіричному квазі-експериментальному дослідженню впливу фільмів на трансформацію індивідуальних та колективних наративів травматичного досвіду в українському суспільстві. Методологічною основою є якісний підхід, зокрема метод напівструктурованих глибинних інтерв'ю. Об'єктом дослідження є процес формування культурної травми в умовах війни, предметом — вплив кіно на цей процес через трансформацію наративів. Підхід до аналізу дослідження в межах магістерської роботи сфокусований на наративному аналізі одного кейсу.

Наукова новизна роботи полягає в поєднанні теоретичних напрацювань у галузі вивчення культурної травми з емпіричним аналізом трансформації наративів травматичного досвіду спричиненого повномасштабним російським вторгненням до та після перегляду фільму. Таким чином, робота відкриває перспективи для подальших міждисциплінарних досліджень, що поєднують дослідження колективної пам'яті (*memory studies*), соціологію культури та аналіз впливу кіномистецтва в межах соціології культурної травми.

## **Розділ 1. Культурна травма та художній контент: теоретичні засади дослідження**

### **Розділ 1.1. Культурна травма як соціокультурне явище**

#### **Поняття травми: від медичного до соціокультурного виміру**

В медицині поняття травми визначається як пошкодження, внаслідок якогось зовнішнього впливу<sup>1</sup>.

В психології, за визначенням Американської Психологічної Асоціації, травма — це емоційна, фізіологічна та психологічна реакція на подію або серію подій, які є шкідливими та/або загрозливими для життя чи виходять за межі здатності людини впоратися з ними<sup>2</sup>. Вони мають негативний вплив на психічний та фізичний добробут людини.

Травматичні події, включаючи досвід міжособистісного та сексуального насильства, торгівлю людьми, несприятливий дитячий досвід, війну та ідентично-зумовлене пригнічення, зокрема насильство, може переживатися кимось як безпосередньо, так і опосередковано, а реакції на них можуть бути як гострими, так і тривалими, як окремими, так і складними [АРА, 2024]. Це може бути подія, яку ви особисто пережили, стали її свідком, почули про неї у зв'язку з близькою людиною або дізналися про неї під час виконання професійних обов'язків (наприклад, якщо ви рятувальник, соціальний працівник або терапевт)<sup>3</sup>. Травматичні події включають ті, що спричинені людською поведінкою (наприклад, зґвалтування, війна, промислові аварії), а також природними явищами

---

<sup>1</sup>Doc.ua. Травми: різновиди та надання першої допомоги [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://doc.ua/ua/news/firstaid/travmy-raznovidnost-i-okazanie-pervoj-pomoshi>

<sup>2</sup>American Psychological Association. Trauma [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/topics/trauma>

<sup>3</sup>PsychCentral. DSM-5: Trauma and stress-related disorders [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psychcentral.com/ptsd/dsm-5-trauma-ptsd-stress-related-disorders#recap>

(наприклад, землетруси). Вони часто ставлять під сумнів уявлення людини про світ як справедливе, безпечне та передбачуване місце [APA, 2018].

Безпосередньо після події типовими реакціями є шок і заперечення. У довгостроковій перспективі можуть виникати непередбачувані емоції, спогади-спалахи та навіть фізичні симптоми, такі як головний біль або нудота<sup>4</sup>.

Як пише Джудіт Герман: *«травматичні події є надзвичайними не тому, що вони трапляються зрідка, а радше тому, що вони перевантажують звичні стратегії пристосування людини до життя. На відміну від звичайних негараздів, травматичні події здебільшого містять загрозу життю чи фізичній цілісності або близький особистий контакт з насильством та смертю. Такі події спричиняють у людей крайні вияви безпорадності та жаху й викликають відчуття катастрофи.»* [Герман, 2023: с. 63]. Згідно із «Загальним підручником з психіатрії» (Comprehensive Textbook of Psychiatry), спільним знаменником психологічної травми є відчуття «інтенсивного страху, безпорадності, втрати контролю та загрози знищення» [Andreasen, 1985: p. 918].

Поняття травми має тенденцію розширюватися з часом і охоплювати нові явища. Разом з процесом економізації, політизації та моральної інтерпретації це, з наукового погляду, створило хаотичне середовище, що ускладнює будь-які спроби наукової формалізації й розуміння.

Теоретичні основи, на які я спираюся в своєму дослідженні, — це монографія Джеффри Александера, Рона Ейрмана, Ніла Смелзера, Пйотра Штомпки та Бернарда Гізена «Культурна травма та колективна ідентичність» та робота Артура Ніла «Національна травма та колективна пам'ять: основні події в американському столітті». В своїх роботах вони

---

<sup>4</sup>American Psychological Association. Trauma // APA Dictionary of Psychology [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dictionary.apa.org/trauma>

сформулювали поняття культурної травми, колективної пам'яті та ідентичності.

### **Культурна травма**

Проблема теоретизації та концептуалізації травми починає виникати в другій половині XIX століття. В цей період медичні й неврологічні дослідження звертають увагу на феномен «істерії» — діагноз, який тоді приписувався переважно жінкам. Одними з перших дослідників, які пов'язали істеричні симптоми з наслідками певних подій (травматичних подій), були Зигмунд Фройд та Йозеф Бройєр. Їх дослідження започаткували розуміння травми не лише як неврологічного розладу, а як психічного, що має зв'язок із досвідом минулого. В межах цих досліджень формуються засади психотерапії, а саме «лікування розмовою». [Герман, 2023: с. 21-39]

Концепція Фрейда є принципово важливою для сучасного осмислення культурної травми, оскільки він одним із перших почав розглядати травму не як наслідок ізольованої події, а як елемент системи, що включає:

- психічні механізми (включно з потягами та захисними механізмами);
- індивідуальні особливості розвитку (наприклад, дитинство);
- контекстуальні чинники (соціальні, афективні, тілесні);
- реакцію організму в цілому [Smelser, 2004: с. 33-35].

На цьому підході, як зазначає Ніл Смелзер, базується подальша теоретизація культурної травми. У зв'язку з цим Смелзер висуває фундаментальну тезу:

*«Жодна окрема історична подія або ситуація автоматично чи обов'язково не кваліфікується сама по собі як культурна травма, а спектр подій чи ситуацій, які можуть стати культурною травмою є невичерпним.»* [Smelser, 2004: с. 35].

Н.Смелзер зауважує, що навіть якщо певна подія спричинила широкі соціальні зміни, це ще не означає, що вона стала джерелом культурної травми. Він формулює низку основоположних тез:

- Статус травми визначається соціокультурним контекстом суспільства на момент виникнення події або ситуації.

- Для того, щоб подія отримала статус культурної травми, вона повинна бути зафіксована в суспільній пам'яті, набути культурної значущості (репрезентації як такої, що знищує, завдає шкоди чомусь священному — зазвичай цінностям або світогляду, що вважаються основоположними для цілісності постраждалого суспільства), а також бути наповненою сильним негативним афектом — зокрема почуттями сорому, провини, відрази або гніву;

- Одна й та сама історична подія або ситуація може вважатися травмою в один історичний момент і не вважатися такою в інший. Події, які спровокували культурні травми і були значущими культурними травмами протягом десятиліть, можуть втратити свою значущість через зникнення з політичного чи соціального дискурсу. Так, приклад пандемії «чорної смерті» у Середньовіччі, що мала глибокі соціальні наслідки, із плином часу втратила культурну травматичність, хоча і зберегла історичний вплив. [Smelser, 2004: с. 36-37]

Таким чином, для формування культурної травми необхідно щоб подія була закріплена в пам'яті, набула культурної значущості та мала емоційне забарвлення (або афект). Надалі я розгляну ці три компоненти детальніше.

### **Від індивідуального досвіду до колективного через афект та репрезентацію**

Афект, або негативне емоційне забарвлення, відіграє центральну роль в розумінні культурної травми. Згідно з психоаналітичним підходом

Фройда, афект — це внутрішня «мова» організму, що сигналізує про загрозу та мобілізує захисні реакції. У цьому сенсі негативні афекти (тривога, провина, сором, страх, відраза, гнів) є не просто наслідком травматичного досвіду, а умовою його усвідомлення як травми. [Smelser, 2004: с. 39]

Як підкреслює Ніл Смелзер, на колективному рівні, без наділення події негативним афективним змістом вона не може бути сприйнята як травматична в суспільстві. Афекти функціонують як універсальна мова, яка дозволяє переносити індивідуальний досвід на колективний рівень — через репрезентації, символічні жести, наративи, ритуали. Саме через негативний афект відбувається зв'язок між психологічною та культурною травмою, і саме він виступає механізмом передачі, відтворення й «утримання» травматичного змісту у суспільстві. [Smelser, 2004: с. 40]

У цьому контексті Н.Смелзер трактує «культурну травму» як соціальний еквівалент психологічної, спираючись на фрейдівську концепцію, в якій *«особистість представлена як відкрита до впливу система (тобто така, що може бути пошкоджена ззовні), яка має здатність інтерналізувати (через пам'ять) це пошкодження, захищатися від нього через частково успішне витіснення, але зрештою залишається вразливою до його впливу»*, де «особистістю» постає суспільство або культура як цілісні системи [Smelser, 2004: с. 37].

Якщо соціальна система — це впорядкована структура соціальних відносин, що включає ролі, інституції (класифікуються за функціональним принципом: економічні, правові, медичні, освітні, родинні тощо) та стратифікаційні елементи (класи, етнічні групи тощо), тоді соціальною травмою буде порушення соціальної системи (звичного організованого життя), тобто соціальні зсуви або катастрофи. До типових прикладів таких травматичних подій належать епідемії, голод і війни. Визначальною рисою

соціальних травм є те, що постраждалі сфери — це соціальні структури суспільства. [Smelser, 2004: с. 37]

На відміну від соціальної травми, яка порушує функціонування соціальних структур, культурна травма спрямована на підрив або руйнування базових елементів культурної системи. Культура як система є сукупністю елементів — цінностей, норм, світоглядів, переконань, ідеологій, знань і емпіричних уявлень, об'єднаних у єдину смислову мережу. У межах національного суспільства ця культура зазвичай має національний референс і характеризується певним рівнем єдності та цілісності. Під єдністю розуміють рівень загального консенсусу щодо культури в суспільстві й те, наскільки субкультури, контркультури чи культурні конфлікти підривають цей консенсус. Цілісність, в свою чергу, відображає щільність або розрідженість внутрішніх смислових зв'язків між елементами культурної системи. [Smelser, 2004: с. 37]

Культурна травма — це передусім загроза тій культурі, з якою люди ототожнюють себе [Smelser, 2004: с. 38]. Інакше кажучи, вона підриває елементи особистої ідентичності, що сприймаються як частина колективної ідентичності. Отже, усвідомлення травми можливе лише за умови наявності культурного «ми» — здатності індивіда ідентифікувати себе як частину суспільства, що розділяє спільні уявлення, цінності та досвід. Відтак культурна травма не може бути осмислена поза межами колективної травми.

Проте саме наявність афекту (провини, сорому, страху, відрази) у репрезентації та відображенні травматичної події в культурному просторі є необхідною умовою для того, щоб подія була інтерпретована як травматична та зафіксувалась в колективній свідомості.

Як зауважує Ніл Смелзер, у складних суспільствах національна культура зазвичай має проблематичну структурність, з точки зору слабкої цілісності та єдності через суперечливість цінностей, наявність субкультур

та контркультур, а також політичні та культурні конфлікти, що підривають консенсус. Україна — характерний приклад такої ситуації: до початку повномасштабного вторгнення в Україні спостерігалася культурна поляризація, зокрема між носіями українського та проросійського дискурсів, що формувалися на регіональному, мовному й ідеологічному підґрунті. [Smelser, 2004: с. 38]

У таких умовах наділення події статусом культурної травми потребує активного втручання соціальних агентів (наприклад, священники, політики, інтелектуали, культурні діячі тощо), що грають ключову роль у формуванні й утвердженні колективної пам'яті про травматичну подію. Вони визначають, як саме вона повинна бути інтерпретована, які емоції викликати (гордість, сором, провину, гнів чи байдужість), яке місце посісти в національному наративі. Цей процес супроводжується суспільними дебатами — історичними, інтерпретаційними й афективними — щодо самого факту травми, її смислу та оцінки. [Smelser, 2004: с. 38]

Подібні суперечки вже мали місце в українському контексті. Серед них — дискусії навколо Волинської трагедії (трагедія чи різанина, винуватець чи жертва), трактування Голодомору (геноцид чи героїчне «ми вистояли»), діяльності Українських січових стрільців та Армії УНР у Першій світовій війні, а також ролі УПА та дивізії «Галичина» у Другій світовій війні — між інтерпретаціями як боротьби за незалежність та звинуваченнями у колаборації.

У тому числі те, чи зберігається травматичний статус події в суспільстві, залежить від постійного її відтворення в культурному просторі. На відміну від психологічної травми, що формується внаслідок внутрішньопсихічної динаміки — витіснення, адаптації чи стратегій подолання, — культурна травма формується й підтримується через дії соціальних агентів і публічні дискурси [Smelser, 2004: с. 38]. Репрезентація

травми забезпечується через комеморативні практики та культурні форми. Комеморативні практики це заходи, ритуали, дії, які спрямовані на збереження, вшанування пам'яті про важливі для суспільства події. До них належать: меморіальні заходи, музеї, виставки, театральні постановки, фільми, літературу, музику, образотворче мистецтво тощо. Вони включають різні форми публічного та приватного відтворення травматичних подій, через яке відбувається закріплення травматичної події в колективній пам'яті. Наприклад, це державні свята та дні жалоби, заходи вшанування пам'яті (хвилина мовчання, покладання квітів), створення пам'ятників та меморіалів, символічні об'єкти та простори (вулиці, названі на честь загиблих, кладовища, яскравий приклад Бабий Яр, музеї), культурні продукти (мемуари, фільми про події, пісні).

Як зазначає Н.Смелзер: *«Тривалі наслідки травми в індивідуальній пам'яті нагадують довготривалі ефекти національної травми в колективній свідомості. Умови, пов'язані з травмою, знову і знову відтворюються у свідомості через спробу надати сенс беззмістовному досвіду. Коли подію витісняють зі свідомості, вона знову з'являється у вигляді тривоги та відчаю. Так само як жертва згвалтування змінюється назавжди, так і нація назавжди змінюється внаслідок соціальної травми»* [Smelser, 2004: с. 41-42]. Тому у випадку культурної травми зазвичай існує інтерес до того, щоб репрезентувати її як таку, що ніколи не зникне (національний сором, постійний шрам тощо), і якщо ця репрезентація вкорінюється, то пам'ять набуває характеру незмінності та формує колективну ідентичність. [Smelser, 2004: с. 40]

Національна або культурна травма завжди включає «боротьбу за значення», що пов'язана з визначенням *«природи болю, ідентифікацією жертви та встановленням відповідальності»* [Alexander, 2004: с. 10], через що виникає проблема різної репрезентації досвіду травма-події, тому що

мас-медійна репрезентація завжди передбачає вибіркочу конструкцію та відображення усередненого загального досвіду. Тобто, є результатом рішень соціальних акторів щодо того, що є значущим і як це слід представити. На такі конфлікти вказують численні дискусії щодо «правдивості» під час показів прем'єрних стрічок, або мистецьких виставок, перейменування вулиць, відкриття меморіалів та музеїв тощо.

Як зазначає Н.Смелзер усі колективні травми мають вплив на національну ідентичність — вони її або консолідують, або фрагментують [Smelser, 2004: p. 44]. Проте найчастіше відбувається змішаний ефект: групи з'єднуються на підставі свої спільних характеристик (атрибутів), як наприклад військові, волонтери, внутрішньо переміщені особи тощо, так і «роз'єднуються» на підставі відмінності досвідів [Erikson, 1994].

Подібне спостерігав і Рон Ейрман, аналізуючи розрив у колективній пам'яті про рабство в США. Рабство для білих американців, які хоч і засуджували як інституцію, було радше моральною проблемою суспільства, тоді як для чорношкірих — пережитим досвідом, що сформував окрему культуру, спільноту та ідентичність. Цей досвід вплинув не лише на осмислення минулого, а й на уявлення про майбутнє, створивши виразний розрив між пам'яттю меншини та домінантної більшості. Водночас навіть усередині останньої існували відмінності: Північ і Південь репрезентували Громадянську війну по-різному (переможцями й переможеними), розвиваючи власні ритуали публічної комеморації. Загалом обидві сторони (і білі, і чорношкірі американці) уникали теми рабства як досвіду (за винятком, звісно, святкування Північчю своєї ролі визволителя й романтизованого патерналістського образу з боку Півдня), натомість фокусуючи увагу на самій Громадянській війні як травматичній події в історії нації. Проте кожна зі сторін інтерпретувала цю подію по-своєму і

розробила власні офіційні церемонії та ритуали для її публічного вшанування. [Euerman, 2004: p. 77]

Це ще раз підтверджує, що колективна пам'ять є простором конкуренції інтерпретацій та може як об'єднувати, так і розділяти.

Згідно з концепцією Джеффри Александера «культурна травма» і «національна травма» — поняття, що на теоретичному рівні значною мірою збігаються. Нація постає як уявна спільнота, члени якої поділяють не лише територію й мову, а й цінності, колективні наративи, спільну історію [Alexander, 2004]. І як наголошує Артур Ніл «*укорінення травми в колективній пам'яті*» не обов'язково відбувається через безпосереднє проживання травматичної події, цей досвід може передаватися, наприклад, через засоби масової інформації та продукти культури, що створює як просторову, так і часову дистанцію між подією та її переживанням [Alexander, 1998]. Тобто через спільну історію, яка хоч і має витoki у безпосередньому досвіді, пам'ять опосередковується через наративи, що змінюються з часом і фільтруються через культурні продукти, які репрезентують минуле в теперішньому. Таким чином, пам'ять про травму виконує комеморативну, інтегративну та репрезентаційну функцію.

## **Пам'ять**

Культурна травматизація відбувається тоді, коли колективне переживання масштабного руйнування, соціальної кризи, перетворюється на кризу сенсу та ідентичності. Тому подолання культурної травми на колективному рівні передбачає формування колективної ідентичності та пам'яті. Це відбувається через об'єднання індивідуальних історій у колективну історію за допомогою процесів колективного представлення. За приклад можна взяти пісні, літературу (особливо мемуари), фільми тощо. [Alexander, 2004]

Такі спогади передаються або через постійні публічні комеморативні практики, що спираються на офіційно схвалені ритуали для встановлення спільного минулого, або через дискурси, специфічні для певної групи чи колективу. Соціально сконструйована, історично вкорінена колективна пам'ять виконує функцію консолідації та соціальної солідарності в теперішньому. [Euerman, 2004: с. 65]

За теорією Р. Ейрмана, колективна пам'ять надає індивіду когнітивну карту, яка дозволяє орієнтувати поведінку в теперішньому: ні індивід, ні суспільство не можуть існувати без неї. У межах наративу колективної пам'яті формуються індивідуальні ідентичності як досвідні структури, що виникають у просторі наративів про минуле, теперішнє й майбутнє [Euerman, 2004: с. 64-65]. Так, колективна пам'ять впливає на формування колективної ідентичності.

Колективна пам'ять є результатом взаємодії — розмовного процесу, де ідентичності описуються як різні способи, якими індивіди та колективи позиціонуються в наративах, і в якому індивіди розташовують себе. Цей діалог — завжди процес переговорів як для окремих осіб, так і для колективу [Euerman, 2004: с. 67]. Саме в цей діалог включається мова афекту, надаючи емоційного забарвлення, як необхідної умови «пам'яті» про травматичну подію.

Як зазначили Ігартуа і Паес у дослідженні символічної реконструкції Іспанської громадянської війни, *«колективна пам'ять існує не лише в індивідах, а й розташована в культурних артефактах. Аналізуючи зміст культурних творів, таких як фільми, можна побачити, як соціальна група символічно реконструює минуле, щоб осмислити травматичні події, за які вона несе відповідальність»* [Igartua, Paez, 1997: с. 81].

Наприклад, вірменсько-канадський режисер Атом Егоян у своїх фільмах фіксує сліди пам'яті про масове винищення вірмен турками у 1915

році — подію, що відтоді значною мірою формує колективну ідентичність вірменського народу. Хоча ця спільнота нині розсіяна по всьому світу, її ідентифікаційна колективна пам'ять залишається, очевидно, збереженою — частково завдяки таким проявам мистецтва, як кіно, а також завдяки внутрішньому передаванню наративів усередині самої спільноти. [Eugman, 2004: с. 70]

З огляду на особливості формування колективної пам'яті, постає питання генераційного досвіду. Виникає різниця між тими, хто безпосередньо пережив травматичні події, та наступними поколіннями, які не мали особистого досвіду, але успадковують спільну історію та її афективний слід. У цьому контексті актуалізується поняття трансгенераційної травми.

Трансгенераційна травма — це передача травматичного досвіду та його наслідків від покоління, яке зазнало травми, до наступних поколінь. Існують дослідження, які підтверджують, що трансгенераційна травма має епігенетичний характер: переживання травми попередніх поколінь транслуються у генетичні адаптації, які можуть передаватися наступним поколінням. Реакції трансгенераційної травми можуть бути різними, але зазвичай включають сором, провину, тривожність, відчуття страху та вразливості, дисоціацію, труднощі з формуванням здорових прив'язаностей (що надалі проявляється у проблемах у стосунках), занижену самооцінку, депресію, зловживання психоактивними речовинами та інші симптоми. Вважається, що трансгенераційна травма впливає на установки та переконання, які формують погляди, стилі подолання труднощів і життєві орієнтири наступних поколінь.[McAllister et al., 2024]

Трансгенераційна травма може передаватися двома основними шляхами:

- діти відтворюють копінг-механізми та реакції своїх батьків на травматичні події, яких самі безпосередньо не переживали;

- непропрацьована травма дорослих спричиняє повторення несприятливих досвідів у їх дітей. Якщо травма залишається невирішеною, її наслідки зберігаються й передаються наступним поколінням. [McAllister et al., 2024]

Минуле не лише згадується й передається через мову, але також актуалізується через асоціації з артефактами, частина з яких була спеціально створена або позначена для цього. Якщо наратив — тобто «сила оповіді» — нерозривно пов'язаний із мовою, із можливістю і здатністю говорити, то репрезентацію можна назвати «силою бачення», що пов'язана зі здатністю бачити й надавати видимості. Питання про те, хто має право говорити і кому, а також хто має право робити щось видимим, є принципово важливими [Eugeman, 2004: с. 69]. Те, як травматична подія репрезентується в літературі, музиці, візуальному мистецтві, а згодом і в кіно, є ключовим для формування й переосмислення колективної пам'яті наступними поколіннями після події.

Подолання культурної травми на колективному рівні передбачає не лише формування пам'яті й ідентичності, а й активне реагування на сам досвід травматизації. Якщо репрезентація травми через мистецтво, мову та символи дозволяє зафіксувати й осмислити подію в колективній свідомості, то іншим ключовим виміром є психологічна та соціальна реакція на неї — спроби впоратися з болем, загрозою, втратами. У цьому контексті постає потреба в розгляді захисних і копінг-механізмів, які забезпечують адаптацію як на індивідуальному, так і на колективному рівні.

## Копінг-механізми

Навіть у найекстремальніших ситуаціях людина майже завжди «чинить опір» — намагається захиститися або подолати наслідки, хай навіть у найпримітивніший спосіб. Цей реактивний компонент був присутній у перших теоріях Фрейда і логічно веде до понять захисту та копінгу (подолання) [Smelser, 2004: с. 44].

У випадку травми клінічні спостереження свідчать, що постраждалий може майже одночасно:

- заперечувати подію,
- звинувачувати інших (проекція),
- уникати болючих спогадів,
- трактувати травму як «цінний досвід» (реверсія),
- зміщувати загрозу на інші об'єкти,
- раціоналізувати.

На психологічному рівні реакції на травму часто включають перенесення та проекцію — перенесення провини чи відповідальності на інших, особливо коли існує загроза вини або сорому, зокрема «синдрому вцілілого».

Синдром вцілілого або провини вцілілого (Survivor guilt) за словником АРА (American Psychological Association) це почуття жалю або провини за те, що людина вижила після катастрофічної події, коли інші загинули, або за те, що вона не зазнала таких же страждань, як інші<sup>5</sup>. Оцінити, яка кількість українців зазнала цього синдрому важко, проте можна впевнено сказати що більшість українців стикалися або стикаються з цим синдромом.

У соціальному контексті подібні механізми проявляються у масовому звинуваченні та пошуку винного — реакція, яка часто виникає після

---

<sup>5</sup>American Psychological Association. Survivor guilt // APA Dictionary of Psychology [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dictionary.apa.org/survivor-guilt>

нешасних випадків, катастроф, суспільної ганьби чи колапсу контролю. Це може набувати інституційних форм: звільнення тренера, капітана корабля чи генерального директора у разі провалу. Якщо подія сприймається як «створена людиною», а не природна, тенденція до пошуку винного майже гарантована. [Smelser, 2004: с. 52]

Ефект пошуку винних прослідковується на всіх рівнях, такий наратив може приймати різні форми, але чітко існує в колективній свідомості. Наприклад, окрім синдрому вцілілого, також є і провина за те, що не змогли передбачити та запобігти ситуації, яка викликала травма-подію. Джудіт Герман у своїй книзі описувала, як люди, переживши сексуальне насильство стверджували, що могли передбачити та не допустити того, що сталося [Герман, 1997]. Це раціональна реакція людини на стрес та шкоду завданої в минулому — спроба психіки взяти ситуацію під контроль. Проте саме це і викликає замкнуте коло переживання травми.

В культурній травмі елемент пошуку винного присутній у питанні «хто відповідальний?»: ворожа група всередині суспільства, політичні лідери, армія тощо [Smelser, 2004: с. 52].

Процес встановлення культурної травми завжди супроводжується дискусіями, суперечками, а також боротьбою щодо «переважних» способів захисту. Проте ще більш руйнівним компонентом є саме взаємні обвинувачення та демонізація (фрагментування). Ці наслідки самі можуть стати джерелом нових травм, що знову активізує зусилля — переважно політичних інституцій — щодо «заспокоєння ситуації». Це може бути:

- публічне проголошення відповідального й «об'єднання» проти нього;
- створення «неупереджених» комісій із розслідування;
- або спроби «опрацювати» питання провини та відповідальності в конструктивніший спосіб. [Smelser, 2004: с. 52-53]

В Україні криза обвинувачення та демонізації спостерігається з початку 2014 року. Розгойдування суспільства, зміна наративів винного — стратегія ведення гібридної війни, що веде російська федерація проти України. У межах гібридної війни, яка поєднує військові, інформаційні, економічні та політичні інструменти впливу, демонізація та фрагментування колективної ідентичності виступають ключовими тактичними засобами. Розмивання консенсусу щодо культурних травм, нав'язування конкурентних інтерпретацій, активізація звинувачень усередині суспільства — усе це є частиною навмисної стратегії дестабілізації.

Такі механізми в українському контексті стали особливо помітними після 2014 році, коли відбулося цілеспрямоване насичення інформаційного поля тезами про «внутрішнього ворога», «зрадників», «штучність державності» тощо. Культурна травма, спричинена війною, не лише не була повністю опрацьована, а й постійно реактивується через спекуляції на темах провини, ідентичності, «справжнього українця». У цьому сенсі взаємні обвинувачення і символічне розщеплення суспільства — не просто реакція на подію, а частина її інституалізованої травматизації, що поглиблюється через зовнішнє втручання. Гібридна війна, таким чином, використовує логіку культурної травми як інструмент впливу, прагнучи не лише послабити соціальну солідарність, а й перетворити сам процес пам'ятання на поле політичного конфлікту.

«Подолання» культурної травми є одним із ключових кроків на шляху до побудови сталого миру. «Проживання» травматичного досвіду дозволяє зменшити інтенсивність гніву та бажання відплати, відкриваючи простір для формування мирного суспільства. У цьому сенсі трансформація колективної пам'яті — не лише акт зцілення, а й фундаментальний чинник peacebuilding-процесів.

У такій ситуації потрібно не лише осмислення самого травматичного досвіду, а й запустити процес суспільної консолідації — необхідне свідоме «розплутування» наративів травми, їх перетворення з інструментів деструкції на джерело суспільної зрілості й розвитку.

## **Відновлення**

Під час формулювання теми магістерської роботи я стикнулась з недосконалістю термінів, особливо дотичних до травм, через що виникла потреба у видозміні деяких слів, наприклад: подолання, проживання, переживання тощо. Саме тому в цій роботі я використовую ці слова в лапках — як умовні терміни, що вказують на процеси, які не мають стабільного означення.

Н.Смелзер також визнає, що терміни «захист» та «захисні механізми» не повністю є відповідними. Вони створюють враження пасивної оборони, хоча на практиці ці стратегії часто є активними спробами адаптації або навіть контролю ситуації. Саме тому більш доречними термінами «копінг-стратегії» або навіть громіздке, але точне формулювання — «способи подолання внутрішніх і зовнішніх загроз». [Smelser, 2004: с. 47]

Проте найкращим терміном для позначення процесу адаптації суспільства після культурної травми, на мою думку, є *відновлення*, оскільки воно передбачає не лише вихід зі стану травматизації, а й побудову нових форм суспільного функціонування, включаючи переосмислення минулого, зміну наративів, формування нових цінностей та моделей взаємодії.

В статті «When Culture Fails: Coping with Cultural Trauma» описується формування та причини колективної та культурної травми в Литві, а також копінг-етапи культурної травми. Згідно з дослідженнями, основною травматизуючою подією, що спровокувала формування культурної та колективної травми в Литві визначають прихід тоталітарного советського

режиму, під час якого відбувались масштабні політичні репресії (половина громадян Литви мають політично-репресованих в родині). [Gailienė, 2019]

У Литві виокремлюють декілька етапів суспільного відновлення від культурної травми: до здобуття незалежності та після.

Першим етапом стала боротьба за незалежність і події, що безпосередньо сталися після неї. Головною метою та прагненням було проголошення історичної правди, визнання жертв репресій та відновлення справедливості. В цьому допомагали публічні ритуали та символічні дії.

Друге — це завершення процесу оплакування або жалоби. У країнах, які перебували під комуністичним режимом, багато людей зазнали переривання процесу жалоби — їх «скорбота і траур були зупинені». Ті, хто втратили близьких унаслідок репресій чи як учасників партизанського руху, зазвичай не мали змоги попрощатися, гідно поховати загиблих чи навіть дізнатися про місце їх поховання. Із початком процесів демократизації в СРСР багато литовців перепоховували останки своїх рідних, які були депортовані до віддалених регіонів, або використовували символічні форми вшанування пам'яті — меморіальні пагорби, символічні могили, родинні хрести тощо — сподіваючись завершити перервану прощальну церемонію. [Gailienė, 2019]

Советська спадщина полягала і полягає в тому, що копінг механізми, про які зазначав у своїй теорії Н.Смелзер, були успадковані та трансформовані через советську культуру, яка в тому числі знищувала продукти комеморації, формалізовувала та спрощувала практики пам'яті. Тому українська культурна травма, як і литовська, так і інших країн, що входили до складу Советських республік, мають травму забуття (*non-rememberence*).

Механізми, які суспільство обирає для переживання травми, часто залежать від минулого досвіду. Советське минуле призвело до формування

копінг-механізмів придушення або приховування травми, що потенційно може викликати в майбутньому бажання помсти, ненависті у наступних поколіннях. У своїй статті Віктор Кириченко пише:

*«Замовчування травматичного досвіду свідчило про те, що частково вина перекладалася з агресора на жертву і, навіть через покоління, провина за перенесені колективні кривди перекладалася на жертву. Правильна політика держави тримає у суспільному фокусі події, що пов'язані з пережитими трагічними подіями народу, формує ідентичність народу – переможця обставин, народу, який вижив, попри всі негаразди та утиски, але така політика не дозволяє виносити із ситуації уроки травматизації та не повторювати травматичні події у майбутньому, а отримані травми сприяють посттравматичному зростанню у масштабах нації»* [Кириченко, 2024].

Саме тому на колективному рівні відновлення суспільства від культурної та колективної травми відбувається через пам'ять. Про це зауважила Юлія Юрчук під час лекції «Transformation in the politics of memory in Ukraine from 1990s to the present», на курсі «Rethinking Soviet. Soviet Legacy and Modern Ukrainian Identity» в університеті IUFU: *«Зцілення (як процес) можливе лише на індивідуальному рівні. Водночас громадянське суспільство та держава можуть допомогти створенню сприятливого середовища для цього процесу на мікрорівні, але колективного зцілення не існує. Саме тому необхідно працювати над політикою пам'яті, адже подолання травми можливе через практики пам'яті (remembrance)»*.

Повертаючись до кейсу Литви, завершальною дією була публічна мирна демонстрація «Балтійський шлях», коли понад 2 мільйони людей з Естонії, Латвії та Литви взялися за руки, утворивши 600-кілометровий живий ланцюг, який з'єднав столиці трьох країн і став виразом спільного прагнення до незалежності від Радянського Союзу та громадський **спротив**

в ніч на 13 січня, коли радянські збройні сили направили танки на беззбройний натовп, що охороняв парламент та інші державні будівлі щойно проголошеної незалежної Литви. Ці дві події, є соціальними рухами, сприяли зростанню солідарності серед населення та допомагали осмислити травматичний досвід як спільний. [Gailienė, 2019]

Соціальні рухи забезпечують контекст, у якому індивідуальні біографії, а отже й пам'ять, можуть поєднуватися з досвідом інших, формуючи уніфіковану колективну біографію, що трансформується у політичну силу. Соціальні рухи знову поєднують індивідів за допомогою колективних репрезентацій: вони презентують колектив і репрезентують індивіда в подвійний спосіб — інтегруючи особисте у колективну пам'ять і водночас зображуючи особу як частину колективу. [Eugerman, 2004: с. 69]

Публічні ритуали та символічні дії заклали основу для подальших кроків відновлення. Наступним етапом стала артикуляція досвідів і замовчуваних фактів у публічному просторі, що дало змогу переходити від зовнішніх форм єдності до глибшого осмислення травми через свідчення, визнання, культуру та історичний діалог — процесу формування колективної пам'яті. Це включало:

1. Свідчення (Testimony). В Литві після 1990 року, коли було відновлено незалежність, репресована колективна пам'ять про політичні переслідування прорвалася у публічний простір. Все більше раніше замовчуваних історичних фактів і свідчень ставали відомими, велика кількість людей, які постраждали від політичних репресій, опублікували мемуари, що отримали широкий розголос у засобах масової інформації.

2. Відновлення правосуддя. Дослідження травми показують, що публічне визнання самої травми та її наслідків є критично важливим. Успіх як наукових досліджень травматизації, так і допомоги постраждалим залежить від громадської думки та політичних процесів. Вся історія

психотравматології свідчить, що найважливіші досягнення цієї галузі стали можливими лише після подолання періодів заперечення та невизнання травми. Однак дослідження травми показують, що етапи визнання та забуття мають циклічну природу. Причини заперечення травми є емоційними, соціальними та політичними. Європейський культурний дискурс досі не охоче визнає травматичність досвіду комуністичного режиму. [Gailienè, 2019]

Сюди ж можна і віднести етап визнання мучеництва (Acknowledgment of martyrdom). У 2017 році в столиці Литви відбулася перша в історії країни беатифікація єпископа та мученика, який послідовно виступав проти більшовицького та радянського режимів, неодноразово був заарештований, депортований і переслідуваний. По суті, відбувається публічне та світове визнання жертвовності та трагічності події, воно несе в собі спробу отримати справедливість, надати сенсу трагічним подіям, а також закріпити в пам'яті травматичну подію через символ.

3. Культурна репрезентація. Протягом певного часу мемуари жертв режиму домінували в публічному просторі, проте інтерес суспільства потрохи згасав. Новий етап осмислення та подолання культурної травми розпочався тоді, коли минулі травми й історичні злами почали відображатися в художніх творах, здебільшого створених молодим поколінням, що шукало власного зв'язку з історичним минулим. Почали з'являтися фільми, театральні постановки, книги, виставки, і публічний дискурс про минуле став більш багатограним, із включенням суперечливих, проблемних аспектів історії. Як пише Даугірдас: *«Ми вже говоримо не лише про травматичний досвід і страждання, яких зазнали від інших країн та окупацій. Ми говоримо не лише про наш спротив і речі, якими можемо пишатися. Поволі, навіть попри певну напругу в суспільстві, ми починаємо говорити й про страждання, які самі спричинили іншим*

*народам, про пристосування та співпрацю з чужими режимами. Ми вже бачимо не тільки складну історію окупацій, а й можливість оцінити вибори й дії тих, хто був її учасником.» [Gailienė, 2019]*

Відновлення суспільства відображалось не тільки в переосмисленні історичних подій, але й в зрілості суспільства, через диференційоване бачення дійсності, де співіснують як позитивні, так і негативні оцінки, де соціальні трансформації сприймаються як контрольовані та посилені. У тому числі, в Литві яскравим показником наслідків як і культурної травми, так і дій до відновлення, є рівень самогубств, динаміка якого з одного боку свідчить, про тенденцію до покращення психічного здоров'я, а з іншого — про збереження високого рівня автоагресії та самознищувальних тенденцій у суспільстві. [Gailienė, 2019]

У випадку війни Російської Федерації проти України відновлення суспільства від культурної травми передбачає зосередження на відновленні й розвитку української ідентичності, переосмислення власної культури та історії (колективної пам'яті), трансформування практик комеморації. Такий підхід протистоїть політиці звинувачення досвіду тих, чії цінності, ідеологічні уявлення та моральні переконання певною мірою формувалися в межах пострадянського або російського культурного нарративів та пропаганди.

Йдеться, зокрема, про ризик виключення з уявної спільноти тих груп, чий досвід не вписується в репрезентований досвід травми війни. Наприклад, українці, які були змушені виїхати з країни на початку повномасштабного вторгнення й не поверталися протягом активної фази бойових дій, можуть у майбутньому зіткнутися з осудом або соціальним відчуженням. Подібне суспільне ставлення, що вже фіксується зараз, здатне не лише поглибити внутрішню фрагментацію, але й стати перешкодою для повернення частини українців до України після завершення війни.

Відновлення від культурної травми відбувається через усвідомлення травматичної події, її репрезентації та надання смислів в колективній свідомості. У цьому процесі важливу роль відіграють як соціальні агенти, що артикують значущість травматичної події, так і самі культурні продукти, які стають засобами фіксації пам'яті та трансформації афекту. Репрезентація травми — це не лише спосіб її озвучити, а й механізм формування нових смислів, ідентичностей та цінностей у суспільстві, що відновлюється.

Саме тому особливу увагу в подальшому розділі буде приділено аналізу художнього контенту, зокрема кіно, як одного з ключових інструментів осмислення травматичного досвіду, формування колективної пам'яті та впливу на колективну ідентичність. На відміну від інших форм репрезентації, кіномистецтво поєднує візуальність, емоційність і наративну структуру, що дає змогу не лише відобразити травматичну подію, а й переосмислити її як частину колективного досвіду.

## **Розділ 1.2. Кіно як засіб осмислення травми**

### **Роль і функції художнього контенту**

Оскільки культурна травма проявляється через соціальний дискурс, репрезентації та наративи в культурному просторі, ідентифікувати її можливо саме через наявність публічних дискурсів, символів, наративів, комеморативних практик та характер цих практик, а також культурних продуктів. Наприклад, в дослідженні «Репрезентація культурної травми Голокосту в українському кінематографічному просторі», авторка проаналізувала низку кінострічок, простеживши, як змінювались наративи про Голокост у різні періоди часу [Шарпило, 2022]. Це дозволяє побачити як відображається процес трансформації репрезентації культурної травми в кіно — зокрема, як змінюється кут подачі, символічне навантаження,

ступінь артикуляції страждання, винуватості, героїзму чи колективного забуття. [Шарпило, 2022]

Можна виділити такі етапи культурної травми Голокосту, що були відображені в кіно:

1. Період заперечення та «привласнення пам'яті» (1942-1990 рр.). Розвиток документалістики, та намагання порушити ідеологічне мовчання.

2. Період порушення проблематики «культури пам'ятати» (1990-2000 рр.). Поширення громадського дискурсу та інституалізація комеморативних практик, що регламентувалися механізмами донесення на переданні досвіду травми.

3. Період трансформації наративу Голокосту, що дає нові культурні виклики суспільству (2000-...). Саме на цьому етапі наразі перебуває сучасне українське кіно про трагедію, покликане втілити історії тих, хто загинув від терору. [Шарпило, 2022: с. 278]

У дослідженні «*Translating Trauma Narratives: The Case of Sepetys' Novel *Between Shades of Gray* and Its Cinematic Adaptation Titled *Ashes in the Snow* by Markevicius*» для наративного аналізу кіно використовується теорія Жерара Женетта «фокалізації» та розширення аспектів Шломіт Ріммон-Кенан, де фокалізація визначається як «*відношення між баченням і тим, що бачиться, сприймається*». У наративному тексті розрізняють фокалізатор і фокалізоване: фокалізатор здійснює акт бачення, тоді як фокалізоване є об'єктом цього бачення. Женетт виокремлює три типи фокалізації: нульова, внутрішня та зовнішня. [Ulvydiene Huber, 2023: с. 51]

Шломіт Ріммон-Кенан вважає, що трактування фокалізації виключно у візуальному сенсі є надто обмеженим. Вона пропонує розрізнити три її аспекти залежно від зовнішнього або внутрішнього положення фокалізатора в наративі: перцептивний (використання п'яти чуттів у межах простору й часу), психологічний (пов'язаний з емоціями й мисленням), та ідеологічний

(втілює наративні норми через домінують перспективу). [Ulvydiene Huber, 2023: с. 51]

Психологічний аспект може бути зумовлений когнітивними або емоційними компонентами. Емоційний компонент охоплює почуття й ставлення фокалізатора до об'єкта фокалізації. Якщо обізнаний із подіями зовнішній фокалізатор обмежує інформацію, то це обумовлено риторичними міркуваннями — наприклад, для підсилення напруги. Натомість внутрішній фокалізатор є частиною вигаданого світу, а його суб'єктивність проявляється, зокрема, у варіативності опису одного й того ж простору залежно від емоційного стану. [Ulvydiene Huber, 2023: с. 51]

У кінематографі внутрішню фокалізацію створюють за допомогою технічних та художніх засобів. Завдяки фокалізації режисер формує емоційне сприйняття фільму, спонукаючи глядача відчувати ті самі емоції, які могли б виникнути у ситуації реального травматичного досвіду. Емоції, таким чином, закріплюються за зображеними (вигаданими) подіями. Це може досягатися через композицію кадру, кут зйомки, глибину фокуса, структуру наративу тощо. Емоційна залученість глядача створює умови для співвіднесення індивідуального досвіду з тим, який репрезентується на екрані. Внаслідок цього травматичний досвід може бути частково «пережитий» шляхом його проєкції на уявні ситуації.

У цьому процесі художній контент виконує роль медіатора між індивідуальним переживанням травми та колективним осмисленням втрати. Він сприяє трансформації болісного досвіду у наративну форму, яка є доступною для публічного проговорення, спільного осмислення та символічного закріплення в культурі. За теорією Н. Смелзера та Р. Ейрмана, подолання культурної травми передбачає консолідацію колективної пам'яті та ідентичності, що уможлиблюється через подібні репрезентативні практики.

У межах цього контексту художній контент (зокрема, кіномистецтво) виконує низку функцій, спрямованих на опрацювання, трансформацію культурної травми:

- Консолідаційна функція: процес створення і перегляду фільмів, які відображають травматичні події, об'єднує людей травмованого суспільства навколо спільного символічного досвіду. Особливо це актуально для творців контенту, які самі є частиною постраждалої спільноти.

- Комеморативна (re-membling) функція: художній контент сприяє закріпленню травматичних подій у колективній пам'яті та інституціалізації спільної пам'яті через афективний резонанс, публічне обговорення, визнання в професійних колах (нагороди, фестивалі тощо). Він бере участь у формуванні колективної пам'яті через комеморативні практики — символічне вшанування, ритуалізоване згадування (наприклад, перегляд в кінотеатрі або на фестивалях) та «re-membling» досвіду травми (переосмислення).

- Ідентифікаційна функція: фільми, що репрезентують колективний досвід травми, сприяють формуванню національної ідентичності, допомагаючи індивіду усвідомити свою належність до певної спільноти через впізнавання спільних наративів, образів і цінностей. Зіставлення особистого досвіду та колективного відбувається не тільки через емоційне залучення (афекту), але й конструювання нових, зміну або підтримку старих наративів, вже закріплених в суспільстві.

- Наративна функція: кіно дає формальний каркас, у якому фрагментований досвід може бути перетворений на цілісну розповідь, відкриту для рефлексії, критики чи інтерпретації.

Перелічені функції узгоджуються з підходами, що розглядають взаємозв'язок між художнім відображенням травми та колективним досвідом: з одного боку, кіно впливає на травмовані спільноти та

суспільства, з іншого — травматичний досвід трансформує культурний наратив, та відповідно культурні продукти.

Наприклад, С. Калантай у роботі «Трансформація українського кінематографа в умовах сучасних суспільно-політичних викликів» підкреслює документально-історичну та ідентифікаційну функції сучасного українського кіно. Автор наголошує, що українське кіно не лише зберігає історичну пам'ять, а й сприяє конструюванню української (колективної) ідентичності, зокрема через документальне кіно як засіб фіксації досвіду війни [Калантай, 2024].

Кіно — це можливість легітимації травматичних переживань, і практика комеморації.

У межах впливу кіно на колективну пам'ять варто згадати статтю Андрія Нінчука «Фільм Войцеха Смажовського «Волинь» як травматична історична пам'ять українців та поляків про Волинську трагедію», в якому автор проаналізував як стрічка «Волинь» вплинула на трансформацію історичної пам'яті про Волинську трагедію в польському та українському суспільствах, та наскільки художній фільм може загострювати міжнаціональні відносини між українцями та поляками [Нінічук, 2019]. Результати продемонстрували, попередню тезу про те, що кіно не лише відтворює культурну травму, але й формує соціальні уявлення про минуле та впливає на наративи колективної ідентичності.

### **Практика використання художнього контенту в роботі з травмами**

Кіно також відіграє терапевтичну дію, про це свідчить виникнення та поширення кінотерапії. Проведене квазіекспериментальне дослідження в Південній Кореї, проаналізувало вплив програми кінотерапії на стан посттравматичного стресу, резильєнтність та когнітивні стратегії емоційної регуляції серед онкопацієнтів. Програма кінотерапії виявилася ефективною

психосоціальною інтервенцією, яка допомогла онкопацієнтам знизити рівень посттравматичного стресу, а також підвищила стійкість і позитивну емоційну регуляцію [Kong et al., 2024].

Прикладом практичного використання художнього контенту для роботи з травмованими групами є дослідження програми «I Was There», спрямованої на підтримку ветеранів війни через колективне створення короткометражних фільмів [Tuval-Mashiach et al., 2018]. Програма базується на підході креативно-експресивної терапії, в межах якого учасники отримують змогу рефлексувати власний травматичний досвід, репрезентуючи його у метафоричній або художній формі. Учасники не лише фіксують події служби або пережитих втрат, а й здійснюють наративну реконструкцію цього досвіду, що є критично важливим для його інтеграції в особистісну історію.

У межах якісного дослідження ««When You Make a Movie, and You See Your Story There, You Can Hold It»: Qualitative Exploration of Collaborative Filmmaking as a Therapeutic Tool for Veterans» було опитано 50 учасників програми після завершення інтервенції. Аналіз показав, що переважна більшість респондентів сприймали участь у створенні фільму як позитивний, підтримувальний і навіть трансформативний досвід [Tuval-Mashiach et al., 2018]. Виокремлено три основні терапевтичні ефекти: відчуття суб'єктності (agency), повернення до спільнотного досвіду (affiliation) та можливість безпечного опрацювання травматичних спогадів. Автори дослідження розглядають ці ефекти крізь призму наративної терапії, наголошуючи на потенціалі відеотерапії у роботі з неартикульованими, сенсорними компонентами травми [Tuval-Mashiach et al., 2018]. Таким чином, художній контент у форматі кіно виступає не лише інструментом репрезентації, а й засобом емоційного самовираження, символічного контролю та колективної солідарності.

В контексті України та повномасштабного вторгнення, також було проведено експериментальне дослідження Наталії Мраки присвячене впливу медіаконтенту на студентську молодь під час повномасштабного вторгнення росії в Україну [Мрака, 2022].

Художнім контентом для емпіричного дослідження було обрано документальний серіал «Україна в огні 2» — медіапроєкту, що складається з коротких відеоепізодів тривалістю до однієї хвилини. Ці серії, побудовані на відеоматеріалах безпосередніх свідків війни, формують емоційно насичене аудіовізуальне свідчення, що поєднує документальність, афект, символічне відтворення спільної пам'яті та колективного осмислення [Мрака, 2022].

Емпірична частина дослідження ґрунтувалася на пілотному освітньо-терапевтичному експерименті, у межах якого студенти переглядали фільм, брали участь у групових обговореннях із творцями стрічки, проходили анкетування й рефлексували власний емоційний досвід. Результати опитування вказують на те, що документальне кіно може мати значний терапевтичний потенціал, особливо у роботі з травмою свідка або вцілілого, яка є особливо поширеною в умовах повномасштабної війни. Одночасно серіал виступає інструментом легітимізації травми — процесу, що, за О. Вознесенською, є першим етапом у стратегії подолання колективної психотравми [Мрака, 2022].

Як зазначає авторка, документальне кіно в умовах війни слугує засобом не лише фіксації подій, а й сенсотворення, що відкриває можливості для спільного проживання, творення наративів травми та емоційної солідарності — ключових умов для колективного зцілення [Мрака, 2022].

Дослідження впливу документального серіалу «Україна в огні 2» підтверджує потенціал художнього контенту як арттерапевтичного інструменту, здатного сприяти не лише індивідуальному емоційному

реагуванню, але й ширшому соціальному процесу легітимації, репрезентації та колективного осмислення травми.

У контексті культурної травми та за теоріями Н.Смелзера та Р. Ейрмана, відновлення соціуму відбувається не через забуття травматичного досвіду, а через його публічне проговорення, символічну обробку та інституційну фіксацію. Це, у свою чергу, сприяє консолідації колективної ідентичності та реконструкції колективної пам'яті — ключових чинників відновлення суспільства від культурної травми.

Саме тому в емпіричній частині дослідження було вирішено зосередитися на тому, як кіно впливає на трансформацію індивідуальних наративів травматичного досвіду глядачів. У контексті повномасштабної війни кіно постає як інструмент, здатний актуалізувати пережиті події, змінювати способи їхнього проговорення, структурувати досвід і формувати нові смислові рамки. Такий підхід дозволяє простежити, яким чином через перегляд фільмів відбувається включення особистих історій у ширший колективний наратив, що є складовою процесу формування культурної травми.

## **Висновки до розділу 1**

Культурна травма постає як рана, що формується всередині культури та визначається самою культурою [Sztompka, 2000: p. 458]. У межах соціальної теорії Джеффри Александера вона розглядається як колективна конструкція, що виникає внаслідок переживання спільнотою травматичної події, яка глибоко вкарбовується в колективну пам'ять і докорінно змінює ідентичність спільноти [Alexander, 2012: p. 6].

Культурна травма — це складний процес, що впливає на формування колективної ідентичності та національності. Для до того, щоб культурна травма була сформована необхідно, щоб відбулось:

1. Подія, яка призводить до соціальної травми. Соціальна травма — це порушення соціальної системи, постраждалими сферами якої є соціальні структури. Це відображається в порушенні звичного організованого життя, найяскравішим прикладом якої є війна.

2. Ця подія має бути артикульована, відтворена, в суспільстві — тобто виражена в суспільстві через афективну мову, як така що «щось знищує, завдає шкоди цінностям або світогляду суспільства». Це вираження відбувається через дискурс в суспільстві соціальних агентів. Таким чином, подія зафіксована як травматична, через «афект» в колективній пам'яті. На цьому етапі афект дозволяє перенести індивідуальний досвід на колективний рівень через наратив.

3. Через репрезентацію та наративи травма набуває культурної значущості. Закріплена в пам'яті подія формує колективну ідентичність, що в свою чергу формує національний наратив. Закріплена подія отримує статус як такої, про яку необхідно пам'ятати, якій необхідно надати сенсовності. Це проявляється через культурні практики та культурний продукт: фільми, література, пісні, дні пам'яті, практики та символи комеморації.

Врешті-решт, культурна травма відтворюється в культурному продукті та наративах.

Культурну травму, що сформувалась також можна простежити через виникнення конфліктів або суспільних дебатів щодо оцінки травми, її репрезентації, інтерпретації, яке має місце зайняти в національному наративі — тобто яким чином закріпитися в колективній пам'яті та який вплив повинна мати на колективну ідентичність. В свою чергу, колективна ідентичність та культурні травми формують національне суспільство.

Під час формування культурної травми у відповідь на суспільні конфлікти та дебати також проявляється суспільне реагування: від

неприйняття до визнання, від замовчування до організації «голосу» та практик комеморації.

Дослідження культурної травми в контексті посттоталітарних суспільств, зокрема на прикладі Литви, демонструє, що відновлення після колективних травматичних подій є тривалим процесом, який включає не лише інституційні зміни, а й трансформацію символічних структур пам'яті. Етапами такого відновлення є: легітимація пережитого досвіду, публічне визнання втрат, репрезентація травми у культурному полі, та — що особливо важливо — переосмислення минулого через мистецькі, документальні та меморіальні практики. Цей процес дозволяє не лише зберегти пам'ять, але й уникнути повторення колективних травм у майбутньому.

Советська спадщина, для колишніх республік, що входили до складу, проявляється через травму замовчування (*non-remembrance*), формування копінг-механізмів, що передбачали витіснення травматичного досвіду з публічного простору. Це ускладнює процес осмислення і затримує фазу колективного відновлення. Водночас досвід Литви показує, що ключову роль у переході від травматизації до консолідації відіграють саме практики пам'яті — через свідчення, мистецтво, суспільні рухи та культурну репрезентацію. Соціальні рухи й культурні продукти створюють простір, у якому індивідуальні спогади інтегруються в колективну ідентичність, стаючи джерелом не лише осмислення втрат, але й посттравматичного зростання.

У випадку українського суспільства ці висновки мають особливу вагу, оскільки війна російської федерації проти України спричинила глибоку культурну травму, що потребує колективного осмислення. Відновлення має відбуватись не лише на інституційному чи політичному рівні, а й через фіксацію, репрезентацію та трансформацію травматичних подій у

колективній свідомості. У цьому процесі важливими є як соціальні агенти, так і культурні продукти — вони виступають не лише каналами комеморації, а й інструментами формування нових смислів і суспільної єдності.

Кіно як форма художнього контенту виявляє здатність впливати на колективне осмислення та репрезентацію травматичного досвіду. Через використання наративних, емоційних та символічних механізмів кінематограф створює умови для конструювання публічного дискурсу навколо травми, її легітимації, а також формування колективної пам'яті. Візуальні й аудіальні засоби кіномистецтва, зокрема фокалізація, афективна мова й інші техніки, дозволяють глядачеві емоційно залучитися до репрезентованих подій і співвіднести їх із власним досвідом. Це перетворює кіно на інструмент не лише зображення, а й «переживання» та осмислення травми, надаючи їй форму, зрозумілу для суспільства.

Функціями кіно є консолідаційна, комеморативна, ідентифікаційна й наративна, що проявляють його потенціал як соціального механізму опрацювання колективної травми. Приклади з українського та зарубіжних досліджень свідчать про здатність кіно виконувати терапевтичну, мобілізаційну та сенсотворчу роль. Участь глядачів і творців у таких проєктах дає змогу не лише зафіксувати травматичний досвід, а й трансформувати його у спільний наратив, що слугує основою для колективної ідентифікації та солідарності.

Кіно функціонує як посередник між індивідуальним і колективним рівнем пам'яті, емоцій та смислів. У межах теорії культурної травми Ніла Смелзера та Рона Ейрмана, кіно виступає важливим інструментом у процесі реконструкції колективної ідентичності, адже воно забезпечує інституційну фіксацію пережитого досвіду та сприяє його публічному проговоренню. У

такий спосіб художній контент не лише відображає травму, а й бере участь у формуванні культурних стратегій відновлення.

## Розділ 2. Трансформація індивідуальних наративів травматичного досвіду під впливом кіно-контенту

В соціології визначають 3 типи експериментального дизайну:

- пре-експериментальний. Дослідник вивчає одну групу і впроваджує інтервенцію під час експерименту. Такий дизайн не передбачає контрольної групи для порівняння з експериментальною.

- квазі-експериментальний. Дослідник використовує контрольну та експериментальну групи, але при цьому може бути часткова або повна відсутність випадкового розподілу учасників між групами.

- та справжній експериментальний. У справжньому експерименті дослідник випадковим чином розподіляє учасників по групах для отримання різних впливів. Дизайн із єдиним суб'єктом або «дизайн N = 1» передбачає спостереження за поведінкою однієї особи (або невеликої кількості осіб) протягом певного часу. [Creswell, Creswell, 2018]

У своїй роботі я вирішила використовувати квазі-експериментальний дизайн дослідження. Такий вибір обґрунтовувався специфікою досліджуваної тематики та основним дослідницьким питанням: «як кіномистецтво впливає на культурну травму».

Цей тип дизайну дозволяє мати помірний рівень контролю для встановлення причинно-наслідкового зв'язку і зазвичай застосовується в польових умовах, а не в лабораторних [Head, Harsin, 2017].

Експериментальні дослідження дають можливість дослідити, чи має певна незалежна змінна вплив на результат, тобто залежну зміну. Незалежна змінна зазвичай є певним видом втручання або умовою, наприклад, перегляд телереклами або прочитання повідомлення [Head, Harsin, 2017]. В моєму випадку — це дослідження впливу кіно на зміну наративу, і таким чином, відображення культурної травми.

Водночас НЗ (незалежна змінна) може бути і природною ознакою, як-от стать чи місце проживання. Залежна змінна зазвичай відображає індивідуальні результати, як-от переконання, ставлення чи поведінку. Мета експерименту — виміряти, чи НЗ справді спричинила зміну ЗЗ (залежна змінна). Ідеально дослідник прагне зробити впевнене твердження про причинність між НЗ та ЗЗ — це називається встановленням причинного зв'язку. Для цього мають бути дотримані три умови: (1) НЗ має передувати ЗЗ у часі; (2) НЗ та ЗЗ повинні змінюватися узгоджено й у теоретично значущий спосіб; (3) зміни у ЗЗ мають бути результатом НЗ, а не сторонніх факторів [Head, Harsin, 2017].

Поширеним є використання дизайну з передтестом і посттестом без контрольної групи, де одна група учасників, які проходять інтервенцію, вимірюються до і після втручання. Це дозволяє оцінити зміни, що відбулися внаслідок НЗ, навіть якщо відсутня контрольна група [Head, Harsin, 2017].

#### **Обмеження дизайну:**

- Складність узагальнення результатів: контрольований характер експериментів може обмежити екстраполяції результатів до складних соціальних явищ, які неможливо легко відтворити в лабораторних умовах;

- Обмеженість часу та відсутність додаткових учасників дослідницької команди ускладнили проведення збору та аналізу даних, дотримання дослідницького фокусу (завдань та мети) під час польового етапу, а також частково вплинули на рівень дотримання об'єктивності.

- Етичність. Загалом, будь-які експериментальні дослідження викликають питання етичного принципу «не завдати шкоди». Це стосується як і по відношенню до учасників експерименту, так і до дослідника.

Враховуючи об'єкт мого дослідження — культурна травма, була висока ймовірність повторної ретравматизації, якщо не точно її виникнення і погіршення психологічного стану учасника. Така ймовірність обґрунтована

тим, що головна дія теорії кінотерапії, на яку я спиралась, полягає в повторній, якоюсь мірою, ретравматизації (пригадування травматичних спогадів, та повторне переживання емоцій), тому були вжиті заходи для зменшення цієї ймовірності:

1. Забезпечення анонімності та конфіденційності інформації.
2. Індивідуальний підхід. Якщо під час інтерв'ю респондент демонстрував певну реакцію на травматичну тему, були застосовані питання розвантаження та перехід до іншої теми. Під час інтерв'ю я також вдавалась до самоцензурування і не ставила якихось питань, якщо вони були занадто сенситивними або могли призвести значної ретравматизації учасника. Індивідуальний підхід був застосований і при відборі кіно для перегляду. Відбір кіно залежав від травматичності досвіду респондента та враховував побажання респондентів. Респонденти самостійно обирали час та середовище для перегляду.

3. Психологічна підтримка. В ідеальному варіанті, варто залучати психологів/инь в дослідницькі проєкти з чутливою тематикою. Проте враховуючи, відсутність ресурсів для цього було внесено питання про самооцінку емоційного стану до і після кожного етапу інтерв'ю. Також був розроблений додатковий документ з інструкціями для учасників під час та після перегляду кіно, де пропонувались техніки заземлення, питання до саморефлексії, та список ресурсів, що надають безкоштовну психологічну допомогу.

4. Втрата суб'єктності. Люди у вразливому становищі можуть переживати втрату відчуття суб'єктності. Для того, щоби повернути це відчуття, я домовлялась про місце та час проведення інтерв'ю, яке обере учасник. Окрім цього, наголошувалась можливість припинити розмову та участь в експерименті, якщо виникне таке бажання, або пропускати питання, на які учасник не хотів відповідати.

На основі підходу Джудіт Герман [Герман, 1997], згідно з яким тим, хто пережив травму необхідно давати свободу дій, у моєму дослідженні учасникам завжди наголошувалося на добровільності: ставилося запитання про готовність продовжити, нагадувалося, що вони можуть припинити участь у будь-який момент.

Попри те, що перегляд фільму був обов'язковим етапом обговорювалися умови перегляду: враховувалися побажання респондента, щодо перегляду певного кіно, учасники дослідження самостійно обирали час, середовище та спосіб перегляду. У деяких випадках пропонувався перегляд на платформі Такфлікс, де, щоправда, були встановлені часові обмеження, проте це компенсувалося у форматі бартерної взаємодії — перегляд в обмін на сплачення «квитка».

5. Головним є також і те, що спілкування з учасниками не припинялось після закінчення їх участі в дослідженні — обов'язковим було перевірити в якому стані знаходиться учасник, та чи є прояви значної ретравматизації після експерименту. Також наприкінці дослідження було підкреслено значущість внеску кожного з учасників та висловлено вдячність за докладені зусилля, емоційну відкритість і готовність ділитися особистим досвідом у межах сенситивної теми. Участь респондентів була не лише цінною для реалізації дослідницьких завдань, а й розглядалась як акт довіри, що потребує відповідальної та етичної взаємодії.

На основі дослідження Рівки Тувал Машіях «When You Make a Movie, and You See Your Story There, You Can Hold It»: Qualitative Exploration of Collaborative Filmmaking as a Therapeutic Tool for Veterans [Tuval-Mashiach, 2018], було закладено етап обговорення як ключовий психотерапевтичний інструмент. У теорії наративної терапії важливим моментом є саме можливість поділитися досвідом. В моєму випадку, обговорення вражень

після перегляду відіграло роль не лише у зміцненні нарративної структури, а й у психоемоційній стабілізації учасників.

Також з цієї статті було використано деякі категорії для нарративів:

- почуття приналежності,
- перетворення травматичного нарративу з негативного в позитивний,
- дистанціювання від травматичного досвіду,
- сенсоутворення,
- згуртованість (або відновлення зв'язку з іншими).

Власне трансформація нарративу була взята за основну змінну, що вимірювалась в моєму дослідженні.

У своїй роботі я спираюся на деякі елементи методології, на які мене надихнуло дослідження Н.Мраки «Вплив медіаконтенту на студентську молодь під час війни в Україні (приклад опрацювання фільму «Україна в огні 2»)» — це багаторівнева методика, яка включала самостійний перегляд кінострічки, зустріч-дискусію, а також онлайн анкетування, результати якого були висвітлені [Мрака, 2022]. Результати були взяті в основу структури гайду та нарративного аналізу, яка використовується в моєму емпіричному дослідженні.

Дослідження було побудоване таким чином:

1. Проведення анкетного онлайн опитування для відбору учасників для участі в дослідженні. Опитування дало можливість виявити індивідуальний травматичний досвід і можливе формування колективної травми.

2. Проведення пілотажного дослідження на двох респондентах та визначення наявності змін після введення незалежної змінної (перегляду кіно). На цьому етапі також тестувався інструментарій.

3. Після результатів пілотажного дослідження, було розпочато перший етап з іншими учасниками — проведення інтерв'ю до перегляду

кіно. На цьому етапі фокус був спрямований на виявлення наявних у респондентів наративів травматичного досвіду — як індивідуального, так і колективного, а також, гіпотетичне формування культурної травми.

4. На основі отриманих даних, було сконструйовано портрет респондента та обрано кіно для перегляду. Перегляд респонденти здійснювали самостійно, таким чином я, як дослідниця, не мала впливу на незалежну змінну. Контроль над іншими можливими змінними, з моєї сторони, також не передбачався.

5. Друге інтерв'ю відбувалось через 1-2 дні після перегляду кіно. Це було зумовлено необхідністю зафіксувати процес індивідуального осмислення культурної травми не лише на рівні первинної афективної реакції, а й у фазі початкової когнітивної інтеграції побаченого в особистий досвід. Такий часовий проміжок дозволяє респонденту відійти від негайного емоційного впливу не втративши емоційної пам'яті й деталей візуального контенту.

6. Під час другого інтерв'ю проводилось дослідження змін наративу, процесу осмислення кіно тощо.

Тобто, через наративні інтерв'ю я ідентифікувала травматичний досвід і можливе формування культурної травми. Після перегляду кіно фіксувала чи змінюється наратив і як саме.

У ході емпіричного дослідження я використала елементи наративного аналізу, спираючись на практичні рекомендації Ієна Дея щодо методів роботи з нечисловими даними та переліком засобів виявлення зв'язків та інтерпретації нечислових даних. Рекомендації були адаптовані до цілей дослідження та реального ходу роботи з матеріалом. [Deu, 2005]

На першому етапі я здійснювала читання текстів інтерв'ю, фокусууючись на виявленні основних наративів, які відтворювали досвід респондентів у контексті індивідуальної та колективної травми, виявляла

сформовані наративи культурної травми або їхню відсутність. В анотуванні фіксувала попередні спостереження щодо можливих спільних тем або образів, що повторювались у різних інтерв'ю до перегляду фільму.

Другим етапом було виділення потенційних спільних наративів або широких категорій, таких як «відчуття приналежності», «консолідованість», «колективна пам'ять», «втрата» тощо, які репрезентували спільні смислові структури в оповідах респондентів. На відміну від традиційного тематичного кодування із вузькими категоріями, яке, зауважує і сам І.Дей, може спрощувати інтерпретацію, я свідомо відмовилася від надмірної деталізації [Deu, 2005]. Замість цього я прагнула зберегти широту значення кожного наративу, звужуючи його лише до тієї міри, яка дозволяла зіставляти його зміст із відповідями після перегляду фільму.

Завершальним етапом був порівняльний аналіз інтерв'ю «до» і «після» перегляду кіно. Я досліджувала, які з виявлених раніше наративів залишалися стабільними, а які зазнали трансформації, змістовно або емоційно. У цьому процесі особливо важливо було зберегти контекст кожного висловлювання, не розбиваючи наратив на ізольовані коди, а натомість розглядати його як цілісну оповідь, яка може змінюватися під впливом нового досвіду. Це відповідало рекомендаціям І.Дея щодо важливості не лише кодування, а й «зв'язування» даних у процесі аналізу [Deu, 2005].

Таким чином, мій підхід до наративного аналізу був якісно орієнтованим, гнучким і зосередженим на цілісності смислів. Він дозволив виявити зміни у структурі й змісті ключових наративів респондентів під впливом перегляду кіно, зберігаючи при цьому контекст та емоційне забарвлення особистих оповідей.

**Основним методом дослідження** є напівструктуровані глибинні інтерв'ю. Головною проблемою є те, що проведення емпіричних досліджень з сенситивних тем однією людиною збільшує ймовірність суб'єктивності (в межах допустимого), що своєю чергою впливає на дослідження.

З огляду на якісний характер дослідження, у фокусі — відкриті дослідницькі питання, що передбачають широку інтерпретацію наративів респондентів.

### Концептуалізація та інтерпретація

Поняття	Теоретична інтерпретація	Емпірична інтерпретація	Операціоналізація
Культурна травма	Культурна травма — це процес, у якому соціальна група переживає глибоку колективну кризу, що порушує її ідентичність, і шукає способи інтерпретації та репрезентації цього досвіду в публічному дискурсі [Alexander, 2004], [Smelser, 2004].	Сукупність колективних переживань війни, які проявляються в емоційних реакціях, символічних асоціаціях і наративах респондентів, зокрема після перегляду фільму [Alexander, 2004], [Smelser, 2004].	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Зміна або активізація колективних уявлень про спільну травму;</li> <li>- вживання узагальнених категорій: «ми», «українці», «наша пам'ять» тощо;</li> <li>- поява або посилення афективних оцінок, пов'язаних із війною (сум, страх, гнів, гордість, біль);</li> <li>- апеляція до історичних травм (Голодомор, Друга світова війна, радянські репресії тощо);</li> <li>- репліки про відповідальність, сором, провину, пошук винних або героїв.</li> </ul>
Травматичний досвід	Індивідуальний досвід, що має деструктивну емоційну силу, порушує відчуття контролю, безпеки	Особисті переживання респондентів, пов'язані з війною, які були згадані до перегляду фільму й містять ознаки емоційного	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вживання респондентами емоційно насичених образів або узагальнень;</li> </ul>

	або цілісності, залишаючи тривалий слід у пам'яті, поведінці та самоусвідомленні (Herman, 2024; Erikson, 1994).	навантаження або порушення життєвого наративу; те, що респондент сам оцінює як травматичне.	- згадки про втрати, страх, безсилля, ізоляцію; - порушення хронологічної або логічної послідовності розповіді; - виокремлення ключових подій як переломних («до» та «після»); - висловлювання про нездатність впоратись, пережити або пояснити досвід.
Наратив	Наратив розглядається як форма організації досвіду, що надає подіям сенс через їх включення у зв'язну чи фрагментарну розповідь. Він виконує функцію осмислення минулого й формування ідентичності. [Alexander, 2004], [Eyerman, 2004], [McAllister et al., 2024]	Структурована або фрагментарна розповідь респондента, в якій події отримують історичний, моральний чи емоційний сенс, що репрезентує індивідуальне та колективне переживання травматичного досвіду. [McAllister et al., 2024]	- Виявлення типових сюжетів, символічних опозицій, афективних маркерів у висловлюваннях респондента під час інтерв'ю (до і після перегляду фільму); - категорії: суб'єкт досвіду, об'єкт страждання, причини подій, афективні реакції, типи ідентифікації, механізми осмислення тощо.
Наратив травми	Соціально та індивідуально сконструйована розповідь, у якій особа або група осмислює травматичний досвід, вбудовуючи його в структуру особистого життя або колективної пам'яті. Такий наратив виконує функцію інтеграції болісного досвіду, репрезентуючи не	Усна розповідь респондента про власний досвід війни, що містить елементи інтерпретації, оцінювання, символізації (метафори, культурні образи), а також відображає спосіб інтеграції травматичних подій у структуру особистого чи колективного досвіду.	- Використання узагальнень, метафор, символічних або культурних образів (напр. тварини, дім, руїни); - наявність фреймів звинувачення, провини, героїзму, жертви, порятунку; - зміщення фокусу з себе на інших або навпаки: як респондент

	лише подію, а й її значення для ідентичності [Alexander, 2004], [Herman, 2024], [McAllister et al., 2024].		позиціонує себе щодо травматичного досвіду (спостерігач, жертва, активний учасник тощо); - ознаки рефлексивного осмислення або пошуку сенсу події.
Вплив художнього контенту	Художній контент, зокрема фільми, що зображують події війни, функціонує як культурний медіатор, здатний активізувати колективну пам'ять, викликати емоційний резонанс і трансформувати індивідуальне сприйняття травматичних подій [Holmes et al., 2004], [Alexander, 2012], [Ulvydiene, 2023].	Кіно виступає як зовнішній стимул, що може змінити структуру або зміст наративу респондента: посилити афективність, змістити акцент смислів, викликати нові інтерпретації власного досвіду.	- Вияв лексичних, смислових або емоційних змін у висловлюваннях респондента до/після перегляду; - згадки про персонажів, подій або образів з фільму в контексті особистої історії; - поява нових інтерпретацій, порівнянь, оцінок, що не були присутні до перегляду; - вербалізація нових емоційних станів (наприклад: «мені стало боляче», «я відчула полегшення», «це нагадало мені...»).
Колективна травма	Травматичний досвід, який набуває колективного характеру через процес репрезентації, ідентифікації та осмислення в межах соціальної групи. Така травма закарбовується в колективній пам'яті, впливає на формування колективної ідентичності	Ознаки переходу індивідуального досвіду респондента в площину спільного — через узагальнення, «солідарність», звернення до колективної історії, національного символізму або публічних ритуалів пам'яті.	- Об'єднання особистого досвіду з колективним («у нас усіх це було», «всі ми пережили»); - рефлексія на кіно як на частину національного дискурсу пам'яті; - посилення на загальнонаціональні символи скорботи (прапор, герої, хвилина мовчання); - згадки про націю, народ,

	[Alexander, 2004], [Eyerman, 2004], [Smelser, 2004]		покоління, минулі трагедії як частину єдиного ланцюга.
Кіно або фільм	Кіно — це форма культурної репрезентації, здатна впливати на колективну пам'ять, ідентичність і наративне осмислення травми через емоційне зображення травматичного досвіду. Воно виступає як засіб медіації між індивідуальним досвідом і публічним дискурсом [Holmes et al., 2004], [Ulvydiene, 2023], [Alexander, 2004].	Кінофільм як зовнішня інтервенція у структуру пам'яті респондента, що здатна викликати емоції, спогади, символічні асоціації та сприяти реінтерпретації особистого досвіду.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вплив фільму на емоційний стан респондента;</li> <li>- включення згадок про фільм у наратив респондента;</li> <li>- спроби осмислити власний досвід через перегляд кіно;</li> <li>- цитування сцен, образів, персонажів або кадрів як показник глибокого впливу.</li> </ul>
Колективна пам'ять	Спільний спосіб осмислення минулого, який формується в публічному просторі через мову, ритуали, медіа та культурні практики. Це сукупність символів, наративів та образів минулого, що підтримуються, транслюються й оновлюються всередині соціальної групи як основа колективної ідентичності [Alexander, 2004], [Neal, 1998], [Eyerman, 2004].	Упізнавані колективні мотиви (війна, окупація, боротьба, жертва) в розповідях респондентів; звернення до загальнонаціональних, родинних або публічних історій; ознаки залучення до практик комеморації.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вживання фраз наративу узагальнення: «ми пам'ятаємо», «всі українці», «нас вчили»;</li> <li>- згадки про події, що виходять за межі особистого досвіду (Голодомор, Друга світова війна тощо);</li> <li>- проведення паралелей між досвідом минулих поколінь та власним досвідом в контексті травматичних подій;</li> <li>- згадки про офіційні дні пам'яті, меморіали, родинні обряди вшанування пам'яті тощо.</li> </ul>

<p>Колективна ідентичність</p>	<p>Відчуття приналежності до певної соціальної або національної групи, що формується через спільний досвід, пам'ять, символи та межі між «своїми» і «чужими».</p> <p>Колективна ідентичність забезпечує відчуття єдності, солідарності та включення до уявної спільноти.</p> <p>[Alexander, 2004], [Smelser, 2004], [Eyerman, 2004].</p>	<p>Самоідентифікація респондента як частини української нації на основі спільного досвіду війни, історії, мови, культури, символіки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Вживання займенників «ми», «наш», «українці»;</li> <li>- згадки про національну єдність, боротьбу, долю, обов'язок;</li> <li>- розмежування «ми» – «вони», зокрема щодо ворога або агресора (росія, окупанти тощо);</li> <li>- поява наративів опору, гідності, жертви як маркерів групової ідентичності.</li> </ul>
<p>Трансформація наративу</p>	<p>Процес зміни структури, змісту або акцентів у розповіді про травматичний досвід під впливом нових смислів, афектів або культурних репрезентацій. Така трансформація може відбуватися через діалог, вплив культурних продуктів або інші зовнішні події, що сприяють переосмисленню</p> <p>[McAllister et al., 2024], [Alexander, 2004].</p>	<p>Виявлені розбіжності між першою та другою розповіддю респондента, які свідчать про зміну інтерпретації, структури або емоційного тону особистого досвіду після перегляду фільму.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поява нових тем, деталей, образів у другому інтерв'ю, яких не було раніше;</li> <li>- зміна оцінки раніше згаданих подій;</li> <li>- зміна тональності наративу (перехід від тривоги до надії, від розгубленості до впевненості тощо);</li> <li>- рефлексія на побачене у фільмі як на щось важливе таке, що вплинуло на переосмислення власного досвіду.</li> </ul>

Оскільки моє дослідження є описово-розвідувальним моїми гіпотезами є:

Гіпотеза-основи 1: В учасників наявна індивідуальна травма, що фіксується в наративі:

- Гіпотеза-наслідок 1.1: чітко виокремлення в наративі моменту травматичної події в часі, визначення події як такої, що змінила життя;

- Гіпотеза-наслідок 1.2: присутні наративи втрати, небезпеки, відсутності стабільності;

- Гіпотеза-наслідок 1.3: фіксуються захисні копінг-механізми такі як забування/уникання, компульсивне відтворення, пошук винного, провина вцілілого, раціоналізування, трактування травми як цінного досвіду.

Гіпотеза-основи 2: В учасників сформована колективна травма:

- Гіпотеза-наслідок 2.1: вживання «ми», «українці», посилянь на спільну долю та спільну ідентичності;

- Гіпотеза-наслідок 2.2: збільшується кількість висловлювань, що апелюють до колективної пам'яті, героїчних наративів, солідарності;

Гіпотеза-основи 3: Культурна травма вже сформована й задає рамку інтерпретації досвіду:

- Гіпотеза-наслідок 3.1: респонденти підкреслюють зміну національної ідентичності, через вплив травматичних подій (посилення або послаблення);

- Гіпотеза-наслідок 3.2: респонденти використовують в розповіді культурні символи та образи для пояснення свого та/або колективного досвіду;

- Гіпотеза-наслідок 3.3: респонденти згадують публічні/політичні дебати, почуття відповідальності, провини чи сорому;

- Гіпотеза-наслідок 3.4: респонденти описують консолідацію через культурні продукти, комеморативні практики, соціальні рухи;

Гіпотеза-основа 4: Перегляд кіно викликає емоційний резонанс, сприяє деконструкції замовчуваних або витіснених наративів з пам'яті й розгортає процес публічного «свідчення»;

- Гіпотеза-наслідок 4.1: після перегляду респонденти частіше згадують травматичні досвіди, які до того не озвучували (порівняно з попереднім інтерв'ю);

- Гіпотеза-наслідок 4.2: висловлюється важливість кіно як практики «не дати забути»;

- Гіпотеза-наслідок 4.3: після перегляду фільму респонденти частіше використовують мову афекту (образність, метафори), що вказує на залученість у переживання;

Гіпотеза-основа 5: Перегляд кіно, що репрезентує колективну травму, інтегрує особистий досвід у ширший культурний наратив, зміцнюючи відчуття національної ідентичності;

- Гіпотеза-наслідок 5.2: Респонденти частіше посилаються на комеморативні практики, символи, культурні продукти як спосіб колективного відновлення.

Додаткова гіпотеза-основа 6: Советська спадщина вплинула на формування копінг-механізмів замовчування та витіснення травми, що позначається на сучасному способі репрезентації травматичного досвіду у свідомості респондентів.

- Гіпотеза-наслідок 6.1: Зростає частота вживання фраз, що апелюють до потреби в пам'яті, збереженні історії, винесенні уроків або міжпоколіннєвій передачі досвіду;

- Гіпотеза-наслідок 6.2: Респонденти характеризують досвід практик комеморації до повномасштабного вторгнення як формальний.

## Процедурний розділ

Квазі-експериментальний тип дизайну передбачає пілотажне дослідження у вигляді проведення повноцінного двоетапного інтерв'ю для уточнення інструментарію, робочих гіпотез та формування додаткових гіпотез.

**Цільова аудиторія для участі в інтерв'ю** визначалася з урахуванням специфіки предмета дослідження — трансформації наративів травматичного досвіду під впливом кіномистецтва. Відтак респондентами стали повнолітні громадяни України, які мають особистий або сімейний досвід переживання подій війни, здатні до рефлексії та усвідомлення змін у власному наративному висловлюванні.

Попередній відбір учасників здійснювався через онлайн-анкетування, що дозволяло виявити базові наративи травматичного досвіду, а також потенціал до їх переосмислення після перегляду кіно.

Рекрутинг проводився методом «снігової кулі» у поєднанні зі спрямованим відбором, із опорою на результати анкетування, яке дало змогу попередньо оцінити наявність травматичних наративів і потенціал до їх переосмислення після перегляду фільму.

**Вибірка:** 9 учасників

**Відбір фільмів**

Процес відбору фільмів для дослідження відбувався поетапно. На першому етапі було сформульовано базові критерії: фільм мав бути створений у період після початку повномасштабного вторгнення (тобто з 2022 року) та містити зображення подій війни в Україні.

На другому етапі було переглянуто 22 трейлери українських фільмів (коротко і повного метрів) на платформі Takflix з метою попереднього емоційного оцінювання — до наступного етапу були допущені лише ті фільми, що, на мою думку, потенційно здатні викликати глибоку емоційну реакцію у глядача.

На третьому етапі було здійснено перегляд як відібраних фільмів, так і декількох додаткових стрічок, які не увійшли до фінальної вибірки. У процесі аналізу враховувалася не лише відповідність змісту, а й структура наративу, символічне навантаження образів, а також можливість викликати

катарсис чи внутрішню трансформацію. Особливу увагу було приділено фіналу — перевага надавалася фільмам, що містили елементи надії, солідарності або відновлення, що є важливим для роботи з травматичним матеріалом.

Остаточна вибірка фільмів формувалася також із урахуванням досвіду, емоційної чутливості та соціально-демографічних характеристик респондентів. Перед пропонування перегляду окремим учасникам враховувалися такі чинники, як вік, стать, наявність власного травматичного досвіду (втрати, окупація, евакуація), що дозволяло адаптувати дослідницький вплив до індивідуального контексту та знизити ризик надмірної ретравматизації.

**Фільми, що в результаті були використані:** «Порцелянова війна», «Довга доба», «Ми, наші улюбленці та війна» та для претесту «20 днів Маріуполь», «Татова подряпинка», «Щука не риба».

**Методи збору даних:** глибинні напівструктуровані інтерв'ю, опитування.

#### **Типи інструментарію та опис:**

Інтерв'ю: гайд для напівструктурованого інтерв'ю.

#### **Результати та аналіз**

У процесі збору та первинного аналізу даних було проведено повноцінне квазі-експериментальне дослідження, за планом, згідно якого було зроблено 9 інтерв'ю до та 9 після перегляду художнього або документального фільму, що репрезентує війну в Україні. Однак з огляду на обсяг матеріалу, часові обмеження, а також прагнення до глибшого аналізу процесу впливу кіно та виявлення культурної та колективної травм, було прийнято рішення сфокусуватися на одному кейсі — найяскравішому прикладі наративної трансформації, спричиненої кінопереглядом. Такий

підхід можна охарактеризувати як наративний аналіз одного кейсу в межах квазі-експериментального дизайну, де перегляд фільму виступає умовною інтервенцією, а інтерв'ю до/після дозволяють виявити зміни у наративах, емоційній інтонації та репрезентації травматичного досвіду тощо.

### **Аналіз інтерв'ю ДО перегляду**

*Вступ. Психоемоційний стан: попередня оцінка емоційної стабільності*

Респондентка описує свій емоційний стан перед першим інтерв'ю як «трохи нестабільний» і «більш тривожний», попри фізичну віддаленість від України, що вказує на дистанційну травматизацію:

*«Я, по-перше, знаходжусь за кордоном, (...) останнім часом на фоні, скоріш за все, обстрілів, які були нещодавно, особливо обстрілів Києва, де, загинуло та постраждало багато людей — мій ментальний стан трохи нестабільний, тому що цей обстріл... Взагалі, це все відбувалося біля мого будинку. А тому це нагадало мені про події перед тим, як я поїхала з України.»*

Зокрема, обстріли Києва стали тригером, що активував спогади про особисто пережитий обстріл поблизу її будинку перед виїздом. Це дозволяє зафіксувати явище ретравматизації — реактивації попередньої травми під впливом нової події, подібної за змістом. Важливо також, що емоційний зв'язок з подіями в Україні зберігається і в умовах міграції, що є показовим для культурної травми, яка не обмежується просторовими рамками:

*«(...)це все відбувалося біля мого будинку. А тому це нагадало мені про події перед тим, як я поїхала з України. (...) Тому що тоді відбувся доволі серйозний обстріл центру Києва (...) Було доволі страшно. І останнім часом якраз ці події нагадали мені про той період, тому мені здається, скоріш зараз стан можна назвати більш тривожним».*

### *Коллективна пам'ять і міжгенераційна травма*

Після початку повномасштабного вторгнення респондентка почала активно досліджувати родинну історію:

*«До речі, я останнім часом цим дуже активно зацікавилась, тому що досліджувала свій родовід (...)*»

Особливої ваги набув наратив її прабабусі: жінки, яка втратила родину через Голодомор, пережила Другу світову та німецьку окупацію. Ці спогади стали для респондентки джерелом переосмислення історичної несправедливості, агресії та гуманності. Показовим є контраст між образом «німців», які проявили до дитини людяність, і «червоних» (радянських), яких прабабуся сприймала як носіїв руйнації. У такий спосіб фігуру радянського солдата було витіснено з категорії «свої», що підкреслює ранне формування критичного ставлення до радянської спадщини в родинному наративі:

*«Моя прабабуся (...) я з нею особисто знайома дуже добре була і чула від неї багато всякого. (...) Це був голодомор. Вона народилась якраз перед ним. Вони були куркулями. Велика дуже сім'я, працювали (...). Під час голодомору померла більшість родини, залишилась бабуся, три її брати і сестра, і мама їхня. Тобто батько моєї прабабусі, (...), він помер просто від голоду ... на будівництві. ... будувати якийсь там колгосп, щось таке, не впевнена. (...) початок війни, помирає її матір, і вона стає сиротою. І потім вона переживає окупацію німецьку. І саме таке яскраве, що вона мені завжди повторювала, ... це те що росіяни, скажемо так — вона їх тоді називала «свої», взагалі ось це все советське — що це набагато страшніше за німців, тому що коли село було під окупацією, до них в дім прийшли німці, а бабусі здається тоді 11 років було. Вони її годували, вони їм пекли картоплю, вони говорили: «Kinder, Kinder, в мене вдома теж є Kinder», тобто, вона, якусь людяність з їхнього боку переживала, через що вона*

*завжди казала, що червоні (різними способами вона їх озвучувала), вони набагато гірші, тому що вони несли по собі якусь руйнацію.»*

У респондентки ці спогади активізувалися саме після початку вторгнення — вони повертаються в пам'яті й слугують оптикою для тлумачення сучасної війни. Слова прабабусі про «страшніших за німців» росіян стають ментальною рамкою, через яку осмислюється сьогодення. Це свідчить про дію трансгенераційної пам'яті, де попередній травматичний досвід переходить у теперішню ідентичність і формує ставлення до агресора:

*«Так, дуже часто і постійно (прим. згадувала історії прабабусі після повномасштабного вторгнення). В цілому історія її життя стала (...) в моїй пам'яті знову і знову з'являтися. Тому що слова про те, що, росіяни, що ті, хто зі сходу — вони набагато гірші, ніж західні народи — німці і так далі і тому подібне, воно якимось (...) Постійно про це згадую і постійно запевняюсь в цьому, скажемо так.»*

Досвід участі у шкільних практиках вшанування пам'яті — поїздки до Бабиного Яру, пам'ятників жертвам Чорнобиля — респондентка згадує як щось звичне і цінне, але на ранніх етапах сприймала їх формально, як можливість не ходити на уроки:

*«Наша школа знаходиться (...) недалеко від пам'ятнику Чорнобильській трагедії і (...) туди постійно ходила. Щороку нас водили, (...) І також ми знаходимося недалеко від Бабиного Яру (...) — і туди також ми стабільно щороку катались (...) Вчителі розповідали (...) і це у нас було традицією в нашій школі. І про яку ніхто ніколи не забував, і яка дуже цінувалася, вшановувалась завжди.»*

*«(...)це були думки типу: «Вау, клас, ми не підемо на уроки» — бо якби дитина то дитина. Потім (...) ближче до середньої школи це були думки*

*«Ну, а навіщо?». Тому що вчитись не хотілось, (...) хотілось гуляти (...) І якось особливої уваги до цього не було інтересу, (...)»*

Зміна ставлення сталася з початком війни на Донбасі, коли її вчитель фізкультури пішов воювати, і клас почав писати йому листи. Тоді ритуали пам'яті набули для неї емоційної залученості та особистого сенсу. Цей зсув ілюструє перехід від формальної комеморації до емоційно значущого досвіду через особистий зв'язок:

*«але коли почалася війна на Донбасі, на сході країни, коли особисто наш викладач фізкультури пішов воювати в АТО, тоді ми писали йому листи, і в той момент ставлення змінилося. Тому що з'явився якийсь інтерес до історії, з'явився інтерес до своєї країни в цілому, тому що це скажемо, важливі дуже події. І так, я почала якось більше це все цінувати і більше до цього серйозно ставитись.»*

Такий наратив показує, як сучасна війна актуалізує історичну пам'ять, змінює ставлення до минулого й надає йому особистісного значення.

Особливим є те, що кожен респондент згадував історії своїх предків порівнюючи цей досвід певним чином з подіями, що відбувалися безпосередньо з ними.

Усі респонденти згадували шкільні практики комеморації, які на той момент сприймалися як формальність чи обов'язок. Однак із початком повномасштабної війни значення цих практик змінилося — вони набули емоційного та ідентифікаційного змісту.

### *Пам'ять війни — особистий досвід*

Респондентка проявляє високий рівень деталізації травматичної події, а саме перших двох діб, що є прикладом «свідчення», де травматичний досвід ретельно реконструюється, зберігаючи емоційні, сенсорні й навіть тілесні аспекти спогаду (звуки вибухів, холод, світло гірлянди):

*«Так. Я цей день пам'ятаю дуже яскраво.»*

*«і вибухи. Коли я чую вибухи і бачу просто зариво за вікном. Я підриваюсь з ліжка назад і біжу до мами, (...) Вона не розуміє, що відбувається, бабуся там ридає, (...).»*

*«(...)Я піднімаю голову і летить купа вертольотів над нами. І потім якісь винищувачі, (...) і я ніколи не забуду це відчуття, коли моя мама десь там в магазині, бабуся на верхньому поверсі будинку і я стою на перехресті і просто тупо не розумію, що робити.»*

*« (...) ми змерзли і ми піднялись назад в квартиру. Це вже було десь під вечір (...)»*

*«прямо над нашим будинком пролітає ракета, дуже-дуже низько (...) і ми дуже сильно злякались, це було просто неймовірно, і ми знову спустились в підвал, де ми всю ніч сиділи, слухали вибухи, просто артилерійські черги, незрозуміло що відбувалось. (...) І було холодно — неймовірно холодно. Все, що я пам'ятаю, це те, що було холодно і темно. Ми вимкнули світло, ми сиділи з маленькою гірляндочкою, яка на батарейках працювала. Просто, щоб хоч щось було видно. А світло ми боялися вмикати, тому що, нам сказали світло маскування, там росіяни прийдуть, вас розстріляють, всі справи. Під ранок дуйчик перегорів.»*

*«На наступний ранок, в 6:00 ранку, ми виїжджаємо з М. І потім через годину М починають обстрілювати: там теж щось відбувається, я вже не згадаю — чи то заходять росіяни, чи то його просто обстрілюють.» — тут можна спостерігати, що в наративі «прихід росіян» є гіршим ніж обстріл, через використання слова просто.*

Також, використання наративів «ми не знали що робити», «був момент шоку», «ми не очікували», «було страшно», «незрозуміло що відбувається», «вас розстріляють», «прилетить», «в нас істерика», «вибухи» свідчить про фіксування повномасштабного вторгнення як момент граничного

екзистенційного переживання — фізичної загрози, дезорієнтації, паніки та втрати контролю.

Переживання фіксуються просторово як топографія травми:

*«Тому ми поїхали якраз таки в сторону Варшави, в сторону Ворзеля. Машин нема — уже всі роз'їхались, і ми їдемо. Я бачу вивіску Ворзель (...)»*

*«Ми приїжджаємо в М, де була моя двоюрідна бабуся»*

*«Потім ми вже приїхали в Житомир, за Житомир, (...)»*

Цей кейс ілюструє, як травматичний досвід воєнного вторгнення фіксується у вигляді детального наративу, що в майбутньому може трансформуватись через осмислення інших культурних репрезентацій, де подібні до особистого досвіду сцени можуть викликати реактивацію спогадів або сприяти їх реінтерпретації. Що і відбулося після перегляду кіно.

У наративі респондентка відтворює етапи накопичення тривоги та передчуття війни в особистому та колективному досвіді, що дозволяє говорити про форму поступового входження в стан культурної травми. Вона чітко фіксує емоційну напругу у своєму оточенні ще задовго до 24 лютого 2022 року:

*«Все, що я пам'ятаю з грудня, це те, що в цілому в мене в оточенні почалась напруга дуже сильна. Так, ще в грудні до Нового року. Прямо сильно почалась і почались якісь такі типу розмови, що, можливо, там щось буде, що, можливо, там щось не окей. І ми почали хвилюватись.»*

Особливе значення має збережена листівка з інструкціями на випадок війни, яка постає як символ усвідомлення неминучості — момент, після якого «немає дороги назад». Це маркує перехід від передчуття до внутрішнього прийняття реальності загрози. Сам акт збирання речей,

аптечок, документів та інше свідчить про мобілізацію внутрішніх ресурсів у відповідь на очікувану катастрофу:

*«Потім в січні я дуже чітко пам'ятаю, що одній моїй родичці, яка працює в міжнародній компанії, їй керівництво надіслало оцю листівку що робити в разі війни. Ця листівка в мене досі збережена, пам'ятна штука. І на моменті, коли їй цю штуку прислали, я вже така думала: все, напевно 100% буде щось.»*

*«Для мене вона пам'ятна, напевно, тому що вона стала для мене якоюсь точкою, після якої немає дороги назад. (...) Тому що це був, напевно, момент, коли я повністю остаточно осягнула, що — все.»*

*«можна сказати, що десь з початку січня я уже розуміла, що щось буде. (...) я про це постійно казала своїй сім'ї(...): «Ну все, (...) буде війна, (...), готуйтесь, буде війна». Я почала збирати речі, я почала пакувати документи, я почала складати тривожні чемоданчики (...) В мене все лежало в коридорі, я була максимально підготовлена до цього всього. (...)»*

Важливо розуміти, що попри спроби морально підготуватися до можливих майбутніх подій, ознайомлення з рекомендаціями правил поведіння у разі початку повномасштабного вторгнення та розробку попереднього плану реагування, в момент переходу ймовірної найгіршої ситуації в реальну, відбувається втрата контролю, що призводить до травматичного ефекту.

Важливим є й колективний вимір досвіду: респондентка згадує університетське середовище, спільну тривогу, прощальні зустрічі з друзями напередодні війни — ці моменти укорінені в спільних передчуттях, що згодом оформлюються в колективну пам'ять про останні дні «до» війни. Наратив фіксує межу між довоєнним та воєнним часом як чітко усвідомлену, символічно й емоційно насичену подію, що є характерним для досвіду культурної травми:

*«(...) в моєму оточенні університетському також були дуже тривожні настрої. (...) і мої друзі. Ми з ними зустрілися перед початком війни, можливо, за тиждень до повномасштабної війни. (...) Випили разом, сказали: «Ну все, останній раз бачимось перед війною. Можливо, не побачимось, можливо, побачимось». Так, ми і не побачились після того, тому що всіх розкидало по світу.»*

Період до повномасштабного вторгнення описується як стан стабільності, сімейної злагоди, радості та повсякденних ритуалів — наратив щасливої буденності. Він демонструє образ довоєнного життя як простору емоційної безпеки, де пам'ять фіксується через деталі: поїздки, традиції, взаємну турботу в родині.

Водночас після 24 лютого респондентка переживає особистий травматичний досвід, що охоплює кілька вимірів: перебування в окупації (опосередковано — через рідне місто Ірпінь), вимушену евакуацію, втрату дому, відчуття небажаності за кордоном, а також досвід депривації внаслідок життя серед чужих людей у нестабільних умовах. Психоемоційний стан описується через метафори «жаху», «стресу», «нещастя», що вказує на глибоке потрясіння і втрату почуття опори:

*«До 24 лютого я була щаслива.»*

*«(...) життя було максимально, (...) максимально радісним. Потім, як тільки почалась повномасштабна це стрес. Це жахливий стрес, (...). Тому виникають сварки, виникає багато (...) агресивних ситуацій — неприємних ситуацій.»*

*«(...) я стала нещасною на той момент — на той період. Особливо, коли ми виїхали вже з України, було максимально жахливо, тому що ми жили у чужих людей, які нам спочатку обіцяли — живіть скільки хочете, потім вони нам сказали: «Ви завтра збираєте свої речі, виїжджаєте звідси.»*

Центральним елементом стає відчуття втрати дому як простору, до якого неможливо повернутись — як фізично (через окупацію), так і емоційно. Цей досвід співвідноситься з культурною травмою: війна порушує не лише повсякденне життя, а й саму уяву про майбутнє та ідентичність, що ґрунтувалась на стабільності. У цій історії простежується також поступова адаптація до ненормального, але без повного емоційного відновлення — респондентка вказує, що «звикнути неможливо»:

*«Це неможливо якось описати словами, тому що ти постійно думаєш лише про це. (...) про те, що все — мені нема куди повертатись.»*

*«(...)з одного боку можна сказати, що ми якось вже позвикали, з іншого боку до цього звикнути неможливо.»*

#### *Ідентичність і національна приналежність*

Для респондентки ключовим є утвердження колективної ідентичності українців як чітко відмінної від росіян. Розчарування в байдужості знайомих з РФ до обстрілів і втрат стало для неї поворотним моментом у формуванні чіткого поділу на «ми» / «вони», що закріпилося в її наративі як реакція на знецінення досвіду війни:

*«(...) я почала сваритися з деякими. В мене було, чесно, кілька знайомих (...) з Росії до початку повномасштабки. Люди, які ... виїхав з Росії і жив (...) в іншій країні(...). Я просто почала відчувати дуже сильну напругу разом з ними (...) тому що я розумію, що у них мозок повністю проплавлений пропагандою російською. І що вони (...) не ок: для мене і для мого психічного здоров'я і в цілому для всього. (...) і я почала розривати звязки.»*

Ця межа ідентичності посилюється через досвід спроб донести свідчення про війну — респондентка описує свої повідомлення в російських соцмережах, що залишаються без відповіді:

*«Я писала в соцмережу ВКонтакте. Всім, кого я знала,(...), про те, що вони на нас напали. (...) щоб донести там якимось своїм колишнім подружкам з 2016 року, що якби вони на нас напали. Що відбувається? Виходьте на протести, робіть хоч щось, допоможіть. Ну, типу, жах.»*

Цей епізод демонструє не лише емоційну реакцію, а й спробу мобілізації «чужих» на підтримку «своїх», що завершується емоційним крахом. Так постає межа культурної ідентичності, де відмова «інших» визнавати спільну реальність стає травматичною точкою, що закріплює нову позицію ідентичності:

*«Для мене найважливішим було показати, по-перше, те, що ми з росіянами зовсім різні. люди. А по-друге, (...) показати те, що вони всі такі. Те, що вони всі такі, я зрозуміла дуже швидко, (...) за тиждень, коли я, (...) максимально намагалась розповсюджувати інформацію в російських соцмережах (...). І коли я пошу там сусідній будинок, який фігачило просто прильотами, і мені там відповідають: «Блін, (ім'я), ти задовбала, що ти нам настрій псуєш?» (...) тоді я зрозуміла, що (...) їм просто плювати — вони всі такі. (...) досі для мене дуже важливо доносити (прим. це).»*

В інтерв'ю також простежується акцент на важливості представлення України як окремої культури зі своєю історією та мовою. Перебуваючи за кордоном, респондентка часто стикається з нерозумінням або ототожненням України з Росією, що викликає потребу активно захищати свою ідентичність і пояснювати її відмінність:

*«зараз, знаходячись в Кореї, я постійно, просто постійно чую питання: «А ви російською говорите? А у вас мова російська? А чого це ти російську не знаєш?» і так далі (...) Тому для мене дуже важливо доносити людям те, що знову ж таки, ми різні, і ми окремі.»*

Під час розповіді про ідентичність респондентка згадує історію свого батька. Це пряма ознака трансгенераційної пам'яті й добре показує, як

родинний досвід (і прабабусі, і батька) формує сучасну національну ідентичність респондентки:

*«до 24 лютого (...)Я пишалась тим, що я є українкою. (...) мій батько, він брав участь в Майдані,(...), він був активним волонтером, він постійно їздив в АТО. (...) він (...)максимально допомагав, так як він міг. І його діяльність для мене — змушувала мене пишатись. І в цілому те, що в моїй родині є така маленька мікроісторія.»*

У словах респондентки простежується не лише гордість за своє походження, але й активна потреба у публічному представленні України, її культури, мови та народу в міжнародному просторі. Волонтерство, викладання постають як форми актуалізації ідентичності через дію:

*«Після повномасштабки, це все прям дуже-дуже посилилося. Зараз я пишаюсь тим, що я українка, зараз я хочу, щоб всі знали, що я українка, зараз я хочу, щоб всі знали, де Україна, яка Україна, нашу мову, культуру, все, що можливо. Я зараз активно волонтеру, викладаю англійську мову корейським дітям і дорослим людям, ось, і я постійно висуваю ідеї того, що таке Україна, хто такі українці.»*

*Я постійно поширюю нашу культуру і я вважаю, (...) те, що я зараз знаходжусь за кордоном, робить мене певною мірою культурним дипломатом, і я дуже хочу використати цю можливість.»*

Таким чином, респондентка не лише зберігає пам'ять про попередні покоління, а й активно репрезентує свою національну приналежність через діяльність, у якій поєднується особистий, родинний і колективний досвід.

Цей процес утвердження національної ідентичності, що спершу був особистісним і родинним, надалі розгортається в ширшому професійному та соціальному контексті. Як філологиня, респондентка спостерігає зрушення у ставленні до національних цінностей серед свого освітнього

оточення: студентів, які через професійну чутливість до мови й культури першими виявили готовність до активної участі у волонтерстві.

У цьому контексті вислів «ідея-фікс» набуває особливого значення: стійке афективне зосередження на спільній дії, що водночас є механізмом соціальної мобілізації, формою символічного опору та індикатором колективного травматичного досвіду. Така фіксація свідчить про переорієнтацію цінностей, де підтримка країни набуває статусу екзистенційного обов'язку та основи колективної ідентичності (про це ще буде згадано протягом інтерв'ю):

*«Я філологиня і навчалась в лінгвістичному університеті. І в мене відчуття, що студенти-мовознавці, вони ну доволі близькі до культури і вони доволі чутливі до таких питань. Тому саме в моєму оточенні, там мої одногрупники, однокурсники, знайомі і так далі, — дуже змінилося ставлення до цього, тому що як тільки почалась повномасштабна буквально там кожен по-голівному почав волонтерити, як може: або там фінансова допомога, або руками, часом, грошима, силами щось робити. В цілому, я думаю, що ця ідея стала ідеєю фікс для багатьох, для багатьох юних, скажемо, українців.»*

Водночас респондентка помічає подібні трансформації і серед представників старшого покоління: мовний перехід радянського покоління до української мови, що символізує переосмислення національної приналежності навіть серед тих, хто раніше не ототожнював себе з українською культурною традицією. Мовний перехід відбувається не як формальний акт, а як символ глибшого переосмислення національної належності. У цьому виявляється не лише індивідуальне рішення, а ширший зсув у колективній пам'яті та самоідентифікації:

*«Ось, в той же час, серед людей в літах, також це відчувається, тому що в мене є бабуся, в якій є багато друзів, подруг- і в її оточенні також*

*багато хто попереходив на українську мову, із тих там советських бабушек, які там Леніна любили. Ось. Тому так, я думаю, зміни є і зміни доволі такі сильні»*

Отже, національна ідентичність у цьому кейсі постає як багаторівневе явище, що охоплює родинну спадковість, особисту позицію, освітньо-професійну рефлексію й загальносуспільні зрушення. Вона проявляється через мову, дію, афект і репрезентацію — як відповідь на травматичний досвід, так і як форма консолідації в умовах загрози.

*Колективна пам'ять і медіа-наративи: уявлення про національні смисли, символи, колективну репрезентацію травми*

Респондентка відтворює особистий і колективний наратив війни через послідовність ключових подій, що викликали сильні емоційні реакції — як травматичні, так і мобілізаційні. Її розповідь охоплює моменти, які стали важливими точками фіксації спогадів і формування колективної пам'яті про війну. Найпершим «чекпоінтом» для неї стало звільнення Київщини, що викликало надію на повернення додому: *«Ключові події, напевно, найперша ключова подія для мене — це коли звільнили Ірпінь (...) це дало мені надію на те, що я, можливо, колись повернуся в Україну».*

У спогадах позитивні події (звільнення, контрнаступ) чергуються з болісними: *«Це Маріуполь, звичайно. Маріуполь — це страшний травматичний жахливий просто чекпоінт в цій війні».*

Особливе місце займають спогади про блекаути, які закріпились у пам'яті через фізичну вразливість у межах виживання і відчуття ізоляції: *«Ми питаємо: «Як ви думаєте — Україна ще є?», а вони кажуть: «Ми не знаємо». Зв'язку немає, нічого немає (...) виживали буквально на тому, що у нас є родичі, в яких є картопля».*

Окремо респондентка виділяє перші шість місяців війни як період надзвичайного національного підйому та самоусвідомлення:

*«Ми самі не очікували, що ми настільки сильні (...) саме перші пів року показали (...) що, по-перше, (...) ми дуже злагоджені. По-друге, (...) що ми набагато сильніші, набагато витриваліші, ніж ми думали».*

У цьому контексті фіксується посилення колективної ідентичності через героїзацію звичайних людей: *«Багато людей, яких ми могли вважати боягузами, показали себе як самими (...) вольовими, сильними людьми».*

Це демонструє, як у межах культурної травми формується *узагальнений історичний наратив*, в якому особисті переживання переплітаються з образами національного спротиву, втрати й гідності. Такий наратив стає основою для тривалого осмислення війни як частини національної історії та ідентичності.

Серед образів, символів війни для респондентки центральним словом, яке, за її словами, набуло нового сенсу, є «воля»: *«це слово воля, яке набуло зовсім іншого значення для багатьох людей».*

Це свідчить про глибинне переосмислення цінностей, де воля постає не як абстрактна ідея, а як досвід виживання, боротьби та незалежності. Серед культурних символів респондентка згадує іронічні або абсурдні пісні воєнного часу, які стали своєрідною емоційною реакцією на травму:

*«(...) всяка така фігня (прим. абсурдні пісні), яка з одного боку дурна, з іншого боку вона дуже допомогла багатьом людям впоратися з важкими часами».*

Особливу роль у наративі займає образ жінки — як воїна та одночасно берегині. Така дуальність трактується як для збереження чогось необхідно воювати, боротися за це, а також як ключову фігуру культурної пам'яті війни: *«це образ жінки-мати, це образ жінки-воїна (...) бабуся, яка плете*

*ці захисні сітки (...) образ сильної жінки, яка готова боротися»; «для мене одним із образів цієї війни також є берегиня».*

Далі в наративі з'являється сенсорний образ вибухів, що пов'язаний із особистим травматичним досвідом: *«це, (...) від вибухів (...) воно в голові дуже відбилося».*

У фокусі пам'яті також міста-символи трагедій — як елементи колективної травми, в наративі вони постають одночасно як символ героїзму і як символ трагедії: *«Також це міста-герої в цілому. (...) Буча (...) Ізюм (...) Маріуполь, Херсон (...) міста, які були під окупацією, міста які були під страшними обстрілами, міста, які зазнали трагедії».*

На завершення з'являється «мемний», але значущий для дітей ідентифікаційний образ — Пес Патрон, який виконує роль символу безпеки, надії й опіки в культурному просторі: *«Пес-Патрон (...) став символом для багатьох дітей (...) навчив дітей реально багато чому (...) Пес-патрон — це просто феномен неможливий, нереальний і дуже простий символ для мене».*

Таким чином, у свідомості респондентки війна фіксується через складну мережу *особистих і колективних образів*, де поруч із трагедіями постають символи стійкості, гумору й турботи. Це демонструє, як *наративні структури* і символи слугують інструментом упорядкування травматичного досвіду, підтримки ідентичності та колективної пам'яті.

### *Попередній досвід перегляду фільмів під час війни*

Респондентка відверто ділиться досвідом перегляду фільмів, що стали емоційно значущими та відобразили як персональний, так і колективний вимір травми. Найсильнішу реакцію в неї викликав документальний фільм «20 днів у Маріуполі», який спровокував стан «екзистенційної пустоти» та

спустошення: *«(...) це якась екзистенційна пустота, спустошення, страх, біль».*

Попри складність вербалізації цього досвіду, вона прямо вказує на те, що фільм був єдиним, який справив *«дуже серйозне враження»*, що свідчить про високу афективну насиченість образів і глибоку емоційну залученість. Її спроби згадати окремі сцени закінчуються блокуванням спогадів, що може інтерпретуватись як прояв психологічного захисту перед надмірною інтенсивністю травматичного контенту: *«коли я намагаюсь думати про це, не виходить».*

З іншого боку, респондентка згадує альтернативний художній і напівдокументальний контент — відео на YouTube-каналі «Хаці», які стали *«ковтком свіжого повітря»*. Це пов'язано з тим, що ці відео зображують *«Україну як вона є»* — неідеалізовану, складну, з реальною історією, людьми, місцями: *«Вони показують Україну (...) якою вона є. (...) гарною, не гарною(...) старих бабусь, алкоголіків (...) природу, розповідають історії, легенди місцеві. І це настільки все дивовижне».*

У цьому проявляється прагнення до збереження культурної пам'яті без викривлень, а також усвідомлення важливості побачити не міф, а реальний досвід — і це можна тлумачити як паростки переосмислення культурної травми через об'єктивне, нехай і болісне, прийняття дійсності. Водночас респондентка визнає неможливість створення абсолютно точного відображення реальності в художньому кіно: *«Жоден не документальний фільм не здатен зобразити реальність такою, якою вона є (...) завжди це відбиток режисера».*

Попри це, відсутнє засудження *«відбитка»*, а радше розуміння його як невідворотний наслідок суб'єктивного бачення, в якому кожна людина має свій фільтр і свій досвід: *«Для кожного із нас реальність є своя».*

Така рефлексія, визнання різності досвідів, характерна не лише для цієї учасниці, а й для інших учасників дослідження. Низка респондентів відзначали як відторгнення певних фільмів, що не збігалися з їхнім досвідом, так і емоційне злиття з образами на екрані, що сприяло вербалізації пригнічених переживань. Відтак, простежується теоретично передбачена напруга між індивідуальними та груповими наративами в культурній травмі.

У більшості інтерв'ю простежувалося усвідомлення різниці індивідуальних досвідів. У деяких випадках репрезентація подій у фільмах, яка мала б викликати паралелі, навпаки спричиняла відторгнення або дистанціювання — як у випадку респондентки [ім'я 1], яка не побачила у фільмі відображення власного досвіду, або респондентки [ім'я 2], яка відреагувала на дисонанс між репрезентованим і пережитим. Це демонструє потенційну конфліктність наративів, що постає на тлі відмінностей у груповому досвіді — аспект, який був розглянутий у теоретичній частині. Водночас, попри розбіжності, в усіх інтерв'ю фіксувалося усвідомлення спільного колективного наративу: спільних образів, символів війни, значущості повномасштабного вторгнення для формування відчуття єдності та переоцінки національної ідентичності.

Окремо варто відзначити згадки про художні фільми «Тіні забутих предків» та «Камінний хрест». Їх перегляд супроводжується не лише емоційним відгуком, а й переосмисленням досвіду минулих поколінь у світлі власного досвіду вимушеної міграції: *«Ідея людини, яка залишає свою батьківщину назавжди... я про це дуже довго думала після початку повномасштабного, коли я сама опинилася в ситуації, коли ти не знаєш — чи ти повернешся».*

Таким чином, фільми функціонують як тригери пам'яті й засоби впорядкування індивідуального досвіду, сприяючи його включенню до ширшого колективного наративу. Емоційна насиченість, відторгнення, впізнавання та паралелі з власною історією свідчать про складний, багатовимірний вплив візуальної репрезентації на формування культурної пам'яті та ідентичності в умовах війни.

### *Колективна провина, ідентичність і культурна фрагментація*

Респондентка відкрито артикулює почуття провини й сорому, пов'язані зі споживанням російського культурного продукту до початку повномасштабного вторгнення. Вона визнає, що донедавна російська мова, реп і медійний контент асоціювались із «модністю» та культурною нормою, особливо в шкільному середовищі: *«В школі особливо, російське у нас вважалося крутим, класним, супер модним».*

Однак процес переоцінки починається ще в 2017 році, після діалогу з батьком (який є образом свідомої української ідентичності), який поставив питання про етичність перебування в російських соцмережах.

Після повномасштабного вторгнення цей процес трансформується у глибше усвідомлення моральної дистанції між особистим комфортом і чужим болем, що респондентка окреслює через емоційно насичене зізнання: *«Мені соромно за себе, за свої думки в той момент(...) Тоді на мене ракети не летіли — на інших летіли, на мене — ні».*

Це приклад наративу провини вцілілого, який виникає в умовах колективної травми. Респондентка трансформує його у позицію моральної відповідальності — як особистої, так і колективної, визнаючи, що її особистий вибір вписується в ширший наратив культурної пасивності, а отже колективної ідентичності. Питання колективної відповідальності та колективної ідентичності розкривається через співвіднесення свого досвіду

та акумулювання до спільної провини: *«Якби я, як велика кількість людей, ізолювалася від російського простору(...) ми збагнули б світ набагато раніше».*

На цьому тлі виникає конфлікт ідентичностей: розрив між тими, хто визнав відповідальність, і тими, хто залишається в межах старих уявлень. Цей поділ респондентка спостерігає і в молодшому поколінні — зокрема, на прикладі родички (дитини), яка перейшла на російськомовний контент. Це викликає в неї тривогу як щодо відтворення культурної пасивності, так і щодо втрати національної ідентичності в наступних поколіннях: *«Ці діти виростуть і вони підуть говорити з Росією, тому що, ну, російська — це ж наша мова».*

Респондентка також фіксує фрагментацію українського суспільства: одні повністю відмовились від російського контенту, інші демонструють байдужість, а треті — спершу заперечували, але згодом змінили позицію. Її особистий досвід конфлікту з подругою, яка звинуватила її у «показусі», є прикладом знецінення вибору, що, однак, згодом підтверджується його правильністю: *«Ми з нею припинили спілкуватися, потім вона також перейшла на українську мову через якийсь період».*

На рівні ширшого суспільного контексту респондентка відверто описує *конфліктність тлумачень війни* як один із маркерів колективної травми. У висловлюваннях респондентки простежується конфлікт між наративами спротиву й капітуляції, гідності й фаталізму, що актуалізується через згадку родича: *«Я краще повішусь, ніж піду воювати(...) це все Байден(...) нас змушують(...)».*

Те, що в наративі розповіді про іншу людину проскакує чіткий наратив *«я краще повішусь аніж піду воювати»*, в контексті *«наша влада керує нами, змушує воювати(...)»*, відображає відчуття дискурсу знецінення власного вибору, порівнюючи з попереднім символом боротьби та надання сенсів

подіям війни. Це також паралель з історією про «вибір мови», де рішення було знецінено. Загалом, фрагментація відбувається на основі наративів надання сенсів діям та подіям, а формування травми спостерігається в символічному забиранні контролю над власним життям *«наша влада керує нами, змушує воювати (...)*» де починається і пошук відповідальних і пошук винних.

Наратив респондентка прив'язує до дискурсу, в якому перебуває ця людина — впливу інституції церкви Московського патріархату, що в її очах прямо пов'язаний із антиукраїнською позицією: *«Він ходить до церкви Московського патріархату (...) дуже активну участь приймає (...) церква — це життя».*

Але, цей дискурс хоч і має значний вплив, але ймовірно є частиною, в якій відіграє роль репрезентація подій війни в медіа-просторі, тому що розшарованість думок залежить не тільки від власного досвіду та кола спілкування, але й від того що люди «спостерігали, чули по телевізору».

Дискурсивна поляризація виявляється і в питанні винних: респондентка озвучує образ «зрадників», які зрадили моральні принципи за матеріальні вигоди: *«Це українці, які(...) готові за гроші піти проти моральних принципів (...) готові виходити на мітинги за росію за банку меду».*

Цей наратив підсилюється концептом «циклічного страждання», що постає як спроба осмислити трансгенераційної травми, через відповідальність: *«(...) циклічне страждання (...) відбувається, бо багато українців готові продаватись».*

Згадка про мовне навчання дітей — *«батьки, які навчають дітей російською»* — завершує цей блок усвідомленням трансгенераційного характеру травми й потенційного відтворення загрози в майбутньому: *«Це*

*гарантовано відбудеться(...) ці діти(...) не відчуватимуть зв'язку з українською ідентичністю».*

### *Комеморація*

Чітко простежується дуалізм пам'яті як водночас дару і виклику, особливо в контексті культурної травми. Респондентка відкрито визнає труднощі з відтворенням конкретних подій, що вказує на дію механізмів витіснення найбільочіших спогадів: *«Моя пам'ять затирає особливо травматичні моменти(...) просто, ну, розмите все в голові. Якось незрозуміла каша».*

Це типовий прояв парадокса травматичної пам'яті, коли найбільочіше зберігається не у формі чітких спогадів, а у вигляді емоційного тиску. Разом з тим, її висловлювання демонструє вторинну наративізацію — хоч травма спершу «затирається», у процесі розповіді вона набуває структури, логіки та етичного сенсу. Пам'ять подається не лише як особистий ресурс, а як моральний обов'язок, що утримує зв'язок із національною історією: *«Поки ми пам'ятаємо свою історію (...) ми маємо причину боротись далі».*

Респондентка називає пам'ять умовою осмисленого існування — і це знаходить відображення в алегоричному прикладі людей із деменцією, які втратили внутрішній сенс життя. Водночас вона конкретизує образи колективної пам'яті: прапор України на тілі загиблих функціонує як матеріалізований маркер національного спротиву й втрати. А волонтерство постає не лише як акт допомоги, а як практика вшанування та суспільної солідарності:

*«Прапори закопували(...) вбиті люди з браслетами, з прапором України (...) або з якимись брелками на ключах і так далі.»*

*«Волонтерство... з вивісками «Де Азов» (...) це все пов'язано з пам'яттю»*

Волонтерство набуває значення ритуалу, що підтримує пам'ять через повторювану публічну дію. Це також приклад соціального руху, що забезпечує поєднання індивідуальної пам'яті з досвідом інших, формуючи колективну пам'ять.

У підсумку, пам'ять у цьому наративі постає як джерело ідентичності, сили, сенсу та політичної легітимації боротьби. Обидва елементи — і прапор, і волонтерство — згадані не як абстрактні символи, а як засоби колективної самоідентифікації в умовах загрози. Символи пам'яті постають як свідчення стійкості, а практики — як вияв солідарності та активного спротиву.

#### *Особисті джерела стійкості: ресурси для збереження цілісності в умовах війни*

Респондентка артикулює глибоко емоційно насичене ставлення до України як джерела сили та мотивації. Її наратив формує образ Батьківщини не лише як території, а як культурного і морального простору, що потребує захисту та відбудови: *«Все — починаючи з нашої історії, культури, їжі, закінчуючи(...) людьми, яких я зустрічала(...) щоб це все мало змогу розвиватися, відбудовуватися».*

Цей емоційний зв'язок закріплюється у символічному образі України як «раю», зруйнованого війною — прийом, який водночас фіксує втрату й підкреслює значущість збереження: *«Україна(...) вільна, чудова, прекрасна, райська(...)бо вона, ну, реально рай. Якби не війна».*

Несподіване зізнання далі, вказує на переоцінку цінностей, де думка про наступні покоління, дітей стає новим смисловим орієнтиром, та корелюється з наративами старших поколінь, які пережили травматичні події (про це згадувалось і на початку і впродовж всього інтерв'ю):

*«Я ніколи не думала, що ось таке буду казати, якщо чесно(...)»;*

*«Діти, і мої також діти в майбутньому, щоб вони змогли щасливо жити у вільній(...) Україні»*

Це — маркери трансформації суб'єктної позиції внаслідок травматичного досвіду: від особистого болю до усвідомлення відповідальності за майбутнє. Це співвідноситься з концепцією генеративної пам'яті, яка працює не лише на збереження, а й на конструювання майбутнього.

Респондентка позиціонує себе не як жертву, а як учасницю процесу національного відновлення, де власна ідентичність, минуле і майбутнє поєднані в одному травматично-перетвореному, але мобілізованому суб'єктному «Я».

### **Аналіз ПСЛЯ перегляду**

*Амбівалентність — прагнення водночас пам'ятати й забути*

Після перегляду фільму «Ми, наші улюбленці та війна» респондентка фіксує поступовий емоційний перехід — від глибокого афективного переживання до певної стабілізації завдяки часовій дистанції та можливості розділити досвід з іншою людиною. Вона наголошує, що проговорення емоцій із подругою мало заспокійливий ефект: *«Вже пройшло трохи часу після перегляду фільму, і я також мала змогу поділитися своїм емоціями з подругою. Тому стало краще».*

Це свідчить про дію соціального механізму інтеграції травматичного досвіду, де комунікація виконує не лише терапевтичну, а й комеморативну функцію.

У наративі респондентки простежується амбівалентне поєднання протилежних афектів, що свідчить про реалістичну репрезентацію війни: *«Я відчувала одночасно дуже негативні та дуже позитивні емоції».*

Особливе місце в спогадах займають персоналізовані історії тварин — котів і собак, що постраждали від війни або стали частиною історій втрат: *«Кішка, яку дістали в Бородянці (...) пес, якого з передової забрали, тому що чоловік, який його приручив, загинув».*

Респондентка підкреслює *«історія кожної тварини відбилася у мене в голові, залишилася в пам'яті»*, що свідчить про силу репрезентації через посередні, непрямі образи, здатні транслювати досвід втрати і водночас зберегти дистанцію від фронтального зображення насильства.

Особливо важливим є фокус на людяності як головному посилі фільму — віра у людей, що готові жертвувати собою заради порятунку інших істот: *«Радість і надія через те, що у нас є люди, які реально готові жертвувати своїм здоров'ям, часом, життям заради того, щоби врятувати їх».*

Фільм таким чином виконує функцію м'якого включення в колективну пам'ять, відкриваючи шлях до осмислення травми через емпатію, повсякденність і турботу.

### *Ідентифікація, емоційна пам'ять та нарративна трансформація*

Перегляд фільму «Ми, наші улюбленці та війна» спричинив у респондентки сильний емоційний резонанс, який виявився у чіткій ідентифікації з образом постраждалих тварин. Зокрема, сцена з мертвим котом, що лежить на дитячому ліжку в Бучі, набула символічного значення як образ втрати дому, турботи та безпеки:

*«кіт в Бучі, який помер лежачи на ліжку дитини, на ліжку свого маленького господаря, скажемо так. (...) І, ну, ось це рожеве маленьке ліжечко і кіт на ньому, були дуже болісними для мене».*

Ця сцена активувала особисту асоціацію з власною кішкою, що спить на кріслі — це вказує на глибоку афективну ідентифікацію з жертвою, а не з позицією звинувачення. Замість осуду власників тварин які залишили

своїх улюбленців, як це траплялося в інших респондентів, тут простежується гуманізація втрати: *«Вона завжди спить в мене на моєму кріслі(...) І думка про те, що тварина(...) лягла на місце, яке дарує затишок, була найболючішою».*

Водночас респондентка описує тригери, пов'язані з географічною близькістю подій, що є маркером колективної травми з особистим досвідом: *«Коли почались кадри з аеропорту(...) це трішечки тригернуло мене, тому що я згадала, як фотографувала цей дим із свого вікна».*

Фраза *«мої вікна виходять на аеропорт»* виводить сприйняття фільму в простір свідчення та легітимізації — фільм не просто показує війну, він підтверджує пережите.

Іншим потужним джерелом ідентифікації стала героїня фільму — керівниця притулку, яка викликала сильну емпатію й асоціювалась із бабусею респондентки. Її образ розглядається як втілення жіночої витривалості, моралі та жертвності. Цей зв'язок має інтерперсональне й міжпоколіннєве підґрунтя:

*«Чомусь вона нагадала мені мою бабусю(...). Вона (...) за тварин готова до останнього боротись (...)»*

*«(...) я до неї просто прониклась дуже сильно емпатією, розумінням і повагою, в першу чергу (...) я думаю, вона ось саме найближча моральна була за духом для мене.».*

Вона окремо зазначає, що їй запам'яталась фраза героїні *«Людина жорстока до тварин буде жорстокою і до людей».* Це свідчить про те, що фільм не лише зберігається в пам'яті через емоційні сцени, але й формує морально-культурні судження, що є характерним для роботи культурної травми: особистий досвід переосмислюється у зв'язку з універсальними етичними категоріями.

Таким чином, фільм активізував у респондентки глибокий афективний відгук, що базується на близьких образах: домашні тварини, місця з дитинства, зв'язки з родичами, жіноча турбота. Це підтверджує здатність фільму не лише передавати досвід війни, а й створювати спільну емоційно-ціннісну рамку, у межах якої індивідуальна пам'ять входить у колективний наратив страждання, емпатії й опору.

*Від «я» до «ми»: наративний обмін як механізм культурної солідарності*

Перегляд фільму спровокував усвідомлення важливості обміну особистими історіями у консолідації українців: *«Почувши їхні якісь історії, зрозумівши, що ми реально, ну в один і той же день переживали буквально те ж саме — це допомагає зблизитись дуже сильно».*

Це приклад того, як колективна травма може стати основою для емоційної та моральної спільноти, в якій ідентичність не лише консолідується, а й набуває глибшого, особистісного виміру. Процес наративного свідчення — обміну історіями — описаний як механізм формування нових соціальних зв'язків: *«Через цей процес обміну своїх історій (...) люди можуть сформувати тісніші зв'язки(...) моральну якусь емоційну єдність».*

Тут простежується дія культурної пам'яті в процесі становлення солідарності: пережите набуває сенсу не лише в особистому вимірі, а через спільність, в якій підтверджується «я не один» / «ми — разом». Особливо яскравим є приклад подруги, з якою респондентка зблизилася після обміну досвідом про окупацію Київщини.

Важливо, що респондентка демонструє толерантність до різних форм переживання травми. Вона усвідомлює, що її мати та бабуся не змогли б переглянути фільм через високу афективну чутливість: *«Моя мама і бабуся не змогли б його дивитись(...) Просто через базову людську емпатію».*

Це важливий момент — респондентка визнає різні копінг стратегії, не знецінюючи жодної з них. Водночас вона відзначає, що обговорення фільму з подругою дозволило пережити досвід не ізольовано, а в межах емоційної підтримки: *«Коли я висловлювала свої думки(...) я чула слова розуміння, повного»*.

Цей момент ілюструє, як спільне обговорення кінофільму після перегляду виконує не лише комунікативну, а й терапевтичну функцію. Перегляд фільму стає не просто актом споживання контенту, а соціальним ритуалом, який активує механізми колективного осмислення травматичного досвіду. У цьому контексті фільм виступає як *медіатор колективної пам'яті*, а спільний перегляд — як нагода для вербалізації, ідентифікації та взаємного визнання пережитого. Така форма рефлексії зміцнює горизонтальні зв'язки й підтримує відчуття «ми», що є важливою умовою формування культурної солідарності у посттравматичних суспільствах.

#### *Фільм як простір легітимації досвіду*

Після перегляду фільму респондентка фіксує не лише емоційні реакції, а й зміну у ставленні до власного досвіду. Центральним ефектом стало зміцнення внутрішньої готовності ділитися особистими спогадами, що свідчить про запуск механізму наративного опрацювання травми. Сам фільм постає у її розповіді як безпечний простір для рефлексії, що дозволив нормалізувати ідею свідчення:

*«На мою думку, коли ми слухаємо історії інших людей, ми також отримуємо(...) розуміння того, що ділитися своїми історіями — це нормально»*.

Усвідомлення цього виникає через спостереження за іншими — зокрема жінкою-волонтеркою з фільму, яка викликає повагу та натхнення, а також — нормалізує сам акт говоріння про біль: *«Ти розумієш, наскільки це*

*для неї серйозна, нереальна просто травма (...) Але зараз вона тут, продовжує рухатись вперед».*

Цей досвід приклад вторинного свідчення, в якому відбувається переосмислення власної мовчанки як не слабкості, а етапу. Респондентка повторює наратив з попереднього інтерв'ю про різні травматичні досвіди та важливість кожного: *«Хтось постраждав більше, хтось постраждав менше, але всі ми маємо право на почуття».*

Таким чином, фільм стає не лише афективним тригером, а й інструментом легітимації власного голосу. Цей досвід переживається як емпатійна солідарність, що трансформується в готовність говорити: *«Це реально допоможе мені також про свій досвід говорити більш активно».*

Таким чином, фільм виступає не лише як тригер емоцій чи пам'яті, а як соціальний інструмент нормалізації наративу, який легітимує право свідчити і розширює мову для проговорення травматичного досвіду.

#### *Афективна напруга і наративна саморегуляція*

Респондентка також описує ситуації, коли фільм викликав настільки сильні емоції, що з'являлось бажання перервати перегляд. Найбільш болісною виявилася сцена про загиблого військового та його родину, яка намагається жити далі разом із собакою, що був із ним на фронті: *«Я розплакалась (...) було дуже важко».*

Також вона згадує сцени з притулку, які викликали схожий рівень напруги. Однак показовим є те, що у моменти крайнього емоційного навантаження респондентка не переривала перегляд повністю, а зупинялася, щоб зробити нотатки. Це не була спроба уникнення, а навпаки — форма емоційної паузи, яка дозволяла інтегрувати побачене: *«Саме це мені допомогло — трошечки відволіктись на кілька секунд, заспокоїтись і продовжити дивитись далі».*

Це свідчить про внутрішню потребу осмислення емоційного досвіду — через фіксацію реакцій і думок, які виникали в процесі перегляду. Така практика є прикладом наративної саморегуляції — респондентка не уникає болю, а намагається перетворити його на осмислений досвід.

Таким чином, фільм постає як простір афективної мобілізації й культурної репрезентації, що створює умови не лише для перегляду, а й для внутрішньої роботи з пам'яттю.

### *Формування наративів через образи та символи*

Респондентка формує цілу низку символічних образів, що закарбувалися в її пам'яті під час перегляду фільму. У центрі — збірний образ українця, який, попри власну втрату й небезпеку, продовжує допомагати іншим: *«Образ людини, яка, не дивлячись на своє горе (...) продовжує допомагати іншим (...) це певною мірою збірний образ українців».*

Тут зконцентровані наративи жертвності, витривалості та солідарності, що є центральними в культурній ідентичності українців під час війни. Окрему увагу респондентка приділяє службам порятунку — ДСНС, енергетикам, саперам: *«Вони також бояться (...) вони такі ж самі, як і ми всі. Але вони роблять просто колосальну роботу».*

Цей момент важливий тим, що наратив героїв, не виступає характеристикою як безстрашних надлюдей, а як звичайних людей, що обирають діяти попри страх. Це дозволяє респондентці сформулювати ціннісну основу єдності: *«вони — як ми»*, тобто героїзм не віддаляє, а наближає.

Пес Патрон у цьому переліку — меметичний, але дуже важливий образ, який символізує персоніфікацію професії, доступну для дітей і широкого загалу. Особливу увагу респондентка приділяє тому, що пес зробив

видимою роботу людей, які втратили кінцівки, ризикують життям, тобто надає символічного статусу невидимим героям.

Таким чином, цей фрагмент — яскравий приклад афективного запам'ятовування символів, які формують етичний каркас колективної ідентичності в умовах війни: від жертви й турботи до життєствердного опору через професію, пам'ять і публічне визнання.

Особливу роль відіграє візуальний символ зруйнованого будинку в Бородянці, з яким респондентка має особистий зв'язок. Він трансформується в узагальнений образ російського насильства — «символ жорстокості» — що активно циркулює в медійному полі й стає складовою публічної колективної пам'яті: *«Будинок, в якого залишилися ось ці дві бокові частини, а середини просто немає (...) це символ російської жорстокості — безпричинної абсолютно».*

#### *Тварини як символ і наратив відповідальності*

Тварини постають у наративі не лише як жертви, а як моральні маркери. Для респондентки вони є частиною родини: *«Тварини (...) означали сім'ю. Тому що в Україні ми вважаємо тварин членами родини».*

Це вказує на глибоко укорінене українське уявлення про турботу та прив'язаність, в якому тварина не є об'єктом, а частиною спільноти, що заслуговує на захист.

Наступний рівень значення — символ вразливості, що наближає їх до дітей. Ця позиція формує сильний етичний імператив допомоги та співпереживання: *«Безпомічне(...) чому ми маємо допомогти, бо ця істота не може допомогти собі сама».*

Цікавим є трактування тварин як вчителів, що мають трансформаційний вплив на людину. Респондентка згадує: *«Пес вчив їх жити далі(...) змушує їх рухатись».*

Це формує наратив навчання турботи, де повсякденна опіка за вразливим іншим стає джерелом смислу й ресурсу для переживання горя. Згадка про Пса Патрона як фігури, що навчає дітей правилам безпеки, підкреслює символічну інституалізацію емпатії, що проникає в соціальні практики.

Визнаючи здатність тварин до емоцій, респондентка вписує їх у психологічну парадигму травми — згадка про лева з ПТСР демонструє міжвидову солідарність у стражданні, а також як метаформу до тих, що навіть «цар звірів» відчуває біль, що є легітимізацією страждань. Це розширює межі уявлення про пам'ять, включаючи в неї не лише людей, а й тих, хто страждає поруч із ними: *«Тварини здатні відчувати емоції (...) отримувати травми(...) страждати від війни».*

Таким чином, тварини у фільмі — не лише «жертви війни», а моральні дзеркала, що відображають ставлення, здатність до співчуття і вибір діяти. Через них фільм, за сприйняттям респондентки, формує розширене уявлення про відповідальність, здатність підтримувати, пам'ятати.

### *Спонування до дій*

Фільм *«Ми, наші улюбленці та війна»* викликав у респондентки не лише глибокі емоційні переживання, а й прагнення до конкретних вчинків. Найперше — посилене бажання взяти під опіку kota зі сходу України — з територій, які символізують травму, втрату й опір: *«Я і до цього планувала (...) зараз я запевнилася в тому, що я це зроблю на 1000%».*

Цей намір можна розглядати як акт особистої комеморації — через турботу, збереження життя та включення в етичний вимір пам'яті. Водночас респондентка говорить про негайне фінансове пожертвування як прямий наслідок перегляду (тобто як один із видів волонтерства): *«Це пробудило в мені дуже сильне бажання задонатити. Я це зробила».*

Таким чином, емоція трансформується в дію, а емпатія — у практику підтримки, що укорінена в культурній і громадянській відповідальності.

Фільм також спричинив глибшу рефлексію щодо майбутнього і самореалізації: *«Дало мені також надію на персональному рівні, тому що я зараз не впевнена, чи я буду там по професії працювати(...)*»

А також відкривши альтернативні смисли ідентичності, зокрема через участь у локальних ініціативах: *«Дуже сильно зацікавило в локальних ініціативах на Київщині, в притулках(...) що у нас там існує, розвивається (...)*»

Таким чином, фільм активізував не лише дію, а процес глибшого самоусвідомлення: відкрив простір для інтеграції травматичного досвіду в нову наративну модель участі, солідарності та культурного відновлення.

#### *Фільм як тригер наративів солідарності та позитивної ідентичності*

Наративи в кіно можуть активувати не лише травматичні, а й позитивні спогади, пов'язані з проявами людяності. Респондентка фіксує пробудження теплих спогадів — передусім про відновлення міста й символічні вияви турботи після деокупації міста. Будки для тварин і годівниці, які вона бачила дорогою до магазину, стали для неї не лише прикладом турботи, а й уособленням колективної солідарності: невидимих, неафішованих дій, які формують ціннісний каркас спільноти: *«Коли ми йшли вулицею до магазину, я бачу просто нереальну кількість будок, кормушок(...) з водою».*

Фільм стає тригером повернення до цього досвіду — нагадуванням про те, що героїзм може бути мовчазним і побутовим, і це особливо важливо у контексті війни, де навіть малі жести мають символічну вагу.

Фільм повертає її до цього образу не як до індивідуального спогаду, а як до символу того, «хто ми є»: *«це показує нашу людяність».*

Респондентка завершує історію центральним нарративом гордості за свою країну, яка формує позитивну національну ідентичність, укорінену в досвіді солідарності, людяності та турботи не лише про людей, а й про природу і тварин: *«Я дуже пишаюся своєю країною, пишаюся бути українкою(...) ми дуже сильні, ми дуже класні(...) ми допомагаємо не тільки людям, а й тваринам»*.

За словами респондентки, фільм не відкрив це почуття, а нагадав про нього. Тобто його функція — не трансформація, а емоційна активація вже наявних нарративів, які могли загубитися в потоці негативних подій: *«У світлі останніх подій(...) це дуже допомогло мені»*.

Завершення інтерв'ю також підкреслює терапевтичний ефект висловлювання досвіду — респондентка прямо говорить про почуття полегшення, пов'язане з можливістю висловити емоції: *«Я відчуваю певне полегшення (...) я рада, що виклала все»*.

Фраза *«я чекала цього моменту»* свідчить про внутрішню потребу проговорити переживання, а нотатки, які вона вела для орієнтації в думках, підкреслюють рівень рефлексії та важливість структурування афективного досвіду через наративи.

Таким чином, після перегляду фільму респондентка демонструє високий рівень емоційної залученості та переходить до глибшого осмислення власного досвіду через публічне проговорювання, що підтверджує гіпотезу-основу 4. Якщо в попередньому інтерв'ю низка травматичних подій згадувалася фрагментарно, то після перегляду з'являються нові детальні епізоди, що не фігурували раніше.

Фільм виконав функцію афективного тригера, що відкрив простір для свідчення. Кіно постає як комеморативна практика, що підтримує етичну й емоційну рамку солідарності, підтверджуючи гіпотезу 4.2:

*«Фільм не відкрив для мене це — він нагадав(...) У світлі останніх подій це дуже допомогло мені».*

Крім того, мова респондентки після перегляду фільму стала насиченішою образами, метафорами, чіткими емоційними маркерами, що вказує на глибше афективне переживання (гіпотеза 4.3):

*«Рожеве маленьке ліжечко і кіт на ньому»;*

*«Людина жорстока до тварин буде жорстокою і до людей»;*

*«Тварини як вчителі, які змушують рухатися далі»;*

*«Пам'ять — це дар».*

Гіпотеза 5 також отримує підтвердження: фільм виступає як інтегративний елемент, що допомагає респондентці побачити себе частиною морально згуртованої української спільноти. Через узагальнення на рівні «ми» фіксується включення індивідуального досвіду у ширший культурний наратив:

- *«Ми дуже сильні, ми дуже класні(...) Ми допомагаємо не тільки одне одному, а й тваринам»;*

- *«Цей фільм показує, що ми — герої (прим. але й звичайні люди), ми різні, але людяні».*

Гіпотеза 5.2 додатково підтверджується згадками про прапор як символ опору, волонтерство як форму живої пам'яті, а також ідентифікацією культурних і моральних символів: Пса Патрона, зруйнованих будинків, працівників ДСНС, образу берегині. Всі вони постають як елементи пам'яті, гідності й опору.

Отже, аналіз підтверджує всі заявлені гіпотези. Перегляд фільму сприяв актуалізації пам'яті, активізації афективної мови, появі нових свідчень, а також зміцненню зв'язку респондентки з національним культурним наративом. Кіно стало не лише емоційним тригером, а й інструментом переосмислення, пам'ятання і символічного відновлення.

## Висновки до розділу 2

Проведене квазі-експериментальне дослідження, та первинний аналіз, дозволило виявити, що всі основні гіпотези, сформульовані на початку дослідження, були підтверджені. Учасники дослідження проявляли ознаки сформованої культурної, колективної та індивідуальної травми внаслідок повномасштабного вторгнення. Окремі респонденти вказували на те, що формування культурної травми розпочалося ще у 2014 році, з початком війни російської федерації проти України, що свідчить про тривалу динаміку цього процесу.

Гіпотези наслідки блоку 1 та 2 підтверджені: усі учасники виокремлювали момент травматичної події в часі, описуючи початок вторгнення як поворотний момент, що радикально змінив їхнє життя. На наративному рівні фіксувалися мотиви втрати, небезпеки, нестабільності, а також прояви копінг-механізмів: забування/уникнення, провина вцілілого, раціоналізування й символічне переосмислення травми.

Важливо зазначити, що троє з дев'яти респондентів мали досвід особистої втрати внаслідок бойових дій. Крім того, кожен із респондентів відзначав наявність негативних наслідків повномасштабного вторгнення, зокрема постійне відчуття небезпеки, загрозу життю — як власному, так і життю близьких і людей навколо.

Більшість респондентів також демонстрували ознаки національної солідарності, посилювали вживання «ми»-дискурсу, апелювали до образів спільного досвіду.

На початку дослідження передбачалось, що культурна травма вже сформована й задає рамку інтерпретації досвіду (гіпотеза-основи 3), кіно лише мало б виявити, окреслити, підсвітити це.

Респонденти дійсно виявляли сформовану культурну травму, зокрема через акцентування змін у сприйнятті національної ідентичності, що було зумовлено впливом травматичних подій, відчуттям єдності та досвідом суспільної консолідації (гіпотеза-наслідок 3.1). Варто зазначити, що дехто з учасників інтерв'ю підкреслював тимчасовість або ситуативність цього ефекту. Водночас усі респонденти згадували політичні й суспільні дебати, пов'язані з подіями війни, що свідчить про включеність особистого досвіду в ширші колективні та публічні рамки інтерпретації. Крім того, учасники інтерв'ю чітко ідентифікували ключові символи та образи війни, окреслюючи їхнє значення як у межах індивідуального переживання, так і в контексті колективної пам'яті.

Ці символи містили як і наратив героїзму, так і наратив трагічності, але найпоширенішим був наратив боротьби та сили, що надалі матиме позитивний ефект на процеси відновлення, оскільки саме наратив боротьби, на мою думку, не надає позитивної чи негативної оцінки, а сенсу трагічним подіям. Таким чином не відбувається поляризації досвіду, а віднайдення сенсу, що дозволяє спиратися на нього як на основу для побудови життя.

Гіпотеза-наслідок 3.3, яка передбачала згадування респондентами публічних чи політичних дебатів, а також почуття відповідальності, провини чи сорому, знайшла підтвердження. Більшість учасників чітко артикулювала наратив вцілілого, а деякі прямо згадували почуття провини або сорому. Водночас переважна більшість респондентів висловлювала думку, що, окрім очевидної відповідальності агресора (російської федерації), частина відповідальності за події війни лежить і на українському суспільстві. З одного боку, така самооцінка в контексті колективної ідентичності свідчить про глибоку рефлексію над власним досвідом і його осмислення в ширших моральних та політичних координатах. З іншого, подібні висловлювання свідчать про включеність особистої травми в

публічний дискурс, зокрема в дебати про відповідальність, зраду, мовну політику чи колабораціонізм, що вказує на тісний зв'язок між індивідуальним і колективним виміром пережитого.

Гіпотеза-наслідок 3.4, що стосується консолідації через культурні продукти, комеморативні практики та соціальні рухи, також підтверджується. Найчастіше у відповідях респондентів виринав наратив солідарності — єдності українців як відповідь на травматичний досвід, що формує підґрунтя для колективної ідентичності. У цьому контексті особливо часто згадувалося волонтерство як форма об'єднання, а також наголошувалося на важливості збереження пам'яті про загиблих, репрезентації досвіду війни для наступних поколінь через культурні символи та практики комеморації.

В цьому контексті варто також звернутися до додаткової гіпотези-основи 6, яка стосується впливу радянської спадщини на формування копінг-механізмів замовчування та витіснення травми. Ця гіпотеза була підтверджена частково, насамперед через гіпотези-наслідки. Респонденти фіксували зміну ставлення до комеморативних практик після початку повномасштабного вторгнення, що особливо помітно у порівнянні з попереднім досвідом. Гіпотеза-наслідок 6.2 була підтверджена: колишні практики пам'яті описувалися як формальні або обов'язкові, позбавлені емоційного залучення. Натомість після 2022 року обговорення символів і форм вшанування пам'яті стало більш емоційно забарвленим і персоналізованим.

Повністю підтвердилася й гіпотеза 6.1, що резонує з гіпотезами 3.4 і 2.2: респонденти дедалі частіше апелюють до потреби в пам'яті як до колективного, а не суто індивідуального процесу, про що свідчать фрази на кшталт «ми повинні пам'ятати, що вони зробили» або «ми повинні пам'ятати про них».

Окрім виявлення вже існуючих наративів формування культурної, колективної та індивідуальної травм головною задачею було дослідити вплив кіно на процес трансформації наративів через співставлення з репрезентативними культурними зразками в кіно, та можливого процесу відновлення.

На заключному етапі дослідження були підтверджені гіпотези-основи 4 і 5, які стосувалися емоційного впливу перегляду кіно та його ролі в інтеграції особистого досвіду в ширший культурний наратив. Співставлення власного досвіду з репрезентованими у фільмах подіями викликало у респондентів як позитивні, так і болісні спогади. У низці випадків учасники пригадували травматичні події, які не були озвучені під час першого інтерв'ю, що дозволяє говорити про запуск механізмів деконструкції витісненого досвіду (гіпотеза 4.1). Ці згадки були як деталізованими, так і узагальненими, що свідчить про різний рівень емоційної інтегрованості переживань.

Водночас перегляд фільмів сприймався як практика збереження пам'яті — тобто комеморації (гіпотеза 4.2). Один із респондентів наголошував на значущості саме колективного перегляду в кінотеатрі, трактуючи його як сучасний ритуал колективного пригадування (тобто як практики комеморації). Також, учасник уточнив, що самостійний перегляд може перериватися зовнішніми чинниками, що ускладнюють процес занурення при перегляді. Перегляд в кінотеатрі також ймовірно посилює ефект свідчення й спільного проживання.

У відповідях учасників також фіксувалося посилене використання мови афекту — метафор, образів і символів, які або походили з фільмів, або були натхненні ними (гіпотеза 4.3). Це свідчить про глибоку емоційну залученість і те, що кіно сприяє емоційному проговоренню досвіду, який інакше залишався б неартикульованим.

У межах гіпотези 5 підтверджено, що кіно як культурний продукт може інтегрувати особистий досвід у спільний культурний наратив, посилюючи відчуття національної приналежності та солідарності. Респонденти неодноразово посилалися на культурні символи, образи та комеморативні практики як на засіб підтримки та колективного відновлення. Особливу реакцію викликали фільми «Ми, наші улюбленці та війна» та «Порцелянова війна», які, за словами респондентів, містили наратив віднайдення внутрішніх ресурсів, надії та віри в майбутнє.

Таким чином, виявлений ефект дає змогу говорити про потенціал художнього контенту не лише як засобу репрезентації, а й як чинника відновлення й трансформації травматичного досвіду через культурні продукти.

## ВИСНОВКИ

У ході магістерського дослідження було з'ясовано, що кіномистецтво виступає не лише засобом візуальної репрезентації історичних подій, а й інструментом, здатним впливати на формування й трансформацію культурної травми в українському суспільстві.

Первинною метою дослідження було з'ясувати, як саме кінематограф впливає на культурну травму, однак у процесі роботи стало зрозуміло, що застосування поняття «усвідомлення» у темі є методологічно неточним. Усвідомлення культурної травми передбачає наявність її концептуального розуміння, тоді як більшість учасників дослідження не мали уявлення про сам термін. Натомість кіно виконує кілька ключових функцій у цьому контексті: впливає на процес формування культурної травми, репрезентує культурну травму та слугує інструментом часткового відновлення суспільства через нормалізацію свідчення, емоційну мобілізацію та фіксацію в колективній пам'яті.

У результаті було запропоновано розглядати термін «відновлення», хоча навіть у формулюванні «відновлення суспільства від культурної травми» присутня недосконалість.

Оскільки вплив культурної травми не зникає ніколи, відновлення розглядається не як зникнення негативних наслідків травми, а як процес їх нівелювання — через переосмислення, формування національної ідентичності та зрілого суспільства, зміцнення єдності та цілісності національного суспільства, переусвідомлення моральних цінностей, зменшення поширеності руйнівних копінг-механізмів як на індивідуальному рівні, так і на колективному. У цьому контексті кіно виступає посередником між індивідуальним та колективним рівнем пам'яті, емоцій і наративів. Його вплив залежить не лише від авторських рішень

(знімальної команди), а й від політичного та суспільного контексту, в межах якого формується національний наратив травми.

Теоретична частина роботи дозволила обґрунтувати концепт культурної травми як складний процес, що формується через травматичну подію, афект, колективну пам'ять, наративи і репрезентацію. На основі підходів Дж.Александера, Н.Смелзера, Р.Ейрмана, А.Ніла, Дж.Герман і Д.Гайлієн було встановлено, що травма набуває культурної значущості лише тоді, коли її артикулюють соціальні агенти, і вона закріплюється в публічному дискурсі та практиках пам'яті. При цьому роль культурних продуктів, зокрема фільмів, полягає в тому, щоб трансформувати індивідуальні спогади у колективно значущі наративи.

У межах емпіричного дослідження було підтверджено, що більшість респондентів демонструють ознаки сформованої культурної, колективної та індивідуальної травми. Події 2022 року виявилися ключовим тригером, однак частина учасників вказували на початок цього процесу ще у 2014 році. Зафіксовано присутність копінг-стратегій (уникнення, раціоналізація, провина вцілілого), а також зростання значущості колективної ідентичності та солідарності. Символи війни, героїзм, турбота про тварин, пам'ять про загиблих і волонтерство стали основними змістовими маркерами цих наративів.

Під впливом перегляду фільмів фіксувалися як афективні реакції, так і зміни у структурі висловлювань респондентів. Зокрема, виявлено перехід від мовчання до свідчення, посилення мови емоцій, а також появу нових сенсів у ставленні до подій війни. Участь у дослідженні сприймалася як форма емоційного проговорювання, що сама по собі мала терапевтичний ефект. Крім того, респонденти не лише співвідносили власний досвід із фільмами, а й активували позитивні наративи — людяність, допомога, гордість, гідність.

Таким чином, дослідження підтверджує, що кіно в умовах війни може бути не лише репрезентативним, а й інтервенційним інструментом. Воно здатне трансформувати наративи травматичного досвіду, активувати пам'ять і сприяти формуванню національної єдності. У цьому його потенціал як чинника культурного відновлення — не як ліквідації травми, а як її символічного опрацювання і надання нових смислів у колективній пам'яті та ідентичності.

## Список використаних джерел

1. Александер Дж. Ч. Цивільна сфера та перехід до миру: культурна травма та цивільне відновлення / пер. з англ. Д. Гломозда // *Соціологія: теорія, методи, маркетинг.* – 2023. – № 3. – С. 20–30. – DOI: <https://doi.org/10.15407/sociology2023.03.20>
2. Безручко, О., & Степаненко, Н. (2024). Кіно як основа формування / творення модерної національної ідентичності. *Вісник Київського національного університету культури і мистецтв. Серія: Аудіовізуальне мистецтво і виробництво*, 7(1), 20–30. <https://doi.org/10.31866/2617-2674.7.1.2024.302756>
3. Богданьок О. «Синдром вцілілого». Коли потрібна допомога психолога [Електронний ресурс] // *Суспільне Новини.* – 4 червня 2022. – Режим доступу: <https://suspilne.media/246671-sindrom-vcililogo-koli-potribna-dopomoga-psihologa/>
4. Герман Джудіт. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знуцань у сім'ї до політичного терору / Перек. з англ. О. Лизак, О. Наконечна, О. Шлапак. – Львів: Вид-во Старого Лева, 2024. – 416 с.
5. Калантай С. Г. Трансформація українського кінематографа в умовах сучасних суспільно-політичних викликів // *Культура і сучасність: альманах.* – 2024. – № 4. – С. 49–56. – DOI: <https://doi.org/10.31392/cult.alm.2024.4.49>
6. Кириченко В. Колективні травми українців та національна ідентичність // *Журнал соціальної та практичної психології.* – 2024. – № 4. – С. 97–104. – DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-2024-4-9>
7. Мрака Н. М. Вплив медіа-контенту на студентську молодь під час війни в Україні (приклад опрацювання фільму «Україна в огні 2») [Електронний ресурс] / Н. М. Мрака. – 2022. – Режим доступу: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/5969>
8. Нінічук А. Фільм Войцеха Смажовського «Волинь» як травматична історична пам'ять українців та поляків про Волинську трагедію [Електронний ресурс] / А. Нінічук. – 2019. – Режим доступу: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/18140>
9. Тарасова Д. Вплив повномасштабної війни на культуру: як конфлікт відобразився на творчості митців та чи переорієнтувалися українці на своє [Електронний ресурс] // *Еспресо.* – 24 лютого 2025. – Режим доступу: <https://espresso.tv/poyasnuemo-vpliv-povnomasshtabnoi-viyni-na-kulturu-yak-konflikt-vidobrazivsya-na-tvorchosti-mittsiv-ta-chi-pereorientuvalisya-ukraintsi-na-svoe>
10. Українське кіно: відображення ідентичності та соціального впливу [Електронний ресурс]. – 01 листопада 2024. – Режим доступу:

<https://www.fj.kubg.edu.ua/pro-fakultet/news/podiji/3278-ukrainske-kino-vidobrazhennia-identychnosti-ta-sotsialnoho-vplyvu.html>

11. Хелашвілі А., Мілосердов В., Ломоносова Н., Будз О., Буць О., Кабанець Ю. *Два роки повномасштабної війни в Україні: думки, переживання, дії. Результати шостої хвили дослідження* [Електронний ресурс]. – Cedos, 15 жовтня 2024. – Режим доступу: <https://cedos.org.ua/researches/dva-roky-povnomasshtabnoyi-viyny-v-ukrayini-dumky-perezhyvannya-diyi/>

12. Шарпило М. Репрезентація культурної травми Голокосту в українському кінематографічному просторі // *Культурологічний альманах*. – 2022. – Вип. 3. – С. 34–40. – DOI: <https://doi.org/10.31392/CULT.ALM.2022.3.34>

13. Alexander J.C. *Toward a Theory of Cultural Trauma* // *Cultural Trauma and Collective Identity* / ed. J.C. Alexander, R. Eyerman, B. Giesen, N.J. Smelser, P. Sztompka. – Berkeley; Los Angeles; London: University of California Press, 2004. – P. 1–30.

14. Alexander J.C. *Trauma: A Social Theory*. – Cambridge: Polity Press, 2012. – 224 p.

15. American Psychological Association. *Individual, Collective, and Intergenerational Trauma Recovery: Considering the Restorative Roles of Restitution and Reparations* [Електронний ресурс]. – Washington, DC: APA, 2024. – Approved by the APA Council of Representatives, August 2024. – Режим доступу: <https://www.apa.org/about/policy/resolution-trauma-recovery.pdf>

16. American Psychological Association. *Survivor guilt* // *APA Dictionary of Psychology* [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dictionary.apa.org/survivor-guilt>

17. American Psychological Association. *Trauma* // *APA Dictionary of Psychology* [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dictionary.apa.org/trauma>

18. American Psychological Association. *Trauma* [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/topics/trauma>

19. American Psychological Association. *Trauma recovery, restitution, and reparations* [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.apa.org/about/policy/trauma-recovery-restitution-reparations>

20. Andreasen N.C. *Posttraumatic Stress Disorder* // *Comprehensive Textbook of Psychiatry*. – 4th ed. / ed. H.I. Kaplan, B.J. Sadock. – Baltimore: Williams & Wilkins, 1985. – P. 918–924.

21. Creswell J.W., Creswell J.D. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. – 5th ed. – Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2018. – 275 p.

22. Dey I. *Qualitative Data Analysis: A User-Friendly Guide for Social Scientists*. – London; New York: Routledge, 2005. – 309 p.

23. Дос.уа. Травми: різновиди та надання першої допомоги [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://doc.ua/ua/news/firstaid/travmy-raznovidnost-i-okazanie-pervoj-pomoshi>
24. Erikson K.T. A New Species of Trouble: Explorations in Disaster, Trauma, and Community. – New York: W. W. Norton & Company, 1994. – 320 p.
25. Eyerman R. Cultural Trauma: Slavery and the Formation of African American Identity // *Cultural Trauma and Collective Identity* / ed. J.C. Alexander, R. Eyerman, B. Giesen, N.J. Smelser, P. Sztompka. – Berkeley; Los Angeles; London: University of California Press, 2004. – P. 60–111.
26. Gailienè D. When Culture Fails: Coping with Cultural Trauma // *Journal of Analytical Psychology*. – 2019. – Vol. 64, No. 4. – P. 530–547. – DOI: <https://doi.org/10.1111/1468-5922.12519>
27. Head K.J., Harsin A.M. Quasi-Experimental Design // *The SAGE Encyclopedia of Communication Research Methods* / ed. M. Allen. – Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 2017. – DOI: <https://doi.org/10.4135/9781483381411.n478>
28. Holmes E.A., Brewin C.R., Hennessy R.G. Trauma Films, Information Processing, and Intrusive Memory Development // *Journal of Experimental Psychology: General*. – 2004. – Vol. 133, No. 1. – P. 3–22. – DOI: <https://doi.org/10.1037/0096-3445.133.1.3>
29. Igartua J.J., Paez D. Art and remembering traumatic collective events: The case of the Spanish Civil War // Pennebaker J.W., Paez D., Rimé B. (eds). *Collective Memory of Political Events: Social Psychological Perspectives*. – Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1997. – P. 79–101.
30. Kong J.H., Lee S., Jeon M.Y. Effects of the Healing Movie Programs on Post-Traumatic Stress Syndrome, Resilience, and Cognitive Emotional Control Strategies of Korean Cancer Survivors: A Non-Equivalent Control Group Pretest-Posttest Design // *Journal of Korean Biological Nursing Science*. – 2024. – Vol. 26, No. 3. – P. 195–205. – DOI: <https://doi.org/10.7586/jkbns.24.015>
31. McAllister C.A., Kress V.E., Spisak T., Reider A. Hidden Burdens: Creative Techniques for Understanding and Addressing Clients' Transgenerational Trauma // *Journal of Creativity in Mental Health*. – 2024. – P. 1–17. – DOI: <https://doi.org/10.1080/15401383.2024.2376922>
32. Neal A.G. National Trauma and Collective Memory: Major Events in the American Century. – Armonk, N.Y.: M. E. Sharpe, 1998. – 240 p.
33. PsychCentral. DSM-5: Trauma and stress-related disorders [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://psychcentral.com/ptsd/dsm-5-trauma-ptsd-stress-related-disorders#recap>
34. Smelser N.J. Psychological Trauma and Cultural Trauma // *Cultural Trauma and Collective Identity* / ed. J.C. Alexander, R. Eyerman, B. Giesen, N.J. Smelser, P. Sztompka. – Berkeley; Los Angeles; London: University of California Press, 2004. – P. 31–59.

35. Sztompka P. Cultural Trauma: The Other Face of Social Change // *European Journal of Social Theory*. – 2000. – Vol. 3, No. 4. – P. 449–466.
36. Tuval-Mashiach R., Patton B.W., Drebing C. «When You Make a Movie, and You See Your Story There, You Can Hold It»: Qualitative Exploration of Collaborative Filmmaking as a Therapeutic Tool for Veterans // *Frontiers in Psychology*. – 2018. – Vol. 9. – Article 1954. – DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01954>
37. Ulvydiene Huber L. Translating Trauma Narratives: The Case of Sepetys' Novel «Between Shades of Gray» and Its Cinematic Adaptation Titled «Ashes in the Snow» by Markevicius (2018) // *Translation Studies: Theory and Practice*. – 2023. – Vol. 3, No. 2 (6). – P. 48–57. – DOI: <https://doi.org/10.46991/TSTP/2023.3.2.048>

## Додаток 1

### Анкета-

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScxEba7hfyiU8\\_qwkBd\\_sCBVRz79hg32jfSf5ihR9x2f5Ekig/viewform?usp=sharing](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScxEba7hfyiU8_qwkBd_sCBVRz79hg32jfSf5ihR9x2f5Ekig/viewform?usp=sharing)

Вітаю! Це дослідження проводиться в межах магістерської дипломної роботи і присвячене впливу художнього кіно на осмислення особистого та колективного досвіду війни, зокрема — формування культурної травми. Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти, як війна відображається у пам'яті, як змінюються наші відчуття і сприйняття навколишнього — через те, що ми бачили, чули або пережили.

*Усі відповіді **конфіденційні та анонімні**— жодна з них не буде передана третім особам. Ви також можете **перервати участь у будь-який момент** без пояснення причин або **відмовитися відповідати на будь-яке запитання**, якщо воно викликає у вас дискомфорт.*

Щиро дякую за вашу готовність поділитися своїм досвідом — це дуже важливо для розуміння того, як люди проживають досвід війни

### Розділ 1. Демографічна інформація

1. Вкажіть, будь ласка, ваш вік (повних років): \_\_\_\_\_
2. Вкажіть, будь ласка, вашу стать:  
 Жінка  
 Чоловік  
 Інше: \_\_\_\_\_

3. Вкажіть, будь ласка, область де ви проживаєте **зараз**: (вибір із повного списку)

4. Вкажіть, будь ласка, де ви проживали на момент початку повномасштабного вторгнення (24 лютого 2022) (повторний список)

### Розділ 3. Особистий і соціальний досвід війни

1. Як ви оцінюєте вплив війни на своє життя? (шкала 1–5)
2. Позначте досвід, який вам довелося пережити (таблиця)
3. Позначте досвід ваших близьких, друзів, знайомих або колег (таблиця)
4. Чи є серед ваших близьких або знайомих ті, хто проходить (або проходив) службу в Збройних силах України, територіальній обороні чи добровольчих підрозділах?
5. Чи виникали у вас думки про те, що ставлення світу до України є недостатньо справедливим?

### Розділ 4. Тіло, звук і пам'ять: зміни у реакціях

1. Чи помітили ви зміни у своїй реакції на звичні речі з початку повномасштабного вторгнення?

Як саме змінилася ваша реакція? *Опишіть, будь ласка, свої відчуття чи поведінку?* (відкрите питання)

2. Шкала реакцій на типові звуки та стимули (таблиця)

3. Самооцінка можливих симптомів ПТСР

### **Розділ 5. Візуальні образи війни**

1. Позначте, які з наведених зображень (у медіа, соцмережах, фільмах або на власні очі) вам доводилось бачити (таблиця)

2. Пригадайте, будь ласка, яке зображення, пов'язане з війною, найбільше закарбувалося у вашій пам'яті? (Це може бути фотографія, кадр із фільму, новина, пост у соцмережах, реальна сцена, яку ви бачили на власні очі). Чому саме воно запам'яталося?

3. Чи допомагали вам фільми, відео або візуальні образи (зокрема фото, сцени з кіно, ролики в соцмережах) знайти сили або відчуття надії в складні моменти? Якщо так, або частково, пригадайте, будь ласка, приклад/назву такого фільму, відео або фото

### **Розділ 6. Ставлення до війни та її осмислення**

1. Які образи або асоціації стали для вас символами *згуртованості*?

2. Які образи або асоціації виникають у вас, коли ви чуєте слово «*боротьба*» у контексті останніх років?

3. Як би ви описали ставлення ворога (рф) до української культури, мови та ідентичності?

4. Чи змінилося Ваше уявлення про рф за час війни (особливо, якщо порівнювати з періодом до 2014 року)? Якщо так, то як саме?

### **Розділ 7. Запрошення до участі в інтерв'ю**

1. У межах моєї магістерської роботи я проводжу дослідницький експеримент, що складається з трьох етапів: проведення інтерв'ю, перегляд фільму, проведення повторного інтерв'ю (онлайн або офлайн — за домовленістю).

Чи хотіли б ви взяти участь у наступному етапі дослідження — інтерв'ю з переглядом короткометражної або повнометражної стрічки (доступ надається онлайн)?

Інтерв'ю є добровільним, конфіденційним і проводиться в межах академічного дослідження. Ви можете відмовитися від участі на будь-якому етапі.

Так  Ні  Поки не впевнений(-а)

2. Якщо Ви зацікавились — залиште, будь ласка, зручний для вас спосіб зв'язку (e-mail, Telegram, WhatsApp або Viber, тощо): \_\_\_\_\_

Дякую вам за участь!

Якщо ви залишили контакт для участі в інтерв'ю — я зв'яжусь із вами найближчим часом.

Бережіть себе і дякую, що поділились частинкою своєї історії.

## Додаток 2

### ГАЙД ДО ІНТЕРВ'Ю (ПЕРЕД ПЕРЕГЛЯДОМ ФІЛЬМУ)

Нагадую, що усі ваші відповіді є конфіденційними та анонімними. Ваші дані будуть використані у вигляді цитат без вказання персональних даних в узагальненому вигляді. Доступ до запису буде тільки у дослідника, тобто в мене. Запис розмови я перевозжу в текст і тоді видаляю. Але Ваше ім'я, прізвище ніде, зокрема у звіті та дипломній роботі, ні в якому разі використовуватися не буде.

Всі відповіді будуть узагальнені для звіту - я можу лише використати деякі слова як цитати. Також аналіз буде в узагальненому по результатах всіх інтерв'ю і в дечому може не збігатися з Вашим особистим досвідом.

Для подальшого аналізу інтерв'ю, чи ви даєте свою згоду на запис?

#### 1. Вступ. Психоемоційний стан

- Як ви відчуваєте себе останнім часом?
- Як би ви описали своє щоденне життя зараз?
- Чи відчуваєте ви себе в безпеці?
- Як часто ви відчуваєте пригніченість, тривогу, безсоння?
- Чи сняться вам сни, пов'язані з війною?
- (Уточнення при потребі) Чи мали ви досвід психотерапії або психологічної підтримки?

#### 2. Пам'ять і міжгенераційний досвід

- Чи згадували у вашій родині про Другу світову війну, Голодомор, репресії, про переселення?
- Які спогади або історії з сім'ї вам найбільше запам'яталися?
- Чи асоціюєте ви події сьогодення з досвідом минулих поколінь?
- Чи відвідували ви заходи, пов'язані з пам'яттю про минулі покоління — зустрічі з ветеранами, меморіальні акції тощо? Який характер на вашу думку мали ці заходи або практики? Для чого вони були створені?

#### 3. Ідентичність і національна приналежність

- Чи змінилось ваше уявлення про себе після початку повномасштабної війни?
- або
- Чи змінився спосіб, у який ви описуєте свою приналежність до України з початку повномасштабного вторгнення?
  - Чи відчуваєте ви, що сьогодні бути українцем — це щось інше, ніж раніше? Що для вас означає бути українцем/українкою саме зараз?
  - Чи помітили ви зростання інтересу до українських традицій, мови, історії — у собі, в оточенні?

- Як часто ви бачили людей у вишиванках, публічне використання національних символів, згадки про історію України в медіа? Чи стали для вас ці прояви більш значущими? Чому?

Додатково:

- Які символи або образи після початку повномасштабного стали для вас стали «тривожними» vs а які «об'єднуючими»?

#### 4. Пам'ять війни — особистий досвід

- Чи пам'ятаєте ви день 24 лютого 2022 року? Що ви тоді робили, відчували?
- Як би ви описали своє життя «до» і «після» цієї дати?
- Чи була подія, яка особливо вплинула на вас?
- Чи доводилося вам відмовлятися від чогось у своєму звичному житті через війну? Що саме це було? Які думки чи емоції це викликало?
- Які спогади про війну найчастіше повертаються до вас?
- Чи є моменти, які ви не можете забути? Що це за події?

Додатково:

- Якщо людина вже чітко виділила головні моменти подій і яке значення мало для них особисто, додатково не питаю: «Коли ви розповідаєте цю історію іншим, що для вас у ній головне?»

#### 5. Колективна пам'ять і медіа-наративи

- Які події війни, на вашу думку, є важливими/переломними для українців? Чому?
- Чи є герої, символи або образи, які допомагають/допомогали вам впоратися з пережитим?
- Як ви вважаєте, медіа (фільми, новини, соцмережі) правдиво відображають досвід війни?
- (можливе уточнення: Чи є щось, що ви не побачили у фільмах чи новинах, але що для вас було важливим?)

#### 6. Поляризація, уникнення, нав'язливість

- Хто, на вашу думку, несе відповідальність за події війни?
- Чи ви відчували впродовж повномасштабного вторгнення почуття вини, сорому?

Додаткові:

- чи ви споживали російський контент/споживаєте? які емоції у вас викликає це?
- Чи доводилось вам чути/чи виникали думки що «все не так однозначно», «у війні винні українці/влада», «війна триває через дії влади», «влада винна в тому що не проводила мирні переговори/вчасно не домовилась», тощо? Через що існують такі думки, як ви вважаєте?

#### 7. Комеморація і спільна пам'ять

- Чи помічали ви у своєму місті меморіали, мурали, прапори, інші символи війни?
- Як ви ставитесь до хвилин мовчання, пам'ятних дат?
- Для чого, на вашу думку, це потрібно?
- Чи є для вас це важливо особисто?

Додатково:

- Чи брали ви участь у волонтерських/меморіальних ініціативах? Що мотивувало?
- Попередній досвід перегляду фільмів про війну
- Чи впродовж повномасштабного вторгнення були якісь фільми чи серіали, які ви дивилися і які викликали у вас яскраві емоції?
- пригадайте будь ласка що саме викликало у вас ці емоції? Чому?
- Які фільми або серіали, присвячені війні, ви вже дивилися?
- Чи були сцени, які особливо запам'яталися? Чому?
- Які емоції вони у вас викликали?

Додаткові:

- Чи відчували ви щось нове про себе після перегляду?
- Чи були моменти полегшення або навпаки — підсилення болю, тривоги, депресивних думок?
- Чи впізнаєте ви себе/свій досвід у фільмах про війну? — Чому так / ні?

Під кінець запитати щось такого плану:

- **Що, на вашу думку, допомагає вам залишатись собою зараз? або Чи є щось, що додає вам сил у повсякденному житті?**

### ГАЙД ПІСЛЯ ІНТЕРВ'Ю (ПІСЛЯ ПЕРЕГЛЯДУ ФІЛЬМУ)

1. Вступ. Самопочуття
    - Як ви оціните свій емоційний стан зараз?
  2. Емоційна реакція
    - Які емоції ви відчули після перегляду фільму? Чи відчули ви полегшення, розраду, нове розуміння, або навпаки — напругу, тривогу після перегляду? (за шкалою САМ можна як приклад)
    - Чи були сцени, які викликали сильну реакцію — сльози, злість, страх, відчуття зв'язку або дистанції?
  3. Ідентифікація та перенесення
    - Чи здалося вам події чи герої знайомим або особистим?
    - Додатково: Чи відчули ви зв'язок з людьми у фільмі — навіть якщо події відбувалися в іншому контексті?
- Додатково якщо не відчувається що респондента «зацепило»:
- Навіть якщо фільм здався далеким, чи змусив він вас про щось задуматися або згадати?

- Що допомогло/завадило повністю перенести себе у події фільму?

4. Зміна сприйняття

- Що залишилося **без змін** у ваших поглядах після фільму? А що, можливо, змінило?

Додатково:

- Чи фільм допоміг вам інакше подивитися на свій досвід або досвід інших?

- Чи додав він щось нове до вашого розуміння того, що зараз відбувається?

5. Мова й образи переживання

- Чи є образи, фрази або сцени з фільму, які залишилися з вами?

- Чи вони якось допомогли сформулювати те, що ви самі раніше не могли висловити?

- Чи стало вам легше описувати свій досвід після перегляду?

6. Колективний вимір та пам'ять

- Чи відчуваєте ви тепер сильніший зв'язок з іншими українцями після фільму?

- Які події або символи війни стали зрозумілішими?

Додатково (необов'язково):

- Чи змінилося ваше ставлення до подій, які переживає українське суспільство?

Додатково:

- Як, на вашу думку, на цей фільм відреагували б інші (ваши друзі/знайомі/тощо)? Чому?

7. Пам'ять, сенс і майбутнє

- Чи можете пригадати сцену, де пам'ять або вшанування були важливими? Що ви відчували в цей момент, про що подумали? (уточнити якщо символи практики пам'яті)

- Чи змінилось ваше уявлення про те, навіщо ми зберігаємо пам'ять про війну?

Додатково:

- Що, на вашу думку, ми маємо передати наступним поколінням?

Додатково (обов'язково):

- Чи хочеться вам щось зробити після цього перегляду? Що саме? або

- Чи спонукає фільм до якихось дій — написати пост, піти на волонтерство, поговорити з кимось?

8. Пам'ять, сенс і майбутнє

- Чи були моменти, коли хотілося перемкнути увагу або зробити паузу? Що саме завадило / допомогло продовжити?

- Як ви ставитеся до ідеї «забути й жити далі»? Чи це можливо?

- На вашу думку несе відповідальність за події які були зображені у фільмі?

Додатково (обов'язково):

- До яких позитивних спогадів спонукав цей фільм (якщо таки спонукав)?
- Яка значущість (значення, цінність) фільму – на даний момент і потенційна – з часом?
- Як ви думаєте чи спроможне кіно допомогти українцям справитися з подіями війни загалом? Чи зможе воно передати наш досвід?
- Чи є щось, щоб ви би хотіли додати або розказати?
- Як ви зараз почуваетесь після розмови?

## Додаток 3

### ПЕРЕЛІК ІНСТРУКЦІЙ І ЗАПИТАНЬ (до/під час перегляду фільму)

#### 1. Інструкція перед переглядом:

Перед вами фільм, який містить сцени або образи, що можуть викликати сильні емоції. Це нормально. Головне — дозволити собі проживати ці емоції, переглядати фільм у власному темпі, без примусу. Ви можете зупинити фільм у будь-який момент, якщо відчуєте дискомфорт.

**Якщо під час перегляду ви відчуєте хвилю сильних емоцій, спробуйте одну з цих технік:**

- **5–4–3–2–1:** Назвіть 5 речей, які бачите навколо, 4 — які чуєте, 3 — яких можете доторкнутися, 2 — які відчуваєте запахом, 1 — на смак.

- **Ритмічне дихання:** Вдих — 4 секунди, затримка — 4 сек., видих — 6 сек. Повторіть 4–5 разів.

- **Контакт із тілом:** Обійміть себе за плечі, зробіть легку зарядку, масаж рук наприклад.

Якщо хочете, можете вести короткі нотатки або подумки відповідати на деякі з наведених нижче питань. Вони не обов'язкові, але можуть допомогти вам зрозуміти, як фільм впливає на ваше сприйняття і почуття.

#### 2. Запитання до перегляду:

- З яким настроєм ви сідаєте переглядати цей фільм?
- Що ви очікуєте побачити або відчути?
- Чи цей фільм про щось, що вам вже знайоме на досвіді або в історіях інших?

#### 3. Запитання під час або відразу після перегляду:

##### Питання на самоспостереження:

- Які сцени або моменти викликали найсильніші емоції?
- Чи були образи, які залишились у вашій пам'яті після перегляду?
- Чи викликав фільм спогади з власного життя або родинного досвіду?

##### Питання про символіку:

- Які символи війни вам найбільше запам'яталися з фільму? Це можуть бути місця, предмети, фрази чи звуки.
- Чи були у фільмі образи, які для вас стали символами пам'яті?
- Які **візуальні образи** у фільмі здалися вам найбільш виразними або навпаки — незрозумілими? Чому?

##### Питання про вплив:

- Чи змінив цей фільм ваш погляд на якісь події чи аспекти війни?
- Як би ви описали свій стан зараз?
- Яке одне слово/образ/думка залишиться з вами після перегляду?

#### 4. Якщо потрібна підтримка:

Якщо під час або після перегляду фільму ви відчули сильні емоції, тривогу чи дискомфорт — це нормально. Важливо дбати про себе та не залишатися з цим наодинці.

Будь ласка, зверніться до когось, кому ви довіряєте, або скористайтесь одним із нижче перелічених ресурсів. Вони безкоштовні та створені саме для того, щоб підтримувати у складні часи.

### **Онлайн-платформи та чат-боти**

◇ [Розкажи мені \(tellme.com.ua\)](https://tellme.com.ua)

Безкоштовна інтернет-платформа для психологічних консультацій. Працює з темами втрати, тривоги, адаптації до змін, травм.

◇ **Friend First Aid Bot**

Телеграм-бот для отримання першої психологічної допомоги. Працює в режимі діалогу. Надійний інструмент у моменті емоційної напруги.- [@friend first aid bot](https://t.me/friendfirstaidbot).

◇ [UA Mental Help](https://ua.mentalhelp.org)

Платформа з безкоштовними консультаціями психологів-волонтерів для постраждалих від війни.

◇ **«Як ти?» бот**

Телеграм-бот, де можна поділитися своїми емоціями та отримати фахову підтримку від терапевтів. - [@yak ty bot](https://t.me/yak_ty_bot).

### **Психологічні ініціативи та центри**

◇ [Національна психологічна асоціація \(npra-ua.org\)](https://npra.org)

Допомога всім, хто відчуває емоційне виснаження через війну.

◇ [Центр психологічної підтримки «ОбійМи»](https://obymy.org)

Пропонує безкоштовні онлайн-консультації для людей, які пережили стрес або втрату через війну.

◇ [Поруч \(poruch.me\)](https://poruch.me)

Групи психологічної підтримки для підлітків і батьків. Безпечний простір для відновлення.

◇ [Марш Жінок](https://marsh-zhynok.org)

Ініціатива підтримки жінок і дітей, що постраждали внаслідок бойових дій. Працюють онлайн, з психологами.

Якщо щось «зачепило» — це не ваша слабкість. Це ваша чесність. І ви не самі.

Будь ласка, бережіть себе.

І знайте: **попросити допомоги — це сила.**