

6. Круз, В. (2024). Терапія ПТСР для військових: Як повернутися до нормального життя. Науковий світ.
7. Шауер, М., & Ельберт, Т. (2010). Наративна експозиційна терапія (НЕТ): Короткочасне лікування для тих, хто пережив війну та тортури. Hogrefe & Huber Publishers.
8. Умеренкова, Н., & Череповська, Н. (2023). Медіапсихологічні ресурси подолання травми війни: Практичний посібник. Фенікс.

ВІЙНА ЯК ТРАВМАТИЧНИЙ ФАКТОР ДЛЯ МОЛОДІ: ОСОБЛИВА ВРАЗЛИВІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ АУДИТОРІЇ ТА МЕТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Білинська Наталія

практичний психолог

КЗЛОП «Самбірський фаховий педагогічний коледж
імені Івана Филипчака»

Спринська Зоряна

к. психол. н., доцент

Кафедра психології

Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка

Воєнні дії є одним із найпотужніших психотравмуючих чинників для населення, але особливо чутливо на них реагує саме молодь. Війна змінює звичний хід життя, руйнує базове відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності. Молоді люди часто вперше стикаються з такими викликами, як втрата близьких, вимушене переміщення, розрив соціальних зв'язків, зміна життєвих планів. Ці обставини створюють передумови для розвитку тривожних і депресивних станів, а також посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Крім безпосередніх травмуючих подій, додатковий тиск створює інформаційне перевантаження: постійний потік новин, шокуючих відео з фронту, історій про загиблих та постраждалих. Навіть перебуваючи у відносно безпечному місці, студент відчуває хронічний стрес. Надмірна невизначеність щодо майбутнього, перерви в навчанні, зміни освітнього процесу, економічна нестабільність – усе це значною мірою підсилює психологічну напругу.

Студентський вік – це період активного особистісного та професійного становлення, коли формується світогляд, система цінностей, соціальні навички та життєві орієнтири. Саме тому молодь особливо чутливо реагує на зовнішні зміни та загрози. Війна порушує звичну структуру життя, а отже – і процеси особистісного розвитку.

До факторів підвищеної вразливості студентів належать [2]:

- ✓ недостатньо сформовані навички подолання стресу та критичних ситуацій;
- ✓ залежність від соціального оточення – родини, друзів, освітнього середовища;
- ✓ пошук ідентичності на тлі соціальних і політичних потрясінь;
- ✓ висока тривожність і невизначеність щодо майбутнього;
- ✓ складнощі поєднання навчання з побутовими проблемами, волонтерською діяльністю або роботою.

Багато студентів перебувають у стані вимушеного переселення, вчаться дистанційно, відчують ізоляцію. Частина з них має родичів або друзів, які безпосередньо залучені до бойових дій. Усе це негативно позначається на їхньому психічному здоров'ї, знижує рівень мотивації до навчання та соціальної активності.

Психологічна підтримка студентів в умовах війни є не лише засобом допомоги у подоланні стресу, а й важливою умовою збереження психічного здоров'я нації. Основна мета такої підтримки – **стабілізація психоемоційного стану молоді**, формування адаптаційних механізмів та підтримка функціональності [1].

До ключових завдань психолога належить **відновлення внутрішнього відчуття контролю**. У кризових ситуаціях важливо повернути студентам відчуття впливу на своє життя, здатності робити вибір та діяти. Це зменшує безпорадність і тривогу. Психолог у такому контексті стає не лише фахівцем, що лікує, а й **посередником безпеки**, який створює простір довіри, розуміння та внутрішнього зцілення.

У кризових ситуаціях, зокрема в умовах воєнного стану, багато людей втрачають базове відчуття безпеки, передбачуваності та впливу на події, що відбуваються. Це, своєю чергою, призводить до формування стану тривалої тривоги, апатії, зниження мотивації, а іноді – до явища «набутої безпорадності» (learned helplessness), коли особистість вважає себе нездатною змінити навіть ті обставини, які насправді піддаються її впливу [4].

Особливо вразливою до таких станів є студентська молодь, для якої період навчання зазвичай асоціюється з активним плануванням майбутнього, професійним самовизначенням, розширенням соціальних зв'язків. Війна різко обмежує ці можливості, створюючи атмосферу невизначеності, втрати та дезорієнтації. Відтак, психологічна робота має бути спрямована на повернення людині суб'єктності, здатності впливати на себе, свій стан і хоча б частково – на власну життєву ситуацію.

Ефективною в цьому напрямі є **психоедукація**, яка передбачає ознайомлення студентів із природою їхніх емоційних реакцій, механізмами стресу та адаптації, зони впливу та межі відповідальності. Особливо важливим є донесення ідеї про те, що навіть у надзвичайно складних обставинах

зберігаються сфери, в яких особа може проявити активність, ухвалювати рішення, здійснювати контроль.

Наступним етапом роботи є **актуалізація внутрішніх і зовнішніх ресурсів** студента. Це може включати звернення до особистісного досвіду подолання труднощів у минулому, підтримку соціального оточення (друзів, родини, наставників), а також активізацію діяльності, яка дає відчуття сенсу (волонтерство, творчість, навчання).

Практично ефективними є також **методи мікропланування** – коли студент щодня обирає 2–3 реалістичні дії, які може виконати. Це можуть бути як побутові справи, так і навчальні чи соціальні ініціативи. Така структуризація часу не лише знижує тривожність, а й повертає людині здатність ухвалювати рішення та бачити результати своїх зусиль.

Важливу роль відіграють також **техніки тілесної стабілізації та саморегуляції** – вправи на дихання, заземлення, розслаблення, які дозволяють людині краще «відчувати себе» у тілі, стабілізувати психофізіологічний стан, зменшити прояви паніки чи дисоціації [3].

Крім того, доцільно використовувати елементи **когнітивно-поведінкової терапії**, зокрема роботу з автоматичними негативними думками, переосмислення катастрофічних установок, формування більш адаптивних переконань. Наприклад, трансформація деструктивної думки «Я нічого не можу змінити» у більш конструктивну: «Я не можу змінити зовнішні обставини, але можу впливати на те, як я на них реакую» – стає базою для відновлення внутрішньої сили.

Навчання як діяльність також може бути використане як стабілізуючий чинник: повернення до навчального ритму, навіть у дистанційній або змішаній формі, створює передбачувану структуру дня, підтримує інтелектуальну активність і сприяє довгостроковому баченню майбутнього.

Таким чином, допомога студентам у відновленні внутрішнього відчуття контролю – це **поетапний процес**, який включає як емоційну стабілізацію, так і активізацію діяльності, формування внутрішньої відповідальності та усвідомлення власних можливостей. Це – ключовий напрям роботи психолога в умовах тривалої кризи, який сприяє підвищенню психологічної стійкості молоді.

Список використаних джерел

1. Губська О. І. Психологічна допомога студентській молоді в умовах війни. Психологія і суспільство, 2023. №1. С. 110–117.
2. Карабін Л. І. Психологічна підтримка студентів в умовах соціальної кризи: український досвід. Науковий вісник Херсонського держ. університету. Серія: Психологічні науки, 2022. №5. С. 85–91.
3. МОН України. Методичні рекомендації щодо організації психологічної допомоги учасникам освітнього процесу в умовах воєнного стану. 2023. <https://mon.gov.ua>

4. Національна психологічна асоціація України. Рекомендації з психологічної підтримки студентів в умовах війни. 2022. <https://npa-ua.org>
5. Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., et al. (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry*, 2007. 70(4). pp. 283–315.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Павло Григорович Давидов

кандидат філософських наук, Ph.D. доцент

Кафедри теоретичних дисциплін

Хорошко Олександра Олександрівна

здобувачка освіти

Донецький національний медичний університет, Україна

Анотація

У статті досліджено психологічні механізми самопрезентації особистості в соціальних мережах. Розглянуто, як віртуальне середовище впливає на формування та трансформацію образу «Я», як люди конструюють онлайн-ідентичність, які мотиви стоять за публікаціями в мережі. Представлено аналіз сучасних теоретичних підходів, а також, результати емпіричних досліджень, які підтверджують основну роль самопрезентації в цифрову епоху.

Ключові слова

Самопрезентації, соціальні мережі, цифрова ідентичність, психологія особистості, віртуальна комунікація.

Введення

Соціальні мережі, на сьогодні, стали невід'ємною частиною повсякденного життя сучасної людини, впливаючи на комунікацію, поведінку і навіть сприйняття себе. У віртуальному просторі користувачі активно конструюють публічний образ, формуючи цифрову ідентичність. Цей процес часто не збігається з реальним «Я», що ставить питання про автентичність, мотивацію та наслідки самопрезентації в онлайн-середовищі.

Мета та задачі дослідження

Проаналізувати психологічні особливості самопрезентації в соціальних мережах та виявити основні фактори, які впливають на її характер. Визначити поняття самопрезентації та її роль у цифровому середовищі, розглянути основні мотиви онлайн-самопрезентації, проаналізувати вплив соціальних мереж на формування образу особистості.

Результати дослідження і їх обговорення

Відповідно до теорії самопрезентації Е. Гоффмана, індивід виступає в ролі «актора на сцені», адаптуючи свою поведінку відповідно до очікувань аудиторії.