

характер комунікації підлітків. У середньому, підлітки проводять у соціальних мережах від 4 до 5 годин на добу, що сприяє підвищенню емоційної напруги, дратівливості та появи агресивних реакцій у взаємодії з однолітками. Тривале перебування у віртуальному середовищі призводить до формування залежності від онлайн-спілкування, зниження навичок конструктивної комунікації та підвищеної чутливості до негативних коментарів.

Отже, аналіз наукових джерел та проведене дослідження дають підстави стверджувати, що соціальні мережі є потужним чинником, який впливає на формування агресивності та особливостей комунікації підлітків. Тривале перебування у віртуальному середовищі сприяє формуванню залежності від онлайн-спілкування, зниженню навичок конструктивної комунікації та підвищеній чутливості до негативних коментарів, а також посилює ризики розвитку депресивних станів, тривожності та зниження самооцінки. Ці дані підкреслюють необхідність розвитку медіаграмотності, критичного мислення та емоційної саморегуляції у підлітків, а також впровадження програм соціально-психологічної підтримки для мінімізації негативного впливу цифрового середовища.

Список використаних джерел

1. Bertoni E., Centeno C., Cachia R. Social media usage and adolescents' mental health in the EU. European Commission, Ispra, 2025, JRC141047. URL: <https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC141047> (дата звернення: 20.11.2025)

2. Големб'ювська Е. Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей. *Освітлогія*. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка. Київ., Т.13(13). 2024. С. 50–58.

3. Тимошенко В. І. Агресивна поведінка: її сутність та причини. *Бюлетень Міністерства юстиції України*. Київ. 2015. № 6 (164). С. 55–63.

4. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія : Психологія*. Видавничий дім «Гельветика». Київ. 2023. Т. 34(73), № 4. С. 60–66.

Владислав Хмельницький,

аспірант заочної форми навчання кафедри психології
навчально-наукового інституту права та психології,
Національної академії внутрішніх справ

ПРОБЛЕМАТИЗАЦІЯ ФЕНОМЕНУ ТРАВМИ В УКРАЇНСЬКОМУ НАУКОВОМУ ДИСКУРСІ

Реалії українського сьогодення породжує великий масив подій, які є травматичними для людей, а саме: обстріли, втрата близьких, переміщення, руйнування домівок, страхи, безпорадність, відсутність віри у майбутнє. Такі події часто призводять до посттравматичного стресового розладу (ПТСР) або

складніших форм травми. Травма для українців характеризується сталістю та накопиченням травматичних подій, що поглиблює психічні наслідки.

Проблематизація феномену травми є беззаперечно актуальною і потребує детального міждисциплінарного осмислення. Адже, якщо не вивчати детально симптоми та наслідки психологічної травми то вони можуть трансформуватися в хронічні проблеми і можуть впливати на персоналізовану та суспільну реконструкцію суспільства.

Травма, її теоретико-практичне осмислення є предметом вивчення українським вченими. Феномен травми розглядається з різних наукових позицій та охоплює міждисциплінарне поле досліджень, у якому поєднуються психологія, психіатрія, соціологія, культурологія, філософія, антропологія, нейронауки та медичні науки. Всі тематичні напрямки є актуальним і практично значущими в сформульованих концепціях, висновках і рекомендаціях.

Представники українського психологічного знання С. Кузікова, В. Зливков, С. Лукомська, досліджуючи вікові особливості переживання травми війни дійшли висновку, що «найбільше травми війни вплинули на систему цінностей та переконань підлітків та молоді, однак симптоми ПТСР більше властиві досліджуванним старшим 50 років, у яких спостерігається нестача внутрішніх і зовнішніх ресурсів (соціальної підтримки)» [3, с. 69]. Вчені наголошують на важливості вивчення світового досвіду надання психологічної допомоги, максимальної адаптації таких практик для української реальності.

Представниця Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, вчена С. Лукомська, осмислюючи особливості психологічних травм війни в Україні у контексті євроінтеграційних процесів дійшла аргументованого висновку, що Україна «потребує створення та поширення власних практик з надання психологічної допомоги жертвам війни, оскільки досвід України значною мірою є унікальним та стане в нагоді психологам з різних країн, де потенційно ймовірні збройні конфлікти» [4, с. 84].

Звертаються вчені і до проблематики психологічних особливостей посткризового розвитку українців в період війни. Вчені В. Панок та В. Предко констатуючи про те, що кожен українець, який травмований війною стикається з невідворотними змінами рекомендують «впроваджувати психологічні інтервенції спрямовані на підвищення рівня життєстійкості, яка є провідним чинником для внутрішньої ресурсності, здатності здійснювати конструктивну рефлексію аби знайти сенс в пережитих подіях, а головне – механізмом посткризового розвитку» [5, с. 142].

На медико-психологічних наслідках дистресу війни в Україні наголошують О. Чабан та О. Хаустова. Дослідники аналізуючи особливості індивідуальної та колективної психотравми в оптиці дистресу теоретично обґрунтувавши актуальність тематичної проблематики пропонують розробити і застосувати «цілісну систему трансдіагностичних медико-психологічних травмофокусованих методів діагностики, лікування, профілактики та реабілітації постраждалого від дистресу війни населення, що включає управління проблемами плюс інтегральний підхід до подолання стресу» [8, с. 9]. Акцентують увагу дослідники і на активізації обов'язкового навчання

медичного персоналу, що дозволить набути необхідних професійних компетентностей з питань практичного знання і вміння подолання наслідків стресу і травм.

До проблематики травми війни з позиції філософсько-психологічних проблем звертаються представники філософського знання. Український філософ О. Титар слушно наголошує, що «травма війни на два-три покоління стане основою нашої історичної пам'яті, перебудує існуючі аксіологічні пріоритети» [7, с. 237].

На важливості осмислення проблем соціально-психологічної травматизації наголошує дослідник П. Сівчук. Актуалізуючи проблематику психологічної травми війни та її соціальнокультурні наслідки, дослідник наголошує на винятковості українського досвіду якій характеризується багатьма як малоочікуваною агресією від тих, з ким пов'язано культурно-історичні взаємини і тут чітко прослідковується культурна травма. Дослідник зазначає, що «війна і агресія руйнують колективні уявлення, моральні засади, ідеологічні і культурні принципи на рівні історичної пам'яті і переходять з індивідуального рівня на колективний, суспільний» [6, с. 176]. Отже, винятковість українського травматичного досвіду полягає не тільки в загальноприйнятому розумінні війни і її травматичних наслідків, а й в осмисленні соціокультурних викликів і наслідків.

В такому науковому концепті досліджує феномен травматичного досвіду культуролог Копієвська О. Вчена теоретично осмислюючи еволюцію самого поняття «травматичний досвід» дійшла висновку, що «травматичний досвід – це складне багатозначне, полівалентне, динамічне, гетерогенне та гібридне поняття з розмитими смисловими контурами, різноманітністю підходів і класифікацій, які значною мірою залежні від розуміння травми, що зумовлює його дискусійний характер і термінологічну невизначеність» [1, с. 10]. Вчена вбачає перспективність наукових досліджень в предметному полі становлення *trauma studies* як самостійного напрямку наукового знання.

Виокремлює вчена виняткову роль і значення культурних практик як дієвого інструменту стратегії детравматизації вітчизняного соціуму в умовах війни. Наводячи конкретні приклади вчена дійшла висновку, що подолання психологічних травм це справа міждисциплінарна і партнерська, до якої повинні долучитися не лише «психіатри, психологи, психоаналітики, а й культурологи, музиканти, хореографи, дизайнери, тобто представники всіх творчих професій, адже відновлення України, це спільна справа усіх» [2, с. 19].

Отже, травма як об'єкт наукових досліджень дозволила розкрити її феномен з різних тематичних значень. Міждисциплінарне вивчення феномену травми є необхідною умовою для повноцінного розуміння її природи, наслідків та механізмів подолання. Травма не обмежується лише психологічними порушеннями, а проявляється як складний соціокультурний, медичний, аксіологічний досвід. Жодна наукова позиція не здатна охопити всього спектра її впливів, а тому дослідження її феномену для українського сьогодення є важливою і практично значущою.

Поєднання різних теоретичних підходів з психології, психіатрії, культурології, соціології, філософії дає змогу створювати цілісні моделі розуміння травматичного досвіду та вибудовувати ефективні стратегії підтримки як на індивідуальному, так і на суспільному рівні. У сучасних умовах, зокрема в контексті українського досвіду війни, такий міждисциплінарний підхід стає особливо актуальним, адже дозволяє не лише діагностувати й лікувати наслідки травми, а й осмислити її всебічні наслідки.

Список використаних джерел

1. Копієвська О. Р. Еволюція поняття «травматичний досвід»: культурологічний аспект. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв : наук. журнал.* 2024. № 3. С. 3–13.

2. Копієвська О. Р. Культурні практики як стратегії детравматизації вітчизняного соціуму в умовах російсько-української війни. У пошуку нових сенсів полікультурного світу. *Повоєнний діалог культур : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 2–3 лютого 2023 р.) / упоряд. В. П. Дячук.* Київ : НАКККиМ, 2023. с. 17–19. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/45279/1/T_Bielofastova_UPNSPSPDK_FJ.pdf.

3. Кузікова С.Б., Злишков В.Л., Лукомська С.О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки.* 2022. № 2. С. 64–70.

4. Лукомська С. Особливості психологічних травм Російсько-Української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Сер.: Психологічні науки.* 2022. Вип. Спец. вип. С. 78–85. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2022_Spets.

5. Панок В.Г., Предко В.В. Психологічні особливості посткризового розвитку українців в період війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Сер.: Психологія.* 2024. Вип. 2. С. 137–142. URL: <http://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/324/397>.

6. Сівчук П. Психологічна травма війни та її соціально-культурні наслідки. Трансформація бізнесу для сталого майбутнього: дослідження, діджиталізація та інновації: зб. тез доповідей II Міжнар. наук.-практ. конф. (м.Тернопіль, 23–24 листопада 2022 р.). Тернопіль: ФОП Паляниця В.А., 2022. С. 175–177.

7. Титар О. Травма війни та філософсько-психологічні проблеми сучасності. *Збірник тез міжнародної науково-практичної інтернет-конференції з нагоди відзначення Дня науки–2022 в Україні, (м. Київ, 24 травня 2022 року).* Київ, 2022. С. 237–238.

8. Чабан О.С., Хаустова О.О. Медико-психологічні наслідки дистресу війни в Україні: що ми очікуємо та що потрібно враховувати при наданні медичної допомоги? *Український медичний часопис.* 2022. № 4. С. 8–18.