

Роль соціальної підтримки у забезпеченні психологічного благополуччя трансгендерних підлітків та молоді в умовах дії стресових факторів

Марія Малєй

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: MalieiMA@krok.edu.ua*

Юрій Живоглядов

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: YuriyGo@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-6763-2737*

Психологічне благополуччя трансгендерних підлітків та молоді є важливим чинником їхнього здорового розвитку, самореалізації та соціальної адаптації. Трансгендерність не є хворобою – це офіційно підтверджено Всесвітньою організацією охорони здоров'я, яка виключила її зі списку психічних розладів на МКХ – 11. Відповідно трансгендерні люди мають право на ті ж блага, що й усі інші: освіту, медичну допомогу, соціальні можливості та повагу до своєї гідності. Підтримка психічного здоров'я та забезпечення рівних прав – це не лише питання справедливості, а й життєва необхідність для їхнього повноцінного існування та розвитку.

У сучасних соціальних умовах, коли рівень стигматизації та дискримінації ЛГБТІК-осіб залишається високим, соціальна підтримка виступає ключовим ресурсом збереження емоційного та психічного здоров'я. Трансгендерні підлітки та молодь сьогодні стикаються з особливим комплексом стресових чинників, серед яких дискримінація, булінг, соціальна ізоляція та недостатня підтримка в сім'ї та освітніх закладах. Ці фактори спричиняють підвищений ризик розвитку депресивних та тривожних розладів, а також суїцидальної поведінки у порівнянні з цисгендерними однолітками (McDonald, 2018; Tordoff, 2022). У цьому контексті соціальна підтримка виступає критично важливим ресурсом, який пом'якшує негативний вплив стресорів і сприяє покращенню психологічного благополуччя. Соціальна підтримка, що охоплює родину, друзів, школу, спільноти та професійних психологів, допомагає формувати позитивну самооцінку, зміцнювати соціальну інтеграцію та знижувати рівень стресу.

Результати українських досліджень засвідчують, що трансгендерна молодь часто переживає нестачу підтримки та відчуття ізоляції як у сім'ї, так і освітньому середовищі. Попри певні позитивні зрушення у сфері правового захисту ЛГБТІК-осіб, спрямовані на цілеспрямовану підтримку трансгендерних підлітків та молоді, залишаються недостатньо розвиненими (Київський міжнародний інститут соціології, 2024; Правозахисний ЛГБТ-центр «Наш світ», 2024; ГО «Інсайт», 2020). На противагу цьому, міжнародний досвід демонструє, що комплексна соціальна підтримка, помітно знижує рівень стресових реакцій, тривожності та депресивних симптомів у підлітків та молодих людей (ILGA-

Europe, 2024; McDonald, 2018; Tordoff, 2022). На основі аналізу теоретичних джерел та наявних емпіричних даних можна стверджувати, що забезпечення доступу до підтримуючих середовищ та ресурсів сприяє формуванню позитивної самооцінки, зміцненню соціальної інтеграції та зниженню впливу негативних стресових факторів. Особливе значення має роль освітніх та громадських інституцій, які можуть створювати безпечні простори для самовираження та отримання підтримки.

Узагальнюючи результати сучасних досліджень, можна констатувати, що соціальна підтримка є ключовим чинником зниження впливу стресових факторів на психічне благополуччя трансгендерних підлітків. Міжнародні роботи, присвячені ролі підтримувальних середовищ у житті ЛГБТІК-молоді (McDonald, 2018; Tordoff, 2022), послідовно вказують на важливість сімейного прийняття, шкільної інклюзивності та доступу до психологічної допомоги, що сприяє зменшенню рівня тривожності, депресивних проявів і соціальної ізоляції. Аналогічні тенденції простежуються і в українських дослідженнях, де зазначається, що трансгендерна молодь, яка не отримує підтримки з боку найближчого оточення, частіше зіштовхується з труднощами емоційної регуляції та зниженням самооцінки (КМІС, 2024; Інсайт, 2020). Додатково, аналітичні праці українських науковців, що висвітлюють особливості міжособистісних стосунків та емоційної підтримки у ЛГБТІК-спільноті (Конов, 2023; Васильченко, 2022), підкреслюють значення безпечного соціального простору, як визначального ресурсу стійкості для підлітків у період інтенсивного психоемоційного розвитку.

У цьому контексті освітні, сімейні та громадські інституції відіграють ключову роль у створенні підтримувальних середовищ, які сприяють адаптації та психологічній стійкості трансгендерної молоді. Міжнародні огляди соціального та правового становища ЛГБТІК-осіб демонструють, що системна підтримка, впровадження антидискримінаційних політик і доступ до компетентної психологічної допомоги суттєво покращують добробут молоді та зменшують ризики розвитку стресових розладів (ILGA-Europe, 2024). Українські правозахисні організації також підкреслюють ефективність таких підходів, акцентуючи на необхідності створення безпечних просторів та підвищення рівня прийняття гендерного різноманіття (Наш Світ, 2024). Таким чином, соціальна підтримка функціонує як багатогранний механізм, що визначає емоційний стан, рівень соціальної інтеграції та загальне психічне благополуччя трансгендерних підлітків і молоді.

Список використаних джерел

1. McDonald, K. (2018). *Social support and mental health in LGBTQ adolescents: A review of the literature. Issues in mental health nursing, 39(1), 16-29.*
2. Tordoff, D. M., Wanta, J. W., Collin, A., Stepney, C., Inwards-Breland, D. J., & Ahrens, K. (2022). *Mental health outcomes in transgender and nonbinary youths receiving gender-affirming care. JAMA network open, 5(2), e220978-e220978.*
3. Київський міжнародний інститут соціології. (2024). *Ставлення населення України до ЛГБТ-спільноти: Звіт.*

4. Правозахисний ЛГБТ-центр «Наш світ». (2024). Права ЛГБТ в Україні: Щорічна доповідь.
5. ГО «Інсайт». (2020). Досвід трансгендерних людей в Україні: Звіт.
6. ILGA-Europe. (2024). Annual review of the human rights situation of LGBTI people in Europe.
7. Конев, О. (2024). АНАЛІЗ МІЖНАРОДНОГО ТА ВІТЧИЗНЯНОГО ДОСВІДУ ДОСЛІДЖЕННЯ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У ЛГБТІК СПІЛЬНОТІ. Вчені записки Університету «КРОК», (4 (76)), 365-371.
8. Васильченко О., Конев О. (2024) Аналіз типів прив'язаності серед ЛГБТІК осіб. ВІСНИК Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. №2(20). С. 27-30. URL: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2\(20\).4](https://doi.org/10.17721/BPSY.2024.2(20).4)