

Психологічні особливості переживання молоддю травматичних подій

Олег Стасишин,

аспірант кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

email: StasyshynOY@krok.edu.ua,

ORCID: 0009-0008-3506-617X

Пережита в юності травма може мати глибокі та довготривалі наслідки для психічного здоров'я та розвитку. Підлітковий вік є критичним періодом, коли емоційний, когнітивний та соціальний розвиток відбувається особливо активно, що робить його надзвичайно вразливим етапом для переживання травматичних подій. У молодих людей, які пережили травму, часто спостерігаються психологічні особливості, такі як підвищена чутливість, підвищена емоційна реактивність і зміни в Я-концепції. Ці особливості можуть впливати не лише на переживання травми, але й на те, як людина сприймає себе, інших та своє оточення. Розуміння цих психологічних особливостей є життєво важливим для лікарів і педагогів у наданні ефективної підтримки молоді.

У підлітковому віці травми можуть бути різними - від гострих випадків, таких як нещасні випадки або стихійні лиха, до тривалих переживань, таких як аб'юз або насильство в сім'ї. Особливо важливою характеристикою підліткової травми є етап когнітивного розвитку, який підлітки проходять. Під час цієї фази люди вдосконалюють своє почуття ідентичності та розуміння навколишнього світу. Травма може порушити цей процес розвитку, часто призводячи до підвищеного почуття вразливості, розгубленості та заниженої самооцінки (Campbell-Forrester та ін., 2014). Мозок підлітків також продовжує розвиватися, особливо у сферах, що відповідають за регуляцію емоцій та прийняття рішень, що може призвести до більш інтенсивних емоційних реакцій і труднощів у подоланні дистресу (Abrams, 2022). Це може сприяти виникненню таких проблем, як депресія, тривога та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), які є поширеними серед молоді, що пережила травматичні події.

Зокрема, емоційна реактивність підлітків, які зазнали травми, часто буває інтенсивнішою, ніж у дорослих, через те, що їхні системи емоційної регуляції все ще перебувають на стадії розвитку. Емоційна дисрегуляція, яка полягає в труднощах контролювати емоції або підтримувати емоційну рівновагу, може ускладнити підліткам здоровий спосіб переживання травматичних подій. Згідно з деякими дослідженнями, підлітки, які пережили травму, можуть мати підвищену чутливість до стресу, що викликає екстремальні реакції в соціальних ситуаціях, такі як замкнутість, агресія або ірраціональний страх (Conti та ін., 2023). Крім того, ці молоді люди можуть відчувати негативні емоції, такі як провина і сором, які можуть поглиблювати їхній дистрес, призводячи до зниження почуття власної гідності та, в деяких випадках, до саморуйнівної поведінки. Ці психологічні особливості можуть надалі впливати на їхні стосунки, особливо з точки зору довіри та прив'язаності до інших.

Соціальний аспект підліткового віку також має вирішальне значення при розгляді наслідків травми. Підлітки перебувають у такому віці, коли стосунки з однолітками, сімейна динаміка та соціальна приналежність стають центральним аспектом життя. У разі травматичних подій підлітки часто борються з необхідністю осмислити подію, вони можуть відсторонюватися від однолітків, відчувати себе відчуженими або розвивати нездорові механізми подолання, такі як зловживання психоактивними речовинами чи проявляти небезпечну поведінку (Calhoun та ін., 2022). Соціальна підтримка може відігравати важливу роль у пом'якшенні цих негативних наслідків. Коли сім'я або група однолітків підтримують підлітків, вони з більшою ймовірністю розвивають життєстійкість і успішно переживають травму. І навпаки, відсутність підтримки може загострити почуття ізоляції, підвищуючи ризик розвитку хронічних психічних розладів.

Крім того, важливо визнати роль культурних і соціальних факторів у формуванні того, як молодь переживає травму та реагує на неї. Те, як сприймають травму та як з нею справляються, може сильно відрізнятись залежно від культурних особливостей. У деяких культурах сильний акцент робиться на підтримці громади, в той час як в інших заохочується мовчання або уникнення травматичних спогадів. Ці відмінності можуть впливати на стратегії копінгу молоді та їхню готовність звертатися по допомогу. Згідно з дослідженнями, культурна стигма, особливо в меншинах, може перешкоджати підліткам обговорювати свою травму або отримувати доступ до необхідної допомоги (Lezcano, 2021).

Отже, психологічні особливості переживання травматичних подій молоддю є багатограними і глибоко вкоріненими як у біологічних, так і в середовищних факторах. Підлітки є особливо вразливими через критичний етап розвитку на якому вони перебувають, як в когнітивному, так і в емоційному плані. Їхні реакції на травму часто характеризуються підвищеною емоційною реактивністю, порушенням регуляції та труднощами в переживанні події, що може вплинути на їхнє самоусвідомлення та стосунки з іншими людьми. Крім того, соціальні та культурні фактори відіграють важливу роль у формуванні того, як ці молоді люди справляються зі своїм досвідом. Визнання та врахування цих особливостей може допомогти лікарям, педагогам та опікунам надати підтримку, необхідну молоді для зцілення та успішного життя після травми.

Ключові слова: травматичний досвід; емоційна реактивність; соціальна підтримка; розвиток підлітків.

Список використаних джерел

1. Campbell-Forrester, S., Stuart-Dixon, J., & Samiel, S. (2014). *Understanding the impact of childhood trauma on adolescent health and wellbeing*. Caribbean Associatio. <https://www.caribbeanaah.org/post/understanding-the-impact-of-childhood-trauma-on-adolescent-health-and-wellbeing>
2. Abrams, Z. (2022). *What neuroscience tells us about the teenage brain*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/monitor/2022/07/feature-neuroscience-teen-brain>
3. Conti, L., Fantasia, S., & Violi, M. (2023). *Emotional dysregulation and post-traumatic stress*

symptoms: Which interaction in adolescents and young adults? A systematic review. MDPI. <https://www.mdpi.com/2076-3425/13/12/1730>

4. Calhoun, C. D., Stone, K. J., & Cobb, A. R. (2022). *The role of social support in coping with psychological trauma: An integrated biopsychosocial model for posttraumatic stress recovery - psychiatric quarterly. SpringerLink. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11126-022-10003-w>*

5. Lezcano, Y. (2021). *The role of culture in mental health. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/becoming-resilient/202103/the-role-culture-in-mental-health>*