

УДК 159.922.7:159.942

Вуль С.О.¹, Кузьмін В.В.²

¹ студ. гр. СН-111 НУ «Запорізька політехніка»

² канд. соц. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ В ДИТИНСТВІ

Дитячий травматичний досвід є одним із найважливіших факторів, що формують психоемоційний розвиток особистості. Травми, отримані в дитячому віці, можуть мати довготривалі наслідки, впливаючи на емоційне благополуччя, міжособистісні стосунки та соціальну адаптацію дорослої людини [1]. У цьому контексті особливого значення набувають механізми подолання наслідків травматизації, а також роль сім'ї, соціального середовища та професійної допомоги в процесі відновлення.

Подолання наслідків дитячого травматичного досвіду в дорослому віці є багаторівневим процесом, який вимагає інтеграції особистих, соціальних і професійних ресурсів. Індивідуальні стратегії, такі як емоційна регуляція та рефреймінг, у поєднанні з підтримкою сім'ї та громади, сприяють ефективній адаптації. Професійна допомога, зокрема психотерапія й фармакотерапія, є незамінною для людей із тяжкими наслідками травматизації [2].

Результати аналізу наукових джерел свідчать про те, що соціальне середовище відіграє важливу роль у процесі подолання травматизації, забезпечуючи підтримку та безпечне середовище для адаптації. Копінг-стратегії мають бути індивідуально підібраними з урахуванням особливостей особистості, виду травми та доступних ресурсів. Інтеграція соціальних, поведінкових та професійних підходів до подолання травми забезпечує найбільш ефективні результати.

Підвищення обізнаності суспільства про наслідки травматизації та розвиток підтримуючих програм є необхідними для зменшення її негативного впливу на окремих осіб і громади.

Побудова безпечного середовища, розвиток резилієнтності та доступ до освітніх і терапевтичних програм сприятимуть зменшенню негативного впливу травм і підвищенню якості життя постраждалих осіб. Лише комплексний підхід до проблеми дозволяє забезпечити довготривалий результат і гармонійне функціонування в суспільстві [3].

Аналіз інтерв'ю показав, що дитячі травматичні події мають значний вплив на емоційний, когнітивний та поведінковий аспекти життя дорослих. Найбільш поширеними наслідками є тривожність, депресивні стани та негативні переконання про себе. Водночас, частина респондентів відзначила розвиток позитивних якостей, таких як підвищена емпатія та стійкість до стресу, що свідчить про можливість посттравматичного зростання.

В результаті узагальнення розгорнутих відповідей нами були виділені основні емоції та їх тривалий вплив на особистість дорослої людини, що має травматичний дитячий досвід, а також визначені типові адаптаційні стратегії.

Основні емоції: страх, тривога, низька самооцінка, безпорадність, гнів, сором. Тривалий вплив: проблеми з самооцінкою, довірою до інших, труднощі у спілкуванні та ухваленні рішень. Адаптаційні стратегії: уникання, надмірний контроль, перфекціонізм, аддиктивна поведінка.

Наслідками для стосунків осіб, що мають дитячі травми стали: недовіра, уникнення близькості, конфліктність, самоізоляція.

Дитяча травма суттєво впливає на розвиток особистості. В дорослому віці вона може призвести до: порушення емоційної регуляції: люди з травматичним досвідом в дитинстві можуть мати труднощі з управлінням своїми емоціями; проблеми з довірою: травма може спричинити недовіру до інших людей, що ускладнює формування близьких стосунків; схильності до

тривожності та депресії: респонденти можуть частіше відчувати симптоми тривоги та депресії через пережитий травматичний досвід.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кузьмін В. В., Кузьміна М. О., Стрижак Г. В. Соціальна адаптація вимушено-переміщених осіб, які постраждали внаслідок військового стану / В.В.Кузьмін, М.О. Кузьміна, Г.В. Стрижак // Психологія та соціальна робота. – 2024. – Вип. 1(59). – С. 150-195. – DOI: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.1.16>

2. Кузьміна М.О. Феномен розвитку професійної компетентності соціальних працівників у дослідженнях вітчизняних науковців / М.О. Кузьмін // Науковий вісник Ужгородського університету. – Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». – 2020. Вип. 2 (47). – С. 79–84. – Режим доступу: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2020.47.79-84>

3. Forecasting Career-And Competence Indicators of a Social Worker in the Context of Digital Transformations of the Society / M. Kuzmina et al.// SHS Web of Conferences. – 2021. – Vol. 100. – DOI: <https://doi.org/10.1051/shsconf/202110004005>