

КОГНІТИВНИЙ ДОМЕН ЯК ПРОВІДНИЙ МЕХАНІЗМ РЕАГУВАННЯ НА ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД У ПІДЛІТКІВ: РЕЗУЛЬТАТИ ЗА ШКАЛАМИ СТРЕСОГЕННОСТІ ТА ГЛОБАЛЬНОГО СКРИНІНГУ ПСИХОТРАВМИ

Шевчук Ольга

Представлені показники результатів свідчать про достатню емпіричну базу дослідження, оскільки вибірка охоплює учнів різних вікових груп щодо молодшого до старшого шкільного віку, що дає змогу простежити особливості реагування на травматичний досвід у широкому віковому діапазоні та виявити роль когнітивного домену як механізму осмислення, інтерпретації й подолання складних життєвих подій. Вибірка респондентів від 227 до 389 учнів, із середнім охопленням 310 осіб, забезпечує репрезентативність отриманих результатів у межах досліджуваного освітнього середовища. Гендерний розподіл вибірки є відносно збалансованим, що дозволяє уникнути суттєвого перекосу за статтю.

Наявність 10,8% учасників із досвідом перебування на тимчасово окупованій території України посилює значущість дослідження, оскільки дає змогу врахувати досвід дітей, які безпосередньо пережили вплив воєнних і травматичних подій. Такий розподіл підкреслює актуальність аналізу когнітивних механізмів реагування на травматичний досвід у підлітків.

Метою дослідження було визначення психологічних аспектів впливу травматичного досвіду на психічне здоров'я підлітків.

Інструментарій дослідження включав п'ять методик: «Травматичні події, яких діти можуть зазнати під час війни» Інституту психічного здоров'я УКУ в авторській адаптації для Google Forms; «Загальні реакції дітей після війни» ІІЗ УКУ в авторській адаптації з доданою шкалою посттравматичного зростання; Global Psychotrauma Screen – 7 items (GPS7); Global Psychotrauma Screen – 10 items (GPS10) (Global Psychotrauma Collaborative, 2019); авторський проєкт «Мій травматичний досвід» (My Traumatic Experience, MTE).

Отримані результати свідчать, що стресогенність є комплексним чинником впливу на психічне здоров'я підлітків, оскільки охоплює не лише емоційні

реакції, а й когнітивні, поведінкові, фізіологічні та травмаорієнтовані прояви. Найбільша вираженість когнітивного домену вказує на те, що провідну роль у реагуванні на травматичний досвід відіграють процеси осмислення, інтерпретації та оцінювання подій.

Переважають нав'язливі думки (рис. 1), негативних очікувань, труднощів концентрації та внутрішньої напруги свідчить про когнітивне перевантаження підлітків. Особливо високі показники у групі учасників із досвідом перебування на тимчасово окупованій території підтверджують, що безпосередній досвід травматичних подій посилює мисленнєву фіксацію на загрозі та ускладнює психологічну адаптацію. Саме тому, когнітивний домен можна розглядати як один із ключових механізмів реагування підлітків на травму, що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки.

Домен SGN	Середнє	Макс
☹️ Емоційний	1,0	6
🧠 Когнітивний	1,3	4
👤 Поведінковий	0,3	4
❤️ Фізіологічний	0,5	3
⚡ Травматичний	0,6	5

Рис. 1. Середні показники доменів стресогенності (SGN) у структурі реагування підлітків на травматичний досвід

Отримані результати свідчать, що понад чверть учнів (28%) мають високий рівень симптомів, що вказує на значне психологічне навантаження та потребу в системній психопрофілактичній і корекційній підтримці. Вищі показники серед дівчат (31%) порівняно з хлопцями (23%) можуть свідчити про більшу емоційну чутливість, схильність до внутрішнього переживання стресу та частіше усвідомлення й фіксацію власних психоемоційних станів.

Показник серед учнів, які перебували на тимчасово окупованій території (33%), є вищим, ніж серед тих, хто не мав такого досвіду (27%). Це підтверджує, що досвід перебування на ТОТ може посилювати травматичне навантаження, підвищувати рівень тривожності, напруження та інших симптомів дезадаптації. Отже, результати

демонструють необхідність особливої уваги до підлітків із досвідом перебування на ТОТ, а також до учнів із високим рівнем симптомів незалежно від статі (рис. 2 (А, Б)).

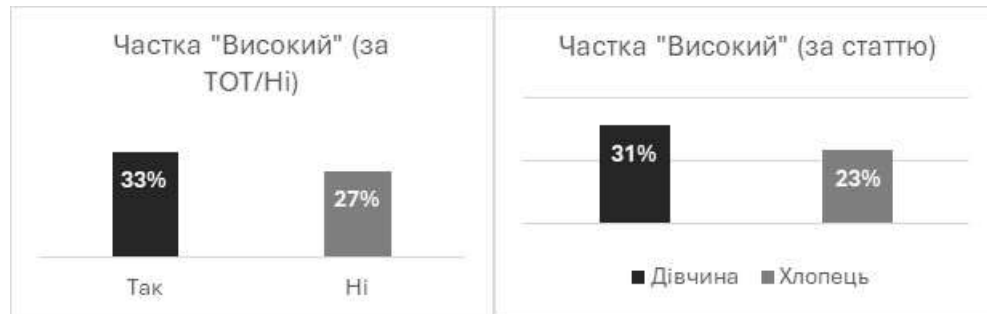


Рис. 2. А. Рівень вираженості симптомів у підлітків за статтю

Рис. 2. Б. Рівень вираженості симптомів у підлітків залежно від досвіду перебування на тимчасово окупованій території

Отримані результати свідчать про поширеність у підлітків таких негативних психоемоційних проявів, як тривожність, депресивні симптоми та соматичні реакції, що є типовими наслідками тривалого психоемоційного напруження й травматичного досвіду. Підвищений рівень тривожності може проявлятися у постійному очікуванні небезпеки, внутрішньому напруженні та труднощах емоційної саморегуляції. Депресивні симптоми свідчать про емоційне виснаження, зниження настрою, втрату мотивації та психологічних ресурсів. Соматичні прояви вказують на тісний взаємозв'язок психічного й фізичного стану, коли психологічне напруження відображається через тілесні реакції.

Найвищі показники серед дівчат можуть бути пов'язані з більшою емоційною чутливістю, схильністю до внутрішнього переживання стресу та вищим рівнем емоційної рефлексії. Водночас підлітки з досвідом перебування на тимчасово окупованій території демонструють більш виражені симптоми через безпосередній вплив травматичних подій, тривалий стан небезпеки, невизначеності та порушення відчуття безпеки.

Отримані результати підтверджують необхідність своєчасної психологічної підтримки підлітків, особливо тих, які мають досвід переживання воєнних подій. Зокрема вони свідчать про змістовний зв'язок між рівнем стресогенності та вираженістю психологічних симптомів у підлітків. Попри те, що показники SGN та

GPS10 були отримані на різних вибірках, їх порівняння демонструє узгоджену тенденцію (рис. 3): зі зростанням стресогенності посилюються прояви тривожності, депресивних симптомів і соматичного напруження.

Доменний профіль (7 доменів)			
Домен	Середнє	% з проявами	Коментар
Тривожність	0,84	56,8%	Напруга/хвилювання
Депресія	0,71	49,0%	Пригніченість/втрата інтересу
Безсоння	0,47	47,0%	Проблеми засинання/сну
Самопошкодження	0,47	20,6%	Ризиковий симптом (контроль)
Дисоціація	0,40	34,2%	Нереальність/відокремлення
Соматичний	0,21	40,2%	Тілесні скарги
Речовини	0,09	9,0%	Копінг через речовини (контроль)

Рис. 3. Доменний профіль психоемоційних проявів у підлітків за результатами методики GPS10

Таким чином, найвища вираженість когнітивного домену SGN свідчить про домінування у підлітків нав'язливих думок, негативних інтерпретацій, тривожних очікувань і труднощів концентрації. Ці прояви змістовно пов'язані з підвищеними показниками тривожності та депресивних симптомів за GPS10. Когнітивне переваження можна розглядати як провідний механізм реагування підлітків на травматичний досвід. Низькі показники поведінкових змін свідчать про їхню недостатню сформованість і можливий ризик загострення симптомів за відсутності своєчасної психологічної корекції. Отримані результати окреслюють доцільність психотерапевтичної роботи з когнітивними проявами травматизації та визначають групи ризику для подальших психологічних інтервенцій.

Список використаних джерел

1. Романець З. О. Стресогенність і травматичність батьківсько-дитячих стосунків як проблема формування здорової особливості з мотивацією до саморозвитку. *Науковий вісник Херсонського університету. Серія "Психологічні науки"*. 2018. Т. 2. №. 2. С. 85-91.
2. Корбак О. Стресогенність сучасного середовища та його вплив на особистість. Матеріали VI всеукраїнської студентської науково-технічної конференції "Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання". 2013. Т. 2. С. 136-136.
3. Кононова В. К. Особливості стресостійкості особистості в сучасних умовах. 2025.
4. Міцкан Т. С., Мегем О. М., Коровінський І. О. Дослідження ефективності програм фізичної активності у зниженні стресу та покращення ментального здоров'я. *Педагогічна Академія: наукові записки*. 2025. №. 16.