

*Дар'я Решетченко,*  
здобувач ступеня вищої освіти бакалавра  
Національна академія внутрішніх справ  
**Науковий керівник:**  
*Тетяна Сняткова,*  
доцент кафедри юридичної психології  
Національної академії внутрішніх справ,  
доктор філософії

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ПІДЛІТКІВ ПІСЛЯ ПЕРЕЖИТИХ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ**

Сучасне суспільство характеризується численними соціальними, економічними та воєнними викликами, які актуалізують проблему психологічної травматизації підлітків, яка набуває особливої гостроти. Особливо чутливими до наслідків травматичних подій є підлітки, адже саме в цей період відбувається інтенсивне становлення особистості, розвиток емоційної сфери та формування системи цінностей. Підлітковий вік є періодом активної перебудови ідентичності, що робить психіку дитини надзвичайно вразливою до деструктивного впливу зовнішніх чинників [3, с. 245]. Травматична подія у цей період може не лише загальмувати розвиток особистості, а й призвести до глибокої дезорганізації психічної діяльності. Діти підліткового віку повною мірою не можуть самостійно подолати переживання, тому потребують своєчасної та кваліфікованої психологічної підтримки. Така психологічна підтримка спрямована на стабілізацію емоційного стану підлітка, відновлення відчуття безпеки, формування ефективних стратегій подолання стресу та попередження довготривалих негативних наслідків. Результативність допомоги залежить від вікових характеристик підлітків, специфіки та ступеня важкості пережитої травми, а також впливу соціального середовища і зовнішніх факторів.

Дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців свідчать, що підлітки часто демонструють специфічні форми реагування на стрес, які відрізняються від дитячих чи дорослих проявів. Зокрема, С. Д. Максименко наголошує на важливості врахування цілісної структури особистості при аналізі посттравматичних станів [3]. Замість прямого вираження страху, підлітки можуть проявляти агресію, схильність до ризикованої поведінки або повне емоційне заціпеніння.

Короткотривалі ситуації, пов'язані з пережитими травматичними подіями, розглядають як:

1. Одиначну подію, що становить загрозу для людини та вимагає використання механізмів подолання;
2. Окреме травматичне переживання, яке триває рідко і немає тривалого повторення;
3. Раптову та непередбачувану подію.

Особливості впливу травматичної події:

1. Залишає сильний слід у психіці людини (може відтворюватися у снах, спогади зберігаються дуже яскраво та детально);

2. Частіше спричиняють типові прояви посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР) (нав'язливі спогади, підвищену фізіологічну напругу і уникання нагадувань про подію);

3. Нерідко призводять до повторного переживання травматичного досвіду, коли людина знову і знову повертається до травматичної події у спогадах або ж емоціях [2, 17-19].

На відміну від дорослих, підлітки часто маскують симптоми ПТСР через:

–ризиковану поведінку (вживання психоактивних речовин, самоушкодження);

–соціальну ізоляцію та відмову від контактів з однолітками;

–різке зниження навчальної успішності та когнітивну дезорганізацію.

Дослідження вітчизняних та зарубіжних науковців свідчать, що підлітки часто демонструють специфічні форми реагування на стрес, які відрізняються від дитячих чи дорослих проявів. Зокрема, С. Д. Максименко наголошує на важливості врахування цілісної структури особистості при аналізі посттравматичних станів [3]. Замість прямого вираження страху, підлітки можуть проявляти агресію, схильність до ризикованої поведінки або повне емоційне заціпеніння.

Важливим аспектом є також розвиток психологічної стійкості (резильєнтності). Як зазначає Т. М. Титаренко, здатність особистості протистояти життєвим кризам залежить від наявних внутрішніх ресурсів та вчасного надання фахової допомоги [6, с. 82].

Реакція підлітків на травматичні події може бути абсолютно різною в кожному випадку, до них можна віднести:

1. *уникнення від соціальних контактів* (відсторонення від людей, небажання спілкуватися);

2. *різкі зміни у взаєминах з людьми* (віддалення від батьків, раптова зміна кола спілкування);

3. *прояви агресії, дратівливості, схильність до конфліктів*;

4. *копіювання поведінки інших людей, різке дорослішання, виконання обов'язків, які не відповідають віку*;

5. *пригнічений емоційний стан* (сум, апатія, тривожність, відчуття безпорадності);

6. *порушення режиму сну або харчування* (проблеми із засинанням, відсутність апетиту чи переїдання);

7. *сильні емоційні спалахи або девіантна поведінка* (делінквентна або ж аддиктивна);

8. *нанесення собі шкоди* (поява думок або намірів щодо самогубства, самоушкодження) [4, с. 49–50].

На відміну від дітей молодшого віку, підлітки володіють певним арсеналом копінг-стратегій, проте через обмеженість життєвого досвіду та

фізіологічні особливості пубертатного періоду ці механізми часто виявляються неефективними.

Специфіка підліткового віку зумовлює високу інтенсивність та імпульсивність емоційних реакцій на травматичні події.

Процес формування особистості та прагнення до автономізації нерідко супроводжуються міжособистісними конфліктами, зокрема з батьками, що ускладнює процес адаптації. Відсутність сталих патернів подолання кризових станів призводить до когнітивного дисонансу: одночасної потреби у зовнішній підтримці та проявів агресії чи протесту.

Попри високий потенціал резильєнтності підлітка, дефіцит соціальної підтримки суттєво підвищує ризики виникнення деструктивних наслідків: депресивних станів, асоціальної поведінки та адикцій (хімічних і нехімічних залежностей). Таким чином, превентивна діагностика ознак травматичного стресу та вчасна психологічна інтервенція є критичними факторами збереження ментального здоров'я підлітка. [1, с. 2-3].

Ефективна психологічна підтримка має бути комплексною. А. Г. Обухівська виділяє кілька етапів роботи: від стабілізації емоційного стану до когнітивного опрацювання травматичного досвіду [5].

Ефективна психологічна підтримка дитини підліткового віку має базуватися на трьох рівнях:

1. *стабілізація*: створення безпечного простору та відновлення рутини;
2. *психоосвіта*: пояснення підлітку, що його реакції є «нормальною відповіддю на ненормальні обставини»;
3. *опрацювання (експозиція)*: поступове повернення до травматичного досвіду через нарративні техніки або арт-терапію.

Основна мета психологічної підтримки на перших етапах – відновлення відчуття безпеки та контролю над власним життям.

Особливу роль в наданні підтримку підлітку відіграє робота з найближчим оточенням, оскільки підтримка сім'ї є ключовим предиктором успішного відновлення.

Впоратися із кризовою ситуацією підліткам можуть допомогти деякі ігрові методики:

1. Словесні соціальні ігри;
2. Рухливі соціальні ігри («крокодил», «море хвилюється», «плескання в долоні» і т.д.);
3. Ігри на реагування агресії (битва подушками, лопання повітряних кульок, спортивні ігри, будь-які стрибки та біганина і т.д.);
4. Ігри на відчуття свого тіла та заземлення («спина до спини», «гроза», тортик «піца»);
5. Вправи для уваги та пам'яті;
6. Створення історій;
7. «Перехідні об'єкти»;
8. Ритуали (регулярні дії, що виконуються завжди у певний час) [1, с. 31-35].

Отже, травматичні події мають суттєвий вплив на психоемоційний стан підлітків і саме сьогодні ця тема є надзвичайно актуальною. Важливим фактором подолання наслідків травматичних подій є своєчасна психологічна підтримка. Створення безпечного середовища, уважне ставлення до емоційного стану підлітка, а також використання різних психологічних та ігрових технік можуть знизити рівень напруження і сприяти поступовому відновленню психологічної рівноваги. Психологічна допомога підліткам потребує від фахівця гнучкості та поваги до їхньої суб'єктивності. Пріоритетними напрямками є відновлення почуття контролю над власним життям та зміцнення резильєнтності (життєстійкості). Таким чином, саме своєчасне виявлення проявів травматичного стресу та надання своєчасно та необхідної підтримки є важливою умовою збереження психічного здоров'я підлітків та їх успішної адаптації до будь-яких життєвих труднощів.

#### ***Список використаних джерел***

1. Григор'єва О., Опришко Н., Ворожбієва Е., Герасименко Є. Особливості переживання психологічної травми підлітком: перша психологічна допомога. Київ. 2016. 40 с.
2. Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П., Литвиненко Л.І., Царенко Л. Г. та ін. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник. Київ : ТОВ «Видавництво «Логос», 2015. 207 с.
3. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 536 с.
4. Мурашкевич О., Несенюк Н., Чудаєва Н. Травматичні події: психологічна підтримка та самопомога: довідник для фахівців і фахівчинь допоміжних професій соціальної сфери, які працюють з внутрішньо переміщеними особами та постраждалим населенням Рада Європи, 2022. 92 с. URL: <https://rm.coe.int/traumatic-events-ukr-/1680a765d4> (дата звернення: 05.03.2026)
5. Обухівська А. Г. Психологічна допомога дітям і підліткам у кризових ситуаціях: навч.-метод. посіб. Київ : Логос, 2019. 184 с.
6. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості: соціальні виклики та шляхи подолання: монографія. Київ: ІСПП НАПН України, 2020. 210 с.