

ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9-047.44:316.024-026.15

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.9>

Борщ К. К.

кандидат соціологічних наук,

доцент кафедри психології

ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСУ СЕРЕД ДІТЕЙ В УМОВАХ ВІЙНИ

FEATURES OF THE MANIFESTATION OF STRESS AMONG CHILDREN IN THE CONDITIONS OF WAR

У статті висвітлено поняття стресових станів, їх характеристики види проявів. Визначено психологічні особливості прояву стресових станів серед дітей, динаміку їх проявів. Це зумовило проведення дослідження щодо проявів стресу серед дітей, а також визначення та проаналізовано основні види стресових ситуацій дітей. Розглянуто основні прояви стресових станів. Охарактеризовано основні типи допомоги дітям в стресових ситуаціях.

Стресові стани пов'язані з війною в Україні, оскільки з 2014 року триває конфлікт на сході країни, де військові зіткнення між українською армією та бойовиками проросійських сепаратистських угруповань стали частими явищами.

Ця війна призвела до великої кількості людських жертв та примусового переміщення більш як 1,5 мільйона людей. Такі події можуть викликати різні стресові реакції, такі як тривога, страх, депресія, відчуття безпорадності та посттравматичний стресовий розлад.

В Україні з початку конфлікту на сході країни у 2014 році діти стали однією з найбільш уразливих груп населення. Незважаючи на те, що насильство і конфлікт мають негативний вплив на всіх людей, діти можуть страждати особливо важко.

Тому вивчення стресу у дітей є дуже актуальним, оскільки в сучасному світі діти зазнають значної кількості стресових ситуацій, які можуть негативно вплинути на їх фізичне та психологічне здоров'я. Наприклад, стрес може спричинити проблеми зі сном, зниження настрою, погіршення навчання та розвитку, погіршення здоров'я та зниження імунної системи.

Вивчення стресу у дітей допомагає батькам, вчителям та іншим фахівцям зрозуміти, які фактори можуть спричинити стрес у дітей та які методи можуть допомогти уникнути або зменшити наслідки стресу. Дослідження можуть також допомогти розробляти ефективні програми для зменшення стресу та підвищення рівня психологічного благополуччя у дітей.

Організації та психологи займаються допомогою тим, хто постраждав внаслідок війни, надаючи психологічну підтримку, терапію та консультування для тих, хто потребує допомоги в подоланні стресу та травм.

У цій статті ми розглянемо психологічний стан дітей в Україні під час війни.

Ключові слова: стресовий стан, посттравматичний стресовий розлад, стрес у дітей.

The article covers the concept of stressful conditions, their characteristics and types of manifestations. The psychological features of the manifestation of stressful conditions among children, the dynamics of their manifestations, have been determined. This led to the conduct of research on the manifestations of stress among children, as well as the definition and analysis of the main types of stressful situations of children. The main manifestations of stressful conditions are considered. The main types of assistance to children in stressful situations are characterized.

Stressful states are associated with the war in Ukraine, since the conflict in the east of the country has been ongoing since 2014, where military clashes between the Ukrainian army and militants of pro-Russian separatist groups have become frequent phenomena.

This war resulted in a large number of human casualties and the forced displacement of more than 1.5 million people. Such events can trigger various stress reactions, such as anxiety, fear, depression, feelings of helplessness, and post-traumatic stress disorder.

In Ukraine, since the beginning of the conflict in the east of the country in 2014, children have become one of the most vulnerable population groups. Although violence and conflict have a negative impact on all people, children can suffer particularly hard.

Therefore, the study of stress in children is very relevant, since in the modern world children are exposed to a significant number of stressful situations that can negatively affect their physical and psychological health. For example, stress can cause sleep problems, low mood, impaired learning and development, poor health, and a weakened immune system.

The study of stress in children helps parents, teachers and other professionals understand what factors can cause stress in children and what methods can help avoid or reduce the effects of stress. Research can also help develop effective programs to reduce stress and improve psychological well-being in children.

Organizations and psychologists work to help those affected by war, providing psychological support, therapy and counseling for those who need help coping with stress and trauma.

In this article, we will consider the psychological state of children in Ukraine during the war.

Key words: stress, post-traumatic stress disorder, stress in children.

Вступ. Стрес у умовах війни в Україні є серйозною проблемою, яка впливає на фізичне та психологічне здоров'я населення. У зоні бойових дій та в прилеглих територіях люди знаходяться під постійним напруженням, страждають від нестабільної ситуації та загрози безпеки.

Воєнні дії можуть призвести до різних форм стресу, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Це психологічний розлад, який може розвинути після досвіду травматичної події, такої як бойові дії або терористичні акти. У людей з ПТСР можуть бути такі симптоми, як нічні кошмари, панічні атаки, збудження, ізолюваність та зниження настрою.

Крім того, умови війни можуть викликати інші форми стресу, такі як соціальний стрес, економічний стрес та фізичний стрес. Наприклад, багато людей, які живуть в зоні бойових дій, можуть мати проблеми з отриманням достатньої кількості їжі, води та медичної допомоги. Це може призвести до погіршення здоров'я, загострення хвороб та інших проблем.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивченням стресу в Україні займалися вчені О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов, Т. М. Титаренко.

Визначень стресу є багато, проте більшість з них зводиться до психологічних проблем з усвідомлення впливу зовнішнього оточення на особистість, і труднощами, які виникають у особистості при подоланні цього тиску цих проблем.

В 2022 році показник стресу серед населення зріс до 88% українців, які відчувають високий рівень стресу через війну.

Враховуючи тривалість повномасштабної війни проти російських загарбників та ситуації невизначеності, більшість українців відчувають дуже високий або високий рівень стресу.

Про це свідчать результати дослідження Gradus Research в рамках проекту «Градус суспільства під час війни» [8].

Так, високий або дуже високий рівень стресу відчувають 88% опитаних, при тому що у попередніх двох хвилях дослідження таких було 84%. Якщо конкретизувати емоції та стани, то найпоширенішою є втома – її відмічає половина опитаних, але водночас 43% мають почуття надії. Серед інших розповсюджених станів – напруга (42%), роздратування (31%), обережність (28%) та гнів (27%) [8].

Проте не тільки доросле населення відчуває психологічні проблеми у зв'язку з військовими діями, а й діти також. І однією з головних проблем, з якою стикаються діти під час війни, є стрес.

Метою дослідження було вивчення особливостей прояву стресу серед дітей в період війни.

Під час війни в Україні психологічний стан дітей може виявитися серйозно порушеним. Діти, особливо ті, хто проживає в зоні бойових дій, стикаються з постійним стресом, небезпекою та втратами.

Виклад основного матеріалу. Стрес – це відчуття тиску, пригніченості або неспроможності впоратися із проблемою. Невелика кількість стресу може бути корисною й мотивувати нас досягати цілей, як-от складання іспиту чи виступ. Але занадто сильний стрес, особливо коли здається, що ситуація вийшла з-під контролю, може негативно вплинути на наш настрій, фізичне та психічне самопочуття, а також стосунки [5].

Діти не завжди переживають стрес так, як дорослі. У дітей переживання стресу є одночасно і більш гнучким, і більш травмо небезпечним. Тоді як серед дорослих стрес переважно пов'язаний із роботою, більшість дітей відчувають стрес, коли не можуть впоратися із загрозливими, складними чи болісними ситуаціями. До них належать:

- негативні думки або почуття до себе;
- зміни в організмі, як-от на початку статевого дозрівання;
- вимоги школи – іспити та зростання обсягу домашніх завдань;
- проблеми з однолітками у школі та спілкуванням;

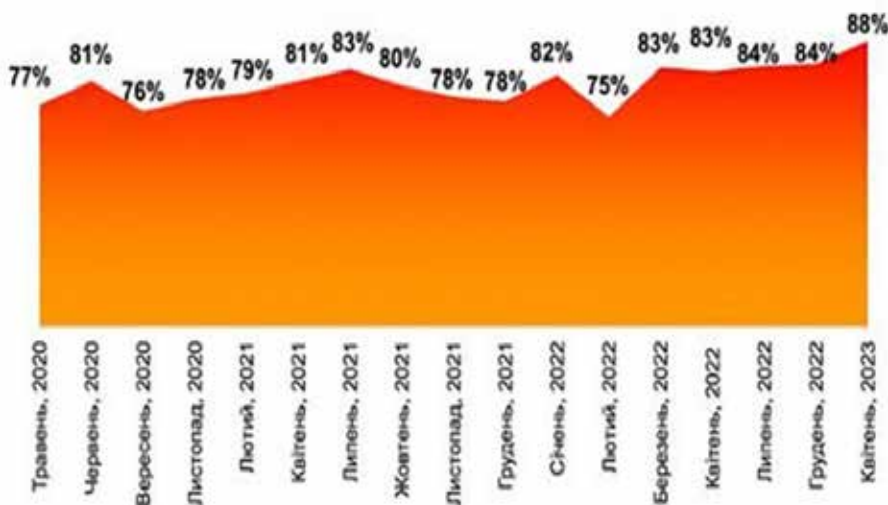


Рис. 1. Динаміка рівня суб'єктивного стресу [8]

– великі зміни, такі як переїзд, зміна школи або розлучення батьків;
 – хронічна хвороба, фінансові проблеми в родині або смерть близької людини;
 – небезпечне середовище вдома чи по сусідству [6].

Перебуваючи в зоні конфлікту, діти зазнають постійної напруги та тривоги, що може призвести до негативних психологічних наслідків. Деякі діти можуть почати відчувати симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР), такі як нічні кошмари, тривога, агресивна поведінка, ухилення від спілкування і депресія.

Стрес у дітей може мати фізичні й емоційно-ментальні прояви.

Ознаки та симптоми стресу в дітей

У стані стресу наш організм виробляє гормони адреналін і кортизол. Вони готують нас до негайних дій, також відомих як реакція «бийся або біжи». Це може впливати на дитину та проявлятися у такому.

Фізичні прояви:

- Поверхнєве дихання, пітливість і прискорене серцебиття.
- Головні болі, запаморочення та проблеми зі сном.
- Нудота, розлад травлення або проблеми з травленням.
- Збільшення або втрата ваги через переїдання чи недоїдання.
- Часті болі та нездужання.

Емоційно-ментальні прояви:

1. Дратівливість і злість, спалахи гніву або відстороненість від родини та друзів.
2. Нехтування обов'язками, зниження ефективності виконання завдань або труднощі з концентрацією.
3. Емоційний дистрес, наприклад, постійний сум або плач.

Постійний стрес може призвести до негативних наслідків, таких як тривожність, депресія, агресивність, проблеми зі сном та концентрацією, зниження самооцінки та інші проблеми психічного здоров'я.

Коли діти стикаються з новими або несподіваними речами, вони відчують стрес. Частою причиною стресу для маленьких дітей є складні сімейні ситуації – домашнє насильство, розлучення батьків або смерть близької людини.

Школа також є джерелом стресу: наявність нових друзів або іспити можуть призвести до емоційного підйому дітей. Кількість стресових факторів зростає, коли діти стають старшими, оскільки діти переживають серйозні зміни у своєму житті: компанія нових друзів, більше домашніх завдань, контакт із соціальними мережами та новинами з усього світу. Багато підлітків відчувають стрес через такі соціальні проблеми, як зміна клімату та дискримінація.

Діти та підлітки не завжди мають добре розвинутий емоційний інтелект або достатній словниковий запас, щоб висловити свої емоції. У той же час маленькі діти в силу свого віку і рівня розвитку можуть не розуміти, що відбувається насправді.

Для них нові ситуації можуть бути незвичними, незручними, несподіваними і навіть страшними.

Під час війни чи конфлікту діти особливо вразливі до стресу. Травма життя в зоні бойових дій може мати значні фізичні та психологічні наслідки для дітей, що призведе до довготривалих емоційних і поведінкових проблем.

У цій статті буде подано огляд найпоширеніших форм стресу, які відчувають діти під час війни чи конфлікту.

Травматичний стрес: травматичний стрес є однією з найпоширеніших форм стресу, який відчувають діти під час війни чи конфлікту. У дітей, які стали свідками або пережили травматичні події, такі як вибухи, стрілянина або напади, можуть розвинути такі симптоми, як тривога, депресія або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Травматичний стрес може мати довгострокові наслідки для емоційного благополуччя та розвитку дитини [3].

Стрес від розлуки: діти також можуть відчувати стрес розлуки під час війни чи конфлікту. Сім'ї можуть бути розділені через евакуацію, призов або ув'язнення, що може призвести до почуття самотності, тривоги та депресії. Розлука з батьками або опікунами також може призвести до поведінкових проблем, таких як агресія або замкнутість [1, с. 94].

Стрес втрати: стрес втрати – це стрес, спричинений смертю або травмою близької людини. Під час війни чи конфлікту діти можуть відчувати стрес втрати через смерть або поранення членів родини, друзів чи однокласників. Стрес від втрати може призвести до почуття смутку, гніву та розгубленості,

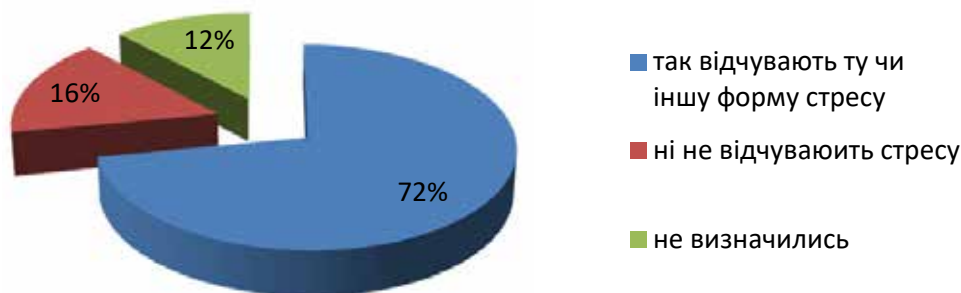


Рис 2. Прояви стресу у дітей

а також може призвести до довгострокових емоційних і поведінкових проблем.

Стрес переміщення: стрес переміщення стосується стресу, спричиненого переміщенням із дому чи громади. Під час війни чи конфлікту діти можуть бути змушені покинути свої домівки через насильство чи загрозу насильства. Стрес від переміщення може призвести до почуття невпевненості, тривоги та депресії. Діти-переміщені особи також можуть відчувати втрату своєї культурної ідентичності та почуття приналежності.

Навчальний стрес: діти, які живуть у зонах бойових дій, також можуть відчувати навчальний стрес. Школи можуть бути закриті або зруйновані, залишивши дітей без доступу до освіти. Дітям також може бути важко зосередитися або успішно навчатися через стрес життя в зоні бойових дій. Освітній стрес може посилити інші форми стресу, а також може призвести до довготривалих труднощів у навчанні [2; 86–101].

Для виявлення особливостей прояву стресу було проведено дослідження серед дітей м. Ужгорода в ньому взяли участь як діти ВПО так і діти жителів м. Ужгорода. Вік дітей які взяли участь у дослідженні 10–14 років.

Серед опитаних дітей 72% відчувають стрес, 16% не відчувають ніяких проявів стресу і 12% не змогли дати відповідь.

Найчастіше серед дітей проявлявся стрес від розлуки 40% і стрес від втрати 29%.

На другому і третьому місцях виявився травма стрес 17% і стрес від переміщення 9%. Це є наслідком гнучкості дитячої психіки до пристосування та адаптації.

Стрес від навчання відчувають лише 5% опитуваних дітей, що в деякій мірі може бути пов'язане з дистанційним навчанням.

Ці данні дають підставу вважати що діти потребують психосоціальної допомоги для боротьби із стресом. Під час війни чи конфлікту діти особливо вразливі до стресу. Травматичний стрес, стрес розлуки, стрес втрати, стрес переміщення та навчальний стрес є найпоширенішими формами стресу, який відчувають діти в цих обставинах. Батькам, педагогам і медичним працівникам важливо знати про ознаки стресу у дітей і надавати відповідну підтримку та втручання. Раннє втручання може допо-

могти запобігти довготривалим емоційним або поведінковим проблемам і сприяти загальному благополуччю дітей під час війни чи конфлікту.

В Україні є організації, які надають допомогу дітям у зоні конфлікту, такі як Національний комітет з питань порятунку дітей України (НКСДУ) та ЮНІСЕФ. Ці організації надають психологічну допомогу та підтримку для дітей, а також матеріальну допомогу, освітні можливості та медичну допомогу.

Важливо пам'ятати, що кожна дитина індивідуальна, та її психологічний стан може розвиватися по-різному. Про те, є кілька загальних рекомендацій, які можуть допомогти батькам та опікунам допомогти дітям у такій ситуації:

1. Забезпечте дитині відчуття безпеки. Діти повинні відчувати, що вони знаходяться в безпечному місці і батьки, вчителі, інші дорослі захищають їх.

2. Слухайте дитину. Діти можуть відчувати страх і занепокоєння, і їм потрібно мати можливість висловитись. Слухайте їх, давайте можливість висловитися і підтримуйте їх.

3. Допомагайте дітям знаходити позитивні сторони. Дитина може почуватися безпорадною і безнадійною в такій ситуації. Допоможіть йому знаходити позитивні моменти у житті, наприклад, моменти радості, досягнення чи улюблені заняття.

4. Підтримуйте спілкування з друзями та сім'єю. Друзі та близькі можуть бути важливим джерелом підтримки та допомоги у важкі часи. Намагайтеся зберегти зв'язок із родичами та друзями дитини, щоб вона відчувала підтримку та турботу.

5. Зверніться по допомогу до професіонала. Якщо психологічні проблеми дитини надто серйозні, зверніться за допомогою професіонала, такого як психолог чи психіатр. Вони можуть запропонувати ефективні методи лікування та підтримки

Важливо розуміти, що не існує єдиної, однаково дієвої для всіх «інструкції» боротьби зі стресом в часі війни. Щоб допомогти собі та дитині функціонувати в реаліях війни, продовжувати жити та навчатися, важливо віднайти індивідуальну «точку опори». Для когось це – окопні свічки чи домашній хліб, для інших – наука та спорт. Для вас цією «точкою опори» може стати творчість, спілкування, нова методика навчання чи хобі. Будь-що, що може допомогти виграти у внутрішній боротьбі зі страхом [7].

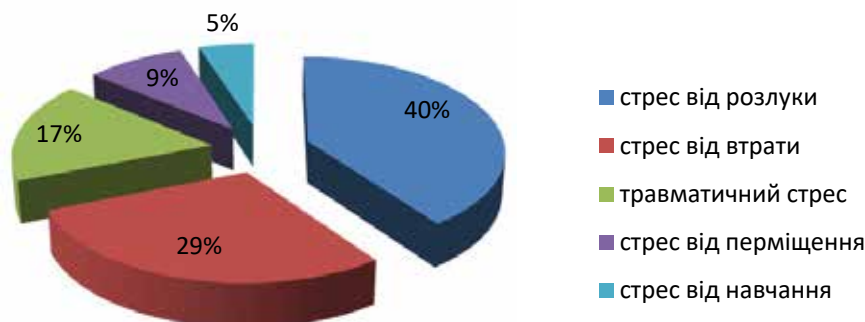


Рис 3. Види стресу у дітей

Висновки. Психологічний стан дітей в Україні під час війни залишається серйозною проблемою. Діти можуть відчувати стрес та інші негативні психологічні наслідки через конфлікт та несприятливі умови.

Крім того, діти в зоні конфлікту можуть також зіткнутися з проблемами, пов'язаними з відсутністю доступу до медичної допомоги, освіти та інших ресурсів. Деякі діти змушені жити у неспри-

ятливих умовах, що може призвести до порушення їхнього розвитку та здоров'я. Крім того, діти можуть втратити членів сім'ї, друзів або знайомих внаслідок конфлікту, що може спричинити додатковий стрес.

Постійний стрес може призвести до негативних наслідків, таких як тривожність, депресія, агресивність, проблеми зі сном та концентрацією, зниження самооцінки та інші проблеми психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Підчасов Є.В., Чепелева Н.І. Стресові стани дитини під час війни. URL: https://dspace.univd.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/13769/Stresovi%20stany%20dytyny_Pidchasov_Chepelieva_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 20.04.2023)
2. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді. Наук.-метод. посіб. Київ, 2006, 204 с.
3. Сміт Патрік, Дирегров Етл, Юле Уільям. Діти та війна: навчання технік зцілення. Львів: Манускрипт, 2015, 96 с.
4. Rutter M. Parent-child separation. Psychological effects on the children-journal of Child Psychology and Allied Disciplines. 1971. Vol. 12. P. 233–260.
5. Що таке стрес та як з ним боротися. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-take-stres-ta-yak-z-nim-borotися> (дата звернення: 26.04.2023).
6. Що таке стрес? URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/what-is-stress> (дата звернення: 28.04.2023).
7. Навчання в умовах війни: як дитині боротися зі стресом? Поради викладачів та учнів. URL: <https://life.liga.net/all/news/obuchenie-v-usloviyah-voynu-kak-rebenku-borotsya-so-stressom-sovety-prepodavateley>. (дата звернення: 28.04.2023)
8. 88% українців відчувають високий рівень стресу через війну. URL: https://lb.ua/society/2023/05/05/554120_88_ukraintsiv_vidchuvayut_visokiy.html