

4. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.

*Марія Роговенко,*

доцент кафедри психології  
навчально-наукового інституту  
права та психології Національної  
академії внутрішніх справ,  
кандидат педагогічних наук,  
доцент

## **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ДІТЬМИ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Немає такої людини, яка б не відчувала у своєму житті стрес та не знала б про його існування. Найчастіше, стрес викликають неприємні події, особливо якщо вони непередбачені й перебувають поза зоною нашого контролю, що є характерним для умов війни.

Війна – це складні та сумні події, які спонукають людей різних вікових категорій постійно думати про збереження власного життя, а також життя рідних людей. Традиційно групи, в яких фіксується підвищений рівень психологічного стресу – це жінки та діти.

В умовах воєнних дій діти як і дорослі зазнають фізичного та психологічного насильства: страх смерті, втрата батьків, сестер, братів, зруйновані домівки та рідні міста. Українські діти стали свідками не тільки жорстоких бомбардувань, ракетних обстрілів, масштабних пожеж, вибухів, руйнувань, а й вбивства та насильства.

Травмуючий вплив війни на психіку дітей значною мірою впливає на їх емоційну сферу, оскільки вони є найбільш чутливими до емоційно перевантажених ситуацій, спричинених війною. Особливо жахливими для дітей стали зимові місяці: тисячі дітей переховувалися у холодних, вологих підвалах, оскільки через активізацію обстрілів багато сімей залишилися без опалення, електрики та води.

Будучи найбільш незахищеними верствами населення, діти найбільш гостро реагують не лише на власне напруження, яке виникає через стрес, а й на психоемоційний стан значимих дорослих, які їх оточують [1].

У цілому в Україні 75 % дітей зазнали наслідків військових дій, що виявляються у порушенні сну, пам'яті, мислення, уваги, психоемоційної регуляції, що призводить до соціальної та психічної дезадаптації або у важких випадках – до психічних розладів [2].

Результати досліджень свідчать, що для дітей, які перебували в зоні бойових дій, характерні астения, емоційна лабільність, напруга, підвищена психічна втомлюваність, головний біль, запаморочення [3].

Це яскраво відображається в поведінці, емоційній та когнітивній сферах дітей, які вимушено виїхали із зони бойових дій, зокрема міст Буча, Бахмут, Маріуполь, Северодонецьк, Слов'янськ, Херсон та ін. У таких дітей спостерігається відсутність або зменшення експресії, дітям важко виражати емоції і почуття не тільки відносно війни, а й у буденному житті.

Виявлено соматичні скарги (97,6 %), підвищені показники рівня тривоги та депресії. Серед суб'єктивних скарг найбільш поширеними були порушення сну (96,8 %). Друге місце займали скарги на дратівливість (68,5 %), порушення когнітивних процесів (51,0 %), тривога (50,4 %), стомлюваність (42,4 %), зниження мотивації до навчання (40,8 %), агресія (36,8 %) [4].

На тлі перенесених психотравматичних подій відзначалося відновлення або загострення хронічної патології у вигляді симптомів енурезу, нав'язливих дій, тиків, заїкання. Майже в усіх дітей було зафіксовано зниження настрою, що пояснюється ймовірністю загрози їхньому життю, зміною місця проживання, кола спілкування та оточення, відсутністю звичних умов для ігор. Також виявлено суттєву роль у травматичному впливі соціальної та психоемоційної депривації, втрати зв'язку з шкільними друзями, розлучення з батьками а також порушення емоційного контакту з ними.

Травматичний досвід, спричинений війною, особливо сильно впливає на підлітків. Саме в цьому віці вони сприймають усе болючіше, а тим паче негативний досвід, ніж старші люди. Хоча підлітки і володіють величезним потенціалом життєстійкості, це зовсім не означає, що вони не можуть відчувати негативні наслідки війни на собі. Навпаки, вони є найбільш вразливою до таких умов групою. У підлітків травматичний досвід проявляється гострими емоційними реакціями, страхом, тривожністю, істериками, перепадами настрою, станом ступору, надмірним збудженням, агресією,

схильністю до насильства, втратою здатності співпереживати, асоціальною поведінкою, посттравматичними стресовими розладами, відсутністю прагнення мріяти та воліти до чогось, замкнутістю, соціальною дезадаптацією, небажанням ділитися особистими проблемами з рідними, а іноді й просто розмовляти з ними на нейтральні теми.

Дослідження, проведені фахівцями «Інституту охорони здоров'я дітей та підлітків» Національної академії медичних наук України щодо впливу російсько-української війни на психоемоційний стан в осіб підліткового віку (від 12 до 16 років), показали, що часто є відчуття жаху в 7,5 % учнів 6-х класів. Цей показник зростає до 20,59 % в учнів 11-х класів. Так само відчуття злості, страху залишитись наодинці та паніки мають набагато вищий показник у старших підлітків, ніж у молодших. Але такі емоційні стани, як пригніченість та розгубленість, навпаки, мають нижчий показник у підлітків старших класів на відміну від молодших. Пригніченість зафіксована у 12,48 % учнів 6-х класів, її зниження відзначено до 5,88 % в учнів 11-х класів. Розгубленість діагностовано у 12,67 % учнів 6-х класів, її зниження до 8,82 % зафіксовано в учнів 11-х класів [2].

Батьки у різних частинах України відзначають у своїх дітей підвищений рівень тривожності, надмірний страх, фобії та почуття суму, а також зниження активності в школі, чутливість до голосних звуків та проблеми зі сном. У той момент, коли батьківська підтримка найбільш потрібна, половина опитаних батьків повідомляють, що їм і самим важко підтримувати своїх дітей через порушений психологічний стан.

Таким чином, психологічний стан дітей в Україні під час війни залишається серйозною проблемою. Діти відчувають стрес та інші негативні психологічні наслідки через бойові дії, що може призвести до порушення їхнього розвитку та стану здоров'я.

Це актуалізує необхідність постійних організованих зусиль, спрямованих на підвищення ресурсів психологічної стійкості дітей, щоб сприяти ефективному подоланню наслідків стресу, спричиненого війною.

Для подолання стресу від війни у дітей важливо застосовувати комплексний підхід, який включає психологічну підтримку, соціальну інтеграцію та фізичну активність.

Психологічна підтримка: Забезпечення доступу до професійних психологів та психотерапевтів, які спеціалізуються на роботі з дітьми, що пережили травматичні події. Важливо створити безпечне середовище, де діти можуть відкрито говорити про свої почуття та страхи.

Соціальна інтеграція: Організація групових заходів, де діти можуть спілкуватися з однолітками, які мають схожий досвід. Це може включати ігри, творчі майстерні, спортивні заходи та інші активності, що сприяють соціальній взаємодії та підтримці.

Фізична активність: Залучення дітей до фізичних вправ та спорту, що допомагає знизити рівень стресу та покращити загальний стан здоров'я. Регулярна фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, які покращують настрій та знижують тривожність.

Освітні програми: Впровадження освітніх програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції та стрес-менеджменту. Це може включати навчання технікам медитації, дихальним вправам та іншим методам релаксації.

Підтримка сім'ї: Надання підтримки батькам та опікунам, щоб вони могли ефективно допомагати своїм дітям. Це може включати консультації, тренінги та групи підтримки для батьків.

### ***Список використаних джерел***

1. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. 2-ге вид., допов. / за заг. ред. К. Возніциної, Л. Литвиненко. Київ, 2023. 164 с.

2. Щербакова О., Кондрацька Л., Беженська А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *ГАБІТУС*. 2023. № 55. С. 67–71. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.55.11>.

3. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. – К. : Університет «Україна», 2023. – 266 с.

4. Левченко В. В., Луценко О. В. Вплив військових подій на психічне здоров'я дітей. *ГАБІТУС*. 2023. № 50. С. 85 – 92. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.15>