

УДК 373.2.035.6: 821. 161.2

DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.52\(1\).06](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.52(1).06)

Тетяна РОЗОВА,

кандидатка психологічних наук

ORCID ID: 0009-0008-4812-8915

t.m.rozova@edu.udu.ua

Український державний університет

імені Михайла Драгоманова

м. Київ, Україна

Людмила ШКРЕБТІЄНКО,

кандидатка педагогічних наук

ORCID ID: 0000-0001-8106-0088

shkrebtienko@kibit.edu.ua

Київський інститут бізнесу та технологій

м. Київ, Україна

ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ У ДИТЯЧОМУ ВІЦІ: ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

У статті висвітлено основні причини переживання стресу в дитячому віці, виокремлено чинники, що впливають на проявлення стресу у дитини, та з'ясовано можливі шляхи його подолання. Проведено аналіз досліджень українських та зарубіжних учених щодо проблематики дитячого стресу. Особливу увагу присвячено когнітивно-емоційній регуляції психічного виснаження, ролі сім'ї та соціуму в переживанні дитиною стресових ситуацій. Визначено перспективи студіювання дитячого стресу в сучасній психології.

***Ключові слова:** дитячий стрес, переживання стресу, емоційне виснаження, емоційна регуляція, психічне здоров'я дітей.*

Tetiana ROZOVA,

PhD (Psychol.)

ORCID ID: 0009-0008-4812-8915

t.m.rozova@edu.udu.ua

Dragomanov Ukrainian State University

Kyiv, Ukraine

Liudmyla SHKREBTIENKO,

PhD (Pedag.)

ORCID ID: 0000-0001-8106-0088

shkrebtienko@kibit.edu.ua

Kyiv Institute of Business and Technology

Kyiv, Ukraine

EXPERIENCE OF STRESS IN CHILDHOOD: CAUSES AND WAYS TO OVERCOME

The article highlights the main reasons for experiencing stress in childhood, factors that influence the manifestation of stress in a child, and possible ways to overcome it. An analysis of research by Ukrainian and foreign scientists on the issue of childhood stress is conducted. Special attention is paid to the cognitive-emotional regulation of mental exhaustion, the role of family and society in a child's experience of stressful situations. Prospects for studying childhood stress in modern psychology are identified. The main factor in the increase in stress levels in Ukrainian children is war and its consequences. Economic instability limits the ability of children to receive quality education (staying in shelters and bomb shelters instead of studying), receive qualified medical care and psychological support (currently there are too few child psychologists in Ukraine who have experience working during martial law). Parents who are also stressed due to unemployment or financial difficulties or the loss of loved ones may unconsciously transmit their negative experiences to their children.

Thus, stress in children living in Ukraine is a multifactorial phenomenon, which is formed under the influence of experiences of military operations, aggravated by economic instability, problems in the field of education, family conflicts and a negative information environment. Studies by Ukrainian psychologists confirm that without proper psychological support, children's stress can develop into serious mental disorders in adulthood. To reduce the level of stress, it is necessary to introduce comprehensive psychological assistance programs, develop a system of emotional support in schools, increase the level of psychological literacy of parents and control the information space in which children are. Only in this way can healthy psycho-emotional development be ensured and the negative consequences of stress be reduced.

Keywords: childhood stress, stress experiences, mental breakdown, emotional regulation, children's mental health.

Вступ

Україна сьогодні проходить складний етап соціально-економічних і політичних змін, що безпосередньо трансформує психоемоційний стан дітей. Військовий наступ, вимушене переміщення, соціальна нестабільність і зміна буденного стилю життя посилюють рівень стресу в дітей. Аналіз психологічних наслідків кризових ситуацій засвідчує: діти – одна із найвразливіших категорій населення, оскільки не вміють керувати своєю емоційною та когнітивною зрілістю для самостійного вирішення важких переживань (Максименко, 2012; Титаренко, 2011).

Звісно, головним чинником зростання рівня стресу в українських дітей постає війна та її наслідки. За результатами досліджень, діти, які пережили військові конфлікти, можуть страждати від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), підвищеної тривожності, депресії, порушень сну та соціальної ізоляції (Bonanno, et al., 2010). Крім критичної небезпеки для життя, травмуючим є розлучення з батьками, втрата будинку чи порушення стабільного соціального

середовища. Економічна нестабільність обмежує можливість дітям здобувати якісну освіту (перебування в укриттях та бомбосховищах замість навчання), отримувати кваліфіковану медичну допомогу і психологічну підтримку (натепер в Україні замало дитячих психологів, які мають досвід роботи за воєнного стану). Батьки, які також перебувають у стресовому стані через безробіття чи фінансові труднощі або втрату близьких, можуть несвідомо транслювати свої негативні переживання дітям.

Методи та матеріали

Ігнорування психологічної підтримки дітей в таких умовах допомагає у формуванні дезадаптивних стратегій зниження стресу, що може зумовити довготривалі наслідки навіть у дорослому житті.

Доречно зазначити, що рівень стресу підвищується через освітню кризу. Вимушене дистанційне навчання (пандемія COVID-19, вторгнення росії) сприяло появі емоційних і психологічних труднощів в адаптації дітей у соціумі. Дефіцит міжособистісного спілкування з однолітками, заміна реального спілкування віртуальним, брак особистих контактів, обмеження соціальної взаємодії та нестабільність навчального процесу впливають на рівень тривожності й емоційного виснаження (Федоренко, 2023).

Варто підкреслити проблему булінгу та психологічного насильства, які стають причиною стресу серед дітей у шкільному і позашкільному середовищі. Військовий час критично загострив проблему: діти-переселенці часто зіштовхуються з дискримінацією, непорозумінням або агресивним ставленням однолітків, що дедалі глибше погіршує їхню соціальну адаптацію.

Тому стресові переживання у дитячому віці є важливою проблемою сучасної психології, оскільки охоплюють когнітивний, емоційний та соціальний розвиток дітей (Lazarus & Folkman, 1984). Аналіз робіт вітчизняних (Корольчук, 2007; Титаренко, 2011) та зарубіжних дослідників (Selye, 1976; Compas et al., 2017) вказують на те, що стресові ситуації мають як короткостроковий, так і довготривалий вплив на дитячу психіку. Слід визначити механізми переживання стресу, його фактори та способи, стратегії подолання задля розробки ефективних психологічних інтервенцій для підтримки психологічного і психічного здоров'я дітей нашої держави у теперішньому та в майбутньому.

Результати

Актуальність дослідження механізмів переживання стресу у дітей залишається на дуже високому рівні. Першочерговим обов'язком є створення системи психологічної допомоги дітям, яка передбачає підтримку на рівні сім'ї, школи та соціуму. Зараз урядові й суспільні проєкти потрібно спрямувати на інтеграцію програм емоційного розвитку і психосоціальної допомоги, щоб зменшити негативний вплив стресових факторів на дитячу психіку. Дослідження дитячого стресу в умовах сучасної України є не лише науковою необхідністю, а й соціальним пріоритетом, що позначається на загальному рівні благополуччя всієї країни.

Звідси, доцільно розглянути біологічну концепцію стресу. Відомий вчений Ганс Сельє (Selye, 1976) описав концепцію загального адаптаційного синдрому, відповідно до якої людський організм проходить три стадії:

- a) *тривога,*
- b) *резистентність,*
- c) *виснаження.*

У дитячій психології цю модель тлумачать так: довготривале знаходження у стресовому стані може стати причиною порушень емоційного і когнітивного розвитку дітей.

Натомість Річард Лазарус і Сьюзан Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984) визначили стрес наслідком когнітивної оцінки ситуації, що може сприйматися дитиною як загрозна чи неконтрольована. Зазначена модель роз'яснює, чому однакова ситуація викликає різні реакції в різних дітей на одні й ті самі події.

Результати досліджень Гросса (Gross, 2015) підтверджують: здатність дитини регулювати свої емоції значно обумовлює інтенсивність її стресової реакції на подію, коли потужний вплив здійснюють соціальне навчання і підтримка батьків та рідних.

Відомий український дослідник психології розвитку С. Максименко розглядає питання дитячого стресу, адаптації та психічного здоров'я дітей у кризових ситуаціях в умовах військового стану в Україні. У своїх працях він описує механізми переживання стресу у дітей, його причини, наслідки та шляхи корекції, як саме стресові ситуації можуть зумовити формування емоційних і поведінкових порушень, які в майбутньому будуть впливати на розвиток особистості дитини, наголошуючи на важливості комплексного підходу до вивчення проблеми у школі та сім'ї (Максименко, 2012). Пріоритетним аспектом постає розуміння дитячого стресу як складного психофізіологічного процесу, що залежить від вікових, індивідуальних і соціальних факторів. Учений доводить: діти, особливо в ранньому віці, мають наднизький рівень сформованості механізмів психологічного самозахисту, що робить їх найбільш уразливими до впливу негативних подій.

Науковець підкреслює, що в сучасній Україні одним із найпотужніших чинників стресу серед дітей є події, пов'язані з російсько-українською війною. Теоретичні та практичні напрацювання вченого показують: діти, які зазнали впливу бойових дій, демонструють високий рівень тривожності, депресивних станів, посттравматичного стресового розладу (ПТСР), проблем зі сном, навчанням та соціалізацією (Максименко, 2012). Дослідник доводить, що довготривалий вплив стресових чинників може викликати порушення нормального розвитку психіки, зниження когнітивних здібностей та поведінкові розлади у дітей різного віку.

Одна з головних ролей в подоланні стресу у дітей належить родині: стосунки, підґрунтям яких є повага й підтримка, стають визначальним чинником у формуванні вміння дитини адаптуватись у стресових умовах. С. Максименко наголошує, що негативний психологічний клімат у сім'ї, нестабільність або

відсутність підтримки з боку батьків і родичів можуть значно погіршити психоемоційний стан дитини, натомість емоційно підтримуючий підхід у вихованні формує передумови для ефективного подолання стресу.

Водночас дослідник виокремлює і трактує психологічну підтримку в освітньому середовищі важливим фактором у подоланні стресу. Він переконує, що психологи в закладах освіти та педагоги повинні бути підготовлені до роботи з дітьми, які переживають стресові ситуації, активно впроваджувати методи емоційної грамотності й адаптаційні програми. Особливу увагу слід звернути на дітей-переселенців та тих, хто безпосередньо постраждав під час війни, оскільки вони мають підвищену вразливість до психоемоційного навантаження.

Науковець радить впроваджувати когнітивно-поведінкові методи й арт-терапію, вважаючи їх ефективними засобами подолання стресу у дітей, які допомагають молодшому поколінню вербалізувати свої переживання та навчитися регулювати свій емоційний стан, розвивати позитивні стратегії подолання труднощів у повсякденні. Важливу роль дослідник надає саме нейропсихологічному підходу в корекції дитячого стресу, адже стресові переживання впливають не тільки на емоційний стан, але й на функціонування мозку загалом, що може мати негативні наслідки для когнітивного розвитку для дитини в майбутньому.

Отже, С. Максименко визначає дитячий стрес багатфакторним явищем, яке потребує комплексного вивчення і системної підтримки. Вчений наполягає на реалізації загальнонаціональних програм для психологічної реабілітації дітей, які пережили кризові ситуації, та впровадженні ефективних методів профілактики стресу в родинях, у закладах освіти і в українському суспільстві загалом. Праці українського науковця – важливий внесок у розуміння формування та розвитку механізмів для зниження та подолання дитячого стресу в сучасному житті українців.

Одна з найвідоміших українських психологинь, яка досліджує проблеми життєвих криз, стресу й особистісної адаптації в умовах нестабільного соціального середовища в Україні Т. Титаренко наголошує: стрес у дитячому віці є особливо небезпечним через незрілість емоційної та когнітивної сфери дитини, що робить її вразливою до негативних впливів зовнішнього середовища (Титаренко, 2011).

Науковиця розглядає стрес невід’ємним елементом розвитку особистості. Вона доводить, що короточасні стресові ситуації позитивно впливають на формування адаптаційних механізмів у дитини, але хронічний чи надмірний стрес, викликаний кризовими подіями (воєнними конфліктами, втратою батьків, соціальною ізоляцією тощо), загрожує психічному і психологічному здоров’ю та гармонійному розвитку дитини (Титаренко, 2015).

Психологиня стверджує: в сьогочасних умовах найбільш значущим джерелом дитячого стресу, безумовно, залишається війна. Студіюючи вплив травматичних подій на емоційний стан дітей, вона підкреслює, що воєнні дії формують відчуття безсилля, невизначеності та постійного страху в дітей, які стають свідками насильства чи змушені залишити рідні домівки.

Зазначені висновки було зроблено на основі досліджень, результати яких показали: найбільш уразливими верствами населення стають діти-переселенці, які зіштовхуються не лише з фізичною втратою дому, а й із соціальними труднощами інтеграції у нове середовище, що викликає додатковий стрес.

Т. Титаренко ретельно аналізує роль сімейного середовища у переживанні стресу дитиною, бо підтримка батьків постає ключовим фактором у зниженні негативних наслідків стресу. Тож діти, які мають теплі стосунки з батьками та можуть відкрито говорити про свої емоції, демонструють вищий рівень психологічної стійкості порівняно з тими, хто стикається з холодністю чи байдужістю в родині (Титаренко, 2011).

Чільним аспектом досліджень ученої виступає висвітлення соціально-психологічної підтримки дітей саме у кризових ситуаціях. Науковиця наполягає, що сучасна система освіти в Україні потребує інтеграції психологічних програм, які б допомагали дітям навчитися самим регулювати емоції, розпізнавати стресові фактори та знаходити ефективні стратегії для їх подолання. Т. Титаренко підкреслює необхідність впровадження методів арт-терапії, психодрами та казкотерапії як дієвих інструментів для роботи з травмованими дітьми.

Порушуючи питання життестійкості (резилієнс) у дітей та підлітків, дослідниця актуалізує потребу розвивати позитивне мислення, соціальну підтримку і навички саморегуляції, що може значно знизити негативний вплив стресу на дитячу психіку загалом. Вона переконує: наше українське суспільство та державні інституції повинні створювати більше осередків і кращі умови для підвищення рівня психологічної безпеки дітей, особливо в кризові періоди.

Так, Т. Титаренко досліджує дитячий стрес у широкому контексті соціальних і особистісних чинників. Науковиця стверджує, що ефективне подолання стресових ситуацій можливе лише за умови комплексного підходу, який поєднує підтримку сім'ї, освітнього середовища та українського соціуму. Її дослідження мають важливе практичне значення для розробки програм психологічної допомоги дітям, які переживають важкі життєві ситуації, зокрема в умовах війни та соціальної нестабільності.

Висновок

Проаналізувавши чільні концепції дослідників, доречно виокремити чинники, що визначають рівень стресового навантаження у дітей, які мешкають на території України:

- I. *Індивідуальні особливості.* Діти, які мають високий рівень тривожності та низьку толерантність до фрустрації, будуть більш схильні до інтенсивного переживання стресу (Compas, et al., 2017). Генетичні фактори впливають на схильність до переживань стресових реакцій в дитячому віці (Pluess & Belsky, 2010).
- II. *Сімейне середовище.* Наукові спостереження Bowlby (1988) виявили, що надійний стиль прихильності сприяє кращій адаптації до

стресових ситуацій. Діти, які мають безумовну підтримку батьків і рідних, проявляють ефективніші стратегії подолання стресу.

- III. *Соціальні фактори*. Спілкування з ровесниками та вчителями відіграє важливу роль у переживанні стресу. Неприємний досвід в соціумі (наприклад, булінг) може призвести до розвитку хронічного стресу та порушень психічного і психологічного здоров'я (Hoglund & Chisholm, 2014).

Отже, стрес у дітей, які проживають в Україні, є багатофакторним явищем, що формується під впливом переживань воєнних колізій, посилюється економічною нестабільністю, проблемами у галузі освіти, родинними конфліктами та негативним інформаційним середовищем. Дослідження українських психологів підтверджують: без належної якісної психологічної підтримки дитячий стрес може переростати в серйозні психічні порушення у дорослому віці.

Для зниження рівня стресу необхідно впроваджувати комплексні програми психологічної допомоги, розвивати систему емоційної підтримки у школах, підвищувати рівень психологічної грамотності батьків і контролювати інформаційний простір, у якому перебувають діти. Тільки так можна забезпечити здоровий психоемоційний розвиток та зменшити негативні наслідки стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бондарчук, О.І. (2013). Психологічні механізми подолання стресу у дітей дошкільного віку. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України.
2. Корольчук, М.С. (2007). Психологія стресу та методи його корекції. Академвидав.
3. Лепіхова, О.Л. (2019). Емоційна регуляція у дітей: теоретичні аспекти та практичні підходи. Видавництво ХНУ ім. В. Каразіна.
4. Максименко, С.Д. (2012). Актуальні проблеми психології розвитку дитини у кризових ситуаціях. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України.
5. Титаренко, Т.М. (2011). Життєві кризи у дітей та підлітків: психологічні аспекти подолання. Видавництво ЛНУ ім. І. Франка.
6. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. Basic Books.
7. Compas, B.E., Jaser, S.S., Dunbar, J.P., Watson, K.H., Bettis, A.H. (2017). Coping and emotion regulation in childhood and adolescence: Implications for mental health. *Psychological Science*, 26(1). 89-98.
8. Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: Current status and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1). 1-26.
9. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
10. Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
11. Thompson, R.A. (2019). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 64(2). 25-52.

REFERENCES:

1. Bondarchuk, O.I. (2013). Psykholohichni mekhanizmy podolannia stresu u ditei doshkilnoho viku. Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian]
2. Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books.
3. Compas, B.E., Jaser, S.S., Dunbar, J.P., Watson, K.H., Bettis, A.H. (2017). Coping and emotion regulation in childhood and adolescence: Implications for mental health. *Psychological Science*, 26(1). 89-98.
4. Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: Current status and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1). 1-26.
5. Korolchuk, M.S. (2007). Psykholohiia stresu ta metody yoho korektsii. Akademvydav. [in Ukrainian]
6. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer.
7. Liepikhova, O.L. (2019). Emotsiina rehuliatsiia u ditei: teoretychni aspekty ta praktychni pidkhody. Vydavnytstvo KhNU im. V. Karazina. [in Ukrainian]
8. Maksymenko, S.D. (2012). Aktualni problemy psykholohii rozvytku dytyny u kryzovykh sytuatsiiakh. Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. [in Ukrainian]
9. Selye, H. (1976). The Stress of Life. McGraw-Hill.
10. Thompson, R.A. (2019). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 64(2). 25-52.
11. Tytarenko, T.M. (2011). Zhyttievi kryzy u ditei ta pidlitkiv: psykholohichni aspekty podolannia. Vydavnytstvo LNU im. I. Franka. [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 02.04.25

Прорецензовано / Revised: 17.04.25

Схвалено до друку / Accepted: 24.04.25