

# ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ДІТЕЙ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

УДК 159.922.378

**Лисюк Оксана Леонідівна,**  
*студентка спеціальності 053 «Психологія»,  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** *Стаття присвячена проблемі дослідження особливостей формування стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб. Проаналізовано поняття «стрес» та «стресостійкість» в сучасних психологічних дослідженнях. Розглянуто складові формування стресостійкості у дітей.*

**Ключові слова:** *стрес, стресостійкість, ВПО, посттравматична реакція, психологічна травма.*

**Актуальність дослідження.** Сьогодні населення України перебуває під масованим впливом потужної психотравматизації, що є наслідком війни з Росією. У результаті трагічних подій величезна кількість українців залишилися без житла, отримали фізичні та психічні травми, позбулися засобів для існування та доступу до медичної допомоги.

Люди, які стали вимушеними переселенцями пережили загрозу або наслідки бойових дій, переїзд, часто без можливості повернутися, та необхідність адаптуватися до нових умов у новому середовищі. Діти, які стали свідками війни та її наслідків пережили надмірний стрес та отримали психологічні травми, так само як і дорослі, а часом і гостріше.

Дітям, котрі пережили психологічну травму, досить важко зрозуміти, що сталося з ними. Це пов'язано, насамперед, з їх віковими особливостями, їм бракує соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Інтенсивність переживань може бути занадто сильною для дитини, і вона стає дуже вразливою. Травмовані діти висловлюють свої, пов'язані з пережитим, почуття через поведінку. Проте, не у всіх дітей, що пережили несприятливі події, розвиваються збиткові для їхнього розвитку наслідки психічної травми.

Завдяки сукупності певних зовнішніх та внутрішніх факторів, діти (також і дорослі) можуть сформувати здатність відновлюватися після травматичних подій і продовжувати зростати і розвиватися здоровими особистостями. Така здатність називається стресостійкістю.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми.** Серед сучасних учених проблеми ВПО активно вивчають такі дослідники: В. Боснюк, Ю. Муромцева, У. Садова, В. Середа, О. Тімченко та ін.

Дослідження стресостійкості у дітей, що пережили несприятливі життєві події внаслідок війни, насильства, бідності є предметом вивчення Р. Апфеля, М. Кірсе, А. Мастена, Д. Неїла, М. Селігмана, М. Унгара та ін.

Українські вчені дослідженням постраждалих дітей та підлітків, внаслідок збройних конфліктів, почали більше цікавитися протягом останніх кількох років, адже ця проблема є новим викликом для України. У працях П. Волошина, І. Трубавіної, Є. Дубровської, О. Залеської, Н. Пророка, Л. Шестопалової розглянуто актуальні потреби та представлено розроблені рекомендації щодо надання соціальної і психологічної допомоги дітям даної категорії.

**Мета наукової публікації:** провести теоретичний аналіз особливостей формування стресостійкості дітей внутрішньо переміщених осіб.

**Завдання статті:**

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття «стресостійкість» в сучасних психологічних дослідженнях.
2. Дослідити особливості формування стресостійкості у дітей внутрішньо переміщених осіб.

**Методи та методики дослідження.** Теоретико-методологічний системний аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Протягом останніх років в Україні помітно збільшується кількість сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах. Даний факт зумовлений відкритим збройним

конфліктом. У зв'язку з цим, велика кількість родин змушена була терміново змінити своє місце проживання. Особливо стресовою і травматичною ситуацією ці події стали для дітей.

Травматичні та стресові чинники впливають на дитину в період її розвитку, порушують звичні процеси формування і становлення особистості, міжособистісні стосунки, змінюють перебіг когнітивних процесів, поведінку, самооцінку.

Перебіг посттравматичних реакцій дітей і підлітків, постраждалих від наслідків збройного конфлікту, має свою специфіку, на відміну від дорослих. В умовах війни діти часто переживають безліч стресогенних впливів, що часто спричиняє ревіктимізацію і призводить до гострої психологічної травми. У зв'язку з віковими особливостями, а саме: недостатньою фізіологічною, соціальною і психологічною зрілістю дітям ще важко усвідомити суть події, вони натомість орієнтуються на сприйняття ситуації значимими дорослими та більше запам'ятовують власні відчуття ситуації і, як наслідок, внутрішня картина світу хаотично змінюється, що викликає тривожність, страхи, агресію тощо. Підлітки часто переживають подвійний стрес: власний внутрішній стрес і стресову ситуацію в родині; їхній психологічний стан погіршується також несформованою здатністю до висловлення своїх почуттів через недостатність когнітивного досвіду.

В якості психологічних проблем, які переживають діти ВПО України І. Трубавіна виділяє: розлади психічного розвитку викликані пережитим травмуючим досвідом воєнних дій, необхідністю покинути друзів на попередній території проживання, низька стресостійкість викликана тим, що процес розвитку та соціалізації вже передбачає значні ресурсні витрати психічного характеру, одночасно значні психологічні витрати необхідні, щоб впоратись з наслідками вимушеного переміщення, психіка не витримує такого навантаження та дає збій; самотність та ізольованість викликані неможливістю знайти спільну мову з однолітками на новому місці проживання; психологічні перевантаження провокують розлади сну, страхи, фобії, агресію, адаптивна

модель поведінки ще не сформована, невпевненість та розгубленість проявляються в негативізмі по відношенню до оточення (Трубавіна, І. М., 2015).

С. Ваніштендаль, представив складові формування стресостійкості дитини у вигляді будинку. В його основі є забезпечення необхідних для виживання фізіологічних потреб, фундаментом є найближче соціальне оточення та присутність дорослої людини (не обов'язково родича).

Першим поверхом, тобто наступним фактором, є здатність знаходити цілі, розуміти свій досвід, шукати логіку, гармонію і сенс в навколишньому світі та в своєму житті – ці чинники формуються із впливом духовних та моральних цінностей.

Другим поверхом захисних факторів є набуття різних умінь та навичок: соціальних, технічних, навичок вирішення проблем, почуття власної гідності (самоповага) та почуття гумору.

Останнім поверхом С. Ваніштендаль визначив отримання дитиною нового успішного досвіду подолання труднощів (Ваніштендаль, С., 2003).

Формування стресостійкості у дітей ВПО допомагає подолати їм негативні наслідки стресових ситуацій, уберегти від дезінтеграції, дезадаптації та різноманітних поведінкових і психосоціальних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, успішної життєдіяльності і зберегти психічне здоров'я.

**Висновок.** «Стресостійкість» – здатність людини витримувати складні стресові ситуації, зберігати власне психічне здоров'я й уникати тяжких наслідків від несприятливих подій, відновлюватися та зростати після подолання стресу.

Серед основних факторів формування стресостійкості дитини є: найближче соціальне оточення та присутність дорослої людини; здатність знаходити цілі, гармонію і сенс в навколишньому світі та у своєму житті; набуття різних життєво важливих умінь та навичок; почуття гумору; переживання дитиною нового успішного досвіду подолання труднощів;

почуття вдячності; творча діяльність; практика прощення; розуміння цінності свого життя та допомога іншим.

**Перспективами подальшого дослідження** є розробка програми з формування стресостійкості у дітей внутрішньо переміщених осіб.

#### **Список використаної літератури.**

1. Трубавіна, І. М. (2015). *Проблеми внутрішньо переміщених осіб в Україні як основа соціально-педагогічної роботи з ними*. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Суми [українською мовою].
2. Ваніштендаль, С. (2003). *Резильєнтність чи виправдані надії*. Київ [українською мовою].

## **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ГРОМАДСЬКИХ ДІЯЧІВ**

**УДК 159.922.378**

**Маліхатко Ольга Вікторівна,**  
*студентка спеціальності 053 Психологія КЗВО  
«Вінницька академія безперервної освіти»*

***Анотація.** В даній публікації висвітлено особливості емоційного вигорання у громадських діячів.*

***Ключові слова:** емоційне вигорання, професійне вигорання, стрес, громадський діяч, волонтер.*

**Актуальність дослідження.** Сучасні наукові дослідження фіксують значне збільшення кількості громадських діячів, які відчують себе знесиленими та емоційно виснаженими, що у результаті позначається на продуктивності їхньої праці. Виходячи з того, що розповсюдження синдрому емоційного вигорання поступово набуває все більших масштабів, це зумовлює зростання інтересу до цього феномену науковців з різних галузей, зокрема: психологів, педагогів, філософів, медиків та ін. Цією проблемою дослідники займаються впродовж останніх тридцяти років (Дудяк В., 2007).