



Віталій Анатолійович Петьков,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри менеджменту організацій
Херсонського інституту ВНЗ «Міжрегіональна
академія управління персоналом»,
м. Херсон, Україна

УДК 159.923

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ СТРЕСУ НА ЗАГАЛЬНИЙ РОЗВИТОК ДИТИНИ

В статье рассматривается вопрос влияния стресса на развитие и функционирование детского организма, последствия воздействия стрессоров на образование психофизиологических отклонений детей. Анализируется совокупность внешних воздействий, то есть стресс-факторов, которые оказывают положительное или отрицательное влияние на личность ребенка и его дальнейшее развитие, социализацию и анатомо-физиологическое функционирование организма.

Ключевые слова: стресс, психологический стресс, эмоциональный стресс, информационный стресс, школьный стресс, ребенок, психологический синдром, эндогенные факторы, экзогенные факторы, психосоматические расстройства, напряжение, тревожность, стрессор.

The article discusses the question of the stress influence on the development and functioning of the child's body, stressors effects on the formation of psycho-physiological children abnormalities. We analyze a set of external influences, i.e. the stress-factors that have a positive or negative influence on the child's personality and its further development and socialization of its anatomical and physiological body functioning.

Key words: stress, psychological stress, emotional stress, informational stress, school stress, child, psychological syndrome, endogenous factors, exogenous factors, psychosomatic disorders, stress, anxiety, stressors.

Проблема дитячого стресу є нагальним питанням сьогодення, оскільки переважна більшість дітей сучасного українського суспільства знаходиться під впливом стресу, посиленого психічного навантаження. У часи соціальних новоутворень особливо чутливою є психічна сфера дитини, що обумовлено великим обсягом інформації, його засвоєнням і переробкою, впливом екзогенних чинників та ендогенної відповіді організму.

Питання стресу досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні психологи, соціологи, фізіологи та медики, зокрема: Р. Бернс, Л. Божович, Ф. Василюк, Г. Гребенюк, В. Денісов, Л. Дика, Л. Кижаяєв-Смик, І. Насенко, Т. Немчин, Г. Нікіфоров, Г. Сельє, К. Судаков, Р. Тригранян, Т. Циганчук, О. Черепанова, Ю. Щербатих, Г. Эберлейн та ін. Проте питання залишається актуальним, особливо у сфері дитячої та вікової психології. Метою статті є висвітлення впливу стресу на розвиток і формування особистості дитини.

З огляду на вище зазначене, перш ніж звернутися до обговорення впливу стресу на організм дитини, доречно визначитися з тим, що таке стрес і який він буває. Стрес – це термін для позначення великого кола станів, що виникають у відповідь на різноманітні подразники – стресори. Іншими словами, стрес – це

реакція організму на роздратування, де подразником є ситуація. В залежності від того, що спричинило стресову ситуацію і визначило характер впливу ситуації на організм, С. Копіна, В. Мурза, В. Скумін, Є. Сусллова, Т. Циганчук, Г. Юрченко та інші виокремлюють різні види стресу, зокрема: стрес «фізіологічний» та «психологічний». Особливої уваги потребує останній, оскільки він поділяється на «інформаційний» та «емоційний» стреси.

Так, Г. Сельє зазначає, що стрес є загальним адаптаційним синдромом психологічного стану, що виникає в індивіда у відповідь на вплив зовнішніх чинників [8]. С. Касель [10], Л. Китаєв-Смик [4] та інші дослідники під емоційним стресом розуміють широке коло змін психічних та поведінкових проявів, що супроводжуються вираженими неспецифічними змінами біохімічних, електрофізіологічних показників та іншими реакціям. Ю. Александровський з емоційним стресом пов'язують напругу бар'єру психічної адаптації, а патологічні наслідки емоційного стресу – з його проривом [1]. К. Погодаєв, враховуючи провідну роль центральної нервової системи у формуванні загального адаптаційного синдрому, визначає стрес як стан напруги чи перенапруження процесів метаболічної адаптації головного мозку, провідних до захисту



або пошкодження організму на різних рівнях його організації за допомогою єдиних нейрогуморальних і внутрішньооклітинних механізмів регуляції [7]. Р. Лазарус характеризує психологічний стрес як обумовлене «загрозою» емоційне переживання, яке впливає на здатність людини досить ефективно здійснювати свою діяльність [11]. В. Вальдман вважає, що емоційний стрес є комплексом безпосередніх психологічних реакцій та визначається як процес сприйняття і переробки особистісно значущою для певного індивіда інформації, що міститься в сигналі (вплив, ситуації) і суб'єктивно сприймається як емоційно-негативна (сигнал «загрози»), стан дискомфорту, усвідомлення конфлікту; процес психологічної адаптації до емоційно-негативного суб'єктивного стану; стан психічної дезадаптації, зумовленої емоційними для певної особистості сигналами, внаслідок порушення функціональних можливостей системи психічної дезадаптації, що веде до порушення регуляції поведінкової активності суб'єкта. В цілому це є комплексом фізіологічних зрушень в організмі [3].

М. Наєнко визначає стрес як крайню психічну напруженість, що може виражатися в дезінтеграції поведінки і діяльності аж до появи нервово-емоційного зриву. В цих випадках говорять про інформаційний (що виникає в ситуаціях інформаційного перевантаження, коли людина не виконує завдання, не встигає приймати вірні рішення в необхідному темпі певної відповідальності за наслідки прийнятих рішень) та емоційний стрес, що проявляється в ситуації загрози, небезпеки, образи тощо [6].

Т. Кокс вважає, що стрес є індивідуальним феноменом, результатом взаємодії між людиною та ситуацією, в якій вона перебуває [5].

За твердженням Г. Аракелова, «...стрес – є насамперед корисною для організму реакцією, що утворюється в результаті еволюційних процесів та сприяє його адаптації до умов існування, що динамічно змінюються. Окрім того, потужні й багаторазово повторювані дії стресорів можуть призводити до різноманітних негативних наслідків» [2].

Необхідно зазначити, що стрес може супроводжуватися проявами тривоги, напруги тощо. За твердженням Ч. Д. Спілбергера, стан тривоги може варіювати за інтенсивністю та змінюватися в часі, як функція рівня стресу, якому піддається особистість [9].

Стрес у вигляді сукупності зовнішніх впливів, тобто, стрес-чинників, сприймаються особистістю як надмірні вимоги та створюють загрозу самоповазі, самооцінці, викликаючи відповідну емоційну реакцію, яка супроводжується станом тривоги різної інтенсивності прояву. Особливо це стосується емоційної реакції та моторно-поведінкових та фізіологічних процесів у дітей.

З огляду на те, що на часі у державі відбуваються зміни у сферах людської життєдіяльності, діти є більш вразливою категорією, оскільки інформаційні перевантаження призводять до виникнення інформаційних стресів. У певний момент дитина не може

справитися з цими перевантаженнями, з темпами переробки та сприйняття інформації у процесі навчання, не можуть нести відповідальність за наслідки власних дій та поведінки, що свідчить про незрілість їх психічних процесів. На фоні інформаційного стресу чітко простежується реакція на ті чи інші ситуації у вигляді емоційних проявів, що свідчать про наявність «емоційного» стресу. Особливо це стосується ситуацій щодо загроз життю та здоров'ю не тільки дітям, але й близьких людей.

Сучасні психологи стверджують, що тривалі фізичні та психологічні навантаження, що перевищують норми, призводять до порушення функціонування окремих органів та серйозних психосоматичних розладів у дітей. Стрес присутній майже у житті кожної дитини, проте стресові імпульси в його організмі залежать від індивідуальних якостей та навичок самоуправління.

Стрес може бути викликаний зовнішніми (наприклад, холод, перегрівання) чи внутрішніми (конфлікти, страхи або фобії) чинниками, величина яких переходить певну межу. Учені пропонують наступну систематизацію основних причин стресу у дитини: патологічні спадкові чинники; індивідуально-особистісні особливості; вік та вікові кризи; тяжкі випробування долі (смерть чи розлучення); негативні потрясіння; стихійні лиха; нездатність чи втрата довірливих взаємовідносин зі своїм близьким оточенням; низький рівень чи відсутність соціальної підтримки; фізичні та емоційні перенапруження. Окрім того, ознаками стресу є: неможливість зосередитися у процесі діяльності, допущення значної кількості помилок, погіршення пам'яті, достатній рівень перевтоми, швидкий темп мовлення, розосередження мисленнєвої діяльності, зниження загального емоційного стану, зацикленість, сонливість тощо. Ознаки з урахуванням віку дітей наведено у таблиці 1.

Таким чином, вплив стресу на здоров'я дитини проявляється як на психічному, так і на фізичному рівні, коли дитина починає скаржитися на болі в абдомінальній порожнині або безпричинний головний біль. Окрім того, у дитини можуть проявлятися невротичні звички та розлади, проблеми з навчанням. Під впливом стресів різко змінюються настрої, зовнішніми проявами якого є депресивні стани, апатія, страхи та фобії.

Під впливом стресу можливі соматичні прояви, а саме: гіпертонія, тахікардія, серцево-судинна дистонія, хвороби органів дихання, шкіряні висипи, проблеми з диханням, травленням.

Доречно зазначити, що перебіг стресу у дітей є характерним та індивідуальним для кожного з них. У цілому, патогенезом стресу у дітей може бути будь-яке джерело, що викликає у них страх, та тривогу та утворюють нову ситуацію адаптації: розлука з рідними, перехід до нового навчального закладу або переїзд до нового місця проживання тощо. Для дітей молодшого шкільного віку у випадку стресу характерними є помітне погіршення навчальної успішності; збільшення



Таблиця 1

Ознаки стресу у дитини

Діти ясельного та дошкільного віку	Діти молодшого шкільного віку	Діти 10–12 років і підлітки
Злість	Недовірливість	Злість
Тривога	Скарги щодо головних болів і болів у животі.	Втрата ілюзій
Проблеми з харчуванням і сном, включаючи нічні кошмари	Почуття, що тебе не люблять	Недовіра до всього світу
Страх самотності	Відсутність апетиту	Низька самооцінка
Дратівливість	Проблеми зі сном	Головні болі та болі в шлунку
Регрес дитячої поведінки	Потреба часто відвідувати туалет	Бунтівна поведінка
Тремтіння від страху Неконтрольований плач	Байдуже ставлення до школи та до друзів Занепокоєння майбутнім	Протести, відхід від реальності різними шляхами

затрат часу для підготовки домашніх завдань при зниженні результатів; виражене засмучення, хвилювання або вередування; небажання відвідувати школу, дотримуватися розпису дня або брати участь у спільних заняттях; гіперактивність, нервові тики, апатія або зниження активності; постійні нічні кошмари, енурез; провокаційна поведінка: неслухняність, непокоря дорослим, агресія тривалого перебігу; часті та невмотивовані спалахи роздратування та люті. Для дітей середнього та старшого шкільного віку характерні зміни навчальної успішності; вживання алкоголю, тютюну або наркотиків; порушення загального режиму; скарги на фізичний стан; одержимість питанням власної ваги та зовнішності; невиправданий страх ожиріння; протипоставлення себе правам та владі дорослих; наявність девіантних проявів та асоціальних вчинків; затяжна депресія, зниження апетиту, песимізм, меланхолія, суїцидальні тенденції, схильність до актів самокалічення; прояви агресії або жорстокості, зміна кола взаємодії.

Стреси впливають на зміну та розвиток індивідуально-особистісних якостей дитини, яка формується під дією стресорів. При цьому діагностується більш або менш стійкий набір візуальних рис, які обумовлено впливом травми. Проте необхідно зазначити, що окремі стреси мають позитивний вплив на подолання дитячих комплексів – фобія спілкування, страх перед великою аудиторією – і дають можливість набути поведінкових умінь та навичок поведінки в тій чи іншій ситуації.

Стресові ситуації безпосередньо впливають на формування дитячої особистості та посідають чільне місце у процесі їх соціалізації, коли визначається індивідуальна значущість життєвих позицій та формуються стереотипи реагування. Вірогідність виникнення пов'язаних із стресом психічних, особливо невротичних, розладів залежить від співвідношення стресорів, що впливають на дитину, мають велике значення і в дорослому житті. За даними дослідників, особи, які в дитинстві зазнали впливу стресових ситуацій, зумовлених неадекватною поведінкою матері,

її властолубством, нетерпимістю до іншої думки, завищеною вибагливістю, авторитарністю, надмірністю вимог до дитини, або, навпаки, образливістю, пониженим станом настрою, песимізмом, невпевненістю в собі, мали низку відхилень від норми.

Іншими стресовими ситуаціями для дітей є конфліктність та нестабільність сім'ї, відчуття «небажаної, зайвої» дитини, коли перевага надається іншим членам родини. Окрім того, зміни сімейного стану, як: розлучення батьків, переїзд до нового місця проживання або навіть народження нового члена сім'ї, також можуть бути причиною тривожності дитини, позбавити її почуття безпеки та спричинити відчуття непотрібності, невпевненості, занепокоєння чи ревнощів. У таких випадках дорослі мають бути уважними до емоційного та фізичного стану дитини та встановити причинно-наслідковий зв'язок у стані дитини та віднайти шляхи вирішення тієї чи іншої проблеми.

Потребує уваги стрес, викликаний навчальним процесом, адже розбіжності та непорозуміння у навчальному мікросоціумі можуть викликати у дитини стрес. За твердженням багатьох дослідників, причиною стресу у дітей може бути їх невідповідність до навчання, негативне відношення до неї вчителів та однолітків, страх покарання та отримання незадовільної оцінки, нездатність засвоїти шкільний матеріал, перетом під час навчального процесу. Психічні чинники посідають чільне місце у процесі шкільної дезадаптації, що призводить до безпричинної агресивності, депресії, відмови відвідувати навчання, розвитку заниженої самооцінки, страху відповідати біля дошки, очікування негативного ставлення до себе як з боку вчителів, так і однолітків. Вище зазначені чинники створюють ситуацію стресу, що не тільки знижує рівень успішності учнів, але й призводить до утворення тривожності та невротичних розладів.

Таким чином, екзогенні ендогенні чинники можуть безпосередньо приводити до клінічно виражених розладів, починаючи з раннього дитячого віку, і впливати на виникнення стресу в зрілому віці, породжувати відсутність відчуття базисної безпеки,



розширювати коло індивідуально значущих стресорів та знижувати стійкість до них, формувати неадекватні моделі поведінки, сприяючи створенню стресогенних ситуацій та перешкоджаючи їх ефективному подоланню. Сильні стреси та їх вплив на особистість є серйозним випробуванням для психіки, оскільки результатом може бути амнезія. У цьому випадку, стираючи інформацію з підірки, свідомість позбавляється від негативного досвіду, оскільки спрацьовує механізм психологічного захисту.

У стресових ситуаціях необхідно дотримуватися певних вимог: не намагатися заспокоїти почуття дитини. Не потрібно говорити дитині «не турбуйся, все нормально». По-перше, це викликає у дитини стурбованість тим, що його почуття не нормальні і не природні. По-друге, впевненість, що в сім'ї її не розуміють і не поділяють її почуттів. Важливо дати зрозуміти дитині, що її почуття нормальні та природні, і Ви теж свого часу переживали щось подібне. Поділіться з Вашою дитиною власними методами та способами подолання стресу; вислухайте дитину, оскільки заспокоєння можна отримати тільки тому, що хтось вислухав тебе про те, що тебе турбує. Зробіть те ж саме для Вашої дитини. Якщо вона не хоче говорити, нехай вона знає, що Ви поруч з нею. Просто будьте поруч з нею і нагадайте їй, що Ви любите її та підтримайте; повний комфорт і максимум уваги. Спробуйте зробити те, що дитина любить: пограти з нею в улюблену гру; послухати улюблену музику; подивитися цікавий фільм; пограти з домашньою твариною; просто почитати дитині улюблену книжку; розповісти про її або власне дитинство; нехай дитина прийме гарячу ванну, гаряча вода надає релаксаційний ефект (розслаблює). дайте послухати музику (краще всього класичну). Ваша дитина потребує уваги; прогулянка на свіжому повітрі, адже рухливі дії можуть підвищити настрій, навіть, якщо це просто похід до магазину; свіже повітря та фізична активність повинна підняти дитині настрій і дати їй новий поштовх у сприйнятті предметів оточуючого світу.

Окрім того, позитивним будуть прогулянки до лісу, залучення до риболовлі, прогулянки місцевістю з гарним краєвидом – це розслаблює загальний стан дитини та згладжує негатив; дотримуйтеся звичайного розпису дня, не потрібно вдаватися до зміни режиму, спробуйте дотримуватися регулярного сну та прийому їжі; переконайтеся в тому, що дитина харчується добре та у неї немає недосипання. Якщо дитина відчуває себе добре, то і стрес вона перенесе легше, і швидше вийде з цього стану.

У складних стресових випадках краще звернутися за допомогою до психолога чи, хоча б, зателефонувати за телефоном довіри чи служби з екстреної психологічної допомоги.

Отже, стреси у дитячому віці розглядаються як особливий психічний стан, що є своєрідною формою відображення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій вона знаходиться.

Таким чином, стрес – це багаторівневе утворення або явище, що впливає на здоров'я та благополуччя дитини. Високі рівні стресу можуть бути пов'язані з соматичними симптомами, що змушують батьків дитини звертатися за кваліфікованою медичною допомогою. Діагностика та ведення таких дітей викликає проблеми та вимагає обізнаності щодо ролі стресу та інших психологічних чинників у загальному розвитку та пошуку шляхів їх подолання.

Аналіз літературних даних свідчить про те, що дослідження поняття «дитячий стрес» потребує фундаментального вивчення, особливо його різних аспектів – причинності, регуляції, детермінації, проявів та шляхів його подолання у дитячому віці.

Використані літературні джерела

1. *Александровский Ю. А.* Состояния психической дезадаптации и их компенсация [Текст] / Ю. А. Александровский. – М.: Наука, 2006. – 270 с.
2. *Аракелов Г. Г.* Стресс и его механизмы [Текст] / Г. Г. Аракелов // Вестник Московск. Ун-та. – 1995. – № 4. – С. 45–54. – (Серия 14: «Психология»).
3. *Вальдман А. В.* Психофизиологична регуляція емоційного стресу [Текст] / А. В. Вальдман // Актуальные проблемы стресса. – Кишинев: «Штиинца», 1996. – С. 34–43.
4. *Кижяев-Смык Л. А.* Психология стресса [Текст] / Л. А. Кижяев-Смык. – М.: Наука, 1983. – С. 114–184.
5. *Кокс Т.* Стресс [Текст] / Т. Кокс. – М.: Медицина, 2001. – 216 с.
6. *Наенко Н. И.* Психическая напряженность [Текст] / Н. И. Кокс. – М.: Наука, 1976. – 246 с.
7. *Погодаев К. И.* К биологическим основам «стресса» и «адаптационного синдрома» [Текст] / К. И. Погодаев // Актуальные проблемы стресса. – Кишинев: Штиинца, 1996. – С. 211–229.
8. *Селье Г.* Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.
9. *Спилберг Ч. Д.* Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги [Текст]. – М., 2003. – С. 12–24.
10. *Kasl S.V.* Epidemiological contributions to the study of work stresses / Cooper C.L., Payne R. (ed). // Stress at work. – Chichester: Wiley, 1978. – P. 3–48.
11. *Lazarus R. S.* Emotion and adaptation / R. S. Lazarus. – NY: Oxford Univers. Press, 1991. – 557 p.