

Є. В. Підчасов,
доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук
(Харківський національний педагогічний
університет імені Г. С. Сковороди)

Н. І. Чепелева,
викладач кафедри соціології і психології
(Харківський національний університет
внутрішніх справ)

ВПЛИВ ПРОЛОНГОВАНИХ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ (ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ) НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ДИТИНИ

Війна – це складні та важкі події, які впливають на людей різного віку вкрай негативно. Війна спонукає постійно думати про збереження власного життя, а також життя рідних людей. Під дією постійних негативних переживань і емоційних потрясінь, у багатьох людей змінюються погляди на життя, переконання, цінності і в цілому на картину світу, внутрішній психологічний і фізіологічний стан.

Травмуючий вплив воєнних дій значною мірою впливає на емоційну сферу людей. В умовах воєнних дій діти та дорослі піддаються фізичному і психологічному тиску, який можна прирівняти до насильства. А діти є найбільш чутливими до подібних ситуацій.

Питання факторів, що впливають на емоційний стан дитини досліджували такі зарубіжні дослідники: К. Даут, Р. М. Вільямс, У. Юла, А. Ахмед, В. Рашиді, П. Сміт, Дж. Готман [2, 7].

Питання дитячого стресу піднімали З. С. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Н. В. Оніщенко, Л. І. Литвиненко [6].

Під час воєнного конфлікту діти виявляються заручниками складної і незрозумілої для них ситуації, вони найбільш гостро реагують на кризові психосоціальні процеси дезадаптивними реакціями. Дитина в будь-якому разі адаптується до нових умов життя, але при цьому можуть відбуватися порушення в емоційній сфері дитини. Погіршення психоемоційного стану дитини відбувається в результаті постійного переживання нею емоцій негативної модальності (страх, смуток, гнів тощо). Однак слід пам'ятати, що не тільки військова екстремальна ситуація впливає на виникнення психогенних порушень

у дитини, а й індивідуально-психологічні особливості особистості та реакції значущих дорослих також здатні впливати на емоційні реакції і стани дитини, що виявляються. В результаті, порушуючи нормальне життя дитини, психічна травма, яку дитина відчуває, виявляється для неї складною травматичною подією з пролонгованими наслідками [7].

Перебуваючи в екстремальній ситуації, дитина безперервно використовує фізіологічні та психологічні адаптивні механізми свого організму. Слід зауважити, що екстремальний стан, в якому знаходиться дитина, може сприяти як залученню ресурсів людини, так і їх виснаженню, призводити до погіршення здоров'я та психічної стійкості [5].

Розглянувши психологічні наукові дослідження, бачимо, що приблизно 50–75% людей, потрапивши у таку ситуацію, опиняються у стані збентеження. Реакції сильного збудження або, навпаки, загальмованості спостерігаються у 12–25%. І лише 12–25% людей виявляють спокій, швидко оцінюють ситуацію [4].

Як ми вже зазначали, особливо гостро і чуйно реагує емоційна сфера дитини. З цього випливає, що діти вслід за емоційними реакціями значущих дорослих, на яких вони орієнтуються, також проявлятимуть схильність до стану сильної емоційної напруги чи навпаки, спокою.

Будь-яка екстремальна ситуація містить травматичний вплив на організм людини в цілому. Говорячи про вплив військової ситуації на організм дитини, зазначимо, що ці напружені події вимагають від дітей особливих зусиль для подолання наслідків цього впливу. Перебуваючи тривалий час у пролонгованій травматичній події (у даному випадку – тривалі воєнні дії), діти відчувають не тільки емоційний стрес, травматичний стрес, а й посттравматичний стресовий розлад [2]. Дитина через свої вікові характеристики ще не здатна проводити самостійну психологічну переробку негативного впливу воєнних подій. Психіка дитини, будучи незрілою, ще не здатна протистояти негативним факторам зовнішнього впливу, тому дитина є не захищеною від несприятливого впливу екстремальної військової ситуації [1].

Ситуація воєнного конфлікту викликає у дітей постійний комплекс негативних емоцій. Перебуваючи в таких умовах,

діти починають відчувати на собі три взаємопов'язані групи компонентів:

- 1) загрозу, що діє на відстані;
- 2) оцінювання та емоційне переживання цієї загрози;
- 3) фізіологічні та соматичні наслідки цих переживань [2].

Тривале емоційне переживання здатне порушити стабільний стан і навіть тоді, коли ситуація нормалізується, емоційна перенапруга не слабшає, а продовжує негативно впливати на організм, тим самим негативно впливаючи на діяльність внутрішніх органів та систем. Можливі зміни в нормальному функціонуванні серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, імунної системи тощо [1].

Дослідження дитячого воєнного стресу проводили такі арабські вчені: Alyaa Ahmed, Bashir Al-Rashidi, Ghassan Jacob, S. A. Jabbar, H. I. Zaza, в яких вони показують, що найбільш сильними факторами, що впливають на психіку дитини є:

- 1) тяжкі форми фізичного насильства, які відбувалися на очах у дитини;
- 2) шум снарядів, що вибухають;
- 3) напруга від принизливого поведіння в сім'ї та школі [7].

Тобто дитина знаходиться в постійному емоційному стресі – афективному переживанні, при якому людина може відчувати несприятливі зміни в організмі, і саме це є свідченням того, що негативні емоції призводять до психосоматичних проблем в організмі. Слід зазначити, що при дії військової ситуації саме емоційний апарат першим реагує на подію та демонструє стресову реакцію [3].

Дитині, яка пережила травматичну ситуацію, нелегко зрозуміти, що відбувається. Вона потребує надання їй допомоги, щоб впоратися зі своїми емоціями та почуттями. Те, як батьки зможуть допомогти своїй дитині пережити ці непрості часи, багато в чому визначатиме її подальше життя.

Список використаних джерел

1. Берлінгем Д. Война и дети / Д. Берлингейм, А. Фрейд. *Развитие личности*. 2004. № 3. с. 184–208.
2. Готтман Дж. Эмоциональный интеллект ребенка. Практическое руководство для родителей / Дж. Готтман, Дж. Деклер. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. 272 с.

3. Колмаков Д. А. Психологическая помощь детям, попавшим в экстремальную ситуацию / Д. А. Колмаков, Е. А. Галеева // Молодой ученый. 2015. № 6.4. С. 24–27. URL: <https://moluch.ru/archive/86/16349>.

4. Момыш-Улы Б. Психология войны: книга-хроника / сост. Мырзахметов М. Алма-Ата: Казахстан, 1990. 240 с.

5. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / Мартіна Мюллер. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, Свічадо, 2014. 120 с.

6. Оніщенко Н. В. Екстрена психологічна допомога постраждалим в умовах надзвичайної ситуації: теоретичні та прикладні аспекти : монографія. Х. : Право, 2014. 584 с.

7. Сміт П. Діти та війни: навчання технікам зцілення / Патрік Сміт, Етл Дирегров, Уільямс Юле та ін. : посібник. Children and War Foundation, Bergen, Norway 1999-2012. Львів : Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 70 с.