

## **ТРАВМАТИЧНІ ФАКТОРИ ВІЙНИ: ВПЛИВ НА ДИТЯЧУ ПСИХІКУ**

*Похілько Д.С., кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник  
Національний університет цивільного захисту України*

За офіційними статистичними даними 17 мільйонів 55 тисяч людей загинули на території сучасної України у XX столітті від військових дій, терору, голоду та епідемій, спричинених війною.

За офіційною статистикою сьогодення за роки Великої Вітчизняної війни на тимчасово окупованих територіях Радянського Союзу було навмисно

знищено 216 тисяч 431 дитина. У тому ж числі на території сучасної України більше ніж 75 тисяч дітей. Автор Кривошеєв Г.Ф. одразу зазначає, що ці данні не повні, й точних цифр загиблих дітей ми ніколи не дізнаємося. Їх ніхто не рахував, а вони мерли як мухи.

Ці страшні цифри, лише мізерна доля тих, хто постраждав від війни. Вони померли, й на цьому їх страждання скінчилися. Але, значно більші цифри фігурують серед людей, зокрема дітей, які витримали весь тягар та вижили. Вони пронесли цей біль та страждання через усе своє життя.

На жаль, тема війни це не тема минулого, це тема сьогодення. Адже в останні роки з новою силою розпалюються довготривалі збройні конфлікти в Лівії, Сирії, Ізраїлі, Афганістані, Сомалі, Північному Судані, тощо. Виникають й нові. Так, збройний конфлікт на Сході України вже не перший рік не дає спокійно жити мільйонам людей. Він забирає та калічить життя мирних жителів, серед яких, нажалює, є й діти.

За офіційною статистикою від ЮНІСЕФ на сьогодні вже 1 мільйон дітей постраждали від військових дій на Сході України: близько 200 тисяч з них проживають у межах 15 кілометровій зоні від лінії конфлікту, 19 тисяч щодня наражаються на загрозу постраждати від мін та нерозірваних боєприпасів, 12 тисяч живуть у населених пунктах, які обстрілюються.

Отже, можна сказати, що на сьогодні майже мільйон українських дітей позбавлені дитинства. В свої незначні роки вони отримали тяжкий досвід війни та її нещадних проявів: обстрілів, поранень, смертей, розрухи та занепаду...

На основі контент аналізу спогадів дітей про війну ми визначили найбільш травматичні фактори:

– *досвід смерті*. Якщо у дитини в звичних умовах усвідомлення поняття «смерть» та її незворотність відбувається приблизно к 9 рокам, то в умовах війни це усвідомлення відбувається значно раніше. Можна сказати, що воно зсувається на період першого досвіду «стикання» зі смертю. Особливо, якщо це стосується смерті близької значимої людини (батьків). Чіткі й яскраві картини спогадів про смерть батьків зустрічаються вже в дітей з 3-4 років. Отриманий травматичний досвід одразу призводить до усвідомлення, що смерть – це кінець життя, й його не можна повернути.

Разом з усвідомленням поняття «смерть» відбуваються й зміни в формуванні страху смерті. В звичних, мирних умовах, нормою для виникнення даного виду страху вважається 6-7 років. В той час, як діти з території бойових дій, набули цього страху вже у 4-5 років.

Таким чином, можна сказати, що під впливом травматичного досвіду смерті в умовах бойових дій в свідомості дитини відбувається різкий стрибок у перебудові уявлень про людське існування, виникає страх смерті. Також, несформованість усіх властивостей мислення породжує ряд нав'язливих страхів (діти бояться усіх металевих предметів, уламків тощо), та не дає особистості повноцінно існувати та розвиватися далі.

– жорстокість, насильство та бездушність. Нажаль, війна зі своїми методами привносить багато фізичного та морального страждання. Для неї не існує стариків та жінок, інвалідів та дітей є тільки ті, кого треба знищити. Є лише ворог!

Не кожен дорослий зможе знайти внутрішні резерви пережити ці важкі випробування. Змучена особистість, захищаючи свою психіку, стає більш байдужою як до своїх власних страждань, так і до страждань інших. Згодом вони стають невід’ємною часткою життя людини, нормою, та не приносять значних емоційних потрясінь.

Але разом з тим, якщо ці події не «зламують» дитину, то загартовують її вольові якості: силу духу, міцність, цілеспрямованість тощо.

– *незадоволення базових потреб*. Основою, гармонійного розвитку психіки дитини є задоволення базових потреб (їжа, сон, відпочинок, безпека, любов, спілкування тощо). Нажаль, режим війни не може в повному обсязі, а інколи й на самому мінімальному рівні забезпечити прості потреби особистості.

Отже, можна сказати, що війна це:

1) Голод. Специфіка військового режиму не дає можливості повноцінно забезпечувати населення продуктами харчування (доставляти їх до магазинів; сільському господарству вирощувати необхідну кількість культур; немає можливості займатися господарством в селах тощо). Також, окупанти можуть вільно забирати в населення все, що їм необхідно, не залишаючи а ні крихти хлібу.

2) Виснаження. Умови життя у війні вимагають від особистості важких фізичних навантажень. Сильне фізичне та психічне виснаження призводить до зуження свідомості, людина живе наче уві сні, не сприймаючи всіх реалій навколишньої дійсності.

3) Відсутність відчуття безпеки. Особистість, що знаходиться в умовах військових дій, знаходиться в умовах реальної екзистенціальної загрози, й не може відчувати себе затишно. Постійний стрес, який переживає дитина призводить до нервової напруги, страху смерті тощо.

Все це як наслідок приводить до спустошеності особистості, депресії. В особистості дитини в таких умовах формуються якості недовіри до навколишнього середовища, підозрілість до оточуючих. Діти, що пережили військові часи не можуть в повному обсязі радіти, бути щасливими, вони весь час відчують напруження та тривогу, що це зникне, що це лише сон.

4) Відлюдність. Мовчання. В умовах війни знижується потреба в спілкуванні. Сама по собі особистість стає більш мовчазною, замкнутою. Переживаючи в собі низьку негативних емоцій, вона навіть не має можливості їх виразити, адже: по-перше, усі знаходяться в однакових умовах; по-друге, в кожного є велика вірогідність померти, й емоційна близькість наносить особистості додаткової травми.

Саме суспільство стає перетворюється з «єдиного живого організму» на відокремлені особистості, які немов роботи, механічно виконують свою роботу. І не допускають нічого зайвого.

Дитина, зростаючи в таких умовах зростає замкнутою, вона не знає культури спілкування та не має навиків комунікації.

Отже, незадоволення базових потреб призводить до слабкості фізичного тіла, й як наслідок сповільнює дозрівання нервової системи на фізичному рівні. Але, разом з тим пришвидшує психічний процес формування особистості.

– *значно змінений стиль життя.* Для нормального гармонійного розвитку психіки дитини, формування її особистості потрібна «жорстка та чітка» платформа, якою в перші роки життя виступає режим дня, тижня, загальний стиль життя родини. Ця чіткість дає можливість організму функціонувати в нормальному ритмі, а психіці розвиватись послідовно.

Хаотичність режиму війни, призводить до непослідовності формувань певних компонентів та складових особистості, її уявлень про оточуючий світ. Так, в загальній структурі особистості з'являються прогалини та деформації, які роблять її більш ранимою та уразливою.

– *кругообіг негативних емоцій (горя та страждань).* Війна несе з собою загальну атмосферу горя, втрати, розчарування, спустошеності тощо. Людина стає менш емоційно вираженою (особистість наче надіває маску печалі, байдужості тощо). Хоча інколи в неї відбуваються сильні емоційні сплески, які зовсім не характерні для даної події.

Дитина, зростаючи в такій атмосфері на підсвідомому рівні, через певний проміжок часу починає сприймати їх як норму. Відбуваються зміни в схемі сприймання реальності та реакції на неї. Тобто, події, які повинні викликати певний спектр емоційних переживань, викликають зовсім інші (сильне відчуття ненависті до «ворога», породжує радість при його загибелі, хоча в мирних умовах звістка про смерть не несе в собі позитивних емоційних переживань). Можна сказати, що діти стають емоційно безграмотні, вони не знають як правильно треба реагувати. Різноманітний людський емоційний спектр зводиться лише до переживання базових емоцій.

Отже, можна сказати, що відбувається регресія емоційної сфери особистості дитини.

– *довготривала ситуація невизначеності.* Умови війни утворюють ситуацію «інформаційного вакууму». Люди не володіють значним об'ємом інформації про події, які відбуваються в зоні бойових дій, та держави в цілому, про долю своїх близьких та рідних. Надається лише незначна частка інформації. Люди не бачать повної картини обставин, не розуміють що буде далі, не можуть планувати своє життя. Їх життя змінюється на «пусте» існування з дня в день, без планів та перспектив, лише очікування, очікування та очікування... Життя наче зупиняється на цьому очікуванні, й не їде далі.

В особистості дитини, яка зростає в таких умовах, формується риса «пасивності», все своє життя вони відкладають на потім. Їм важко планувати, вони стають більш залежні від інших.

Можна сказати, що вони стають соціально-залежні.

– *зміна законів «людяності»*. У військові часи розвиваються закони суспільства (так сказати правила «гри», правила «життя»). З загальносуспільного рівня вони переходять на більш особистий (кожен для себе обирає ту моральну та етичну грань, через яку не може переступати).

У дітей відбувається сильна поляризація поглядів (розподіл на «добре» та «погано»), підвищується відчуття справедливості. Можна сказати, що погляд на життя стає дуже однобічним. Деякі звичні буденні речі набувають нового сенсу, нового змісту, й формують своє, зрозуміле тільки для тих хто пережив весь жах подій, ставлення. Вони відторгають та ненавидять все, що може бути хоч якось пов'язано з травмою.

– *розруха*. Суцільна картина розрухи та розтрошених будівель й домівок; згорілих селищ, лісів, полів; занепад сільського господарства, промисловості тощо не дають можливості особистості розвиватися. Адже, не маючи стабільності та елементарної матеріальної бази для нормального життя організм людини не дає психіці формувати, розвивати та утворювати щось нове, більш складне за своєю суттю. Простих базових утворень достатньо для «повноцінного» життя на цьому рівні розвитку.

Можна продовжувати й продовжувати щодо травматичних факторів війни нескінченно, але саме ці фактори завдають значної шкоди тендітній психіці дитини. Завдають такої травми, що не забувається з плином років, що болить все життя, до останнього подиху. Травми, яка в мить з дитини робить дорослу, досвідчену людину...