

# ДЕСЕНСИБІЛІЗАЦІЯ ДО НЕБЕЗПЕКИ У ДІТЕЙ

## ПІД ЧАС ВІЙНИ

Чекстере Оксана Юрїївна

ORCID ID: 0000-0003-2435-3831

канд. психолог. наук, провідний науковий співробітник

Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України

Україна

*Анотація.* У статті досліджено феномен десенсибілізації до небезпеки у дітей, які проживають в умовах війни, на основі експериментальних досліджень психологічних реакцій. У ході досліджень було виявлено, що постійний вплив стресових факторів, таких як вибухи та руйнування, поступово знижує емоційну чутливість дітей до загроз. В результаті діти починають менш адекватно оцінювати небезпеку, що призводить до ризикованої поведінки. Експерименти також показали, що хронічний стрес і адаптація до умов війни суттєво впливають на емоційний стан дітей, зокрема, сприяючи розвитку емоційної апатії та зниженню здатності до концентрації. На основі експериментальних результатів були зроблені висновки щодо необхідності впровадження програм психологічної підтримки, розвитку емоційної стійкості та навчання дітей безпечної поведінки в умовах конфлікту.

Війна є одним із найважчих випробувань для дітей, оскільки вони стикаються не лише з фізичною загрозою, а й з психологічними травмами. Тривала присутність небезпеки, руйнувань та втрат може призвести до серйозних психологічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривоги та депресії. Діти, які перебувають у стані постійного стресу, часто демонструють гіперчутливість до загроз або, навпаки, десенсибілізацію — зниження чутливості до небезпеки через надмірний контакт із нею.

Десенсибілізація до небезпеки може виникати як природна захисна реакція психіки дитини або бути результатом психологічних інтервенцій. Однак у випадку дітей, які перебувають у зонах воєнних дій, такий процес може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, це дозволяє знижувати рівень

страху і тривоги, з іншого — може призвести до нехтування реальними загрозами, що робить дітей вразливими до небезпечних ситуацій. Розуміння механізмів десенсибілізації у дітей під час війни є важливим для розробки ефективних програм психологічної підтримки, які допоможуть їм пережити ці важкі часи та зберегти психічне здоров'я.

Метою нашого дослідження стало вивчення феномену десенсибілізації до небезпеки у дітей під час війни, його впливу на їхню поведінку та емоційний стан, а також пошук ефективних стратегій для запобігання або зниження цього явища. Стаття має на меті висвітлити психологічні механізми, що стоять за десенсибілізацією, і надати рекомендації для дорослих (батьків, педагогів, психологів) щодо роботи з дітьми у складних умовах воєнного часу.

Десенсибілізація до небезпеки — це психологічний процес, що полягає у поступовому зниженні емоційної та поведінкової реакції на загрози через тривалий вплив стресових або небезпечних подій. У дітей, що перебувають в умовах війни, відбувається адаптація до цих умов, що може призвести до зниження рівня усвідомлення небезпеки і ризикованої поведінки. Війна та її наслідки — вибухи, руйнування, звуки сирен — стають частиною повсякденного життя, а постійний стрес притуплює реакцію на небезпеку [15].

Пинус і Недер однією з головних причин десенсибілізації у дітей під час війни вважають хронічний стрес і адаптацію до нього. Дослідження вчених свідчать, що тривале перебування в стресових умовах призводить до адаптаційних змін у психіці дітей, які намагаються мінімізувати власний дискомфорт через зниження емоційної реактивності [13]. Діти можуть почати сприймати загрози менш серйозно, коли вони постійно присутні в їхньому оточенні.

У дослідженнях Кілпатрика і Вернона зазначено, що діти, які часто стикаються з загрозами війни, можуть почати сприймати їх як частину норми. Це формує у них хибне уявлення про знижену небезпеку, що призводить до ризикованої поведінки [10].

Діти молодшого шкільного віку можуть мати недостатньо розвинене когнітивне мислення [12]. Фантазії та магічне мислення знижують їх здатність до адекватної оцінки ризиків. Вони можуть вірити, що з ними «нічого не трапиться», або що вони можуть уникнути небезпеки завдяки власній обережності [14].

Молодші школярі можуть розуміти концепцію небезпеки, але їхній мозок ще не сприймає загрози на рівні інстинктів дорослих. Вони можуть знати про небезпеку, проте не до кінця усвідомлювати серйозність наслідків. Це частково пояснюється недостатньою зрілістю префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за оцінку ризиків та прийняття рішень [3].

Під час війни діти можуть відчувати втрату контролю над своїм життям. Піднімання невідомого предмета може бути спробою підсвідомо відновити контроль над ситуацією або випробувати свою силу в умовах, коли вони не можуть контролювати багато інших аспектів свого життя [4].

Вплив сім'ї та культури також може відігравати роль у тому, як діти реагують на небезпеку. Якщо в родині не надають великого значення ризикам, дитина може намагатися повторювати подібну поведінку. Деякі діти можуть бути під впливом інших культурних або соціальних норм, які знижують сприйняття загроз [2].

Десенсибілізація до небезпеки впливає і на поведінку дітей. Діти, які не реагують на небезпеку емоційно, можуть частіше піддавати себе ризику. Вони можуть піднімати невідомі предмети, заходити в небезпечні зони або ігнорувати застереження дорослих. Як зазначено у роботах Фредеріка К., такі діти не завжди усвідомлюють наслідки своїх дій [6].

Десенсибілізовані діти можуть неадекватно оцінювати загрози, які раніше викликали страх. Це особливо помітно у підлітків, чия когнітивна система ще не завершила свого розвитку і які часто не розуміють довгострокових наслідків своєї поведінки [15].

Відсутність емоційної реакції на небезпеку може призводити до апатії або емоційної закритості. За дослідженнями Грінберга М., діти, які переживають

тривалі травматичні події, можуть втратити здатність до співчуття та емпатії [9]. Емоційна реакція дітей може притупитися до рівня, коли вони не відчувають тривоги чи страху навіть у кризових ситуаціях. Це оніміння є частиною захисного механізму, який допомагає дітям вижити в екстремальних умовах, але має негативні наслідки для їхньої психіки [10].

Десенсибілізація може супроводжуватися симптомами, схожими на посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), включаючи труднощі зі сном, надмірну дратівливість та проблеми з концентрацією [13].

Не зважаючи на те, що десенсибілізація може на певний час захистити дітей від сильних емоцій, довгострокові наслідки можуть включати розвиток ПТСР, депресії або тривожних розладів, як відзначено у дослідженнях Грінберга К. [9].

Діти можуть відчувати конфлікт між знаннями про правила безпеки та бажанням порушити їх. Це явище відоме як когнітивний дисонанс, коли одночасно знають про ризики, але прагнуть діяти відповідно до своїх емоцій чи внутрішніх потреб. Недостатня зрілість у прийнятті рішень може посилювати цей ефект [5].

В нашій роботі з метою дослідити копінг стратегії учнів початкової школи в небезпечних умовах під час війни було застосовано авторську методику (Пророк Н., Чекстере О.) інтерв'ю за малюнками.

Вибірку дослідження склали 104 учні (49 хлопчиків і 55 дівчат) приватного ліцею в м.Київ. Зокрема учні 1-х класів (n=30); учні 2-х класів (n=33), учні 3-х класів (n=33), учні 4-го класу (n=8). Вікова категорія респондентів – від 7 до 10 років.

У інтерв'ю за малюнками одним з питань було «Що ти робитимеш, якщо знайдеш у лісі невідомий предмет?» На малюнку була зображена дитина, яка в лісі знайшла предмет віддалено схожий на міну. Після розповіді дорослого дитині ставили такі запитання: «Як почувается Марійка/Богданчик?», залежно від статі респондента; «Чи боїться вона/він і наскільки? Що вона/він буде робити потім?» Вибір цього методу ґрунтувався на досвіді, згідно з яким дитині легше відповідати на запитання від імені іншого персонажа (Марійки або Богданчика),

ніж відповідати на прямі. Дитина ідентифікує себе з персонажем на картинці та розповідає про свої страхи та способи подолання «через» іншу дитину.

Ми вважали, що всі діти досить добре обізнані про небезпеку підняття невідомих предметів. Але на наш подив, результати дослідження показали, що невідомий предмет підняли б 36% обстежених нами дітей:

- в перших класах 16 дітей (59%),
- в других класах 8 дітей (26%),
- у третіх класах 11 дітей (33%),
- в четвертому класі 1 дитина (17%).

Проаналізувавши результати дослідження, ми дійшли висновку, що незважаючи на те, що діти отримують багато інформації про безпеку під час війни, їхня поведінка може залишатися ризикованою. Ось кілька причин, чому деякі діти можуть підняти невідомий предмет навіть у загрозовій ситуації:

1. Когнітивна незрілість. Діти, особливо молодшого віку, не завжди здатні повністю усвідомити ризики або абстрактні загрози. Їхній мозок ще розвивається, і вони можуть не розуміти, що невідомий предмет може бути небезпечним (наприклад, вибухівка чи залишки боєприпасів).

2. Цікавість і бажання досліджувати. Діти природно допитливі і схильні до експериментування. Їм важливо досліджувати світ, навіть під час війни. Новий чи незвичний предмет може викликати інтерес, і вони можуть не задуматися про потенційний ризик.

3. Нестача безпосереднього досвіду або інформації. Навіть якщо дітей навчали правил безпеки, вони можуть не мати досвіду зустрічі з реальними небезпеками, що змушує їх недооцінювати потенційну загрозу. Вони можуть не пов'язувати інформацію про небезпеку з конкретною ситуацією, яка здається їм невинною.

4. Соціальні чинники та вплив оточення. Діти можуть наслідувати поведінку однолітків або старших дітей, які не дотримуються правил безпеки. Вони можуть також вважати ризиковані дії нормою, якщо бачать, що інші так чинять, або відчують тиск з боку однолітків.

5. Стрес та емоційне навантаження. Діти під час війни можуть перебувати в стані постійного стресу, що може послаблювати їхню здатність ухвалювати раціональні рішення. Страх або паніка можуть призводити до імпульсивних дій, включаючи підняття невідомих предметів.

Ці чинники свідчать про те, що навіть при наявності знань про безпеку, емоційні, когнітивні та соціальні аспекти можуть впливати на рішення дітей у кризових ситуаціях.

Щоб попередити небезпеку, пов'язану з підняттям дітьми невідомих предметів під час війни, необхідно застосувати кілька підходів, які спрямовані на освіту, розвиток навичок безпеки та підвищення обізнаності. Ми пропонуємо наступні заходи:

- Навчання дітей правилам безпеки. Регулярні заняття з безпеки. Дітей потрібно навчати основним правилам безпеки щодо поводження з незнайомими предметами, особливо в зонах, де можуть бути вибухонебезпечні або інші небезпечні предмети. Використання візуальних матеріалів. Використання плакатів, брошур, відео та мультфільмів для наочного навчання, які демонструють потенційні небезпеки і пояснюють, що робити, якщо дитина бачить незнайомий предмет. Діти краще засвоюють інформацію через наочні приклади [1].

- Рольові ігри та симуляції. Розігрування ситуацій. Через рольові ігри та симуляції діти можуть відпрацьовувати навички правильної поведінки у випадках зустрічі з невідомими предметами. Це дозволяє їм закріпити правильні реакції на небезпеку в умовах, наближених до реальних [8]. Ситуаційні навчальні вправи. Проведення навчань, де моделюються небезпечні ситуації, дозволить дітям краще запам'ятати правильний порядок дій (наприклад, повідомити дорослим або рятувальникам) [7].

- Залучення батьків та освітян. Роз'яснювальна робота з батьками. Регулярна участь батьків у процесі навчання дітей правил безпеки є ключовою для успіху, оскільки батьки можуть закріплювати ці знання вдома [2]. Важливо, щоб вони самі дотримувалися цих правил, оскільки діти часто копіюють поведінку

дорослих. Постійна комунікація з освітніми установами. Школи та інші навчальні заклади можуть регулярно проводити інформаційні кампанії та інтегрувати в навчальні програми теми безпеки.

- Психологічна підтримка та емоційне виховання. Розвиток емоційної стійкості. Важливо розвивати у дітей здатність справлятися зі стресом та вчити їх контролювати свої емоції в небезпечних ситуаціях [11]. Це допоможе їм більш обдуманно реагувати на небезпеку. Формування усвідомлення власної вразливості. Діти повинні розуміти, що навіть вони можуть бути у небезпеці, і що важливо уникати ризикованих ситуацій.

- Медіа та соціальні кампанії. Соціальні кампанії для дітей. Розробка інформаційних програм, мультиків та відео на телебаченні та в соціальних мережах для підвищення обізнаності про вибухонебезпечні предмети. Постери та плакати у публічних місцях. Інформаційні матеріали повинні бути доступними у школах, дитячих садах, громадських місцях та на дитячих майданчиках. Кампанії, орієнтовані на дітей, можуть підвищити рівень обізнаності про небезпеки і допомогти формувати відповідальне ставлення до ризиків у зоні конфлікту [16].

- Підвищення обізнаності через місцеві громади. Робота з місцевими громадами. Організації можуть залучати громади до проведення навчальних семінарів для батьків та дітей, а також поширювати інформаційні матеріали про небезпеку невідомих предметів. Взаємодія з рятувальними службами. Рятувальники можуть проводити тренінги та показувати дітям, як поводитися у випадку виявлення небезпечних предметів.

- Моніторинг та очищення територій. Систематична перевірка та очищення зон бойових дій. Важливо, щоб спеціалізовані організації регулярно перевіряли території, де могли залишитися вибухонебезпечні предмети, і своєчасно очищували їх. Встановлення попереджувальних знаків. У небезпечних місцях мають бути встановлені попереджувальні знаки, що вказують на можливість знаходження мін чи інших небезпечних предметів.

Таким чином, використання зазначених підходів допоможе дітям краще розуміти небезпечні ситуації та відповідно змінювати свою поведінку, особливо в умовах воєнного часу.

**Висновок.** Десенсибілізація до небезпеки у дітей під час війни є складним і багатограним психологічним феноменом, який глибоко впливає на їхню поведінку та емоційний стан. Постійний вплив загроз війни призводить до зниження емоційної реакції на небезпеку та може спричинити ризиковану поведінку, коли діти перестають адекватно оцінювати реальні загрози. Це явище часто стає захисним механізмом проти хронічного стресу, однак у довгостроковій перспективі може призвести до серйозних психологічних наслідків, таких як емоційна апатія, проблеми з концентрацією та підвищений ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Запобігання та мінімізація негативних наслідків десенсибілізації вимагають комплексного підходу, включаючи психологічну підтримку, навчання емоційної стійкості та освітні програми з безпечної поведінки. Оскільки діти особливо вразливі в умовах війни, важливо забезпечити їм належну психологічну допомогу та навчання для уникнення травм і ризикованих ситуацій.

#### **Список використаних джерел:**

1. Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
2. Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
3. Calkins, S. D. (2010). Psychobiological approaches to social behavior development. In P. D. Zelazo (Ed.), *The Oxford handbook of developmental psychology* (Vol. 2, pp. 113–135). Oxford University Press.
4. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
5. Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.



6. Fredrick, C. J. (1995). *Children and trauma: A guide for parents and professionals*. Jossey-Bass.
7. Garbarino, J. (2001). An ecological perspective on the effects of violence on children. *Journal of Community Psychology*, 29(3), 361–378. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/jcop.1016>
8. Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–191. Retrieved from <https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697>
9. Greenberg, M. T. (2005). Promoting resilience in children and youth: Preventive interventions and their interface with neuroscience. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 139–150. Retrieved from <https://doi.org/10.1196/annals.1376.013>
10. Kilpatrick, D. G., & Vernon, L. L. (1990). Exposure to traumatic events and posttraumatic stress disorder in adolescents. *Journal of Traumatic Stress*, 3(3), 297–311. Retrieved from <https://doi.org/10.1002/jts.2490030307>
11. Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 74–88). Oxford University Press.
12. Piaget, J. (1954). *The construction of reality in the child*. New York: Basic Books.
13. Pynoos, R. S., & Nader, K. (1988). Psychological first aid and treatment approach to children exposed to community violence: Research implications. *Journal of Traumatic Stress*, 1(4), 445–473. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/BF00980366>
14. Sandler, I. N. (1980). The nature of life stress experiences. *American Journal of Community Psychology*, 8(6), 527–548. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/BF00914563>
15. Terr, L. C. (1983). Chowchilla revisited: The effects of psychic trauma four years after a school-bus kidnapping. *American Journal of Psychiatry*, 140(12), 1543–1550. Retrieved from <https://doi.org/10.1176/ajp.140.12.1543>

16. UNICEF. (2016). *Children in war: The state of the world's children*. United Nations Children's Fund. Retrieved from <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2016>