

ІНФОРМАЦІЙНИЙ СТРЕС У ДІТЕЙ ЯК ПРИЧИНА ПСИХОЛОГІЧНИХ НАСЛІДКІВ ВІЙСЬКОВИХ КОНФЛІКТІВ

У статті досліджено вплив інформації на психіку дітей в умовах військових конфліктів та особливості виникнення інформаційного стресу як причини психологічних наслідків цих конфліктів. Сучасне військово-протистояння практично неможливе без активного інформаційного супроводу, який може посилити чи послабити одну з конфліктуючих сторін. Учасники військових конфліктів настільки майстерні в маніпулюванні інформацією з метою зміни громадської думки в країні і в світі, що вмілье застосування психологічних операцій іноді зможе зробити зайвим ведення військових дій. Нині українські телеканали не надто акцентують увагу глядача на гуманізацію всього, що відбувається на Сході України, та не індивідуалізують події. А діти, володіючи особливою чутливістю до інформаційної продукції, не просто її сприймають, але перш за все розвиваються в атмосфері певної субкультури, створеної даною продукцією, і являють собою групу ризику для шкідливих інформаційних впливів та інформаційних загроз. Не маючи ще сформованого особистісного стрижня, крізь призму якого дорослі люди фільтрують, аналізують, здійснюють критичну оцінку і осмислення навколишньої дійсності, діти не можуть орієнтуватися в смисловому полі інформації, більш схильні до різного роду маніпуляції, довірливі, наївні, не відрізняють завульовану брехню від правди, не мають ще сформованих ідеалів і еталонів для проведення відповідного співставлення. Перебування дитини в умовах військових конфліктів, де роль інформації має виняткове значення, може викликати фізіологічну дезадаптацію, яка веде до психічних розладів. Тому, проблеми інформаційно-психологічної безпеки дітей набувають в сучасних умовах більш вагомого значення, а розуміння існуючих загроз і ризиків, механізмів їх дії і можливостей захисту стає не тільки психологічною проблемою, але й нагальною потребою соціальної практики.

Ключові слова: військовий конфлікт, стрес, інформаційний стрес, інформаційна безпека, психологічна дезадаптація

Постановка проблеми. Сучасні військові конфлікти практично неможливі без активного інформаційного забезпечення, яке може посилити чи послабити результати протистояння. Сторони протистояння у війні настільки майстерні в маніпулюванні інформацією з метою зміни громадської думки в країні і в світі, що вмілье застосування психологічних операцій іноді зможе зробити зайвим введення в дію бойових підрозділів. Відтак вплив інформації на населення може розглядатися як прямий засіб ведення сучасної гібридної війни. Тому важливим завданням протистояння агресору стає організація захисту населення від психологічного тиску.

Діти, володіючи особливою чутливістю до інформаційної продукції, не просто її сприймають, але перш за все розвиваються в атмосфері певної субкультури, створеної даною продукцією, і являють собою групу ризику для шкідливих інформаційних впливів та інформаційних загроз. У зв'язку з цим необхідно відзначити, що необмежений, неконтрольований потік інформації в умовах військових протистоянь викликає у дитини інформаційний стрес.

Метою статті є з'ясувати вплив інформації на психіку дітей в умовах військових конфліктів та виявити особливості виникнення інформаційного стресу як причини психологічних наслідків цих конфліктів.

Суттєвим внеском у дослідження проблеми впливу інформації на психіку людини є доробок американського науковця Е. Тофлера, який визначив основні форми адаптації до інформаційних впливів [1]. Питання інформаційної безпеки особи, в тому числі і в надзвичайних ситуаціях, висвітлені в працях українських науковців Панченко О. А., Кутько І. І., Кабанцевої А. В., Симоненко Е. Б., Антонова В. Г. [2; 3]. Важливим кроком в актуалізації теми психотравми та інформаційного стресу став ряд конференцій, проведених українськими та зарубіжними науковцями: Міжнародна міждисциплінарна асамблея «Посттравматичний стрес: дорослі, діти та

родини в ситуації війни» (грудень 2017 р., м. Київ); Всеукраїнська науково-практична конференція «Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії» (лютий 2018 р., м. Маріуполь); I Всеукраїнська наукова конференція «Медіатравма в умовах інформаційної війни: психологічний та педагогічний аспекти» (червень 2017 р., м. Київ), що продемонструвала широке коло можливих предметів досліджень – від сутності медіатравми і її типів до передумов психотравми і вторинної травматизації. Вкрай важливим та необхідним стало проведення Міжнародного форуму соціальної дії «Захист прав дітей під час окупації та збройних конфліктів» (ДонНУ ім. В.Стуса, червень 2019 р., м. Вінниця). Учасники форуму обговорили актуальні проблеми інформаційно-психологічного впливу на дітей та запропонували ряд конкретних рекомендацій [5; 6].

Загалом у сірій зоні проживає близько 200 тисяч дітей. На території самопроголошених «республік» – 600 тисяч. За даними Міністерства соціальної політики України, в п'ятикілометровій зоні вздовж лінії контакту проживає 15 тисяч дітей. Вони не готові сприймати ті події, які відбуваються навколо. Їм найважче сприймати, аналізувати інформацію, яка є за межами їх розуміння. У дошкільному та шкільному віці складаються базові уявлення про світ, формуються первинні етичні й естетичні імперативи, виробляється ставлення до себе та інших. Не маючи ще сформованого особистісного стрижня, крізь призму якого дорослі люди фільтрують, аналізують, здійснюють критичну оцінку і осмислення навколишньої дійсності, діти не можуть орієнтуватися в смисловому полі інформації, більш схильні до різного роду маніпуляцій, довірливі, наївні, не відрізняють завуальовану брехню від правди, не мають ще сформованих ідеалів і еталонів для проведення відповідного співставлення. Все це робить освоєння дитиною неконтрольованого інформаційного поля без допомоги дорослих небезпечним. Перебування дитини в умовах військових конфліктів, де роль інформації має виняткове значення, спричиняє інформаційний стрес і може викликати фізіологічну дезадаптацію, яка веде до психічних розладів.

Адаптація до несприятливих факторів супроводжується перебудовами багатьох функціональних систем, мобілізацією біологічних і соціальних механізмів. Стереотипні зміни, які розвиваються в організмі після сильних впливів, описуються як стрес-реакція. Вивчення стресу показало, що ця реакція протікає стадійно, характеризується певним комплексом змін в нервовій системі і впливає на рівень неспецифічної резистентності організму.

Сутність стресу даного виду вивчається психологами протягом тривалого часу. Такі спостереження дозволили класифікувати інформаційний стрес за кількома стадіями розвитку.

1). Початкова стадія характеризується тривожним станом дитини на тлі залучення особливостей людського організму до адаптації або опору стресу.

2). Середня стадія характеризується опором на тлі сумісності факторів, що провокує стрес, і можливостями дитини. Страх і тривога зменшуються, функціональна надійність і опірність збільшується. В результаті чого у дитини може спостерігатися приплив сил.

3). Важка стадія характеризується виснаженням, коли прояви стресу першої та другої стадій повертаються і стають незворотними.

Е. Тофлер описує чотири стратегії поведінки жертв інформаційного стресу. Ці стратегії негативні, так як є результатом поганої адаптації до інформаційного стресу. Стратегія вимикання полягає в тому, щоб заблокувати небажану реальність, заблокувати весь потік нової інформації. Коли людина, що застосовує цю стратегію, змушена буде адаптуватися до реальних змін, це може набути форми суттєвої життєвої кризи. Стратегія фахівця полягає у відштовхуванні інформації про все, за винятком одного вузького питання. Стратегія ревізійністів – нав'язливе повернення до минулих успішних адаптаційних стратегій, які тепер є неприйнятними. Стратегія спрощення полягає в пошуку одного рішення для всіх проблем [1, с. 391]. Проте дитяча психіка є не стійкою, не достатньо сформованою, і реакція дітей на інформацію в умовах військового конфлікту залежить певною мірою від оточення, в якому перебуває дитина: реакція батьків, вихователів, вчителів, інших авторитетних для дитини дорослих. А також від близькості до місця конфлікту і віку. Діти раннього віку (до 5 років) можуть взагалі не розуміти, що відбувається і не реагувати на те, що відбувається, якщо вони досить віддалені і отримують інформацію про військові дії через спілкування дорослих і від ЗМІ.

Діти 5-12 років розуміють більше подій і цікавляться ними. Вони вже мають потребу в словах і поясненні того, що відбувається. Діти цього віку зазвичай пам'ятають лише частину стресової ситуації, або ж мимоволі змінюють черговість подій пережитого стресу. Крім того, вони можуть вважати причиною стресової ситуації якісь «події» минулого. Діти вірять, якщо такі ж «події» виникнуть ще раз, то такий же стрес обов'язково виникне знову. Тому діти знають, якщо вони

будуть звертати увагу на ці «події» і остерігатися їх, то вони зможуть уникнути повторення такого ж стресу в подальшому. Це призводить до виникнення зайвої підозрілості і розвитку страхів у дітей. Діти цього віку можуть також "переносити" частину стресу в їхнє повсякденне життя. Тому при дітях не варто дивитись новини, в яких демонструються збройне протистояння, що супроводжується актами насилля, стрілянини, сценами смерті, розпачу, вибухів. На жаль, батьки не завжди контролюють свої висловлювання. Іноді вони демонструють перед дитиною спалахи агресії або відчаю. Якщо так сталося, що дитина стала свідком таких сцен, необхідно дитину заспокоїти і повідомити, що все буде добре, що дорослі впораються з цією проблемою, а дитина буде захищена.

Підлітки вже розуміють події і тривожаться за себе, сім'ю, батьків. Деякі прояви перенесеного стресу в підлітковому віці схожі на дорослі. Однією з відмінностей є те, що підлітки частіше, ніж діти або дорослі, демонструють імпульсивну і агресивну поведінку. Крім перерахованого вище, діти і підлітки після стресу часто відчують страх, занепокоєння, печаль, гнів, почуття самотності та інші негативні емоції. До навколишніх вони можуть відчувати ненависть та відсутність довіри. Також в підлітковому віці спостерігається девіантна поведінка – агресія, нанесення тілесних ушкоджень, зловживання алкоголем або наркотиками.

Нині українські телеканали не надто акцентують увагу глядача на гуманізацію всього, що відбувається на Сході України, та не індивідуалізують події. Натомість діти «узагальнення війни» сприймають спрощено, відповідно до свого віку, і копіюють їх на відносини з однолітками та близькими.

Чим ближче дитина до стресової ситуації, тим важче ускладнення. Якщо дитина, наприклад, була безпосереднім свідком військових дій, а не побачила бої по телевізору, то ускладнення, відповідно, будуть важчими. У деяких дітей наслідки інформаційного стресу можуть зберігатися протягом багатьох років, але якщо дитина отримує необхідну увагу батьків, близьких людей або дорослих, то наслідки перенесеного стресу можуть пройти через кілька місяців. Так як у дітей ще не розвинене рольове Его, вони орієнтуються на батьків або інших важливих для них дорослих. Саме батьки мають відповідно толерантно інтерпретувати дітям те, що вони бачать в теленовинах, та й самі повинні врівноважено сприймати дійсність, адже нині діти сприймають світ через призму переживань батьків.

Від чого залежить тяжкість ускладнень інформаційного стресу у дитини? Існує декілька причини, які збільшують шанси розвитку ускладнень у дітей і підлітків після пережитого стресу. Чим сильнішим був стрес, тим більш важкі ускладнення виникають у дитини. Дітям і підліткам, які переживають дуже сильний інформаційний стрес, як правило, необхідно більше часу на відновлення. Чим більше батьки піклувалися про дитину після стресу, тим легше переносяться його наслідки. Якщо батьки показують свою стурбованість дитині, оточують його ласкою, добротою, турботою і дитина відчуває повну підтримку з боку батьків, то наслідки перенесеного інформаційного стресу у дитини протікають в більш м'якій і легкій формі.

Поведінка дітей, що пережили інформаційний стрес може характеризуватись усамітненням, запереченням загальноприйнятих правил і стандартів поведінки, кардинальною зміною зовнішнього вигляду, підвищенням імпульсивності, дратівливості, конфліктності. В особистісному контексті у дітей може змінитися уявлення про себе, світ та інших людей, зникнути довіра і безпека до оточення, натомість з'являється відчуття безпорадності. Однак, найбільш руйнівний вплив мають емоційні наслідки, що проявляються у вигляді злості, ворожості, тривожності, безпорадності і безсилля, емоційної нестабільності, апатії тощо [7, с. 159].

Психологи пояснюють, що психічні наслідки інформаційного стресу можуть зробити дитину надміру вразливою, неадаптованою в дорослому віці. Якщо дитина живе в стані постійної напруги, тривоги, хронічного стресу, цього може бути досить, аби розвинувся психічний розлад.

Психічні (психогенні) реакції і розлади, що виникають при інформаційному стресі, можна поділити на:

- 1) психологічні (психофізіологічні) реакції;
- 2) психопатологічні реакції.

Стресові ситуації викликають найрізноманітніші емоційні реакції – від легкого збудження (якщо подія вимагає відомого напруги, але з ним можна впоратися) до звичайної емоцій тривожності, гніву, зневіри і депресії.

Найбільш звичайною реакцією на стресор є тривожність. Це неприємне переживання, що позначається такими словами, як «занепокоєння», «побоювання», «напруга» і «страх», і відчувається усіма нами час від часу в різному ступені.

Оснoву психологічних (психофізіологічних) реакцій становить страх. Поведінка в стресовій ситуації багато в чому визначається емоцією страху, яка до певних меж може вважатися фізіологічно нормальною і корисною, сприяє екстреній мобілізації фізичного і психічного напруження, необхідного для самозбереження. По суті при будь-якому стресу, в тому числі інформаційному, у людини виникають тривожне напруження і страх. Безстрашних психічно нормальних людей в загальноприйнятому розумінні цього стану не буває. Коли мова йде про дітей, то відчуття ними страху є нормальною реакцією на сприйняття інформації, що, на їх думку, несе загрозу. Прояви страху залежать від його глибини і виражаються в об'єктивних проявах і суб'єктивних переживаннях. Найбільш характерні рухові порушення поведінки, які лежать в діапазоні від збільшення активності (гіпердинамію, «рухова буря») до її зменшення (гіподинамія, ступор). Страх супроводжується появою зміненого стану свідомості, що виражається у дітей в неповному осмисленні того, що відбувається, ускладненні сприйняття інформації, нечіткому (неадекватному) виконанні необхідних дій.

Інша поширена реакція на стресову ситуацію – це гнів, який може призвести до агресії. Діти частіше висловлюють свою агресію фізично, ніж словесно. Хоча звичайною реакцією є активна агресія, поширена і протилежна – реакція відстороненості і апатії. Якщо стресові умови зберігаються і дитині не вдається подолати їх, то переживання неприємної, неконтрольованої інформації, може призводити до апатії і депресії. У деяких дітей розвивається набута безпорадність, яка характеризується апатією, відстороненістю і бездіяльністю у відповідь на неконтрольовану інформацію.

Крім емоційних реакцій на стрес, у дітей при зустрічі з сильними інформаційними стресорами часто виникають суттєві когнітивні порушення. Їм важко зосередитися і логічно вибудувати свої думки. Вони легко відволікаються. В результаті їх здатність навчатися, вирішувати завдання, знижується. Таке когнітивне порушення може мати дві причини. Сильне емоційне збудження може інтерферувати з обробкою інформації в мозку. Тому, чим більшу тривожність, гнів або депресію викликає стрес, тим швидше виникнуть когнітивні порушення. Останні можуть відбуватися також через відволікаючі думки, що виникають в голові при зустрічі з інформаційним стресором.

Психопатологічні прояви як наслідок стресових ситуацій мають багато спільного з порушеннями, що розвиваються в звичайних умовах. Однак клінічна картина не носить суворо індивідуального характеру, а зводиться до невеликого числа досить типових проявів. Психопатологічні реакції невротичного рівня – це виникаючі астенічний, істеричний, депресивний та інші синдроми з подальшою трансформацією в невроз, знижуються критичне розуміння і оцінка того, що відбувається і можливість цілеспрямованого і адекватної поведінки.

Тому вкрай важливо забезпечити інформаційну безпеку дітей в умовах збройних конфліктів, оскільки інформаційна безпека особистості – це стан захищеності психіки людини від негативного впливу, яке здійснюється шляхом впровадження деструктивної інформації в свідомість або в підсвідомість людини, що призводить до неадекватного сприйняття їм дійсності.

Проблеми інформаційно-психологічної безпеки дітей набувають в сучасних умовах більш вагомого значення, а розуміння існуючих загроз і ризиків, механізмів їх дії і можливостей захисту стає не тільки психологічною проблемою, але й нагальною потребою соціальної практики.

Бібліографічний список:

1. Тоффлер Э. Шок будущего: Пер. с англ. М.: «Издательство АСТ», 2002. 557 с.
2. Панченко О. А. Информационная безопасность ребенка. К.: КВИЦ, 2016. 379 с.
3. Панченко О. А. Проблемы *информационной безопасности* в эстетической медицине / О. А. Панченко, И. И. Кутько. Медична інформатика та інженерія. 2016. № 1. С. 94-95.
4. Панченко О. А. О понятии "информационная безопасность ребенка" / О. А. Панченко, А. В. Кабанцева, Е. Б. Симоненко, В. Г. Антонов. Медична інформатика та інженерія. 2016. № 1 С. 96-97.
5. Закірова С. Г. Психотравмуючий фактор інформаційної складової війни четвертого покоління. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. Маріуполь: ДонДУУ, 2018. С. 30-33.
6. Доброносова Ю. Особливості впливу медіатравматичного досвіду на самоактуалізацію особистості в культурі медіарозмаїття. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. Маріуполь: ДонДУУ, 2018. С. 22-25.
7. Сорока О. В. Діагностувальний потенціал арт-терапевтичних технологій у роботі з дітьми, які пережили стрес. Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. Маріуполь: ДонДУУ, 2018. С. 158-161.

References:

1. Toffler Je. Shok budushhego: Per. s angl. M.: «Izdatel'stvo ACT», 2002. 557 s.
2. Pančekno O. A. Informacionnaja bezopasnost' rebenka. K.: KVIC, 2016. 379 s.
3. Panchenko O. A Problemy informacionnoj bezopasnosti v jesteticheskoy medicine / O. A. Panchenko, I. I. Kut'ko. Medichna informatika ta inzhenerija. 2016. № 1. C. 94-95.
4. Panchenko O. A. O ponjatii "informacionnaja bezopasnost' rebenka" / O. A. Panchenko, A. V. Kabanceva, E. B. Simonenko, V. G. Antonov. Medichna informatika ta inzhenerija. 2016. № 1 C. 96-97.
5. Zakirova S. Gh. Psykhotravmujuchyj faktor informacijnoji skladovoji vijny chetvertogho pokolinnja. Psykhosocialjna pidrtymka osib z travmoju vijny: mizhnarodnyj dosvid ta ukrajinsjki realiji: zbirnyk materialiv, dopovidej Vseukrajinsjkoji naukovo-praktyčnoji konferenciji. Mariupolj: DonDUU, 2018. S. 30-33.
6. Dobronosova Ju. Osoblyvosti vplyvu mediatravmatychnogho dosvidu na samoaktualizaciju osobystosti v kuljturi mediarozmajittja. Psykhosocialjna pidrtymka osib z travmoju vijny: mizhnarodnyj dosvid ta ukrajinsjki realiji: zbirnyk materialiv, dopovidej Vseukrajinsjkoji naukovo-praktyčnoji konferenciji. Mariupolj: DonDUU, 2018. C. 22-25.
7. Soroka O. V. Diagnostovaljnyj potencial art-terapevtychnykh tekhnologij u roboti z ditjmy, jaki perezhlyly stres. Psykhosocialjna pidrtymka osib z travmoju vijny: mizhnarodnyj dosvid ta ukrajinsjki realiji: zbirnyk materialiv, dopovidej Vseukrajinsjkoji naukovo-praktyčnoji konferenciji. Mariupolj: DonDUU, 2018. S. 158-161.

Hodlevska V. Yu. Information stress in children as a reason of psychological consequences of military conflicts

The article investigates information influence on the psyche of children in the conditions of military conflicts and peculiarities of the information stress emergence as a cause of the psychological consequences of these conflicts. Modern military confrontation is practically impossible without active information support, which can strengthen or weaken one of the conflicting parties. Participants in military conflicts are so masterful in manipulating information to change public opinion in the country and in the world, that skillful use of psychological operations can sometimes make military actions unnecessary. Currently, Ukrainian TV channels do not emphasize the spectator's attention to the humanization of everything that is happening in the East of Ukraine and does not individualize the events. Children, being especially sensitive to information products, not only perceive them, but also primarily develop in the atmosphere of a certain subculture created by these products, and represent a risk group for harmful information influence and information threats. Children, not having a formed personal core, through the prism of which adults filter, analyze, carry out critical appraisal and comprehension of the surrounding reality, children can not navigate in the semantic field of information, more prone to various kinds of manipulations, trustful, naive, do not distinguish the veiled falsehood from the truth, do not have yet formed ideals and standards for conducting the appropriate comparison. Presence of a child in military conflict conditions, where the role of information is of exceptional importance, can cause physiological maladjustment, which leads to mental disorders. Problems of informational and psychological safety of children are becoming more important in modern conditions, and understanding of the existing threats and risks, mechanisms of their actions and protection possibilities becomes not only a psychological problem, but also an urgent need for the social practice.

Key words: *military conflict, stress, information stress, information security, psychological disadaptation*