



Міськов Геннадій Васильович,
аспірант,
Інститут спеціальної педагогіки і психології
імені Миколи Ярмаченка НАПН України,
м. Київ, Україна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОГИ І СТРАХІВ У ДІТЕЙ

Наше сучасне життя дуже стрімке, тому з його швидкоплинністю та різноманітними ситуаціями, численними випадками трагедій, повсякденним потоком інформації, тривога і страх лягає відбитком на психіку дітей. Максимально убезпечити внутрішній світ дітей від негативних впливів - турбота дорослих, які працюють з дітьми.

Піклуючись про майбутнє наших дітей необхідно вирішувати соціально-психологічні проблеми дитинства, які виникають в умовах сьогодення. Чисельні дослідження зарубіжних (Gottwald & Howland, 1992, J. Woodruff-Borden, O. Leyfer, 2006; White, S. W., Oswald, D., Ollendick, T., & Scahill, L., 2009 та ін.), вітчизняних психологів Ю. Александровський, 2014; О. Андрієнко, 2014; О.Бабяк, 2021; О. Камінська, 2020; Н. Карпенко, 2019; А. Ковалевська, 2022; О. Ковальчук, 2018; Г. Кошонко, 2018; І. Кулінцова, 2012; Л. Малинович та ін., 2023; М. Мовчан, 2013; І. Мусіна, 2003; С. Томук, 2015; М. Шевченко, 2000 та ін. констатують що, страхи в дитячому віці зумовлені своєрідними віковими особливостями, пов'язаними незрілістю емоційної сфери розвитку [1-5]. Втім, дитячі страхи, які не забуваються тривалий час та важко переживаються дитиною, свідчать про нервову ослабленість дитини та ін.

Звертаючись до цієї тематики, варто зупинитися на визначенні понять «тривога» і «страх». Термін «тривога» був предметом філософських суджень щодо онтологічного значення «людських істот», на що звертали увагу Гегель, Хайдеггер, К'єркегор, Ніцше як поняття, що включає метушню повсякденного життя, екзистенціальну безпеку, яку людина несе в собі впродовж усього життя від народження до смерті, побоювання до щоденних неприємностей. Відповідно до Хайдеггера, 1993, тривога - це не почуття, якого можна уникнути, а страх - це не форма тривоги, але щось, що можна з нею пов'язати. З. Фройд детально розробив поняття тривоги і страху у контексті незадоволених емоцій, розділяв тривогу на дві групи: реальну та невротичну.

У психологічних дослідженнях «тривога» одне з небагатьох психологічних явищ, розуміється як особливість чуттєво-емоційного поля, що включає астенічні негативні емоції з неусвідомленими причинами їх виникнення, оцінюється як надзвичайно у функціональному контексті. З одного боку, це



Міськов Г.В. (2024). Соціально-психологічні дослідження тривоги і страхів у дітей. Безбар'єрність в освіті осіб з особливими потребами: досвід та інновації. *Матеріали X Міжнародного конгресу зі спеціальної педагогіки та психології*. – Київ: ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2024. С.284-289. Режим доступу <https://lib.iitta.gov.ua/>

«стрижнева проблема сучасності цивілізації», оскільки ХХІ ст. є часом змін (May 1950, 1996; Еріксон, 1996), оцінюється як основне «життєве відчуття сучасності» (Gottwald & Howland, 1992). З іншого боку, трактується, як властивість особистості, яка схильна до реакції у вигляді занепокоєння в різних ситуаціях, які об'єктивно є безпечними (Spielberger, 1970; Eysenck, 2001; Cattell, 2022 та ін.), стресовий стан (Rogovin & Zalevsky, 1988), межовий розлад, який пливає на розвиток особистості (Atkinson, 1950, 1965; Reykovsky, 1979 та ін.). У деяких дослідженнях «тривога» розглядається як похідна до особистісних рис, може стати стабільно сильним прогнозом перетворитися на окрему рису.

Загальне поняття «страху» (Izard, 1980; Levitov, 1969), як фізіологічних і біохімічних параметрів (Cattell, 1972), розглядається як базова емоція, а «тривога», як складніше емоційне утворення, вторинно сформоване на основі першого, часто поєднує інші основні емоції. Теорія диференційованих емоцій (Izard & Tomkins) тлумачить страх, як базову емоцію, а тривогу, як стабільну сукупність, сформовану в результаті поєднання страху з іншими основними емоціями: *«тривога... складається з переважаючої емоції страх і взаємодія цього самого страху з однією або кількома іншими емоціями, особливо зі стражданням, гнівом, провинною соромом»* (Izard, 1980, с. 331).

Страх означає небезпеку що наближається, викликає негативний стан, може змінити порядок звичних умов. За визначенням Marks, 1987, Ollendick, 2004, страх - це вроджена емоційна реакція, яка викликається сприйняттям теперішньої або майбутньої небезпеки, що призводить до уникнення загрози, тим самим маючи чітке значення виживання.

Диференціацію між тривогою і страхом, закріпленими у відповідних поняттях (нім. Angst, англ. тривога, фр. angiosse означає *«пристрит, порожній жах або депресія»*, на противагу нім.: Furcht, Ен.: страх, що означає *«певний, емпіричний, експериментальний страх, або небезпека»*) здійснено ще на початку ХІХ ст. (S. Kierkegaard), котрий відрізнив певний страх (Furcht) від невизначеного, порожнього жаху (Angst).

Українські вчені (за підходом І. А. Мусіної, 2003) тривогу розглядають як багатооб'єктну сумність (тобто велика кількість суб'єктів несуть загрозу, усі аспекти полісемічної та невизначеної реальності). Коли тривога фіксує будь-яку особливість об'єкт – все інше звільняє від нього. Таким чином з'являється страх. Певною мірою тривогу можна охарактеризувати як суб'єктивне переживання, а страх – як об'єктивний прояв. Справжній страх є відповідним вираженням почуття самозбереження як нормальної відповіді на уявну зовнішню небезпеку.

Переживання тривоги і страху розвиваються в різні періоди людини з різною щільністю і формами. Досвід тривоги і страху (за S. Essau, 2003) є складною структурою з тілесними переживання і у дітей вивчається з урахуванням особливостей різних вікових груп. Симптоми тривоги і страху



Міськов Г.В. (2024). Соціально-психологічні дослідження тривоги і страхів у дітей. Безбар'єрність в освіті осіб з особливими потребами: досвід та інновації. *Матеріали X Міжнародного конгресу зі спеціальної педагогіки та психології*. – Київ: ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2024. С.284-289. Режим доступу <https://lib.iitta.gov.ua/>

можуть спостерігатися в період від перших місяців до двох років, залежать від потреб дитини у безпеці. Головними маркерами тривоги цього періоду (Schenk-Danzinger, 2008) є позбавлення дотику рідних людей, відчуття розлуки під час і після народження, відсутність у знайомому місці чи середовищі, раптові голоси та страх бути незахищеним, невизначеність тіні і ксенофобія. У віці від 3 до 6 років спостерігається нормативні страхи темряви, блискавки, бурі, сильного вітру (дощу), павуків, а відмінність між поняттями страху і тривоги дуже незначна.

Симптоми перенесених тривог і страхів у ранньому віці (від 0 до 3 і від 3 до 6 років) є не когнітивними, а тілесними і емоційно-поведінковими.

Тривоги і страхи віку від 0 до 6 років (S. Essau, 2003), які відчуються в цьому віці, сприймаються і оцінюються дітьми, як пізнавальний набутий досвід своїх меж і набуття здатності скоріше формувати своє майбутнє, ніж оцінювати як хворобу. Хоча страх призводить до негайної реакції на подію, сприйняту як небезпечну, тривога пов'язана з очікуванням негативних наслідків події ще до того, як вона навіть сталася.

Розвиток тривоги і страху сильно пов'язаний з життєвим досвідом кожної людини та внутрішньо особистою мінливістю, залежно від періоду нашого життя. Страхи можна згрупувати у три основні виміри (уявні, соціальні, реальні).

Перший – уявні страхи перед істотами і тваринами. До 5 років чудова дитяча уява призводить до розвитку страху перед вовками, бабайками, монстрами, відьмами та ін. Ці «уявні» страхи часто породжують страх перед темним, замкненим, самотнім, який може тривати до 12 років. У кожній культурі живляться дослідом попередніх поколінь у міфах, легендах, казках, історіях, піснях, мультфільмах.

Другий – соціальні (універсальні) страхи. На основі теорії когнітивного розвитку подібні структури страху спостерігаються у дітей на одній стадії розвитку, зокрема інтенсивно можуть з'являтися у віці 5 – 6 років, коли дитина починає початкову школу, збільшуватися із соціальним досвідом. Побоювання не досягти успіху чи погано робити перед шкільними вимогами поширені, як і страх насмішок. Ці дитячі страхи є універсальними і вважається «нормальним». Вони навіть можуть посилити участь дітей у навчальних завданнях. Втім, цей позитивний ефект залежить від частоти та інтенсивності цих страхів, оскільки вони також можуть підвищити рівень стресу, що призводить до відключення від завдання, частково завдяки впровадженню стратегій уникнення.

Третій – реальні страхи перед небезпекою у певних ситуаціях загрози існуванню, наприклад, перед небезпекою (відвідування лікаря, застрягання у ліфті та ін.), смертю. На ранніх етапах цієї вікової групи діти починають усвідомлювати потенційну небезпеку у певних ситуаціях, місцях, звуках,



Міськов Г.В. (2024). Соціально-психологічні дослідження тривоги і страхів у дітей. Безбар'єрність в освіті осіб з особливими потребами: досвід та інновації. *Матеріали X Міжнародного конгресу зі спеціальної педагогіки та психології*. – Київ: ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2024. С.284-289. Режим доступу <https://lib.iitta.gov.ua/>

поведінці тощо. Це усвідомлення може призвести до побоювань різної інтенсивності, наполегливості, залежно від раннього досвіду дитини, сигналів, що передаються батьками (дорослими). Реальний страх перед небезпекою стає страхом незворотності і, таким чином, страхом смерті. Присутній протягом усього цього періоду, він досягає приблизно 9 років і залежить від розуміння його остаточного, неминучого та універсального характеру.

Тривога і страхи розвиваються впродовж усього дитинства в тісному відношенні від емоційно-поведінкового до когнітивного розвитку дитини. Втім, існують індивідуальні зміни, як і певні внутрішні фактори незалежно від віку дитини при врахуванні екологічних безпекових чинників (батьківська практика, стилі прихильності, сімейне середовище), які можуть впливати на інтенсивність тривоги, страхів. Страх і тривога не викликаються одними і тими ж ситуаціями і не призводять до однакових емоційних проявів і поведінки.

Наявність тривоги і страхів у дитини не повинно бути ігноровано, це може стати чинником порушення розвитку особистості, дозволяє передбачити можливі небезпеки та планувати реакції, які можна застосувати, коли настане час. На відміну від страху, тривога не виникає з конкретного об'єкта, відомого суб'єкту. Швидше, це дифузне відчуття, засноване на відчутті, тримає дитину настороженою і неспаною, тоді як страх дозволяє діяти безпосередньо на ситуацію. У цьому контексті тривога і страх це дві частини однієї фундаментальної системи захисту, яка є ефективною до тих пір, поки вони не заважають усім сферам життя дитини. Більше того, важливо зазначити, що зв'язки між страхом і тривогою можуть стати яснішими через розуміння конкретних видів страхів, пов'язаних з певними тривожними розладами. Наприклад, тривожний розлад почутою повітряної тривоги характеризується надмірним страхом спускатися у замкнене приміщення, що може проявлятися в різній поведінці (протест, крик, втеча, чіпляння за батьків (вихователів), небажання виходити з кімнати (класу). Такі ситуаційні асоціації наголошують на заплутаному зв'язку між конкретними страхами й відповідними тривожними розладами, ілюструючи картину індивідуальної симптоматики емоційно-поведінкових проявів.

Таким чином, тривога і страх добре вивчена у літературі різних філософських, психологічних напрямів, залишається вкрай актуальною при вивченні сутнісних характеристик тривоги, страхів різних видів (уявних, реальних, соціальних) для дітей у конкретному функціональному контексті.

Список літературних джерел.

1. Александровський Ю.А. (2014). Соціогенні психічні порушення. *Психолог*, № 3 (2014), 12-16.
2. Андрієнко О.В. (2014). Страх, як онтологічна ознака сучасного суспільства. *Збірник наукових праць «Гілея: науковий вісник»*, № 8, 20-66.



Міськов Г.В. (2024). Соціально-психологічні дослідження тривоги і страхів у дітей. Безбар'єрність в освіті осіб з особливими потребами: досвід та інновації. *Матеріали X Міжнародного конгресу зі спеціальної педагогіки та психології*. – Київ: ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2024. С.284-289. Режим доступу <https://lib.iitta.gov.ua/>

3. Малинович, Л., Кульбіда С., Міськов Г. (2023). Створення доступного мовного середовища для дошкільників: необхідність і виклики. *Особлива дитина : навчання і виховання*. 112(4), 95-118. <https://doi.org/10.33189/ectu.v112i4.158>

4. Мовчан М. М. (2013). Дитячі страхи як особливий різновид людських страхів. Науковий часопис НПУ імені Драгоманова. Серія 7: Зб. наук. праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013, № 29 (42). С. 11-15.

5. Мусіна І.А. (2003). Діагностика рівня тривожності за характеристиками сприйняття часу. *Психолог*, № 5(2003), 22-28.