

*Терлецька Л.Г.*

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

## ВІЙНА ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ДИТЯЧИХ СТРАХІВ ТА ФОБІЙ

*Війна є одним із найбільш руйнівних явищ, яке впливає на життя людей як безпосередньо, так і опосередковано. Вона знищує міста, країни, руйнує соціальні зв'язки, змінює звичний ритм життя і викликає серйозні психологічні наслідки. Особливу вразливість у таких умовах демонструють діти, які часто опиняються в ситуації, де їхня психіка не в змозі адекватно впоратися з негативними впливами. Постійні обстріли, вимушена евакуація, тривала небезпека та пережитий травматичний досвід створюють стійкий емоційний фон страху, що може перерости у фобії та дезадаптаційні порушення.*

*У статті розкрито сучасні наукові підходи до трактування поняття «страх» як природної реакції організму на небезпечні ситуації. Підкреслюється, що прояви страху можуть відрізнятися залежно від вікових, індивідуальних та соціальних чинників. Проаналізовано класифікацію страхів та їхні основні види, зокрема ті, що характерні для дітей у різних вікових періодах. Важливо зазначити, що вікові страхи є нормою, проте їх тривале збереження, особливо під впливом травматичних подій, таких як війна, може свідчити про формування дезадаптаційних розладів.*

*В умовах війни в Україні дитячі страхи набувають особливого значення, оскільки саме діти є найбільш незахищеною частиною населення. Постійне очікування повітряної тривоги, звуки обстрілів, ризик травмування чи втрати близьких формують хронічний стрес, який супроводжується тривожністю, порушеннями сну та соматичними проявами. Страх у таких умовах стає не лише природною реакцією, а й основним компонентом травматичного синдрому, що може мати довготривалі наслідки для психосоціального розвитку дитини.*

*Небезпека травматичного страху полягає у його здатності бути тригером для інших психосоматичних порушень, таких як депресія, посттравматичний стресовий розлад, тривожні розлади та фобії. Навіть після завершення війни ці наслідки можуть проявлятися у вигляді труднощів адаптації, проблем у міжособистісній комунікації, навчанні та соціалізації.*

*Аналіз особливостей дитячих страхів у воєнний час дозволяє створити науково обґрунтовані методики діагностики, профілактики та подолання страху. Грунтуючись на вікових особливостях психіки дітей, можна підібрати ефективні стратегії психологічної допомоги, спрямовані на зниження рівня страху, попередження його ескалації у фобії та відновлення емоційного балансу дитини. Такі заходи включають створення безпечного середовища, емоційну підтримку, навчання дітей навичок саморегуляції, роботу з батьками та педагогами. Розуміння природи дитячих страхів та їхнього впливу на подальший розвиток є ключовим для створення програм реабілітації, що допоможуть мінімізувати наслідки війни для підростаючого покоління.*

**Ключові слова:** дитячі страхи, фобічні розлади, емоційна стійкість, стереотипна поведінка, емоційна компетентність.

**Постановка проблеми.** Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) стверджує, що у 10% людей, які пережили травматичні події внаслідок війни, пізніше з'являться симптоми психічної травми, а ще у 10% змінюватиметься поведінка, яка характеризуватиметься психологічними порушеннями, які заважатимуть їм функціонувати у повсякденному житті (найпоширенішими розладами є тривога, депресія, страх та психосоматичні проблеми).

Війна, що триває в Україні вже майже 3 роки, спричинила не лише масштабні руйнування, але

й нажаль суттєво вплинула на психологічний стан населення. Постійні тривоги, очікування обстрілів призводять до підвищеного психоемоційного напруження і відчуття страху. Особливо гостро це проявляється у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Саме у цей період вже достатньо сформована самосвідомість щоб розуміти себе і своє місце по відношенню до світу, але ще недостатньо сформовані регулятивні механізми, які забезпечують стійкість нервової системи та самоконтроль. Тому в сьогоденних умовах вкрай

важливо надавати психологічну підтримку дітям з метою попередження виникнення у них страхів та фобій, які в подальшому призведуть до особистісних порушень.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Поняття страху та фобій досліджувалося багатьма науковцями. Філософські аспекти страху беруть початок в роботах Арістотеля, Платона, Сократа, Діогена, далі розроблялися Кьєркегором, Гегелем, Шопенгауером. З розвитком психоаналізу З Фрейда страх набув особливої уваги психологів як неодмінна емоція народження та життя. В роботах послідовників фрейдизму та неофрейдизму (А. Фрейд, А.Адлера, К. Юнга, Д. Саллівана, К. Хорні, Е. Фромм ін.) страх виступав як невід’ємний елемент буття людини.

Серед українських науковців також багато авторів, які звертались до проблеми вивчення дитячих страхів. Зокрема О. Булгакова та С. Демчук ґрунтовно розглядають існуючі класифікації страхів, дають їх детальний опис. М. Замелюк та Л. Магдисюк наводять фактори, що впливають на появу страхів у дітей, серед яких найбільш значимими вчені називають соціальну складову та бажання відповідати очікуванням. Т. Касян та О. Куліш до найбільш поширених дитячих страхів відносять нав’язні страхи, джерелом яких виступають дорослі, оточуючі дитини.

Окремої уваги заслуговують праці, присвячені розгляду дитячих страхів через призму військових дій. Так, С. Белякова стверджує, що інтенсивність та тривалість страху залежать від сили стресової ситуації, тому страх залежить від конкретних умов. К. Борщ зазначає, що фізична чи психологічна травма, отримана в зоні бойових дій може мати значні фізичні та психологічні наслідки для дітей, що призведе до довготривалих емоційних і поведінкових проблем, серед яких вчена виділяє страх та тривожність. Цієї ж думки притримується і Н Євдокимова, яка вказує на взаємну дію травми та страху.

Наукові дослідження дитячих страхів в умовах війни лише набирають своєї актуальності та масштабності, проте головним аспектом виступає виділення головних особливостей виникнення та прояву дитячих страхів, що дасть змогу розробити більш ефективні засоби його зниження.

**Постановка завдання.** Здійснити теоретичний аналіз проблеми виникнення та прояву страху у дітей в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу.** Феномен страху є досить давнім. Його вивчення сягає ще стародавніх філософів, які намагалися визначити при-

роду страхів людини та знайти способи керування ними. Першими спробами описати та раціоналізувати страх були праці мислителів Платона, Арістотеля, Діогена, Сенеки, Епікура, Цицерона. Суттєвий внесок у розробку проблеми страху зробив Платон, який виділив два основних види страху: страх зла, який ми очікуємо та страх сторонньої думки (сором). Платон одним з перших вважав страх соціальною проблемою, яка потребує уваги з боку суспільства [6]. Арістотель також досліджував сутність та чинники страху. Він вважав, що страх є результатом порушення однієї зі значимих сфер життя: сім’ї, дружби, любові, умов життя, світогляду тощо [2]. С. Кьєркегор розглядав страх як внутрішній стан людини і виділяв об’єктивний та суб’єктивний страх. За його твердженням страх виникає внаслідок порушення права на свободу [11]. Б. Спіноза вважав, що сутність страху полягає в задоволенні чи незадоволенні бажань людини, звідки і виникає страх «не отримати бажане». Д. Юм також надавав особливої уваги проблемі страху та зазначав, що страх виникає тоді, коли є імовірність настання диференціальних подій (наприклад радість – горе).

Сучасні автори більш детально підходять до вивчення страхів, розмежовуючи їх види, причини, фактори прояву, вікові особливості, наслідки та адаптивні можливості. Так, О.М. Кокун визначає страх як сильне специфічне негативне переживання особливої інтенсивності, що виникає внаслідок очікування загрози чи небезпеки [8]. О.Ю. Булгакова визначає страх як специфічний гострий емоційний стан, властивий кожній людині, який є реакцією на небезпечну ситуацію [4]. Вчена зазначає, що страх в більшості випадків є короткочасним і швидко минаючим з віком, він переважно не торкається глибоко ціннісних орієнтацій людини, суттєво не впливає на її характер, поведінку чи взаємини з оточуючими людьми. Проте вона також виділяє патологічний страх, який не проходить миттєво, викликає супутні психічні стани (тривога, фрустрація, апатія тощо) та деструктивно впливають на життя людини.

С.М. Белякова, розглядаючи особливості дитячого страху у воєнний період стверджує, що страх є негативним емоційним станом, який з’являється «у ситуаціях уявної або реальної загрози біологічному або соціальному існуванню людини, спрямований на джерело цієї ситуації» [2, с.635]. Поява страхів в дитячому віці залежить від їх життєвого досвіду, рівня розвитку самостійності, рівня розвитку уяви, емоційної чутливості, що визначає появу різних видів страху та їх інтенсивності [2].

Страх можна розглядати як особливий біологічний стан людини, що сигналізує про небезпеку та загрозу. Дж. Рейнхард визначив страх як техніку виживання і зазначав, що безпричинний страх як природний захисний механізм виникає з реакції на внутрішній конфлікт. Коли діти піддаються сильному та тривалому страху, вони мають вищий ризик розвитку дезадаптивних емоційних реакцій [14].

Страх має подвійну природу. З однієї сторони він виступає в ролі захисного механізму і позитивної адаптивної сили, коли дає змогу дітям усвідомлювати потенційну небезпеку. Наприклад, діти, які переходять вулицю, можуть відчувати страх, оскільки вони мають підвищене усвідомлення потенційної небезпеки. У результаті вони здійснюють певну обережність, коли вони переходять вулицю. У цій ситуації страх виступає в якості позитивного самозбереження. З іншої сторони, він є деструктивним чинником, який при тривалій дії може дестабілізувати особистість, створюючи передумови для тривоги та фобій.

Страх може бути спробою отримати певну форму контролю над поганою ситуацією. Страх пов'язаний із власною суб'єктивною оцінкою особистої влади в порівнянні до влади невідомої; отже, чим менше дитина думає про власну силу, тим більше схильна боятися [12]. Т. Касян доводить, що якщо дитина має сильний страх, то під його впливом «вона може стати замкненою та невпевненою у собі, своїх силах, можливостях» [7, с.330].

Діти реагують на свої страхи не так, як дорослі навколо них. Роттер і Робінсон досліджуючи дитячі страхи виявили, що діти часто в стані страху стають фізично нестабільними, емоційно збентеженими і поведінково неефективними. Це відбувається внаслідок того, що діти не мають практичного досвіду, який допоміг би їм адаптивно подолати страх [13].

Аусубель і Салліван повідомили, що страхи виникають у дітей, які мають знижені когнітивні здібності і як наслідок недостатні мисленні здібності, які б дозволили аналізувати ситуацію страху та долати її.

У дітей від 2 до 6 років, найпоширеніші страхи – бути залишеним наодинці, зазнати невдачі, темні кімнати, незнайомі особи, гучні звуки, змії та великі собаки. За словами Ленца, молодші діти 4 та 5 років мають більший страх перед привидами та монстрами, ніж старші діти. Це відбувається тому, що вони не можуть визначити такі категорії, як привид і монстр, тому страх є природною

захисною реакцією, а не усвідомленим актом дії.

Дослідження показують, що немовлята та дуже маленькі діти виявляють страх у відповідь на те, що сталося в їх безпосередній присутності. У немовляти ступінь страхів, які вони можуть мати до зовнішнього середовища, пов'язаний зі стимулом. Протягом дошкільного віку діти більш схильні боятися комах, пирососів, маски та інші предмети, що змінюють індивідуальне середовище. Діти шкільного віку, із використанням ними уяви та інших когнітивних навичок, мають страхи, які включають надприродне. Діти підлітки мають соціальні страхи і страхи, пов'язані з тілом [14].

Дослідження, проведені на дітях від 5 до 12 років, показують, що найчастішими страхами можуть бути згруповані в три основні виміри. Перший стосується страху небезпеки та смерті. На ранніх етапах цієї вікової групи діти починають усвідомлювати потенційну «небезпеку», певні ситуації (наприклад, застрягти в ліфті) або місця (наприклад, похід до лікаря) [12]. Це усвідомлення може призвести до страхів різної інтенсивності та стійкості, залежно від раннього досвіду дитини та сигналів, які передають батьки [13].

Поступово, страх небезпеки стає страхом незворотності і, таким чином, страхом смерті. Присутній протягом цього періоду він досягає свого піку приблизно у віці 9 років і залежить від розуміння його остаточного, неминучого і універсального характеру [10].

Другий вимір стосується страху істот і тварин. До 5 років у дитини розвивається уява [11], яка призводить до страху монстрів, відьом і вовків [6]. Ці «уявні» страхи часто породжують страх темряви та страх самотності, який може тривати до 12 років [13]. Ці міжпоколінні та міжкультурні страхи підживлюються міфами, дитячими історіями, мультфільмами та анімаційні фільми.

Третій вимір — соціальний страх. Вони часто з'являються приблизно у віці до 5–6 років, коли дитина йде в початкову школу і може збільшуватися разом із дитиною (часто соціальний досвід, пов'язаний зі школою). Страх не досягти успіху або вчинити погано щодо шкільних вимог є поширеними, як і страх насмішок. Ці дитячі страхи є універсальними і вважаються «нормальними». Вони можуть навіть збільшити залучення дітей до навчальних завдань. Однак цей позитивний ефект залежить від частоти та інтенсивності цих страхів, оскільки вони також можуть підвищити рівень стресу, що призведе до відсторонення від

завдання частково через реалізацію стратегій уникнення [2].

Реакція на страх складається з трьох компонентів: думок, емоцій і фізичних відчуттів. Тривожні події викликають у дітей страх і тривогу, але страхи також можуть виникати, коли дитина передбачає можливий ризик травми, болю або втрати [8]. Оскільки тривожна подія є наслідком реальної чи уявної загрози, це очікування травми, болю чи втрати може викликати у дитини реакцію страху. Таким чином, страх може виникнути з реальних подій або з переконань і уявлень.

Окрім зазначених страхів в умовах війни виникає первинний страх – страх смерті. Такий страх з однієї сторони є нормальним для людини, оскільки сигналізує про почуття безпеки. Але з іншої сторони такий постійно діючий страх перетворюється в невротичний розлад очікування смерті чи травматизму через обстріли. У дітей цей вид страху призводить до тривожності, замкненості, агресивності, негативізму, порушень поведінки.

За твердженням психологів, до найважливіших факторів, які визначають вплив війни на психічне здоров'я дітей належать [9]: позбавлення основних ресурсів (таких як житло, вода, їжа, відвідування школи, можливість підтримання здоров'я); порушення сімейних відносин (через втрату, розлуку або переміщення в іншу місцевість/країну); дискримінація через втрату певного статусу (негативний вплив на самоідентифікацію); песимістичні погляди (постійне почуття втрати та горя, нездатність побачити світле майбутнє); сприйняття насильства як норми життя.

Війна впливає на дітей так само, як і на дорослих, але також по-різному. По-перше, діти залежать від турботи, співпереживання та уваги дорослих, які їх люблять. Їхні прихильності часто порушуються під час війни через втрату батьків, надзвичайну стурбованість батьків захистом і пошуком засобів до існування для сім'ї та емоційну недоступність пригнічених або розсіяних батьків. Дитина може перебувати на заміській опіці у когось, хто піклується про неї лише трохи – у родичів чи дитячого будинку [5].

По-друге, страх у дитинстві може негативно вплинути на життєву траєкторію дітей набагато сильніше, ніж дорослих. Варто відмітити дітей, які втрачають можливість отримати освіту під час війни, дітей, які змушені переїхати до таборів для біженців чи переміщених осіб, де вони роками чекають у складних обставинах, щоб відновилася нормальне життя, якщо воно колись відновиться.

Через довгий час після закінчення війни повноцінні можливості ніколи не досягнуть потенціалу, який вони мали до наслідків війни.

Н.М. Атаманчук виділяє такі основні дитячі страхи, які обумовлені війною: страх за власне життя; страх втратити близьких; страх перед ворогами; страх вибухів, пострілів, літаків тощо; страх втрати засобів проживання: доступ до їжі, води, медичної допомоги та основних життєвих потреб»; також діти можуть боятися голоду, холоду, хвороби та незахищеності [1, с.77].

Італійські вчені Дж. Реньолі, Дж. Тіано та Б. Роса дослідили та представили особливу концепцію страху війни, досліджуючи її у зв'язку з тривогою, особистими цінностями та переконаннями. Автори довели присутність страху війни навіть у популяціях, які географічно віддалені від збройних конфліктів [13]. Таким чином, тепер очевидно, що, як і всі колективні травматичні події, війна впливає на психологічне благополуччя, підживлюючи занепокоєння та тривоги, а також страх невідомого та відчуття невизначеності.

На основі розглянутих теорій та підходів до сутності дитячих страхів та зокрема страхів, які виникають під час війни, нами розроблено власну схематичну модель страху дітей в умовах війни. Згідно цієї моделі, війна розглядається в загальному як стан суспільства, в якому живе дитина і яка звикла до таких умов. А також як постійна загроза життю, що викликає різні розлади та порушення. (рис.1).

За схемою можна констатувати, що страх, який є адаптивним може сприяти розвитку дитини, мобілізації її внутрішніх ресурсів, засвоєння навичок конструктивного реагування тощо. Проте, у випадку коли страх деструктивний, відбувається посилення негативної дії страху, його переродження у тривожність, фобічні розлади, ригідність мислення або дисфункціональні переконання. Тобто, знаючи який саме страх характерний для конкретної дитини можна розробляти систему методів психологічної допомоги та підтримки таким дітям.

**Висновки.** Отже, психологічний стан дітей в Україні сьогодні є однією із ключових проблем науки. Більшість дітей зазнають негативного впливу війни, що проявляється зокрема страхом та його похідними. Нами визначено, що страх – це сильна емоційна реакція організму на реальну чи уявну але очікуючи загрозу, яка варіюється по інтенсивності та тривалості в залежності від особливостей особистості. Дитячі страхи мають свої характеристики, які відрізняються від дорослих.



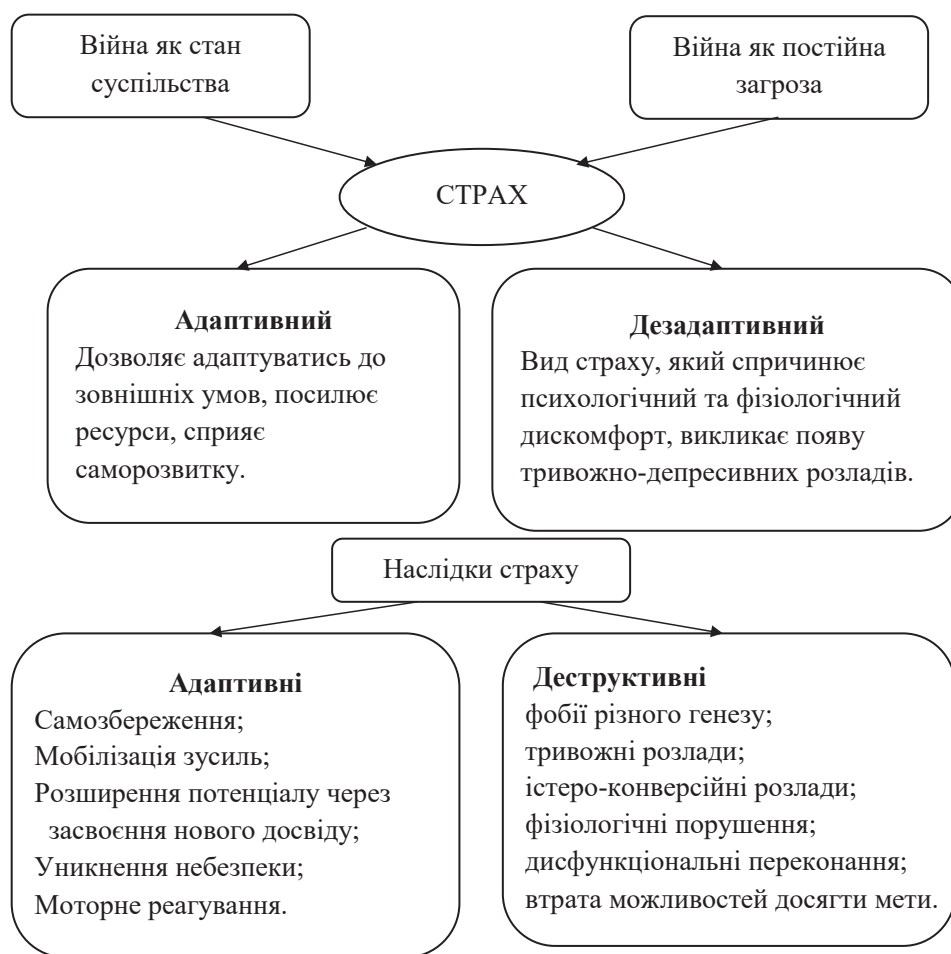


Рис. 1. Схематична модель страху дітей в умовах війни

Існують вікові період прояву різних страхів і коли страх є нормою для певного віку, то він не чинить надмірної дії на дитину. Але коли страх є постійним та інтенсивним, це провокує інші негативні стани і розлади і викликає тривожність, депресію, агресивність розлади сну та харчування, зниження самооцінки.

Кваліфікована психологічна допомога може сприяти покращення психоемоційного стану

дитини. Вона має базуватися на видах прояву страху, його особливостях в умовах війни. Це дасть змогу знизити кількість психологічних розладів серед дітей і розробити дієвий механізм подолання страхів.

Перспективами дослідження вважаємо емпіричне дослідження дитячих страхів, їх класифікацію залежно від вікового періоду та встановлення впливу страху на психологічний розвиток дитини.

#### Список літератури:

1. Атаманчук Н. М. Подолання страхів, у дітей які спричинені війною: ресурс арт-технік. *Modern Engineering and Innovative Technologies*. 2023. №27. С.77–82. <https://doi.org/10.30890/2567-5273.2023-27-03-059>
2. Белякова С.М. Особливості прояву тривожності та страхів у дітей молодшого шкільного віку в період воєнного стану. *Журнал «Перспективи та інновації науки»*. 2023. №15. С.625-636.
3. Борщ К.К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. №1. С.47-51.
4. Булгакова О. Ю., Демчук С. А. Проблема визначення та класифікації емоції страху в психології. *Педагогічний альманах «Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика»*: збірник матеріалів III Всеукраїнської конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених. Одеса, 2023. Вип. III. С. 233-238.
5. Євдокимова Н. Психологічні реакції дітей під час війни: теоретико-методологічний аналіз. *Діти і війна: монографія*. Київ. Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М. 2023. С. 35-73.

6. Замелюк М., Магдисюк Л. Психологічні фактори, що впливають на появу страхів у дітей. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С.66-69.
7. Касян Т.В., Куліш О.В. Особливості дитячих страхів. Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка–2018»/XX Всеукраїнська наукова конференція молодих учених, 2018. С. 330-331.
8. Коқун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 88 с.
9. Матвієнко О.В., Ведмеденко Н.О., Химич М.А., Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. *Освітньо-науковий простір*. 2024. №6. С.76-85
10. Руденко Я. С. Розкриття емоції страху в умовах війни в Україні. *Modern directions of scientific research development: The 11th International scientific and practical conference*. BoScience Publisher, Chicago, USA. 2022. С. 273-280.
11. Bagdonas A., Sadauskienė R., Jakimavičienė A., Zirina T. Preschool children's fears and possibilities reducing them. *Studijos – verslas – visuomenė dabartis ir ateities įžvalgos*. 2023. 16-25.
12. Rapee RM, Creswell C, Kendall PC, Pine DS, Waters AM. Anxiety disorders in children and adolescents: A summary and overview of the literature. *Behav Res Ther*. 2023. Vol.9. pp.153-168.
13. Regnoli, G. M., Tiano, G., & De Rosa, B. How Is the Fear of War Impacting Italian Young Adults' Mental Health? The Mediating Role of Future Anxiety and Intolerance of Uncertainty. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2024. №14(4), 838-855.
14. Reinhard, J., Mittermeier, A., Brandstetter, L. et al. Fear conditioning and fear generalization in children and adolescents with anxiety disorders. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2024. №33, 2163–2172

#### **Terletska L.G. WAR AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF CHILDREN'S FEARS AND PHOBIAS**

*War is one of the most destructive phenomena that impacts people's lives both directly and indirectly. It destroys cities, nations, social ties, disrupts daily life, and causes profound psychological consequences. Children are particularly vulnerable in such conditions, as their psyche is often unable to adequately cope with the negative influences. Constant shelling, forced evacuation, prolonged danger, and traumatic experiences create a persistent emotional background of fear, which can develop into phobias and maladaptive disorders.*

*The article explores modern scientific approaches to understanding the concept of "fear" as a natural reaction of the body to dangerous situations. It emphasizes that the manifestations of fear vary depending on age, individual traits, and social factors. The classification of fears and their main types, particularly those characteristic of children in different age groups, are analyzed. It is important to note that age-related fears are considered normal; however, their prolonged presence, especially under the influence of traumatic events such as war, may indicate the development of maladaptive disorders.*

*In the context of the war in Ukraine, children's fears take on particular significance, as children are the most vulnerable segment of the population. The constant anticipation of air raid alerts, the sounds of shelling, the risk of injury or loss of loved ones create chronic stress, accompanied by anxiety, sleep disturbances, and somatic symptoms. In such conditions, fear becomes not only a natural reaction but also a core component of traumatic syndrome, which can have long-term consequences for a child's psychosocial development.*

*The danger of traumatic fear lies in its ability to trigger other psychosomatic disorders, such as depression, post-traumatic stress disorder (PTSD), anxiety disorders, and phobias. Even after the war ends, these effects may manifest as difficulties in adaptation, interpersonal communication, learning, and socialization.*

*Analyzing the specifics of children's fears during wartime makes it possible to develop scientifically-based methods for diagnosing, preventing, and overcoming fear. By taking into account the age-specific characteristics of children's psyche, effective psychological support strategies can be developed to reduce fear, prevent its escalation into phobias, and restore emotional balance. Such measures include creating a safe environment, providing emotional support, teaching children self-regulation skills, and working with parents and educators. Understanding the nature of children's fears and their impact on future development is crucial for creating rehabilitation programs that will help minimize the effects of war on the younger generation.*

**Key words:** *childhood fears, phobic disorders, emotional stability, stereotypical behaviour, emotional competence.*