

ДО ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ СТРАХІВ У ДИТЯЧОМУ ВІЦІ

Актуальність дослідження. Фізичне та психологічне здоров'я людини визначається тим, наскільки добре вона адаптується до мінливих умов життя, в який спосіб вона взаємодіє з об'єктами і явищами світу, як долає життєві труднощі й стресові стани тощо. Усе це значною мірою залежить від наявних у неї психологічних ресурсів – сукупності якостей, диспозицій, умінь, на які людина може покластися у процесі саморегуляції в екстремальних умовах.

Психологічні ресурси традиційно розглядаються з позицій гуманістичного підходу в психології, зокрема в рамках адаптаційного і ресурсного напрямів, які об'єднують вивчення того, що допомагає людям (дорослим і дітям) успішно переживати (опрацьовувати, долати) проблемні ситуації і важкі події свого життя, за допомогою яких механізмів і стратегій вони долають такі дискомфортні стани, як страх і тривога, що дає ї сили і насагу для розвитку і самовдосконалення.

У зв'язку з цим важливу відіграє цілісне дослідження особистості, за якого особистість зі своїм особливим життєвим світом, у якому міститься її індивідуальна історія, виступає як медіатор подій, який піддає їх психічній обробці, перш, ніж визначити відповідний тип стратегії їх опрацювання і проживання (Л. Анциферова). Разом із цим вона взаємодіє з навколишнім світом і саме звідти черпає необхідні їй ресурси, яких бракує в неї самої.

До проблемних обставин, здатних істотно обтяжити життя людини, починаючи з найбільш раннього віку, належать природні дитячі страхи, які, з одного боку, виконують ряд важливих функцій у становленні особистості, а другого боку, за певних несприятливих обставин, посилені браком необхідних психологічних ресурсів (зокрема, ресурсів психологічного захисту та ресурсів активного подолання, або копінгу), починають становити загальний тривогогенний фон її буття.

Мета даної статті – з'ясувати, які ж психологічні ресурси найчастіше використовує дитина для успішного проживання і подолання страху.

Виклад основного матеріалу. Страх є базовою й онтогенетично найбільш ранньою емоцією людини, яка виконує важливі функції в процесі її дорослішання і розвитку. Наприклад, О.В. Петрунько зазначає, що "філогенетично й онтогенетично першою функцією страху є оцінно-захисна. Страх повідомляє про небезпеку, спонукає до пошуку конструктивних шляхів її подолання. Оцінка ситуації як небезпечної актуалізує дію захисних механізмів та інших форм адаптивної активності, які здатні усунути джерело потенційної небезпеки" [4, 138-144].

Кожному віковому етапу притаманні власні страхи, і переживання кожного з них дає дитині можливість набути певного нового досвіду. Вже новонароджене дитя здатне переживати страх, який мимоволі виникає в нього при надто голосних звуках і в деяких інших ситуаціях (раптовій втраті опори, обмеженні рухів тощо) [1]. У дошкільників, зокрема дітей старшого дошкільного віку його здатні викликати безліч не тільки біологічних, але й соціокультурних факторів. Найбільша чутливість до страхів проявляється у віці 6-7 років, із набуттям дитиною статусу школяра. Ситуація шкільного життя вводить дитину в новий, чітко нормований світ, який вимагає від неї організованості, відповідальності, дисциплінованості, успіхів у навчанні, у зв'язку з чим виникає страх не впоратися з новими обов'язками.

Отже, страхи еволюціонують (урізноманітнюються й якісно змінюються) з дорослішанням дитини. Разом із цим вони залишаються актуальними і являють собою не лише важливий елемент емоційного життя дитини і дорослої людини, а й, на думку багатьох дослідників, виконують, крім захисної, ще й соціалізувальну, виховну та розвивальну функції. У боротьбі з власним страхом розкривається і вдосконалюється глибинна сутність людини, задається напрям її особистісного розвитку, визначається історія її життя (А. Адлер, Ф. Ріман, С. Кінг та інші).

Людині (дитині) властивий не лише страх, а й відповідні стратегії його опрацювання, переживання, подолання і успішного проживання. Філогенетично й онтогенетично першою стратегією реагування на страх та його переживання є психологічний захист, який автоматично, попри волю дитини, спрямований на уникання страху, його знецінення, витіснення, заміщення іншими переживаннями тощо. Як вважає З.Фрейд, намагання людей впоратися з власним страхом, які час від часу активуються в найрізноманітніших ситуаціях, є основною проблемою людського існування. На його думку, в момент активації страху автоматично активуються психологічні механізми захисту (психологічні автоматизми), дія яких призводить до зняття напруги і виникнення суб'єктивного відчуття полегшення. Це спричинює утворення в свідомості стабільних когнітивно-емоційних структур, які здатні тривалий час функціонувати й активізуватися у схожих обставинах [7].

Найбільш детально в літературі з психоаналізу описані такі механізми як: заперечення, подавлення, раціоналізація, витіснення, проєкція, ідентифікація, заміщення, сублімація, катарсис, раціоналізація, відчуження, сновидіння та деякі інші [3; 6; 7]. Як вважає А. Фрейд, захисні механізми – це діяльність “Я”, яка починається тоді, коли “Я” піддається надмірній активності спонукань або відповідних ним афектів, що становлять для нього небезпеку. А.Фрейд, як більшість представників психодинамічного напрямку в психології, розглядає психологічний захист як спеціальну систему стабілізації особистості, що оберігає свідомість від травмуючих переживань, пов'язаних із

зовнішніми і внутрішніми конфліктами, переживанням страху і тривоги [6]. Завдяки цим механізмам дитина здатна в найменш витратний спосіб упоратися з ситуаціями, які кваліфікуються її мозком як небезпечні, тобто такі, що становлять загрозу життю, здоров'ю, комфортному самопочуттю тощо.

Поведінка, заснована на стратегії психологічний захисту, є цілком доцільною на певному етапі онтогенезу і, власне, досить типовою для дітей раннього і дошкільного віку. Одні дослідники (П. Куттер) пов'язують актуалізацію захисних механізмів зі спробою дитини впоратися з архаїчним, примітивним страхом, який супроводжує розвиток кожної дитини і проявляється в типових для неї фобіях темряви, самотності, привидів тощо [2]. Інші (О.Захаров) вважають, що їх актуалізує тривога, яка природно виникає в процесі індивідуального розвитку дитини і, отже, є досить типовою для дітей. Наприклад, досить часто вона виявляється як реакція занепокоєння внаслідок фізичного дискомфорту, як страх смерті, розлучення з близьким дорослим, самотності, темряви, закритих приміщень тощо [1].

Російські психологи І.Нікольська та Р.Грановська, які розглядають психологічні захисні механізми як процеси інтрапсихічної адаптації особистості, вважають, що в цих процесах задіяні всі психічні функції дитини (сприймання, пам'ять, увага, уява, мислення, емоції тощо) і, залежно від ситуації, основну частину роботи з подолання страху чи інших некомфортних переживань перебирає на себе якась одна з них. Індивідуальний набір захисних механізмів залежить від конкретних обставин життя, з якими стикається дитина, і того досвіду, який вона з цього отримує.

Особистість – істота соціальна, свідомо і самостійна, тому вона здатна вирішувати зовнішні і внутрішні конфлікти, боротися з тривогою і страхами, керуючись свідомо сформульованою програмою. Для позначення свідомих зусиль особистості, які вона докладає в ситуації психологічної загрози, використовується поняття копінг-поведінка (coping), або усвідомлювані стратегії подолання страхів та тривожності. Саме тому другою, більш досконалою, і такою, що дедалі більше базується на життєвому досвіді дитини, є стратегія активного опрацювання і подолання страху – стратегія копіngu, або копінг-поведінка [3; 5].

Таким чином, основною відмінністю захисних механізмів від стратегій копіngu є несвідоме включення перших і свідоме, цілеспрямоване використання останніх. За даними І.Нікольської та Р.Грановської, найтипівішими копінг-стратегіями, які особливо активно застосовуються дітьми у важких життєвих ситуаціях, у т.ч. в ситуаціях переживання страху, є такі: “сплю”, “заплющую очі”, “вмикаю світло”, “малюю”, “гуляю”, “граю в що-небудь”, “мрію, уявляю”, “виявляю

впертість”, “кричу, плачу” і т. ін. Причому діти неначе інтуїтивно знають, яка з цих стратегій виявиться найбільш ефективною [3].

Деякі автори визначають копінг-стратегії як усвідомлювані варіанти підсвідомих захистів. У міру розвитку самосвідомості особистість здатна усвідомлювати те, що раніше виконувала автоматично, і використовувати найбільш зрілі й ефективні прояви захистів (Р.Лазарус, Р.Плутчик та ін.). Інші автори вважають зв'язок між захисними механізмами і копінгом більш складним, розглядаючи підсвідомі механізми захисту лише як один із можливих способів реалізації копінг-поведінки (Д.Утіх, Ф.Майрінг та ін.).

Кожна з копінг-стратегій особистості може розглядатися не тільки як усвідомлений варіант психологічного захисту, але і включати в себе відразу кілька таких стратегій. Залежно від особливостей характеру дошкільники по-різному реагують на загрозливі ситуації та вибудовують захисну поведінку. За твердженнями І.Нікольської, Р.Грановської, у захисних процесах дитини найчастіше бере участь не один, а відразу декілька механізмів. Саме спільна участь цих механізмів забезпечує цілісну реакцію дитини на ситуацію та є ефективною.

Висновки. Психологічні ресурси – це сукупність якостей, переконань, диспозицій, на які людина може покластися у процесі саморегуляції в екстремальних умовах. Психологічними ресурсами подолання страхів є механізми психологічного захисту та копінгу.

Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії функціонують у щоденному досвіді дітей старшого дошкільного віку, дозволяючи їм успішно долати страхи та тривогу, вирішувати внутрішні та зовнішні конфлікти. Найбільш потужним критерієм ефективності дії захисних механізмів та копінгу є ліквідація тривоги та позбавлення від страху.

Дорослим слід приділити особливу увагу наявності у дитини стратегій копінгу, адже вони є активною, відкритою, усвідомленою позицією у подоланні страхів і тривожності, в той час як психологічний захист характеризується позицією уникнення, відсторонення.

Список використаних джерел

1. Захаров А. И. Неврозы у детей и психотерапия. — СПб.: Союз, 1998. — 336 с.
2. Куттер П. Современный психоанализ. Введение в психологию бессознательных процессов / Пер. с нем. — СПб.: Б.С.К., 1997. – 348 с.
3. Никольская И. М. Психологическая защита у детей. — СПб. : Речь, 2001. – 507 с.
4. Петрунько О. В. Внутрішні та зовнішні джерела патологічного страху сучасної дитини // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Вип. 21. Серія : Психологічні науки. – 2003. – С. 138-144.

5. Соловьева С. Л. Ресурсы личности. [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2010. N 2. URL : [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 30.06.2010).

6. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / Пер. с англ. – М. : Педагогика, 1993. – 144 с.

7. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / Современный гуманитарный ун-т / В. Помогайбин (ред.), В. Гаврищук (сост.). — М.: Издательство СГУ, 2000. — 669 с.