

# АКВАФОБИЯТА В РАННА ДЕТСКА ВЪЗРАСТ – ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА И ПЕРСПЕКТИВИ ПРЕД СПОРТНАТА НАУКА

Йоанна Дочевска<sup>1</sup>, Ивайло Здравков<sup>2\*</sup>, Ивелина Кирилова<sup>3</sup>, Николай Кръстев<sup>4</sup>,  
Стефка Джобова<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Асоциация за развитие на българския спорт,

<sup>2</sup> Национална спортна академия „Васил Левски“,

катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“,

<sup>3</sup> Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Водни спортове“,

<sup>4</sup> Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Водни спортове“,

<sup>5</sup> Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Водни спортове“

## ORCID

Joanna Dochevska – <https://orcid.org/0000-0001-5998-7792>

Ivaylo Zdravkov – <https://orcid.org/0000-0003-3999-3612>

Ivelina Kirilova – <https://orcid.org/0000-0003-2041-1213>

Nikolaj Krustev – <https://orcid.org/0009-0009-6327-7940>

Stefka Djobova – <https://orcid.org/0000-0003-2792-0934>

## РЕЗЮМЕ

Аквафобия е сложно психологическо състояние, характеризиращо се с ирационален страх от вода. Това състояние обхваща широк спектър от специфични фобии, като например страх от плувни басейни, океани, езера или дори от изливане на вода върху лицето. **Предмет** на изследването са основните измерения на аквафобията, включително нейните видове, причини, последици и рискове. **Обект** на изследването са най-честите отключващи фактори за аквафобията при деца. За събиране на данните беше използван анкетен метод. Контингентът включва 157 родители на деца. **Математико-статистическите** резултати от изследването са подложени на обработка чрез честотен анализ. Резултати: след обработка и анализ на данните установихме, че постепенното излагане във водна среда, когнитивно-поведенческите техники, обучението за релаксация и мотивация са успешни методи за преодоляване на аквафобията. **Заключения:** аквафобията е често срещано явление, като много деца изпитват страх или тревожност, свързани с водата. Ранното излагане и постепенното въвеждане на водата, стратегии, базирани на доказателства, персонализирани програми за упражнения, когнитивно-поведенчески техники и сътрудничество с инструктори по плуване са ефективни методи за борба срещу аквафобията.

*Ключови думи:* аквафобия, безопасност, страх, тревожност, програми, стратегии

# HYDROFOBIA IN EARLY CHILDHOOD – CHALLENGES AND PROSPECTS FOR SPORTS SCIENCE

Joanna Dochevska<sup>1</sup>, Ivaylo Zdravkov<sup>2\*</sup>, Ivelina Kirilova<sup>3</sup>, Nikolay Krastev<sup>4</sup>,  
Stefka Jobova<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Bulgarian Sports Development Association,

<sup>2</sup> National Sports Academy “Vassil Levski”, Department of Heavy athletics, boxing, fencing and sport for all, <sup>3</sup> National Sports Academy “Vassil Levski”, Department of Aquatic sports,

<sup>4</sup> National Sports Academy “Vassil Levski”, Department of Aquatic sports,

<sup>5</sup> National Sports Academy “Vassil Levski”, Department of Aquatic sports

## ABSTRACT

Hydrophobia is a complex psychological condition characterized by an irrational fear of water. This condition encompasses a wide range of specific phobias, such as a fear of swimming pools, oceans, lakes, or even water splashing on the face. The research focuses on the fundamental dimensions of Hydrophobia, including its types, causes, consequences, and risks. The study aims to identify the most common triggering factors for Hydrophobia in children. A questionnaire method was used to collect the data, with a sample consisting of 157 parents of children. The mathematical and statistical results of the research were subjected to frequency analysis. Results: After processing and analyzing the data, we found that gradual exposure to the aquatic environment, cognitive-behavioral techniques, relaxation training, and motivation are successful methods for overcoming Hydrophobia. Conclusions: Hydrophobia is a frequently encountered phenomenon, and many children experience fear or anxiety related to water. Early exposure and gradual introduction to water, evidence-based strategies, personalized exercise programs, cognitive-behavioral techniques, and collaboration with swimming instructors are effective methods to combat Hydrophobia..

*Keywords: hydrophobia, safety, fear, anxiety, programs, strategies*

## ВЪВЕДЕНИЕ

Аквафобията е сложно психологическо състояние, характеризиращо се с ирационален страх от вода. Това състояние обхваща широк спектър от специфични фобии, като например страх от плувни басейни, океани и езера. Причините за аквафобията са многообразни, като често отключващи фактори са травматични преживявания, негативни асоциации с водата или заучено поведение. Според проучване, публикувано в International Academic Research Journal of Social Science през 2017 г., в САЩ 46% от възрастните американци се страхуват от дълбока вода в басейни, а 64% се страхуват от дълбоки открити водни басейни (Bakar, Bakar, 2017). Според доклад на Световната здравна организация от 2019 г. приблизително 236 хил. души са починали от удавяне, което го превръща в

основен проблем на общественото здраве в световен мащаб и представлява почти 8% от общата смъртност в световен мащаб. Удавянията са третата водеща причина за смърт от непреднамерени наранявания, като на тях се дължат 7% от всички смъртни случаи. Данни на Българския червен кръст показват, че всяка година в България от удавяне загиват 160 души. За съжаление 30% от удавените у нас са деца. Да се научим да плуваме и обучението за безопасност във водата са две от най-важните стратегии за предотвратяване на удавяне (Leavy et al., 2019). Според Cody et al. (2004) в САЩ близо 74% от жертвите на удавяне не са знаели да плуват, а една от най-сериозните причини за неумението да се плува е аквафобията в ранна детска възраст.

Травматични инциденти, като например преживявания, близки до удавяне, могат да бъдат основна причина за аквафобия, оставяйки след себе си дълбоко вкоренени страхове. Негативните асоциации могат да се развият чрез плашещи преживявания, представяне на водата като опасна в медиите или излагане на инциденти, свързани с водата. Последиците от аквафобията могат да бъдат дълбоки и да засегнат различни аспекти от живота на човек. Хората с аквафобия често изпитват повишена тревожност, пристъпи на паника и дискомфорт в ситуации, свързани с вода, което може значително да повлияе на живота на лицата, страдащи от нея. Социалните и психологическите последици са също по-често срещани при лицата с аквафобия. Тази изолация може да доведе до чувство на отчуждение и неудовлетвореност. Освен това повишеният риск от злополуки и удавяне при хората с аквафобия е актуален проблем, тъй като им пречи да реагират ефективно при спешни случаи във вода.

## **МЕТОДИКА**

Настоящото изследване е проведено в периода юни – септември 2023 г. Изследвани са 157 респонденти чрез интернет базирана анкетна карта. Предмет на изследването са основните измерения на аквафобията, включително нейните видове, причини, последици и рискове. Обект на изследването са най-честите отключващи фактори за аквафобията при деца. Математико-статистическите резултати от изследването са подложени на обработка чрез честотен анализ.

## **РЕЗУЛТАТИ**

### *Литературно проучване*

След анализ на литературни източници може да заявим, че сред най-срещаните причини за аквафобия са:

- Инстинктивен страх от удавяне. Това усещане се предизвиква от страх, когато конкретно лице се потапя напълно във вода и не може да вдиша въздух (Cross, 2016).

- Инцидент, свързан с лично негативно преживяване във водна среда. Аквафобията може да възникне в резултат на единичен инцидент в живота на човека, като например потъване на лодка, в резултат на случайно или преднамерено попадане в дълбок воден басейн, довело до чувство на паника (Cristophe, 2016; Popke, 2009).

- Родител, който е прекалено грижовен или с аквафобия – неприятни емоции, дори ужас по отношение на плуването, култивиран от поне един от родителите на детето (Cristophe et al., 2016). Подобен вид страх може да бъде преодолян само със специално създадена програма, предназначена за преодоляване на аквафобия.

- Психологически затруднения за адаптация към водата – страх от чувството на безтегловност във вода, придружено от желание да остане извън нея (Popke, 2009).

- Лицето няма доверие на треньор – различни стресиращи методи, които се прилагат от учители и треньори по плуване, вследствие на което лицето не се чувства подкрепено и защитено във водна среда и се страхува, че ще се удави (Cross, 2016).

#### *Анкетно проучване*

За целите на проект #SWIM! – Swim Without Fear (съфинансиран по програма Еразъм+) бе създадена анкета с цел да се анализира връзката между спорта и преодоляването на аквафобията в ранна възраст, в която взеха участие 154 родители. Сред най-важните изводи след направения анализ на данните, получени в нея, са:

- Мнозинството деца (37,66%) имат възможност да се наслаждават на водни спортове всекидневно, докато значителен брой деца (29,87%) го правят ежеседмично. Сравнително по-малък процент от респондентите заявяват, че техните деца участват във водни спортове ежеседмично (13,64%) или само ежегодно (18,83%). Това може да отразява разнообразието във възможностите за участие във водни спортове, съответно на индивидуална програма, и интереси на децата и техните семейства.

- Значителен процент от респондентите (85,06%) посочват изкуствените водни среди като плувни басейни като основната среда, в която техните деца имат възможност да участват във водни спортове. Съществуват и значителен брой отговори (35,71%), които споделят наличието на естествени водни среди като морета, езера и реки като основната среда за водни спортове. Това показва разнообразие във възможностите за участие във водни спортове, в зависимост от наличността на различни водни среди в регионите, където живеят децата и техните семейства.

- Сериозен процент от децата (76,62%) участват в тренировки по плуване, което подчертава значимостта на този спорт и активност в техния живот. За съжаление съществува и висок процент (23,38%) на деца, които не участват в тренировки по плуване.

Причините за този избор могат да варират, включвайки липса на интерес, достъпност на тренировки или други фактори, които влияят на решението на семействата.

- Голямата част от родителите (79,22%) споделят, че техните деца нямат аквафобия или страх от вода. В същото време има и родители (3,9%), които потвърждават, че техните деца изпитват страх от вода. В няколко от тези случаи (14,29%) аквафобията е била преодоляна вероятно след подходяща терапия или подкрепа. Този разнообразен набор от отговори подчертава важността на изследването и разбирането на страха от вода при децата и как той може да бъде управляван и преодоляван.

- Според родителите причините и факторите, които могат да допринесат за страха от вода, са визуалната необятност на големите водни басейни, инциденти във водата или опасения, свързани с нея, разделяне от родителите и други. Разбирането на тези причини е важно за изграждането на стратегии и интервенции за справяне с аквафобията.

- Голям процент от родителите (84,42%) биха потърсили помощ от експерти по плуване, когато забележат, че техните деца имат аквафобия. Също така, значителен брой отговори (34,42%) посочват детски психолози като източник на помощ при справяне с този страх. Някои родители се чувстват уверени, че могат да се опитат да разрешат проблема сами (43,51%), докато други предпочитат други методи (1,3%). Разнообразието от отговори подчертава, че родителите могат да прибегнат към различни източници на помощ при справяне с аквафобията на своите деца.

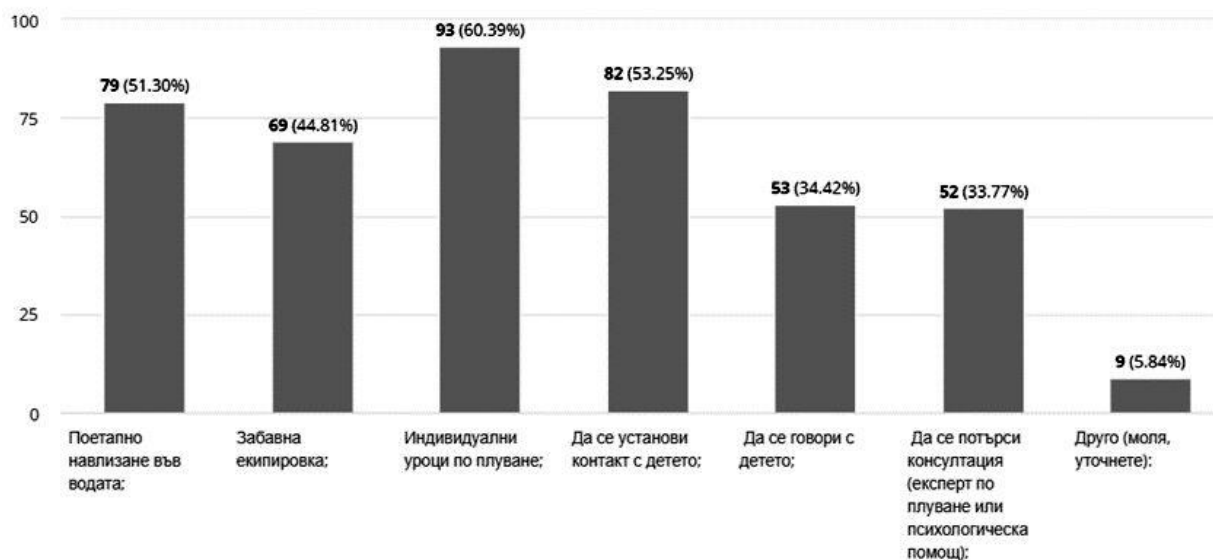
- Голям процент от родителите (59,74%) се интересуват от използването на практическа информация и упражнения за преодоляване на аквафобията у своите деца. Обаче има и родители (25,32%), които не са интересувани от този подход, както и такива, които са несигурни (14,94%). Важно е да се отбележи, че подкрепата и управлението на аквафобията при децата могат да варират в зависимост от индивидуалните нужди и предпочитания на семействата.

- Има сериозен интерес сред родителите (39,61%) към темата за преодоляване на детската аквафобия и желание да получат повече информация по този въпрос. Част от родителите (38,31%) не се интересуват от темата, а несигурни са 22,08%. Важно е да се отбележи, че има потенциал за предоставяне на информация и ресурси за тези, които се интересуват, като същевременно се уважава изборът на тези, които не се интересуват.

- Респондентите имат различни предпочитания за формата, в който биха предпочели да получават актуална информация за аквафобията. Видео ръководствата се явяват

най-популярни със значителен процент отговори (53,25%), следвани от наръчници (39,61%), онлайн курсове (31,82%) и формални курсове на обучение (27,92%).

Участниците в анкетата бяха запитани какво смятат, че може да помогне за намаляване на аквафобията при децата, данните, получени на този въпрос, може да видите на Фигура 1.



**Фигура 1.** Отговори на въпроса: „Какво смятате, че може да помогне за намаляване на аквафобията при децата?“

Анализът на отговорите на този въпрос показва разнообразие от отговори от родителите относно начините, които могат да помогнат за намаляване на аквафобията у децата. Подходи като поетапно навлизане във водата, забавна екипировка и индивидуални уроци по плуване, които предоставят възможност за персонализирано внимание, което може да помогне на децата да преодолеят страха от водата, са също много често предпочитани. Установяването на контакт с детето и общуването с него също играят важна роля в намаляването на страха от вода.

## ДИСКУСИЯ

Аквафобията представлява уникално предизвикателство, особено в ранна детска възраст, което може да попречи на физическото, социалното и когнитивното развитие на детето. Тя може да се прояви и при юноши и възрастни, като развитието на този страх често е свързано със специфични отключващи фактори или тревоги от детството. Разбирането на разпространението на това състояние сред малките деца е от решаващо значение за идентифицирането на тези, които са изложени на риск, и за разработването на подходящи интервенции.

Разпространението на аквафобията може да варира в зависимост от географските, културните и социално-икономическите фактори. Децата в региони с изобилие от водни басейни или със силен акцент върху дейности, свързани с водата, като плуване, може да имат по-голяма вероятност да развият аквафобия. Освен това културните вярвания и практики могат да повлияят на излагането на детето на вода и съответно на риска от развитие на аквафобия.

Изследване по тази тема (Cristophe, 2016; Porke, 2009) показва, че травматичните преживявания, особено инцидентите, свързани с почти пълно удавяне, играят важна роля за развитието на аквафобия сред малките деца. Тези инциденти могат да оставят дълбоко вкоренени страхове и тревоги, което увеличава разпространението на аквафобията. Семейната динамика и наличието на родители с аквафобия също може да са причина детето да развие същия страх.

Разпространението на аквафобията в ранна детска възраст подчертава значението на ранното разпознаване и интервенция. Децата с аквафобия често страдат от силна тревожност и поведение на избягване, което може да наруши всекидневието им и дори да доведе до прояви на симптоми на посттравматично стресово разстройство. В резултат на това е изключително важно родителите, преподавателите и здравните специалисти да са наясно с разпространението на аквафобията и да предоставят подходяща подкрепа и лечение на засегнатите деца.

### ***Роля на спортната наука в борбата с аквафобията***

Ролята на спортната наука в борбата с аквафобията, особено при децата, е от решаващо значение за разбирането и справянето с психологическите и физическите бариери, които пречат на хората да се наслаждават на дейности, базирани на вода. Спортната наука предлага ценни прозрения за психологията зад аквафобията, позволявайки на експертите да идентифицират основните причини за страха и да разработят целенасочени интервенции. Разбирането на физиологичните реакции към свързаните с водата стресори е от съществено значение, тъй като спортната наука може да помогне на хората да се научат да управляват безпокойството и да контролират физическите си реакции във вода. Спортната наука предоставя базирани на доказателства стратегии за постепенно излагане на хората на вода, като им помага да изградят увереност и да намалят страха си с течение на времето. Спортната наука също играе роля в създаването на безопасна и подкрепяща учебна среда, минимизирайки риска от стрес или травма по време на водни дейности. Според скорошно изследване (Cross, 2016), техники като обу-

чение за релаксация, системен подход и когнитивно-поведенческа терапия, всички вкоренени в принципите на науката за спорта, могат да се прилагат, за да помогнат на децата да преодолеят страха си от вода. Мониторингът на напредъка на детето и коригирането на стратегиите за интервенция въз основа на емпирични данни са ключови елементи при лечението на аквафобия. Психологическата подкрепа е от решаващо значение поради няколко важни причини:

- Психологическата подкрепа, осигурена от специалисти по психично здраве, предлага набор от терапевтични стратегии, които да помогнат на хората да разберат, да се изправят и в крайна сметка да преодолеят страха си от водата (Рорке, 2009).
- Когнитивно-поведенческата терапия (КПТ) е друг основен компонент на психологическата подкрепа. Тя се фокусира върху промяната на негативните мисловни модели и поведение, свързани с аквафобията.
- Обучение за релаксация. Техники като дълбоко дишане, визуализация и прогресивна мускулна релаксация могат да бъдат ефективни за успокояване на нервната система.
- В допълнение към справянето с емоционалните и когнитивните аспекти, психологическата подкрепа набляга на регулирането на емоциите.
- Развитието на подкрепяща и доверителна терапевтична връзка (Cross, 2016).

В обобщение, психологическата подкрепа предлага цялостен и многостранен подход за борба с аквафобията. Тя се занимава с емоционалните, когнитивните и поведенческите аспекти на страха, свързан с водата, като дава възможност на хората да си възвърнат контрола, да се изправят срещу страховете си и в крайна сметка да се наслаждават на дейности във водна среда.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Проучването хвърли светлина върху значителните предизвикателства, пред които могат да се изправят децата, когато става въпрос за дейности, свързани с водата. Аквафобията или страхът от вода може да се прояви в различни форми и може да се дължи на множество фактори. Резултатите подчертаха ключови аспекти, свързани с видовете, причините, ефектите, рисковете, проблемите и целевите групи, засегнати от аквафобия в ранна детска възраст.

Проучването подчертава значението на ранното излагане и постепенното въвеждане във вода като средство за намаляване на аквафобията. Предоставянето на базирани на доказателства стратегии за подпомагане на децата да изградят увереност, разработката



на персонализирани програми, предоставянето на психологическа подкрепа и създаването на подкрепяща учебна среда, индивидуализираните подходи и когнитивно-поведенческите техники и обучение за релаксация са силен инструмент за промяна на негативните мисловни модели на поведение, свързани със страха от водата.

## ЛИТЕРАТУРА

*Hydrophobia: Causes, Symptoms and Ways of Overcoming It for Future Well-being: Vol. p.82–88.* (2017). [http://www.iarjournal.com/wp-content/uploads/IARJSS2017\\_1\\_82-88.pdf](http://www.iarjournal.com/wp-content/uploads/IARJSS2017_1_82-88.pdf)

Cody B., Quraishi A., Dastur M., Mickalide D. (2004). *A National Study of Childhood Drowning and Related Attitudes and Behaviors*. Washington, DC: The National SAFE KIDS Campaign

Drowning is the third leading cause of unintentional injury death worldwide. (2023). *WHO*. Retrieved October 12, 2023, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/drowning>

Leavy J. E., Jancey J., Hall C., Nimmo L., Crawford G. (2019). A content analysis of news media coverage of drowning events in Western Australia over two summers, 2014-2016. *Health Promot. J. Austral.* 31, 192–198. 10.1002/hpja.267

*Overcoming Fear of Water and Swimming.* (n.d.). Retrieved October 12, 2023, from <https://www.enjoy-swimming.com/about-us.html>

Popke, M. (2009). Back to swim school. *Athletic Business*, 52-61

Swim without stress. (n.d.). *Swim Without Stress*. Retrieved October 12, 2023, from <https://swimmingwithoutstress.co.uk/>

В България 160 души годишно умират от удавяне, сочи статистиката на БЧК. (2017). *bnr.bg*. <https://bnr.bg/starazagora/post/100859167/v-bulgaria-160-dushi-godishno-umirat-ot-udavane-sochi-statistikata-na-bchk>. // V Bulgaria 160 dushi godishno umirat ot udavyane, sochi statistikata na BChK. (2017). *bnr.bg*. <https://bnr.bg/starazagora/post/100859167/v-bulgaria-160-dushi-godishno-umirat-ot-udavane-sochi-statistikata-na-bchk>

**Автор за кореспонденция:**

**Ивайло Здравков**

Национална спортна академия „Васил Левски“

Катедра „Тежка атлетика, бокс, фехтовка и спорт за всички“

e-mail: [zdravkov.nsa@gmail.com](mailto:zdravkov.nsa@gmail.com)