

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ ТА ЇХ КОРЕКЦІЇ

Наукові праці МАУП, 2012, вип. 2(33), с. 229–235

Тривога та страх можуть проявлятися з різною інтенсивністю і у зв'язку з цим набувати різних значень у психічній діяльності індивіда. У психологічній літературі немає чіткої узгодженості у визначенні та використанні понять, що стосуються теми тривожності, зокрема, у дітей молодшого шкільного віку. Тому дослідження та систематизація підходів і понятійного апарату в зазначеній сфері набуває як теоретичного, так і практичного значення.

Сучасний етап розвитку психологічної науки відзначається особливою увагою до проблем практичної психології. Зокрема, теоретичне осмислення актуальних проблем цієї галузі психології набуває більшої змістовності та ґрунтовності, впровадження досвіду зарубіжних учених супроводжується критичним аналізом, переосмисленням та адаптується до наших соціокультурних умов. Активно розвиваються та впроваджуються у практичну діяльність психологів теоретико-методичні підходи, розроблені вітчизняними авторами.

У психологічній літературі немає чіткої узгодженості у визначенні та використанні понять, що стосуються теми тривожності. Ч. Спілбергер та В. М. Астапов у своїх працях прямо вказують на те, що різні автори використовують ці поняття неоднозначно [1]. Беручи до уваги цей факт, ми все ж таки спробуємо класифікувати та систематизувати погляди вітчизняних та зарубіжних дослідників стосовно понять, які пов'язані з тривожністю.

Ряд авторів порівнюють поняття “страх” з поняттям “тривога”, розрізняючи їх за ознакою предметності. Звідси, під терміном “тривога” розуміють ірраціональне безпредметне передчуття небезпеки, а під терміном “страх” — емоційний стан у конкрет-

ній, об'єктивізованій формі. Уперше такий критерій для розрізнення понять “страх” та “тривога” описав З. Фройд (1925). Він зазначає, що страх (Furcht) пов'язаний з конкретною зовнішньою загрозою, яка усвідомлюється, а тривога (Angst) є передчуттям небезпеки, джерело якої є глибинним, ірраціональним, тобто безпредметним для свідомості людини [8].

Уявлення З. Фрейда про природу та сутність таких явищ, як страх та тривога поділяється великою кількістю зарубіжних та вітчизняних авторів. Так, К. Хорні вважає і страх, і тривогу адекватними реакціями на небезпеку, але у випадку страху така небезпека очевидна, а у випадку тривоги вона прихована і суб'єктивна. На її думку, інтенсивність тривоги пропорційна тому сенсу, який для певної людини має певна ситуація. На таку саму відмінність між цими двома поняттями дуже чітко вказує О. І. Захаров. Він уточнює, що у станах страху і тривоги є загальний емоційний компонент у вигляді почуття хвилювання та занепокоєння, при цьому, тривога — це передчуття небезпеки, а страх — вираження тривоги у конкретній, об'єктивізованій формі. Відмінності між тривогою і страхом вчений формулює таким чином: 1) тривога — сигнал небезпеки, а страх — відповідь на нього; 2) тривога —

швидше передчуття, а страх — почуття небезпеки; 3) тривога здійснює швидше збудливу, а страх — гальмуючу дію на психіку; 4) стимули тривоги мають більш загальний, невизначений і абстрактний характер, а страх більш визначений і конкретний; 5) тривога проєктована у майбутнє, страх впливає з минулого травматичного досвіду [54]. Поглядів О. І. Захарова на визначення цих понять дотримується більшість вітчизняних дослідників [4].

Отже, найчастіше термін “страх” використовують для характеристики такого емоційного стану, що пов’язаний з передбаченням реальної, об’єктивної загрози, яка існує у зовнішньому світі, термін “тривога” — для опису емоційного стану, який зазвичай розглядається як “безпредметний”, оскільки стимули або умови, які його породжують, відразу визначити неможливо.

Ще одним критерієм для розрізнення понять “страх” та “тривога” є “інстинктивність — соціальність”. Згідно з цим критерієм деякі автори вважають, що страх є дещо примітивною реакцією, а тривога потребує бодай мінімальної соціалізації. Так, О. І. Захаров вважає, що тривога — соціально, а страх (за наявності загрози) — інстинктивно обумовлені форми психічного реагування. Ю. Л. Ханін відмічає, що тривога як стан — це реакція на різноманітні (найчастіше соціально-психологічні) стресори, яка характеризується різною інтенсивністю, змінністю у часі, наявністю усвідомлюваних неприємних переживань напруженості, хвилювання і супроводжується вираженою активізацією вегетативної нервової системи. С. В. Васківська висловлює твердження про те, що тривога здебільшого притаманна людям з високим інтелектуальним потенціалом, розвиненим почуттям власної гідності, відповідальності, обов’язку і підвищеною чутливістю до свого становища у групі чи колективі, тим, хто прагне відстояти себе, прагне до визнання, кому є що втрачати (повагу, хороше ставлення до себе та ін.). Страх, на її думку, є інстинктивною реакцією, яка не пов’язана з соціалізацією індивіда [4]. Отже, з цієї точки зору, тривогу розуміють як емоційний стан,

що виникає у людини в результаті антиципації нею небезпеки фрустрації значущих потреб і насамперед соціальних. На противагу цій думці, ряд авторів стверджує, що страх можуть посилювати соціальні зв’язки, у які вступає людина. Так, К. Ізард вважає, що з розвитком цивілізації збільшується кількість об’єктів, подій, умов та ситуацій, які лякають або потенційно можуть бути небезпечними [6]. Свою думку він посилює твердженнями С. Речмена, який описує процеси наочіння культурним детермінантам страху і зазначає, що конкретні ситуації, які спричиняють біль (або її загрозу), можуть викликати страх незалежно від реального відчуття болю. Справді, існують так звані соціальні детермінанти страху, які пов’язані із уявленням у соціумі про об’єкти, що становлять загрозу.

Деякі автори розрізняють поняття “страх” та “тривога” за наявності когнітивного компонента, що характерний для стану тривоги. Так, О. І. Захаров вважає, що попри свою невизначеність, тривога більшою мірою раціональний (когнітивний), а страх — емоційний, ірраціональний феномен. Відповідно, тривога, швидше, лівопівкульне, а страх правопівкульне явище. П. Мак’Дугал розглядає тривогу як складне почуття, що включає саме тривогу, а також настрій, який складається з надії, відчаю та розпачу. Ч. Спілбергер вважає, що можна, розглядаючи тривогу, виділяти в ній послідовність когнітивних, афективних та поведінкових реакцій, які актуалізуються в результаті впливу на людину різних форм стресу. Цей процес може бути спричинений зовнішнім стресовим подразником або деяким внутрішнім джерелом, яке інтерпретується суб’єктом як небезпечний або такий, що має загрозовий характер. Когнітивна оцінка небезпеки викликає стан тривоги або ж підвищення наявного рівня інтенсивності цього стану. Когнітивний компонент у структурі тривоги виділяє також В. М. Астапов. Р. Лазарус та Дж. Аверілл визначають тривогу як “емоцію, що ґрунтується на оцінці небезпеки; ця оцінка тягне за собою символічні елементи, елементи антиципації і невизначеності... тривога виникає тоді, коли когнітивні системи ускладнюють

для особистості повноцінні стосунки із зовнішнім світом” [6]. Отже, за цим критерієм тривогу розуміють як послідовність когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій, що актуалізуються в результаті дії на людину різноманітних стресорів.

Досліджуючи феномени страху та тривоги, окремі автори розрізняють їх адекватні та неадекватні форми. Зокрема, К. Ізард зазначає, що страх може слугувати попереджувальним сигналом і змінювати напрям думки та поведінки, а може бути небезпечним для індивіда переживанням, що спричиняє хворобу [6]. Ч. Спілбергер вважає, що визначальною характеристикою страху є те, що інтенсивність емоційної реакції пропорційна величині небезпеки, що її викликає. Особливістю ж тривоги є те, що інтенсивність емоційної реакції на стресову ситуацію непропорційно вища від величини об’єктивної небезпеки. Виходячи з цього, страх є нормативною реакцією на стрес, а тривога — неадекватною. На противагу цьому твердженню, ряд авторів говорить про те, що тривога у нормі переживається здоровою людиною у випадках, що передбачають антиципацію негативних результатів. Зокрема, такої думки дотримуються А. Є. Ольшаннікова та І. В. Пацявичус, зазначаючи, що стан тривоги є унікальною формою емоційного передбачення невдачі, який сигналізує суб’єкту про необхідність детального аналізу всіх основних умов майбутньої справи, сприяючи, таким чином, оптимальній підготовці до діяльності, що є найбільш адекватною для цілей суб’єкта. Іншими словами, пробуджуючи активність, спрямовану на отримання інформації, яка стосується майбутньої діяльності, емоційний стан тривоги здатний підвищити рівень ефективності саморегуляції, що гарантує більш успішне виконання діяльності [2]. С. В. Васьківська теж вважає, що помірний рівень тривоги корисний для деяких видів діяльності чи у певних ситуаціях. Вона підкреслює, що тривога, на відміну від страху, не завжди сприймається як негативне почуття, бо це і радісне хвилювання, і хвилююче очікування тощо [4]. Деякі автори говорять про мобілізуючу та розслаблюючу

тривогу. Мобілізуючою вважають тривогу, яка створює додатковий імпульс до діяльності, розслаблюючою — таку, яка знижує ефективність діяльності, аж до повного її припинення. М. Д. Левітов розглядає тривогу та занепокоєння одночасно як позитивний стан, якому притаманна адекватність подразникам, самоконтроль; і як негативний стан, характерними ознаками якого є неадекватність подразникам, послаблення самоконтролю, різкі, афективні форми реакцій. П. Мак’Дугал, наближуючи стан тривоги до стану настороженості, вважає, що тривога попереджує індивіда про небезпеку і дає можливість усвідомлювати і переборювати перепони, які трапляються на життєвому шляху. Без неї людина була б або легковажним оптимістом, або слабкодушним песимістом [3].

Окремі автори адекватність переживання тривоги визначають за мірою зростання її інтенсивності. Так, Ч. Рікрофт говорить про те, що незначною мірою тривога не заважає людині, але іноді вона може набувати такої інтенсивності, що людина практично стає недієздатною. Г. Сельє зазначає, що певна інтенсивність переживань стресового характеру необхідна для нормального функціонування людини, а їх відсутність чи надмірна сила викликає явище дістресу, тобто страждання, дискомфорту. Ф. Б. Березін виділяє рівні інтенсивності тривоги, які в цілому складають, за його визначенням, “явища тривожного ряду”. На його думку, найменшу інтенсивність тривоги виражає відчуття внутрішньої напруги, яке проявляється у переживанні напруженості, дискомфорту. Це відчуття не має ознак загрози, а слугує сигналом наближення більш виражених тривожних явищ. Такий рівень тривоги має найбільше адаптивне значення. На другому рівні гіперестезичні реакції змінюють відчуття внутрішньої напруженості або приєднуються до нього. Раніше нейтральні стимули набувають значущості, а при посиленні — негативного емоційного забарвлення. На цьому засноване недиференційоване реагування, що визначається як роздратованість. Третій рівень — власне тривога — проявляється у переживанні по-

чуття невизначеної загрози, неясної небезпеки. Четвертий рівень — страх — виникає при зростанні тривоги і проявляється в опредмечуванні, конкретизації невизначеної загрози. При цьому об'єкти, із якими пов'язується страх, не обов'язково відображують реальну причину тривоги, справжню загрозу. П'ятий рівень — відчуття незворотності катастрофи, що наближається — виникає в результаті зростання тривоги і виражається у переживанні неможливості уникнути небезпеки, неминучої катастрофи, жаху. При цьому таке переживання пов'язане не із змістом страху, а лише з наростанням тривоги. Найвищий рівень — тривожно-боязке збудження — виражається у потребі рухової розрядки, панічному пошукові допомоги [2].

Існують дослідження, які вказують на взаємозв'язок інтенсивності переживання тривоги та ефективності діяльності. “Межова теорія” стверджує, що в кожного індивіда існує межа збудження, за якою ефективність діяльності різко знижується. Згідно з “теорією перевернутого U”, що спирається на закон Йеркса-Додсона, тривога до певної міри може стимулювати діяльність, але, пройшовши кордон “зони оптимального функціонування” індивіда, починає створювати розслаблюючий ефект [9].

Справді, оптимальний рівень тривоги необхідний для ефективної адаптації до дійсності. Надмірно високий рівень, як і надмірно низький, — дезадаптивна реакція, що проявляється у загальній дезорганізованості поведінки та діяльності.

Деякі дослідники, говорячи про неадекватну форму переживання страху, означають його окремим поняттям — фобія. Фобією вважають розлад, який проявляється страхом перед певними об'єктами або ситуаціями, які, зазвичай, не є небезпечними (наприклад, страх павуків, висоти, замкненого простору, багатолюдних місць та ін.). Для людей, у яких діагностується фобія, є типовим уникання об'єктів та ситуацій, які викликають переживання страху, хоча до інших потенційно небезпечних об'єктів та ситуацій вони можуть ставитись цілком спокійно. Коли мова йде про фобію, важливим

є те, що людина усвідомлює ірраціональність своїх страхів, оскільки об'єкт, що їх викликає, не становить реальної загрози. Цей факт може пояснюватись твердженнями З. Фрейда, який розглядав об'єкт фобії як зовнішнє предметне втілення реального джерела страху, що є травматичним для усвідомлення [8].

Отже, тривога та страх можуть проявлятися з різною інтенсивністю і у зв'язку з цим набувати різних значень у психічній діяльності індивіда. Вони можуть відігравати як позитивну, конструктивну роль у вигляді передбачення, передчуття небезпеки, радісного очікування, так і руйнівну, деструктивну роль у вигляді афектації, нервового занепокоєння та збудження, коли об'єктивної загрози не існує. Інтенсивність прояву тривоги може впливати на якість діяльності людини. Залежно від того, наскільки тривога є інтенсивною та відповідає ситуації, її класифікують, як: адекватну, неадекватну, нормальну, невротичну, психотичну, мобілізуючу, розслаблюючу та ін.

Велика кількість авторів виокремлює поняття “тривога” і “тривожність”, розрізняючи їх за критерієм “тимчасовість–стійкість”. Звідси термін “тривога” вживають, коли необхідно позначити тимчасовий, епізодичний стан прояву занепокоєння та хвилювання, а термін “тривожність” — коли говорять про стійкість особистісних утворень. Зокрема, це характерно для Ч. Д. Спілбергера, О. І. Захарова, А. Є. Ольшаннікової, І. В. Пацявичуса, А. С. Співаковської та ін. Ю. Л. Ханін, Є. А. Калінін розглядають тривожність як стійку характеристику особистості, яка відображає потенційну властивість розцінювати різні ситуації як такі, що становлять загрозу [7]. О. І. Захаров висловлює твердження про те, що страх і тривога є відносно епізодичними реакціями і мають свої аналоги у формі більш стійких психічних станів: страх — у вигляді остраху, а тривога — у вигляді тривожності. Острах і тривожність є особистісно мотивованими і, природно, більш стійкими. М. Д. Левітов, досліджуючи психічний стан занепокоєння і тривоги (ЗТ), посилаючись на досвід зарубіжних учених, чітко визначає ЗТ як психічний стан і як більш чи менш

стійку рису характеру. А. М. Прихожан розглядає тривожність як особистісне утворення, що характеризується складною будовою, та вирізняє форми тривожності, які визначаються поєднанням переживання, усвідомлення, вербального та невербального виразу особливого характеру у поведінці, спілкуванні та діяльності. У психологічному словнику за редакцією А. В. Петровського, М. Г. Ярошевського (1990 р.) зазначено, що тривогу можна розглядати як стан індивіда у даний момент, а тривожність — як стійке особистісне утворення, яке не пов'язане з якою-небудь визначеною ситуацією [5]. Іноді для підкреслення тимчасовості такого стану, як тривога, вживають термін “ситуативна тривога” (стан суб'єкта у певний момент) на противагу терміну “тривожність” (відносно стійке переживання). Деякі автори термін “тривога” та “тривожні стани” вважають взаємозамінними. Так, у “Психологічному словнику” за редакцією В. І. Войтка поняття “тривога” та “тривожні стани” вживаються як рівнозначні, причому, у цьому випадку критерієм для визначення поняття “тривога” є ознака тимчасовості переживання.

Окремі автори вживають поняття “тривожність” як родове до поняття “тривога”. З цієї точки зору, тривожність визначають як індивідуальну психологічну особливість, що проявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань станів тривоги (напруження, занепокоєння...), а також у низькому порозі їх виникнення. Крім того, є дослідники, які розглядають тривожність як складну комбінацію різних емоційних станів, а не тільки як переживання тривоги. У цьому контексті тривожність використовується як термін, який стосується будь-якої комбінації взаємодії страху з іншими афектами, причому страх є провідною емоцією у синдромі тривожності [6].

Для деяких авторів важливим критерієм для розрізнення понять, що пов'язані з тривожністю, є особливість ситуації та взаємодія особистості з нею. Виходячи з цієї точки зору, вирізняють загальну неспецифічну особистісну тривожність та специфічну ситуативну тривожність, що характерна для певних си-

туацій. Причому, у першому випадку передбачається, що особистісна тривожність має хронічний, не пов'язаний з особливостями ситуацій характер. Зокрема, М. Д. Левітов розглядає стани, що пов'язані з занепокоєнням, залежно від широти кола об'єктів, що їх викликають. Він зазначає, що деякі люди непокояться та тривожаться у великій кількості випадків, вони ніби завжди налаштовані на такий стан, інші люди його переживають тільки стосовно певних об'єктів [10]. Як правило, ситуативну тривожність диференціюють залежно від того, з якою конкретно ситуацією вона пов'язана. Наприклад, говорять про шкільну або навчальну, екзаменаційну тривожність. Зазначимо, що ті автори, які виділяють ситуативну тривожність, часто сам термін “тривожність” вживають безвідносно, а те, до якого виду належить тривожність, уточнюють у контексті.

Так само, як і при дослідженні страху та тривоги, розрізняють різні за інтенсивністю та за значенням у психічній організації індивіда рівні тривожності. Часто автори говорять про адаптивну тривожність, яка виконує функцію життєзабезпечення, та дезадаптивну тривожність, яка перешкоджає повноцінному функціонуванню особистості. Зокрема, З. Фройд вживає терміни “об'єктивна” та “невротична тривожність”, які відрізняються тим, що об'єктивна тривожність стосується “реальної” зовнішньої загрози, а невротична — нереальної загрози [60]. Р. Мей говорить про нормальну та невротичну тривожність, які, з його точки зору, є реакціями людини на загрозу цінностям, єдино можливим для її існування як особистості. Причому, нормальною тривожністю може бути визнана реакція, яка: адекватна реальній загрозі, не включає в себе витіснення або інші механізми вирішення внутрішнього психічного конфлікту, а в результаті цього — і зовнішнього, не вимагає невротичних захисних механізмів для саморегуляції, але може бути змінена конструктивно на рівні довільного усвідомлення або послаблена при об'єктивній зміні ситуації. Невротична ж тривожність проявляється, коли є неадекватність реальній загрозі, наявний внутрішній конфлікт, розвиваються

різноманітні неадекватні захисні механізми, коли вона не піддається конструктивним змінам. Деякі автори вживають терміни “невмотивована тривожність” та “адекватна тривожність”, беручи за критерій їх розрізнення, доцільність переживання станів занепокоєння та страху. Так, Л. М. Костіна описує немотивовану тривожність як таку, що характеризується безпричинним очікуванням неприємностей, передчуттям біди, можливих втрат. Психіка таких людей постійно напружена, а поведінка може обумовлюватись дисфункційними емоційними стереотипами, які мало піддаються контролю з боку свідомості, що в загальних рисах зближує тривожність з афектом. Окремі автори прямо вказують на те, що тривожність може відігравати позитивну роль. Так, О. К. Дусавицький звертає увагу на те, що тривожність може бути використана педагогом на початковому етапі навчання дитини як механізм, що формує мотиваційну сферу і дає змогу включити дитину у навчально-пізнавальну ситуацію. Деякі автори говорять про так звану “корисну” тривожність, яка виступає необхідною умовою для розвитку особистості.

Отже, ми бачимо, що не існує чіткої узгодженості у визначенні розглянутих вище понять. Окремі автори розглядають тривогу як своєрідну форму страху. Інші автори розрізняють ці поняття за характеристикою “безпредметність–предметність”, деякі — за характеристикою “інстинктивність–соціальність”. Крім того, існують дослідники, які розрізняють ці поняття за ознакою наявності когнітивного компонента. Деякі автори вживають синонімічно терміни “тривога” та “тривожні стани”. Велика кількість дослідників, порівнюючи поняття “тривога” з поняттям “тривожність”, розрізняють їх за критерієм “тимчасовість–стійкість”. Окремі автори вживають поняття тривожність як родово до поняття тривога. Таке розуміння тривожності доповнюється твердженням про те, що вона є складною комбінацією різних емоційних станів: страху, страждання, гніву, вини, сорому і т. п. Для деяких авторів важливим критерієм для визначення понять “тривожного ряду” є особливість ситуації та взаємодія особистості

з нею. Вони виокремлюють особистісну тривожність та ситуативну тривожність. Розрізняють різні за інтенсивністю та за значенням у психічній організації індивіда рівні страху, тривоги чи тривожності. Для означення цих рівнів користуються термінами: адекватний страх — невротичний страх; об’єктивна, реальна тривога — неадекватна тривога; адаптивна тривожність — дезадаптивна тривожність; нормальна, об’єктивна тривожність — невротична тривожність; адекватна тривожність — невмотивована тривожність.

Отже, результати дослідження основних характеристик тривожних станів, зокрема, свідчать, що тривожні стани мають такі зовнішні характеристики: тимчасовість і епізодичність проявів, нестійкість у структурі особистості, наявність адаптивної і дезадаптивних форм, різного ступеня інтенсивності тривожних переживань; комбінування різної інтенсивності тривожних переживань в одних і тих самих дітей у різних соціальних ситуаціях; наявність поведінкового, когнітивного та емоційного компонентів.



Література

1. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния // Тревога и тревожность. — СПб.: Питер, 2001. — С. 156–166.
2. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. — Л.: Наука, 1988. — 270 с.
3. Варданян А. Этюды по детскому психоанализу. — М.: Когито-Центр, 2002. — 154 с.
4. Васильківська С. В. Про дитячу тривожність // Початкова школа. — 1993. — № 10. — С. 53–55.
5. Винникот Д. В. Маленькие дети и их матери. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. — 80 с.
6. Изард К. Е. Эмоции человека. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980. — 440 с.
7. Калинин Е. А. Влияние мотивации и тревожности на особенности предсоревновательных состояний гимнастов // Теория и практика физической культуры. — 1974. — № 5. — С. 71–77.
8. Кейсельман В. Р. Котерапия и практика консультирования. — К.: Вахлер, 2001. — 184 с.
9. Кисарчук З. Г., Юрченко Т. П. Символдрама в украинской практической психологии // Практична психологія в контексті культур: 36. наук. праць / Відп. ред. З. Г. Кисарчук. — К.: Ніка-Центр, 1998. — С. 185–190.
10. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. — М.: Просвещение, 1964. — 343 с.

Систематизовано основні зовнішні характеристики проявів тривожного стану. Уточнено зміст понять “тривога”, “страх”, “тривожність”, “особистісна тривожність”, “тривожні стани”, “ситуативна тривожність”, “адаптивні тривожні стани”, “деадаптивні тривожні стани”, “психологічна корекція”, “психотерапія”. Введено поняття “глибинне почуття сталості”, “глибинний зміст тривожних переживань”.

Систематизированы основные внешние характеристики проявлений тревожного состояния. Уточнено содержание понятий “тревога”, “страх”, “тревожность”, “личностная тревожность”, “тревожные состояния”, “ситуативная тревожность”, “адаптивные тревожные состояния”, “деадаптивные тревожные состояния”, “психологическая коррекция”, “психотерапия”. Введено понятие “глубинное чувство постоянства”, “глубинный смысл тревожных переживаний”.

Systematized basic external features displays of anxiety. The content of the concepts of anxiety, fear, anxiety, personal anxiety, anxiety states, situational anxiety, adaptive inquietude, dezadaptivni inquietude, psychological adjustment, psychotherapy. The notion of a deep sense of sustainability, deep content disturbing experiences.

Надійшла 21 лютого 2012 р.