

УДК 159.922 (045)

DOI <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-11>

ТРИВОГА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Тетяна Іванова

*Сумський державний університет,
вул. Р.-Корсакова, 2, Суми, Україна, 20007
e-mail: sociol8tanya@gmail.com*

Статтю присвячено аналізу психологічних підходів до феномену тривоги. Зокрема, у роботах класиків психології тривога розглядалася як прояв неблагополуччя, причиною якого можуть бути несприятливі умови розвитку або дитячі психотравми. Для сучасних підходів до тривоги є характерною термінологічна розбіжність. Тривога описується на основі поведінкових ознак, із позицій захисних механізмів, як результат впливу минулого досвіду, як фізіологічна реакція.

Показано, що існує кілька рівнів існування тривоги, класифікація яких пов'язана з різними передумовами її виникнення. В еволюційному сенсі можна виділити базову та вторинну тривогу. Базова тривога є результатом індивідуального розвитку дитини й є генетично вбудованим механізмом індивідуального захисту. Вторинна тривога формується в онтогенезі та пов'язана з необхідністю реалізації значущих потреб. Вторинна тривога значною мірою опосередковуються широким соціумом на відміну від первинної тривоги, джерелом формування якої є мікросоціальне середовище. За рівнем ситуативної тотожності тривогу можна розділити на нормальну та невротичну. Якщо нормальна тривога зумовлена необхідністю адекватної ситуативної адаптації, то невротична передбачає неадекватно підвищену оцінку небезпеки та включає неефективні способи психологічного захисту. За рівнем об'єктивності можна розрізнити вітальну та соціальну тривогу. Вітальна тривога більшою мірою орієнтована на оцінку зовнішніх та внутрішніх загроз, що стосуються виживання на психофізіологічному рівні, тоді як соціальна тривога має ціннісне підґрунтя та виникає в умовах глобальних соціальних і культурних зрушень. За рівнем результативності тривогу можна поділити на конструктивну та деструктивну. Конструктивність тривоги полягає у тому, що її наявність та вплив на індивіда полягає у формуванні особливого виду активності, який передбачає нестандартні способи вирішення складних ситуацій, тоді як деструктивна тривога веде до розпаду людської діяльності.

Ключові слова: тривога, тривожність, стрес, психологічний захист, невротична тривога.

Вступ. Актуальність дослідження. Феномен тривоги активно вивчається не тільки у психології, а й у психіатрії, патопсихології, фізіології, філософії, соціології. Однак, незважаючи на це, тривога як психічний феномен залишається багатозначним та семантично невизначеним явищем. Як правило, дослідники описують тривогу як складний особистісний феномен, що включає значну кількість чинників, при цьому кожен фахівець урахує ті аспекти або компоненти, що впливають із його теоретичних побудов. Тобто одні автори пояснюють тривогу в межах доступних спостереженню поведінкових ознак, другі – з позиції захисних механізмів, треті схильні пов'язувати її з минулими подіями, четверті визначають її як фізіологічну реакцію, як різновид афекту.

У психології одним із перших, хто зробив спробу пояснити природу тривоги, був З. Фрейд. У роботі «Про заснування для відділення певного симптомокомплексу від неврастенії як неврозу тривоги», яка була опублікована в 1895 році, Фрейд ще не відокремлює тривогу як реакцію на реальну небезпеку від тривоги як суб'єктивного відчуття. У центрі його уваги знаходиться виникнення травматичної ситуації та перетворення лібідо

на тривожне очікування. Фрейд схематично описує тривогу як фізіологічну реакцію на ситуацію небезпеки. Основна думка указаної роботи: тривога є результатом перетвореного лібідо. Спочатку Фрейд припустив, що функція тривоги полягає у тому, щоб сигналізувати «Я» про небезпеку того, що заборонені спонукання прагнуть прорватися до свідомості. У наступній теорії тривоги у 1926 році Фрейд розглядав тривогу з позиції «Я», визначаючи її як специфічну відповідь на індивідуально важливу загрозу, фактично – як страх будь-якої втрати. Також він починає розділяти терміни «страх» і «тривога»: відчуття страху формується під впливом зовнішньої небезпеки, тоді як джерелом невротичної тривоги є внутрішні суб'єктивні переживання [1].

Фрейд також описав типові ситуації небезпеки, які можуть мати місце у процесі розвитку дитини, а в подальшому є джерелом формування тривоги. Перша з них – страх втрати об'єкта (зазвичай матері), від якої дитина залежить найбільше. Пізніше, коли людина розпочинає сприймати лібідоносну цінність об'єкта, все виразнішою стає страх втрати любові. Ще пізніше на перше місце виходить страх тілесного ушкодження (кастрації). Нарешті, для латентного періоду характерною стає моральна тривога. Фрейд визнавав, що зазначені ситуації, які формують якісно різні форми переживання тривоги, можуть інтегруватися на рівні «Я» дорослого. Наявність ранніх форм тривоги на більш пізніх стадіях розвитку є відображенням невротичної фіксації; невротична особистість несвідомо боїться однієї із цих ранніх небезпек, переживаючи тривогу у вигляді реакцій або симптомів, які відображають або є способом витіснення переживання тривоги.

А. Адлер у своїй індивідуальній теорії особистості розглядав тривогу як симптом неврозу, а останній розумів досить широко – як діагностично неоднозначний термін, що охоплює численні поведінкові порушення [2]. Хворі на невроз – це люди, які вибрали неправильний стиль життя внаслідок того, що у ранньому дитинстві вони або перенесли фізичні страждання, або їх надмірно опікали, або відкидали та ігнорували. За таких умов у дітей формується надмірна тривожність, вони не відчують себе у безпеці, внаслідок чого розвивають стратегію психологічного захисту з метою знешкодити почуття неповноцінності. Таким чином, Адлер уважав переживання тривоги ознакою невротичного розвитку, постійного переживання почуття загрози самоцінці, відчуття невпевненості та підвищеної чутливості до небезпеки різного рівня.

К. Хорні на відміну від Фрейда не вважала тривогу необхідним компонентом особистісної структури. У соціокультурній теорії особистості етіологія тривоги полягає у відсутності почуття безпеки у міжособистих стосунках. Усе те, що у відносинах із батьками руйнує відчуття безпеки у дитини, формує, на думку Хорні, базальну тривогу. Таким чином, витоки невротичної поведінки слід шукати у деструктивних відносинах між дитиною та батьками. Якщо дитина отримує любов та прийняття від батьків та інших дорослих, вона відчуває себе у безпеці та розвиватиметься нормально. Коли дитина перебуває у складному середовищі, не відчуває себе у безпеці, то у неї розвивається ворожість по відношенню до батьків, і ця ворожість, урешті-решт, трансформувалась у базальну тривогу, буде направлена на світ міжособистих стосунків. Хорні розрізняє страх і тривогу. Страх – реакція, що є адекватною щодо реальної небезпеки, а тривогу вона описує як реакцію на уявну небезпеку. Тобто страх і тривога – це адекватні реакції на небезпеку, але у разі страху небезпека є очевидною та об'єктивною, а в ситуації тривоги вона прихована та суб'єктивна. При цьому інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для даної людини має конкретна ситуація [3].

Таким чином, у роботах класиків психології тривога розглядалася як прояв неблагополуччя, причиною якого можуть бути несприятливі умови розвитку особистості або психотравми у дитячому віці. Тривога також аналізується у контексті формування

неврозів. У цьому разі причиною її вияву є глибокі внутрішні конфлікти, нестача об'єктивних чи суб'єктивних внутрішніх ресурсів для досягнення поставленої мети тощо.

Основна частина. У сучасних дослідженнях феномена тривоги існує низка принципів моментів, що вимагають подальшої інтерпретації та переосмислення. Найбільш істотними з них є проблеми інтерпретації тривоги як психічного стану і тривожності як стійкої властивості особистості. У психологічній літературі співіснують два базових поняття, які у певних випадках використовуються як синоніми, але частіше розглядаються як самостійні терміни, – «тривога» і «тривожність». Розрізняють тривожність як властивість особистості, як відносно постійну та незмінну протягом життя рису (особистісна тривожність) та тривогу як негативний емоційний стан, відносно тривалий, пов'язаний зі зміною нервово-психічної діяльності (ситуативна тривога).

Концептуальне розрізнення тривоги як динамічного стану та властивості особистості, або особистісної диспозиції, підкреслює процесуальність феномену тривоги. Цей стан логічно розглядати як послідовність когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, що актуалізуються в результаті впливу на людину різних форм стресових чинників. При цьому стресові подразники можуть мати як зовнішній характер, так і бути зумовленими деякими внутрішніми чинниками, що інтерпретується суб'єктом як небезпечні або загрозові. Когнітивна оцінка безпеки, таким чином, актуалізує стан тривоги або зростання рівня інтенсивності цього стану. Таким чином, стан тривоги можна включити в структуру загального процесу тривоги, який складається з таких компонентів, що розгортаються у певному часовому проміжку: стрес – сприйняття загрози – стан тривоги.

Оскільки зростання відчуття тривоги відчувається індивідом як неприємне, хворобливе, то когнітивні та поведінкові реакції, що є компонентами цього стану, несуть функцію мінімізації наявного суб'єктивного дискомфорту. Процес тривоги супроводжується переоцінкою стресових умов та вибором відповідних поведінкових та когнітивних механізмів, що зменшують переживання стресу, а також активацією деяких способів уникнення ситуації, що викликає тривогу.

Якщо ж ресурсність у подоланні або уникненні стресу є недостатньою, включаються механізми психологічного захисту, функція яких полягає у зменшенні переживання тривоги. Основне завдання цих механізмів – трансформація сприйняття стимулу, який викликає тривогу. Отже, у цьому разі стан тривоги передбачає таку послідовність реакцій: стан тривоги – когнітивна переоцінка – використання наявних ресурсів або психологічного захисту [4].

Слід зазначити, що під час аналізу проблеми співвідношення понять «тривожність» і «тривога» погляди дослідників значно розходяться. З одного боку, поняття «тривога» є досить об'ємним і багатограним, а тривожність розглядається як один з її видів [5]. Із позицій інших дослідників взаємозв'язок понять «тривога» і «тривожність» видається більш лінійним [6].

Слід зазначити, що проблема формування та прояву особистісної тривожності викликає значний інтерес у дослідників різних сфер наукового знання. Найбільш поширеним є розуміння тривожності як стійкої риси, що передбачає підвищену схильність індивіда відчувати стан тривоги [7]. Ця риса особистості є фактором того, що індивід значну кількість об'єктивно безпечних чинників починає сприймати як такі, що містять загрозу, що, своєю чергою, приводить до тривожного стану [8]. Рівень особистісної тривожності при цьому визначається виходячи з того, як часто та з якою інтенсивністю у людини виникає стан тривоги.

У деяких роботах тривожність розглядається як психофізіологічна схильність реагувати емоційно навіть у ситуації незначної загрози і напруги. В.М. Астапов уважає,

що тривожність – показник слабкості нервової системи, хаотичності нервових процесів [9]. У цьому контексті тривожність виступає як властивість темпераменту, за якого її високі показники завжди корелюють із відносно високими показниками нейротизму. В інших дослідженнях, навпаки, тривожність оцінюється як придбана поведінкова диспозиція, та вважається, що вона формується тільки в результаті формування у індивіда певного негативного досвіду переживання тривожних станів [10].

Таким чином, тривожність можна охарактеризувати як стійке особистісне утворення, що зберігається протягом досить тривалого періоду часу і має власну спонукальну силу та стійкі форми реалізації в поведінці з переважанням компенсаторних і захисних проявів.

Термін «тривога» найчастіше використовується для опису неприємного за своєю забарвленістю емоційного стану, що характеризується, з одного боку, суб'єктивними відчуттями напруги, занепокоєння, а з іншого – фізіологічними змінами в організмі: активацією нервової системи і типовими вегетативними ознаками (почастішання пульсу та дихання, підвищення артеріального тиску, посилення потовиділення тощо) [11].

Відповідно до сучасних уявлень, стан тривоги – явище не тільки емоційне; воно включає у себе також когнітивні і мотиваційні складники, що формують ті чи інші форми поведінки. Вводиться поняття когнітивної моделі тривоги [12], до якої входять, окрім емоційних переживань, певні когнітивні установки та уявлення про світ. Найчастіше тривога пов'язана з очікуванням невдач у соціальній взаємодії і часто буває зумовлена неусвідомленим відчуттям небезпеки.

Одна з основних функціональних характеристик тривоги – передбачення небезпеки, тобто на рівні суб'єктивному тривога виступає як переживання чогось неприємного, невизначеного, загрозливого та сигналізує про це індивіду. Крім того, адаптивне значення тривоги не було б повним, якщо поряд з інформуванням про можливу небезпеку вона не спонукала б до активного пошуку її джерел, що виявляється у «скануванні» наявної ситуації з метою визначення загрозливого об'єкта. На функцію пошуку і виявлення джерел загрози вказує низка авторів [13; 14]. Дія тривоги часто поширюється далеко за межі реальної ситуації, переносячи суб'єкта як у майбутнє, так і в минулі часи [15]. Саме ця активно-пошукова спрямованість тривоги, що характеризується зі змістовного боку фіксацією на «загрозливих» елементах середовища, а з динамічного – тривалістю та стійкістю такої спрямованості, може призводити до безладної поведінки або до дезорганізації діяльності, які у психологічній літературі називаються як характерні її особливості [16]. Засобом зменшення тривоги виступає пошукова діяльність суб'єкта.

Ще однією функцією тривоги є оцінка наявної ситуації, що, своєю чергою, ініціює різноманітні форми пристосувальних дій, захисних механізмів та інших форм адаптивної активності, що мають на меті усунення джерела потенційної небезпеки. Коли індивід виявляється перед лицем небезпеки, тривога, як правило, зменшується. Характер емоційних переживань при цьому буде залежати від оцінки індивідом власних можливостей.

Таким чином, основними функціями тривоги є сигналізація та стимулювання, тобто завдяки тривозі індивід акцентує увагу на можливих труднощах, що, своєю чергою, сприяє зміні поведінки або стимулює включення механізмів психічної адаптації. Крім того, під час реалізації функції стимулювання тривога починає відігравати мотиваційну роль, посилюючи поведінкову активність, що дає змогу мобілізувати всі сили для досягнення найкращого результату [17], тому оптимальний рівень тривоги розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна тривога) [18]. Водночас численні дослідження показують, що довготривала тривога, неадекватна за своєю інтенсивністю реальній складності ситуації, перестає повноцінно реалізовувати функцію

стимулювання, призводячи до гальмування поведінкової активності та загальної дезорганізації психіки [19].

Іншими словами, перешкоджати нормальній адаптації може як повна відсутність тривоги, так і підвищений рівень, який заважає нормальному розвитку та продуктивній діяльності. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – це так звана корисна тривога [20]. Вона відіграє позитивну роль не тільки як індикатор можливих небезпек, а й як фактор мобілізації резервів психіки для запуску найбільш ефективних механізмів поведінкового реагування. На противагу корисній тривозі існує невротична тривога як реакція на загрозу, неадекватну об'єктивній небезпеці, що призводить до дезадаптації та дезорганізації особистісних якостей. Така тривожність не обов'язково виявляється безпосередньо у поведінці, вона може мати прояв у відчутті суб'єктивного неблагополуччя особистості та створювати специфічний фон її життєдіяльності. Невротична, патологічна тривога дезорганізує всі сфери життєдіяльності людини. На відміну від нормальної, корисної тривожності патологічна тривожність завжди більш тривала і виражена, призводить до пригнічення, а не посилення адаптаційних можливостей організму.

Загальні висновки. Таким чином, можна стверджувати, що існує кілька рівнів існування тривоги, класифікація яких пов'язана з різними передумовами її виникнення. В еволюційному сенсі можна виділити базову та вторинну тривогу. При цьому базова тривога є результатом індивідуального розвитку дитини й є генетично вбудованим механізмом індивідуального захисту. Вторинна тривога формується у процесі розвитку людини і пов'язана з необхідністю реалізації значущих потреб. Окрім того, вторинна тривога значною мірою опосередковуються широким соціумом на відміну від первинної тривоги, джерелом формування якої є мікросоціальне середовище, в якому знаходиться дитина. За рівнем ситуативної тотожності тривогу можна розділити на нормальну та невротичну. Якщо нормальна тривога зумовлена необхідністю адекватної ситуативної адаптації, то невротична передбачає неадекватно підвищену оцінку небезпеки та включає неефективні способи психологічного захисту. За рівнем об'єктивності можна розрізнити вітальну та соціальну тривогу. Вітальна тривога більшою мірою орієнтована на оцінку зовнішніх та внутрішніх загроз, що стосуються виживання на психофізіологічному рівні, тоді як соціальна тривога має ціннісне підґрунтя та виникає в умовах глобальних соціальних і культурних зрушень. За рівнем результативності тривогу можна поділити на конструктивну та деструктивну. Конструктивність тривоги полягає у тому, що її наявність та вплив на індивіда полягає у формуванні особливого виду активності, який передбачає нестандартні способи вирішення складних ситуацій, тоді як деструктивна тривога веде до розпаду людської діяльності.

Тривога є складним і неоднозначним феноменом, роль якого має бути проаналізована з урахуванням цілого комплексу чинників. З одного боку, тривога деструктивно впливає на людську поведінку, яка стає хаотичною та неадаптивною. Зрештою, діяльність може бути зруйнованою, а людина, що має знижену самооцінку, генетично пов'язану з підвищеним рівнем тривоги, отримає вже вторинне негативне підкріплення, що призведе до втрати самоповаги та контролю над своєю поведінкою. З іншого боку, слід підкреслити, що тривога має значний продуктивний потенціал і, таким чином, може сприяти феномену особистісного зростання. Тривога, будучи орієнтованою на майбутнє, здатна всебічно впливати на рівень активності людини: надаючи індивіду інформацію про можливі небезпеки, тривога відкриває перед ним нові перспективи та можливості особистісної реалізації. На операційному рівні тривога є ефективним механізмом регуляції поведінки індивіда в ситуації потенційної загрози та пошуку ресурсів для вирішення проблеми. Завдяки тривозі людина здатна мобілізувати значні внутрішні резерви: психологічні, фізіологічні, поведінкові.

Таким чином, тривога виконує мотиваційну та охоронну функції. Включаючи в роботу адаптаційні механізми, вона активізує поведінку, що відповідає наявній ситуації, змінюючи та руйнуючи неефективні способи поведінки.

Розвиток загальної теорії тривоги передбачає передусім з'ясування взаємозв'язку між трьома різними розуміннями тривоги: тривога як динамічний стан, тривога як складний процес, що включає компоненти стресу і загрози, а також тривога (тривожність) як характеристика особистості.

Стан тривоги є складним динамічним феноменом, у якому можна виділити низку фундаментальних компонентів, зокрема: стресові чинники, суб'єктивне відчуття загрози, стан тривоги, когнітивна оцінка ситуації та власних можливостей, механізми психологічного захисту, формування поведінкових реакцій. У теорію тривоги повинно включатися також поняття схильності до переживання стану тривоги, точніше концептуальна схема, що відноситься до індивідуальних відмінностей у схильності переживати стан тривоги в різних типах стресових ситуацій.

Список використаної літератури

1. Фрейд З. Истерия и страх. Москва : СТД, 2006. С. 227–308.
2. Хьелл П., Зиглер Д. Теории личности ; 3-е изд. Санкт-Петербург : Питер, 2008. 607 с.
3. Хорни К. Невротическая личность нашего времени: самоанализ. Москва : Айрис-пресс, 2004. 464 с.
4. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. *Тревога и тревожность* : хрестоматия / сост. В.М. Астапов. Санкт-Петербург, 2008. С. 85–99.
5. Мэй Р. Смысл тревоги. Москва : Класс, 2001. 384 с.
6. Вейтен У., Ллойд М. Стресс и его эффекты. *Общая психология. Тексты*. Москва, 2002. Т. 2. Кн. 1. С. 501–542.
7. Шпет М.С. Психологическая природа и причины личностной тревожности. *Научный альманах. Психологические науки*. 2015. № 11–5(13). С. 245–247
8. Хабилова Е.Р. Тревожность и ее последствия. *Ананьевские чтения-2003*. Санкт-Петербург, 2003. С. 301–302.
9. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги. *Тревога и тревожность* / под ред. В.М. Астапова. Санкт-Петербург, 2001. С. 112–156.
10. Spielberger C. Assessment of emotional states and personality traits: measuring psychological vital signs. *European Psychologist*. 2006. Vol. 11(4). P. 297–303.
11. Украинцева Ю.В., Берлов Д.Н., Русалова М.Н. Индивидуальные поведенческие и вегетативные проявления эмоционального стресса у человека. *Журнал высшей нервной деятельности*. 2006. № 2. С. 183–192.
12. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура, эмоции и психическое здоровье. *Психология здоровья и личностного роста*. 2007. № 2. С. 19–42.
13. Залуцкая Н.М. Генерализованное тревожное расстройство: современные теоретические модели и подходы к диагностике и терапии. *Обзор психиатрии и медицинской психологии*. 2014. № 3. С. 80–89.
14. Wittchen H-U. Generalized anxiety disorder: prevalence, burden, and cost to society. *Depress. Anxiety*. 2002. Vol 16. P. 162–171.
15. Кононов А.Н. Феномен тревоги о будущем как отдельное понятие в психологической науке. *Вестник Красноярского государственного педагогического университета*. 2016. С. 173–179.
16. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. Москва, Смысл, 2004. 608 с.
17. Астапов В.М. Тревожность у детей. Новосибирск : СО РАН, 2008. 246 с.
18. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж, 2007. 215 с.

19. Грехов Р.А., Сулейманова Г.П., Адамович Е.А. Роль тревоги в психофизиологии стресса. *Вестник ВолГУ. Естественные науки*. 2017. Серия 11. № 1. С. 57–66.
20. Гафаров В.В. Личность и ее взаимодействие с социальной средой: непроторенная дорога. Новосибирск : СО РАН, 2008. 275 с.

ANXIETY AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

Tetyana Ivanova

Sumy State University,

2, R.-Korsakova Str., Sumy, Ukraine, 40007

e-mail: sociol8tanya@gmail.com

The article is devoted to the analysis of psychological approaches to the phenomenon of anxiety. In particular, in the writings of the classics of psychology, anxiety was seen as a manifestation of distress, which can be caused by unfavorable conditions of development or childhood psychotrauma. Modern approaches to anxiety are characterized by a terminological divergence. Anxiety is described on the basis of behavioral traits, from the standpoint of defense mechanisms, as a result of the influence of past experience, as a physiological response.

It is shown that there are several levels of anxiety, the classification of which is related to different prerequisites for its occurrence. In evolutionary terms, it is possible to distinguish between basic and secondary anxiety. Basic anxiety is the result of the individual development of the child and the genetically integrated mechanism of individual protection. Secondary anxiety is formed in ontogeny and is associated with the need to meet significant needs. Secondary anxiety is largely mediated by a broad society, unlike primary anxiety, the source of which is the micro-social environment. In terms of situational identity, anxiety can be divided into normal and neurotic. If normal anxiety is due to the need for adequate situational adaptation, then the neurotic involves an inadequately elevated risk assessment and includes ineffective psychological protection. The level of objectification can distinguish between congratulatory and social anxiety. Congratulatory anxiety is more focused on assessing external and internal threats related to survival at the psychophysiological level, while social anxiety has a value basis and arises in the context of global social and cultural shifts. In terms of performance, anxiety can be divided into constructive and destructive. Constructive anxiety is that its presence and influence on the individual is to form a special kind of activity, which provides non-standard ways of solving difficult situations, while destructive anxiety leads to the collapse of human activity.

Key words: anxiety, anxiety, stress, psychological protection, neurotic anxiety.