

О.В.Волошок

Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості

У статті розкриваються підходи провідних західних та вітчизняних психологів до вивчення проблеми тривожності особистості. Висвітлюється питання природи тривожності, соціально-психологічних детермінант її виникнення у дитячому віці згідно з теорією К. Хорні, Г. Саллівена, Е. Еріксона. Наводиться опис психотерапевтичних підходів, спрямованих на зниження тривожності.

Ключові слова: тривожність, тривога, страх, потреба у безпеці, батьківсько-дитячі стосунки, фактори спілкування, надійність між-особистісних стосунків, психотерапія.

В статті розкривається проблема тривожності личности с точки зрения западных и отечественных психологов. Анализируются вопросы связанные с природой тревожности, социально-психологическими детерминантами ее возникновения в детском возрасте по теории К. Хорни, Г. Салливена, Э. Эриксона. Приводится описание психотерапевтических подходов, направленных на снижение уровня тревожности.

Ключевые слова: тревожность, тревога, страх, потребность в безопасности, детско-родительские отношения, факторы общения, надежность межличностных отношений, психотерапия.

*Проблема тривожності – вузловий пункт,
у якому об'єднуються найрізноманітніші
та найважливіші питання,
таємниця, рішення якої повинно пролити
яскраве світло на все наше душевне життя.*

Зигмунд Фрейд

Проблема тривожності займає особливе місце у сучасному науковому знанні. Знайдеться не так багато таких психологічних явищ, значення яких одночасно оцінюється і надзвичайно високо, і достатньо вузько, навіть функціонально. З одного боку, це “центральна проблема сучасної цивілізації” (Р. Мей, 1950, Е. Еріксон, 1950), з іншого найважливіша характеристика нашого часу: їй надається значення основного “життєвого переживання сучасності” (Ф. Готвалд, В. Ховланд, 1992) [1, с.10]. Тому не дивно, що цій проблемі присвячена велика кількість досліджень, причому не тільки у психології та психіатрії, але й в біохімії, фізіології, філософії та соціології.

У вітчизняній психологічній літературі дослідження з проблеми тривожності носять достатньо фрагментарний характер. Це обумовлено не тільки соціальними причинами, але й тим впливом, який здійснили на розвиток закордонної суспільної та наукової думки такі напрямки, як психоаналіз та екзистенційна філософія.

Вивчення тривожності на різних етапах дитинства є важливим як для розкриття суті даного явища, так і для розуміння вікових закономірностей розвитку емоційної сфери людини. Саме тривожність знаходиться в основі цілого ряду психологічних труднощів дитинства, в тому числі порушень розвитку та поведінки дитини і підлітка (наприклад, деліквентність та аддиктивна поведінка).

Незважаючи на велику кількість досліджень, можна було б передбачити, що предмет, позначений цим терміном, має чітке і загальноприйняте визначення. Однак як і у психіатрії, так і у психології ми стикаємось з великою кількістю думок щодо визначення тривожності. Багатозначність і семантична невизначеність терміна “тривожність” у психології є наслідком його використання у різноманітних значеннях.

Тривожність – психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості [2, с. 138-139].

Тривожність часто розглядається в загальному ряді невротичних і пре невротичних утворень як та, що породжується внутрішніми конфліктами (Б.Кочубей, А.Захаров, К.Роджерс). У радянській психології першим висунув проблему внутрішнього конфлікту В.Н.Мясіщев. Він визначав такий конфлікт як особливе поєднання об'єктивних та суб'єктивних факторів, яке порушує значущі стосунки особистості і те, що сприяє стійкому переживанню емоційної напруги, інтенсивність якої визначається суб'єктивною значущістю для особистості порушених відносин. Центральними моментами тут виявляються протиріччя між можливостями, що є у особистості, і вимогами, які до неї висуваються, що є основою для виникнення тривожності. Тут акцент більше робиться не стільки на зовнішніх чинниках, як на їх переживанні та оцінці. Саме значущість визначає силу конфліктуючих переживань, створює емоційне напруження, яке переживається як тривожність. Тривале збереження внутрішнього конфлікту сприяє збереженню та посиленню тривожності [3].

На зв'язок тривожності, тривоги і внутрішнього конфлікту самооціночного типу вказував Д. Мак-Клеланд. Згідно з його думкою,

дисгармонійне уявлення про себе, наявність внутрішніх суперечностей в образі “Я” призводить до зниження “сили Я” і підвищує сприйнятливості до фрустрації, що сприяє переживанню тривоги.

У працях К. Роджерса тривожність розглядається як деяка емоційна реакція на внутрішньо особистісне протиріччя, на конфлікт між Я-реальним та Я-ідеальним. Тривожність – це стан, що переживається людиною як скованість, напруженість, причину якого він усвідомити не може. Тривожність при такому підході позбавлена статусу особливого, самостійного психологічного утворення і є, по суті, лише функцією конфлікту.

На думку А.М.Прихожан, **тривожність** – це емоційно-особистісне утворення, яке має когнітивний, емоційний і операціональний аспекти. Згідно з її точкою зору певний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення – свідчення порушень в особистісному розвитку, що перешкоджає нормальному розвитку, діяльності, спілкуванню. Тривожність як стійке утворення обумовлена незадоволенням провідних соціогенних потреб, перш за все потреб Я [1].

Отже, під тривожністю розуміють і гіпотетичну “проміжну змінну” і тимчасовий психічний стан, який виникає під впливом стресових факторів, і фрустрацію соціальних потреб, і властивість особистості, яка дається через опис внутрішніх факторів і зовнішніх характеристик, і мотиваційний конфлікт. З іншого боку, між дослідниками існує згода по ряду основних моментів, які дозволяють окреслити деякі “загальні контури” тривожності (розгляд її у співвідношенні “стан-властивість”, розуміння функцій стану тривоги, стійкої тривожності) і виділення тривожного типу особистості.

Значні проблеми пов’язані із співвідношенням понять **тривожність, тривога і страх**. Розмежування явищ тривоги і страху відбулось лише на початку 19 ст. і пов’язано з іменем датського філософа і теолога С. К’єркегора. Останній трактує тривогу як безпредметний, невизначений страх-тугу, а страх розуміється як конкретний, емпіричний страх-боязнь. Раніше ж все об’єднювалось єдиним поняттям “страх”.

Сьогодні ж вважається, що **страх** – це реакція на конкретну, певну, реальну небезпеку, а тривожність – як переживання непевної, неясної, безоб’єктної загрози переважно уявного характеру. Згідно з іншою позицією, страх переживається при загрозі вітальній, коли щось загрожує цілісності людини як живій істоті, людському організму, а **тривожність** – при загрозі соціальній, особистісній.

Небезпека в цьому випадку загрожує цінностям людини, потребам її Я, стосункам з іншими людьми, статусу у суспільстві. Подібний підхід лежить в основі визначення тривожності, висвітленого у 1-й роботі по психологічному дослідженню тривожності у СРСР, проведеному грузинським психологом Н. Імедадзе у 1966 році. Тривожність, на його думку, – це емоційний стан, який виник перед можливістю фрустрації соціальних потреб. І. Сарасон (1972) та інші проводять різницю між тривожністю і страхом, виходячи зі спрямованості уваги: при страху увага індивіда спрямована на зовні, а при тривожності – в середину, людина фіксується на своєму внутрішньому стані [3].

У деяких дослідженнях страх розглядається як фундаментальна емоція, а тривожність – як більш складне емоційне утворення, що формується на його основі, часто у комбінації з іншими базовими емоціями (К. Ізард, Д. Левітов, 1980). Так, згідно з теорією диференційних емоцій, страх – фундаментальна емоція, а тривожність – стійкий комплекс, що утворюється в результаті поєднання з однією або декількома фундаментальними емоціями (наприклад, зі стражданням, гнівом, провинною, соромом та інтересом) [4].

Можливість продуктивного підходу до проблеми розрізнення тривоги і страху для вікової психології була здійснена через введення Ф.Б. Березіним поняття **“явища тривожного ряду”** (1988). Дане поняття дозволяє провести різницю між страхом як реакцією на конкретну, об’єктивну, однозначну загрозу та ірраціональним страхом, який виникає при наростанні тривоги і який виявляється у предметності, конкретизації невизначеної небезпеки. В даному плані тривога і страх представляють собою різні рівні явищ тривожного ряду, причому тривога передуює ірраціональному страху [5].

Тривожність має захисну (передбачення небезпеки і підготовка до неї) та мотиваційну функції (легка тривожність посилює мотивацію досягнення). Нормальний (оптимальний) рівень тривожності розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна, мобілізуюча тривога). Надмірно високий рівень розглядається як дезадаптивна реакція, що виявляється у загальній дезорганізації поведінки і діяльності. У руслі вивчення проблем тривожності розглядається і повна відсутність тривоги як явище, що перешкоджає нормальній адаптації і також, як і стійка тривожність, заважає нормальному розвитку і продуктивній діяльності.

Відповідь про причини стійкої тривожності залежить від того, чи розглядається вона як особистісне утворення і/або як властивість темпераменту. При розумінні тривожності як властивості темпера-

менту як основні фактори визнаються природні передумови – властивості нервової та ендокринної систем, а саме – слабкість нервових процесів (Н. Данілова, В. Мерлін, Я. Стреляу) [1]. Проте розуміння тривожності як відносно стійкої особистісної характеристики спрямовує особливу увагу на роль особистісних і соціальних факторів у її виникненні і закріпленні, перш за все – особливостей спілкування.

Отже, в даний час виділяються в основному **2 типи джерел стійкої тривожності:**

1) довготривала зовнішня стресова ситуація, яка виникла в результаті частого переживання стану тривоги (Ю. Ханін, Ч. Спілбергер);

2) внутрішні – психологічні і/або психофізіологічні – причини.

В даному ракурсі продуктивним є підхід, що об'єднює зовнішнє джерело стресу і його суб'єктивну оцінку. У ряді досліджень тривога розглядається як психологічний еквівалент будь-якого конфлікту. При цьому конфлікт розуміється як протиріччя між оцінкою індивідом певної ситуації як загрозової і відсутністю необхідних засобів для її уникнення чи подолання. Це уявлення знаходиться в загальному ряду теорій психологічного стресу і тривоги як його компоненту. Довготривалий і багаторазовий вплив стресової ситуації при відповідній її оцінці індивідом розглядається як основне джерело невротичних і преневротичних станів, в тому числі і тривожності.

Як ще одне – екстремальне – зовнішнє джерело тривожності в літературі виділяється **посттравматичний стрес**. Загальна тривожність є одним з центральних компонентів “посттравматичного синдрому” у дорослих. Багато досліджень присвячено тривожності, яка виникла в результаті таких травматичних факторів, як аварії, природні катастрофи, перебування у клініці, хірургічні операції, розлучення батьків. Особливу групу робіт складає вивчення тривожності дітей – жертв жорстокого поводження, сімейного насилля.

Всі наявні в науці і практиці факти переконливо свідчать, що у випадку стійкої тривожності вплив стресу, в тому числі і травматичного, виявляється опосередковано особистісними чинниками. Отже, мова повинна йти про єдине явище (тривожність), яке має як зовнішні, так і внутрішні джерела.

Фактори спілкування виділяються сьогодні як центральні при дослідженні практично всіх сторін розвитку. Перш за все, тут йде мова про дитячо-батьківські стосунки, як особливі детермінанти розвитку, які виникають на перехрещенні дії факторів об'єктивних і суб'єктивних.

Одним з перших, хто ввів положення про тривожність як про між особистісний феномен у наукову психологію, був відомий психолог і психіатр Г.С. Саллівен. На його думку, напруження викликається незадоволенням потреб, які викликають порушення біологічної рівноваги, а також порушення міжособистісної надійності, яке і породжує тривожність. Тривожність виникає від емпатійного зв'язку зі значущою, більш старшою людиною. А страх виявляється тоді, коли задоволення загальних потреб відкладається до тих пір, доки вони набудуть виключної сили. Тривожність має зовнішнє походження, і тому дитина не може її усунути. Тривожність не пов'язана ні з якими органами. У ній немає нічого специфічного, конкретного, щоби дозволило її виділити і, проявляючи певну активність, звільнитись від неї. Основне джерело тривожності – несхвалення значущих людей. “Функціональна активність Я-системи перш за все спрямована на подолання або ослаблення напруження при тривожності і опосередковано – на захист немовля від поганої випадковості у зв'язку з задоволенням потреб”. Тому потреба у безпеці або свободи від тривоги з самого початку відрізняється від всіх інших потреб. Якщо у дитини з самого початку буде створено почуття міжособистісної надійності, то воно не дозволить розвинути тривожності [6, с. 267].

Отже, по-перше, тривожність породжується міжособистісними стосунками, а по-друге, потреба в уникненні або в усуненні тривожності по суті дорівнює потребі в міжособистісній надійності і безпеці. Тривожність іде поряд з людиною там, де вона вступає в контакт з іншими людьми, вона є основним джерелом психічної енергії.

Центральна роль незадоволення потреби в міжособистісній надійності підкреслюється у працях К. Хорні. Розглядаючи як головну ціль розвитку людини прагнення до самореалізації, К. Хорні оцінює тривогу як основну протидію даній тенденції. Існує різниця між розумінням тривожності у ранніх і пізніх працях К. Хорні, проте не змінюється оцінка ролі середовища у виникненні тривожності дитини. У дитини є певні міжособистісні потреби – у любові, турботі, схваленні з боку інших тощо. Якщо ці потреби задовольняються у ранньому досвіді дитини, якщо вона відчуває любов і підтримку оточуючих, то у неї розвивається почуття безпеки і впевненості у собі. Але часто близькі люди не можуть створити для дитини таку атмосферу: їх ставлення до дитини блокується їх власними викривленими, невротичними потребами, конфліктами і очікуваннями. У результаті в дитини виникає базисна тривожність як переживання глибокої ненадійності і стурбованості. Це почуття

ізолюваності та безпомічності у світі, який дитина сприймає як потенційно ворожий собі [7].

Варто дітям навчитись ідентифікувати дорослого, що опікується ним, як джерело комфорту і безпеки, і вони дозволяють собі досліджувати незнайомі об'єкти у присутності близької людини. Діти, які не відважуються на таке дослідження, вважаючи за краще знаходитись з дорослим, що опікується нею, можливо, не відчувають надійного зв'язку з ним і в результаті можуть втратити шанс навчитись чомусь новому. З іншого боку, деякі діти надто легко ідуть на контакт з незнайомцями або проявляють хвилювання, коли повертаються до матері. Це – другий тип поганої соціальної адаптації. Він свідчить про невпевненість дитини в тому, що дорослий, який про нього турбується, здатен надати йому підтримку (Флісон, 1986). Велика імовірність того, що ці діти відчувають більш глибоку та стійку тривогу, яка може перешкоджати їх майбутньому розвитку [8].

Надійна прив'язаність дитини до близької людини (-ей) у дитячі роки важлива для її подальшого соціального та особистісного розвитку. Е. Еріксон вважав, що розвиток довіри є першою сходинкою психосоціального розвитку. Довіра виникає завдяки материнській турботі. Матері та інші дорослі, що турбуються про дитину у власних реакціях на годування, відлучення від грудей та заспокійливу поведінку виражають свої цінності та установки у відношенні тілесних функцій, самостимуляції і того, що вони вважають прийнятним рівнем близькості та опіки. Саме за цими реакціями діти дізнаються, вважають їх поганими чи добрими, повинні вони хвилюватись і відчувати провини, і коли вони можуть заспокоїтись і відчути себе у безпеці [9].

Отже, щодо соціально-психологічних детермінант тривожності, то більшість психологів дотримуються думки, що тривожність передається дитині від напруженої, тривожної матері і/або виникає внаслідок невпевненості дитини у батьківській любові і підтримці.

Численні дослідження показують, що характер емоційних відносин, який склався у дітей з близькими дорослими, здійснює суттєвий вплив на успішність входження їх у шкільне життя (Б. Ігеланд, Б. Філіпс). На їх думку, існує **2 джерела стресу, які містяться у самій системі шкільного навчання:**

1) особливості соціальної взаємодії

2) орієнтація на суперництво і змагання (1972, 1984). Є дані щодо ролі спілкування з ровесниками у виникненні і закріпленні тривожності дітей і підлітків (В.Кісловська, А.Прихожан, Б.Мак-Кендлес).

До ситуацій, які найбільшою мірою провокують тривогу на різних етапах дитинства, можна віднести:

1) розлуку з батьками;

2) різку зміну звичних умов – поступлення в дитсадок, школу чи перехід у новий клас чи групу;

3) неприйняття з боку ровесників;

4) оціночні ситуації, особливо при публічній оцінці (відповідь біля дошки, контрольні, іспити та ін.) [1].

Один зі **шляхів подолання тривожності** – це психотерапія. Підкреслюється, що оскільки тривожність виникла у процесі між-особистісного спілкування, то і перетворена вона може бути у процесі правильно організованого психотерапевтичного спілкування. К. Хорні робить наголос на зміст спілкування – усвідомлення пацієнтом під керівництвом психотерапевта тривожності і невротичних конфліктів, хибності ідеалізованого Я і спільній розробці стратегій справжнього вирішення внутрішніх конфліктів. Такий напрямок психотерапевтичної роботи дозволить пацієнту прийняти реальне Я і відновити можливість самореалізації особистості [7]. Г.С. Саллівен приділяє увагу не змісту спілкування і не аналізу несвідомого матеріалу, а характеристикам самого процесу комунікації, експресивному, голосовому оформленню мовлення – інтонації, тональності, темпу, кількості і тривалості пауз. Такі особливості мовлення пацієнта не тільки є діагностичним матеріалом, але і слугують основою емоційного зв'язку між психотерапевтом і пацієнтом. Тільки наявність такого зв'язку при умові провідної ролі терапевта як спеціаліста з міжособистісного спілкування може сприяти успіху психотерапії [6].

Е.Фром підкреслював, що основним джерелом тривожності, внутрішнього хвилювання є переживання відчуження, пов'язаного з уявленням людини про себе як про окрему особистість і яка відчуває у зв'язку з цим свою безпомічність перед силами природи і суспільства. Основним шляхом подолання цього він вважав різні форми любові між людьми. “Життєствердне начало, щастя, розвиток і свобода знаходяться у моїй здатності до любові, тобто у турботі, повазі, відповідальності і знанні <...> якщо я можу сказати комусь: “Я люблю тебе”, це означає, що я можу сказати: “Я люблю у тобі усіх, через тебе я люблю світ, я люблю в тобі і себе” [10, с.132, 118]. Р. Лазарус, Дж. Аверіл вважали, що профілактика і корекція тривожності полягає у когнітивній переоцінці ситуації та зміні ставлення до неї [1].

Отже, проведений теоретичний аналіз показав, що сучасний стан дослідження проблеми тривожності характеризується:

1) багатозначністю та семантичною невизначеністю поняття “тривожність”;

2) взаємообумовленим зв'язком всіх явищ тривожного ряду: тривоги, страху і тривожності;

3) складністю у виявленні домінуючого джерела тривожності, а отже, трактуванням тривожності як інтегрального психічного явища, яке має як зовнішні, так і внутрішні джерела;

4) різноманітним у здійсненні психотерапевтичних впливів на особистість з метою зниження рівня тривожності;

5) недостатньою експериментальною та клінічною доведенистю загальноприйнятих положень.

Список використаних джерел

1. Прихожан А.М. Психология тревожности / А.М.Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
2. Психология личности: Словник-довідник / [За редакцією П.П. Горностая, Т.М. Титаренко]. – Київ: Рута, 2001. – 320 с.
3. Тревога и тревожность / [Составитель В.М. Астапов]. – СПб.: Питер, 2001. – 256 с. – (Серия “Хрестоматия по психологии”)
4. Изард К. Эмоции человека / К.Изард. – М.: Издательство Московского университета, 1980. – 340 с.
5. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б.Березин. – Ленинград, 1988. – с.180.
6. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии / Г.С.Салливан. – М.-СПб, 1999. – 290 с.
7. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / Карен Хорни. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с. – (Серия “Психология-классика”.)
8. Мэй Р. Смысл тревоги / Ролло Мэй; [пер. с англ. М.И. Заваслова, А.И. Сибуриной]. – М.: Независимая фирма “Класс”, 2001. – 240 с.
9. Эриксон Э.Г. Детство и общество / Э.Г.Эриксон. – СПб.: АСТ, 1996. – 592 с.
10. Фромм Э. Искусство любить / Э.Фромм; [пер. с англ. Д.А. Леонтьева]. – СПб.: Азбука-классика, 2008. – 224 с.

The article is devoted to the problem of personality's anxiety. The author describes nature of anxiety, a social and psychological factor that determines development of anxiety in childhood. The author also points out the description of psychotherapy's methods K. Horny, H.S. Sullivan in work with anxiety clients.

Key words: anxiety, fear, necessity of safety, factors of communication, parents and child relations, psychotherapy.

Отримано: 4.03.2010

У пошуках свободи: внутрішня свобода як критерій психологічного здоров'я*

Здійснено психологічний аналіз сутності свободи, внутрішню свободу розглянуто як критерій психологічного здоров'я та чинник самореалізації. Визначено головні завдання різних методів психотерапії щодо подолання особистісної несвободи.

Ключові слова: психологічне здоров'я, внутрішня свобода, самодетермінація, психотерапія.

На основани психологического анализа сути свободы внутренняя свобода рассмотрена как критерий и фактор психологического здоровья. Определены главные задачи различных методов психотерапии по преодолению личной несвободы.

Ключевые слова: психологическое здоровье, внутренняя свобода, самодетерминация, психотерапия.

Якщо спробувати дати найкоротшу відповідь на запитання “Що ж є головною метою психотерапії”, то вона звучатиме як: “Свобода”. Яким би не було формулювання проблеми клієнта, лейтмотивом завжди є проблема обмеження свободи. Саме відчуття обмеження реалізації власних потреб, бажань, сил, можливостей, ресурсів, відчуття скованості т.ін., а також проблема вибору чи прийняття рішення є причиною запиту психотерапії. Звісно, тут йдеться про суб'єктивне відчуття обмеження свободи суб'єкта, яке досить віддалено пов'язано з об'єктивно існуючими обмеженнями свободи зовнішньої на фізичному чи соціальному рівнях. Зате індивідуальне розуміння можливості-необхідності та виявів власної свободи співвідносно до свободи інших є важливою детермінантою міжособистісних стосунків та соціальної поведінки. Відчуття свободи чи її обмеження безпосередньо визначає ступінь задоволеності життям.

Свобода є однією із найважливіших людських цінностей і, водночас, з одним найважливіших наукових понять психотерапії, психології та філософії. Слід зауважити, що якщо філософські аналізи свободи вважають надмір психологізованими, то для психологічного аналізу сутності свободи притаманна філософська обтяженість [5]. Складність феномена свободи відображена в дилемі свободи-детермінізму поведінки людини. Важливість проблеми

* Дослідження здійснено в рамках дослідницької програми “Індивідуальні цінності в структурі психологічного здоров'я” № 0108U004132.