

займати позицію співчуваючого, співпереживаючого спонукає її до активної роботи від співчуття до співпереживання. Це залишає глибокий слід в емоційному досвіді дитини, впливає на розвиток її емпатійної поведінки, а також формує характер взаємодії з навколишнім світом. Отже, театралізовані ігри являють собою могутній засіб виховання і самовиховання особистості, що з роками впливатиме не лише на ігровий, але й на реальний світ.

Список використаних джерел

1. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку “Я у Світі” / Наук. кер. О.Л.Кононко. – К.: Світич, 2009. – 430 с.
2. Стрелкова Л.П. Теоретико-методический подход к проблеме эмоционально-эмпатической регуляции поведения дошкольников // Эмоциональная регуляция учебной и трудовой деятельности. – М., 1986.
3. Лазаревич С. Емоційно-ціннісний розвиток дошкільника С. Лазаревич // Дошкільне виховання. – 2009. – №8. – С.12-14.

In the article the aspect of development of empathy and optimization of emotional development of child of senior preschool age is grounded in the process of theatricalizing activity, psychological-pedagogical influences are selected directed on development of empathy, the system of psychological and pedagogical influences is given through a developing environment, as an element of tool of enriching of emotional development of child in the conditions of preschool establishment.

Key words: empathy, sympathy, emotional development, activity, developing environment, pedagogical influence, theatricalizes.

Отримано: 20.03.2010

УДК 159.922.6.

С.М. Ольховецький

Феноменологія тривоги та страху

У статті розкриваються основні причини виникнення страхів, тривоги. Компонентом тривоги, страху є сприйняття загрози, ухилення або психологічного захисту. Крайнім виявом страху є жах, який несе в собі значну реальну чи уявну загрозу. Автор доводить, що страх, жах мають деструктивний характер. В статті аналізується різниця між страхом та тривоною. Автор статті показує, яким чином тривога та страх проявляються в житті людини.

Ключові слова: причини виникнення страхів, страх, тривога, жах.

В статье раскрываются основные причины возникновения страхов, тревоги. Компонентом тревоги, страха, является восприятие угрозы, уклонения или психологической защиты. Крайним проявлением страха является ужас, который несет в себе значительную реальную или мнимую угрозу. Автор доказывает, что страх, ужас имеют деструктивный характер. В статье анализируется разница между страхом и тревогой. Автор статьи показывает каким образом тревога и страх проявляются в жизни человека.

Ключевые слова: причины возникновения страхов, страх, тревога, ужас.

Страх належить до категорії фундаментальних емоцій людини, має захисний характер та супроводжується певними фізіологічними змінами вищої нервової діяльності, що відображується на різних соматичних процесах (частота пульсу та дихання, показники артеріального тиску, робота шлунку).

У найзагальнішому вигляді емоція страху виникає у відповідь на дію загрожуючого стимулу. Існують дві загрози, які мають універсальний і одночасно фатальний характер. Це смерть та крах життєвих цінностей, які протистоять таким поняттям, як життя, здоров'я, самоствердження, особистісне та соціальне благополуччя. Але, окрім крайніх проявів, страх завжди в своїй основі має переживання якихось реальних або уявних небезпек. Почуття небезпеки, її усвідомлення формується у процесі життєвого досвіду та міжособистісних стосунків, коли індивідуальні подразники поступово набирають характеру загрози. Зазвичай, в цих випадках говорять про травмуючий досвід (переляк, біль, хвороба, конфлікти, поразки та таке інше). Значно більше поширені так звані навіяні страхи, які є наслідком психологічного зараження страхом від оточуючих та ненавмисного навчання з їх боку відповідному типу емоційних реакцій. Все це дає змогу казати про умовно-рефлекторний характер мотивації страху, оскільки в ньому закодована емоційно перероблена інформація про можливості небезпеки. Саме ж відчуття страху з'являється мимоволі і супроводжується почуттям хвилювання, занепокоєння чи жаху. О.І.Захаров дає таке визначення страху: “Страх – це умовно-рефлекторне, емоційно загострене відображення людиною конкретної загрози для життя, самопочуття та власного благополуччя”.

Д.Карнегі класифікує страх як: ситуативно та особистісно обумовлений; гострий та хронічний; інстинктивний та соціально опосередкований; реальний (при наявності конкретної загрози) та уявний (на рівні уявлень). Хвилювання та тривожність визначають як стани, що відповідають страху та почуттю тривоги. За ступенем прояву він поділяє страх на жах, переляк, власне страх, тривогу, побоювання, занепокоєння та хвилювання.

Зазначається, що в почутті страху і в почутті тривоги є загальний емоційний компонент у вигляді хвилювання та неспокою, тобто обидва поняття вказують на сприйняття загрози або відсутність почуття захищеності. Екстремальним виявом страху та тривоги є жах.

Тривога – явище, вплетене в тканину повсякденного життя. Нове століття, яке називають століттям тривоги, все більше стає об'єктом уваги медиків, психологів, педагогів, філософів та багатьох інших вчених. Цікавим є визначення змісту поняття “тривога”. В багатьох мовах є дві групи слів, що позначають тривогу. Перша група походить від латинського слова *anxietas*, що несе значення хвилювання, неспокою, в той час як друга, яка походить від слова *angar*, належить до почуття стискання. У повсякденній мові поняття тривоги має тенденцію до охоплення обох значень, зазначає В.І.Лебедев.

Тривога – одне з найтяжчих переживань, і одне з найзагальніших. Тривогу визначають як відчуття невизначеної загрози, неясне відчуття небезпеки. На відміну від страху, тривога не має визначеного джерела, вона охоплює людину нібито з усіх боків. Можна сказати, що тривога – це страх невідомо чого. Німецький філософ Пауль Тіллх писав: “Тривога – це реакція на загрозу не існування. Тут не стільки страх смерті, скільки боязнь чогось, що не має ні назви, ні чітких рис, але загрожує людині втратою себе, втратою свого “Я”.

Причиною багатозначності та семантичної невизначеності в концепціях тривоги є те, що термін, здебільшого використовується в двох основних значеннях. У першому випадку термін тривога використовується для опису емоційного стану, який супроводжується суб'єктивними відчуттями напруги, хвилювання і т.ін., а також активацією автономної нервової системи. Стан тривоги виникає, коли індивід сприймає ситуацію як таку, що несе в собі елементи небезпеки, загрози.

У другому випадку, термін “тривога”(або точніше “тривожність”) використовується для позначення відносно стійких індивідуальних відмінностей у схильності індивіда відчувати цей стан. В цьому випадку тривожність є рисою особистості.

“З концептуальним розподілом тривоги як стану і як якості особистості слід пов'язати розуміння тривоги як процесу”, – зазначає А.І. Захаров. В межах цієї концепції тривога, за А.І.Захаровим, розглядається як послідовність когнітивних, афективних та поведінкових реакцій, які актуалізуються під впливом на людину стресогенних факторів. Цей процес може бути викликаний як

зовнішнім подразником, так і внутрішнім, яке інтерпретується суб'єктом як загрожує. Компонентами тривоги як процесу є: стрес – сприйняття загрози – стан тривоги – когнітивна переоцінка – механізми перекриття, ухилення або психологічного захисту.

Поняття “страх” використовується, зазвичай, для опису процесу, який містить емоційну реакцію, що пов'язана з антиципацією певної шкоди внаслідок реальної об'єктивної небезпеки, яка присутня у зовнішньому оточенні. Основною характеристикою страху є те, що інтенсивність емоційної реакції пропорційна розміру небезпеки, яка викликає цю реакцію. Термін “тривога” традиційно використовується для опису емоційної реакції, яка зазвичай розглядається як “безпредметна” тому, що стимули або умови, які породжують її, невідомі.

Особливістю тривоги є те, що інтенсивність емоційної реакції на стресову ситуацію непропорційно вище розміру об'єктивної небезпеки. Отже, поняття страху і тривоги належать до емоційних реакцій або станів, які викликаються різними процесами.

На думку О.І.Захарова, тривога більше властива людям з розвиненим почуттям власної гідності, відповідальності, обов'язку, підвищеною чутливістю до свого становища та статусу серед оточуючих. У зв'язку з цим тривога виступає як насичене хвилюванням почуття відповідальності за життя та благополуччя як власного, так і близьких людей.

Ф.Б.Березін виокремлює цілу “родину” адаптивних станів так званого тривожного ряду:

1. Відчуття внутрішньої напруги – є початком вище вказаного “тривожного ряду” і відповідає найменшому ступеню тривоги. Напруженість, настороженість, а при достатньо сильному прояві й душевний дискомфорт, – це переживання, що характерні для першого етапу. Дані відчуття тільки сигнал, що дозволяє, звернути увагу на пошук можливої загрози. Саме на цьому етапі, етапі виникнення та розвитку тривоги, варто звернутись до пошуку її джерела.

2. Гіперестезичні реакції: певний вид спочатку нейтральних подразників, які під впливом певних чинників призводять до наростання тривоги. Навколо значущого подразника починають концентруватися певні групи стимулів, що були нейтральними. В результаті людині починають “діяти на нерви” події обистивини, яким раніше вона не надавала ніякого значення.

3. Тривога проявляється як переживання невизначеної загрози, почуття невідомої (неусвідомлюваної) небезпеки. Неусвідомлюваність причин, що викликають тривогу, може бути пов'язана з браком інформації про потенційно небезпечні ситуації або є

результатом того, що отримана інформація про причини тривоги знаходиться в протиріччі з уявленнями суб'єкта про власну особистість. Зростання інтенсивності тривоги само по собі знижує можливість логічної оцінки та вірного осмислення інформації, що сприймається.

4. Страх. Неусвідомлюваність причин тривоги перешкоджає їх пошуку і усуненню. Психологічна неприйнятність такої ситуації змушує людину шукати причину тривоги. Досить часто вони приписуються конкретним зовнішнім обставинам. У людини починає формуватися страх перед конкретними ситуаціями. Складаються різні види обмежувальної поведінки. Тим більше, що такого роду поведінка хоча і не торкається істинних причин важкого стану, але тимчасово може зменшити інтенсивність тривоги.

5. Відчуття неминучості катастрофи, що насувається – наступний етап зростання почуття “тривожності”. У людини в такому стані складається враження про неможливість відвернути загрозу. Неминучою в цих випадках здається навіть невизначена загроза. Це викликає підвищену рухову активність, панічні пошуки допомоги.

6. Тривожно-боязливе збудження. Це крайній вираз розладів “тривожного ряду”. Дезорганізація поведінки, що викликається тривогою, сягає максимуму, і можливість цілеспрямованої діяльності в цих випадках унеможливується.

Крайнім виявом страху та тривоги є жах. Афективний страх, тобто жах – це психічний стан, який викликається дуже великою і, як правило, неочікуваною небезпекою, яка несе в собі значну реальну чи уявну загрозу.

В тому разі, коли страх сягає ступеня жаху, він паралізує активність людини. Якщо спробувати перевести страх, як оцінку ситуації з мови переживань на мову понять, то це буде виглядати приблизно так: “ворог такий могутній, що навіть втекти від нього неможливо”. Така оцінка паралізує організм, робить його немовби застиглим, і це часом збільшує шанси на спасіння, оскільки в такому стані він може бути непоміченим, або знехтуваним “бридливим” ворогом. “Так, звісно, частіше буває в тваринному світі”, – засвідчує А.І. Захаров.

Жах – найсильніший і зазвичай нетривалий афективний страх. Коли жах оволодіває людиною, виникає стан паніки, стан дуже сильного тваринного страху.

Афективний страх звужує психічну діяльність людини і, в першу чергу, увагу. К.Д. Ушинський дав цікаву характеристику впливу афективного страху на людину і вказував, що дія страху саме тому і жахлива, що він, зупиняючи діяльність душі, в той же час приковує

її увагу до предмета страху. В ці хвилини, за влучним висловом народної психології, ми не живі не мертві – ми не живі тому, що діяльність нашої душі зупинена, а не вмерли тому, що відчуваємо в усій силі цю нестерпну зупинку життя. Панічний страх проявляється у двох протилежних, але в рівній мірі недоцільних реакціях: або від страху людина робить невпорядковані зайві рухи, наприклад, біжить куди-небудь, або навпаки, “ціпеніє”, втрачає будь-яку активність.

Одним із видів страхів, за К.Г. Уманським, є фобія – тип страху, що має збуджувальний характер та належить до невротичних станів. Фобія опановує людиною, її неможливо придушити зусиллям волі, і чим більше людина прагне подолати фобічний страх, тим більше його зміцнює і змушена подумки ним займатися. Суб'єктивно фобії важко переживаються, хоча суб'єкт і усвідомлює їх необґрунтованість. Фобії – це важкі стани, що характеризуються страхом, сильною тривогою, які проявляються тільки в певних ситуаціях, які, як правило, не несуть в собі реальної загрози. Первинне формування станів з нав'язливим страхом відбувається в умовах раптового переживання людиною негативної емоційної реакції (переляк, тривога та ін.), на фоні загальної перевтоми, сонливості. Остання обставина сприяє утворенню так званого застійного осередку збудження, що надто активно фіксує і продукує умовно-рефлекторні зв'язки. За наявності вказаних умов відбувається свого роду мимовільна форма негативного програмування психіки. Суть її зводиться до того, що потрапляючи в ту саму або ж подібну ситуацію, людина, несвідомо відчуває страх та супроводжуючі його фізіологічні прояви (тремтіння, пітливість та ін.). В усіх інших проявах людина може бути абсолютно нормальною і здоровою. Фобічні стани дуже важко корегуються, тому треба бути уважними щодо дитячих страхів і не допускати формування фобій. Корекція запущених фобічних станів потребує кропіткої роботи висококваліфікованих спеціалістів. Тим часом попередити розвиток страхів значно легше і це може кожен, хто щиро хоче допомогти дитині.

З.Фрейд розрізняв поняття об'єктивної та невротичної тривоги, що, по суті, є синонімами понять страх та тривожність. За З.Фрейдом, об'єктивна тривога несе в собі реальну ситуацію небезпеки у зовнішньому світі. Невротична тривога відрізняється від об'єктивної тим, що джерело небезпеки знаходиться скоріше у внутрішньому, ніж у зовнішньому світі. Джерелом цієї небезпеки, за З.Фрейдом, є сексуальні та агресивні потяги, які були придушені в дитинстві.

О.І. Захаров вважає, що страх та тривога мають спільний компонент у вигляді почуття хвилювання, яке залежить від

психічної структури особистості людини, її життєвого досвіду, взаємовідносин з оточуючими може набувати значення як тривоги, так і страху.

Різниця між страхом та тривогою полягає за О.І.Захаровим у тому, що:

1. Тривога – сигнал небезпеки, а страх – відповідь на неї.
2. Тривога – швидше передчуття (антиципація), а страх відчуття загрози.
3. Тривога збуджує, а страх гальмує психічні реакції. Тривога характерніша особам з холеричним типом темпераменту, а страх – із флегматичним.
4. Стимули тривоги мають більш загальний, невизначений і абстрактний характер, страх носить визначеніший і конкретніший характер.
5. Тривога як очікування загрози проектується в майбутнє, страх як згадка про небезпеку спирається, в основному, на минулий травмуючий досвід.
6. Попри невизначеність, тривога раціональніша, а страх – емоційний феномен. Відповідно тривога швидше лівопівкульне, а страх – правопівкульне явище. Тобто людей художнього складу, емоційних від природи частіше діймають страхи та жахливі видіння, а раціоналісти та логіки легше піддаються тривозі.
7. Тривога – соціально, а страх – інстинктивно обумовлені форми психічного реагування на загрозу. Страх – дещо примітивна реакція, а тривога, потребує бодай мінімальної соціалізації.

Психологічні прояви страхів та тривожності особистості.

Яким же чином тривога і страх проявляються у житті людини?

Іноді прояви страху так явно проступають у поведінці людини, що не потребують коментарів, наприклад, жах, ступор, розгубленість, плач, втеча. Про інші страхи можна здогадуватись тільки за рядом непрямих ознак, таких як бажання уникати відвідування деяких місць, розмов і книг на певну тему, збентеженість і сором'язливість при спілкуванні.

Оскільки спільним джерелом страху і тривоги є почуття хвилювання, останнє потребує додаткового пояснення. При гострому почутті хвилювання людина відчуває розгубленість, не знаходить потрібних слів для відповіді, говорить тихим, тримтячим голосом і часто взагалі перестає будь-що казати. Погляд відсутній, вираз обличчя переляканий. Всередині все “опускається, холодіє, тіло стає важким, ноги ватними, у роті пересихає, перехоплює дихання, долоні стають вологими, обличчя блідим, людина обливається холодним потом”. Одночасно хвилювання супроводжується недоцільним

рухом, переступає з ноги на ногу, поправляє часто одягу або стає нерухливою. Зазначені вище симптоми гострого хвилювання свідчать про перенапруження психофізіологічних функцій організму.

При станах неспокою (тривожності, хвилювання) страх ховається в різних темних закутках психіки і начебто вичікує гарної нагоди, щоб з'явитися. У стані хвилювання з домінуванням тривожності проявляються рухове збудження, непослідовність дій, і намагання зайняти себе будь-якою, навіть непотрібною діяльністю. У такому стані очікування стає нестерпним. Темп мовлення прискорений, іноді у вигляді некерованого потоку слів (логорея). Типовими є багатослівність, надмірна ретельність у роз'ясненнях, безперервні дзвінки, що створює видимість відчуття потрібності, що усуває в ряді випадків страх самотності. Намагання все погодити, передбачити спрямоване на попередження самої можливості появи якої-небудь неприємної ситуації, у зв'язку з цим нове заперечується, ризик виключається, поведінка набуває консервативного характеру, оскільки все нове сприймається як невідоме. Для стану неспокою з домінуванням остраху типовими є повільність, невиразність рухів і “топтання на одному місці”. Мовлення невиразне, мислення інертне, настрої песимістичний, на відміну від депресії немає туги, апатії, ідей знищення себе, самоприниження, зберігається достатня активність в інших незаторкнутих страхом сферах життєдіяльності. Стан побоювання, таким чином, має вибіркового та динамічного характеру.

Отже, тривожність нагадує в чомусь прояви холеричного, а страх – флегматичного темпераменту. В деяких випадках тривалодіючі афекти тривоги і страху дійсно можуть загострити крайні типи темпераменту.

У стані хронічного хвилювання і страху людина перебуває у напруженому очікуванні, часто лякається, рідко посміхається, завжди похмура і заклопотана, не може повністю розслабити м'язи, надто сильно перевтомлюється, їй притаманні головні болі та спазми в різних частинах тіла. Не дивлячись на втому, вона не може відразу заснути, тому що цьому перешкоджають різні нав'язливі думки, здогадки, передчуття. Сон неспокійний, має місце сногворіння. Постійно переслідують кошмарні сновидіння, у яких людина воює, по суті, сама з собою, зі своїм несвідомим “Я”. Характерні раптові пробудження з повним усвідомленням, обмірковуванням хвилюючих питань і нерідко їх вирішенням.

Спілкування тривожних людей стає вибіркового, емоційно нерівним і, як правило, обмежується старим колом людей. Утруднюються контакти з незнайомими людьми, важко включаються у

розмову, при раптових питаннях, легко виникають розгубленість і гальмування.

Отже, усе вищесказане свідчить про те, що страх впливає майже на всі сфери життєдіяльності людини, помітно погіршуючи її самопочуття і ускладнюючи взаємовідносини з оточуючими людьми.

Агресивність також може стати одним з проявів тривоги. Поведінка таких дітей базується на простому умовиводі: “Для того, щоб нічого не боятися, треба зробити так, щоб боялися мене”. Тому тривога є важливим джерелом агресивної поведінки дитини. В цьому випадку дитина опирається усвідомленню своєї тривожності. А неприязнь оточуючих, як наслідок агресивності дитини, підкрплює її впевненість в тому, що шлях до нормального життя для неї закрито.

Апатія, безініціативність – також один з частих наслідків тривожних переживань. Головним джерелом апатії є занадто високі або не послідовні вимоги дорослих від дитини, які вона не може виконати і тому перестає виконувати їх зовсім. Ще одним з розповсюджених засобів втечі від тривоги є переведення її у хворобу. Дитина може відчувати підвищене серцебиття, можуть з’явитися алергійні реакції, болі у шлунку і таке інше. В цьому випадку емоційний стан дитини приходить у норму за рахунок погіршення її фізичного стану. Всі ці засоби, за допомогою яких дитина намагається втекти від тривожних переживань, є неконструктивними. Вони заважають нормальному розвитку особистості дитини. Тому необхідно вчасно їх розпізнавати і не давати їм перерости у більш тяжкі особистісні проблеми.

Страх та тривога помітні не тільки на поведінковому, а й на фізіологічному рівні. Дослідження фізіологічних проявів страху почалося дуже давно. Ч. Дарвін яскраво описав фізіологічні прояви страху: “Перелякана людина в одну хвилину зупиняється як вкопана, затримує подих і залишається нерухомою, або нахиляється до землі, начебто намагаючись залишитись непоміченою. При цьому очі та рот широко розкриваються, брови підіймаються вгору. Серце швидко б’ється. Шкіра стає блідою, проступає піт, поверхові м’язи починають тремтіти. Дихання стає частим, у роті пересихає, він відкривається і закривається. Голос стає сиплим, глухим, а іноді і зовсім пропадає. Коли страх переростає в агонію жаху, з’являється нова картина фізіологічних реакцій. Серце неупорядковано б’ється, може зупинитися, що призводить до втрати свідомості, обличчя стає блідим, дихання – затрудненим. Крила ніздрів широко розкриті, губи конвульсійно рухаються, запалі щоки тремтять. Людина постійно ковтає слину і шумно вдихає. Очі розширені і приковані до об’єкта страху, або беззупинно рухаються; зіниці розширені; м’язи стають

немовби “дерев’яними”, або конвульсивно рухаються. Руки витягнуті вперед або охоплюють голову. В інших випадках з’являється раптове нестримне бажання втекти”.

Великий внесок в розвиток знання про фізіологію страху зробив видатний російський вчений І.П.Павлов. Він розглядав людський страх як прояв природнього рефлексу пасивно-оборонної реакції з легким гальмуванням кори великих півкуль. Страх ґрунтується на інстинкті самозбереження, має захисний характер і супроводжується певними фізіологічними змінами ВВД, відбивається на частоті пульсу і дихання людини, показниках артеріального тиску, на виділенні шлункового соку.

Отже, основними фізіологічними ознаками страху і тривоги є: прискорене серцебиття, поверхове дихання, сухість у роті, комок у горлі, відчуття важкості або біль у голові, жар, слабкість у ногах, тремтіння рук, холод та біль у животі, холодні та вологі долоні, несподіване бажання сходити в туалет, відчуття власної незграбності, неакуратності, зуд, поколювання.

Звідки ж беруться страхи? Що стає передумовами, причинами їх виникнення?

Отже, сьогодні, більшість авторів (А.І.Захаров, О.Кондаш, А.І.Кочетов, Б.І.Кочубей, Е.В.Новікова) розрізняють такі поняття, як страх і тривога. Водночас вказується, що страх і тривога близькі за змістом. Тривога – це очікування невизначеної небезпеки, а страх має локалізовану форму загрози. І перший, і другий мають деструктивний характер.

Список використаних джерел

1. Занюк С. Психологія мотивації та емоцій. – Луцьк, 1997.
2. Каган М. С. Мир общения. – М.: Политиздат, 1988. – 319 с.
3. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.

Principal reasons of origin of fears, alarm open up in the article. The component of alarm, fear, is perception of threat, deviation or psychological defence. The extreme display of fear is horror which carries in itself the considerable real or imaginary threat. An author proves that fear, horror is had destructive character. In the article a difference is analysed between fear and alarm. The author of the article shows how an alarm and fear show up in life of man.

Key words: causes of fear, fear, anxiety, horror.

Отримано: 19.03.2010