

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

**Мазоха Інна Степанівна**

к.психол.н., доцент

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Феномен особистісної тривожності розглядається в психологічній літературі, перш за все, з точки зору представлення її як переживання певної емоційної модальності, пов'язаного з мотивами поведінки і діяльності. У витоків аналізу цього явища стоять такі дослідники, як В.М.Мясищев, І.П.Павлов, П.М.Якобсон, Дж.Браун, А.Валлон, П.Жане, У.Кеннон, К.Левін, Х.Ліделла, Н.Міллер, Ж.Піаже, Г.Сельє, Д.Хебб, П.Фресс, Р.Шульц, П.Янг. Психоаналітики розглядають тривожність як явище, що виникає вже в ході самого процесу народження і отримує подальший розвиток під впливом зовнішніх факторів (М.Клейн, К.Майер, О.Ранк, Г.Салліван, К.Хорні, А.Фрейд, З.Фрейд, Е.Фромм, К.Юнг). Близькі погляди на місце тривожності в розвитку особистості (як відсутності соціальних навичок) висловлюють біхевіористи та представники теорії соціального наочіння (І.Блумер, Е.Дюркгейм, П.Жане, М.Кун, Дж.Мід, Б.Скіннер, Е.Толмен).

В рамках екзистенціального підходу тривожність розглядається як особиста беззахисність, загроза власному існуванню, яка залежить від визнання особистості іншими людьми, від оцінних ставлень до неї (А.Камю, Дж.Сартр, М.Хайдеггер, К.Ясперс). Представники гештальтпсихології тлумачать тривожність, як утруднення дихання під час заблокованого збудження при емоційних реакціях на фрустраційну ситуацію, як незавершеність гештальту (Е.Гуссерль, К.Левін, Ф.Перлз).

Проблема тривожності дістала свій розвиток у роботах, пов'язаних з вивченням індивідуальних особливостей людини, типу її темпераменту (В.С.Мерлін, І.П.Павлов, Г.Айзенк, Р.Кеттелл, Ч.Д.Спілбергер); з соціальними причинами її виникнення (Л.І.Божович, С.В.Васьківська, І.В.Дубровіна, В.Р.Кисловська, Б.Кочубей, О.Новікова, К.Д.Шафранська); з вивченням проблеми адаптації та дезадаптації дитини (Ю.А.Александровський, Г.В.Бурменська, В.Г.Гарбузов, І.В.Дубровіна, О.Г.Захаров, В.Є.Каган, Р.В.Овчарова, К.О.Сантросян, А.С.Співаківська, А.О.Тутундісян). У ряді робіт розкриваються особливості тривожності у школярів різних вікових груп (Г.С.Абрамова, Г.Г.Аракелов, І.В.Дубровіна, Н.Є.Лисенко, Р.В.Овчарова, Н.Б.Пасинкова, А.М.Прихожан, Є.І.Рогов).

Перш ніж розглядати тривожність підкреслимо різницю між тривогою і страхом. На перший погляд, як вказує В. Астапов, різниця проста: страх - це реакція на конкретно існуючу загрозу; тривога - це стан неприємного передчуття без видимої причини. Проте, часто в науковій літературі не завжди дотримується це розділення. Так, З. Фрейд розглядає часто тривогу з погляду афекту, ігноруючи об'єкт, який її викликає. Також тривогу він визначає як

„природне і раціональне” явище, реакцію на сприйняття зовнішньої загрози (по З.Фрейду об'єктивна тривога), тобто те, що інші автори визначають як страх. Крім того, З.Фрейд використовує термін „боязнь”. За визначенням Е. Зетцеля, страх - це нормальна реакція на ситуацію зовнішньої небезпеки. Тривога, же - це перебільшена, неадекватна реакція на ситуацію реальної небезпеки, навіть якщо вона малозначна.

Основну симптоматику тривожності і страху розглядали старогрецькі мислителі (Діоген), арабські філософи, мислителі європейського середньовіччя. Відомий вислів арабського філософа XI ст. - Алла ібн Хазма з Кордови, наводить в своїй книзі Ч. Спілбергер: „Я знаходжу важливою тільки цю мету - уникнути тривоги... Я відкрив не тільки те, що все людство розглядає цю мету як хорошу і бажану, але також і те, що жодна людина нічого не зробить і не скаже ні єдиного слова, не сподіваючись за допомогою цієї дії або слова звільнити свій дух від тривоги”. До числа філософів, які, на загальну думку, найбільшою мірою зробили вплив на сучасні уявлення про тривожність і страх, відноситься, перш за все, Б. Спіноза. Відомий вислів Спінози: „Немає страху без надії, немає надії без страху”. Страх для Спінози - істотний стан душі, який проявляється в очікуванні болю і неприємностей, які можуть відбутися в найближчому майбутньому. Як важливу суб'єктивну умову виникнення страху Спіноза виділяв наявність почуття непевненості і невизначеності. Спіноза, відповідно до характерної для мислителів XVII ст. віри в розум людини, вважав, що переживання тривоги і страху, які є ознакою слабкості душі, можна подолати лише мужністю розуму [1].

Таким чином, філософське вивчення тривоги внесло великий внесок у розвиток наукових уявлень про тривожність.

Науково-психологічне дослідження тривожності як указує А. Прихожан почалося з Ч. Дарвіна. Як відомо, його погляди на страх ґрунтуються на двох основних положеннях: по-перше, на тому, що здібність до переживання страху, будучи природженою особливістю людини і тварин, грає значну роль в процесі природного відбору: по-друге, на тому, що впродовж життя безлічі поколінь цей адаптивний механізм удосконалювався, оскільки перемагав і виживав той, хто виявився наймайстернішим в уникненні і подоланні небезпеки. Це забезпечує, по Дарвіну, і особливі властивості страху, у тому числі і можливість зміни його інтенсивності - від помірної уваги до крайнього жаху. Дарвіну належить і опис типових проявів страху - від виразу обличчя і міміки до таких вісцелярних реакцій, як посилене серцебиття, збільшення потовиділення, пересихання горла, зміна голосу. Багато поглядів Дарвіна цілком актуальні для сучасних теорій тривоги і страху. Це, насамперед, уявлення про природжені передумови тривоги, про її різні форми залежно від інтенсивності, про її функції - сигнальну і оборонну, про вісцелярні зміни, що викликаються страхом.

В теорії Джемса - Ланге тривозі і страху також надається велика увага. Страх розглядався У. Джемсом як одна з трьох найсильніших емоцій разом з радістю і гнівом. „Прогрес, який спостерігається в поступовому розвитку тваринного царства аж до людини” характеризується головним чином

„зменшенням числа випадків, в яких представляються істинні приводи для страху”. Судячи з опису, тривога розумілася Джемсом як одна з форм страху. На його думку, в буденному житті людини його часу страх існував лише у формі нагадувань: „Жахи земного існування можуть для нас стати написом на незрозумілій мові... такі жахи малюються нам у вигляді картини, яка могла б прикрасити килим на підлозі тієї кімнати, де ми так затишно розташувалися і звідки благодушно дивимося на оточуючий світ” [2].

Згідно поглядів класиків теорії навчання і представників її більш сучасних відгалужень, тривожність і страх - дуже близькі явища. І тривожність, і страх - емоційні реакції, що виникають на основі умовного рефлексу. Вони, у свою чергу, створюють ґрунт для широкого репертуару інструментальних, оперантних реакцій уникнення, на основі яких і відбувається соціалізація індивіда, і виникають (у разі закріплення неадаптивних форм) невротичні і психічні порушення. Розгляд страху як фундаментальної, природженої емоції найбільш яскраво виявився в роботах засновника біхевіоризму Дж. Уотсона, який відносив до числа таких первинних емоцій, крім страху, також гнів і любов. Проблема природженості базових емоцій, і, насамперед, страху, широко обговорювалася в психологічній літературі на рубежі сторіч, але відгомони цієї суперечки відчутні ще і зараз. Нагадаємо, що, згідно біхевіоральним поглядам, емоції - специфічний тип реакцій, перш за все вісцелярних. Саме таке розуміння лягло в основу наглядів Дж. Уотсона, що дозволили йому зробити знаменитий висновок про те, що страх з'являється з самого моменту народження. Як стимули, що викликають реакції типу страху в новонароджених, він розглядав позбавлення опори (на це ж указував в описі «рефлексу страху» в 1922 р. В. Штерн), шум, гучні звуки, а також дотики типу легкого поштовху до дитини під час засипання або пробудження. Проте надалі, вважав Дж. Уотсон, доводячи це результатами спеціально організованих наглядів, розвиток страху здійснюється по лінії розширення його об'єктів і відбувається на основі умовних рефлексів. Цієї ж точки зору дотримувалися В. Штерн, Ж. Прейер та ін. [3]

Вперше, як відомо, експериментальний доказ цього був одержаний в дослідженні Дж. Уотсона при формуванні реакції типу страху на раніше індіферентний подразник (білого щура) при поєднанні з безумовним негативним подразником (несподіваним гучним звуком) у 11-місячного хлопчика. Цікаво відзначити, що хлопчик Альберт, у якого вироблялася дана реакція, не був „домашньою” дитиною, він постійно знаходився в лікарні і, можливо, хоча сам Уотсон не фіксує цього, характеризувався „синдромом госпіталізму”, в який входить підвищена чутливість до негативних подразників. В процесі експерименту була доведена стійкість реакції страху і її виборча іррадіація. Істотна увага в соціальній теорії навчання, як і в психоаналізі, відводиться дослідженню сигнальної функції тривожності (страху). Так, на думку О. Маурера, тривожність (умовний страх) разом з іншими передбачаючими емоціями (надією, розчаруванням і полегшенням) надає вирішальний вплив на вибір і, отже, на подальше закріплення способів поведінки. При цьому основні (первинні) емоції підкріплення - тривожність

(страх) і надія. Полегшення і розчарування вторинні, вони є зменшенням основних емоцій: полегшення - тривожності (страху), розчарування - надії.

Вплив тривожності (як ситуативної, так і стійкої) на діяльність широко вивчався в іншому напрямі школи навчання, представленому відомими іменами – К. Спенса і Дж. Тейлора, автора самої, мабуть, поширеної шкали тривожності, і їх послідовників. К. Спенс і Дж. Тейлор розглядали тривожність (відрізняючи її від страху) як придбане ваблення, що має стійкий характер, будучи солідарним в цьому з О. Маурером і Н. Міллером. Їх цікавила енергетична функція цього ваблення, його ненаправлений, загальноактивуючий характер. Було введено поняття „рівень тривожності”, яке, на думку Дж. Тейлор, не було слід прирівнювати до рівня спонуки (драйву). Тривожність, з погляду Дж. Тейлор, лише „деяким чином пов'язана з емоційною чутливістю, яка у свою чергу вносить свій внесок в рівень спонуки”. Для опису і пояснення цього К. Спенс ввів між рівнем спонуки (драйву) і проявом тривожності особливу змінну - емоційну реакцію, що продовжується, і має антиципіруючий характер. Ця змінна, на його думку, викликається загрозливим стимулом і виявляється на операціональному рівні у вигляді збудження і відповідних фізіологічних реакцій, які можна фіксувати в процесі зовнішнього нагляду. Дж. Тейлором було висунуто і доведено припущення, що про те ж можуть свідчити і самозвіти випробовуваних про наявність певних реакцій, що характеризуються як реакції хронічної тривожності. На цій підставі Дж. Тейлором була розроблена Manifest Anxiety Scale (MAS), що зробила першорядний вплив на вивчення тривожності в багатьох психолого-педагогічних школах і напрямах, у тому числі і в нашій країні.

Таким чином, можна зробити висновок, що тривога - це базисна реакція, загальне поняття, а страх - це вираз тієї ж самої якості, але в об'єктивній формі (на певний об'єкт). Саме тому тривога розглядатиметься в тісному зв'язку із страхом. Тривога – це комбінація, або патерн емоцій, а емоція страху – лише одна з них [4]. К. Изард вказує на те, що від індивіда до індивіда характер взаємодії афективних компонентів тривожності може варіювати. Наприклад, провідна складова страждання може в одних індивідів посилювати компонент тривоги, а в інших компонент сорому. Велике різноманіття в динаміці емоцій робить задачу скрупульозного аналізу тривожності складною [5].

### Список літератури

1. Арпадъев Г. Психологические проблемы современных подростков в пространстве информационных технологий / Арпадъев Г. // Развитие личности. – 2006. – № 2. – С.41–44.
2. Кондратьев М.Ю. Типологические особенности психосоциального развития подростков // Вопросы психологии. - 2007. - № 3. - С.69-78., с.76.
3. Аверин В.А. Психология детей и подростков: Учеб. пособие. - 2-е изд., перераб. - СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2008. - 379 с.
4. Изард К.Э. Психология эмоций. СПб.: Изд-во "Питер", 2000.
5. Изард К. Страх и виды тревожности / Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008. – С. 104 – 117., 116.