

7. Ильин Е. П. Эмоции и чувства./ Е.П.Ильин - СПб: Питер, 2001. - 752 с: ил. - (Серия «Мастера психологии»).
8. Креч Д. Фрустрация, конфликт, защита / Д.Креч, Р.Кратчфилд, Н.Ливсон // Вопросы психологии. – 1991 – № 6. – С.76-80
9. Кэррол Э. Изард. Психология Эмоций / И.Кэррол - (Мастера Психологии) - 2007.
10. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Эксмо. 2010. - 368 с. - (Психологическое образование).
11. Чебикін О. Я. Теорія і методика емоційної регуляції навчальної діяльності / О.Я.Чебикін. — Одеса: Астро-Принт, 1999. — 157 с.

Відомості про автора:

Стеценко Алла Іванівна – аспірантка кафедри психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

Статтю подано до друку 14.04.2015.

УДК 159.922.7

© І. І. Стрілецька, 2015 р.

І. І. Стрілецька (м. Херсон)

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ІНДИВІДУАЛЬНА ВЛАСТИВІСТЬ ОСОБИСТОСТІ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)

Проаналізовано підходи провідних західних і вітчизняних психологів до вивчення проблеми тривожності особистості. Висвітлено питання природи тривожності, соціально-психологічних детермінант її виникнення згідно з теоріями Е. Еріксона, Г. Саллівен, З. Фрейда, К. Хорні. Визначено, що тривожність виступає як механізм розладів емоційної сфери особистості, і, з одного боку, виконує деструктивну функцію, а з іншого, - може виступати активізуючим фактором особистісного зростання. Саме тривожність як індивідуальна властивість особистості значно ускладнює діяльність, звужуючи зону уваги і гнучкість стратегій дій, знижує інтелектуальну працездатність, дезорганізує діяльність аж до відмови від неї, викликаючи надмірне напруження, а в довгостроковій перспективі -сприяє формуванню низької самооцінки. Крім того, змінюється якість тривожності, приймає форму глибинної тривоги, надзвичайно складно піддається психокорекційному впливу.

Ключові слова: тривожна особистість, емоційна сфера особистості, властивості особистості, самооцінка.

Проанализированы подходы ведущих западных и отечественных психологов к изучению проблемы тревожности личности. Освещены вопросы природы тревожности, социально-психологических детерминант ее возникновения согласно теориям Э. Эриксона, Г. Салливена, З. Фрейда, К. Хорни. Определено, что тревожность выступает как механизм расстройств эмоциональной сферы личности, и, с одной стороны, выполняет деструктивную функцию, а с другой, – может выступать активизирующим фактором личностного роста. Именно тревожность как индивидуальное свойство личности значительно усложняет деятельность, сужая зону внимания и гибкость стратегий действий, снижает интеллектуальную работоспособность, дезорганизует деятельность вплоть до отказа от нее, вызывая чрезмерное напряжение, а в долгосрочной перспективе –способствует формированию низкой самооценки. Кроме того, меняется качество тревожности, принимает форму глубинной тревоги, чрезвычайно сложно поддающейся психокоррекционному воздействию.

Ключевые слова: тревожная личность, Эмоциональная сфера личности, свойства личности, самооцінка.

The approaches of leading Western and local psychologists to study the problem of anxiety personality. The questions of the nature of anxiety, social and psychological determinants of its appearance according to the theories of E. Erickson, G. Sullivan, S. Freud, K. Horney. Determined that anxiety serves as a mechanism for emotional sphere of personality disorders, and, on the other hand, takes a destructive function, on the other – can be a factor activating personal growth. That anxiety as personal property of the individual activities more difficult, narrowing the area of attention and action strategies flexibility, reduces intellectual capacity, including activities to disrupt abandon it causes excessive emotional tension, and in the long term – contributes to low self-esteem. In addition, changing its anxiety that takes the form of deep anxiety that is extremely difficult and exposed psychocorrectional influences.

Keywords: *anxious personality, emotions, personality, personality traits, samootsinka.*

Постановка проблеми. Складні соціально-економічні зміни, які відбуваються в сучасному суспільстві вимагають від пересічної людини стійкості до стресових ситуацій, швидкої й конструктивної адаптації до змінних умов існування, конкурентоспроможності, оскільки без цього неможливий прогресивний розвиток особистості. Але, на жаль, сьогодні, саме в ці періоди нестабільності економіко-політичних відносин у суспільстві, відбувається інтенсивна примітивізація свідомості молоді, відзначається зростання цинізму, брутальності, жорстокості, агресивності. А за цими зовнішніми проявами криються внутрішні, глибинні переживання – побоювання, тривога, страх і як наслідок тривожність, як набута властивість особистості. Саме тривожність усе частіше зустрічається у вигляді стійкого новоутворення, що може бути одним з провідних чинників, який негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я людини. Крім того, змінюється якість тривожності, що набуває форми глибинної тривоги, що надзвичайно складно піддається психопрофілактичним та психокорекційним впливам [7].

Основні завдання: здійснити теоретичний аналіз вивчення феномену тривожності; зробити психологічні висновки згідно даної проблематики; визначити перспективу подальшого вивчення проблеми тривожності як індивідуальної характеристики особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Увагу до проблеми тривожності приділяло багато науковців про, що свідчать численні дослідження, які здійснили радянські психологи (Ф. Є. Василюк, О. І. Захаров, І. В. Імедадзе, Б. І. Кочубей, Н. Д. Левітов, О. В. Новікова, Ю. Л. Ханін та ін.), українські та російські вчені (С. Ю. Алашеев, В. М. Астапов, Л. В. Бороздіна, О. О. Залученова, Є. П. Ільїн, Є. М. Калюжна, Л. М. Костіна, В. М. Крайнюк, Д. О. Леонтьєв, Є. К. Лютова, Я. М. Омельченко, А. М. Прихожан, С. О. Ставицька, Халік О.О., Н. Ф. Шевченко, В. І. Юрченко та ін.), а також зарубіжні психологи (Д. Айке, К.Ізард, Р. Мэй, О. Ранк, Ч. Рікфорт, Г. Салліван, З. Фрейд, К. Хорні та ін.).

Виклад основного матеріалу. Незважаючи на велику кількість експериментальних, емпіричних і теоретичних досліджень проблема тривожності займає особливе місце в системі сучасного психологічного знання. Багатогранність і семантична невизначеність терміна «тривога» в психологічних дослідженнях є наслідком використання його в різних позначеннях, які взаємопов'язані, але не тотожні. Тривожність виступає як механізм розладів емоційної сфери особистості, та, з одного боку, виконує деструктивну функцію, а з іншого, – може виступати активізуючим чинником особистісного зростання. Крім того, змінюється якість тривожності, яка набуває форми глибинної тривоги, що надзвичайно складно піддається психопрофілактичним та психокорекційним впливам [7].

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», а з іншого найважливіша характеристика нашого часу: їй надається значення

основного «життєвого переживання сучасності». 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 [3, с. 120].

Існує ряд достатньо розроблених концепцій вивчення феномену тривожності. Розглядаючи тривожність як предмет психологічного дослідження, яка бере початок в психоаналізі З. Фрейда, який вважав, що «тривога є наслідком неадекватної розрядки енергії лібідо». Пізніше З. Фрейд переглянув це припущення і зробив висновок, що тривога є функцією «Его», яка полягає в тому, щоб попередити індивідуума про те, що насувається загроза, яку необхідно або прийняти або уникнути. Первинне джерело тривоги З. Фрейд вбачав у нездатності немовляти контролювати свій новий світ, а саме регулювати свої внутрішні і зовнішні потреби. Оскільки тривожність пов'язана з переживаннями негативних емоцій, індивід прагне уникнути стану тривоги. Для цього він може використовувати захисні механізми, більшість яких направлена на захист образу «Я».

З. Фрейд виділив **три типи тривоги**: *реалістичну, невротичну і моральну*. Він вважав, що тривога відіграє роль сигналу, який попереджує Его про наявність небезпеки вихідної від інстинктивних імпульсів. У відповідь Его використовує ряд захисних механізмів, які включають витіснення, заміщення, проєкцію, раціоналізацію, регресію, сублимацію та заперечення. Захисні механізми діють несвідомо і спотворюють сприйняття реальності індивідом.

Ці уявлення З. Фрейда визначили напрям дослідження тривожності не тільки для його послідовників, але й знайшли відображення у авторів, які вийшли за рамки психоаналізу. Як ми бачимо, вже на перших етапах вивчення тривожності був виявлений її зв'язок з різними аспектами ставлення до себе: нездатність контролювати ситуацію викликає зниження самооцінки, як наслідок, уникнення тривожності сприяє розвитку адекватної самооцінки, переживання деяких видів тривожності супроводжуються самозвинуваченням.

В своїх працях В. Райх розширив психодинамічну теорію З. Фрейда, включивши до неї не лише лібідо, але й всі основні біологічні і психологічні процеси. Райх розглядав задоволення, як вільний рух енергії з серцевини організму до периферії і у зовнішній світ. А тривожність розумілась ним як перешкода взаємодії цієї енергії із зовнішнім світом, повернення її всередину, що викликало «м'язові затиски», спотворюючи і руйнуючи природне відчуття. Таким чином, Райх описуючи феноменологію тривожності вніс важливий аспект – ригідність і м'язову скутість, відмову від виконання дій шляхом блокади тілесних органів.

Індивідуальна теорія А. Адлера, центральною категорією якої є комплекс неповноцінності, розглядає тривожність як індивідуальну особливість яка виникає у зв'язку з необхідністю відновити втрачене соціальне відчуття (відчуття єдності з соціумом). Коли соціальне оточення ставить перед індивідом завдання. Навіть в тому випадку, якщо завдання дуже просте вона сприймається ним як перевірка повноцінності, що призводить до надмірного емоційного реагування на неї, зайвої напруги при її вирішенні [8].

Подальший розвиток уявлень про природу тривожності отримали в соціокультурній теорії особистості розробленій Карен Хорні. Її розбіжності з психоаналізом Фрейда стосувалися, зокрема, питань, пов'язаних з природою тривожності. Хорні надавала великого значення соціальним і культурним умовам розвитку особистості. У період свого перебування в США, в процесі наукової дискусії з Г. Саллівеном, вона дійшла висновку що існує дві головні потреби, які властиві людині з дитячого віку: потреба в задоволенні і потреба в безпеці.

На відміну від Фрейда, Хорні не вважала, що тривожність є невід'ємним компонентом психіки. Джерело тривожності вона вбачала у відсутності почуття безпеки в міжособистісних стосунках. Але як і Фрейд, вважала, що тривожність формується в самих ранніх відносинах з батьками. У разі, якщо батьки недостатньо уважні до дитини, проявляють до неї недостатньо любові і турботи, у дитини виникає вороже ставлення до них. Це відношення дитина змушена витісняти, оскільки вона залежний від них. Пізніше ці пригнічені почуття обурення і ворожості поширюються на відносини з іншими людьми. Цей стан Хорні називала базальною тривоною, яка

виражається як інтенсивне і всеохоплююче відчуття відсутності безпеки. Базальна тривога описується Хорні як почуття «власної незахищеності, слабкості, безпорадності, меншовартості, в цьому зрадливому, злому, повному заздрості і лайки світі». Таким чином, уявлення К. Хорні вносять нові риси в картину природи тривожності – індивід, який відчуває базальну тривожність, прагне до перенесення відповідальності за свої дії на соціальне оточення [3; 4; 8].

Згідно з концепцією, Г. Саллівена, основні переживання дитини розглядаються, як відображення нею оцінок оточуючих і ролей сприйнятих під впливом суспільства. Наслідком вчинку, який негативно оцінюється соціальним оточенням, є покарання і втрата поваги оточуючих, що призводить до втрати почуття власної безпеки, а, отже, наростанням почуття тривожності. Таким чином, для забезпечення позитивної самооцінки індивід повинен поступати відповідно соціальним і культурним нормам. Це також гарантує індивіду відсутність почуття тривожності.

Джерелом розвитку тривожності Салліван вважав соціальне оточення, а саме батьків як перших людей з якими взаємодіє дитина. Емпатія як механізм емоційного зараження викликає у дитини відчуття тривожності, якщо батьки часто переживають неспокій. Саме емпатія, за Саллівенем, допомагає дитині розуміти емоційні стани батьків, що відносяться до задоволення, до формування безпеки, до схвалення і осудження. Отже, будь-яке переживання, що входить у конфлікт з самістю, викликає тривожність [3; 8].

Іншою гілкою розвитку уявлень про соціально-культурний характер тривожності є теорія періодизації Е. Еріксона, яка бере свій початок з психоаналізу Фрейда. Результатом першої стадії розвитку людини, яку виділяє Еріксон, є параметр соціальної взаємодії, позитивним полюсом якого є довіра, а негативним – недовіра. Якщо дитина не отримує належного догляду, не відчуває турботу, то у неї формується недовіра – боязливість і підозрілість по відношенню до навколишнього середовища. Результатом другого етапу, який виділяє Еріксон, є досягнення почуття самостійності або нерішучості. Звідси ми бачимо, джерела формування механізмів почуття тривожності. Всі вісім стадій розвитку, на яких наполягає Еріксон, закінчуються позитивним чи негативним вирішенням питань про своє місце і ставлення до навколишнього світу і до себе. При позитивному результаті в індивіда формується почуття довіри до навколишнього світу, самостійність, підприємливість, вмільість, ідентифікація «Я», почуття близькості зі своїм найближчим оточенням, здатність людини цікавитися долею людей за межами сімейного кола, відчуття осмислення власного життя. При негативному результаті – почуття глобальної недовіри, нерішучості, власної неповноцінності, нерозуміння соціальних ролей, самотності, стану самопоглинання і почуття безнадійності.

З перерахованого видно, що при позитивному результаті завершення кожної стадії розвитку людини формується почуття спокою і впевненості, а при негативному – відчуття тривоги і невпевненості в собі [8].

В своїй теорії Е.Фром підкреслював, що основним джерелом тривожності, внутрішнього хвилювання є переживання відчуження, пов'язаного з уявленнями 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 [3, с. 127; 6].

Ф. Перлз тривожність розумів як розрив між «зараз» і «тоді», вона змушує людину планувати, репетирувати своє майбутнє. Це не тільки заважає усвідомити сьогодення, а й руйнує відкритість до майбутнього, яке необхідне для спонтанності і зростання [5].

Когнітивна та гуманістична психотерапія використовує різний концептуальний апарат, щодо питання про природу тривожності, вони підходять схожим чином – тривожність виникає при зіткненні з новим досвідом, який не узгоджується з уявленнями людини, загрожує їм. А відрізняються відношенням до предмета цих уявлень: в когнітивній психології – уявлення про світ в цілому, в гуманістичній – уявлення про себе.

Так, Дж. Келлі визначав тривожність, як усвідомлення того, що події, з якими стикається людина лежать поза діапазоном застосування його особистої системи пізнавальних конструктів. За Келлі, тривога є результатом усвідомлення, що існуючі конструкти не можуть бути застосовані для

передбачення всіх подій, з якими стикається людина. Він підкреслював, що справа не в тому, що система конструктів не ідеальна, і людина не відчуває тривогу тому, що її очікування не точні. Тривожність виникає тоді, коли людина усвідомлює, що у неї немає адекватних конструктів, за допомогою яких можна інтерпретувати події. Саме неможливість прогнозувати викликає почуття безпорадності, незахищеності [8].

В свою чергу, К. Роджерс розглядав тривожність як деяку емоційну реакцію на внутрішню 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 [3, с. 122].

Згідно теорії диференційних емоцій К.Ізарда відмічено, що тривожність складається з домінуючої емоції страху і взаємодії страху з однією або кількома іншими фундаментальними емоціями, особливо з співчуттям, гнівом, провинною, соромом і інтересом. Тривожність як і депресія, може включати потребнісні стани і біохімічні фактори. Тривожність не можна ототожнювати з страхом. Страх – це абсолютно певна, специфічна емоція, яка заслуговує виділення в окрему категорію. Розгляд страху як специфічній емоції дозволяє відокремити його від феномену тривоги. Тривога – це комбінація, або патерн емоцій, а емоція страху – лише одна з них. К. Ізард 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.

Р.Мей в своїй праці «Смысл тревоги» вважає тривогу чи не центральною проблемою сучасної цивілізації. Ним наводиться значний масив крос-культурних досліджень. Проблематика тривоги демонструється і в художній літературі, і в соціальних дослідженнях, і в політиці, і в філософії та богослов'ї, і, зрештою, в психології. Р. Мей підсумовує думки інших вчених щодо того, що тривожність – це дифузне занепокоєння і головна відмінність між тривоگوю і страхом в тому, що страх є реакцією на визначену небезпеку, тоді як тривожність є неспецифічною, розсіяною, безпредметною.

Р. Мей в одному з розділів своєї праці вказує на чотири напрямки досліджень, які дозволяють поглибити наше уявлення про феномен тривожності. Перш за все, вказує роботи таких прибічників когнітивної теорії, як Р. Лазарус і Дж. Ейверіл, а також С. Епштейн, яких цікавило сприйняття реальності. На їх думку, ключем до розуміння тривоги служить те, як людина оцінює небезпечну ситуацію. Значення цих досліджень полягає в тому, що в центрі теорії тривоги знаходиться людина як істота, що сприймає. До другої важливої області досліджень відносяться роботи Ч.Спілбергера, який поділив тривожність на «тривожність-стан» і «тривожність-властивість». Третя сфера досліджень стосується відношень між тривоگوю і страхом. Ще одна група робіт, важливих для нашого розуміння тривоги, торкається досліджень людей в реальному житті. І. Тейхман вивчав реакції людей, що отримали звістку про смерть членів своєї сім'ї. Він дослідив, що довготривала психологічна реакція на інтенсивну тривогу може бути більш інтенсивною, ніж гостра реакція [4].

У вітчизняній психологічній літературі дослідження з проблеми тривожності носять достатньо розрізнений і 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 [3, с. 121].

При вивченні тривожності радянськими вченими слід взяти до уваги дослідження: Ф.Б. Березіна про його уявлення стосовно явищ тривожного ряду. 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 рівні явищ

тривожного ряду, причому тривога передує ірраціональному страху; Ю.Л. Ханіна про «зону оптимального функціонування» як основу для розуміння впливу тривожності на діяльність; Л.М. Аболіна зміст і особливості емоційного досвіду людини [3, с. 123; 4].

На особливу увагу заслуговують дослідження А.М. Прихожан. Вона дає позитивну характеристику поняттю тривожності. Так на її думку, тривожність – це емоційно-особистісне утворення, яке має когнітивний, емоційний і операціональний аспекти. Згідно її точки 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 свого Я [2, с.480; 3, с. 122].

В.М.Астапов на підставі функціонального підходу вивчення тривоги визначає цей стан як результат складного процесу, що включає когнітивні, афективні та поведінкові реакції на рівні цілісної особистості. Цей процес розгортається в ситуації, яка суб'єктивно оцінюється як потенційно небезпечна. Тривога орієнтована на пошук джерела небезпеки та оцінку засобів для її подолання [1].

На думку, Т.Титаренко і П. Горностая, тривожність – це 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. 480].

Висновки. Таким чином, тривожність розуміють як індивідуально-психологічну особливість, яка проявляється в схильності людини до переживання стану тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій. А також як гіпотетичну «проміжну змінну», як тимчасовий психічний стан, який виникає під впливом стресових факторів, як фрустрацію соціальних потреб, як властивість особистості, яка дається через опис внутрішніх факторів і зовнішніх характеристик, та як мотиваційний конфлікт.

Подальшою перспективою вивчення даної проблематики є: визначення взаємозв'язку всіх явищ тривожного ряду: тривоги, страху і тривожності; виявлення домінуючого джерела тривожності, яке має як внутрішні так і зовнішні компоненти; знаходження шляхів подолання тривожності; розробці та впровадженні психокорекційних програм.

Література

1. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / Тревога и тревожность. Хрестоматия / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. – М.: ПЕР СЭ, 2008.– С. 151–160.
2. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді / О. В. Волошок // Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. – 2012. – Вип. 8. – С. 479-484.
3. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10. – С.120-128.
4. Гринечко А.Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді [Електронний ресурс] / А.Я. Гринечко // Вісник психології і соціальної педагогіки. – 2010. – Вип. 2. – С. 54-72. – Режим доступу: <http://www.psych.kiev.ua>
5. Перлз Фредерик. Практикум по гештальт-терапії / [пер. с англ. Михаила Папуше Гиль-Эсте] / Фредерик Перлз, Пол Гудмэн, Р. Хефферлин. – Изд-во Института психотерапии. – 2005. – 240 с.
6. Фромм Э. Искусство любить / [пер. с англ. Д.А. Леонтьева] / Э. Фромм. – СПб.: Азбука – классика. – 2008. – 224 с.

7. *Халік О.О.* Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец.: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2010. – 16 с. – укр.
8. *Хьелл Ларри.* Теория личности / [пер. с англ. С. Меленевской и Д. Викторовой] / Ларри Хьелл и Дэнис Зиглер. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 607 с.: ил. – (Серия «Мастера психологии»).

Відомості про автора:

Стрілецька Інна Ігорівна – аспірантка Херсонського державного університету.

Статтю подано до друку 10.04.2015.