
ІВАНОВА, Т. В.

кандидат психологічних наук,

доцент,

Сумський державний університет

м. Суми, Україна

ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНА ТРИВОГИ

Проаналізований феномен тривоги у межах деяких психологічних напрямків. В межах теорії навчання розуміння тривоги еволюціонувало від розуміння її як умовного рефлексу у відповідь на певні соціальні впливи до теорії самообумовлення. Когнітивні моделі тривоги постулюють, що вона пов'язана з порушеннями процесів переробки інформації, які співвідносяться з відчуттям небезпеки. Тривога розглядається як результат неправильної картини світу або неадекватної Я-концепції. Психоаналітичний напрямок характеризується схильністю до операціоналізації понять, що привело до виокремлення термінів «тривога» та «страх», аналізу тривоги у межах функціонування структури особистості. Сучасний психоаналіз має тенденцію до екзистенційного пояснення причин тривоги.

Ключові слова: тривога, страх, Соціальне навчання, когнітивна психологія, психоаналіз.

Проанализирован феномен тревоги в рамках некоторых психологических направлений. В теории обучения интерпретация тревоги эволюционировала от понимания ее как условного рефлекса в ответ на определенные социальные влияния до теории самообумовливания. Когнитивные модели тревоги постулируют, что она связана с нарушениями процессов переработки информации, которые соотносятся с ощущением опасности. Тревога рассматривается как результат неправильной картины мира или неадекватной Я-концепции. Психоаналитическое направление характеризуется тенденцией операционализировать понятия, что привело к выделению терминов «тревога» и «страх», к анализу тревоги в рамках внутренней структуры личности. Современный психоанализ имеет тенденцию к экзистенциальному объяснению причин тревоги.

Ключевые слова: тревога, страх, социальное научение, когнитивная психология, психоанализ.

© ІВАНОВА, Т. В. 2017

The phenomenon of anxiety within the framework of some psychological directions is analyzed. In learning theory, the interpretation of anxiety evolved from an understanding of it as a conditioned reflex in response to certain social influences to the theory of self-learning. Cognitive models of anxiety postulate that it is associated with violations of information processes that correlate with a sense of danger. Anxiety is seen as the result of an incorrect picture of the world or an inadequate self-concept. The psychoanalytic theory is characterized by a tendency to operationalize concepts, which led to the isolation of the terms "anxiety" and "fear", to an analysis of anxiety within the internal structure of the personality. Modern psychoanalysis tends to existential explanation of the anxiety causes.

Key words: anxiety, fear, social learning, cognitive psychology, psychoanalysis.

 еномен тривоги викликає цікавість дослідників вже на протязі багатьох століть, але події, що є характерними для сучасного суспільства, зокрема, зростання рівня невизначеності та соціальних ризиків, робить указаний предмет вивчення особливо важливим та актуальним.

У психологічній літературі співіснують два базових терміни, які іноді використовуються як синоніми, але частіше розглядаються як самостійні поняття: тривога і тривожність. Розрізняють тривожність як властивість особистості, відносно постійну та незмінну на протязі життя і тривогу як прояв негативного емоційного стану. При цьому визначення тривоги як стану є базовим, ключовим для визначення тривожності як властивості особистості, тобто тривожність визначається як схильність індивіда до переживання тривоги [1]. Тривогу диференціюють також з переживанням страху. На відміну від страху як реакції на конкретну загрозу, тривога являє собою генералізований, ди-

фузний або безпредметний страх. З іншого боку, страх визначається як опредмечена тривога. Розмежування тривоги і страху традиційно базується на критерії, введеному в психіатрію К. Ясперсом, відповідно до якого тривога не пов'язана із зовнішнім стимулом (дифузна тривога), в той час як страх співвідноситься з певним об'єктом (конкретизована тривога).

Тривога, як правило, визначається як негативний емоційний стан, що спрямований у майбутнє та проявляється у очікуванні неблагополучного розвитку подій. Тривога як суб'єктивне побоювання відчуття загрози та небезпеки зазвичай негативно забарвлена, вона спрямована у майбутнє, на протигагу таким емоціям, як співчуття, тобто центральним елементом тривоги є відчуття дифузійного побоювання і тривожного очікування [3].

Тривога є складним психологічним утворенням, її виникнення та прояви залежать від значної кількості факторів – біологічних, психологічних, соціальних, культурних тощо. Для вивчення даного феномену важливим

є формування комплексного підходу да зазначеного поняття. У даній статті розглянемо основні теоретичні підходи до розуміння тривоги.

Тривога як продукт навчання.

Згідно з зазначеним напрямком, тривога розглядається як результат соціального навчання. В основі даного підходу лежать ідеї біхевіоризму, що розвивались у роботах І. Павлова та В. Вотсона. Одним з перших психологів, що розпочав розглядати формування тривоги у контексті соціальних впливів, був О. Моурер [4]. Указуючи на відносну обмеженість точки зору щодо тривоги як інстинктивної реакції на філогенетично опосередковані об'єкти або ситуації, він стверджує, що тривога є результатом взаємодії з навколишнім середовищем і виникає у відповідь на умовні подразники, що сформувались на основі попереднього досвіду. Іншими словами, тривога формується як результат переживання ситуації травми і у майбутньому набуває форму сигналу застереження. Таким чином, занепокоєння, що супроводжує переживання тривоги, має характер попередження та спонукає індивіда підготуватись до уникнення травматичних подій ще до їх фактичного виникнення, тим самим зменшуючи їх шкідливий вплив. Механізмом навчання, на думку автора, є закон ефекту (навчання через формування ефективної мотивації), тобто, тривога стає фактором впливу на поведінку, по-перше, через активізацію процесів суб'єктивного моделювання можливих негативних варіантів розвитку ситуації. Подібне моделювання впливає на поведінкові реакції індивіда, змушуючи змінити початкову поведінкову стратегію для того, щоб зменшити можливий негативний вплив майбутніх подій. По-друге, відчуття тривоги може активізувати формування тих

форм поведінки, що будуть сприяти редукації стану тривоги. Таким чином, тривога, з одного боку, є результатом навчання, тому що базується на попередньому досвіді індивіда, а з другого – є фактором формування специфічних форм поведінки, направлених на зменшення її відчуття.

Ідея щодо того, що тривога та страх пов'язані з процесами навчання виявилась досить плідною та розроблялась, зокрема, Г. Айзенком, який вивчав процеси тривоги у межах розробки теорії неврозів. Айзенк вважав, що в основі невротичного розвитку (що, у свою чергу пов'язане, з підвищеним рівнем тривоги), лежить комплекс особистісних факторів, які формуються на основі умовних рефлексів. Він стверджував, що у емоційно нестабільних інтровертів швидше формуються умовні реакції тривоги, у той час як у нестабільних екстравертів є ризик розвитку розладів поведінки, проблем особистості, або істерії [5]. Таким чином, Айзенк вважав, що тривога є умовною реакцією, яка формується після певних травматичних подій і нейтральні стимули, внаслідок сформованого зв'язку, перетворюються на підставу для реакцій тривожного ряду. У подальшому тривожні реакції переходять до розряду мотиваторів, активізуючи певні думки, форми поведінки тощо. У спробі зменшити занепокоєння людина формує різноманітні форми поведінкових реакцій (уникнення, втеча тощо). Виходячи з того, що така поведінка зменшує відчуття тривоги, відповідні реакції закріплюються за принципом умовного рефлексу, зберігаючи, таким чином, тривожний спектр емоційного реагування.

Ідея про те, що в основі формування тривоги лежить комплекс умовних рефлексів набула продовження у роботі Дж. Грей, який зосередився на

вивченні співвідношення емоційної нестабільності та тривоги [6]. Грей дискутує з позицією Айзенка, який вважав, що інтроверти швидше формують поведінкові реакції, в основі яких лежить тривога. На думку Грея екстраверти мають певні труднощі у формуванні відчуття страху, в той час як умовні поведінкові реакції, в основі яких лежить відчуття тривоги, у них формуються з такою ж швидкістю, як і у інтровертів. Він звертає увагу на співвідношення впливу покарання та нагороди, з одного боку та екстраверсії, інтроверсії і нейротизму, з іншої. На його думку, підвищений нейротизм, який може супроводжувати як інтроверсію, так і екстраверсію, у більшій мірі є чутливим до сигналів покарання, а не до сигналів винагороди. Грей описує систему поведінкового гальмування, яка активується під час негативних подій, покарання або нудьги. Відповідаючи на негативні сигнали, система врешті решт приводить до недопущення негативних та неприємних подій. За теорією Грея, ця система є чутливою до покарання та пов'язана з мотивацією уникнення невдачі. Також він припустив, що вона є причинною основою тривоги. Висока активність даної системи означає, що вона є чутливою до нової інформації, покарання та нового досвіду. Високий рівень чутливості до подібних сигналів приводить до закономірного уникнення подібного факторів з метою запобігання таких негативних переживань як страх, занепокоєння, розчарування та смуток. З іншого боку, у людини, за Греєм, існує також система поведінкової активації, що орієнтує індивіда на досягнення мети. Ця система формується, коли індивід отримує сигнали заохочення, асоціюється з надією, є чутливою до нагороди та пов'язана з мотивацією досягнення успіху. Інди-

види з високим рівнем сформованості даної системи демонструють високий рівень позитивних емоцій.

На думку Грея, описані системи є незалежними та пов'язані з різними психофізіологічними та біологічними характеристиками. У випадку виникнення конкретної ситуації, для її вирішення може використовуватись одна з двох стратегій, тобто системи не можуть бути одночасно активними. Домінування системи залежить від ситуації з точки зору того, що саме – покарання чи заохочення, може отримати індивід. Явище диференціації між двома системами, на думку Грея, залежить від активації різних частин мозку.

Таким чином, Грей, розглядаючи тривогу як результат соціального навчання, робить припущення, що схильність до переживання страхів біологічно обумовлена і суспільство формує не об'єкти страхів, а пропонує моделі для їх вирішення, проживання та переживання. Тобто соціальне навчання стосується саме поведінкових стратегій копію у небезпечних ситуаціях.

Подібну точку зору розділяє М. Селігман, який вважає, що деякі форми страху легко засвоюються через існування біологічної обумовленості щодо оцінки деяких стимулів як небезпечних [7]. Він стверджував, що людські фобії у значній мірі обмежуються об'єктами, що пов'язані з виживанням, потенційними хижаками, незнайомими місцями, а також з темнотою. Таким чином, Селігман стверджує, що деякі види страхів легко засвоюються через вроджену біологічну готовність, вони є селективними, стійкими до гальмування та ірраціональними. Крім того, страхи цього виду можуть мати місце без попереднього досвіду зустрічі з реальною загрозою. Ця ідея Селігмана у

певній мірі суперечить, зокрема, точці зору Айзенка, який вважав, що будь-який нейтральний стимул може бути перетворений в умовний сигнал страху, і що ніяких відмінностей не слід очікувати між стимулами.

Втім, введення Селігманом концепції готовності до формування певного виду страху та намагання вбудувати її у межі сучасної теорії навчання, викликало наукову цікавість та стимулювало до проведення експериментів у даному напрямку.

Певним логічним розвитком розуміння тривоги у межах теорії навчання стала багаторівнева біхевіористська теорія тривоги, запропонована В. Стетсом [8]. Він також погоджується з думкою, що тривога є результатом взаємодії індивіда з соціальним середовищем і, таким чином, виникає як певний умовний рефлекс у відповідь на зовнішні подразники. Втім, автор даної теорії відходить від суто механістичного та біологічно опосередкованого розуміння тривоги, вводячи когнітивні компоненти. Він вважає, що в основі формування тривоги не обов'язково повинна бути безпосередня зустріч з травматичною подією. Достатньо формування асоціативного зв'язку між уявною подією та словесним оформленням, тобто слово також може виступити тригером, що запускає розвиток тривожного спектру. Цей тип формування тривоги він називає самообумовленням. Таким чином, теорія Стетса стала своєрідним містком переходу від розуміння тривоги як умовної реакції до тривоги як когнітивного конструкту.

Когнітивний аналіз тривоги.

Когнітивні моделі тривоги постулюють, що вона пов'язана з певними порушеннями у процесах переробки інформації, які співвідносяться з відчуттям небезпеки. Це порушення

обумовлене наявністю схеми небезпеки, яка була отримана у дитинстві і за певних обставин легко актуалізується у сьогоденні. Схеми небезпеки – це стабільні, глибоко вкорінені когнітивні структури. Доступ до них відкривається через дослідження так званих когнітивних подій - поверхневих когнітивних структур. Когнітивні події - це внутрішні монологи, автоматичні думки або ментальні образи, які можна відстежити, якщо попросити людину сфокусувати свою увагу на потоці усвідомлених переживань та відчуттів [9]. В основі тривоги лежать помилкові когнітивні події. Г. Гіберт виділяє наступні логічні помилки когнітивних подій:

1. Довільний умовивід, який передбачає наявність висновків про катастрофічний перебіг подій без будь-яких доказів про небезпеку фобічного стимулу.

2. Надузагальнення - унікальний досвід гострої тривоги переноситься на всі можливі ситуації.

3. Максимізація небезпеки і мінімізація безпеки.

4. Персоналізація (тобто віднесення до себе) кожної події, яка нагадує індивіду про його власну вразливість [10].

Інше пояснення когнітивної основи тривоги можна знайти у теорії ефективності Я. А. Бандури. Бандура постулював гіпотетичний конструкт – «ефективність Я», який пояснює способи подолання різноманітних негативних переживань, до яких, зокрема, відносяться ситуації, що викликають тривогу та фобії. Ефективне Я, зокрема, має таку характеристику як впевненість у собі, що впливає на зниження тривоги та підсилює здатність опиратись страхітливим стимулам [11].

У 90-і роки ХХ століття було запропоновано кілька моделей соціальної тривоги, які описували вплив окремих

когнітивних процесів на виникнення та прояв тривоги. Особливого значення у цих моделях надавалось процесам уваги.

Згідно з моделлю А. Омана, розвиток тривоги проходить кілька етапів. На першому етапі оцінюється загальна значущість стимулу. Оцінка проходить, переважним чином, на неусвідомленому рівні. У випадку високої біологічної значущості стимулу можуть відразу активуватись фізіологічні системи організму, обробка сигналу зупиняється, а включаються системи захисту та реагування у складній ситуації. У інших випадках, після оцінки значущості сигналу, інформація передається на рівень усвідомленого оцінювання, яка діє дещо повільніше, тому що тут відбувається співставлення значення наявного стимулу з емоційними спогадами. Ця система також діє на рівні неусвідомленого. Оман також описує усвідомлену систему оцінювання рівня небезпеки стимулу. Ця система базується на попередній інформації, що знаходиться у пам'яті. Інтерпретація небезпеки стимулу відбувається виходячи з контексту. У даному випадкові мова вже йде про усвідомлене сприйняття небезпеки та її суб'єктивне пояснення, тобто, включається когнітивна інтерпретація ситуації та оцінка можливих варіантів поведінки. Якщо індивід має можливість уникнути небезпеки, то ситуація викликає емоцію страху, якщо ні – то емоцію тривоги.

Спираючись на різні моделі реагування у ситуації небезпеки, Оман висказує припущення щодо існування двох видів тривоги. У випадку фізіологічного реагування тривога існує на рівні фобій та панічних розладів. Тривога, що виникає на основі когнітивної інтерпретації стимулу, існує у вигляді генералізованих тривожних

розладів [12].

Досить впливовими є моделі соціальних фобій Д.Кларка і Е. Велса та Р. Репі і Р. Хемберга, що також визначають особливий вплив уваги на процеси формування тривоги. Загальним для зазначених моделей є думка про вплив когнітивного спотворення інформації на виникнення тривоги. Відмінність полягає у тому, що у моделі Кларка і Велса постулюється визначальна роль уваги, яку індивід направляє на самого себе, тобто використовує свої внутрішні відчуття для створення викривленого, негативного уявлення про ситуацію. Модель Репі і Хемберга аналізує вплив роль як внутрішніх, так і зовнішніх сигналів.

Розглянемо основні положення теорії Кларка і Велса [13]. В результаті раннього досвіду у індивіда формуються деякі переконання щодо соціальної взаємодії, які можна поділити на три категорії: 1) надмірно високі стандарти щодо соціальної взаємодії; 2) переконання щодо наслідків певної поведінки; 3) базові негативні переконання щодо себе. Ці когнітивні схеми активуються тільки у певних небезпечних для даної людини ситуаціях, коли досягнення необхідного рівня соціальної взаємодії стає неможливим. Індивід починає моніторити власне самопочуття, не звертаючи увагу на реакцію інших людей або об'єктивну ситуацію. Крім того, він має схильність активувати так звані безпечні форми поведінки (наприклад, демонструвати емоційну холодність) з метою унеможливити небажані контакти або показати власну вразливість. Подібна поведінка зовсім по іншому сприймаються оточуючими, підсилюючи напруженість у взаємовідносинах. На відміну від інших дослідників, які вважали, що люди з підвищеним рівнем соціальної тривоги не мають достатніх навичок

соціальної взаємодії, Кларк і Е. Велс вважають, що люди з підвищеним рівнем тривоги мають необхідні соціальні навички, а їх поведінка пояснюється викривленими когнітивними схемами (уявлення про можливі невдачі у взаємодії, негативне уявлення про себе, спогади про попередні невдачі тощо). Навіть при досить успішній соціальній взаємодії такі люди, аналізуючи її, намагаються зацентрувати увагу на негативних аспектах для того, щоб підтвердити суб'єктивну негативну схему.

Якщо модель Кларка і Велса передбачає зосередженість індивіда тільки на внутрішніх переживаннях, то, згідно з позицією Р. Репі і Р. Хемберга [14], умовою виникнення тривоги є ментальні репрезентації, що формується у ситуації соціальної взаємодії і являють собою певний образ або неясне відчуття того, яким чином індивід представляє себе в очах оточуючих. Ментальні репрезентації складаються з образів довготривалої пам'яті, внутрішніх відчуттів (наприклад, соматичних) та зовнішніх сигналів (вирази обличчя, тон голосу оточуючих тощо).

Таким чином, когнітивні теорії описують тривогу як результат взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, акцентуючи увагу на процесах когнітивної інтерпретації сигналів. Стверджується, що тривога є результатом неправильної картини світу або неадекватної Я-концепції.

Основні критичні зауваження на адресу когнітивної моделі лунають із боку дослідників, які вважають, що афективні процеси первинні по відношенню до когнітивних. Р. Зайонц [15], зокрема, стверджує, що емоційні судження є «прекогнітивними» за своєю природою, невербальними, автоматичними та мимовільними. У ході еволюції афекти передували ра-

ціональним когнітивним процесам і надалі залишаються незалежними від них. Зайонц припустив, що зміни, викликані когнітивно-бихевіоральною терапією, у меншій мірі пояснюються когнітивною модифікацією, і у більшій – пов'язані зі згасанням одних емоційних реакцій та розвитком інших, позитивних, по відношенню до спочатку страхітливих об'єктів. З цим погоджуються А. Бек та Дж. Емері [16], які на основі прикладних досліджень прийшли до висновку, що зміна картини світу (когнітивні втручання) не є достатнім для припинення переживання тривоги і тому, крім когнітивних втручань, використовували специфічні техніки, призначені для модифікації емоцій при депресивних та тривожних розладах.

Тривога у психоаналізі.

Значний вплив на розуміння тривоги мав психоаналіз і. безумовно, З. Фрейд. Фрейд розрізняє страх (Angst) і фобію, або боязнь (Furcht). На відміну від останньої страх не виконує жодної позитивної охоронної або попереджувальної функції. Якщо боязнь нагадує нам про небезпеку (від якої потрібно або захищатися, або рятуватися втечею, або відповісти нападом), тобто виконує функцію інстинкту, змушуючи приймати адекватне ситуації рішення для порятунку життя, то страх, навпаки, вводить людину у повний ступор. Така безпорадність перед лицем небезпеки паралізує волю індивіда, вводить у заціпеніння, не дозволяючи правильно оцінити ситуацію і прийняти правильне рішення, а в ряді випадків ставить під загрозу і саме життя. Страх є базовим афектом, тоді як фобії мають властивість зміщуватися та постійно знаходити нові об'єкти [17].

Фрейд пропонує три теорії тривоги. Відповідно до першої теорії, триво-

га є прямим наслідком трансформації незадоволеного лібідо. Друга теорія стверджує, що тривога виникає тоді, коли Его відчуває загрозу сепарації або втрату об'єкта. У 1938 році Фрейд висунув третю теорію тривоги, висловивши ідею про те, що тривога виникає тоді, коли Его відчуває загрозу своїй цілісності.

Фрейд розрізняє об'єктивну тривогу та невротичну тривогу. Об'єктивна тривога виникає у відповідь на реальну небезпеку навколишнього світу, вона є раціональною і доцільною у багатьох випадках. Як правило, об'єктивна тривога представляє собою певні побоювання конкретних об'єктів або явищ і є синонімом страху. Ця тривога зникає при зникненні загрози. У цілому, об'єктивна тривога забезпечує функцію самозбереження. Невротична тривога пов'язана з Id – людина відчуває страх, вважаючи, що імпульси з цієї підструктури можуть прорватись у свідомість та проявитись у поведінці неприйнятним чином, за що потім може настати покарання. Також Фрейд описує моральну тривогу – це страх совісті, страх порушити заборони Super-Ego.

Неофрейдизм продовжує зміщення на вивчення проблем тривоги, в той час як тема страху втрачає свою актуальність. Тривога розглядається у якості динамічного центру неврозів. Починаючи з робіт К. Хорні [18], яка вказує на відмінність між страхом і тривогою, психоаналітики починають приділяти увагу психологічним умовам, які народжують тривогу. Вони вивчають механізми захисту від тривоги, шляхи та можливості вирішення внутрішніх конфліктів.

Хорні була однією з перших, хто звернув увагу на роль соціуму та культури у формування страхів та тривоги. Хорні вважає, що життєві

умови у кожній культурі можуть породжувати конкретні страхи. Страхи можуть викликатись зовнішніми небезпеками (природа, вороги), формами соціальних відносин (зростання ворожості внаслідок пригнічення, несправедливість, вимушена залежність, фрустрації), культурними традиціями (страх перед потойбічним, порушення табу).

Хорні використовує термін «тривога» як синонім слова «страх», вказуючи таким чином на спорідненість між ними. Обидва ці терміни означають емоційні реакції на небезпеку, які можуть супроводжувати такі фізичні відчуття як тремтіння, прискорене дихання, сильне серцебиття. Втім, Хорні все ж намагається розвести ці поняття, описуючи деякі відмінності між ними. Очевидна ознака тривоги є її ірраціональність. Ця реакція, на думку Хорні, містить в собі вплив культурного чинника, оскільки наша культура має великий вплив на раціональне мислення і поведінку. На думку Хорні, культура вбудовує деякі страхи в індивіда. Невротик, однак, не тільки розділяє страхи, загальні всім людям конкретної культури, але внаслідок умов свого індивідуального життя, які переплетені з загальними умовами, він також відчуває страхи, які якісно або кількісно відрізняються від страхів певного культурного зразка. З іншого боку, культура формує певні способи захисту від страхів, у тому числі табу, ритуали, звичаї.

Ще однією різницею між тривогою та страхом, за Хорні, є операціоналізація безпеки. З одного боку, як страх, так і тривога є адекватними реакціями на небезпеку, але в разі страху небезпека очевидна, а в разі тривоги вона прихована і суб'єктивна.

Сучасний психоаналіз продовжує дрейф до вивчення саме тривоги (а не

страху) та намагається дати пояснення виникнення тривоги.

Сучасні психоаналітичні пояснення причин тривоги включають її наступні інтерпретації.

- Тривога як порожнеча і самотність. У сучасному світі має місце не просто страх залишитися одному, але страх залишитися з жахом. Зміст жаху може бути багатограним: страх власної ненависті до себе та суїцидальних імпульсів; боязнь ненависті до інших людей і страх відплати; боязнь грабіжників, відьом та привидів; безмежна фізична і ментальна безпорадність; страх невідомого, яка зазвичай відчувається потенційно небезпечною [19].
- Тривога у вигляді заздрощів. Заздрість - це ворожнеча по відношенню до об'єкту. З іншого боку, система захисту від заздрощів, що теж має непродуктивний характер, також пов'язана з формуванням тривожних компонентів, зокрема, це може проявлятися у вигляді сплутаності (нездатність відрізнити хороше від поганого), знеціненні об'єкту та проектуванні почуття заздрості у інших людях [19].
- Параноїдні тривога, або тривога вторгнення. Ця тривога у більшій мірі пов'язана з відчуттям екологічної небезпеки у самому широкому сенсі, коли людина вважає, що вона має сильний тиск з боку самих різноманітних об'єктів (дружини, чоловіки, діти, коханці, коханки, начальники, підлеглі, уряд, погана екологія, стреси на роботі, не-

якісна їжа, сусіди тощо), які заважають їй вільному функціонуванню [20].

- Сепараційна тривога з приводу втрати або відсутності об'єкта. Людина відчуває себе емоційно незахищеною, покинутою, відокремленою.

Таким чином, з позицій сучасних уявлень, стан тривоги - явище не тільки емоційне; воно включає в себе також когнітивні і мотиваційні складові, що формують ті чи інші форми поведінки. Як емоція, спрямована у майбутнє, функціонально тривога не тільки попереджає суб'єкта про можливу небезпеку, а й спонукає до пошуку і конкретизації цієї небезпеки, до активного дослідження навколишньої дійсності з установкою на виявлення загрозливого об'єкта. В цьому випадку переживання тривоги реалізується в поведінці занепокоєння або метушливості.

Як емоція, спрямована у майбутнє, функціонально тривога не тільки попереджає суб'єкта про можливу небезпеку, але й спонукає до пошуку і конкретизації цієї небезпеки, до активного дослідження навколишньої дійсності з установкою на виявлення загрозливого об'єкта. У цьому сенсі тривогу можна розглядати як чутливість до небезпеки. Таким чином, тривога може мати охоронну і мотиваційну роль, з виникненням тривоги пов'язано посилення поведінкової активності, зміна характеру поведінки або включення механізмів інтрапсихічної адаптації, а зменшення інтенсивності тривоги може бути свідченням адекватності реалізованих форм поведінки та відновленням порушеної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Соловьева С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – N 6 (17). – Режим доступу: <http://medpsy.ru> (дата звернення: 01.05.2017)
2. Ясперс К. Общая психопатология / Пер. с нем. – М.: Практика, 1997 – 1056 с.
3. Хорнблouw Э. Р. Применение зрительно-аналоговой шкалы для оценки тревоги // Стресс и тревога в спорте. / Сост. Ю. Л. Ханнин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. С. 165-173.
4. Mowrer, O. H. Stimulus response theory of anxiety // Psychological Review. – 1939. – Vol. 46. – p. 553-565. – Режим доступу: <http://s-f-walker.org.uk/2007intranet/7thwk/mowrer39.pdf> (дата звернення: 01.05.2017)
5. Eysenck H. J. The biological basis of personality. – Springfield, 1967. – 399 p.
6. Gray J. A. The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system. – Oxford: Oxford University Press, 2002. – Режим доступу: <http://stoa.usp.br/vahs/files/-1/16169/Gray+e+McNaughton+-+Neuropsychology+of+Anxiety.pdf> (дата звернення: 01.05.2017)
7. Seligman M. Competing theories of panic // Panic: Psychological perspectives. – Hillsdale, NJ, 1988. – P. 321-329.
8. Staats W. The paradigmatic behaviorism theory of emotions: Basis for unification // Clinical Psychology Review, 1990. – Vol. 10(5). – P. 539-566.
9. Котро Ж., Е. Моллар Когнитивная терапия фобий // Московский психотерапевтический журнал. – 1996. – № 3. – Режим доступу: http://psyjournals.ru/files/25534/mpj_1996_n3_Kotro_MolLar.pdf (дата звернення: 01.05.2017)
10. Hibbert G. Ideational components of anxiety: their origin and content // Br J. Psychiatry. – 1988/ – Vol. 144. – P. 618-624. – Режим доступу: <http://bjp.rcpsych.org/content/144/6/618> (дата звернення: 01.05.2017)
11. Бандура А. Теория социального научения. – СПб.: Евразия, 2000. – 320 с.
12. Ohman A., Mineka S. Fears, Phobias, and Preparedness: Toward an Evolved Module of Fear and Fear Learning // Psychological Review. – 2001. – Vol. 108. – No. 3. – P. 483-522. – Режим доступу: <http://people.whitman.edu/~herbraut/classes/390/Ohman.pdf> (дата звернення: 01.05.2017).
13. Clark D.M., Wells A. A cognitive model of social phobia // Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment / R.G.Heimberg, M.R.Liebowitz, D.A.Hope, F.R.Schneier (Eds.). New York: Guilford Press – 1995. – P. 69-93.
14. Rapee R.M., Heimberg R.G. A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia // Behav. Res. Therapy. – 1997. – Vol. 35. – P. 741-756.
15. Zajonc R. (1980). Feeling and thinking // American Psychologist. – 1980. – Vol. 35. – P. 151-175.
16. Beck A.T., Emery G. Anxiety disorders and phobias. A cognitive perspective. New York: Basic, 1985. – 366 p.
17. Фрейд З. Торможение, симптом и тревога // Психоаналитическая хрестоматия. Классические труды (ред. Ромашкевич М. В.). – М.: 2005. – С. 15 – 79
18. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / Пер.

- с англ. В.В. Старовойтова; Общ. ред. ... Боковикова А.М. и др.]. – Мю: Академический проект, 2006. – 239 с.
19. Хинишелвуд Р. Словарь кляйнианского психоанализа / Пер. с англ. – М.: «Когнитив-Центр», 2007. – 566 с.
 20. Грин А. Аналитик, символизация и отсутствие в аналитическом сессинге (об изменениях в аналитической практике и аналитическом опыте) – памяти Д. В. Винникотта. Впервые опубликовано в 1975 *Int. J. Psycho-Anal.*, 56: 1 – 22. – Режим доступу: <http://maar.ru/library/book/61/> (дата звернення: 01.05.2017).

ТРАНСЛІТЕРАЦІЯ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Solov`eva S.L. *Trevoga y` trevozhnost` : teory`ya y` prakty`ka* [Электронный ресурс] // *Medy`cynskaya psy`xology`ya v Rossy`y` : elektron. nauch. zhurn.* – 2012. – N 6 (17). – *Rezhy`m dostupu*: <http://medpsy.ru> (data zvernennya: 01.05.2017)
2. Yaspers K. *Obshhaya psy`xopatology`ya* / Per. s nem. – М.: *Prakty`ka*, 1997 – 1056 s.
3. Xornblou Э. R. *Pry`meneny`e zry`tel`no-analogovo`y shkalы dlya ocenky` trevogy`* // *Stress y` trevoga v sporte.* / Sost. Yu. L. Xany`n. – М.: *Fy`zkul`tura y` sport*, 1983. S. 165-173.
4. Mowrer, O. H. *Stimulus response theory of anxiety* // *Psychological Review.* – 1939. – Vol. 46. – p. 553-565. – *Rezhy`m dostupu*: <http://s-f-walker.org.uk/2007intranet/7thwk/mowrer39.pdf> (data zvernennya: 01.05.2017)
5. Eysenck H. J. *The biological basis of personality.* – Springfield, 1967. – 399 p.
6. Gray J. A. *The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system.* – Oxford: Oxford University Press, 2002. – *Rezhy`m dostupu*: <http://stoa.usp.br/vahs/files/-1/16169/Gray+e+McNaughton+-+Neuropsychology+of+Anxiety.pdf> (data zvernennya: 01.05.2017)
7. Seligman M. *Competing theories of panic* // *Panic: Psychological perspectives.* – Hillsdale, NJ, 1988. – P. 321-329.
8. Staats W. *The paradigmatic behaviorism theory of emotions: Basis for unification* // *Clinical Psychology Review*, 1990. – Vol. 10(5). – P. 539-566.
9. Kotro Zh., E. Mollar *Kogny`ty`vnaya terapy`ya foby`j* // *Moskovsky`j psy`xoterapevty`chesky`j zhurnal.* – 1996. – # 3. – *Rezhy`m dostupu*: http://psyjournals.ru/files/25534/mpj_1996_n3_Kotro_MolLar.pdf (data zvernennya: 01.05.2017)
10. Hibbert G. *Ideational components of anxiety: their origin and content* // *Br J. Psychiatry.* – 1988/ – Vol. 144. – P. 618-624. – *Rezhy`m dostupu*: <http://bjp.rcpsych.org/content/144/6/618> (data zvernennya: 01.05.2017)
11. Bandura A. *Teory`ya socy`al`nogo naucheny`ya.* – SPb.: *Evrazy`ya*, 2000. – 320 s.
12. Ohman A., Mineka S. *Fears, Phobias, and Preparedness: Toward an Evolved Module of Fear and Fear Learning* // *Psychological Review.* – 2001. – Vol. 108. – No. 3. – P. 483-522. – *Rezhy`m dostupu*: <http://people.whitman.edu/~herbawt/classes/390/Ohman.pdf> (data zvernennya: 01.05.2017).
13. Clark D.M., Wells A. *A cognitive model of social phobia* // *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment* / R.G.Heimberg, M.R.Liebowitz, D.A.Hope,

- F.R.Schneier (Eds.). New York: Guilford Pressy – 1995. – P. 69–93.
14. Rapee R.M., Heimberg R.G. A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia // *Behav. Res. Therapy*. – 1997. – Vol. 35. – P. 741–756.
 15. Zajonc R. (1980). Feeling and thinking // *American Psychologist*. – 1980. – Vol. 35. – P. 151–175.
 16. Beck A.T., Emeru G. Anxiety disorders and phobias. A cognitive perspective. New York: Basic, 1985. – 366 p.
 17. Frejd Z. Tormozheny`e, sy`mptom y` trevoga // *Psy`xoanaly`ty`cheskaya xrestomaty`ya. Klassy`chesky`e trudy (red. Romashkevych M. V.)*. – M.: 2005. – S. 15 – 79
 18. Xorny` K. Nevroty`cheskaya ly`chnost` nashego vremeny`. Samoanaly`z / Per. s angl. V.V. Starovojtova; Obslh. red. ... Bokovy`kova A.M. y` dr.]. – Myu: Akademiy`chesky`j projekt, 2006. – 239 s.
 19. Hy`nshelvud R. Slovar` klyajny`anskogo psy`xoanaly`za / Per. s angl. – M.: «Kogny`to-Centr», 2007. – 566 s.
 20. Gry`n A. Analy`ty`k, sy`mvoly`zacy`ya y` otsutstvy`e v analy`ty`cheskom setty`nge (ob y`zmeneny`yah v analy`ty`cheskoj prakty`ke y` analy`ty`cheskom opyte) – pamyaty` D. V. Vy`nny`kotta. Vpervy`e opubly`kovano v 1975 Int. J. Psycho-Anal., 56: 1 – 22. – Rezhym` dostupu: <http://maap.ru/library/book/61/> (data zvernennya: 01.05.2017).