

КОНСТРУКТИВНІ ТА ДЕСТРУКТИВНІ СТРАТЕГІЇ ОПРАЦЮВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ: КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ

CONSTRUCTIVE AND DESTRUCTIVE STRATEGIES FOR DEALING WITH ANXIETY: CLINICAL AND PSYCHOLOGICAL CONTEXT

Статтю присвячено теоретичному аналізу психологічних особливостей, структури, критеріїв та показників тривожних станів у дорослому віці. Виокремлено основні підходи до дослідження тривожності та особливостей її переживання (психоаналітичний, феноменологічний, екзистенціальний, когнітивно-поведінковий). Тривожність із психологічного погляду – це одна з базових емоційних реакцій, яка характеризується певними психологічними і фізіологічними симптомами; це емоційна реакція на небезпеку, яка характеризується невизначеністю, відчуттям безпомічності і пов'язана зі страхом перед невідомим. Вона є безпредметною і неспецифічною емоцією, за якої відчувається загроза цінностям певної особистості. Життя без тривожності, тобто за її повної відсутності, також неможливо уявити. Тривога є важливим та потрібним аспектом психічного життя особистості. Мається на увазі присутній оптимальний рівень тривоги, який забезпечує успішну адаптацію до реальної дійсності. Якщо людині властивий надмірно високий чи надмірно низький рівень тривоги, то це проявляється у дезорганізації поведінки та може бути показником несприятливого особистісного розвитку. Підвищений рівень тривожності спостерігається за наявності нервово-психічних захворювань, та під час переживання травмуючої ситуації. Загалом тривожність можна розглядати як показник неблагополуччя особистості. Прояви тривожних чи депресивних станів спостерігаються у від 1% до 3% населення (частіше в жінок, приблизно у 1,5 рази), а окремі компоненти цього розладу можуть вплинути на 5–15% населення. Сучасні уявлення розглядають емоційний стрес як явище, що виникає, коли вимоги, що ставляться перед особою, перевищують її здатність упоратися з ними. Якщо людина не має стратегій подолання стресових ситуацій (копінг-стратегій), вона переживає напружений стан. Подолання стресу включає у себе психологічні (когнітивні і поведінкові) та фізіологічні механізми. Якщо спроби впоратися із ситуацією не дають результатів, стрес може тривати і призводити до патологічних реакцій та органічних ушкоджень.

Ключові слова: тривожний стан, дисфункція, психодіагностика, психотерапія, захворювання, деструктивна стратегія, конструктивна стратегія.

The article is devoted to the theoretical analysis of psychological features, structure, criteria and indicators of anxiety states in adulthood. The main approaches to the study of anxiety and the peculiarities of its experience are highlighted (psychoanalytic, phenomenological, existential, cognitive-behavioral). Anxiety, from a psychological point of view, is one of the basic emotional reactions, which is characterized by certain psychological and physiological symptoms; it is an emotional response to danger, which is characterized by uncertainty, a sense of helplessness and is associated with fear of the unknown. It is a non-objective and non-specific emotion in which a threat to the values of a certain personality is felt. Life without anxiety, that is, in its complete absence, is also impossible to imagine. Anxiety is an important and necessary aspect of an individual's mental life. It means that there is an optimal level of anxiety that ensures successful adaptation to reality. If a person is characterized by an excessively high or excessively low level of anxiety, then this is manifested in the general disorganization of behavior and activity and is an indicator of unfavorable personal development. An increased level of anxiety is observed in the presence of neuropsychiatric diseases and when experiencing a traumatic situation. In general, anxiety can be considered as an indicator of personality disorder. In general, manifestations of anxiety or depressive states are observed from 1 to 3% of the population (more often in women by about 1.5 times), and individual components of this disorder can affect 5-15% of the population. Modern concepts consider emotional stress as a phenomenon that occurs when the demands placed on a person exceed his ability to cope with them. If a person does not have strategies for overcoming stressful situations (coping strategies), he experiences a tense state. Coping with stress includes psychological (cognitive and behavioral) and physiological mechanisms. If attempts to cope with the situation do not give results, stress can continue and lead to pathological reactions and organic damage.

Key words: anxiety state, dysfunction, psychodiagnosis, psychotherapy, disease, destructive strategy, constructive strategy.

УДК 354:328.185
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.50.19>

Полшкова С.Г.

д.мед.н.,
професор кафедри клінічної психології
ТОВ «Київський інститут сучасної
психології та психотерапії»

Максимчук М.О.

старший викладач кафедри спеціальної
та інклюзивної освіти
Київський університет
імені Бориса Грінченка

Тривожність – одна з базових емоційних реакцій, яка характеризується певними психологічними і фізіологічними симптомами. Із психологічного погляду тривожність – це емоційна реакція на небезпеку, яка характеризується невизначеністю, відчуттям безпомічності і пов'язана зі страхом перед невідомим. Тобто вона є безпредметною і неспецифічною емоцією, за якої відчувається загроза цінностям певної особистості. Із біологічного погляду тривожність є специфічним реактивним ста-

ном і характеризується підвищеними серцебиттям та диханням, тремтінням, загальною слабкістю, пригніченням діяльності шлункового тракту, активацією автономної нервової системи [1].

Поняття «тривожність» іноді вживають як синонім до поняття тривоги, проте це не є зовсім правильним, оскільки тривогу частіше розглядають як емоційний стан, негативно забарвлену емоцію, що може бути пов'язана зі зміною нервової діяльності, наприклад ситуативна

тривога, а тривожність – це особистісна риса, схильність людини до переживання тривоги.

У DSM-5 тривожність описується як побоювання майбутньої загрози і не ототожнюється зі страхом – емоційною реакцією на реальну або уявну неминучу загрозу. Тривога – природна емоція. З еволюційного погляду вона адаптативна, оскільки сприяє виживанню, спонукаючи людей уникати небезпечних місць. Від XX ст. тривога також може трактуватися як розлад. Межа між нормальною (адаптаційною) тривогою та тривогою як розладом проводиться завдяки клінічній оцінці. Згідно з МКХ-10, тривожно-депресивні стани виникають як наслідок тривалої реакції на стресові події чи ситуації, які можуть бути загрозливими або катастрофічними. Ці події можуть спричинити загальний дистрес майже у будь-якої людини (короткочасний або тривалий) [2].

Тривожність розділяють на такі види: стан, який пов'язаний із конкретною ситуацією, і тривожність як властивість особистості. Перший вид має назву особистісної тривожності, а другий – ситуативної. Особистісна тривожність є стійкою особистісною якістю і характеризується здатністю сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно небезпечних і у відповідь на ці ситуації реагувати появою стану тривожності. Ситуативна тривожність, або її ще називають реактивною, – це стан людини у певний момент часу і емоційна реакція, яка виникає під час цього стану [3; 4].

Для того щоб успішно адаптуватися у середовищі, адекватно справлятися з труднощами та ускладненнями, необхідно володіти певними навичками вирішення життєвих негараздів. Уміння справлятися з життєвими труднощами, не зашкоджуючи власній психіці, є важливим умінням для людини, адже це забезпечить їй психологічне, психосоматичне та соціальне благополуччя.

Намагаючись здійснити систематизацію взаємостосунків особистості людини зі складними обставинами життя, розрізнення між копінг-стратегіями та варіантами психологічного захисту відбувається стосовно специфіки організації зусиль щодо отриманого остаточного результату. Стратегії подолання зосереджені на вирішенні ускладнень. Захисними вважаються такі варіанти, які дають змогу «уходити» в той чи інший бік від вирішення проблемної ситуації.

Механізми психологічного захисту були вперше виявлені та науково обґрунтовані З. Фройдом. Більш детальне вивчення вони отримали у працях А. Фройд. Механізми захисту традиційно розглядають як певні прийоми обробки інформації, які особистість використовує для того, щоб захищатися від напруження, які викликаються внутрішніми та зовнішніми конфліктними ситуаціями. Захисні

механізми діють так, що виключають реальність, застосовуючи заперечення, втечу від реальності шляхом несвідомого застосування витіснення, пояснення реальності вигідним для себе способом, застосовувавши раціоналізацію, сприймати реальність з протилежним сутнісним наповненням як реактивне утворення. Окрім того, захисні механізми екстеріоризують внутрішні переживання особистості і знаходять їх відображення у зовнішньому світі (проекція), розділяють реальність на окремі складові частинки (ізоляція), сприяють втечі від дійсності (регресія) та перебудуванню реальності (сублімація). Не можна вважати, що захисні механізми виконують постійну позитивну функцію, вони заважають продуктивному сприйняттю і розумінню реальної дійсності та власної особистості.

Представник екзистенційної психології Р. Мей доцільно згадує про симпатичний та парасимпатичний відділи нервової системи. Обидва відділи забезпечують рівновагу організму. Симпатичний відділ сильніший: він може доминувати над парасимпатичним. Навіть середній рівень тривоги може придушити травлення, але щоб знизити тривогу, знадобиться значна стимуляція парасимпатичного відділу (до прикладу, їжа). У книзі Р. Мея «Сенс тривоги» згадується таке поняття, як «злаякісна тривога», яка має смертельні наслідки. Переживаючи злаякісну тривогу, пацієнти розгублені, у них пришвидшений пульс та посилене потовиділення поряд з інтенсивним переживанням стресу. Злаякісна тривога може виникати через нестабільність симпатичної системи або ж у зв'язку із серйозною психічною травмою, яка утворилася на тлі фізичної перевтоми, недоїдання, безсоння і т. д. Р. Мей підкреслює, що «якими б не були психічні порушення, одне очевидно: загроза існуванню настільки сильна, що людина ніяким способом не може впоратися з нею, і, як наслідок, їй доводиться відмовитися від існування, тобто померти» [5; 6].

Згідно з переконаннями та поглядами представників біхевіористичного підходу, тривожність і страх як емоції – близькі явища, що виникають на основі умовного рефлексу. Вони є передумовами для розвитку широкого діапазону інструментальних реакцій уникнення. І згодом на них відбувається процес соціалізації індивіда, та можливі негативні неадаптивні форми невротичних порушень у поведінці.

Окрім вище зазначеного, існує ще одне трактування та розуміння тривоги, а саме через стрес. Г. Сельє у своєму вченні про стрес виокремлював три фази щодо протікання цього феномену. І найпершу фазу він назвав саме фазою тривоги. Коли особистість із тих чи інших причин перебуває у ситуації, що викликає у неї стрес, то у будь-якому разі

вона намагатиметься йому опиратися, адаптуватися до нього. Коли людина стикається із загрозовою для неї ситуацією, то, мобілізуючись, організм активізує біологічні реакції боротьби або втечі. У ході цього відбуваються психофізіологічні зміни організму згущення крові, зростання артеріального тиску, розміру печінки тощо. Організм спочатку втрачає здатність опиратися («фаза шоку»), але з часом психікою застосовуються захисні механізми («фаза протишоку»).

Концепція стресу Г. Сельє є популярною саме через повноту самої сутності теорії. Вона включає у себе взаємозв'язок між поняттями «тривога», «загроза власному «Я», «фрустрація», «внутрішній конфлікт», «емоційний дистрес» та «напружений стан». Окрім того, унаслідок широкого використання цього поняття у біології воно надало можливість установлення взаємозв'язку між фізіологічними та психологічними явищами.

Життя без тривожності, тобто за її повної відсутності, також неможливо уявити. Тривога є важливим та потрібним аспектом психічного життя особистості. Мається на увазі присутній оптимальний рівень тривоги, який забезпечує успішну адаптацію до реальної дійсності. Якщо людині властивий надмірно високий чи надмірно низький рівень тривоги, то це буде проявлятися у дезорганізованості поведінки і діяльності та свідчити про несприятливий особистісний розвиток. Підвищений рівень тривожності спостерігається за наявності нервово-психічних захворювань та переживання травмуючої ситуації. Загалом тривожність можна розглядати як показник неблагополуччя особистості.

Часто тривога ототожнюється із занепокоєнням. Це може мати прояви уповедінці, голосі та рухах. Людина відчуває розгубленість, неможливість сконцентруватися й опанувати свої рухи, у неї недолугі чи зайві жести, тремтячий голос, відсутній погляд. Відчуття, які охоплюють людину в тривожному стані, зачіпають усі її органи. Це може бути відчуття холоду або жару, важко дихати, може бути сухість у роті, неприємні відчуття в області серця, почервоніння або збліднення обличчя тощо. У стані підвищеної тривожності збільшується кількість непотрібних рухів, зайвих слів, прагнення зайняти себе непотрібною діяльністю, аби позбутися тривоги.

Ненсі Мак-Вільямс – представниця сучасного психоаналізу, авторка концепції психоаналітичної діагностики, наводить 16 критеріїв психологічного благополуччя, що впливають на виникнення і протікання тривожно-депресивних станів: здатність кохати; здатність працювати; здатність грати; безпечні стосунки; автономія; постійність себе та об'єкта, чи концепція інтегрованості; здатність відновлюється

після стресу; надійна та реалістична самооцінка; система ціннісних орієнтацій; здатність виносити напруження емоцій; рефлексія; металізація; широка варіативність захисних механізмів; баланс між тим, що ми робимо для себе та для свого оточення; відчуття існування; ухвалення того, що ми не можемо змінити [7].

Психологічний захист часто виявляється деструктивним. Перше, для чого він покликаний, – це здійснювати достатній та звичний рівень самоповаги. Натомість захисні механізми здійснюють блокування здорової оцінки дійсного стану речей у середовищі інших людей та у власному внутрішньому світі, не дають можливості людині у повноті та ясності усвідомити та зрозуміти реальне положення речей та суті ситуації, стають на заваді проявам волі, сміливості у прийнятті рішень і відповідальності перед собою [5].

Копінг походить від англійського to cope (переборювати). У деяких роботах німецьких авторів використовується термін bewaltigung (подолання), копінг вони розглядають як індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією згідно з її особистісною логікою, значимістю у житті людини та психологічними можливостями.

Поняття «копінг» уперше зустрічається у психологічних джерелах у 1962 р. в експериментах дослідника Л. Мерфі, як дітьми вибираються варіанти способів подолання потреб, що виникають у різні кризові етапи. Він помітив, що способами подолання були активні дії, вчинки особистості дитини, які були зосереджені на вирішенні складної ситуації. Працюючи у когнітивному напрямі, він доходить висновку, що «копінг – це деяка спроба створити нову ситуацію: чи загрозову, чи небезпечну, чи радісну». Тому, виходячи із цього висновку, термін «копінг» визначає прагнення індивіда вирішити певну проблему [6].

Згідно з міркуваннями А. Маслоу, копінг – це готовність людини вирішувати проблеми та труднощі, пристосовуючись до ситуації застосування певних умінь, знань та навичок як успішних способів для подолання стресу. Діючи активно, а не споглядаючи на ситуацію, шанси на вирішення та подолання стресу певною мірою зростають. Копінгові вміння переплітаються з «Я-концепцією», локалізацією контролю, видами та особливостями прояву емпатії, чинниками соціуму. Можна сказати, що, проаналізувавши його міркування із цього приводу, копінг є протилежністю експресивній поведінці.

Засновники феномену «копінг», науковці Р. Лазарус та С. Фолькман, трактували копінг-стратегії як стратегії оволодіння та врегулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем та використовували цей термін для опису усвідомлених стратегій подолання стресу й інших подій, що можуть викликати тривогу.

Існують різні варіанти пояснення явища «копінг» у різних психологічних напрямках.

Перше розуміння – це неопсихоаналітичний підхід, де coping пояснюється у термінах динаміки Его як один із варіантів психологічного захисту, що застосовується для зниження напруги. Копінг-процеси розглядаються як его-процеси, які вироблені психікою для того, аби забезпечити успішну адаптацію особистості до несприятливих для неї ситуацій. Таким чином, копінг і психологічні захисти базуються на основі одних і тих самих его-процесів, але є мають різний вектор спрямованості механізмів у вирішенні проблем. Таке розуміння цього положення набуло незначної популярності, адже копінг із його результатом тут прирівнюються. А. Біллінгс і Р. Моос зазначають, що копінг має тісний взаємозв'язок зі стійкими властивостями психіки особистості і, таким чином, ґрунтується на використанні певних моделей реагування на стресові ситуації. Ці якості є основою для вибору тактики поведінки людини у складній неочікуваній ситуації. У психологічній літературі описано три способи подолання стресової ситуації: аналіз ситуації (active-cognitive coping); утручання у ситуацію (active-behavioral coping); ухиляння (avoidance). Також виділяють конструктивну поведінку як активний варіант поведінки у стресі та неконструктивну поведінку як пасивний варіант поведінки у стресі [8].

Р. Лазарус і С. Фолькман також розглядають копінг як динамічний процес, що визначається індивідуальною своєрідністю переживання події, стадією розвитку суперечки, зіткненням інтересів людини із зовнішнім світом. Вони трактували психологічне подолання як розумові й поведінкові зусилля особистості, сконцентровані на зменшенні значення стресу. Людина, аналізуючи ситуацію, зважає для себе можливу загрозу від стресора, порівнює вимоги середовища з індивідуальними можливостями реагування на даний момент, якими він володіє, щоб з адекватною ефективністю впоратися із цим вимогами. Копінг-механізми визначають ступінь адаптації особистості до ситуації. Дослідники наголошують на тому, що варіанти поведінки в тій чи іншій ситуації пов'язані з особистісними властивостями індивіда та залежать від масштабів та значення ситуації, тривалості її впливу на особистість з метою усунення. Активна форма проявів копінг-поведінки є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка передбачає використання набору механізмів психологічного захисту, які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на усунення стресової ситуації [8].

Згідно з концепціями психодинамічного підходу, під час реакцій на кризові та складні ситу-

ації на перший план виходять ті якості несвідомого, які в повсякденному житті можуть бути актуалізованими в поведінці. Українська дослідниця Н. Родіна вважає, що копінг-стратегії – це «верхівка айсберга» антикризової поведінки: якщо стратегії усвідомлюються індивідом, то психологічні захисні механізми відображають глибинну та несвідому лінію подолання складних ситуацій. Копінг розглядається як структурна «надбудова» особистості, що виникає у результаті соціалізації, унаслідок взаємодії кризових, скрутних ситуацій та несвідомих мотивів особистості [9].

Р. Лазарус та С. Фолькман надають таку класифікацію копінг-стратегій:

1. Емоційний/проблемний: емоційно-фокусований допінг, який спрямований на врегулювання емоційної реакції; проблемно-фокусований, який спрямований на змогу справитися з проблемою або змінити ситуацію, яка викликає стрес.

2. Когнітивний/поведінковий: внутрішній допінг, або когнітивне вирішення проблеми; його мета – зміна неприємної ситуації, яка викликала стрес; «відкритий» поведінковий допінг, який орієнтований на поведінкові дії.

3. Успішний/неуспішний: успішний копінг використовується як конструктивна стратегія, яка призводить до подолання важкої ситуації, що викликала стрес; за неуспішного копінгу використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню стресової ситуації.

Існують різноманітні класифікації копінгів, які сприяють подоланню стресу, зокрема: копінг-стратегії, копінгові дії, копінгові стилі та копінг-поведінка. Стратегії групуються у копінгові стилі. Копінгові дії часто групуються у копінг-стратегії – засоби управління стресовим чинником, що виникають як відповідь особистості на сприйняту загрозу. Копінг-поведінка – індивідуальний спосіб дій людини у скрутній ситуації відповідно до значущості цієї ситуації для її життя. Реалізується за допомогою застосування різних копінг-стратегій на основі ресурсів особистості (Я-концепція; інтернальний локус контролю; ресурси когнітивної сфери; афіляція; емпатія; позиція людини по відношенню до життя, смерті, любові, віри; духовність; ціннісна мотиваційна структура особистості) і ресурсів середовища (оточення, у якому живе людина, а також її вміння знаходити, приймати та надавати соціальну підтримку).

Водночас важливим є питання впливу копінг-стратегій на психологічне здоров'я. Н. Ендлер та Дж. Паркер визначають три типи копінг-стратегій, які можуть поліпшити або погіршити психологічне здоров'я: копінг-стратегія, орієнтована на завдання (Task-oriented coping – максимально підготуватися дочогось,

вирішити проблему задля зняття стресу), на емоції (emotion-oriented – розсердитися, розплакатися, емоційно відреагувати) та на уникнення (avoidant-oriented – піти від проблеми).

Висновки. Сьогодні сучасна психологічна наука пропонує різноманітні методи і підходи до психотерапевтичної і психологічної допомоги людям, які страждають на тривожні розлади: раціональну психокорекцію, психологічний дебрифінг, методи психічної саморегуляції, особистісно-орієнтовану психокорекцію, психотерапію.

Аналіз тривожності дає можливість стверджувати, що вона нерідко виконує й захисну функцію та може мати позитивний вплив на розвиток особистості та її діяльність. Визначають, що тривожність є нормальною персональною реакцією, яка може мобілізувати організм в умовах несподіваної загрози. Отже, рівень тривожності в нормі властивий усім людям і є необхідним проявом для оптимальної адаптації людини до реального існування. Але тривожність як стійке утворення свідчить про порушення в особистісному розвитку і заважає повноцінній діяльності та спілкуванню.

Особа з вираженою тривожністю часто сприймає навколишній світ як загрозу та такий, що несе в собі велику небезпеку, а особистість із низьким рівнем тривожності значно менше підпадає під вплив подібних відчуттів. Особи з високим рівнем тривожності й більше схильні до стресу, можуть переживати стан інтенсивної тривоги значно частіше, ніж люди з низьким рівнем тривожності.

Особистісна тривожність характеризує відносно стійку для певної людини особистісну «схильність хвилюватися», тобто схильність сприймати стресові ситуації як небезпечні або навіть загрозові та відповідно реагувати на них станом тривоги, а конкретно підвищенням ситуативної тривожності. Тобто чим вищий рівень особистісної тривожності, тим вища ймовірність, що людина в загрозовій чи уявній

загрозовій ситуації буде відчувати ситуативну тривогу. Безпосередньо рівень особистісної тривожності залежить від багатьох чинників: особистісного типу нервової системи, характеру ранніх сімейних взаємин, а також позитивного чи негативного досвіду взаємодії з навколишнім світом. За впливу негативних чинників та переживань, які виникають у складних, екстремальних ситуаціях, тривожність може набути загрозового характеру й може цілком дезорганізувати поведінку і діяльність особи, завдати шкоди її психічному й фізичному здоров'ю. Копінг-стратегії мають тісний взаємозв'язок зі стійкими властивостями психіки особистості та ґрунтуються на використанні певних моделей реагування на стресові ситуації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. L. Bensi, F. Giusberti Trait anxiety and reasoning under uncertainty. *Personality and Individual Differences*. 2017. Vol. 43. P. 827.
2. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Health Disorders' 5th edition / American Psychiatric Publishing*, 2013. P. 991.
3. Crocq M. A history of anxiety: from Hippocrates to DSM. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2015. Vol. 17. P. 319–325.
4. Endler N.S., Kocovski N.L. State and trait anxiety revisited. *Journal of anxiety disorders*. 2001. Vol. 15. P. 232–233.
5. Rollo M. *The Meaning of Anxiety*. New York, 2015. 448 p.
6. Балл Г.О. Феномен вибору в контексті соціальної поведінки. *Соціальна психологія*. 2005. № 1. С. 2–13.
7. McWilliams, Nancy. *Psychoanalytic therapy: A Practitioner's Guide*. New York : The Guilford Press, 2004. 353 p.
8. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2015. Вип. 19. С. 118–124.
9. *Психологія копінг-поведінки: системне моделювання*. Одеса, 2011. 364 с.