

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ

Профессор Т.И. АХМЕДОВ

Харьковская медицинская академия последипломного образования

Рассмотрены различные концепции и взгляды на проблему тревожности и многообразие ее проявлений. Показана актуальность поиска новых и модернизации известных методов диагностики и подходов к терапии тревожных расстройств.

Понятие тревожности в литературе, посвященной данной тематике, рассматривается различными исследователями по-разному, иногда ему приписываются даже противоположные значения.

Многозначность в понимании тревоги как психического явления проистекает из того факта, что различные исследователи используют термин «тревога» в различных значениях. Комментируя недостаточную согласованность в описаниях тревоги, С. Эпштейн приводит старинную индийскую притчу: каждый из мудрых, но слепых индусов представлял слона по-своему, так как касался только определенной, ограниченной части тела животного. Возвращаясь к проблеме тревоги, можно сказать: достигнуть согласия в определении этого понятия гораздо труднее, чем слепцам представить слона. Достаточно сказать, что исследователи слона говорили на одном языке, а исследователи тревоги часто используют различную терминологию в своих работах [1, 2].

Несмотря на бурное развитие психологии как науки и совершенствование ее практических элементов, на сегодняшний день психологи используют в качестве инструментария для индивидуальной диагностики тревожности ограниченное количество психологических методик, которые можно пересчитать по пальцам. При этом с момента создания и введения этих методик в практику использования прошло почти полвека.

Тревога как состояние и как свойство. Основной причиной многозначности и семантической неопределенности в концепциях тревоги является то, что термин используется, как правило, в двух основных значениях, которые взаимосвязаны, но относятся все-таки к различным понятиям. Чаще всего термин «тревога» используется для описания неприятного по своей окраске эмоционального состояния или внутреннего условия, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны — активацией автономной нервной системы. Состояние тревоги возникает, когда индивид воспринимает определённый раздражитель или ситуацию как несущие в себе актуально или потенциально элементы опасности, угрозы, вреда. Состояние тревоги может варьировать по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид [3].

Термин «тревога» или, точнее, «тревожность» используется также для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности индивида испытывать это состояние. В этом случае

тревожность означает черту личности. Тревожность как черта, или личностная тревожность, не проявляется непосредственно в поведении. Но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и насколько интенсивно у индивида возникают состояния тревоги. Личность с выраженной тревожностью, например невротическая личность, склонна воспринимать окружающий мир как заключающий в себе угрозу и опасность в значительно большей степени, чем личность с низким уровнем тревожности. Следовательно, индивиды с высоким уровнем тревожности более подвержены влиянию стресса и склонны переживать состояния тревоги большей интенсивности и значительно чаще, чем индивиды с низким уровнем тревожности [4].

Существует ряд достаточно разработанных концепций тревоги как состояния. В обзоре исследований тревоги авторы отмечают, что результаты многих работ противоречат друг другу [5]. Тем не менее, заключают они, важным пунктом теоретического сходства исследований тревоги является положение о том, что тревога вызывается той или иной формой стресса. Значительно меньше согласия между исследователями в определении стресса, описании характера реакций тревоги и природы механизмов, опосредующих тревогу и вызывающих ее стрессовые стимулы. Указанные авторы отмечают также, что концептуальное различие между тревогой как преходящим эмоциональным состоянием и как относительно устойчивой чертой личности, по-видимому, является конструктивным. Такое различие было введено Р. Кэттеллом в 1961 г., и с тех пор этому аспекту проблемы уделяется все больше внимания [6]. Разделение тревоги как состояния и как свойства наиболее отчетливо выражено в работах Р. Кэттелла и Ч. Спилбергера [7]. Однако каждый из них реализует несколько отличный от другого подход к концептуализации и измерению соответствующих переменных. Это же различие тревоги как свойства и как состояния занимает центральное место в работах И.Г. Сэразона; предэкзаменационная тревожность отражает индивидуальные различия в склонности субъекта испытывать тревогу в ситуации оценки, экзамена [8].

Подразумеваемое в неявном виде разграничение тревоги как свойства и как состояния можно заметить и в гипотезе А. Бека о том, что индивидуальные различия в чувствительности к стрессу являются важным фактором в развитии психосоматических симптомов. По А. Беку, длительные психофизиологические реакции, связанные с состояниями тревоги, у тех лиц,

которые склонны отвечать на стрессовые факторы состоянием тревоги, несомненно, могут вести к развитию психосоматических расстройств [9].

Основное внимание в работах К. Изарда направлено на выяснение природы эмоциональных реакций, вызываемых различными видами стресса [10]. При этом используются различные критерии тревоги и других эмоциональных состояний. Р. Лазарус исследовал влияние лабораторных и реальных стрессоров на процесс, связывающий состояние тревоги с вызывающими его стрессовыми стимулами [11]. И хотя К. Изард, С. Эпштейн и Р. Лазарус в целом не акцентируют внимания на значении индивидуальных различий в выраженности личностной тревожности при активации тревоги как эмоционального состояния, в их работах явно признается значение разделения тревоги как свойства и как состояния для исследования проблемы.

Можно еще раз подчеркнуть: исследователи тревоги едины во мнении о том, что именно стресс порождает состояние тревоги; кроме того, можно отметить все большее согласие в том, что в активации тревоги (впрочем, как и других эмоциональных состояний) решающую роль играют когнитивные факторы. Когнитивные оценки опасности, по-видимому, являются первым звеном в возникновении состояния тревоги, а когнитивная переоценка определяет интенсивность таких состояний и их устойчивость во времени.

Хотя в настоящее время имеется ряд общих точек в концепциях тревоги, а теоретическая и методическая оснащенность исследований в этой области возрастает, еще рано ожидать значительной интеграции в теории и исследовательской стратегии изучения тревоги.

Основной трудностью в оценке исследования является то, что большинство исследователей определяют тревогу как сложный личностный процесс с множественными компонентами. Каждый исследователь стремится учесть те аспекты или компоненты, которые вытекают из его теоретических построений. Попытаемся уяснить концепцию тревоги как процесса в связи с различением тревоги как свойства и тревоги как состояния.

Тревога как эмоциональный процесс. Сейчас становится очевидным, что с концептуальным различением тревоги как преходящего состояния и свойства личности, или личностной диспозиции, следует связать понимание тревоги как процесса. В рамках этой концепции тревога рассматривается как последовательность когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, актуализирующихся в результате воздействия на человека различных форм стресса. Этот процесс может быть вызван внешним стрессовым раздражителем или некоторым внутренним источником, интерпретируемым субъектом как опасный или угрожающий. Когнитивная оценка опасности влечет за собой состояние тревоги или возрастание наличного уровня интенсивности этого состояния [12]. Таким образом, состояние тревоги включено в структуру общего процесса тревоги, а концепция тревоги как процесса должна включать следующие во времени компоненты: стресс — восприятие угрозы — состояние тревоги.

Поскольку возрастание состояния тревоги переживается индивидом как неприятное, болезненное, постольку когнитивные и поведенческие реакции, включенные в это состояние, несут функцию минимизации возникающего дискомфорта. Возникший процесс тревоги сопровождается процессом переоценки стрессовых условий, эта переоценка способствует выбору соответствующих перекрывающих механизмов, облегчающих переживание стресса, а также активирует некоторых механизмов типа избегания, выводящих индивида из ситуации, вызывающей тревогу [13].

Если же возможности преодолеть или избежать стресс не существует, включаются механизмы психологической защиты, функция которых состоит в уменьшении состояния тревоги. Эти механизмы — подавление, отрицание, проекция и др. — искажают восприятие стимула, вызывающего тревогу [14]. Итак, состояние тревоги влечет за собой такую последовательность реакций: состояние тревоги — когнитивная переоценка — механизмы перекрытия, избегания или психологической защиты.

Различение понятий тревога и страх. Чтобы понимание тревоги как процесса стало более ясным, разберем традиционное различение страха и тревоги. В большинстве языков различаются понятия страх и тревога.

Страх считают предметным чувством (иногда проявляющимся в форме аффекта), которое связано с конкретным предметом или ситуацией. Термин «страх» используется для описания процесса, включающего эмоциональную реакцию, связанную с антиципацией определенного ущерба вследствие реальной объективной опасности, присутствующей во внешнем окружении. Определяющей характеристикой страха является то, что интенсивность эмоциональной реакции пропорциональна величине вызывающей ее опасности [15].

Тревогу считают беспредметным, неконкретным чувством, которое отчасти зависит от настроения. Тревога — это неприятное психическое состояние, возникающее от чувства неясной опасности или угрозы, которую субъект не способен четко осознать, представить. Тревога обуславливается трудностями объективизации внутренних обстоятельств ощущения опасности и из-за этого для нее характерна боязливость по поводу собственного бессилия и возможности утраты собственной индивидуальности. Термин «тревога» традиционно используется для описания эмоциональной реакции, которая обычно рассматривается как «беспредметная», потому что стимулы или условия, порождающие ее, не известны. Особенностью тревоги является то, что интенсивность эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию непропорционально выше величины объективной опасности.

Таким образом, понятия страх и тревога относятся к эмоциональным реакциям или состояниям, которые вызываются различными процессами. Некоторые из современных психологов [16, 17] не признают существования страха без объекта, характеризующего понятие тревога в классическом понимании этого слова. Они считают, что обязательно должны быть внешние или внутренние стимулы, вызывающие

страх,— это часто случается вследствие генерализации нейтральных побудителей страха и таким способом расширения его стимулирующих возможностей. Внутренние побудители возникают в результате оценки ситуации, к которой иногда присоединяются и механизмы эмоциональной памяти. Человек при этом не осознает возникновения сигналов из обоих источников, хотя возникновение данной эмоции связано именно с ними. При недостаточном осознании возникновения тревожности речь может идти о свободном прохождении тревоги. Кроме того, существует понятие тревожное настроение, которое свидетельствует о боязливости, настороженности, даже испуге и повышенной готовности к реакции страха. Постоянная готовность реагировать в форме страха типична для тревожности как черты личности [18].

Чаще всего предполагается, что состояния страха и тревоги идентичны, и возникает мнение, что основное различие между ними обусловливается источником стресса и процессами, которые их порождают. Потому, когда страх и тревога различаются именно таким образом, эти понятия оказываются значимыми только при применении конкретных методов, дающих информацию одновременно об эмоциональном состоянии, его источнике и когнитивных структурах, опосредующих их.

С. Эпштейн предполагает, что если эмоциональные состояния, соответствующие страху и тревоге, идентичны, то «... лучше было бы использовать одно слово, отмечая при этом, при необходимости, известна или не известна соответствующая объективная реальность» [18]. Можно согласиться с тем, что концептуальное различие тревоги и страха практически ничего не дает, если при этом не разделяются специфические характеристики реакций, вплетенные в ткань соответствующих состояний. Парадоксально, но в традиционных определениях страха и тревоги специфические особенности соответствующих реакций не учитываются; это происходит, видимо, из-за того, что основное внимание в таких определениях сконцентрировано почти полностью на стимулах, порождающих соответствующие состояния.

Процессуальные определения тревожности. В концепции невротической тревоги З. Фрейда можно найти определение тревоги как процесса. В понятие объективная тревога, являющееся, по существу, синонимом понятия страх, включена реальная ситуация опасности во внешнем мире; эта ситуация воспринимается индивидом как угрожающая, а восприятие опасности порождает эмоциональную реакцию, пропорциональную по интенсивности внешней опасности [19].

Невротическая тревога отличается от объективной тем, что источник опасности находится, скорее, во внутреннем, чем во внешнем, мире. Источник этой опасности, по З. Фрейду,— сексуальные и агрессивные влечения, которые были подавлены в детстве. Таким образом, выражение невротической тревоги включает следующую цепь психических проявлений: внутреннее импульсы — внешняя опасность (наказание) — объективная тревога — подавление — частичная ломка от подавления — производные от внутренних импульсов — восприятие угрозы — невротическая тревога.

Если отвлечься от специфики фрейдовского различения объективной и невротической тревоги, становится очевидным, что главное различие между этими понятиями основано на предположении о различных компонентах процессов. Конечно, использование различных терминов и понятий для обозначения различных процессов вполне закономерно; но если рассматривать тревогу как процесс, то нельзя решить вопрос, отличаются ли реакции, связанные с объективной тревогой, от соответствующих реакций, сопровождающих невротическую тревогу [19].

Различие между невротической тревогой как «беспредметной» эмоциональной реакцией и объективной тревогой, проявление которой пропорционально по интенсивности реальной опасности, связанной с вызывающими ее раздражителями, трудно провести, однако можно принять его в том виде, в котором оно сформулировано. Убедиться в правильности этого можно было бы только в том случае, если бы на основе соответствующей концепции стресса стало возможным объективно измерить отсутствие или присутствие стресса, а также его величину. Точно так же необходимо иметь определение стресса, в которое была бы включена субъективная оценка индивидом своего реального окружения. Р. Лазарус определяет тревогу как «...эмоцию, основанную на оценке угрозы; эта оценка влечет за собой символические элементы, элементы антиципации и неопределенности. Тревога возникает тогда, когда когнитивные системы затрудняют для личности полноценные отношения с внешним миром». Это определение тревоги дает представление о комплексном процессе, включающем стресс, когнитивную оценку угрозы, последующую переоценку, механизмы перекрытия, преодоления стресса и эмоциональную (стрессовую) реакцию. Процесс характеризуют определенные поведенческие и физиологические проявления. Однако доминирующими являются когнитивные компоненты.

Процессуальные определения тревоги предлагает также С. Эпштейн. Тревога возникает из процесса, в котором активация порождается некоторыми формами угрозы и не может быть направлена по тем или иным причинам на соответствующее действие. Тревога является следствием процесса, в котором нарушен организованный план или последовательность поведенческих действий, что влечет за собой состояние дистресса и активации, а также беспокойства и беспомощности, если индивид не имеет при этом соответствующего ситуационно значимого замещающего поведения для завершения нарушенной последовательности действий [20].

Исследования явлений тревоги, несомненно, должны опираться на понимание тревоги как процесса, но сами процессуальные определения тревоги вызывают три значительные сложности. Первая истекает из того, что процесс тревоги сам по себе достаточно сложен и включает ряд компонентов. Характерно, что те процессуальные компоненты, которые представляют интерес для теоретиков, включаются в их определения, а остальные, как правило, игнорируются. Во-вторых, большие трудности возникают

при сопоставлении и интеграции результатов исследований, основанных на процессуальных определениях тревоги, потому что каждый исследователь в свои определения включает различные компоненты процесса тревоги. И наконец, третья сложность состоит в том, что привычная терминология становится все менее приемлемой для описания основных компонентов тревоги как процесса. Рассмотрим эту проблему более детально.

Измерение тревожности: процессы тревоги как свойства и как состояния. В концепцию тревоги как процесса включаются понятия стресса, угрозы, состояния и свойства тревоги в качестве основных составляющих концепции. Развитие всеобъемлющей теории, объясняющей основные явления тревоги, должно начинаться с определения реакций, входящих в состояние тревоги. После того как эти характеристики определены концептуально, необходимо построить процедуру их измерения. Поскольку состояние тревоги — это психобиологическое образование, то в процедуру должны быть включены как физиологические, так и феноменологические, субъективно оцениваемые индикаторы.

В исследованиях состояния тревоги в наибольшей степени использовались различные критерии активности автономной нервной системы. Соответствующие данные отражены в работе [20]. Если судить по числу работ, то наиболее распространенными критериями можно считать кожно-гальваническую реакцию и изменение частоты сердечных сокращений. Используются и такие показатели, как величина артериального давления, электрическая активность мышц, температура поверхности тела и параметры дыхания.

Поскольку люди по-разному склонны к тревоге, т.е. восприимчивость к разным видам стресса у них различна, всеобъемлющая теория тревоги должна включать в себя понятие тревоги как личностной черты. Индивидуальные различия по личностной тревожности выводятся из частоты и интенсивности проявлений состояния тревоги во времени. Общие критерии свойства тревожности по опроснику Ж. Тейлор (1953) — шкале тревоги ИПАТ (Р. Кэттелл, 1963) и шкале реактивной и личностной тревожности (ШРЛТ) — в большой степени коррелируют друг с другом [20]. Эти методы предназначены для измерения склонности испытывать состояние тревоги в различных ситуациях, связанных с социальными взаимодействиями людей. Индивиды, характеризующиеся высокими показателями тревожности, более предрасположены испытывать возрастание состояния тревоги в тех ситуациях, которые несут в себе угрозу для их самооценки, особенно в ситуациях межличностных отношений, в которых оценивается их личностная адекватность по Ч. Спилбергеру.

Шкалы предэкзаменационной тревожности коррелируют с оценками общей личностной тревожности и, по-видимому, отражают специфический тип тревожности как свойства. Поскольку у лиц, характеризующихся высокими показателями по шкале предэкзаменационной тревожности, обычно ухудшается

качество выполнения различных действий в ситуациях типа экзамена, можно считать, что эти шкалы позволяют измерить индивидуальные различия в предрасположенности испытывать возрастание состояния тревоги в ситуациях оценки личностной адекватности. Согласно И. Сэразону в таких ситуациях лица с высокими показателями по шкале предэкзаменационной тревожности склонны проявлять персонализированные эгоцентричные реакции, которые создают помехи для адекватного поведения. Можно предположить, что эти эго-критические реакции стимулируют состояние тревоги, вызываемые, в свою очередь, высокой предэкзаменационной тревожностью при действии стресса.

В целом ситуационно-специфические критерии тревожности как свойства являются более надежными в прогнозе возникновения и возрастания состояния тревоги в определенных видах стрессовых ситуаций, чем критерии общей личностной тревожности. Уровень предэкзаменационной тревожности, как было показано, более точно предсказывает ухудшение деятельности в ситуации экзамена, чем величина общей личностной тревожности. Аналогичным образом уровень личностной тревожности в специфических ситуациях типа дискуссий оказался лучшим показателем возрастания уровня состояния тревоги по сравнению с критерием общей тревожности. Таким образом, индивидуальные различия в склонности к проявлению состояния тревоги в значительной степени ситуативны, т.е. могут проявляться в одном классе ситуаций и не проявляться в другом.

В ряде исследований обнаружено, что предрасположенность к боязни относительно не зависима от тенденции к возрастанию состояния тревоги в присутствии физической опасности. Индивиды с невротическими синдромами характеризуются высокими показателями личностной тревожности, но не отличаются от индивидов с низкими значениями по этому свойству, если оценивать их предрасположенность к угрозе физической опасности. Умеренные взаимосвязи обнаружены между показателями общей личностной тревожности и показателями, предназначенными для выявления индивидуальных различий в проявлениях тревоги в социально значимых стрессовых ситуациях (например, при публичных выступлениях или при выполнении тестов). Общим элементом, который, по-видимому, опосредует такого рода взаимосвязи, является фактор угрозы «Я» или угроза самооценке.

Другими важными переменными, которые должны учитываться в общей теории тревоги, являются: природа и величина стресса; когнитивные компоненты, включающие оценку и повторные переоценки стрессовой ситуации как угрожающей; механизмы перекрытия, преодоления стресса; механизмы психологической защиты, направленные на снижение состояния тревоги и защиту личности от угрожающих стимулов. Как отмечалось ранее, некоторые теоретические стресса рассматривают эти переменные в качестве составляющих тех фундаментальных аспектов тревоги, которые конституируют определение тревоги как процесса.

Нужно отметить, что в понимании тревоги как процесса имеется тенденция отвлечения от некоторых важных концептуальных проблем в исследованиях тревоги. В соответствующих определениях при этом смешиваются реакции тревоги с когнитивными факторами, опосредующими активацию состояния тревоги, и факторами, определяющими его интенсивность и устойчивость. Поскольку стрессовые ситуации могут быть вызваны самыми различными факторами, а факторы угрозы интерпретируются сугубо индивидуально и субъективно, постольку индивидуально и субъективно (и в значительной степени ситуативно) содержание когнитивных оценок опасности. Следовательно, определения тревоги, в которых делается попытка учесть эти сложные изменяющиеся когнитивные оценки угрозы, будут ограничены в их генерализованности. Это, в свою очередь, вносит значительные трудности в проблему кросс-ситуативного измерения тревоги.

Концепции когнитивной оценки и переоценки представляют собой существенный вклад в общее понимание тревоги как процесса. Аффективные компоненты включают ощущения напряжения и опасения, а с физиологической стороны — активацию автономной нервной системы; именно эти эмоциональные компоненты образуют состояние тревоги. Прогресс в создании общей теории тревоги зависит от разработки соответствующих критериев тревоги как эмоционального состояния, а также от способов измерения каждого компонента процесса тревоги.

Развитие общей теории тревоги предполагает в первую очередь уяснение взаимосвязи между тремя различными пониманиями тревоги: тревога как преходящее состояние, тревога как сложный процесс, включающий компоненты стресса и угрозы, тревога (тревожность) как личностное свойство.

Исследование тревоги должно начинаться с точного определения особенностей реакций, характеризующих состояние тревоги. Субъективные (феноменологические) ощущения напряжения и опасения представляют собой основные черты тревоги как эмоционального состояния. Критерии активности автономной нервной системы также являются существенными показателями физиологических сдвигов, проявляющихся в состоянии тревоги.

Состояние тревоги включено в сложный процесс. Понимание тревоги как процесса представляет собой теорию тревоги, в которой основной акцент делается на выделении фундаментальных компонентов процесса тревоги. Общая теория тревоги должна включать следующие основные понятия: стресс, угроза, состояние тревоги, когнитивная оценка и переоценка, механизмы психологической защиты, механизмы склонности перекрытия и поведение избегания. В теорию тревоги должно включаться также понятие переживания состояния тревоги, или, вернее, концептуальная система, относящаяся к индивидуальным различиям в предрасположенности переживать состояние тревоги в различных типах стрессовых ситуаций.

Прогресс в исследовании тревоги в значительной степени зависит от терминологического согласия,

способствующего лучшему пониманию исследователями тревоги как процесса. Терминологический аспект связан с разработкой терминов для описания физиологического, поведенческого и феноменологического аспектов тревоги. Чрезвычайно существенно четкое различие языка экспериментатора и языка субъекта при описании субъективного переживания тревоги. Термин «стресс» должен использоваться в связи с реальными опасностями в объективных ситуациях; в свою очередь термин «угроза», скорее, должен относиться к феноменологическому опыту субъекта. Наконец, непосредственную основу того, что обозначается как состояние тревоги, представляют собой эмоциональные реакции, характеризующиеся ощущением напряжения и опасения и сопровождающиеся повышением активности автономной нервной системы.

Теоретическое обоснование тревожности. Почти в каждом направлении психологической науки уделялось внимание эмоциям и в связи с этим в определенной степени освещалась также проблематика тревожности.

Фрейдисты акцентировали внимание на возможности либидизации тревожности: тревожность рассматривается ими как изменение какого-то другого вида наслаждения. Либидизация тревожности происходит неосознанно, однако, по их мнению, наступает быстрее у тех людей, которым недостает других источников наслаждения [19, 20].

Существует утверждение о возможности позитивного чувства тревоги, которое полностью не выключается. В этом плане можно, например, вспомнить литературные произведения или фильмы, в которых описываются или демонстрируются различные ужасы. Человеку такая тематика быстро надоедает, но тот факт, что он ею интересуется, как бы свидетельствует, что ему иногда нравится бояться.

О врожденном компоненте свидетельства также определенные обстоятельства и обучение (попытки зоологов и зоопсихологов добиться сожительства молодых животных разных видов показывают изменения целых образцов поведения, в том числе изменения в проявлениях страха и агрессивности). Обстоятельства и обучение оказывают свое влияние с раннего возраста, а в процессе взросления это влияние постоянно возрастает.

Но даже у младенцев многократное совмещение нейтрального стимула со стимулом, который вызывает страх, приводит к тому, что первично нейтральный стимул также начинает вызывать страх. Г. Уотсон, увлеченный исследованиями И.П. Павлова, провел эксперимент, который стал широко известным в психологической литературе (1924). За маленьким мальчиком Альбертом он наблюдал 9 мес. Это был физически здоровый и психически нормальный ребенок, который с готовностью реагировал на стимулы, не проявлял страха ни в одной обычной ситуации и очень любил животных. Страх перед пушистыми животными у него вызвали тем, что в присутствии этих животных ударяли в металлическую плиту, т.е. вызывали страх сильным звуком. Приобретенный таким образом страх быстро

распространился на других животных, которых не было при проведении эксперимента, более того, даже на неживые пушистые предметы и удерживался довольно долго, несмотря на отсутствие подкрепления [20].

Большое количество страхов приобретается на основе имитационного обучения (через наследование). Так, можно заметить много подобного между предметами страха у матери и у дочери. Примером приобретенного таким способом страха может служить боязнь жаб и лягушек.

Таким образом, страх возбуждается определенной врожденной тревожностью, которая происходит из обусловленности и обучения. Он зависит также от зрелости, образования и развития личности, причем между развитием и обучением существуют высоко-позитивные интеркорреляции с поступательным увеличением значения обучения (индивидуальный опыт). Например, страх, который побуждается темнотой, одиночеством и придуманными существами, очень редко проявляется у детей между первым и вторым годами жизни, но зато распространен у детей между четвертым и пятым годами вследствие развития фантазии, обогащающей их представление о возможных (а в случае представленных существ даже невозможных) опасностях. Под влиянием имитационного обучения возрастает страх перед животными, однако одновременно увеличиваются межиндивидуальные различия как в степени страха, так и в том, каких именно животных ребенок боится. Одновременно с этим страх перед шумом, незнакомыми предметами и людьми уменьшается. В процессе развития личности уменьшается влияние наследственности или природных компонентов страха на его возникновение.

Ряд авторов опирается на активационную теорию эмоций и теорию информации [22, 23]. Главный постулат её состоит в том, что тревожность наблюдается тогда, когда стимулы продолжают принимать новизну также и при повторной презентации, которая в основном вырабатывает привыкание к ситуации. Кроме того, известно, что внешняя и внутренняя стимуляция приводит к повышенной активности организма, под влиянием которой возрастает активность информационных (или информационно-познавательных) процессов, сравниваются стимулы, а также взаимодействуют стимулы кратковременной и долговременной памяти. Если при сравнении и взаимодействии стимулов они независимо согласуются между собой, то уровень активности продолжает возрастать, что проявляется в поисках новой информации в окружающей среде. При этом импульсы, исходящие из вегетативной нервной системы, никогда не имеют ответчиков в долговременной памяти, а это приводит к неприятным эмоциональным ощущениям. При повышенной активности вегетативной нервной системы эти неприятные ощущения возникают чаще. Повышенная активность вегетативной нервной системы, как правило, связана со склонностью к интроверсии, которая, по мнению Г. Айзенка, является основой для возникновения страха, причем люди, у которых легко возникает тре-

возность, отличаются и повышенной активностью вегетативной нервной системы, и интровертированностью.

Сравнительно с состояниями тревожности фобия отличается характером и может выступать как способ снижения общего уровня тревожности тем, что находит в определенном специфическом стимуле причину высокой активности (или наактивности) вегетативной нервной системы.

Основатель информационной теории эмоций П. В. Симонов [22] считает, что при нехватке информации, необходимой для организации деятельности, которая удовлетворяет потребности, подключаются специальные механизмы нервной деятельности и возникает негативная эмоция. Это можно выразить такой формулой: $E = \Pi (I_n - I_n)$.

Таким образом, эмоция равняется потребности, умноженной на разницу между требующейся информацией и имеющейся информацией (т.е. той, которой можно воспользоваться в данный момент). Эмоции позитивны, если I_n меньше I_n , и негативны, если I_n больше I_n . Следовательно, можно сказать, что они зависят от силы потребности, объема требующейся информации и от специфики деятельности, требующейся для удовлетворения потребности. Мозговыми структурами, которые влияют на образование эмоций, являются лимбическая и гиппокампальная системы, которые, по мнению авторов [23], действуют на ранних стадиях формирования условного рефлекса, а также неокортекс, который доминирует на более поздних стадиях.

Р.Б. Кеттелл рассматривает тревожность главным образом как черту личности (так называемый общий фактор тревожности) и, теоретически анализируя ее, делает ударение на субъективно-перцептивной величине, которая является функцией объективной недоуверности и степени неудачи. При этом основное отношение выражается формулой: $C = \Phi (EP)$, где C обозначает тревожность как функцию (Φ) энергетического напряжения E (которое характеризуется возбуждением, раздражительностью и боязливостью и является составной частью всего фактора тревожности) и сомнения насчет возможности удовлетворения потребности (Π). Это основное отношение развивается дальше как при помощи понятия неуверенность и неудача, так и при помощи других факторов личности, имеющих определенное значение при тревожности.

Тревожность начинается с нереализации (депривации) ожидаемых результатов, с фрустрации в данный момент или ее угрозы в будущем, причем сигналы, касающиеся неудачи, не имеют ни характера «все или ничего», ни характера полной познавательной достоверности. С другой стороны, наличие депривации или фрустрации в данный момент или сигналы об их угрозе в будущем могут быть причиной и других эмоций, например страха.

Мы видим, что хотя этот вклад основывается на рассмотрении тревожности как личностной черты, он также касается волнения и со стороны связи с неуверенностью и неудачей, и со стороны признаков будущей фрустрации мотива успешности.

Причины возникновения тревожности. У человека проявляется достаточно яркая палитра источников страха, причем объяснение его возникновения, как мы уже видели,— одно из главных заданий теоретического обозрения страха. Кроме вредных и небезопасных для человека ситуаций для возникновения страха бывает достаточно уже одного предчувствия реальной или придуманной неприятности или угрозы, фрустрации ожидания или нарушения приобретенных привычек.

Еще одной причиной страха могут быть конфликты и психотравматические переживания, которые нарушают ощущение уверенности и часто негативно влияют на способность оценивать ситуацию. Среди конфликтов чаще всего вызывает страх конфликт ценностей. Человек боится за свои ценности, жизнь, здоровье, безопасность, боится утратить хорошее отношение к себе других, человеческое достоинство, боится за своих близких, за свое имущество, а некоторые боятся поступков, которые не согласуются с их этическими нормами, боятся угрозы удовлетворению своих потребностей [24, 25].

По мнению Ф. Миллера, на тревожность и ее интенсивность влияют 5 факторов: сильные неприятные раздражители (например, шум, ощущение боли); раздражители, ассоциирующиеся во времени или пространстве с прошлым неприятным раздражителем; раздражители, напоминающие о прошлых неприятных стимулах на основе генерализации; повторное пребывание в ситуациях, вызывающих страх, причем интенсивность страха возрастает, если не устраняется его новое возникновение; добавление раздражителей, вызывающих страх.

Хотя приведенные факторы неполны и сконцентрированы преимущественно около того, что способствует интенсификации тревожности, все-таки они показывают тенденцию страха к иррадиации

(расширению) и постепенное обогащение стимулирующих его источников. Иррадиация страха наблюдается даже у маленьких детей, если страх побуждается сильными звуками. Страх имеет тенденцию к расширению, «схватыванию» других, до этого нейтральных, раздражителей, к генерализации и значительную тенденцию к персистенции (длительности). Обе эти тенденции взаимодействуют в процессе формирования тревожности как отдельной черты, однако одновременно показывают бесосновательность мысли о том, что тревога — это «беспредметный» страх. Свободно текущая тревожность (термин Д. Вольпе) также имеет свою историю и свои источники, хотя субъект и не идентифицирует их в своем сознании [26].

В заключение мы хотим отметить, что термин «тревожность» далеко не так прост, как это может показаться на первый взгляд. Даже психологи и психиатры зачастую придерживаются в отношении тревожности «теории глыбы». Согласно этой точке зрения тревожность имеет много проявлений (поведенческих, психических, физиологических), связанных воедино, так что встревоженный человек обнаруживает их все одновременно. Эти проявления можно измерить, что позволяет определить, когда человек испытывает тревогу, а когда нет.

Это одна из причин больших споров о природе тревожности, о законах ее возникновения и исчезновения, ее роли в развитии неврозов и психосоматических расстройств. Дело в том, что исследователи и теоретики часто рассматривали различные стороны и аспекты тревожности и, соответственно, приходили к разным выводам.

Все изложенное свидетельствует об актуальности поиска новых и модернизации известных методов диагностики и подходов к терапии тревожных расстройств.

Литература

1. *Спилбергер Ч.Д.* Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // *Страх* / Сост. П.С. Гуревич.— М., 1998.— 260 с.
2. *Beck A.T., Clark D.A.* Anxiety and depression: An information processing perspective // *Anxiety and self-focused attention* / Eds. R. Schwarzer, R. A. Wicklund // N. Y: Harwood, 1991.— P. 45–54.
3. *Ellis H.C., Ashbrook P.W.* Resource allocation model of the effect of depressed mood states on memory // *Affect, cognition and social behavior* / Eds. K. Fiedler, J. Forgas.— Toronto: Hogrefe, 1988.— P. 25–43.
4. *Freud S.* Hemmung, Symptom und Angst // *Gesammelte Werke*.— 1940–1942.— Bd. 14.
5. *Holion S.D., Kendall P.C.* Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire // *Cognitive Therapy and Research*.— 1980.— Vol. 4.— P. 383–395.
6. *Cattell R.B., Dreger R.M.* Handbook of Modern Personality Theory.— N. Y.: Acad Press, 1972.— 756 p.
7. *Сб. Страх* / Сост. П.С. Гуревич.— М., 1998.— 245 с.
8. *Sarason I. G.* (Ed.). Test anxiety.— Hillsdale: Erlbaum, 1980.— 180 p.
9. *Beck A.T.* Cognitive therapy and the emotional disorders.— N.Y: Internat. Univers. Press, 1976.
10. *Изард К.* Психология эмоций.— С.Пб.: Питер Ком, 1998.— 416 с.
11. *Lazarus R.S.* Cognition and motivation in emotion // *Am. Psychol.*— 1991.— Vol. 46.— P. 352–367.
12. *Тиллих П.* Страх и тревога // *Моск. психотерап. журн.*— 1989.— №2.— С. 17–28.
13. *Luscher M.* Die Farbwahre als psychosomalischer test // *Detsch. Med.*— 1961.— Vol. 12, № 11.— S. 34–46.
14. Depressive reactions to failure in a naturalistic setting: A test of the hopelessness and self-esteem theories of depression / G.I. Metalsky, T.E. Joiner, T.S. Hardin, L.Y. Abramson // *J. of Abnormal Psychol.*— 1993.— Vol. 102.— P. 101–109.
15. *Aisenk H.* Handbook of studies on anxiety / Eds. Burrows and Davies.— Amsterdam; N.Y.; Oxford: Elsevier North-Holland Biomed. Press, 1980.— P. 21–36.
16. *M. Nally R.J.* Preparedness and phobias // *Psychol. Bull.*— 1987.— Vol.101.— P. 283–303.
17. *May R.* The meaning of anxiety.— N.Y., 1979.— 420 p.
18. *Ахмедов Т.И.* Тревога и страх в структуре личности

- психосоматического человека // *Арх. психiatr.*— 2002.— № 4 (31).— С. 151–157.
19. *Хорни К.* Невротическая личность нашего времени. Самоанализ — М.: Прогресс-Универс, 1993.— С. 33–47.
20. *Taylor J.A.* A personality scale of manifest anxiety // *J. Abnorm. Soc. Psychol.*— 1953.— Vol. 48.— P. 285–290.
21. *Эберлейн Г.* Страхи здоровых детей.— М., 1981.— 210 с.
22. *Симонов П.В.* Теория отражения и психоотрицания эмоций.— М.: Наука, 1971.— 189 с.
23. *Гельгорн Э., Луфборроу Дж.* Эмоции и эмоциональные расстройства. Нейрофизиологические исследования.— М.: Мир, 1966.— 360 с.
24. *Кенон У.* Физиология эмоций. Телесные изменения при боли, голоде, страхе и ярости.— Л.: 1927.— 280 с.
25. *Lewinsohn P.H.* A behavioral approach to depression / Eds. R. J. Friedmann, M. M. Katz // *The psychology of depression: Contemporary theory and research.*— Washington: Winston.— P. 157–186.
26. *Lasarus R.S.* Psychological Stress and the Coping Process.— N.Y.: McGraw-Hill, 1976.— 210 p.

Поступила 21.02.2005

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF ANXIETY

T.I. Akhmedov

S u m m a r y

Different concepts and opinions about the problem of anxiety and its various manifestations are discussed. The importance of search for new and modernization of the known diagnostic methods and approaches to anxiety disorders treatment are shown.