

УДК -159.9.072

Айвазова Г.А.

студентка

Живаева Ю.В., к.психол.н.

*преподаватель кафедры «Клиническая психология и психотерапия с
курсом ПО»*

*ФГБОУ ВО «Красноярский государственный медицинский
университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»*

Россия, Красноярск

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в данной статье проводится теоретический анализ проблемы тревожности. Также в статье описывается этиология тревожности, особенности проявления тревоги. Рассматривается специфика появления тревожности и влияния на личность в пожилом возрасте.

Ключевые слова: тревога, тревожность, пожилой возраст.

Ayvazova G.A.

student

Zhivayeva U.V.

Candidate of Psychological Sciences

lecturer of the department «Clinical psychology and psychotherapy»

Professor V.F. Voino-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University

Russia, Krasnoyarsk

THEORETICAL ASPECTS OF THE STUDY OF THE ANXIETY OF OLDER PERSONS

Abstract: in this article, a theoretical analysis of the problem of anxiety is carried out. The article also describes the etiology of anxiety, the features of the

manifestation of anxiety. The specifics of the appearance of anxiety and the influence on personality in old age are considered.

Keywords: uneasiness, anxiety, old age.

В настоящее время становится актуальным увеличение доли людей пожилого возраста в общей численности населения. Так, по данным ООН, в 1950 году в мире проживало приблизительно 200 миллионов человек в возрасте 60 лет и старше, к 1975 году их количество возросло до 550 миллионов, а к 2025 году, согласно прогнозу ООН, численность их достигнет 1 миллиарда 100 миллионов человек [6].

Изменение возрастной структуры современного общества в развитых странах обуславливает актуальность рассмотрения социально-психологических проблем лиц пожилого возраста. Личность в пожилом возрасте претерпевает некоторые психологические изменения, которые главным образом касаются ее эмоциональной сферы. Особого внимания заслуживает психологический феномен тревожности.

Тревожность является одной из актуальных проблем современной психологии. Переживание тревоги является естественным явлением для людей разных возрастов, однако если личность переживает беспокойство на постоянной основе, то это приводит к негативным изменениям в физическом и социально-психологическом самочувствии человека. В связи с этим, особого внимания к проблеме тревожности требует пожилой возраст.

На сегодняшний день в отечественной и в зарубежной психологии по-разному соотносят понятия тревоги и тревожности: встречается как использование этих понятий как синонимов, так и попытки разделить эти два понятия по смыслу.

В большом психологическом словаре Б.Г. Мещерякова и В.П. Зинченко дается определение понятия тревожность: это индивидуально-психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к

частым и интенсивным переживаниям тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Здесь же мы обнаруживаем разделение понятий тревога и тревожность: тревога сама по себе ситуативная, т.е. характеризующая состояние субъекта в определенный момент, а тревожность – это относительно устойчивое образование, личностное свойство [3].

А.Г. Маклаков определяет тревогу как эмоциональное состояние острого беспокойства и переживания, связанного с предчувствием опасности [7].

Э. Эриксон понимает тревогу как диффузное состояние напряжения, вызываемого утратой саморегуляции организма, и проявляется как преувеличение внешней угрозы или опасности, при этом тревога не указывает индивиду на подходящие пути защиты и самообладания [11].

Из определения Э. Эриксона мы понимаем, что тревога связана с восприятием внешней угрозы, но тревога не адаптирует индивида.

Иное мнение мы встречаем в большом психологическом словаре: оптимальный уровень тревоги необходим индивиду для эффективной адаптации к действительности. Повышенный уровень тревоги, как и сниженный дают неадаптивную реакцию, дезорганизуют поведение индивида и его деятельность [3].

Отсюда мы видим, что роль тревоги в жизни индивида выражается в предупреждении об опасности, а также в проявлении активности субъекта для устранения опасности.

В классическом психоанализе тревогу рассматривают в контексте невротических образований. Так, З. Фрейд утверждает, что тревога порождается столкновением биологических влечений («Ид»), с социокультурными запретами («СуперЭго»), в результате чего возникает невроз. Мы понимаем это так: то, что человек как биологическое существо хочет сказать или сделать на уровне инстинктивном (по т.н. принципу

удовольствия) не всегда является возможным или, лучше сказать, желательным для человека социального (по т.н. принципу реальности). В результате такого внутриличностного конфликта возникает состояние тревоги [9].

А.М. Прихожан определяет тревожность как устойчивое эмоционально-личностное образование, состоящее из когнитивного, эмоционального и функционального компонентов. Тут же автор указывает на отличие тревоги в сравнении с тревожностью: тревога – это лишь временное эмоциональное состояние индивида [8].

Из определений понятия тревожность мы находим главным для понимания то обстоятельство, что тревожность является личностной характеристикой индивида, особенностью личности, проявляющейся в готовности воспринимать всё происходящее в жизни как потенциальную угрозу без видимой на то причины.

Мы понимаем, что тревога, как и любая эмоциональная реакция, проявляется на нескольких уровнях, главным образом на физиологическом и на психологическом. Так, на физиологическом уровне реакции тревоги проявляются в усилении сердцебиения, учащении дыхания, увеличении минутного объема циркуляции крови, повышении артериального давления, возрастании общей возбудимости, снижении порога чувствительности. На психологическом уровне тревога ощущается как напряжение, озабоченность, нервозность, чувство неопределенности и грозящей неудачи [3].

Далее, мы рассмотрим существующие классификации тревожности.

Так, Л. И. Божович выделяет два вида тревожности: 1) адекватная тревожность – отражает объективное отсутствие условий для удовлетворения той или иной потребности; 2) неадекватная тревожность – при наличии таких условий. Только в последнем случае можно говорить о

тревожности как устойчивой функциональной структуре эмоциональной сферы, устойчивом личностном образовании [2].

Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин выделяют:

1) ситуативную (реактивную) тревожность – причиной ее является возникновение конкретной ситуации, которая объективно несет в себе угрозу для индивида. Ситуативная (реактивная) тревожность не связана с наличием у индивида личностной тревожности; она представляет из себя кратковременную эмоциональную реакцию, проявляясь у индивида в определённых (но не всех) ситуациях. Авторы выделяют адаптивную роль ситуативной (реактивной) тревожности: такая тревожность выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьёзно и ответственно подойти к решению возникающих проблем; 2) личностную тревожность – это стабильная личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности индивида к переживанию тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Характеризуются состоянием безотчётного страха, неопределённым ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Индивид, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении. Величина личностной тревожности свидетельствует о прошлом опыте индивида и позволяет прогнозировать характер его эмоционального реагирования в аналогичных ситуациях в будущем [4].

Из вышеизложенного мы замечаем, что Ч.Д. Спилбергер и Ю.Л. Ханин не разделяют тревогу и тревожность, они не говорят о тревоге, они разделяют тревожность на ситуативную (ту, которую мы называем тревогой) и личностную (ту, которую мы называем тревожностью).

Учитывая особенности возникновения и проявления тревожных переживаний, мы понимаем, что их корнем является стресс. Стрессом в

данном случае мы называем всё то, что приносит изменения в жизни личности. В пожилом возрасте происходит многообразие стрессов, изменений в эмоциональной, социальной, трудовой и других сферах жизнедеятельности [5].

Причины нервного напряжения и стрессовых состояний у лиц пожилого возраста заключаются в изменившемся жизненном ритме, резком сужении круга общения. Зачастую уход от активной трудовой деятельности приводит к тому, что индивид замыкается в себе и даже избегает общения с близкими людьми, полагая, что те не смогут его понять. У многих пожилых людей формируется острый внутриличностный конфликт, при котором они перестают принимать старость как продуктивную часть жизни [1].

Старение может стать для человека периодом потерь (психологических, экономических, социальных, индивидуальных), которые приведут к состоянию зависимости, часто воспринимаемому как унижительное и тягостное [10].

К потерям можно отнести и физические – ухудшение состояние здоровья. К тому же, не только собственного здоровья. Зачастую пожилой человек теряет супруга и остается в одиночестве. Соматическая патология в пожилом возрасте накладывает ограничения на адаптацию к новому возрастному жизненному циклу [5].

Имея проблемы со здоровьем, человек все чаще задумывается о ценности жизни, хронические и острые соматические патологии, будучи в разной степени опасными для жизни, могут вызывать у пожилого человека страх смерти, напряжение, постоянное беспокойство.

Нам хотелось бы отметить, что вышеуказанные обстоятельства: изменения в экономической, социальной и физической сферах жизни, способны оказывать негативное влияние на самооценку пожилой личности. В дальнейшем негативная настроенность на свою жизнь

оказывает отрицательное влияние на возможность адаптации, желание жить полной жизнью, способность принять активную позицию, новые решения и т.д.

Важным для адаптации пожилого человека является то, что в старости ему необходимо решить для себя вопрос: пытаться ли ему сохранять старые, а также создавать новые социальные связи или перейти к жизни в кругу интересов близких и своих собственных проблем, т.е. перейти к жизни в целом индивидуальной. Решение этого вопроса наполнено неопределенностью, что становится причиной для беспокойства и напряжения [10].

Таким образом, анализируя работы отечественных и зарубежных авторов, мы обнаружили, что сущность понятия тревожности сводится к длительному переживанию тревоги и напряжения, возникших в следствие стрессов, различных жизненных обстоятельств. В пожилом возрасте многие стрессы соотносятся с особенностями данного возрастного периода жизни: изменения в физическом здоровье, в социально-психологической, экономической, трудовой сферах жизнедеятельности. Сама по себе тревога является активатором сил личности для преодоления жизненных сложностей, т.к. она указывает на то, что для человека важно. Однако если личность не способна справляться со своей тревогой адаптивными способами, организм истощается, тревожность становится личностной чертой человека. В связи с этим мы считаем актуальной необходимость разработки и применения психопрофилактических и психокоррекционных мероприятий, направленных на снижение тревоги лиц пожилого возраста.

Использованные источники:

1. Боженкова К.А. Психологические особенности людей пожилого возраста // Приволжский научный вестник. 2016. N 55. С. 130-132.

2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: под. ред. Д. И. Фельдштейна // Вступительная статья Д. И. Фельдштейна. 2-е изд. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997.
3. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 4-е изд., расширенное. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009.
4. Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб.: Речь, 2002.
5. Забабурина О.С, Степина Н.В., Щурова Ю.Е. Ситуативная и личностная тревожность у пожилых людей с хроническими соматическими заболеваниями // Проблемы современного педагогического образования. 2019. N 4. С. 305-308.
6. Лазебник Л.Б. Старение: профессиональный врачебный подход. – М.: Эксмо, 2014.
7. Маклаков А.Г. Общая психология: учебник для вузов. СПб.: Питер, 2014.
8. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000.
9. Фрейд З. [Freud S.] Введение в психоанализ: пер. с нем. М.: АСТ, 2016.
10. Шаповаленко И.В. Психология развития и возрастная психология: учебник и практикум для академического бакалавриата. 3-е изд., перераб. и доп. М.: Изд-во Юрайт, 2019.
11. Эриксон Э. [Erikson E.H.] Детство и общество: пер. с англ. и науч. ред. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Лет. сад, 2000.