УДК 159.992.6

Даниленко В.В.
Студент 2 курс магистратуры,
факультет психологии
ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»
Россия, г. Симферополь
Научный руководитель: Медведева Ю.А.,
Кандидат психологических наук,
доцент кафедры социальной психологии
факультета психологии
ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского»
Россия, г. Симферополь

ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

Аннотация: *В статье проанализированы причины возникновения тревожной симптоматики в разные возрастные периоды, рассмотрены основные её проявления и влияние на формирование личности. Также уделяется внимание особенностям профилактики и направлениям работы психологов в этой сфере. По итогам исследования было выявлено, что потенциал работы психолога с проявлением тревоги на разных возрастных этапах высок. В будущих исследованиях важно уделить большее внимание особенностям профилактики и деталям комплексной психологической и педагогической деятельности специалистов.*

Ключевые слова: *тревожность, возрастная психология, причины тревожности.*

Annotation: *The article analyzes the causes of anxiety symptomatology in different age periods, considers its main manifestations and its influence on the formation of personality. Attention is also paid to the peculiarities of prevention and directions of psychologists' work in this sphere. According to the results of the study*

it was revealed that the potential of psychologist's work with manifestation of anxiety at different age stages is high. In future studies it is important to pay more attention to the peculiarities of prevention and details of complex psychological and pedagogical activities of specialists.

Key words: *anxiety, age psychology, causes of anxiety.*

Введение

Рост тревожности в последние годы обостряет проблему психологического сопровождения клиентов, столкнувшихся с данной симптоматикой. В статье большое внимание уделяется возрастной динамике развития тревожности, причинам её возникновения и особенностям. Так, было уделено внимание следующим возрастным группам: дошкольный, подростковый, юношеский, зрелый и пожилой период.

В ходе проведения исследования осуществлялась опора на работы ряда авторов. Во-первых, изучая проблему возникновения и проявления тревожности у детей дошкольного возраста, были интересны следующие исследователи: Э.Э. Бикбулатова и А.И. Валитова, в статье которых особенно интересно то, что они, помимо описания причин и проявления тревожности в данном возрасте, уделили внимание классификации видов тревожности и предложили пути решения проблемы; М.А.к. Намуратова, Ф.П. Абдурасулов и А.К. Санаев, в работе которых внимание сконцентрировано на страхах детей перед новым и перед социальными барьерам, эмоциях, связанных с этими переживаниями и способам совладания с проявлениями детской тревожности для родителей.

Во-вторых, исследуя проблему подростковой тревожности, было обращено внимание на работы таких авторов, как И.В. Старшинина, которая сделала детальный теоретический обзор феномена тревожности в подростковом возрасте, Н.Э. Солынин и Е.П. Лебедева, которые выявили взаимосвязь между высоким уровнем тревожности и определёнными

акцентуациями характера и типа родительского отношения, а также Н.В. Прислопская, которая сконцентрировалась на влияние тревожности на уровень самооценки у подростков.

В-третьих, изучая особенности проявления тревожности в юношеском возрасте, больше всего заинтересовали работы таких авторов, как Н.А. Иванов и В.Д. Ваднева, которые проанализировали теоретические представления как отечественных, так и зарубежных психологов, так и О.С. Прилепских, которая сконцентрировалась на особенностях проявления социальной тревожности и её воздействии на межличностные отношения.

В-четвёртых, рассматривая вопрос проявления тревожности в зрелом возрасте, больший интерес представляли исследования В.К. Гвоздецкой, в статье которой рассматривались особенности поддержки взрослых людей в ситуациях нормативного кризиса, и О.С. Карымовой и И.И. Колодиной, которые рассмотрели особенности проявления тревоги в связи с уровнем самооценки.

В-пятых, было важно посмотреть, как проявляется тревожность в пожилом возрасте. Для реализации данной цели было обращено внимание на работу Л.И. Очировой, которая исследовала особенности тревожности у людей пожилого возраста, проживающих в доме-интернате, а также на статью Г.А. Айвазовой и Ю.В Живаевой, в которой представлен теоретический анализ проблемы тревожности, а также описывается специфика её проявления у пожилых людей.

Основная часть

В Большом психологическом словаре под редакцией В.П. Зинченко и Б.Г. Мещерякова тревожность понимается как «индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения» [1]. На данный момент считается, что тревожность

развивается посредством воздействия на человека социальных и личностных факторов. Рассмотрим более подробно динамику данного процесса в разные возрастные периоды.

Тревожность в дошкольном возрасте

Дошкольный возраст характеризуется активным освоением игровой деятельности и началом формирования произвольности всех психических процессов. Ребёнок включён в процесс познания правил и ограничений, связанных с игрой и взаимодействием с другими детьми. Формирование тревожной личности в данный период можно связать с рядом причин:

- общая чувствительность и впечатлительность;
- значимые перемены в семье;
- непоследовательный тип воспитания;
- отсутствие распорядка дня, традиций, ритуалов;
- неблагополучная семья (приёмная семья, усыновление, зависимое поведение родителей);
- тревожные посылы от родителей («ты плохой», «у тебя никогда ничего не получается», «какой-то ты неправильный»);
- сильная привязанность к родителям (без них он моментально теряется, болезненно нуждается в поддержке или одобрении) [2].

На ребёнка в этом возрасте большое внимание оказывает поведение родителей по отношению к оценке его действий и общая направленность в воспитании. Так, причинам развития тревожности служат:

- гиперопека – интересы и желания ребёнка подавляются, а страх осуждения, боязнь допустить ошибку способствуют не только появлению тревоги, но и её преобразование в стойкое состояние;
- комплекс вины, на основе упрёков со стороны взрослых – завышенные требования могут спровоцировать страх вызывать неудовольствие родителей или воспитателей;

- тревожные родители – на ребёнка очень сильное влияние оказывает психологическое состояние ближайших взрослых, он может перенимать опасения и страхи, которые они транслируют;

- сдержанные родители – отсутствие доверительного контакта между членами семьи в сочетании с предостережениями об опасностях повышают рост тревожности;

- чрезмерная строгость как усиление эмоционально-тревожного фона [3].

Обычно тревожность на данном возрастном этапе проявляется в виде негативного эмоционального состояния, замкнутости, растерянности, подавленности, низкого уровня активности и проявления инициативы, покладистости, стремления не привлекать внимание, послушания, старательного исполнения указаний старших, неукоснительного соблюдения дисциплины, скромности, застенчивости, неуверенности в себе, трудностей со сном, появления страхов, несамостоятельности, мнительности, сильного беспокойства при столкновении с новым. Внешне могут наблюдаться суетливость и моторное беспокойство с часто повторяющимися движениями или, наоборот, скованность [2, 3].

Наиболее часто ребёнок справляется с тревожностью одной из трёх стратегий: агрессивное поведение (ребёнок приходит к мысли о том, что справится с волнующей ситуацией можно с помощью проявления агрессии), отказ от общения и избегание (в таком варианте он замыкается, становится одиноким и малоактивным) и уход в мир фантазий (при такой модели поведения ребёнок почти отрывается от реальности, сильно погружён в воображаемый мир) [2].

Тревожность в подростковом возрасте

В подростковом периоде ребёнок активно взаимодействует со своими ровесниками, поскольку основными задачами возраста являются общение со сверстниками и формирование тесных интимно-личностных отношений сними, а также сепарация от родителей. В этот момент тревожность актуализируется: подросток остро реагирует на обиду, легко возбудим, критично относится к старшим, становится чувствительным к насмешкам, испытывает неуверенность в себе и трудности в общении, нерешителен и конфликтен, активно выражает протестную позицию, боится брать инициативу, склонен к колебаниям и сомнениям [4, 5].

Все причины на данном возрастном этапе можно разделить на несколько групп – отношения со сверстниками, с родителями и с учителями:

- родительское воспитание: завышенные требования из-за чего ребёнок начинает испытывать страх несоответствия ожиданиям окружающих и ощущает себя неудачником или гиперопека, формирующие у ребёнка ощущения собственной беспомощности;
- экономические условия – подросток ощущает себя зависимым, несамостоятельным;
- неудачи в общении со сверстниками;
- недовольство собственной внешностью;
- школьная неуспешность;
- неблагоприятные отношения с учителями (конфликты, грубость, нетактичное поведение);
- конфликт, связанный с самооценкой, конфликт между стремлением к личной автономии и боязнь этого.

Также влияние оказывают и индивидуально-психологические особенности подростка – недостаточная эмоциональной приспособленности, неадекватно противоречивая самооценка, психоастеническая акцентуация характера [4, 5, 6].

Тревожность в юношеском возрасте. В юношеском возрасте, по мнению некоторых исследователей, наиболее подвержены стрессу молодые люди от 18 до 20 лет, поскольку данный период характеризуется как наиболее уязвимый в плане социальной дезадаптации. Это связано в первую очередь с тем, что нужда в принятии, признании и одобрении другими сопровождается страхом оценивания. Говоря о дезадаптации, стоит уточнить, что в этот период молодые люди могут формировать негативное отношение к себе на основе единичного негативного опыта [7].

Причинами повышенной тревожности могут выступать:

1. Культ успеха, достижений и благополучия, которые в случае неуспеха ведут к негативному отношению к себе и возникновению внутреннего конфликта личности;
2. Столкновение с будущим, неопределённое социальное положение, активный поиск своего места в жизни (например, выбор профессиональной деятельности, вступление в брак и/или рождение ребёнка, устройство на работу);
3. Учебная деятельность (проблемы в обучении, провалы на экзаменах, ограничение отношений с преподавателями субординацией, неадекватность социально-ролевых притязаний) [7, 8].

Рост тревожности сопровождается преобладанием пессимистических настроений, раздражения и злости, неуверенностью в себе и своих силах, апатией, вялостью и безынициативностью.

Тревожность в зрелом возрасте

В зрелом возрасте основными причинами, актуализирующими и повышающими тревожность, зачастую являются социально-экономическая и политическая ситуация в стране, безработица, изменение семейной ситуации в связи со взрослением детей и/или смертью состарившихся родителей, наступление менопаузы и снижение физической привлекательности,

изменение эмоционального фона, профессиональная и/или личностная нереализованность. Тревожность проявляется в виде проблем с регуляцией жизнедеятельности, потери жизненных перспектив и перекладывания ответственности [9, 10].

Тревожность в пожилом возрасте

В пожилом возрасте из-за резкого сужения круга общения, чувства одиночества и несчастья, изменения жизненного ритма, ухода от активной трудовой деятельности, ухудшения состояния здоровья как собственного, так и здоровья близких (например, супруга) и друзей, страха смерти также повышается уровень общей тревожности. Центральной проблемой в данном возрастном периоде является внутриличностный конфликт – пожилой человек не принимает старость как продуктивную часть жизни [11, 12].

Заключение

На каждом возрастном этапе тревожность может актуализироваться и выступить в разных проявлениях, которые снижают качество жизнедеятельности и пагубно отражают на возможностях личности справляться со стрессом и адаптироваться в социуме. Работа психолога в контексте данной проблемы очень важна: специалист должен осуществлять не только коррекционную работу, но, в первую очередь, просветительскую деятельность для профилактики и информирования населения по вопросам обнаружения тревожащих ситуаций и умения адаптировать своё поведение под них. Стоит уделять больше внимания обучению разных возрастных групп основным методам саморегуляции и самопомощи в стрессовых ситуациях. В этом видится основной потенциал психологического просвещения и консультирования.

Использованные источники

1. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК. – 2003. – 672 с. – (Проект «Психологическая энциклопедия»).
2. Намуратова М.У.Кизи, Абдурасулов Ф.П., Санаев А.К. Тревожность у детей дошкольного возраста. Причины возникновения и особенности её проявления // CARJIS. 2022. № Special Issue URL: https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-u-detey-doshkolnogo-vozrasta-prichiny-vozniknoveniya-trevozhnosti-i-osobennosti-ee-proyavleniya
3. Бикбулатова, Э. Э. Тревожность у детей дошкольного возраста / Э. Э. Бикбулатова, А. И. Валитова // Вестник науки. – 2019. – Т. 2, № 11(20). – С. 20-26. – EDN LMCTTF.
4. Прислопская Н.В. Тревожность и её влияние на самооценку в подростковом возрасте // Science Time. 2019. №12 (72). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-i-ee-vliyanie-na-samootsenku-v-podrostkovom-vozraste
5. Старшинина, И. В. Феномен подростковой тревожности / И. В. Старшинина // Преподаватель XXI век. – 2007. – № 1. – С. 183-187. – EDN LLSKQN.
6. Солынин, Н. Э. Психологические причины тревожности в подростковом возрасте / Н. Э. Солынин, Е. П. Лебедева // Ярославский педагогический вестник. – 2016. – № 6. – С. 281-284. – EDN XGROOP.
7. Прилепских О.С. Социальная тревожность и её влияние на межличностные отношения в юношеском возрасте // Проблемы современного педагогического образования. 2019. №64-2. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-trevozhnost-i-ee-vliyanie-na-mezhlichnostnye-otnosheniya-v-yunosheskom-vozraste

8. Иванова, Н. В. Причины и характеристика тревожных состояний личности в юношеском возрасте / Н. В. Иванова, В. Д. Ваднева // Форум молодых ученых. – 2019. – № 2(30). – С. 721-725. – EDN WUSLGF.

9. Гвоздецкая, В. К. Психологические особенности и поддержка взрослых в ситуациях нормативного кризиса взрослости / В. К. Гвоздецкая // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2016. – Т. 5, № 6А. – С. 5-20. – EDN YKPDPH.

10. Карымова, О. С. Особенности проявления тревожности и стресса у мужчин и женщин с разным уровнем самооценки / О. С. Карымова, И. И. Колодина // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2021. – Т. 10, № 2(35). – С. 358-361. – DOI 10.26140/anip-2021-1002-0090. – EDN PLJSZG.

11. Айвазова, Г. А. Теоретические аспекты исследования тревожности лиц пожилого возраста / Г. А. Айвазова, Ю. В. Живаева // Форум молодых ученых. – 2021. – № 1(53). – С. 18-23. – EDN QDRUNJ.

12. Очирова, Л. И. Исследование тревожности лиц пожилого возраста / Л. И. Очирова // Казанский педагогический журнал. – 2017. – № 3(122). – С. 156-159. – EDN YUAQAT.