

## **ОСОБЕННОСТИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОВЫШЕННОГО УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОЖИЛЫХ ГРАЖДАН**

**Л.А. Хоняк, Л.В. Королькова**  
*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*  
(e-mail: hom1993@inbox.ru)

В настоящее время одной из актуальных проблем пожилых людей, является проблема повышенной тревожности. С возрастом организм человека подвержен серьезным изменениям, это проявляется как в физиологическом, эмоциональном, так и психологическом плане. Изменение психической сферы отличается ухудшением образного мышления, уравновешенности, снижением концентрации внимания и подвижности основных нервных процессов, а также изменением темпа психомоторных реакций. Помимо этого существует мнение об испорченности характера, консерватизме пожилых людей, их немотивированной обидчивости, сильной концентрации внимания на своих чувствах, а также более выраженном чувстве одиночества.

Изменения, происходящие в пожилом возрасте, зависят от уровня зрелости конкретного индивида как личности и субъекта деятельности. У многих людей пожилого возраста можно наблюдать сохранение высокого жизненного тонуса и работоспособности. Этому способствует множество факторов: уровень образования, область деятельности, сформированность личности, энергичность и другие. Особое значение имеет творческая деятельность личности как фактор, противостоящий ослаблению психических функций человека в целом.

Также у лиц пожилого возраста повышается потребность в том, чтобы передать свой жизненный опыт и накопленные знания последующим поколениям. Пожилые люди чувствительны к проявлению внимания и заботы со стороны других людей, поэтому роль дружбы в этом возрасте крайне возрастает.

Пожилые люди характеризуются излишней болтливостью, их речь становится хаотичной, зачастую наблюдаются излишние уточнения в процессе беседы. Люди цепляются за любую возможность пообщаться, ведь в этом возрасте у них ослабевает способность к налаживанию новых контактов, а родные люди уже знают все их истории наизусть. Такая особенность может привести пожилого человеку к ощущению одиночества, повышается обидчивость, тревожность и развивается мнительность.

Чувство одиночества часто провоцирует развитие стрессовых и кризисных реакций на происходящие события, поэтому повышенная тревожность вполне естественный отклик на ощущение одиночества.

Тревожность проявляется в виде неприятного, часто смутного ожидания какого-либо неблагоприятного развития событий и протекает на фоне одного или нескольких соматических ощущений – например, чувства стеснения в груди, потливости, затрудненного дыхания, головокружения или дискомфорта в области желудка. Помимо этого тревожность характеризуется напряжением, беспокойством и нервозностью. Высокая личностная тревожность вызывает нарушение внимания и характеризуется устойчивой склонностью воспринимать большинство ситуаций как угрожающие и реагировать состоянием тревоги.

Старость в психологии рассматривается как заключительный период жизни человека, который характеризуется отхождением человека от трудовой и производственной деятельности общества, а также возникновением новообразований характерных для этого возраста.

Пожилой человек – в большинстве своем ориентирован на прошлое, а не на будущее. Зачастую люди думают, что после выхода на пенсию жизнь заканчивается, и никакого будущего нет. На основе этого они постоянно витают в воспоминаниях о молодости и юности. Любое воспоминание влечет за собой определенные эмоции, если прошлое, связано с положительными эмоциями, то возвращаясь в реальность, они сталкиваются с негативным восприятием настоящей жизни. Поэтому люди пожилого возраста реже испытывают радость, удивление, восторг, счастье, интерес к новому, также многие теряют чувство юмора, любознательность, позитивное мышление и интерес к жизни. Все чаще появляются такие негативные эмоции как гнев, злость, страх, тревога, отчаяние. Эти эмоции проявляются за счет того, что пожилые люди уверены, в невозможности что-либо изменить в своей жизни, научиться чему-то, а также из-за мыслей о том, что они никому не нужны.

Очень часто, в пожилом возрасте, негативные эмоции преобладают над позитивными эмоциями, и в связи с этим необходимо оказать помощь в смещении акцента с отрицательных переживаний на позитивное виденье мира. Позитивное и радостное отношение к себе, к окружающим людям и явлениям, поможет пожилому человеку найти новое увлечение и благодаря этому расширить круг своего общения.

Изучением тревожности занимались отечественные и зарубежные психологи, такие как: Л. Анн, Ч.Д. Спилбергер, А.М. Прихожан, Н.Д. Левитов, В.М. Астапов, К. Изард, З. Фрейд, К. Хорни.

Но, несмотря на наличие множества исследований в области тревожности, эта проблема является весьма актуальной. Актуальность данной темы объясняется, тем, что в пожилом возрасте происходят физиологические, психологические и социальные изменения. Практически все функции организма подвергаются деструктивным изменениям. Тревожность – один из широко распространенных психологических феноменов, который является причиной возникновения неврозов и функциональных психозов, вследствие чего, могут развиваться различные расстройства эмоциональной сферы личности.

Цель исследования – оценить уровень тревожности у пожилых людей.

**Материал и методы.** Исследование проходило на базе государственного учреждения «Территориальный центр социального обслуживания населения Железнодорожного района г. Витебска» в отделении дневного пребывания для граждан пожилого возраста. В опросе приняли участие 20 человек. Каждый из респондентов является посетителем отделения дневного пребывания для граждан пожилого возраста. Возраст варьируется от 60 до 75 лет. Для эффективной реализации поставленной цели применялись следующие методы; теоретические: анализ научной литературы по проблеме; эмпирические: метод опроса (анкетирование), методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности.

Шкала тревожности Спилберга является информативным способом оценки уровня личностной и ситуативной тревожности. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Тревожность – это естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Шкала тревоги Ч.Д. Спилбергера состоит из двух частей, отдельно оценивающих ситуативную (20 вопросов) и личностную (20 вопросов) тревожность.

Ситуативная тревожность – это кратковременная эмоциональная реакция или переживание, возникающая в определенных условиях, способствующая возникновению внутреннего беспокойства. Такое состояние может возникнуть у любого человека, при

ожидании возможных неприятностей. Это состояние вполне естественно и позволяет человеку активизировать имеющиеся ресурсы для ответственного и серьезного решения важных вопросов.

Личностная тревожность – это стабильная личностная черта, которая проявляется в постоянной склонности индивида к переживанию тревоги в различных жизненных обстоятельствах. Проявляется в виде ощущения неопределенной угрозы, восприятия любого события как опасного и негативного. Человек в таком состоянии находится в подавленном и настороженном настроении.

Обработка и интерпретация результатов заключается в подсчете количества набранных баллов, отдельно для личностной и ситуативной тревожности, сверяя ответы с ключом. Общий итоговый показатель по каждой из шкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом – чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности.

При интерпретации показателей использовались следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов (до 34 у женщин) – низкая;
- 31–44 балла (35–49 у женщин) – умеренная;
- 45 (50 у женщин) и более – высокая.

Сопоставление результатов двух шкал дает возможность оценить индивидуальную значимость ситуации для испытуемого. В первую очередь анализируются средние показатели по анкетам, а затем анализируется каждая из подшкал. В итоге мы можем выявить ситуативную и личностную тревожность.

**Результаты и их обсуждение.** Более подробный анализ по каждой подшкале представлен ниже.

В результате исследования было выявлено, что 10 респондентов обладают умеренной ситуативной тревожностью, что свидетельствует о наличии негативных и пугающих состояний у пожилых людей.

Более подробный анализ по каждой подшкале представлен ниже.

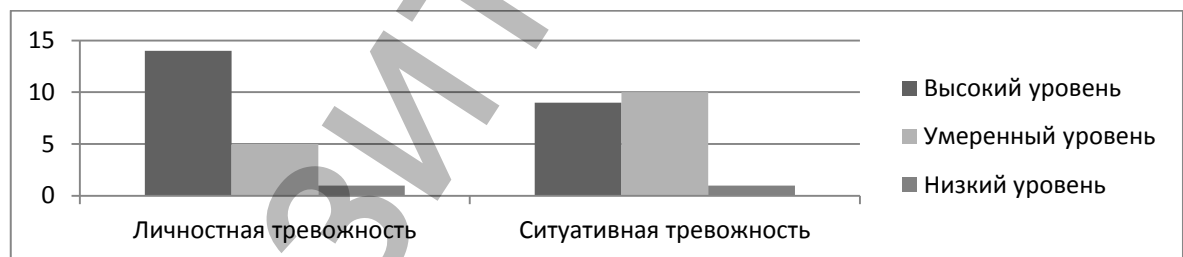


Рисунок 1 – Уровни тревожности

Высокая тревожность наблюдается у 9 респондентов – это говорит о том, что респонденты склонны к более интенсивному восприятию и переживанию различных событий и ситуаций, связанных с их жизнедеятельностью.

Низкая тревожность по результатам исследования была выявлена у 1 респондента.

На основании полученных результатов можно сказать, что в данном возрасте люди более подвержены сильному восприятию и переживанию негативных явлений психологического и социального характера.

Также в результате исследования было выявлено, что 5 респондентов имеют умеренную личностную тревожность. Это свидетельствует о наличии социальных связей в жизни пожилых людей, благоприятной обстановки в семье, постоянного круга общения, интереса к познанию чего-то нового, а также положительного отношения к своему жизни.

В ходе исследования мы пришли к выводу о том, что для лиц пожилого возраста характерно преобладание высокой личностной тревожности (14 респондентов), однако присутствие умеренной тревожности говорит о том, что у респондентов в их возрасте присутствует положительное восприятие реальности в соответствии с социальной обстановкой.

Низкая личностная тревожность выявлена у 1 респондента.

Среди пожилых людей имеется большое количество причин для переживания чувства одиночества. Наиболее частыми, из которых являются: выход на пенсию, уход с рабочего места, потеря близких друзей, отсутствие поддержки и одобрения среди близких людей, возникающие заболевания, ограниченный круг общения, снижение уровня доходов, а также уменьшение жизненного тонуса.

Старение человека – сложный процесс, при котором биологические факторы тесно взаимосвязаны с социальными. Среди этого немалое значение имеет тот факт, какое место в обществе занимает пожилой человек, а также политика государства в области здравоохранения и социальной сферы направленной на поддержку пожилых граждан.

Таким образом, у большей части лиц пожилого возраста наблюдается высокий уровень тревожности, способный неблагоприятно влиять на качество жизни пожилых людей, понижать уровень их умственной активности, а также снижать их решительность и уверенность в себе. Это говорит о том, что респонденты склонны к более интенсивному восприятию и переживанию различных событий и ситуаций, связанных с их жизнедеятельностью. Также следует отметить то, что очень важно, чтобы близкие люди помогали адаптироваться пожилым к жизненным переменам. Пожилему человеку важно чувствовать свою значимость и полезность.

#### Список использованных источников:

1. Архипова, О.В. Ресурсные направления в работе с пожилыми людьми в стационарных учреждениях социального обслуживания / О.В. Архипова – М.: 2009. – 49 с.
2. Кадырова, В.Х. Психологические особенности эмоциональной сферы пожилых людей / В.Х. Кадырова / Концепт: научно-методический электронный журнал. – 2012. – №7. – С. 1–5.

УДК 316.6

## ВЫЯВЛЕНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

**Е.И. Цветкова**

*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*  
(e-mail: StudyCatherine@mail.ru)

Мир не стоит на месте и на сегодняшний день на нас и нашу жизнь влияют даже те процессы, происходящие в нём, которые, возможно, ранее для нас и вовсе могли ничего не значить и никак на нас не влиять. Результатом их влияния выступает в некоторой степени деформация наших жизненных целей, которые мы ставим и пытаемся достичь за всю свою жизнь, а также системы ценностных ориентаций, которая складывается из высших (ценностей-целей) и второстепенных (ценностей-средств) ценностей и от которой зависит содержание направленности нашей личности. Ценностные ориентации – разделяемые личностью социальные ценности, выступающие в качестве целей жизни и основных средств их достижения, являющиеся важнейшим фактором, регулирующим, детерминирующим мотивацию личности и её поведения [1, с. 225]. Эта система и составляет основу отношений человека к окружающему его миру, самому себе, другим людям и определяет в чём заключается ценность учёбы, будущей работы для него.

Студенческой молодёжи сейчас необходимо уделять большое внимание, так как именно она играет одну из важнейших ролей в развитии общества, частью которого мы являемся, его культуры, экономики и политики, то есть, она определяет наше будущее.