

ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ЗРЕЛОСТИ

Мохова В.О., Кондратович Е.А.

В статье рассматриваются особенности проявления тревожности в период ранней зрелости (25-35 лет). Представлен теоретический обзор понятий «тревога» и «тревожность» с точки зрения различных психологических концепций. Описаны результаты эмпирического исследования уровней ситуативной и личностной тревожности, а также семейной тревоги у мужчин и женщин в возрасте 25-35 лет. Выявлены значимые корреляции между показателями семейной тревоги и ситуативной тревожностью, подчеркивающие важную роль семейного контекста. Обнаружены статистически значимые гендерные отличия: женщины продемонстрировали более высокий уровень семейной тревожности по сравнению с мужчинами. Обсуждается практическое применение полученных результатов для психологического консультирования семей и работы с тревожностью в этом возрастном периоде.

Ключевые слова: тревожность, ранняя зрелость, ситуативная тревожность, личностная тревожность, семейная тревога, гендерные различия

FEATURES OF ANXIETY DURING EARLY ADULTHOOD

Mokhova V.O., Kondratovich E.A.

The article examines the features of anxiety manifestation during early adulthood (25-35 years old). A theoretical review of the terms of anxiety as a feeling and anxiety as a personal trait is presented from the perspective of various psychological concepts. The results of an empirical study of the levels of situational and personal anxiety, as well as family anxiety in men and women aged 25-35 years, are described. Significant correlations between indicators of family anxiety and indicators of situational anxiety, emphasizing the important role of the family context were found. Statistically significant gender differences were found, women demonstrate higher levels of family anxiety compared to men. The practical use of the findings for family psychological counseling and dealing with anxiety during this age period are discussed.

Key words: anxiety, early adulthood, situational anxiety, personal anxiety, family anxiety, gender differences

Введение

В современном обществе проблема тревожности приобретает особую значимость и актуальность. Ускоренный ритм жизни, высокие требования к личностным и профессиональным качествам, информационные перегрузки, межличностные конфликты и многие другие факторы способствуют возникновению и закреплению состояния тревожности у значительной части населения. Е.Б. Мамонова, Е.В. Сидорина, Е.С. Хрыкина подчеркивают, что «современная политическая, экономическая, финансовая, социальная нестабильная обстановка в России расценивается психологами как период психоэмоциональных потрясений» [7, с. 439].

Тревожность как устойчивое личностное свойство может негативно влиять на различные сферы жизнедеятельности человека – профессиональную, социальную, личностную. Она нередко сопровождается снижением работоспособности, мотивации, когнитивных способностей, нарушениями сна и соматическими расстройствами. Повышенная тревожность

затрудняет процесс социальной адаптации, порождает чувство неуверенности и низкую самооценку.

Особую актуальность изучение тревожности приобретает в период ранней зрелости (25-35 лет), когда человек достигает определенной степени личностной зрелости, стабилизации жизненных позиций и социального статуса. Тревожные переживания на данном возрастном этапе могут оказывать серьезное влияние на семейные отношения, карьерный рост, психоэмоциональное состояние и качество жизни человека. Своевременная диагностика и коррекция тревожности в этот период позволит предотвратить ее негативные последствия, улучшить адаптационные способности личности. Феномен тревожности достаточно глубоко изучен в отечественной и зарубежной психологии. Основы понимания тревожности как психического состояния и устойчивой личностной черты были заложены в трудах З. Фрейда, К. Хорни, А. Адлера и других представителей психоанализа. Значительный вклад в разработку проблемы тревожности внес Ч. Спилбергер, предложивший различать ситуативную и личностную тревожность.

В отечественной психологии тревожность активно исследовалась А.М. Прихожан, Р.С. Немовым, Ю.Л. Ханиным и другими авторами. Были изучены причины, виды, возрастная динамика и механизмы формирования тревожности, ее влияние на личность и деятельность человека. Рассмотрим теоретические аспекты тревожности.

Проблема тревожности занимает центральное место в работах многих выдающихся психологов и психоаналитиков. З. Фрейд первым поставил эту проблему в психологии в 1925 году, рассмотрев ее в таких трудах как "Введение в психоанализ" и "Торможение. Симптом. Тревожность" [15]. Фрейд рассматривал тревогу как эмоциональное состояние, характеризующееся чувством напряжения, беспокойства и неопределенности. Он считал, что тревога играет важную роль в развитии неврозов и других психических расстройств.

А. Адлер, ученик З. Фрейда, развил эти идеи дальше. Он рассматривал тревожность как распространенную черту характера, сопровождающую человека на протяжении всей жизни. По мнению Адлера, тревожность является выражением комплекса неполноценности, возникающего, когда человек чувствует неспособность установить нормальные отношения с другими людьми [1].

К. Хорни объединила идеи Фрейда и Адлера, рассматривая тревогу как основное препятствие на пути к самореализации человека. Она считала, что тревога коренится во врожденном чувстве базальной тревоги, возникающем из-за чувства беспомощности ребенка в потенциально враждебном мире [16].

Г.С. Салливан искал корни личностной тревожности в раннем детском опыте и межличностных отношениях ребенка, считая, что тревожность может напрямую передаваться от тревожной матери к ребенку [12].

Ч. Спилбергер внес значительный вклад в понимание тревожности, предложив различать ситуативную и личностную тревожность. Ситуативная тревожность рассматривается как временное эмоциональное состояние, связанное с конкретными внешними обстоятельствами. Личностная тревожность, в свою очередь, понимается как устойчивая черта личности, характеризующаяся склонностью воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающие [13].

В российской психологии проблема тревожности также получила широкое освещение. А. М. Прихожан внесла значительный вклад в разработку этой проблемы, определяя тревожность как устойчивое личностное образование. По ее мнению, тревожность проявляется в склонности переживать субъективно нейтральные ситуации как содержащие угрозу самооценке, представлению о себе, личностным интересам и ценностям [9]. А.М. Прихожан подчеркивает, что тревожность представляет собой переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия и предвкусением опасности [10].

Два типа источников устойчивой личностной тревожности выделены А.М. Прихожан:

– длительная внешняя стрессовая ситуация, возникшая в результате частого переживания состояний тревоги. Длительное и частое влияние стрессовой ситуации при соответствующей ее оценке индивидом рассматривается как основной источник невротических и предневротических состояний, в том числе тревожности.

– внутренние – психологические либо психофизиологические причины [10].

Тревожность должна рассматриваться, по мнению автора, как относительно устойчивое образование, которое, включившись в структуру личности, имеет тенденцию к самоподкреплению и самоподдержке, приобретает собственную побудительную силу и оказывает влияние как на развитие других личностных образований, так и на себя [10].

Стойкая тревожность свидетельствует о неспособности человека справиться со своими чувствами, контролировать их. Невозможность управлять собой рождает чувство бессилия и безнадежности, снижая еще более жизненный тонус, культивируя пассивность и пессимизм. Следовательно, разрушается уверенность в себе, решительность в действиях и поступках, настойчивость в достижении цели, человек заранее настраивает себя на поражение [8]. А.И. Захаров, развивая эту мысль, определяет тревожность как эмоциональный дискомфорт, связанный с ожиданием неблагополучия и предвкусением будущей угрозы [3]. Его работы особенно ценны в контексте изучения детских страхов и тревожности.

В свою очередь, В.И. Долгова, А.А. Напримеров и Я.В. Латюшина рассматривают тревожность как устойчивую личностную психологическую особенность, обусловленную слабостью нервных процессов. По их мнению, тревожность проявляется в эмоциональном дискомфорте, связанном с ожиданием неблагоприятия, угрожающей опасности и переживанием беспокойства [2]. М.А. Скворцова предлагает рассматривать тревожность как личностное свойство, которое обостряет иррациональную генерализованную реакцию на неопределенную угрозу. Она отмечает, что тревожность делает человека склонным к переживанию тревоги в тех случаях, когда большинство людей ее не испытывают [14].

Выделим также определение Е. М. Кочневой, М. А. Блохинлой и Е. Г. Лебедевой, которые пишут, что «тревожность понимается как индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения» [4, с. 339]

Работы российских исследователей подчеркивают многогранность феномена тревожности, его связь с различными аспектами психической жизни человека и важность его изучения для понимания личности в целом.

Проведенный нами анализ концептуальных позиций ведущих ученых по пониманию понятий «тревога» и «тревожность» позволил сделать следующие выводы:

- 1) в психологии нет единого мнения по определению понятия тревожности.
- 2) ряд авторов при описании понятия «тревожности» сходятся во мнении, что это эмоциональное состояние, устойчивое свойство, черта личности или темперамента.

Теоретический анализ понятия «тревожность» позволил выявить ключевые методологические основы разработки прикладных аспектов проблемы снижения тревожности будущих психологов в процессе профессиональной подготовки. Сущность тревожности в науке раскрывается через призму ее многомерности и комплексности. Она рассматривается как сложный психологический конструкт, имеющий эмоциональные, когнитивные и поведенческие компоненты. Важным аспектом изучения тревожности является ее влияние на различные сферы жизни человека. Исследования показывают, что повышенная тревожность может негативно сказываться на учебной и профессиональной деятельности, межличностных отношениях, физическом и психическом здоровье. В то же время, умеренный уровень тревожности может способствовать повышению эффективности деятельности в некоторых ситуациях. Актуальные исследования направлены на разработку эффективных методов диагностики и коррекции тревожности, учитывающих ее индивидуальные проявления и конкретные факторы. Это подчеркивает важность дальнейшего изучения данного феномена для развития психологической науки и практики.

В связи с вышесказанным цель исследования была обозначена как изучение особенностей проявления тревожности в период ранней зрелости. Мы предположили, что существуют особенности тревожности в период ранней зрелости, а также существуют гендерные различия тревожности в период ранней зрелости.

Материалы и методы

В исследовании приняли участие 40 человек в возрасте от 25 до 35 лет, что соответствует периоду ранней зрелости. Выборка была сбалансирована по полу: 20 мужчин (50%) и 20 женщин (50%). Большинство респондентов (55%, n=22) находились в возрастной группе от 25 до 29 лет, в то время как остальные 45% (n=18) были в возрасте от 30 до 35 лет. По семейному положению, 37,5% (n=15) состояли в официальном браке, 35% (n=14) имели партнера или сожителя, а 27,5% (n=11) не состояли в отношениях.

Методики исследования:

- 1) Шкала тревоги Спилбергера-Ханина (Ч. Спилбергер. Адаптация: Ю. Л. Ханин).
- 2) Опросник Анализ семейной тревоги (АСТ) (Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис).

Результаты исследования

Корреляционный анализ (метод ранговой корреляции Спирмена) между показателями семейной тревоги и тревожности выявил несколько взаимосвязей, которые помогают лучше понять эмоциональное состояние респондентов в возрасте ранней зрелости (табл. 1).

Таблица 1

Корреляционный анализ показателей семейной тревоги и тревожности

		Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Вина	Коэффициент корреляции	0,275	0,014
	Знач. (двухсторонняя)	0,085	0,930
	N	40	40
Тревога	Коэффициент корреляции	,338*	0,140
	Знач. (двухсторонняя)	0,033	0,387
	N	40	40
Напряженность	Коэффициент корреляции	0,197	0,308
	Знач. (двухсторонняя)	0,224	0,053
	N	40	40
Общая семейная тревожность	Коэффициент корреляции	,332*	0,185
	Знач. (двухсторонняя)	0,036	0,254
	N	40	40
** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).			
* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).			

Обнаружена значимая положительная корреляция между шкалой «Тревога» из Опросника анализа семейной тревоги (АСТ) и ситуативной тревожностью по Шкале Спилбергера-Ханина ($r=0,338$, $p<0,05$). Это означает, что чем выше у человека уровень семейной тревоги, тем выше его текущий уровень ситуативной тревожности. Люди, которые постоянно беспокоятся о

семейных делах, также склонны испытывать более высокий уровень тревоги в данный момент времени.

Еще более сильная и статистически значимая корреляция обнаружена между «Общей семейной тревожностью» и ситуативной тревожностью ($r=0,332$, $p<0,05$). Этот результат подчеркивает, что семейная сфера является важным источником текущих переживаний для людей в возрасте ранней зрелости. Когда человек испытывает высокий уровень семейной тревоги, проявляющейся в сомнениях, страхах и опасениях о здоровье членов семьи, семейных конфликтах или других семейных проблемах, это значительно повышает его общий уровень тревожности в данный момент.

Личностная тревожность не имеет статистически значимых корреляций ни с одним из компонентов семейной тревоги. Это может указывать на то, что семейная тревога больше связана с текущими переживаниями и ситуациями, чем с устойчивыми личностными чертами. Иными словами, даже люди, которые в целом не склонны к повышенной тревожности, могут испытывать высокий уровень тревоги, если это касается их семейной жизни.

В целом, результаты корреляционного анализа подчеркивают центральную роль семейных отношений в эмоциональном благополучии людей в возрасте ранней зрелости. Большинство участников исследования (72,5%, $n=29$) состоят в официальном браке или имеют партнера, что делает семейную сферу ключевой в их жизни. Обнаруженные корреляции показывают, что тревоги, связанные с семьей, тесно переплетаются с общим уровнем тревожности, что особенно важно учитывать, так как значительная часть респондентов (35%, $n=14$) имеет диагностически значимый уровень общей семейной тревожности. Эти данные имеют практическое значение для психологов и консультантов. Они указывают на то, что при работе с тревожностью у людей в возрасте ранней зрелости важно уделять внимание семейному контексту. Снижение семейной тревоги, работа с чувством вины и напряжением в семейных отношениях могут быть эффективными стратегиями для уменьшения общего уровня тревожности.

Сравнительный анализ (с помощью критерия U-Манна-Уитни) между группами мужчин ($n=20$) и женщин ($n=20$) в возрасте ранней зрелости выявил интересные гендерные различия в проявлении тревожности (табл. 2).

Таблица 2

Выявления значимых различий тревожности (в зависимости от пола)

Пол	Мужчины ($n=20$) ср. знач.	Женщины ($n=20$) ср. знач.	Асимп. знач. (p)
Ситуативная тревожность	39,45	40,00	0,684
Личностная тревожность	37,45	40,70	0,448
Вина	3,25	5,05	0,001
Тревога	3,35	4,50	0,057

Напряженность	3,20	4,85	0,003
Общая семейная тревожность	9,80	14,40	0,001

По шкалам ситуативной и личностная тревожности не было выявлено значимых различий.

Однако, когда мы переходим к результатам Опросника анализа семейной тревоги (АСТ), картина становится совершенно иной. По всем трем компонентам семейной тревоги женщины показывают значительно более высокие баллы, чем мужчины, и эти различия статистически значимы.

Наиболее яркое различие наблюдается по шкале «Вина». У женщин средний балл составляет 5,05, тогда как у мужчин – всего 3,25. Эта разница статистически высоко значима ($p=0,001$). Это означает, что в контексте семейных отношений женщины гораздо чаще, чем мужчины, чувствуют себя виноватыми, неуклюжими, неловкими, мешающими. Такое различие может отражать более высокие социальные ожидания от женщин в семейной сфере, где они традиционно считаются ответственными за гармонию и уют.

По шкале «Напряженность» также обнаружены статистически значимые различия ($p=0,003$). У женщин средний балл составляет 4,85, а у мужчин – 3,20. Это говорит о том, что женщины в возрасте ранней зрелости чаще чувствуют себя напряженными в домашней обстановке, более склонны нервничать и прикладывать чрезмерные усилия даже для обычных семейных дел.

Наконец, по показателю общей семейной тревожности женщины (средний балл 14,40) значительно превосходят мужчин (9,80), и эта разница высоко статистически значима ($p=0,001$). Это комплексное различие подчеркивает, что женщины в возрасте ранней зрелости испытывают гораздо более высокий уровень тревоги, связанной с семьей, чем мужчины. Они больше сомневаются, боятся, беспокоятся о здоровье членов семьи, семейных конфликтах и других семейных проблемах.

Результаты показывают, что в период ранней зрелости, когда многие люди активно строят семейные отношения (72,5% выборки состоят в браке или имеют партнера), женщины переживают значительно более высокий уровень семейно-обусловленной тревоги, чем мужчины. Это может быть связано с традиционными гендерными ролями и ожиданиями, согласно которым от женщин требуется больше эмоциональной работы и ответственности за семейное благополучие.

Такая ситуация подчеркивает необходимость более равномерного распределения эмоциональной нагрузки в семьях. Психологам и консультантам при работе с женщинами в возрасте ранней зрелости следует особое внимание уделять их переживаниям, связанным с семьей, помогать им справляться с чувством вины и напряжения в семейном контексте.

Обсуждение и заключение

Результаты исследования подтвердили гипотезу о том, что существуют особенности тревожности в период ранней зрелости, а также существуют гендерные различия тревожности в период ранней зрелости. Выявлены значимые гендерные различия: женщины продемонстрировали значительно более высокие показатели чем мужчины по всем компонентам семейной тревоги: вине, напряженности и общей семейной тревожности. Это говорит о том, что в возрасте ранней зрелости, когда многие строят семьи, женщины испытывают гораздо более сильное давление социальных ожиданий, что приводит к чувству вины, напряжению и тревоге в семейном контексте. Это подчеркивает необходимость более равномерного распределения эмоциональной нагрузки в семьях и пересмотра стереотипов по отношению к мужчинам и женщинам. Психологам, работающим с людьми в возрасте ранней зрелости, особенно с женщинами, следует уделять пристальное внимание семейной сфере как потенциальному источнику тревожности. Важно помогать женщинам справляться с чувством вины и напряжения, связанными с семейной жизнью. В то же время, работа с парами и семьями должна фокусироваться на поощрении более активного участия мужчин в эмоциональной жизни семьи, что может помочь снизить уровень тревоги у женщин.

Список использованных источников

1. Адлер А., Наука о характерах: понять природу человека / Альфред Адлер. [пер. с англ. Е.А. Цыпина]. [4-е изд.]. М. : Академический проект, 2014. 242 с.
2. Долгова В.И., Напримеров А.А., Латюшин Я.В. Формирование эмоциональной устойчивости личности. Санкт-Петербург. РГПУ им. А.И. Герцена. 2002. 167 с.
3. Захаров А.И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. СПб: Речь, 2007. 310 с.
4. Кочнева Е. М. Социальная тревожность как предмет исследований в психологии / Е. М. Кочнева, М. А. Блохина, Е. Г. Лебедева // Проблемы современного педагогического образования. 2017. № 57-9. С. 339-349.
5. Кьеркегор С. Страх и трепет : [Перевод] / Серен Кьеркегор. [Вступ. ст. В. И. Смирнова]. Л. : Сов. фонд культуры : Ленингр. отд-ние «Ступени» при ТПО «Грифон», 1991. 44 с.
6. Лыдокова Г.М. Негативные психические состояния студентов в ситуациях с неопределенным исходом: монография. Елабуга: Изд-во ОАО «Алмедиа». 2006. 160 с.
7. Мамонова Е. Б. К проблеме влияния неуправляемой тревожности на психологическую готовность подростков к ОГЭ / Е. Б. Мамонова, Е. В. Сидорина, Е. С. Хрыкина // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 79-2. С. 439-443.
8. Мэй Р. Проблема тревоги / Ролло Мэй. М. : ЭКСМО-Пресс, 2001. 430 с.
9. Прихожан А.М. Психологическая природа и возрастная динамика тревожности : Личност. аспект : диссертация ... доктора психологических наук : 19.00.13. М. , 1996. 307 с.

10. Прихожан А. М., Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст [Текст] / А. М. Прихожан. 2-е изд. СПб: Питер, 2009. 191 с.
11. Рикрофт, Ч.. Тревога и неврозы [Текст] / Чарльз Рикрофт . пер. с англ. В. М. Астапов, Ю. М. Кузнецова . науч. ред. В. М. Астапова. М. : Per Se, 2008. 143 с.
12. Салливан, Г. С. Интерперсональная теория в психиатрии / Гарри Стэк Салливан. [Пер. с англ. О. Исаковой]. М. : КСП+ . СПб. : Ювента, 1999. 345 с.
13. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия философия. Психология. Педагогика. 2013. № 3. С. 42-52.
14. Скворцова М.В. Самоактуализация и тревожность как факторы межличностных отношений студентов гуманитарных специальностей: дис. канд. псих. наук: 19.00.05. Самара, 2004. 215 с.
15. Фрейд З. Истерия и страх / З. Фрейд . пер. А. М. Боковой. М. : Фирма СТД, 2006. 319 с.
16. Хорни К. Самоанализ / К. Хорни . [пер. с фр. А. Боковой]. М. : Акад. Проект, 2006 206 с.

Мохова Вероника Олеговна, кандидат психологических наук, доцент ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: veronika.mokhova@gmail.com, тел.: 89103894021

Кондратович Екатерина Александровна, магистрант ФГБОУ ВО «НГПУ им. К.Минина», Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: egracheva93@yandex.ru

Veronika Olegovna Mokhova, Ph.D. in Psychology, Associate Professor NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: veronika.mokhova@gmail.com, phone: 89103894021

Kondratovich Ekaterina Aleksandrovna, master student NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: egracheva93@yandex.ru

5.3.5 Социальная психология

9 стр.