

Содержание:

ВВЕДЕНИЕ

Современный мир постоянно изменяется – научный и технический прогресс не стоит на месте, изменяя нашу жизнь и, следовательно, предъявляя новые и новые требования к членам современного общества.

Человек постоянно чувствует давление со стороны окружающих, пытается измениться, боится не добиться успеха и потерпеть поражение, старается успеть выполнить больше, чем физически возможно за двадцать четыре часа...

Как отмечают психологи, постоянная необходимость адаптироваться к новым условиям вызывает у организма стресс, который негативно влияет как на физическое, так и психическое здоровье человека[1].

Избыток стресса может привести к возникновению неврозов и других психических расстройств.

Одним из таких расстройств является тревожность, проявляющаяся как в тревожном расстройстве, так и в составе других расстройств, к примеру, тревожно-депрессивного расстройства или обсессивно-компульсивного расстройства.

Люди, страдающие тревожностью, обычно не могут справиться с ней самостоятельно. Им требуются консультации психотерапевта или психиатра, курс психотерапии, а также (в некоторых случаях) медикаментозное лечение. Однако многие врачи общего профиля не могут корректно диагностировать тревожность или направить пациента к нужному специалисту, концентрируясь на физических, а не на психологических симптомах.

Следовательно, в настоящий момент особенно актуальной является проблема разработки и исследования диагностических методик по выявлению депрессии, тревожности и других проблем, которые снижают качество жизни индивида и мешают ему функционировать как полноценному члену общества и страны.

В научной литературе можно найти достаточно большое количество разнообразных методик.

Однако вопрос их взаимозаменяемости – измеряют ли данные тесты один и тот же параметр, можно ли считать их аналогами и использовать вместо друг друга – практически не раскрыт в доступной литературе[2].

Изложенная выше информация обуславливает актуальность настоящего исследования.

Цель настоящей работы – на практике определить, являются ли взаимозаменяемыми психодиагностические методики по выявлению уровня тревожности.

Поставленная цель определила круг исследовательских задач:

1. Дать определение понятию «тревожность»;
2. Выявить особенности тревожности;
3. Сформулировать методику проведения практического исследования методик по выявлению тревожности;
4. Обработать и проинтерпретировать результаты, полученные в ходе практического исследования.

Предмет настоящей работы – взаимозаменяемость психодиагностических методик по выявлению уровня тревожности.

Объект данной работы – психодиагностические методики.

Методологической основой настоящего исследования стали такие теоретические и практические методы, как анализ, сопоставление, обобщение, индукция, анкетирование, статистический анализ.

Обратимся к структуре настоящего исследования.

Данная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

Первая глава является теоретической. В ней рассматривается понятие тревожности – даётся его характеристика и определение.

Вторая глава является практической. В ней описаны методика, ход проведения и результаты практического исследования взаимозаменяемости психодиагностических методик по выявлению уровня тревожности.

В заключении подводятся итоги проделанной работы. Здесь даётся оценка степени достижения поставленной цели и выполнения указанных во введении исследовательских задач.

В списке использованной литературы приводится список всех библиографических источников, на которые мы опирались в ходе выполнения данной работы.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

1.1 Определение тревожности

Тревожность - это личностная черта, отражающая снижение порога чувствительности к различным стрессорам.

Тревога выражается в постоянном ощущении угрозы самому себе в любой ситуации; тревога - это склонность человека испытывать тревогу, которая характеризуется низким порогом возникновения тревожной реакции: одним из основных параметров индивидуальных различий.

В английском языке тревога и беспокойство обозначаются одним словом -anxiety, и при чтении иностранной литературы для культивирования понятий необходимо обращать внимание на контекст их употребления.

В русском языке это разные слова, и довольно легко указать на разницу между ними.

Беспокойство - это эмоциональное переживание, а тревога-это психологическая характеристика, устойчивая характеристика человека, характерная черта. Проще говоря, если человек часто испытывает состояние тревоги, его считают тревожным.

Склонность человека испытывать тревогу является одним из основных параметров индивидуальных различий.

Однако термин тревога часто используется в более широком смысле для обозначения как переживания, так и устойчивой черты характера. Так, например, в психодиагностическом методе различает ситуативную тревожность,

характеризующую состояние человека в конкретный момент, и личностную тревожность — как относительно устойчивое личностное образование.

Что касается тревоги и страха, то разные авторы указывают на разные критерии их различия.

Можно выделить, пожалуй, пять наиболее известных и описанных в психологической литературе критериев, позволяющих выделить эти понятия[3]1.

Первый критерий - это степень специфичности угрозы, опасность, на которую человек реагирует.

В этом случае страх рассматривается как реакция на реальную, объективно определенную опасность, а тревога-как переживание неопределенной, рассеянной, смутной угрозы, не имеющей четко осознаваемого объекта и часто просто воображаемой.

Второй критерий-направление угрозы.

Страх возникает тогда, когда что-то угрожает существованию человека, целостности его организма, то есть в случае "жизненной угрозы", а тревога-когда опасность связана с разрушением человеческих ценностей, его взаимоотношений с другими людьми, его потребностей, иными словами, когда угроза носит личный характер.

Третий критерий - это то, как человек реагирует.

От страха человек ведет себя или астенически, или астенически. В первом случае он проявляет невероятную активность, например, убегает со скоростью, которой позавидовал бы Спринтер-мастер, или в одном случае перепрыгивает через высокий забор (вот зависть спортсменов другого профиля), или захватывает предмет страха, проявляя неожиданную силу.

Во втором случае человек просто замирает и вообще теряет способность быть активным (как кролик перед удавом). Тревога обычно порождает другой тип реакции-недифференцированную поисковую активность.

Четвертый критерий- сложность организации опыта.

Страх, являющийся базовым, базовым чувством, проще тревоги, которая рассматривается как некая "надстройка", образующаяся за счет страха в сочетании

с другими базовыми эмоциями, и поэтому имеет более сложную организацию.

Пятый критерий - интенсивность переживания.

Так, иногда считается, что можно построить следующий ряд переживаний в зависимости от степени их нарастания: тревога, страх, страх, ужас, ужас.

Последние четыре состояния характеризуются различными оттенками страха.

Анализируя эти критерии, нетрудно заметить, что не все они практически применимы, а некоторые объективны.

Иногда, например, нелегко отличить "витальную" угрозу от угрозы личности и социальным контактам человека. Скажем, как назвать то чувство, которое испытывает студент перед экзаменом?

Ведь он может воспринимать пробную ситуацию как угрожающую не только его саморепрезентациям, но и буквально-его хрупкому телу (и, кстати, он прав).

Разделение страха и тревоги в соответствии с методом реагирования довольно условно, как и рассмотрение тревоги как комбинации различных базовых эмоций.

Наиболее понятным, доступным и практически используемым критерием представляется первый: страх провоцируется конкретной угрозой, а тревога - это переживание без объекта.

Концепция феноменов тревожного ряда также представляется убедительной, что позволяет нам выявить достаточно четкие различия между тревогой и страхом.

Образно тревога была описана основателем гештальт-терапии Ф. Перлсом: «... формула тревоги очень проста: тревога-это промежуток между настоящим и будущим.»[\[4\]](#)1.

Традиционно отсчёт исследований тревожности начинается с работ З. Фрейда.

В ранних работах З. Фрейда существуют два возможных объяснения тревоги:

- 1) как результат высвобождения подавленного сексуального желания;
- 2) как сигнал о существовании опасной ситуации, требующей от индивида адекватной адаптации[\[5\]](#)1.

Таким образом, согласно Фрейду, неприятное состояние тревоги является полезным адаптационным механизмом, побуждающим индивида к защитному поведению с целью преодоления опасности.

В то же время важно отметить указания З. Фрейда на два источника угрозы – внешний мир и внутренние импульсы. У первого источника есть объективная реакция тревоги, которую он считал синонимом страха.

В данном случае речь идет о достаточно адекватном восприятии внешней угрозы, причем эмоциональная реакция пропорциональна величине внешней угрозы. Это выражается в виде простой системы с тремя основными связанными компонентами.

Объективная опасность-воспринимаемая угроза = тревога

Затем Анна Фрейд интерпретирует тревогу как беспредметное состояние ожидания неопределенной угрозы[6]2. Карен Хорни же говорит о кажущейся иррациональности тревоги и чувстве беспомощности тревоги[7]3. И страх, и тревога являются адекватными реакциями на опасность, но в случае страха опасность очевидна, объективна, а в случае тревоги она скрыта и субъективна.

Другими словами, интенсивность тревоги пропорциональна значению, которое эта ситуация имеет для данного человека. Причины его беспокойства на самом деле ему неизвестны.

Гарри Салливан считает, что это состояние напряжения, но противоположное напряжению потребностей и деятельности, направленной на их удовлетворение[8]4.

Альберт Эллис и его коллеги выделяют два типа страха у детей: страх перед внешними объектами и страх перед собственной неадекватностью. Второй тип страха и они называются тревогой[9]5.

В последующих работах А. Эллис выделяет тревогу как состояние, основанное на отрицательной самооценке и ведущее к неадекватному поведению. Существует два типа тревоги: тревога дискомфорта и «я-тревога», причем последняя связана с ожиданием отсутствия уважения и самоуважения[10]6.

Люди предпочитают описывать тревогу как непрекращающийся страх, когда ситуация опасности не устранена, или как сочетание трех компонентов:

- 1) субъективное переживание "невыразимого и неприятного предчувствия";
- 2) восприятие реакций организма (потливость, учащенное дыхание и т. д.);
- 3) поведение, связанное с уходом или избеганием[\[11\]](#)1.

Социальная Школа научения отводит тревоге центральную роль в социализации личности. Эти мнения основаны на идее, что изначально нейтральные стимулы могут, благодаря подкреплению и обучению, стать эмоциональными и приобрести тревожные свойства[\[12\]](#)2.

В результате исследований было установлено, что тревога, относительно легко возникающая, в дальнейшем становится очень стойким образованием, с большим трудом поддающимся коррекции. Кроме того, она может способствовать развитию как положительных, так и отрицательных качеств, таких как агрессивность или чрезмерная зависимость.

По мнению О. Х. Маурера, тревога наряду с другими ожидающими чувствами (надеждой, разочарованием и облегчением) оказывает решающее влияние на выбор, следовательно, на дальнейшее закрепление поведения. В то же время основными чувствами укрепления являются тревога и надежда.

Основываясь на идее о центральной роли эмоциональной обусловленности в обучении и о том, что эмоции вызывают склонности к определенному поведению, выступая в качестве мотива, О. Х. Маурер полагал, что основная функция тревоги-сигнализация, она приводит к тому, что усиливаются такие реакции, такие формы поведения, которые помогают предотвратить переживание более интенсивного страха или уменьшить страх, который уже испытан[\[13\]](#)3.

Б. Ф. Скиннер рассматривает тревогу как негативный побочный эффект, связанный с применением наказания[\[14\]](#)4.

Если человек приобрел неправильные навыки и неправильные модели поведения, которые сохраняются с чьим-то подкреплением и не знают, как быть дружелюбным, как вести разговор, как правильно выражать гнев, как отклонять необоснованные просьбы. Это социальное различие может привести к тревоге.

В отечественной психологии исследования по этой проблеме достаточно редки и носят разрозненный и фрагментарный характер. В последнее время интерес российских психологов к изучению тревожности значительно возрос в связи с резкими изменениями в жизни общества, которые дают неопределенность и

непредсказуемость в будущем и, как следствие, переживания эмоционального напряжения, тревоги и беспокойства.

Русский ученый М. Литвак считает, что тревога - это чувство, возникающее при общей оценке ситуации как неблагоприятной. Если источник тревоги не может быть устранен, то тревога превращается в страх[15]1.

В то же время ведущий специалист в области эмоциональной психологии Кэрролл Изард считает, что тревога-это сочетание нескольких эмоций, одной из которых является страх, а другими ее составляющими, по мнению этого исследователя, являются чувства печали, вины и стыда[16]2.

Большинство авторов склонны рассматривать тревогу как ответ на неопределенный, часто Неизвестный сигнал, и тревога часто возникает задолго до наступления опасности. Истоки тревоги часто не осознаются или не могут быть логически объяснены и спроецированы в будущее.

По мнению А. Прихожан, на психологическом уровне тревога ощущается как возбуждение, тревога, беспокойство, нервозность и переживания в виде чувства неуверенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, угрозы неудачи, неспособности принимать решения[17]3.

1.2 Особенности тревожности

Тревога как сигнал опасности привлекает внимание к любым трудностям, препятствиям на пути достижения цели в данной ситуации, позволяет мобилизовать силы, тем самым добиваясь наилучших результатов. Поэтому нормальный (оптимальный) уровень тревожности считается необходимым для эффективной адаптации к действительности (адаптивная тревожность).

Считается, что тревога определяется левой, рациональной частью нашего мозга, и, наконец, тревога определяется социально.

Достаточно выраженная тревожность включает в себя два компонента: осознание физиологических ощущений (сердцебиение, тошнота, потливость и др.) и психологическое осознание факта тревоги.

Тревожность иногда усиливается чувством стыда («другие увидят, что я боюсь»).

Кроме того, важным аспектом тревожного мышления является его избирательность: субъект склонен выбирать определенные предметы из окружающей жизни и игнорировать остальные, чтобы доказать, что он прав, считая ситуацию пугающей, или, наоборот, что его тревога не нужна и неоправданна.

Тревога может вызвать путаницу и нарушения в восприятии не только времени и пространства, но и людей и смысла событий.

Позже было установлено, что тревога как таковая является не просто негативной чертой личности, которая провоцирует более частое, чем обычно живое чувство страха, а в некоторых ситуациях может даже быть полезной для индивида и выполнения им социальных функций.

Оказалось, что очень тревожные люди лучше справляются с не очень сложными логическими задачами, но сложные задачи лучше решаются "не тревожными" испытуемыми.

Как показали исследования Б. Вайнер и К. Шнайдер, успешность выполнения тех или иных задач у «проблемных» и «не проблемных» индивидов варьируется в зависимости от различных условий.

Тревожные люди в большей степени увеличивали свои результаты после сообщения об успехе, в то время как «не тревожные» испытуемые были гораздо больше стимулированы сообщением о неудаче в экспериментальных экспериментах, особенно когда речь шла о трудных задачах.

Из этих экспериментов авторы делают вывод, что людям, которые боятся возможной неудачи, желательно выдавать поощрения за небольшие достижения на промежуточных этапах работы, в то время как те, кто изначально нацелен на успех, более мотивированы информацией о неудачах в ходе выполнения задания.

Люди значительно отличаются по уровню тревожности.

Чтобы измерить такие индивидуальные различия, американский ученый Дж. Д. Тейлор в 1953 году разработал тест, состоящий из ряда утверждений, таких как «мне часто снятся кошмары» или «я легко запутываюсь»[\[18\]](#)¹.

Со временем ученым стало ясно, что существует два типа тревоги: один – как более или менее устойчивая черта личности, а другой – как реакция человека на угрожающую ситуацию.

Хотя эти два типа тревоги являются совершенно отдельными категориями, между ними существует определенная взаимосвязь. Как указывает Х. Хекхаузен, под влиянием тревожных и угрожающих обстоятельств (боль, стресс, угроза социальному статусу и т. д.) различия между людьми с высокой и низкой тревожностью более выражены[19]2.

Особенно сильное влияние на поведение людей, склонных к повышенной тревожности, оказывает страх неудачи, поэтому эти индивиды особенно чувствительны к сообщениям о неудаче своей деятельности, что ухудшает их работоспособность.

Напротив, обратная связь с информацией об успехе (пусть даже вымышленной) поощряет таких людей, повышая их активность.

Чтобы лучше различать личностную и ситуативную тревожность, Э.Ч. Спилбергер обозначил первую как «Т-свойство», а вторую - как «Т-состояние»[20]1.

Личностная тревожность является более постоянной категорией и определяется типом высшей нервной системы, темпераментом, характером, воспитанием и приобретенными стратегиями реагирования на внешние факторы.

Ситуативная тревожность в большей степени зависит от текущих проблем и переживаний – например, перед ответственным событием у большинства людей она значительно выше, чем в обычной жизни.

Как правило, показатели личностной и ситуативной тревожности связаны между собой: люди с высокими показателями личностной тревожности имеют больше ситуативной тревожности в аналогичных ситуациях.

Эта связь особенно ярко проявляется в ситуациях, угрожающих самооценке индивида.

С другой стороны, в ситуациях, вызывающих боль или содержащих другие физические угрозы, люди с высокой степенью личностной тревожности не проявляют какой-либо особенно выраженной ситуативной тревожности.

Ученые доказали, что чем сильнее подчеркивается связь между выполняемым заданием и тестом способностей индивида, тем хуже "высокая тревожность" вещества справляются, и тем лучше "низкая тревожность" выполняет ее[21]2.

Таким образом, повышенная тревожность из-за страха возможной неудачи является адаптивным механизмом, повышающим ответственность индивида перед социальными требованиями и установками.

Это еще раз подчеркивает социальную природу феномена тревожности. В то же время негативные эмоции, сопровождающие тревогу, являются той «ценой», которую человек вынужден платить за повышенную способность чутко реагировать и в конечном итоге лучше адаптироваться к социальным требованиям и нормам.

Р. Мэй рассматривает тревогу как мрачное предчувствие, вызванное угрозой любой ценности, которую индивид считает необходимой для своего существования как личности [22]3. Угроза может быть направлена на физическую или психическую, или на любую другую ценность, которую индивид связывает со своим существованием (патриотизм, любовь к другому человеку, "успех" и т. д.). причины беспокойства у разных людей могут быть так же различны, как и ценности, от которых зависят эти причины.

Можно выделить два типа тревоги: нормальную и невротическую [23]1.

Нормальная тревожность отличается тем, что:

- 1) она не несоразмерна объективной угрозе;
- 2) она не связана с подавлением или другими механизмами интрапсихического конфликта;
- 3) она не контролируется невротическими защитными механизмами, и поэтому ей можно конструктивно противостоять на уровне сознания. кроме того, он перестает действовать, если объективная ситуация меняется.

Таким образом, мы видим, что многие психологи занимались проблемой тревоги, к примеру, З. Фрейд, К. Хорни, Р. Мэй, А. Прихожан и т. д.

Обобщив взгляды ученых, можно предположить, что тревога - это неопределенное предчувствие, она расплывчата, «неуловима», «бессмысленна», может быть результатом неправильных навыков общения; особыми чертами тревоги являются чувства неуверенности и беспомощности перед лицом опасности.

В самом общем виде тревога понимается как негативное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности. Тот факт, что тревога, наряду

со страхом и надеждой, является особым ожидающим чувством, объясняет ее особое положение среди других эмоциональных явлений.

Определенный уровень тревожности является естественным и обязательным атрибутом активной личности.

У каждого человека есть свой оптимальный или желательный уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность.

Оценка человеком своего состояния в этом отношении является важной составляющей самоконтроля и самообразования. Однако повышенный уровень тревожности - это субъективное проявление плохого самочувствия человека.

Очень тревожные люди склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в широком диапазоне ситуаций и реагировать на нее очень напряженным, выраженным состоянием тревоги.

Поведение тревожных людей в деятельности, направленной на достижение успеха, имеет следующие особенности:

1. Острота эмоциональной реакции на сообщение о неудаче.
2. Они хуже работают в стрессовых ситуациях или когда нет времени на решение проблемы.
3. Страх неудачи доминирует над желанием добиться успеха[24]2.

Обычно тревожные люди - это очень неуверенные в себе люди с неустойчивой самооценкой.

Их постоянное чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они редко проявляют инициативу.

Они предпочитают не привлекать к себе внимания окружающих, ведут себя грубо, стараются аккуратно выполнять требования - не нарушают дисциплину.

Таких людей называют скромными, застенчивыми.

Тревога во многом определяет поведение человека.

Существует определенный уровень тревожности - естественный и обязательный атрибут активной личности. Уровень тревожности показывает внутреннее отношение студента к тому или иному типу ситуации и косвенно дает информацию о характере взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Когда этот уровень превышает оптимальный, можно говорить о проявлении повышенной тревожности[25]1.

Повышенный уровень может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособляемости к определенным социальным ситуациям. Люди с таким уровнем проявляют отношение к себе как к слабым, неумелым. Тревога окрашивает отношение к себе, другим людям и действительности в мрачные тона.

Тревожные люди обычно не пользуются всеобщим признанием в коллективе, но они не оказываются изолированными, они чаще всего находятся среди наименее популярных, так как они часто не уверены в себе, замкнуты, необщительны или, наоборот, чрезмерно общительны, раздражительны или сердиты.

Также причиной непопулярности является их безынициативность из-за отсутствия уверенности в себе, поэтому такие люди не всегда могут быть лидерами в межличностных отношениях.

Результатом отсутствия инициативы у тревожных людей является то, что у их сверстников возникает стремление доминировать над ними, что приводит к снижению эмоционального фона, склонности избегать общения, возникают внутренние конфликты, связанные со сферой общения, повышается уверенность в себе.

Неуверенный, тревожный человек всегда подозрителен, а подозрительность вызывает недоверие к другим. Он боится других, ждет нападок, насмешек, обид. способствует формированию психологической защитной реакции в виде агрессии, направленной на окружающих. По сути, здесь проявляется реакция психологической защиты. Она выражается в отказе общаться и избегать людей, от которых исходит «угроза».

Тревожные люди обычно одиноки, замкнуты и неактивны.

На современном этапе развития науки причины формирования тревожности недостаточно изучены. Известно, что тревожность обычно формируется под влиянием врожденных, природных факторов и под влиянием социальных и личностных факторов, действующих в течение жизни человека. В то же время, согласно результатам исследований, влияние окружающей среды является более важным для развития тревожности, чем влияние наследственности[26]1.

К биологическим факторам формирования тревоги относятся функции нервной системы.

Социальные факторы развития тревожности подразделяются на внешние и внутренние. К внешним факторам относятся семейное воспитание, успеваемость в школе, взаимоотношения с учителями и сверстниками; к внутренним факторам относятся внутриличностные конфликты и негативные эмоциональные переживания.

Большинство исследователей подчеркивают, что нарушения семейных отношений, которые ребенок испытывает в дошкольном и младшем школьном возрасте, особенно важны для формирования тревожности, особенно в тех случаях, когда родители подвергают ребенка частым наказаниям.

Формирование тревожности у ребенка обусловлено тревожным поведением родителей, часто сопровождающимся гиперпротекцией, эмоциональным неприятием ребенка, эмоциональной холодностью родителей, авторитарным стилем воспитания, особенно связанным с высоким уровнем ожиданий родителей по отношению к ребенку.

Если кто-то из родителей переживает и проявляет гипертрофированную заботу о ребенке, его жизни и здоровье, то это порождает переживание нестабильности окружающего мира, предчувствие неминуемой опасности со всех сторон. Ребенок боится жить и выходить за рамки привычных отношений, сосредотачивается только на семье. Но если социальный опыт ребенка искусственно ограничен, то семья не дает ему опыта надежности и безопасности. Отсюда чувство незащищенности, неуверенности в своих силах, высокая тревожность.

Дети гораздо чаще становятся тревожными, когда подвергаются чрезмерным требованиям в семье, проявляют раздражение чаще, чем тревогу, и постоянно и открыто выражают недовольство своим поведением. К

Конечно, взрослые должны оценивать поступки ребенка и адекватно выражать свое отношение к проступкам. Но очень важно, как часто и в какой форме это делается. Когда ребенка обвиняют, стыдят и открыто ругают за все-за игрушку, лежащую не на том месте, пролитый чай, грязные руки, слишком громкую или слишком тихую речь и т. д. - вспышки ситуативной тревожности становятся прочным эмоциональным фоном. Есть тревожное ожидание неприятностей, страх наказания.

Во всех этих случаях ребенок оказывается в ситуациях, порождающих постоянное эмоциональное расстройство, фрустрацию важнейших для него потребностей, и в результате нарушается нормальный процесс адаптации ребенка к окружающей среде. Воздействие этих факторов приводит к тому, что ребенок вынужден прибегать к развитию гипервигилиции к враждебным раздражителям и развитию паттернов агрессии и защиты от воспринимаемой враждебной среды, что приводит к развитию тревожности[27]1.

Среди множества теорий тревоги наибольший интерес представляют те, которые разработаны в рамках психоанализа и бихевиоризма.

С точки зрения бихевиоризма, тревога - это фиксированный навык неадаптивного поведения, приобретенный в процессе обучения.

Необихевиоризм раскрывает роль подражания, лежащего в основе невротического поведения: ребенок либо непосредственно усваивает невротические паттерны поведения у родителей, либо подражает другим людям, совершает поведенческие акты, противоречащие другим паттернам и нормам, что становится причиной тревоги.

Сторонники психоанализа сосредоточились на изучении невротической тревоги. Аормирование невротической тревожности начинается с того момента, когда врожденные единицы субъекта (обычно ребенка) вступают в конфликт с требованиями общества, действуя в лице значимых других (обычно родителей).

Как правило, это противоречие сопровождается представлением об опасности, страхом недовольства или наказания.

Возникает внутренний конфликт, разрешение которого достигается посредством психологической защиты-вытеснения исходного устройства из сознания в бессознательное.

Угнетенное влечение продолжает существовать и несет в себе ту же угрозу, внутренний конфликт не находит конструктивного решения; человек продолжает испытывать страх, но не осознавая причины, то есть субъект испытывает тревогу.

Последователи Фрейда, развивавшие его учение, рассматривали различные возможные источники тревоги, но почти во всех случаях тревога связана с социальным контекстом и внутренним конфликтом: между стремлением к зависимости и независимости, между зависимостью от значимых других и

враждебностью по отношению к ним и т. д.

Следует также отметить, что невротическая тревога является крайне болезненным переживанием, поскольку она постоянно переживается человеком, и недостаточное осознание причин тревоги, отсутствие ее связи с конкретным объектом, неспособность указать на воспринимаемую угрозу делают невозможным осуществление какой-либо деятельности, направленной на предотвращение или устранение угрозы.

Согласно сторонникам психоанализа, защитные меры и поведение-невротические симптомы-возникают для уменьшения невротической тревоги, и тревога значительно возрастает, когда эти защитные меры и поведение ставятся под сомнение или провоцируются.

Выделяют также следующие виды тревожности:

1. Открытая тревожность - сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности в виде состояния тревоги. Она может существовать в различных формах, например:

- как острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность, чаще всего дезорганизирующая деятельность человека;

- регулируемая и компенсируемая тревожность, которая может использоваться в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности, что, впрочем, возможно преимущественно в стабильных, привычных ситуациях;

- культивируемая тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, что требует определенной личностной зрелости (соответственно, эта форма тревожности появляется только в подростковом возрасте)[\[28\]](#)1.

2. Скрытая тревожность - в разной степени несознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицанию его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (теребление волос, расхаживание из стороны в сторону, постукивание по столу и тд.):

- неадекватное спокойствие (реакции по принципу «У меня все в порядке!», связанные с компенсаторно-защитной попыткой поддержать самооценку; низкая самооценка в сознание не допускается);

- уход из ситуации.

Также можно выделить «замаскированную тревожность». «Масками» тревожности называются такие формы поведения, которые имеют вид ярко выраженных проявлений личностных особенностей, порождаемых тревожностью, позволяют человеку вместе с тем переживать ее в смягченном виде и не проявлять вовне. В качестве таких «масок» чаще всего описываются агрессивность, зависимость, апатия, чрезмерная мечтательность и др. Выделяют агрессивно-тревожный и зависимо-тревожный типы (с разной степенью осознания тревоги).

Вывод по главе 1

Таким образом, тревожность – это иррациональное чувство беспокойства, не подвластное человеческому контролю.

Тревожность присуща каждому человеку, однако у некоторых из естественной она перетекает в невротическую.

Тревожные люди, как правило, имеют низкую самооценку и самоуважение, они не верят в себя и свои силы и чувствуют себя одинокими в этом мире, они замыкаются в себе.

Тревожность существенно снижает качество жизни человека и не позволяет индивиду полностью адаптироваться в обществе.

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМОСТИ МЕТОДИК ПО ВЫЯВЛЕНИЮ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ

2.1 Методика проведения практического исследования

Исследование было разделено на следующие этапы:

1. Изучение теоретического материала (представлено в главе 1)
2. Выдвижение гипотезы
3. Подбор методик

4. Проведение исследования
5. Обработка результатов (первичная)
6. Проведение статистического анализа полученных результатов
7. Оформление в таблицы
8. Описание и интерпретация полученных данных

Гипотеза настоящего исследования уже была сформулирована во введении, однако повторим её в практической части работы: предполагаем, что методики по выявлению тревожности являются взаимозаменяемыми, то есть обладают высоким коэффициентом ранговой и/или линейной корреляции.

Отметим также, что нами была сформирована однородная выборка из 30 человек (18 девушек и 12 юношей).

В опросе участвовали студенты 3 курса Донского государственного технического университета(филиал) г.Азов.

Выборка была случайной, что позволило нам распространить полученные на данной выборке выводы на генеральную совокупность.

Далее были выбраны методики, направленные на выявление уровня тревожности.

Первая методика – личностная шкала проявлений тревоги, разработанная Дж. Тейлор и адаптированная на русский Т.А. Немчиным[29]1.

Данная шкала представляет собой тест из 50 вопросов. Вопросы представлены списком.

На каждый вопрос необходимо ответить либо «да», либо «нет»; пропускать вопросы нельзя. Также рекомендуется отвечать быстро, не раздумывая. В своих ответах необходимо быть честным.

Подсчитывается количество ответов испытуемого, свидетельствующих о тревожности.

1. Ответы «Да» на высказывания: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50.
2. Ответы «Нет» на высказывания: 1, 2, 3,4, 5, 6, 1, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Если ответ испытуемого совпал с ключом, то испытуемому начисляется 1 балл за данный вопрос. Далее полученные баллы суммируются.

Оценка результатов теста:

1. 40-50 баллов рассматриваются как показатель очень высокого уровня тревожности,
2. 25-40 баллов свидетельствуют о высоком уровне тревожности,
3. 15-25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне тревожности,
4. 5-15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне тревожности,
5. 0-5 баллов – о низком уровне тревожности.

Вторая методика – исследование тревожности Ч.Д. Спилбергера, адаптированное на русский язык Ю.Л. Ханиным[\[30\]](#)1.

Данная методика отличается тем, что делит тревожность на личностную и ситуативную, то есть позволяет оценить уровень тревоги как черты характера человека и как реакции на ту или иную ситуацию.

Данная анкета состоит из 40 вопросов, разбитых на две категории: личностная тревожность и ситуативная тревожность.

Первые 20 вопросов входят в первую категорию. Проходящему опрос предлагается прочитать утверждения и выбрать для каждого из них подходящий вариант из следующего списка:

1. Нет, это не так - 1
2. Пожалуй, так - 2
3. Верно - 3
4. Совершенно верно - 4

Вопросы 21-40 относятся к категории «ситуативная тревожность». Здесь необходимо выбрать наиболее подходящий вариант из предложенных:

1. Никогда - 1
2. Почти никогда - 2
3. Часто - 3
4. Почти всегда - 4

Необходимо предельно честно отвечать на все вопросы подряд. Не следует долго задумываться над вопросом и выбирать вариант ответа: правильных и

неправильных ответов у данного теста нет.

Каждый вопрос в тесте описывает показатели, свойственные данному типу тревожности.

Если испытуемый признает у себя наличие данного показателя, он получает высокий балл за ответ, если отрицает – низкий. Поэтому уровень суммарного балла указывает на уровень выраженности данного типа тревожности у респондента.

Полученные результаты анализируются в соответствии с ключом. Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35:$$

1. $\Sigma 1$ -сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;
2. $\Sigma 2$ -сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$ЛТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35:$$

1. $\Sigma 1$ -сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;
2. $\Sigma 2$ -сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

За каждый ответ начисляется от 1 до 4 баллов. Далее баллы суммируются.

1. до 30 – низкая тревожность;
2. 31-45 – умеренная тревожность;
3. 46 и более – высокая тревожность

Другие существующие методики выявления тревожности – шкала явной тревожности СМАС, методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса и так далее – в данном исследовании не рассматривались, поскольку ориентированы на младший и средний школьный возраст, тогда как мы работали с выборкой людей от 20 до 22 лет.

Отметим, что в связи с недопущением распространения коронавирусной инфекции (COVID-19) все опросы проводились в онлайн-формате при помощи такой платформы, как Google Формы.

Все участники были уведомлены о цели проводимого исследования, а также о его полной анонимности. Кроме того, перед каждым опросником был указан адрес электронной почты и телефон, по которым с нами можно было связаться в случае необходимости (задать вопрос, выразить пожелание, узнать результаты исследования).

Также в начале анкеты находился дисклеймер, то есть текст, предупреждающий о том, что данные анкеты не являются методом постановки точного диагноза: для выявления психического расстройства тревожного спектра необходимо обратиться к специалисту, то есть к врачу-психиатру или психотерапевту[31]1.

2.2 Анализ полученных результатов

Оформим полученные результаты исследования в формате таблиц. В таблице 1 представим сумму баллов, набранных опрошенными в ходе прохождения теста Дж. Тейлор.

Таблица 1

Сумма баллов по тесту Дж. Тейлор

Участник 1	Участник 2	Участник 3	Участник 4	Участник 5	Участник 6	Участник 7	Участник 8	Участник 9	Участник 10
2	18	27	49	20	41	38	41	46	9
Участник 11	Участник 12	Участник 13	Участник 14	Участник 15	Участник 16	Участник 17	Участник 18	Участник 19	Участник 20
15	25	38	22	39	11	47	30	47	23
Участник 21	Участник 22	Участник 23	Участник 24	Участник 25	Участник 26	Участник 27	Участник 28	Участник 29	Участник 30

Далее нами было вычислено стандартное отклонение получившейся выборки. Это было сделано при помощи программы Excel и функции =СТАНДОТКЛОНА, то есть при помощи формулы 1.

$$\sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{(n-1)}}$$

Формула 1. Расчет стандартного отклонения

Стандартное отклонение данной выборки равно 14,5784. Округлим данное значение до 14,6.

Вычислим также среднее арифметическое значение исследуемой выборки. Для этого воспользуемся функцией =СРЗНАЧ в Excel.

Среднее значение данной выборки равно 29,2333. Округлим его до 19,2.

Вычислим моду, которая для данной выборки равна 18, при помощи функции =МОДА в Excel.

Используя функцию =МЕДИАНА, получим, что медиана для данной выборки равна 28.

Данные операции возможно также выполнить в программе для обработки статистических данных SPSS, однако для того, чтобы проведенный эксперимент мог повторить любой человек, не обладающий специфическим программным обеспечением, здесь приведен алгоритм вычислений необходимых значений через Excel, который в настоящее время установлен на всех современных компьютерах, ноутбуках и смартфонах.

Воспользуемся переводом полученных данных в стены. Это необходимо, поскольку предложенные шкалы тестирования обладают разным количеством вопросов и разным способом выставления баллов, и их нельзя сравнивать, основываясь только на «сырых» результатах – необходимо их стандартизировать.

Получим следующую таблицу 2:

Таблица 2

Распределение баллов по стенам

Стен 1 Стен 2 Стен 3 Стен 4 Стен 5 Стен 6 Стен 7 Стен 8 Стен 9 Стен 10

0-5 6-10 11-15 16-20 21-25 26-30 31-35 36-40 41-45 46-50

Далее выясним распределение количества опрошенных по стенам и запишем это в таблице 3.

Таблица 3

Распределение количества опрошенных по стенам

Стен 1 Стен 2 Стен 3 Стен 4 Стен 5 Стен 6 Стен 7 Стен 8 Стен 9 Стен 10

2 1 3 4 3 4 1 3 2 7

Таким образом:

1. Низкий уровень тревожности – 2 человека;
2. Средний (с тенденцией к низкому) уровень тревожности – 4 человека;
3. Средний (с тенденцией к высокому) уровень тревожности – 7 человек;
4. Высокий уровень тревожности – 8 человек;
5. Очень высокий уровень тревожности – 9 человек.

Теперь обратимся к анализу результатов, полученных в ходе использования второй методики.

В пределах каждой шкалы результаты могли варьироваться от 20 до 80 баллов.

Выпишем полученные результаты в таблицу 4. В первой строке чисел будут указаны результаты теста по личностной тревожности, тогда как во второй строке будут указаны результаты теста по ситуативной тревожности.

Таблица 4

Результаты опроса по методике Спилбергера

Участник 1 Участник 2 Участник 3 Участник 4 Участник 5 Участник 6 Участник 7 Участник 8 Участник 9 Участник 10

22 61 64 69 46 72 65 74 78 28

24 73 57 80 53 73 67 78 79 30

Участник 11 Участник 12 Участник 13 Участник 14 Участник 15 Участник 16 Участник 17 Участник 18 Участник 19 Участник 20

36 54 67 43 71 31 78 49 71 39

39 56 69 48 64 34 80 42 68 42

Участник 21 Участник 22 Участник 23 Участник 24 Участник 25 Участник 26 Участник 27 Участник 28 Участник 29 Участник 30

28 76 32 47 65 38 36 76 80 45

31 79 34 44 71 27 41 78 80 39

Рассмотрим отдельно личностную тревожность, поскольку данный показатель измеряется также в первой методике.

Рассчитаем необходимые показатели для полученных по выбранному типу тревожности данных:

1. Стандартное отклонение = 18,3
2. Мода = 28
3. Медиана = 57,5
4. Среднее арифметическое = 54,7

Выпишем интервалы стенов в таблице 5.

Таблица 5

Интервалы стенов

Стен 1 Стен 2 Стен 3 Стен 4 Стен 5 Стен 6 Стен 7 Стен 8 Стен 9 Стен 10

20-26 27-32 33-38 39-44 45-50 51-56 57-62 63-68 69-74 75-80

Эти стены аналогичны стенам, приведённым в таблице 2.

Отдельно выпишем количество человек, чьи результаты относятся к тому или иному стеноу, в таблице 6.

Таблица 6

Распределение результатов по стенам

Стен 1 Стен 2 Стен 3 Стен 4 Стен 5 Стен 6 Стен 7 Стен 8 Стен 9 Стен 10

1 4 3 2 4 1 1 4 4 5

Далее рассчитаем коэффициент корреляции Спирмена. Был выбран именно коэффициент корреляции Спирмена, а не коэффициент корреляции Пирсона, поскольку последний требует большего объёма данных, а также является крайне чувствительным к случайным разбросам.

Кроме того, коэффициент Пирсона требует нормального распределения выборки, тогда как для расчета коэффициента корреляции Спирмена этот параметр может не соблюдаться.

Для этого выполним следующий алгоритм:

1. Рассчитаем ранги выбранных значений;
2. Подсчитаем разницу между рангами;
3. Возведём каждую разность в квадрат и посчитаем сумму квадратов;
4. Рассчитаем коэффициент ранговой корреляции по формуле 2.

$$r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$$

Формула 2. Расчет ранговой корреляции

1. Определим критические значения.

Данный алгоритм можно выполнить вручную, однако рациональнее осуществить вычисления при помощи SPSS или Excel.

Внесём полученные результаты в таблицу 7.

Таблица 7

Результаты расчета коэффициента корреляции Спирмена

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d	
					(ранг А - ранг В)	d ²
1	2	3.5	1	2	1.5	2.25
2	1	1.5	4	7.5	-6	36
3	3	6	3	5	1	1
4	4	8.5	2	4	4.5	20.25
5	3	6	4	7.5	-1.5	2.25
6	4	8.5	1	2	6.5	42.25
7	1	1.5	1	2	-0.5	0.25
8	3	6	4	7.5	-1.5	2.25

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d	
					(ранг А - ранг В)	d ²
9	2	3.5	4	7.5	-4	16
10	7	10	5	10	0	0
Суммы		55		55	0	122.5

Таким образом, коэффициент Спирмена равен $r_s = 0.258$.

Критические значения для 0.05 и 0.01 соответственно 0.64 и 0.79.

Таким образом, корреляция между данными методиками является слабой. Следовательно, предложенные тесты не являются взаимозаменяемыми, то есть измеряют разные особенности или аспекты тревожности.

Вывод по главе 2

Таким образом, в данной главе было проведено практическое исследование взаимозаменяемости методик по выявлению личностной тревожности.

Проведенный эксперимент показал, что методики Дж. Тейлор и Э.Ч. Спилбергера не являются взаимозаменяемыми, то есть считаются независимыми и измеряющими разные критерии или стороны одного и того же явления.

Следовательно, гипотеза, выдвинутая в данной исследовательской работе, опровергнута.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, цель настоящей исследовательской работы была достигнута.

Все задачи, указанные во введении, были выполнены в полном объёме:

1. Дано определение понятию «тревожность»;
2. Выявлены особенности тревожности;
3. Сформулирована методика проведения практического исследования методик по выявлению тревожности;
4. Обработаны и проинтерпретированы результаты, полученные в ходе практического исследования.

Рассмотренные нами методики по выявлению тревожности оказались независимыми. Следовательно, они измеряют разные аспекты тревожности и должны применяться не как параллельные тесты, а как комплекс тестов по диагностике тревожности.

В заключении хотелось бы также указать дальнейшие пути разработки настоящей темы.

Так, предполагается провести анализ взаимозаменяемости методик, направленных на выявление тревожности не у взрослых, а у детей и подростков.

Кроме того, возможен анализ взаимозаменяемости методик, направленных на диагностирование депрессии, определение типа личности и так далее.

Также возможно расширение выборки и использование как критерия Спирмена, так и критерия Пирсона, что позволит получить более подробные и точные данные.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бессерер Р. Жизнь и творчество Анны Фрейд//Энциклопедия глубинной психологии, том третий, М., 2002, С.48.
2. Бикеева О.С., Исследование ситуативной тревожности младших подростков при прохождении процедуры медиации // Символ науки. 2018. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-situativnoy-trevozhnosi-mladshih-podroskov-pri-prohozhdenii-protsedury-mediatsii> (дата обращения: 23.06.2020).
3. Блинникова Ирина Владимировна, Капица Мария Сергеевна Цена тревоги // Прикладная юридическая психология. 2011. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsena-trevogi> (дата обращения: 23.06.2020).
4. Вайнер Б. Социальная мотивация, справедливость, и Моральные эмоции: атрибутивный подход. Лоуренс Erlbaum Associates. 2005. 234 с.

5. Герасимова А. Ю. Снижение тревожности студентов в процессе обучения // Экономика и экологический менеджмент. 2008. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/snizhenie-trevozhnosti-studentov-v-protsesse-obucheniya> (дата обращения: 23.06.2020).
6. Городецкая И.В., Коневалова Н.Ю., Захаревич В.Г. Исследование ситуативной и личностной тревожности студентов // Вестник ВГМУ. 2019. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-situativnoy-i-lichnostnoy-trevozhnosti-studentov> (дата обращения: 23.06.2020).
7. Давыдов Александр Станиславович Возрастные особенности соотнесенности тревоги и характеристик ценностно-потребностной сферы личности // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2015. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozrastnye-osobennosti-sootnesennosti-trevogi-i-harakteristik-tsennostno-potrebnostnoy-sfery-lichnosti> (дата обращения: 23.06.2020).
8. Диагностики эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б.Дерманова. - СПб.: Издательство "Речь", 2002. С.124-126.
9. Дмитриев М. Н., Баранов П. А. Паника и тревога: трансформация // Эпилепсия и пароксизмальные состояния. 2013. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/panika-i-trevoga-transformatsiya> (дата обращения: 23.06.2020).
10. Изард, К. Эмоции человека / К. Изард. - М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1980. - 440 с.
11. Князев Г.Г., Савостьянов А.Н., Левин Е.А., Слободской-Плюснин Я.Ю., Бочаров А.В. Электроэнцефалографические корреляты тревожности // Бюллетень СО РАМН. 2009. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/elektroentsefalograficheskie-korrelyaty-trevozhnosti> (дата обращения: 23.06.2020).
12. Комлев Ю.Ю. Развитие теории социального научения и профилактика терроризма // ВЭПС. 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-teorii-sotsialnogo-naucheniya-i-profilaktika-terrorizma> (дата обращения: 23.06.2020).
13. Ледовская Т.В., Бирюкова Д.А. Взаимосвязь совладающего поведения и показателей тревожности у студентов вуза // Ярославский педагогический вестник. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-sovladayuschego-povedeniya-i-pokazateley-trevozhnosti-u-studentov-vuza> (дата обращения: 23.06.2020).
14. Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. Учебное пособие по психотерапии и психологии общения. / Литвак М.Е. М.: Феникс, 2020. 189 с.

15. Медведева Вера Евгеньевна Социально-психологические особенности тревожности педагогов-психологов // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2009. №109. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-osobennosti-trevozhnosti-pedagogov-psihologov> (дата обращения: 23.06.2020).
16. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. — 2-е изд. — СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. — 860 с
17. Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Класс, 2001. - 379 с. (Библиотека психологии и психотерапии. 89; Вып.; Психология для жизни).
18. Мэй, Ролло Риз. Смысл тревоги / Ролло Мэй; пер. с англ. М.И. Завалова и А.Ю. Сибуриной. -М.: Класс, 2001. - 379 с.

Перлз Ф., Гудман П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии / Фредерик Перлз, Пол Гудман, Ральф Хефферлин. — М.: 2005. — С. 53

1. Погорелова Елена Ивановна. Тревога как фактор развития личности (На примере преодоления экстремальных ситуаций) : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 : Таганрог, 2002 151 с. РГБ ОД, 61:03-19/284-2
2. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с.
3. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2006. 672 с.
4. **Салливан Г.С.** Интерперсональная теория в психиатрии. СПб.: Восточно-Европ. Ин-т Психоанализа. 1999.
5. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-kak-psihologicheskii-fenomen> (дата обращения: 23.06.2020).
6. Старовойтов В.В. Тревога и способы ее преодоления // История философии. 2015. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevoga-i-sposoby-ee-preodoleniya> (дата обращения: 23.06.2020).
7. Стивен Пинкер. Чистый лист. Природа человека. Кто и почему отказывается признавать ее сегодня = Steven Pinker. The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature. — М.: Альпина Нон-фикшн, 2018. — 608 р.

Фрейд З. Психоаналитические этюды / сост. Д. И. Донской, В. Ф. Круглянский. — Минск: Попурри, 2010. — 609 с.

1. Хорни К. Наши внутренние конфликты / Пер. с англ. В.В. Старовойтова; под ред. Г.В. Бурменской, А.М. Боковой // Хорни К. Собр. соч.: в 3 т. Т. 3. М.: Смысл, 1997. С. 6-235.
 2. Шнайдер К. Клиническая психопатология / С комм. Г. Хубер, Г. Гросс. — 14-е изд. — М.: Сфера, 1999. — 296 с.
 3. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. — СПб.: Питер Ком, 1999. — 288 с. — (Серия «Сам себе психолог»)
 4. Эллис А., Макларен К. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия. — РнД.: Феникс, 2008. — 160 с.
 5. Яшина М.Е. Исследование особенностей проявления тревожности у студентов - лингвистов в период экзаменационной сессии // Символ науки. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-osobennostey-proyavleniya-trevozhnosti-u-studentov-lingvistov-v-period-ekzamenatsionnoy-sessii> (дата обращения: 23.06.2020).
-
1. Блинникова Ирина Владимировна, Капица Мария Сергеевна Цена тревоги // Прикладная юридическая психология. 2011. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsena-trevogi> (дата обращения: 23.06.2020). [↑](#)
 2. Медведева Вера Евгеньевна Социально-психологические особенности тревожности педагогов-психологов // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2009. №109. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-osobennosti-trevozhnosti-pedagogov-psihologov> (дата обращения: 23.06.2020). [↑](#)
 3. Бикеева О.С., Исследование ситуативной тревожности младших подростков при прохождении процедуры медиации // Символ науки. 2018. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-situativnoy-trevozhnosti-mladshih-podroskov-pri-prohozhdenii-protsedury-mediatsii> (дата обращения: 23.06.2020). [↑](#)
 4. Перлз Ф., Гудман П., Хефферлин Р. Практикум по гештальт-терапии / Фредерик Перлз, Пол Гудман, Ральф Хефферлин. — М.: 2005. — С. 53 [↑](#)
 5. Фрейд З. Психоаналитические этюды / сост. Д. И. Донской, В. Ф. Круглянский. — Минск: Попурри, 2010. — 609 с. [↑](#)

6. 2 Бессерер Р. Жизнь и творчество Анны Фрейд//Энциклопедия глубинной психологии, том третий, М., 2002, С.48. [↑](#)
7. 3 Хорни К. Наши внутренние конфликты / Пер. с англ. В.В. Старовойтова; под ред. Г.В. Бурменской, А.М. Боковикова //Хорни К. Собр. соч.: в 3 т. Т. 3. М.: Смысл, 1997. С. 6-235. [↑](#)
8. 4 **Салливан Г.С.** Интерперсональная теория в психиатрии. СПб.: Восточно-Европ. Ин-т Психоанализа. 1999. [↑](#)
9. 5 Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. — СПб.: Питер Ком, 1999. — 288 с. — (Серия «Сам себе психолог») [↑](#)
10. 6 Эллис А., Макларен К. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия. — РнД.: Феникс, 2008. — 160 с. [↑](#)
11. 1 Яшина М.Е. Исследование особенностей проявления тревожности у студентов - лингвистов в период экзаменационной сессии // Символ науки. 2019. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-osobennostey-proyavleniya-trevozhnosti-u-studentov-lingvistov-v-period-ekzamenatsionnoy-sessii> (дата обращения: 23.06.2020). [↑](#)
12. 2 Комлев Ю.Ю. Развитие теории социального научения и профилактика терроризма // ВЭПС. 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitieteorii-sotsialnogo-naucheniya-i-profilaktika-terrorizma> (дата обращения: 23.06.2020). [↑](#)
13. 3 Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Класс, 2001. - 379 с. (Библиотека психологии и психотерапии. 89; Вып.; Психология для жизни). [↑](#)
14. 4 Стивен Пинкер. Чистый лист. Природа человека. Кто и почему отказывается признавать ее сегодня = Steven Pinker. The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature. — М.: Альпина Нон-фикшн, 2018. — 608 р. [↑](#)

15. 1 Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. Учебное пособие по психотерапии и психологии общения. / Литвак М.Е. М.: Феникс, 2020. 189 с. [↑](#)
16. 2 Изард, К. Эмоции человека / К. Изард. - М.: Изд-во Моск. гос. ун-та, 1980. - 440 с. [↑](#)
17. 3 Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. — 304 с. [↑](#)
18. 1 Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-kak-psihologicheskiiy-fenomen> (дата обращения: 23.06.2020). [↑](#)
19. 2 Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. — 2-е изд. — СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003. — 860 с [↑](#)
20. 1 Старовойтов В.В. Тревога и способы ее преодоления // История философии. 2015. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevoga-i-sposoby-ee-preodoleniya> (дата обращения: 23.06.2020). [↑](#)
21. 2 Герасимова А. Ю. Снижение тревожности студентов в процессе обучения // Экономика и экологический менеджмент. 2008. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/snizhenie-trevozhnosti-studentov-v-protsesse-obucheniya> (дата обращения: 23.06.2020). [↑](#)
22. 3 Мэй, Ролло Риз. Смысл тревоги / Ролло Мэй; пер. с англ. М.И. Завалова и А.Ю. Сибуриной. -М.: Класс, 2001. - 379 с. [↑](#)
23. 1 Погорелова Елена Ивановна. Тревога как фактор развития личности (На примере преодоления экстремальных ситуаций) : Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 : Таганрог, 2002 151 с. РГБ ОД, 61:03-19/284-2 [↑](#)

24. 2 Городецкая И.В., Коневалова Н.Ю., Захаревич В.Г. Исследование ситуативной и личностной тревожности студентов // Вестник ВГМУ. 2019. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-situativnoy-i-lichnostnoy-trevozhnosti-studentov> (дата обращения: 23.06.2020). [↑](#)
25. 1 Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2006. 672 с. [↑](#)
26. 1 Давыдов Александр Станиславович Возрастные особенности соотнесенности тревоги и характеристик ценностно-потребностной сферы личности // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2015. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozzrastnye-osobennosti-sootnesennosti-trevogi-i-harakteristik-tsennostno-potrebnostnoy-sfery-lichnosti> (дата обращения: 23.06.2020). [↑](#)
27. 1 Диагностики эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б.Дерманова. - СПб.: Издательство "Речь", 2002. С.124-126. [↑](#)
28. 1 Дмитриев М. Н., Баранов П. А. Паника и тревога: трансформация // Эпилепсия и пароксизмальные состояния. 2013. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/panika-i-trevoga-transformatsiya> (дата обращения: 23.06.2020). [↑](#)
29. 1 Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. Серия «Философия. Психология. Педагогика». 2013. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-kak-psihologicheskiiy-fenomen> (дата обращения: 23.06.2020). [↑](#)
30. 1 Старовойтов В.В. Тревога и способы ее преодоления // История философии. 2015. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevoga-i-sposoby-ee-preodoleniya> (дата обращения: 23.06.2020). [↑](#)
31. 1 Ледовская Т.В., Бирюкова Д.А. Взаимосвязь совладающего поведения и показателей тревожности у студентов вуза // Ярославский педагогический вестник. 2017. №2. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz-](https://cyberleninka.ru/article/n/vzaimosvyaz)

sovladayuschego-povedeniya-i-pokazateley-trevozhnosti-u-studentov-vuza (дата обращения: 23.06.2020). [↑](#)