

T. P. Khabiev

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У ЛИЦ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

В статье приводятся результаты исследования, которые показали, что существует взаимосвязь между личностной тревожностью и жизнестойкостью. Исходя из полученных результатов, был сделан вывод, что повышенная тревожность у подростков является показателем их низкого потенциала к психологической адаптации и приспособляемости.

Ключевые слова: личностная тревожность, тревога, жизнестойкость, подростковый возраст, психологическая адаптация, приспособляемость.

T. Khabiev

RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND ANXIETY IN ADOLESCENTS

The article presents the results of a study of the relationship between resilience and personal anxiety. The article provides a review of scientific literature on anxiety and resilience. The results of the study show that there is a relationship between personal anxiety and resilience. It was found that increased anxiety in adolescents is an indicator of their low potential for socialization and psychological adaptation.

Keywords: personal anxiety, anxiety, resilience, adolescence, psychological adaptation, adaptability.

Постановка проблемы

Подростковый период считается одним из важных этапов взросления, по словам Ж.-Ж. Руссо, это возраст «второго взросления личности» [20]. Данный период принято считать наиболее сензитивным к переживаниям, жизненным трудностям и кризисам. На этом возрастном этапе формируются устойчивые формы поведения; закладываются установки, способы эмоционального реагирования; конструируется «Я» и обретение новой социальной позиции.

Возрастает риск возникновения и укрепления тревожности у несовершеннолетних как личностного свойства, причинами которой могут являться трудные жизненные ситуации, сложные детско-родительские отношения, плохие взаимоотношения со сверстниками и учителями школы, а также другие факторы, обусловленные особенностями

подросткового периода. Изучение тревожности является актуальной проблемой в современном обществе по причине стремительного увеличения количества тревожных детей и подростков (А. Б. Холмогорова, Н. Г. Гаранян, Г. Ш. Габдреева и др.) [4; 5]. Вместе с тем тревожность стала приобретать глубинную форму тревоги, поддающейся преодолению в меньшей степени [18].

Тревожность — это склонность человека к переживанию тревоги, т. е. эмоционального состояния, возникающего в ситуациях неопределенной опасности и проявляющегося в ожидании неблагоприятного развития событий [2, с. 407]. На психологическом уровне тревожность может ощущаться как напряжение, беспокойство, нервозность и т. д. Так, эмоция тревожности переживается как чувство неопределенности, слабости, бессилия, незащищенности, одиночества, гро-

зующей неудачи, а также проявляется в «уходе» от ситуации, от потребности преодолеть проблему. Обычно тревожность повышена при нервно-психических и тяжелых соматических заболеваниях.

Тревога является ситуативным психоэмоциональным переживанием, благодаря методам релаксации и саморегуляции может поддаваться коррекции, но тревожность как личностная черта рассматривается как относительно постоянная черта личности. В историческом ракурсе подходов изучения тревожности прослеживается термин «тревога», это связано с тем, что первоначально термины «тревожность» и «тревога» не разграничивались.

Изначально проблема тревоги была поставлена в философской школе экзистенциализма (С. Кьеркегор, П. Тиллих, К. Ясперс и др.), где рассматривалась как неотъемлемая составляющая человеческого существования, а также было предложено разделять тревогу на невротическую и нормальную [14].

В конце XIX века представители психодинамического направления (З. Фрейд, К. Хорни, Г. С. Салливан, А. Адлер и др.) сформировали проблему невротических заболеваний, выступающих как следствие глубинного психологического конфликта; паттернами такого конфликта являются страхи, тревога и неудовлетворенные потребности. О. Ранк рассматривает тревогу как переживание отделения, связанное с травмой рождения, такая тревога сопровождает человека всю его жизнь и позволяет стать автономным и реализовать творческие способности [22].

Дж. Уотсон и Р. Рейнер рассматривали тревогу как закрепленный навык неадаптивного поведения, приобретенный путем научения. Согласно Дж. Тейлору, тревожность может некоторым образом быть связанной с эмоциональной чувствительностью и внести вклад в уровень побуждения [24].

В теориях обучения и научения тревога предстает как усвоенные модели поведения (А. Бандура), которые противоречат со-

циальным нормам и возникают как подражание невротическим личностям (О. Х. Маурер) [14].

По мнению К. Роджерса, тревога характеризуется как результат конфликта между «Я-реальный» и «Я-идеальный» [24]. Представитель экзистенциальной психологии Р. Мэй выделяет нормальную тревожность как конструктивное совершенствование личностных качеств — мужества (по П. Тиллиху) и власти, или как механизм подавления (repression), а также, при наличии интрапсихического конфликта, возможен уход личности в невротические механизмы защиты [3].

Представители когнитивного направления уделяют внимание искаженным когнитивным схемам (А. Бек) и иррациональным представлениям (А. Эллис) в возникновении тревоги [14]. А современные исследователи Ч. Спилбергер, Ю. Л. Ханин и А. М. Прихожан придерживаются разграничения тревоги как свойства (личностная тревожность) и как состояния (ситуативная тревожность) [18; 31].

Многие авторы, такие как Р. Б. Кэттелл, М. Шэйер, Р. Блейк, рассматривают тревожность как показатель неприспособленности человека к среде. Действительно, некоторые и особенно патологические формы тревожности, чаще входящие в более сложные симптомокомплексы, свидетельствуют о неспособности или неумении человека адекватно реагировать на объекты и ситуации. Тревожность имеет отрицательное значение именно в тех случаях, когда она неадекватна объектам и ситуациям, имеет такие формы, которые свидетельствуют о потере самоконтроля и плохо изживаются. Во всяком случае, взгляд психолога И. Мюллера на тревожность как на состояние, всегда дезорганизирующее сознание и деятельность, противоречит фактам [1].

И. В. Имедадзе выделяет два уровня тревожности: низкий и высокий. Низкий необходим для нормального приспособления к среде, а высокий вызывает дискомфорт человека в окружающем его социуме [6].

С. Я. Рубинштейн [19], а следом А. В. Микляева [13] склоняются к тому, что перво-

начально тревожность рассматривалась как признак неблагополучия личности, вызванного психической травмой или соматическим заболеванием.

Но современный подход к феномену тревожности основывается на том, что личностную тревожность не следует рассматривать как изначально негативную черту личности; она представляет собой сигнал неадекватности структуры деятельности субъекта по отношению к ситуации, и для каждого человека характерен свой оптимальный уровень тревожности, так называемая полезная тревожность, которая является необходимым условием развития личности [14].

В научной литературе тревога наиболее часто определяется как отрицательное эмоциональное состояние, направленное в будущее и возникающее в ситуациях неопределенности и ожидания с дефицитом информации и непрогнозируемым исходом, которое проявляется в «ожидании неблагополучного развития событий». Прогнозирование опасности в переживании тревоги носит вероятностный характер. «У человека тревога обычно связана с ожиданием неудач в социальном взаимодействии и часто бывает обусловлена неосознаваемостью источника опасности» [16].

По мнению некоторых авторов, высокий уровень тревожности у подростков «запускает» компенсаторные механизмы защиты, это выражается в повышенной агрессивности у одних и стратегии избегания у других. Данные механизмы защиты личности проявляются в социальной изоляции, эскапизме и инфантильности личности подростка, оказывая негативное влияние на процесс социализации и психологической адаптации подростка в общество [9].

Психологическая адаптация личности является одним из ведущих механизмов социализации и выступает как двухсторонний процесс взаимодействия — происходят изменения в личности (Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и др.) и социальной среде (Г. Спенсер, Э. Дюркгейм, П. Сорокин

и др.) [9]. Некоторые исследователи (Г. Селье, Т. Холмс, Р. Рейх и др.) отмечают, что изменения в окружающей среде требуют внутренней психологической адаптации, в свою очередь, запуская стрессовые и тревожные переживания [23].

Ж. Пиаже впервые рассмотрел адаптацию как двухсторонний процесс, как единство процессов активного изменения личностью окружающей среды и изменения собственного внутреннего мира, то есть единство процессов ассимиляции и аккомодации. Таким образом, адаптацию личности рассматривают как взаимосуществование двух противоположных тенденций, каждая из которых выполняет собственную функцию относительно существования человека [17].

Зарубежными авторами (Д. Вибе, Д. Вильямс, В. Флориан, С. Мадди и С. Кобаса, М. Микунинчер и О. Таубман и др.) подчеркивается роль жизнестойкости (*hardiness*) в контексте проблем адаптации в обществе, а также в связи с физическим, психическим и социальным здоровьем человека. Концепция жизнестойкости позволяет найти ответ на одну из наиболее актуальных проблем экзистенциальной психологии — адаптация личности в окружающем его мире событий [27]. Жизнестойкость определяется как интегральная характеристика, обеспечивающая оптимизацию смысловой регуляции личности, адекватность самооценки, стрессоустойчивость, развитие волевых качеств и поддерживающая внутреннюю сбалансированность [10].

Жизнестойкость часто рассматривается в связи с физическим и психическим здоровьем человека. Так, было показано, что жизнестойкость может быть предиктором общего психического здоровья [27]. Развитие адаптации и стойкости к стрессу в детстве способствует снижению риска заболеваний сердечно-сосудистой, центральной нервной и иммунной систем [25]. Была изучена связь физического здоровья и диспозиционного оптимизма, которая, предположительно, связана с жизнестойкостью [29]. Также было выявлено, что люди с высоким уровнем жиз-

нестойкости субъективно оценивают свое психическое состояние как благоприятное [26]. В российских исследованиях было показано, что жизнестойкость может служить буфером для воздействия стресса на соматическое и психическое здоровье [12].

Жизнестойкость исследовалась в рамках изучения проблем адаптации и дезадаптации в обществе. В ходе исследований было выявлено, что люди с высоким уровнем жизнестойкости оценивают различные жизненные ситуации как желательные и контролируемые [28], имеют высокую когнитивную оценку и уверенность в решении трудностей [30], что снижает риск возникновения стресса и тревоги.

В российской психологии проблема психологической адаптации и преодоления стрессовых, трудных ситуаций изучалась многими авторами, но общего определения жизнестойкости не было сформулировано. Так, некоторые авторы употребляют другие термины, близкие по значению с жизнестойкостью: способность преодолеть себя (Д. А. Леонтьев); совокупность жизненного ресурса личности (Н. Ф. Наумова); самореализация личности (Л. А. Коростылева); совладание с трудностями (А. В. Либин и Е. В. Либина), степень «живучести» (Л. А. Александрова) и др. [10].

Жизнестойкость в социально-психологической адаптации рассматривается как ключевой ресурс преодоления, который можно определить как способность и готовность субъекта заинтересованно (вовлеченность) участвовать в ситуациях повышенной для него сложности, контролировать данные ситуации, управлять ими (контроль), не бояться всего нового, неизвестного, возникающих трудностей на пути к достижению целей, уметь рисковать (риск).

Некоторые исследователи (А. М. Прихожан, В. С. Мухина, Н. В. Фетискин и др.) считают, что социокультурные, экономические изменения в мире и низкая адаптивность к условиям жизни оказывают отрицательное влияние на психологическое и физиологи-

ческое здоровье в подростковом и юном возрасте [18]. Кроме того, отмечается, что нерациональное использование информационных технологий приводит к психологической дезадаптации и инфантилизму личности (К. Г. Сурнов, А. Ш. Тхостов) [21].

Вопрос о роли тревоги изучался во многих научных дисциплинах и школах. Можно выделить общее мнение сторонников разных наук и психологических школ, что тревога является неотъемлемой составляющей взаимодействия субъекта с окружающим его миром. Такого рода взаимодействие определяется как социализация и адаптация в обществе (А. Ф. Лазурский, К. Левин, Ж. Пиаже, А. Н. Леонтьев, К. Роджерс и др.). Мы считаем, что есть необходимость исследования роли тревожности у подростков во взаимосвязи с жизнестойкостью. Это позволит дополнить научные представления о роли тревожности в развитии личности в обществе.

Методика

Эмпирическая часть состоит из проведения исследования, в котором приняли участие респонденты (N = 61) юношеского возраста (15–18 лет) на базе образовательных учреждений (колледжи, лицеи) г. Ташкента.

В исследовании были использованы методики:

1. Шкала самооценки уровня тревожности Ч. Спилбергера (в адаптации Ю. Л. Ханина). Опросник направлен на изучение тревожности как состояния (реактивная тревожность) и тревожности как свойства (как личностная диспозиция). Опросник состоит из 40 пунктов, по 20 на каждую шкалу. В данном исследовании была использована только шкала на выявление личностной тревожности.

2. Тест жизнестойкости С. Мадди (в модификации Е. Н. Осина и Е. И. Рассказовой, скрининговая версия). Опросник направлен на диагностику жизнестойкости. Жизнестойкость (*hardiness*) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях

с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых. Скрининговая версия Е. Н. Осина и Е. И. Рассказовой состоит из 12 пунктов, по 4 пункта на каждую шкалу.

Для обработки результатов были использованы следующие программы: SPSS 15.0 и Excel MS Office. В статистическом пакете SPSS 15.0 были использованы следующие методы обработки данных: описательная статистика, альфа-Кронбах, корреляционный анализ Спирмена.

Результаты и их обсуждение

Полученные по результатам проведения методик данные обрабатывались и анализировались с помощью статистических пакетов SPSS 15.0, а также статистической программы Excel. Данные с заполненных анкет заносились и обрабатывались в Excel.

Приведем в таблице 1 коэффициенты альфа-Кронбаха для проверки на надежность шкал по всем используемым опросникам в нашем исследовании.

Как видно из таблицы 1, практически все шкалы опросников обладают высокими значениями альфа-Кронбаха, что свидетельствует о надежности этих шкал (внутренней согласованности пунктов к шкале). Но есть некоторые шкалы, обладающие удовлетворительной надежностью. Так, шкала «Конт-

роль» теста жизнестойкости С. Мадди имеет такое значение альфа-Кронбаха, как мы предполагаем, по причине того, что выборка имеет культурную специфику, которая отражается на данной шкале (этот опросник был апробирован на выборке респондентов из России). Следовательно, респонденты не дифференцируют пункты из шкал «Контроль» и «Принятие риска»; вероятно, по данной причине эти шкалы имеют удовлетворительный уровень надежности. Шкалы с удовлетворительной надежностью исключены не будут, так как они имеют допустимый предел значения альфа-Кронбаха ($\alpha > 0.35$). Удаление пунктов для того, чтобы повысить значения альфа-Кронбаха, не будет производиться, так как, например, шкала «контроль» имеет всего 4 пункта.

Далее приведем описательную статистику по всем шкалам опросников для каждой группы в отдельности. В частности, это нам необходимо для проверки на нормальность распределения через соотнесение значений эксцесса и асимметрии с их стандартными ошибками (умноженные в два раза). Если их собственные значения будут превышать свои двойные стандартные ошибки, то мы можем говорить о ненормальном распределении по данной шкале.

В таблице 2 приведены результаты описательной статистики. Стоит обратить внимание на значения асимметрии и эксцесса, а также на их стандартные ошибки. В данной таблице подчеркнуты значения асимметрии и эксцесса, которые превышают собственные две стандартные ошибки, что указывает на ненормальность распределения

Таблица 1

Коэффициент альфа-Кронбаха по шкалам всех опросников

| № | Название методики | Название шкалы | α -Кронбаха |
|---|---------------------|------------------------|--------------------|
| 1 | Тест жизнестойкости | Вовлеченность | ,844 |
| | | Контроль | ,390 |
| | | Принятие риска | ,524 |
| | | Жизнестойкость | ,730 |
| 2 | Шкала тревожности | Личностная тревожность | ,837 |

Таблица 2

Описательная статистика

| Шкалы | | Ср. знач. | Стд. откл. | Асимметрия | | Экссесс | |
|----------------|------------------------|-----------|------------|---------------|-------------|---------|-------------|
| | | Знач. | Знач. | Знач. | Стд. ошибка | Знач. | Стд. ошибка |
| Жизнестойкость | Вовлеченность | 9,6129 | 2,67927 | -1,112 | ,421 | ,285 | ,821 |
| | Контроль | 8,3871 | 1,87399 | ,172 | ,421 | -,428 | ,821 |
| | Принятие риска | 8,3871 | 2,24614 | ,027 | ,421 | -,800 | ,821 |
| | Жизнестойкость | 26,3871 | 5,31452 | -,475 | ,421 | -,409 | ,821 |
| Тревожность | Личностная тревожность | 42,4516 | 8,25768 | -,975 | ,421 | 1,477 | ,821 |

шкал. Так, например, имеются выраженные значения асимметрии по шкалам «Вовлеченность» ($As = -1,112$) и «Личностная тревожность» ($As = -0,975$). Это свидетельствует о том, что распределение по выборке характеризуется левосторонней асимметрией, тем самым указывается на факт ненормальности распределения по этим шкалам.

Таблица 3

Корреляционный анализ Спирмена между компонентами жизнестойкости и личностной тревожностью

| Переменные | Вовлеченность | Контроль | Принятие риска |
|--------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Тревожность | -0,572** | -0,433** | -0,648** |

Примечание: * уровень значимости корреляции $0,01 \leq p \leq 0,05$; ** уровень значимости корреляции $p \leq 0,01$.

Результаты показывают (табл. 3), что между составляющими жизнестойкости и личностной тревожностью есть отрицательная корреляционная связь. В связи с чем предполагается, что высокий уровень тревожности подразумевает низкую жизнестойкость личности, в свою очередь, это выражается наличием ощущения бессмысленности от совершаемой деятельности, в заниженной самооценке, пессимистичности и низком уровне социально-психологической адаптивности. В связи с этим у высокотреховных подростков можно наблюдать низкий потенциал адаптивности в мире, что может негативно

сказаться на развитии личности, на психическом и физическом здоровье, а также на процессе социализации. Отрицательная корреляционная связь вовлеченности и тревожности ($r_s = -0,572$; при $p \leq 0,01$) характеризуется тем, что при низком уровне тревожности наблюдаются активная жизненная позиция и принятие жизненных событий как позитивного опыта для личности. Также чем ниже уровень тревожности, тем выше ощущение себя способным совладать с трудностями и противостоять негативным жизненным событиям ($r_s = -0,433$; при $p \leq 0,01$), а событие рассматривается как стимул для совершенствования собственных способностей ($r_s = -0,648$; при $p \leq 0,01$).

Все компоненты жизнестойкости представляют собой систему взаимоотношений субъекта с окружающим миром. Эта система рассматривается как некая диспозиция, регулирующая деятельность человека во многих проявлениях и тем самым позволяющая определить стратегию совладания с угрожающими, стрессогенными ситуациями. Высокие показатели по компонентам и жизнестойкости в целом позволяют субъекту не испытывать внутреннее напряжение (тревожное состояние, страх, стресс) за счет совладания со стрессовыми ситуациями, оценивания их как менее значимые и веры в собственную эффективность.

Вовлеченность выступает как убежденность в том, что происходящие события предстают как нечто интересное и полезное для личности. Подростки с высоким уровнем

тревожности, оценивающие актуальное или будущее событие как несущее в себе угрозу, в меньшей степени заинтересованы в получении удовольствия и пользы ($r_s = -0,572$; при $p \leq 0,01$). Их переживания направлены на «враждебность» ситуации, в которой они оказались или окажутся, сопровождаются острыми физиологическими реакциями и негативно окрашенными мыслями, что препятствует им получать удовольствие от происходящего (или, по терминологии М. Чиксентмихайя, пребывать в состоянии потока). Субъекты с развитой вовлеченностью и низким уровнем тревожности в большей степени проявляют заинтересованность в получении удовольствия и пользы от собственной деятельности и происходящих событий.

Контроль обратно взаимосвязан с тревожностью. Развитость контроля определяется убеждением во влиянии на собственную деятельность, вступлением в борьбу с преградами и трудностями, даже в тех случаях, когда влияние не абсолютно и успех не гарантирован. У высокотревожных лиц низкий контроль выражается в низкой убежденности в собственном влиянии на происходящие события, в эффективности противостояния и совладания с трудностями, в чувстве собственной беспомощности ($r_s = -0,433$; при $p \leq 0,01$). Возникающие трудности переоцениваются, вследствие чего подростки не предпринимают усилий по совладанию с ними.

Принятие риска характеризуется убежденностью в том, что, несмотря на позитивный или негативный исход событий, все это является полезным опытом для субъекта. Субъекты толерантны к неопределенности, способны действовать в трудных и некомфортных ситуациях, приобретая необходимый опыт в тех случаях, когда предпринятые действия не гарантируют успех. Обратная взаимосвязь тревожности и принятия риска определяется тем, что высокотревожные имеют тенденцию к низкой убежденности в необходимости принятия риска, к стремле-

нию действовать в условиях высокой гарантированности успеха, безопасности и комфорта ($r_s = -0,648$; при $p \leq 0,01$).

Таким образом, жизнестойкость обеспечивает убежденность человека в самоэффективности, получении удовольствия и пользы от собственной деятельности, даже если успешность результата низкая и имеет рискованный характер. Это позволяет подросткам оценивать значительно ниже трудности и опасности, которые могут вызывать негативные переживания (тревога, стресс, страх), что влияет на их приспособляемость и адаптацию в обществе.

Выводы

По итогам теоретического анализа проблемы тревожности и социально-психологической адаптации в подростковом возрасте и по результатам проведенных исследований были сделаны следующие выводы:

1. Еще с XVII века философские и психологические школы обратили внимание на проблему тревоги и тревожности, в результате чего были описаны факторы, оказывающие влияние на возникновение и протекание тревоги (тревожности) с раннего детства; также были выделены виды тревожности (ситуативная и личностная) и ее связь с другими личностными качествами.

2. Некоторые исследователи отмечают важную роль социально-психологической адаптации личности и негативное влияние высокой или патологической тревожности на процесс психологической адаптации и приспособляемости подростка в обществе, подчеркивая стремительное возрастание отрицательных факторов, способствующих увеличению количества тревожных детей и подростков в настоящее время.

Как оказалось, между тревожностью и жизнестойкостью наблюдается обратная взаимосвязь, которая подразумевает низкую выносливость вовлеченности, контроля и принятия риска при высоком уровне тревожности; это выражается в трудности приспособляемости и адаптации в обществе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Астапов В. М.* Тревога и тревожность. Хрестоматия / сост. и общ. ред. В. М. Астапова. М.: ПЕР СЭ, 2008. 240 с.
2. Большой психологический словарь / сост. и общ. ред. Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 672 с.
3. *Бурлачук Л. Ф., Грабская И. А., Кочарян А. С.* Основы психотерапии. Киев: Ника-Центр, 1999. 320 с.
4. *Габдреева Г. Ш.* Формирование способности к самоуправлению психическим состоянием у студентов с высоким уровнем тревожности: дис. ... канд. психол. наук. М., 1990. 197 с.
5. *Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б.* Групповая психотерапия неврозов с соматическими масками // Московский психотерапевтический журнал. 1994. Т. 3. № 2. [Электронный источник]. URL: <https://psyjournals.ru/mpj/1994/n2/25639.shtml> (дата обращения: 20.11.2019).
6. *Имедадзе И. В.* Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте // Психологические исследования. Тбилиси: Мецнисреба, 1960. С. 54–57.
7. *Кирьянова О. Н.* Причины возникновения высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста // Психология в России и за рубежом: материалы междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). СПб.: Реноме, 2011. С. 23–25.
8. *Кирьянова О. Н.* Причины возникновения высокого уровня тревожности у детей дошкольного возраста // Психология в России и за рубежом: материалы Междунар. науч. конф. (Санкт-Петербург, октябрь 2011 г.). СПб.: Реноме, 2011. С. 23–25.
9. *Кобжицкая Н. З.* Социализация как функция института образования в трансформирующемся российском обществе: дис. ... канд. социол. наук. Иркутск, 2006. 190 с.
10. *Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И.* Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
11. *Ложечкина А. Д.* Тревожность подростков: факторы риска, диагностика, анализ и условия коррекции // Материалы к проекту «Тревожность подростков: факторы риска, диагностика, анализ и условия коррекции»: монография. XVIII Национальный конкурс «Золотая Психея» по итогам 2016 года. [Электронный источник]. URL: <http://psy.su/psyche/projects/1955/> (дата обращения: 02.07.2019).
12. *Медведева Е. В.* Взаимосвязь ценностно-смысловых ориентаций и жизнестойкости инвалидов // Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2008. Вып. 2. С. 172–177.
13. *Микляева А. В., Румянцева П. В.* Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. СПб.: Речь, 2014. 248 с.
14. *Мэй Р.* Смысл тревоги. М.: Независимая фирма «Класс», 2001. 384 с.
15. *Нюттен Ж.* Экспериментальная психология / ред.-сост. П. Фресс и Ж. Пиаже. М.: Прогресс, 1975. 284 с.
16. *Петровский А. В., Ярошевский М. Г.* Краткий психологический словарь. 2-е изд. Ростов-н/Д: Феникс, 1998. 512 с.
17. *Пиаже Ж.* Избранные психологические труды. М.: Международная педагогическая академия, 1994. 680 с.
18. *Прихожан А. М.* Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: НПО «Модек», 2000. 303 с.
19. *Рубинштейн С. Я.* Экспериментальные методики патопсихологии. М.: Медицина, 1970. 215 с.
20. *Руссо Ж.-Ж.* Педагогические сочинения: в 2 т. Т. 1. М.: Педагогика, 1981. 653 с.
21. *Сурнов К. Г., Тхостов А. Ш.* Влияние современных технологий на развитие личности и формирование патологических форм адаптации: обратная сторона социализации // Психологический журнал. 2005. Т. 26. № 6. С. 16–24.
22. *Фенихель О.* Психоаналитическая теория неврозов. М.: Академический проект, 2004. 848 с.
23. *Хок Р. Р.* 40 исследований, которые потрясли психологию. Секреты выдающихся экспериментов. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 416 с.
24. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности. СПб.: Питер, 2003. 608 с.
25. *La Greca A. J.* The psychosocial factors in surviving stress // Death Studies. 1985. Vol. 9. P. 23–36.
26. *Lee H. J.* Relationship of hardiness and current life events to perceived health in rural adults // Research in Nursing and Health. 1991. Vol. 4. No. 5. P. 351–359.
27. *Maddi S. R., Khoshaba D. M.* Hardiness and mental health // Journal of Personality Assessment. 1994. Vol. 63. No. 2. P. 265–274.

28. *Rhodewalt F., Agustsdottir S.* On the relationship of hardiness to the Type A behavior pattern: Perception of life events versus coping with life events // *Journal of Research in Personality*. 1989. Vol. 8. No. 2. P. 211–223.

29. *Scheier M. F., Carver C. S.* Dispositional optimism and physical wellbeing: The influence of generalized outcome expectancies on health. Special Issue: Personality and Physical Health // *Journal of Personality*. 1989. Vol. 55. No. 2. P. 169–210.

30. *Solcava I., Tomanek P.* Daily stress coping strategies: An effect of hardiness // *Studia Psychologica*. 1994. Vol. 36. No. 5. P. 390–392.

31. *Spielberger C. D.* Manual for the state-trait anxiety inventory (STAI). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983. 36 p.

REFERENCES

1. *Astapov V. M.* Trevoga i trevozhnost'. Hrestomatiya / sost. i obshch. red. V. M. Astapova. M.: PER SE, 2008. 240 s.

2. Bol'shoy psichologicheskij slovar' / sost. i obshch. red. B. G. Meshcheryakov, V. P. Zinchenko. SPb.: Praym-EVROZNAK, 2003. 672 s.

3. *Burlachuk L. F., Grabskaya I. A., Kocharyan A. S.* Osnovy psihoterapii. Kiev: Nika-Tsentr, 1999. 320 s.

4. *Gabdreeva G. Sh.* Formirovanie sposobnosti k samoupravleniyu psicheskimi sostoyaniem u studentov s vysokim urovnem trevozhnosti: dis. ... kand. psiol. nauk. M., 1990. 197 s.

5. *Garanyan N. G., Holmogorova A. B.* Gruppovaya psihoterapiya nevrozov s somaticheskimi maskami // *Moskovskiy psihoterapevticheskiy zhurnal*. 1994. T. 3. № 2. [Elektronnyj istochnik]. URL: <https://psyjournals.ru/mpj/1994/n2/25639.shtml> (data obrashcheniya: 20.11.2019).

6. *Imedadze I. V.* Trevozhnost' kak faktor ucheniya v doshkol'nom vozraste // *Psichologicheskie issledovaniya*. Tbilisi: Metsnisreba, 1960. S. 54–57.

7. *Kir'yanova O. N.* Prichiny vozniknoveniya vysokogo urovnya trevozhnosti u detey doshkol'nogo vozrasta // *Psihologiya v Rossii i za rubezhom: materialy mezhdunar. nauch. konf. (g. Sankt-Peterburg, oktyabr' 2011 g.)*. SPb.: Renome, 2011. S. 23–25.

8. *Kir'yanova O. N.* Prichiny vozniknoveniya vysokogo urovnya trevozhnosti u detey doshkol'nogo vozrasta // *Psihologiya v Rossii i za rubezhom: materialy Mezhdunar. nauch. konf. (Sankt-Peterburg, oktyabr' 2011 g.)*. SPb.: Renome, 2011. S. 23–25.

9. *Kobzhitskaya N. Z.* Sotsializatsiya kak funktsiya instituta obrazovaniya v transformiruyushchemsya rossiyskom obshchestve: dis. ... kand. sotsiol. nauk. Irkutsk, 2006. 190 s.

10. *Leont'ev D. A., Rasskazova E. I.* Test zhiznestoykosti. M.: Smysl, 2006. 63 s.

11. *Lozhechkina A. D.* Trevozhnost' podrostkov: faktory riska, diagnostika, analiz i usloviya korrektsii // *Materialy k proektu «Trevozhnost' podrostkov: faktory riska, diagnostika, analiz i usloviya korrektsii»: monografiya. XVIII Natsional'nyj konkurs «Zolotaya Psiheya» po itogam 2016 goda. [Elektronnyj istochnik]*. URL: <http://psy.su/psyche/projects/1955/> (data obrashcheniya: 02.07.2019).

12. *Medvedeva E. V.* Vzaimosvyaz' tsennostno-smyslovykh orientatsiy i zhiznestoykosti invalidov // *Materialy Vserossiyskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii*. 2008. Vyp. 2. S. 172–177.

13. *Miklyaeva A. V., Rumyantseva P. V.* Shkol'naya trevozhnost': diagnostika, profilaktika, korrektsiya. SPb.: Rech', 2014. 248 s.

14. *Mey R.* Smysl trevogi. M.: Nezavisimaya firma «Klass», 2001. 384 s.

15. *Nyutten Zh.* Eksperimental'naya psihologiya / red.-sost. P. Fress i Zh. Piazhe. M.: Progress, 1975. 284 s.

16. *Petrovskiy A. V., Yaroshevskiy M. G.* Kratkiy psichologicheskij slovar'. 2-e izd. Rostov-n/D: Feniks, 1998. 512 s.

17. *Piazhe Zh.* Izbrannye psichologicheskie trudy. M.: Mezhdunarodnaya pedagogicheskaya akademiya, 1994. 680 s.

18. *Prihozhan A. M.* Trevozhnost' u detey i podrostkov: psichologicheskaya priroda i voznrastnaya dinamika. M.: NPO «Modek», 2000. 303 s.

19. *Rubinshteyn S. Ya.* Eksperimental'nye metodiki patopsihologii. M.: Meditsina, 1970. 215 s.

20. *Russo Zh.-Zh.* Pedagogicheskie sochineniya: v 2 t. T. 1. M.: Pedagogika, 1981. 653 s.

21. *Surnov K. G., Thostov A. Sh.* Vliyanie sovremennykh tehnologiy na razvitie lichnosti i formirovanie patologicheskikh form adaptatsii: obratnaya storona sotsializatsii // *Psichologicheskij zhurnal*. 2005. T. 26. № 6. S. 16–24.

-
22. *Fenichel' O.* Psihoanaliticheskaya teoriya nevrozov. M.: Akademicheskiy proekt, 2004. 848 s.
 23. *Hok R. R.* 40 issledovaniy, kotorye potryasli psihologiyu. Sekrety vydayushchihsya eksperimentov. SPb.: Praym-EVROZNAK, 2003. 416 s.
 24. *H'ell L., Zigler. D.* Teorii lichnosti. SPb.: Piter, 2003. 608 s.
 25. *La Greca A. J.* The psychosocial factors in surviving stress // *Death Studies*. 1985. Vol. 9. P. 23–36.
 26. *Lee H. J.* Relationship of hardiness and current life events to perceived health in rural adults // *Research in Nursing and Health*. 1991. Vol. 4. No. 5. P. 351–359.
 27. *Maddi S. R., Khoshaba D. M.* Hardiness and mental health // *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. No. 2. P. 265–274.
 28. *Rhodewalt F., Agustsdottir S.* On the relationship of hardiness to the Type A behavior pattern: Perception of life events versus coping with life events // *Journal of Research in Personality*. 1989. Vol. 8. No. 2. P. 211–223.
 29. *Scheier M. F., Carver C. S.* Dispositional optimism and physical wellbeing: The influence of generalized outcome expectancies on health. Special Issue: Personality and Physical Health // *Journal of Personality*. 1989. Vol. 55. No. 2. P. 169–210.
 30. *Solcava I., Tomanek P.* Daily stress coping strategies: An effect of hardiness // *Studia Psychologica*. 1994. Vol. 36. No. 5. P. 390–392.
 31. *Spielberger C. D.* Manual for the state-trait anxiety inventory (STAI). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983. 36 p.