

УДК 159.9**Выявление особенностей саморегуляции поведения студентов с высокой личностной тревожностью: результаты эмпирического исследования****Ильязова Марьям Даниловна**

Доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры «Гуманитарные науки и психология»,
Астраханский государственный технический университет,
414056, Российская Федерация, Астрахань, ул. Татищева, 16/1;
e-mail: cbo@astu.org

Аннотация

Проблема выявления особенностей саморегуляции поведения высокотреховой личности становится все более актуальной по ряду причин, которые охватывают как изменяющиеся социальные условия, так и научные достижения. Развитие навыков саморегуляции и управления тревожностью может значительно улучшить качество жизни студентов как отдельной социальной категории, а также подготовить их к будущим вызовам и достижениям. Высокий уровень тревожности повышает чувствительность к стрессу, препятствует интеллектуальной деятельности в напряженных условиях работы, снижает уровень умственной работоспособности. В статье изложены результаты эмпирического исследования особенностей саморегуляции студентов с высокой личностной тревожностью. К таким особенностям относятся недостаточная развитость процессов планирования, программирования, оценивания результатов собственной деятельности, гибкости, контроля, принятия риска; недостаточная вовлеченность, способность к принятию решений; развитость процессов моделирования собственной деятельности, самостоятельности; развитая способность к принятию решений и др. Автором предложены рекомендации для психологической поддержки студентов с высокой личностной тревожностью. Среди них ведение самонаблюдения за эмоциями, вызванными стрессогенными ситуациями; разработка клиентом в сотрудничестве с психологом-консультантом стратегий осознанного реагирования на ситуации, вызывающие тревогу; составление долгосрочного плана консультирования как инструмента развития регуляторных процессов планирования, моделирования, программирования. Полученные эмпирические данные позволяют наметить направления коррекционной работы с высокотреховыми клиентами и задают вектор дальнейших психологических исследований в области поиска корреляции между уровнями тревожности и особенностями саморегуляции поведения, эмоциональных состояний или активности человека.

Для цитирования в научных исследованиях

Ильязова М.Д. Выявление особенностей саморегуляции поведения студентов с высокой личностной тревожностью: результаты эмпирического исследования // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 6А. С. 5-13.

Ключевые слова

Тревожность, саморегуляция поведения, регуляторный процесс, психологическая коррекция, планирование, программирование, моделирование.

Введение

Проблема саморегуляции, особенно в контексте управления тревожностью, становится крайне важной темой в современной психологии. Современный человек живёт в крайне беспокойное время, когда мир становится всё более запутанным: изменения в глобальном порядке, цифровая революция, рост миграционных процессов и изменение климата — всё это создаёт условия, полные неопределённости. Подобная неопределённость затрудняет принятие решений как в профессиональной сфере, так и в повседневной жизни, что значительно увеличивает требования к самоорганизации человека.

Источником личностной тревожности преимущественно является нехватка ресурсов, необходимых для гибкого реагирования и адаптации в условиях меняющейся внешней и внутренней среды. Сложности, с которыми сталкивается индивид, требуют от него / неё более глубокого осознания механизмов саморегуляции и адаптации, чтобы уметь управлять собственными эмоциями и состоянием в условиях постоянного стресса и неопределённости. Таким образом, развитие навыков саморегуляции становится не просто желательным, но и критически важным для поддержания психического здоровья в современном мире. В связи с этим целью данного исследования является определение особенности саморегуляции поведения студентов с высокой личностной тревожностью.

Для достижения поставленной цели сформулированы следующие задачи:

- провести анализ психологической литературы по проблемам тревожности и механизмов саморегуляции поведения;
- выделить две группы участников исследования, которые будут существенно различаться по уровню личностной тревожности: одну группу с выраженной тревожностью и другую - с спокойным психоэмоциональным состоянием;
- исследовать особенности саморегуляции поведения студентов из обеих групп;
- разработать комплекс рекомендаций для клиентов с высокой личностной тревожностью с целью организации психологической коррекции в процессе психологического консультирования.

Гипотеза исследования сформулирована на основе предположения о том, что у студентов с высокой личностной тревожностью наблюдаются специфические особенности саморегуляции их поведения. Эти особенности, в свою очередь, затрагивают такие важные аспекты, как развитие навыков планирования, программирования, оценивания результатов собственных действий, а также гибкости, уровня контроля и готовности к риску. Выдвинуто предположением о том, что их особенности саморегуляции влияют на то, как они организуют собственный процесс обучения и адаптируются к различным ситуациям, что может иметь значительные последствия для их академических успехов и общего благополучия.

В.И. Моросанова рассматривает понятие саморегуляции как процесс инициации и выдвижения субъектом деятельности целей собственной активности в совокупности с управлением достижением этих целей; внутреннюю целенаправленную активность индивида, которая осуществляется в результате вовлечения различных процессов, явлений и уровней психики человека [Моросанова, 2000, с. 121]. Модель процессов саморегуляции включает

следующие компоненты: постановка цели деятельности, проектирование модели значимых условий, составление программы исполнительских действий, разработка критериев успешности, осуществление оценки и коррекции результатов деятельности [Моросанова, 2006, с. 58]. В.И. Моросанова рассматривает индивидуальный стиль саморегуляции как индивидуально устойчивое, характерное для индивида своеобразие его произвольной активности [Моросанова, 2000, с. 121]. Он обладает комплексом индивидуально-типических и стилевых особенностей. К ним относятся:

- индивидуальные особенности регуляторных процессов, обеспечивающие реализацию основных звеньев системы саморегуляции: планирования, моделирования, программирования и оценки результатов;
- стилевые особенности субъекта деятельности или характерологические особенности звеньев системы саморегуляции: самостоятельность, надежность, гибкость, инициативность, настойчивость, ответственность и др. [Моросанова, 2006, с. 59; Моросанова, 2010, с. 38].

Тревога (ситуативная тревога) представляет собой эмоциональное состояние, которое возникает в условиях неопределенной угрозы. Она проявляется в ожидании неблагоприятного исхода событий и может быть охарактеризована как генерализованный и диффузный страх, не имеющий конкретного объекта. Это состояние приносит ощущение дискомфорта, неблагополучия, которое ощущается как вокруг, так и внутри себя. Волнение, напряженность, обеспокоенность и чувство беспомощности становятся заметными характеристиками этого переживания. На уровне поведения тревога проявляется в общей дезорганизации действий, при этом эффективность и целенаправленность усилий могут значительно ухудшиться.

Ситуационная тревожность возникает в специфических контекстах, в которых человек сталкивается с определенными стрессорами [Астапов, 2008, с. 184; Spielberger, 1972, с. 44]. Основная задача тревоги заключается в том, чтобы служить предупреждением о потенциальной опасности, побуждая человека к поиску и выявлению этой угрозы. Она активизирует процессы анализа окружающей реальности, направленные на распознавание источника опасности. Таким образом, тревога является индикатором психического напряжения, а также отражает уровень адаптивности внутренней системы, отвечающей за определение оптимальных действий индивида в сложные моменты.

Личностная тревожность, в отличие от ситуативной, представляет собой устойчивую черту характера. Это постоянное свойство, проявляющееся в постоянной предрасположенности испытывать тревогу в отношении как реальных, так и вымышленных угроз [Забродин, 1989, с. 10]. Она может возникать в самых разнообразных ситуациях, охватывая широкий спектр взаимодействий и жизненных обстоятельств, и таким образом становится ключевой составляющей эмоционального фона личности.

В числе факторов, определяющих формирование личностной тревожности, могут выступать:

- недостаточная сформированность / нарушение механизма психического самоуправления;
- несоответствие субъективной модели мира – реальной действительности.

Тревожность может выступать симптомом патологических трансформаций личности; патологическая тревожность – та тревога, которая препятствует развитию адаптационной активности и поиску путей преодоления стрессогенных ситуаций; глубина переживания тревоги и ее патологический уровень зависят от спектра используемых индивидом стратегий борьбы со стрессом; недостаток когнитивных средств поиска путей борьбы со стрессом приводит к тому, что тревога трансформируется в патологические изменения на соматическом уровне.

Методы

Эмпирическое исследование проводилось в течение 2022-2023 гг. в двух вузах г. Астрахани: ФГБОУ ВО «Астраханский технический университет», ФГБОУ ВО «Астраханский государственный медицинский университет». К исследованию привлечено 80 студентов в возрасте от 18 до 43 лет. В процессе обработки результатов анкетирования 12 респондентов представили недостаточные сведения о результатах тестирования. В общей сложности, принимались в расчет результаты 68 респондентов. Это позволяет говорить о наличии большой выборки ($n \geq 50$, где n – количество респондентов) объектов эмпирического исследования. Уровень тревожности студентов оценивался с применением методики Спилбергера-Ханина [Spielberger, 1966]. В результате выявлены две группы респондентов, отличающихся по уровню личностной тревожности с высоким (48%-«высокотревожные») и невысоким (52%-«нетревожные») уровнем.

Для решения задач диагностики использовались следующие методики:

- шкала тревожности К.Д. Спилбергера, 1970 (адапт. Ю.Л. Ханиным, 1978);
- опросник «Стиль саморегуляции поведения - ССП-98» (В.И. Моросанова, 1988);
- шкала нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин, 1981);
- методика «Способность к самоуправлению» (Н.М. Пейсахов, 1983);
- тест жизнестойкости Мадди, 1984 (адапт. Д. А. Леонтьевым, Е. И. Рассказовой, 2006);
- диагностика волевого самоконтроля студентов (А. Г. Зверков, Е. В. Эйдман, 1990);
- пятифакторный опросник личности Хийджиро Тсуйи, 1996 (адапт. А.Б. Хромовым, 2000).

Результаты

Определив с помощью расчета Т-критерия Стьюдента значимость результатов тестирования в выборках с высоким и невысоким уровнем личностной тревожности, мы приступили к расчету U-критерия Манна-Уитни. Выбор данного метода статистической обработки результатов диагностики обусловлен тем, что он позволяет решить задачу выявления различий исследуемого признака в двух несвязных выборках. Все необходимые условия использования U-критерия Манна-Уитни были соблюдены:

1. Количество респондентов в каждой выборке не превышало 60 человек.
2. Минимальное количество респондентов в каждой выборке составило 3 человека.

Для расчета U-критерия Манна-Уитни были сформулированы нулевая (H_0) и альтернативная (H_1) гипотеза для тех психологических параметров, которые показали собственную значимость при расчете t-критерия Стьюдента, а именно: стиль саморегуляции поведения (планирование, программирование, гибкость); уровень нервно-психического напряжения; тест жизнестойкости Мадди (вовлеченность, контроль, принятие риска); способность к самоуправлению (анализ противоречий, прогнозирование, принятие решения, самоконтроль, общая способность к самоуправлению; опросник волевого самоконтроля (общая шкала и самообладание).

Определение значений уровней развитости регуляторных процессов осуществлялось с помощью методики «Стиль саморегуляции поведения» (Таблица 1).

В результате проведенного диагностического исследования выявлены следующие особенности саморегуляции поведения студентов с высокой личностной тревожностью:

- 1) недостаточная развитость процессов планирования собственной деятельности, то есть изменчивость целей и слабо развитая потребность в планировании;

2) недостаточная развитость процессов программирования собственной деятельности, то есть плохо сформированная способность к продумыванию последовательности собственных действий;

3) недостаточная развитость гибкости как свойства личности, то есть неумение быстро адаптироваться к изменяющимся условиям деятельности.

Таблица 1 - Сводные данные по шкалам, имеющим значимое различие, по U-критерию Манна-Уитни при сравнении групп студентов из с невысокой и высокой личностной тревожностью, методика «Стиль саморегуляции поведения» (составлено автором на основе диагностических данных)

Название шкал опросника «Стиль саморегуляции поведения»	1 группа («нетревожные») Средние значения	2 группа («высокотревожные») Средние значения	Значение критерия Манна-Уитни	Различия статистической достоверности (p)
Планирование	33,3	27	267,0	$p \leq 0,01$
Программирование	6,8	5	245,5	$p \leq 0,01$
Гибкость	6,5	5,5	370,5	$p \leq 0,01$

На следующем этапе студентом было предложено пройти Тест жизнестойкости Мадди. Согласно Д.А. Леонтьеву и Е.И. Расказовой, жизнестойкость – это система убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром; это диспозиция, состоящая из трех достаточно независимых компонентов: вовлеченности, контроля и принятия риска [Леонтьев, 2006, с. 15].

Результаты статистической обработки ответов респондентов с применением методики расчета U-критерия Манна-Уитни представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Сводные данные данных по шкалам, имеющим значимое различие, по U-критерию Манна-Уитни при сравнении групп студентов из с невысокой и высокой личностной тревожностью, методика «Тест жизнестойкости Мадди» (составлено автором на основе диагностических данных)

Название шкал опросника «Тест жизнестойкости Мадди»	1 группа («нетревожные») Средние значения	2 группа («высокотревожные») Средние значения	Значение критерия Манна-Уитни	Различия статистической достоверности (p)
Вовлеченность	85,5	64,4	304	$p \leq 0,01$
Контроль	35,3	25,8	307	$p \leq 0,01$
Принятие риска	31,3	23,6	328,5	$p \leq 0,01$

В результате диагностики выявлено, что «высокотревожные» студенты обладают меньшей, по сравнению с группой «нетревожных» студентов жизнестойкостью. У первой группы недостаточно развиты

- вовлеченность, то есть преобладание чувства отвергнутости, ощущения себя «вне» жизни,
- способность к принятию риска и контроль, то есть готовность извлекать жизненный опыт как из позитивных, так и из негативных жизненных ситуаций.

Далее была диагностирована способность студентов к самоуправлению по методике Н.М. Пейсахова. Она состоит из оценки уровней анализа противоречий, прогнозирования, целеполагания, планирования, оценки качества, принятия решения, самоконтроля, коррекции и

общей способности к самоуправлению. В этой методике самоуправление рассматривается как способность личности прогнозировать будущие результаты, ставить перед собой дальние цели, самостоятельно планировать свои поступки и действия, выдвигать критерии оценки качества, извлекать необходимую информацию о ходе процесса управления и вносить в него поправки [Пейсахов, 1984, с. 195]. Результаты расчета U-критерия Манна-Уитни для ответов респондентов на опросник «Способность к самоуправлению» представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Сводные данные по шкалам, имеющим значимое различие, по U-критерию Манна-Уитни при сравнении групп студентов из с невысокой и высокой личностной тревожностью, опросник «Способность к самоуправлению» (составлено автором на основе диагностических данных)

Название шкал опросника «Способность к самоуправлению»	1 группа («нетревожные») Средние значения	2 группа («высокотревожные») Средние значения	Значение критерия Манна-Уитни	Различия статистической достоверности (p)
Анализ противоречий	35,1	28,2	303,5	$p \leq 0,01$
Прогнозирование	4,6	3,5	306,5	$p \leq 0,01$
Принятие решения	4,3	3,5	381,0	$p \leq 0,01$
Самоконтроль	4,8	3,6	308	$p \leq 0,01$
Способность к самоуправлению	4,2	3	201	$p \leq 0,01$

В результате диагностики способности к самоуправлению по методике Н.М. Пейсахова выявлен сниженный по сравнению с группой «нетревожных» студентов уровень развития таких параметров самоуправления, как анализ противоречий, прогнозирование, принятие решений, самоконтроль, общая способность к самоуправлению, преобладание эмоциональной оценки над рациональным анализом.

Еще одной особенностью саморегуляции студентов с высокой личностной тревожностью выступают более низкие показатели в частности выраженности самообладания, как параметра оценки уровня волевого самоконтроля по методике А.Г. Зверкова и Е.В. Эйдман. В ней есть еще параметр «настойчивость», который не показал значимых различий в этих группах студентов, то есть можно говорить о том, что «высокотревожные» более спонтанны, импульсивны, обидчивы.

Результаты их статистической обработки с применением U-критерия Манна-Уитни представлены в таблице 4.

Таблица 4 - Сводные данные по шкалам, имеющим значимое различие, по U-критерию Манна - Уитни при сравнении групп студентов из с невысокой и высокой личностной тревожностью, «Опросник волевого самоконтроля» (составлено автором на основе диагностических данных)

Название шкал опросника «Опросник волевого самоконтроля»	1 группа («нетревожные») Средние значения	2 группа («высокотревожные») Средние значения	Значение критерия Манна-Уитни	Различия статистической достоверности (p)
Общая шкала	17,1	12,7	257,0	$p \leq 0,01$
Самообладание	9,5	6,9	284,0	$p \leq 0,01$

Еще одной ожидаемой особенностью студентов с высокой личностной тревожностью, значения которой обладают значимостью, стал высокий уровень нервно-психического напряжения [Истратова, 2010, 56]. Результаты статистической обработки данных респондентов с применением методики расчета U-критерия Манна-Уитни представлены в таблице 5.

Таблица 5 - Сводные данные по шкалам, имеющим значимое различие, по U-критерию Манна-Уитни при сравнении групп студентов из с невысокой и высокой личностной тревожностью, методика «Шкала нервно-психического напряжения» (составлено автором на основе диагностических данных)

	1 группа («не тревожные») Средние значения	2 группа («высоко тревожные») Средние значения	Значение критерия Манна-Уитни	Различия статистической достоверности (p)
Уровень нервно- психического напряжения	40,2	50,5	225	$p \leq 0,01$

Обсуждение

В ходе настоящего исследования проанализированы и обобщены имеющиеся психологические исследования феномена тревоги и тревожности; уточнен понятийный аппарат данной проблематики: «тревога», «тревожность», «саморегуляция», а также выявлены особенности поведения студентов с высокой личностной тревожностью. Доказана гипотеза о том, что саморегуляция поведения студентов с высокой личностной тревожностью имеет особенности в области развития процессов планирования, программирования, оценивания результатов собственной деятельности, гибкости, контроля, принятия риска.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработаны рекомендации по организации психологической коррекции клиентов с высокой личностной тревожностью в ходе психологического консультирования, как показано на рисунке 1.

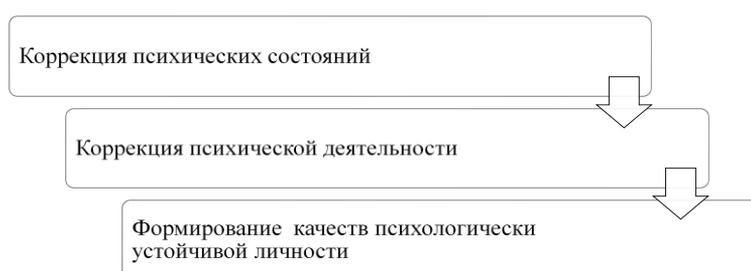


Рисунок 1 - Этапы психологической коррекции клиентов с высокой личностной тревожностью (составлено автором)

Программа психологической коррекции высокой личностной тревожности может и должна включать следующие этапы:

- 1) психологическая коррекция состояний как наиболее подвижных компонентов психики;
- 2) психологическая коррекция когнитивных элементов психической деятельности, которые обеспечивают объективную оценку прогнозируемых событий, формирование умений

прогнозирования, целеполагания, планирования

3) формирование качеств психологически устойчивой личности (объективная самооценка и способность к самоуправлению).

В целом, коррекция высокой личностной тревожности у студентов основана на формировании осознанности переживаний, возникающих при появлении причины тревоги. Это достигается путем таких консультативных приемов, как анализ и принятие тревожных мыслей клиентом, составление плана действий и поведенческих реакций в ситуациях повышенной тревожности.

Библиография

1. Забродин, Ю.М., Бороздина, Л.В., Мусина, И.А. К методике оценки уровня тревожности по характеристикам временной перцепции // Психол.журн, 1989. Т. 10. № 5. С. 87-94.
2. Истратова, О.Н. Психодиагностика: коллекция лучших тестов. Ростов н/Д: Феникс, 2010. 375 с.
3. Леонтьев, Д.А., Рассказова, Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006. 63 с.
4. Моросанова, В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека [Текст]. // Вестник Московского университета. Сер. 14, Психология, 2010. N 1. С. 36-45.
5. Моросанова, В.И., Коноз, Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии, 2000. № 2. С. 118-124.
6. Моросанова, В.И., Плахотникова, И.В. Роль личностных свойств в индивидуально-типических проявлениях саморегуляции произвольной активности // В.И. Моросанова (ред). Личностные и когнитивные аспекты саморегуляции деятельности человека. М.: ПИ РАО, 2006. С. 38-67.
7. Пейсахов, Н.М. Закономерности динамики психических явлений. Казань: Издво Казан. ун-та, 1984. 236 с.
8. Астапов, В.М. (сост.). Тревога и тревожность : хрестоматия : [учебное пособие]. Санкт-Петербург : Пер Сэ, 2008. 240 с.
9. Spielberger, C.D. Anxiety and behavior. Academic Press, New York, 1966. 414 с.
10. Spielberger, C.D. Anxiety: Current trends in theory and research. N.Y., 1972. Vol. 1. С. 24-55.

Identifying Features of Self-Regulation in Students with High Personal Anxiety: Empirical Research Results

Mar'yam D. Il'yazova

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor of the Department of Humanities and Psychology,
Astrakhan State Technical University,
414056, 16/1 Tatishcheva str., Astrakhan, Russian Federation;
e-mail: cbo@astu.org

Abstract

The problem of identifying features of self-regulation in highly anxious individuals is becoming increasingly relevant due to a number of reasons, including changing social conditions and scientific advancements. Developing self-regulation skills and anxiety management can significantly improve the quality of life of students as a distinct social category and prepare them for future challenges and achievements. High levels of anxiety increase sensitivity to stress, hinder intellectual activity in high-pressure work conditions, and reduce mental performance. The article presents the results of an empirical study on the features of self-regulation in students with high personal anxiety. These features include underdeveloped processes of planning, programming, evaluating results of their

own activities, flexibility, control, and risk-taking; insufficient engagement and decision-making ability; developed processes of modeling their own activities and independence; developed decision-making ability, among others. The author proposes recommendations for psychological support of students with high personal anxiety. These include self-observation of emotions caused by stress-inducing situations; development of strategies for conscious response to anxiety-provoking situations in collaboration with a counseling psychologist; creation of a long-term counseling plan as a tool for developing regulatory processes of planning, modeling, and programming. The obtained empirical data help outline directions for corrective work with highly anxious clients and set the vector for further psychological research in the field of correlation between anxiety levels and features of self-regulation of behavior, emotional states, or human activity.

For citation

Il'yazova M.D. (2025) Vyyavleniye osobennostey samoregulyatsii povedeniya studentov s vysokoy lichnostnoy trevozhnost'yu: rezul'taty empiricheskogo issledovaniya [Identifying Features of Self-Regulation in Students with High Personal Anxiety: Empirical Research Results]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (6A), pp. 5-13.

Keywords

Anxiety, self-regulation of behavior, regulatory process, psychological correction, planning, programming, modeling.

References

1. Zabrodin, Yu.M., Borozdina, L.V., Musina, I.A. (1989) K metodike ochenki urovnya trevozhnosti po harakteristikam vremennoj percepcii [On the methodology for assessing the level of anxiety based on the characteristics of temporal perception]. In: *Psihol.zhurn* [Journal of Psychology]. pp. 87-94
2. Istratova, O.N. (2010) *Psihodiagnostika: kolleksiya luchshih testov* [Psychodiagnosics: a collection of the best tests]. Rostov-on-Don: Feniks. 375p.
3. Leontiev, D.A., Rasskazova, Ye.I. (2006) *Test zhiznestojkosti* [Resilience test]. Moscow: Smysl. 63p.
4. Morosanova, V.I. (2010) Individualnye osobennosti osoznannoj samoregulyacii proizvolnoj aktivnosti cheloveka [Individual features of conscious self-regulation of voluntary human activity]. In: *Vestnik Moskovskogo universiteta* [Bulletin of Moscow University]. 1. pp. 36-45
5. Morosanova, V.I., Knoz, Ye.M. (2000) Stilevaya samoregulyaciya povedeniya cheloveka [Style-based self-regulation of human behavior]. In: *Voprosy psikhologii* [Issues of Psychology]. 2. pp.118-124
6. Morosanova, V.I., Plahotnikova, I.V. (2006) Rol lichnostnyh svoystv v individualno-tipicheskikh proyavleniyah samoregulyacii proizvolnoj aktivnosti [The role of personality traits in the individual-typical manifestations of self-regulation of voluntary activity]. In: *Lichnostnye i kognitivnye aspekty samoregulyacii deyatelnosti cheloveka* [Personal and cognitive aspects of self-regulation of human activity]. Moscow: PI RAO. pp. 38-67
7. Pejsahov, N.M. (1984) *Zakonomernosti dinamiki psichicheskikh yavlenij* [Patterns of dynamics of mental phenomena]. Kazan: Izdvo Kazan. un-ta. 236 p.
8. Astapov, V.M. (2008) *Trevoga i trevozhnost* [Anxiousness and anxiety]. Saint-Petersburg: Per Se. 240 p.
9. Spielberger, C.D. (1966) *Anxiety and behavior*. Academic Press, New York. 414 p.
10. Spielberger, C.D. (1972) *Anxiety: Current trends in theory and research*. N.Y. Vol. 1. pp. 24-55.