



ОСОБЕННОСТИ САМОСОЗНАНИЯ ЛИЦ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

СЛОНОВА А.И.

*Государственное учреждение образования «Детский сад № 2 г. Давид-Городка»,
г. Давид-Городок, Республика Беларусь*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9744-0894>, e-mail: alyona_slonova@mail.ru

Исследование обращается к отдельным компонентам и характеристикам самосознания в целях расширения потенциала консультативной работы психолога с проблемой высокой личностной тревожности. Предполагается, что в группах лиц с разным уровнем тревожности существуют статистически значимые различия в выраженности параметров самосознания. В качестве участников исследования выступают 125 человек в возрасте от 20 до 30 лет. Целью исследования явилось изучение структурно-содержательных характеристик самосознания у лиц с высоким уровнем тревожности в период ранней взрослости. Выявлено, что когнитивно-эмоциональный компонент самосознания оказывается на среднем уровне выраженности при общей тенденции к развитию внутренней дезадаптации с возрастанием уровня тревожности. Поведенческий компонент самосознания с ростом тревожности обнаруживает тенденцию к снижению саморегуляции, общий низкий уровень волевой регуляции, настойчивости и самообладания, ухудшение функционирования процессов моделирования и программирования. Наиболее сформированными процессами являются планирование и самостоятельность, выступающие копинг-стратегиями для снижения уровня тревожности. Гипотеза в целом получила эмпирическое подтверждение.

Ключевые слова: личностная тревожность, самосознание, период ранней взрослости, самоотношение, самооценка, уровень притязаний, саморегуляция.

Благодарности. Работа выполнена на базе УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка» (БГПУ), г. Минск, Республика Беларусь. Автор благодарит руководство Института психологии БГПУ, сотрудников кафедры общей и организационной психологии, кандидата психологических наук В.Е. Морозова, а также участников исследования — студентов различных факультетов университета. Особая благодарность выражается научному руководителю проекта — кандидату психологических наук Д.Г. Дьякову.

Для цитаты: Слонова А.И. Особенности самосознания лиц с высоким уровнем тревожности // Экспериментальная психология. 2023. Том 16. № 1. С. 101—118. DOI: <https://doi.org/10.17759/exppsy.2023160106>



FEATURES OF SELF-AWARENESS OF PERSONS WITH A HIGH LEVEL OF ANXIETY

ALYONA I. SLONOVA

State Institution of Education «Kindergarten № 2 of Davyd-Haradok», Davyd-Haradok, Republic of Belarus
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9744-0894>, e-mail: alyona_slonova@mail.ru

The article examines the individual components and characteristics of self-awareness to expand the potential of the counseling work of a psychologist with the problem of high personal anxiety. We assume that statistically significant differences in the severity of individual parameters of self-awareness exist in groups of people with different levels of anxiety. The study participants are 125 people between the ages of 20 and 30. The aim of the research is to study the structural and content characteristics of self-awareness in persons with a high level of anxiety during early adulthood. It was revealed that the cognitive-emotional component of self-awareness is expressed at the average level. The tendency towards the development of internal maladjustment is noticeable with an increase in the level of anxiety. In the behavioral component of self-awareness decreases self-regulation, the general level of volitional regulation, perseverance and self-control, modeling and programming with an increase in anxiety. Planning and self-reliance are the most formed processes. They act as coping strategies to reduce anxiety levels. The hypothesis is confirmed.

Keywords: personal anxiety, self-awareness, early adulthood, self-attitude, self-esteem, level of aspirations, self-regulation.

Acknowledgements. The research was supported by Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank (BSPU), Minsk, Republic of Belarus. The author thanks the leadership of the Institute of Psychology of the BSPU, the staff of the Department of General and Organizational Psychology, V.E. Morozov, PhD in Psychology, as well as the participants in the study — students of various faculties of the university. Special gratitude are expressed to the scientific supervisor of the project — D.G. Dyakov, PhD in Psychology.

For citation: Slonova A.I. Features of Self-Awareness of Persons with a High Level of Anxiety. *Экспериментальная психология = Experimental Psychology (Russia)*, 2023. Vol. 16, no. 1, pp. 101–118. DOI: <https://doi.org/10.17759/expsy.2023160106> (In Russ.).

Введение

Тревожность является одной из самых распространенных психологических проблем современного мира, оказывающих огромное влияние на понижение качества жизни человека. Особую актуальность обсуждение тревожности, факторов риска ее развития, ее взаимосвязи с различными аспектами личности, путей ее снижения обретает в обстановке длительной пандемии коронавирусной инфекции COVID-19 [12; 32]. Тревожность характеризуется, прежде всего, оценением окружающего мира как потенциально небезопасного, содержащего угрозы [8; 22; 26; 29; 34] и определяется как индивидуальная психологическая особенность, выражающаяся в склонности индивида к переживанию тревоги при низком пороге возникновения реакции [12; 16]. Тревожность принято разделять на ситуационную и личностную [30]. Первая отражается в виде острой реакции на потенциальную угрозу, вторая же рассматривается как устойчивая черта личности, отличается хроническим характером и проявляется в течение жизни. Отметим, что высокая личностная тревожность необязательно свидетельствует



об имеющемся психическом нарушении, но зачастую может быть фактором риска развития патологии либо показателем наличия какой-либо формы тревожного расстройства [2; 3; 5; 27].

Работа практического психолога с высокотреховым клиентом — зачастую кропотливый, сложный процесс, даже при высоком качестве исполнения и квалифицированности специалиста сферы психического здоровья [15]. Например, может иметь место так называемый эффект «перетекания», при котором избавление от тревожности в одной сфере приводит к ее возникновению в другой [22]. Помимо этого, исследователями указывается, что тревожность тяжело поддается преобразованию и редко сменяется полным эмоциональным благополучием [22]. Можно предположить, что данная проблема обнаруживает себя, поскольку субъект при помощи различных методов и техник обучается снижению дискомфорта тревожности в наиболее стрессовых ситуациях («приступном периоде»), тогда как структура личности остается неизменной. Возможно, причины долгого и тяжелого избавления клиента от повышенной тревожности лежат в плоскости отсутствия глубинной проработки особенностей его характера, темперамента, наконец, самосознания [21], тогда как именно эта сфера выступает ключевым компонентом в становлении личности, построении его внутреннего уникального мира и внешних взаимоотношений [13; 31].

Исследователи предполагают наличие тесной взаимообусловленности самосознания и различных компонентов эмоционально-волевой сферы личности [1; 3]. С одной стороны, переживание тревоги и сопровождающие этот процесс физиологические реакции влияют на функционирование самосознания, изменяют его структурно-содержательные характеристики [13; 31 и др.]. С другой стороны, трансформации структурных элементов самосознания (самопринятия, самоотношения, самооценки) обуславливают различные эмоциональные проявления [1; 3; 6]. Так, результаты многочисленных исследований указывают на взаимосвязь тревожности с самооценкой, самоотношением, Я-концепцией и Я-образом, жизненным стилем, личностными эталонами [1; 3; 6; 17; 18].

Традиционно в отечественной психологии в качестве основных структурных компонентов самосознания выделяются: когнитивный (знания человека о себе, представления о собственных качествах, характеристиках, свойствах), эмоциональный (оценка этих качеств, самоуважение, самолюбие), поведенческий (практическое отношение человека к себе, готовность к воздействию на объекты внешнего мира). Такого рода трехкомпонентные модели самосознания с некоторыми вариациями представлены в работах многих ученых (И.С. Кон, В.С. Мерлин, И.И. Чеснокова и др.). Вслед за ними мы придерживаемся данной парадигмы при построении исследования, наполняя каждый из структурных компонентов самосознания конкретными параметрами. Так, к когнитивно-эмоциональному компоненту мы условно относим самоотношение, самооценку, уровень притязаний. Поведенческий же компонент представлен саморегуляцией [13; 31].

Отметим, что деление самосознания на компоненты скорее искусственно и условно. Данный подход к исследованию имеет ряд ограничений и допущений, поскольку самосознание функционирует целостно, неделимо, а все структурно-содержательные характеристики неотрывно взаимосвязаны, взаимопроникаемы, взаимообусловлены, образуя единый психический процесс. Однако на данный момент выстраивание исследования иным образом не представляется возможным ввиду отсутствия средств, которые позволяют изучить личность во всем ее многообразии, отсутствия достоверных критериев личностной изменчивости, структурной сложности феноменов самосознания и тревожности, а также множественности входящих в них компонентов [7; 14; 22].



Несмотря на актуальность вопроса о взаимовлиянии тревожности и структурно-содержательных характеристик самосознания, существует незначительное число исследований, посвященных его разработке [1; 3]. В частности, нераскрытыми остаются особенности самосознания психически здоровых лиц, демонстрирующих существенно более высокий, чем в норме, уровень тревожности. Применение имеющихся данных в практической работе с самосознанием, идентичностью, целостностью Я лиц при высокой личностной тревожности затруднительно. Обращение к функциям, свойствам, структурно-содержательным компонентам и характеристикам самосознания в целях постижения психологической сущности этого ядерного компонента личности может способствовать расширению потенциала консультативной работы психолога, развитию оптимальных мер психологической коррекции и психотерапии.

Таким образом, **целью** представленного исследования является изучение структурно-содержательных характеристик самосознания у лиц с высоким уровнем тревожности в период ранней взрослости. Основной **гипотезой** выступает предположение о существовании значимых различий низкой, средней и высокой тревожности с выраженностью когнитивно-эмоциональных и поведенческих особенностей самосознания.

Метод

Исследование выполнено в парадигме неклассического типа научной рациональности. Теоретико-методологическая база исследования включает следующие методы: теоретический анализ общей и специальной литературы по проблеме исследования, тестирование с использованием стандартизированных методик для изучения необходимых параметров, обработка и анализ полученных данных при помощи статистических методов.

В рамках исследования подобран психодиагностический инструментарий, позволяющий изучить проявления тревожности и сформировать группы на основе уровней ее выраженности: использована «Личностная шкала проявлений тревоги» (автор Дж. Тейлор, адаптация В.Г. Норакидзе) [19]. Далее в каждой из выделенных групп изучаются особенности самосознания, исходя из обозначенной модели и структуры данного психического феномена. Когнитивно-эмоциональный компонент изучается с помощью «Методики исследования самооотношения» С.Р. Пантелеева [24], «Методики исследования самооценки личности» С.А. Будасси [23], «Самооценки уровня притязаний» Й. Шварцландера [6]. Поведенческий же компонент исследуется с использованием методик «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой [20] и «Исследование волевой саморегуляции» А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана [33].

Участники исследования. Исследовательская выборка включает 125 участников от 20 до 30 лет ($M_c=25,67$), осваивающих педагогические специальности. Выборка состоит из 58 юношей и 67 девушек. Участие в исследовании принимают добровольно, с информированного согласия. Дифференциация по экспериментальным группам осуществляется на основании результатов, полученных на первом этапе исследования при помощи психодиагностического инструментария, направленного на определение уровня тревожности.

Результаты

На первом этапе исследования выделены следующие экспериментальные группы по критерию выраженности личностной тревожности:

- группа с низким и средним с тенденцией к низкому уровнями тревожности (31 человек);
- группа со средним уровнем (54 человека);
- группа с высоким уровнем тревожности (40 человек).



Далее обратимся к результатам второго этапа исследования. Интересующую нас экспериментальную группу высокотревожных лиц составляют 40 человек в возрасте от 20 до 30 лет ($M_e=24,75$)— 13 юношей и 27 девушек. Охарактеризуем особенности их самосознания с опорой на выделенные ранее компоненты.

**Когнитивно-эмоциональный компонент самосознания:
 самоотношение, самооценка и уровень притязаний**

Анализ сформированности самоотношения. В результате анализа и интерпретации данных, полученных при исследовании данной группы, выделены следующие особенности параметров самоотношения у лиц с высоким уровнем тревожности. У большинства представителей группы (от 55% до 93%) все параметры, характеризующие самосознание, находятся на среднем уровне выраженности (табл. 1).

Таблица 1

Параметры самоотношения у лиц с разным уровнем тревожности (%)

Шкала	Уровень сформированности параметра	Количество испытуемых, обнаруживших соответствующий уровень		
		Высокая тревожность	Средняя тревожность	Низкая тревожность
1. Открытость (Внутренняя честность)	Низкий	7,5	1,9	0
	Средний	92,5	88,9	90,3
	Высокий	0	9,3	9,7
2. Самоуверенность	Низкий	20	5,6	0
	Средний	72,5	74,1	64,5
	Высокий	7,5	20,4	35,5
3. Саморуководство	Низкий	7,5	3,7	0
	Средний	72,5	70,4	61,3
	Высокий	20	25,9	38,7
4. Зеркальное Я (Отраженное самоотношение)	Низкий	12,5	3,7	3,2
	Средний	82,5	72,2	61,3
	Высокий	5	24,1	35,5
5. Самоценность	Низкий	0	1,9	6,5
	Средний	80	66,7	54,8
	Высокий	20	31,5	38,7
6. Самопринятие	Низкий	17,5	5,6	0
	Средний	55	57,4	71
	Высокий	27,5	37,04	29,03
7. Самопривязанность	Низкий	40	13	6,5
	Средний	60	75,9	83,9
	Высокий	0	11,1	9,7
8. Конфликтность	Низкий	0	11,1	35,5
	Средний	75	85,2	64,5
	Высокий	25	3,7	0
9. Самообвинение	Низкий	5	16,7	41,9
	Средний	67,5	77,8	51,6
	Высокий	27,5	5,6	6,5



По шкале «Открытость (Внутренняя честность)» 92,5% участников группы демонстрируют среднюю выраженность параметра. Им свойственен нормативный уровень рефлексивности, осознанности своего Я. Высокий уровень данного параметра в группе не обнаружен. Низкие значения, характеризующиеся закрытостью, слабой способностью к самоанализу, выявлены у 7,5% участников.

72,5% участников с высокой тревожностью характеризуются средним уровнем «Самоуверенности», что свидетельствует об отсутствии чрезмерного самомнения при адекватной уверенности в собственных качествах. 7,5% демонстрируют высокий уровень уверенности в себе. Низкие значения, свидетельствующие о неуверенности, неудовлетворенности собой, своими возможностями, выявлены у 20% участников группы.

72,5% участников демонстрируют средний уровень выраженности «Саморуководства» — в целом они осознают себя основным источником собственной активности и результатов, касающихся их деятельности и личности. Они способны к организации своего Я, демонстрируют обоснованность своих внутренних побуждений и целей. Высокий балл выявлен у 20%. Низкие показатели саморуководства, показывающие зависимость «Я» от внешних обстоятельств, обнаружены у 7,5% представителей группы.

Параметр «Зеркальное Я (Отраженное самоотношение)» у 82,5% выражен на среднем уровне, свидетельствующем об адекватных положительных представлениях о себе в глазах окружающих людей. Всего у 5% представителей группы с высокой тревожностью обнаруживается высокий уровень выраженности данного параметра. Низкий уровень выявлен у 12,5% — эти участники не ожидают от других людей симпатии и уважения к себе, сомневаются в том, что по отношению к ним может выражаться одобрение и понимание.

По шкале «Самоценность» у 80% участников обнаружены средние показатели, что соответствует в целом о положительной эмоциональной оценке себя, своего Я. У 20% выявлен высокий уровень, отражающий заинтересованность в собственном Я, любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего Я для других. Низкая самоценность в группе не обнаружена.

Параметр «Самопринятие» оказывается у 55% представителей группы на среднем уровне. 27,5% участников демонстрируют высокий уровень самопринятия, соответствующий дружескому отношению к себе, согласию с самим собой. Отсутствие перечисленных качеств, т.е. недостаток самопринятия, являющийся проявлением внутренней дезадаптации, выявлен у 17,5% участников.

60% участников обнаруживают средний уровень «Самопривязанности». Их отличает адекватная привязанность к своему Я, общая лабильность Я-концепции, способность меняться при необходимости, положительное отношение к себе. Высокие значения шкалы, говорящие о ригидности Я-концепции, не обнаружены. Низкие значения, свидетельствующие о желании что-то в себе изменить, соответствовать идеальному представлению о себе, неудовлетворенности собой, показывают 40% участников.

Параметр «Конфликтность» в группе лиц с высокой тревожностью в большинстве своем (75%) характеризуется средним уровнем выраженности, что свидетельствует о рефлексии, осознании своих трудностей, адекватном образе Я. Высокий уровень, характеризующийся наличием внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины, в данной группе обнаружен у 25%. Высокая конфликтность связана с недостатком самоуважения, недооценкой своей компетентности и т.д. Низкие значения конфликтности не обнаружены.



«Самообвинение» отличается средним уровнем выраженности у большинства участников группы (67,5%), что свидетельствует об адекватном уровне критичности к себе, собственным неудачам, недостаткам. Высокий уровень самообвинения у 27,5% участников служит индикатором отсутствия симпатии и сопровождается негативными эмоциями в свой адрес. Низкий уровень выявлен у 5% участников данной группы.

Таким образом, лица с высоким уровнем личностной тревожности демонстрируют в целом положительное самоотношение. Все характеризующие самоотношение параметры у большинства представителей группы находятся на среднем уровне. Также отмечается определенная тенденция к развитию внутренней дезадаптации с возрастанием уровня тревожности: при сравнении с лицами с низкой и средней тревожностью некоторые участники данной группы обнаруживают низкую внутреннюю открытость и самопривязанность при полном отсутствии высоких значений, более низкие показатели самоуверенности, саморуководства, самопринятия, отраженного самоотношения. Помимо этого, процент участников, демонстрирующих высокую конфликтность и самообвинение, в группе возрастает. Низкие же значения по данным параметрам отсутствуют.

Для проверки гипотезы о статистической значимости различий между экспериментальными группами применен критерий Краскела—Уоллиса (Kruskal—Wallis H-test), являющийся непараметрическим аналогом однофакторного дисперсионного анализа для сравнения трех и более независимых групп. Данный критерий используется, поскольку распределение в группах не подчиняется закону нормального распределения, что является нередким фактом в психологических исследованиях с выборками небольшого объема. Определено, что между группами с низким, средним и высоким уровнями тревожности существуют значимые различия в самоотношении по следующим шкалам: «Открытость (Внутренняя честность)» ($H=13,383$; $df=2$; $p=0,001$), «Самоуверенность» ($H=18,034$; $df=2$; $p=0,0001$), «Саморуководство» ($H=11,660$; $df=2$; $p=0,003$), «Зеркальное Я (Отраженное самоотношение)» ($H=15,836$; $df=2$; $p=0,0001$), «Самоценность» ($H=7,304$; $df=2$; $p=0,026$), «Самопривязанность» ($H=20,018$; $df=2$; $p=0,0001$), «Конфликтность» ($H=40,419$; $df=2$; $p=0,0001$), «Самообвинение» ($H=29,221$; $df=2$; $p=0,0001$).

При этом, согласно статистическому анализу, параметр «Самопринятие» в группах не обнаруживает значимых различий ($H=3,906$; $df=2$; $p=0,142$).

Анализ сформированности самооценки. Результаты диагностики самооценки представлены в виде гистограммы (рис. 1).

Для большинства лиц с высоким уровнем тревожности (35%) характерна завышенная по невротическому типу самооценка. Завышенную самооценку без признаков невротизации в группе обнаруживают всего 2,5% участников.

Адекватной самооценкой, считающейся наиболее функциональной, обладают 22,5% участников группы. Заниженный уровень характерен для 22,5%. У 17,5% встречается заниженная самооценка с проявлением невроза. Таких участников характеризуют неприятие себя, наличие внутренних конфликтов.

Таким образом, большая часть лиц с высоким уровнем личностной тревожности демонстрирует завышенную по невротическому типу самооценку, как и участники из групп с низкой и средней тревожностью. Однако, в отличие от них, участники с высоким уровнем тревожности реже демонстрируют завышенный уровень самооценки, при этом обнаруживается значительное число лиц с заниженной и заниженной по невротическому типу самооценкой.

Посредством статистического анализа определено, что между группами с разным уровнем тревожности существуют значимые различия по уровню сформированности самооценки ($H=15,283$; $df=2$; $p=0,0001$).



Рис. 1. Уровень самооценки у лиц с разным уровнем тревожности

Анализ сформированности уровня притязаний. Результаты диагностики уровня притязаний представлены в виде гистограммы (рис. 2).

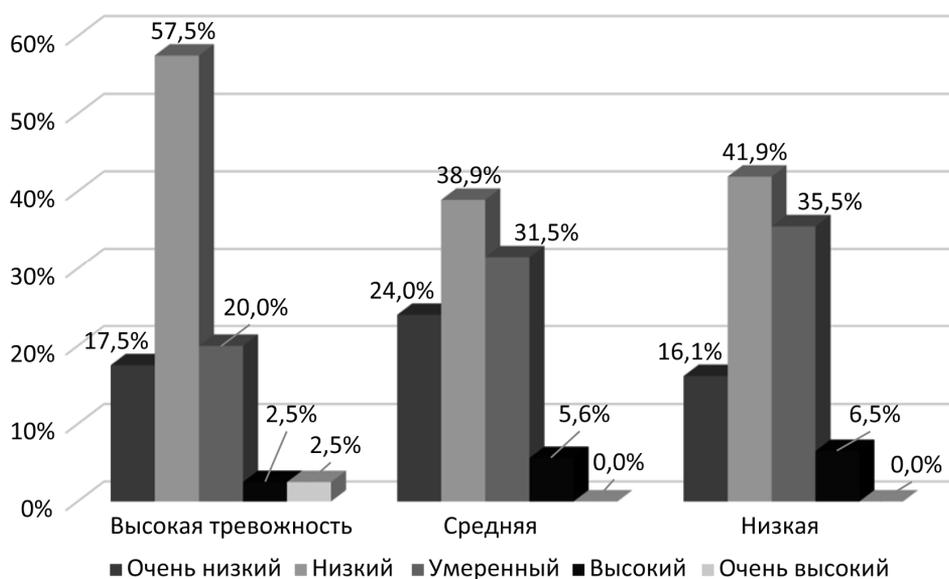


Рис. 2. Уровень притязаний у лиц с разным уровнем тревожности

У большинства представителей группы (57,5%) обнаруживается низкий уровень притязаний. Адекватно умеренный уровень притязаний демонстрируют 20%, высокий – 2,5%. Помимо этого, выявлены крайне высокий (2,5%) и крайне низкий (17,5%) уровни притязаний.

Таким образом, лица с высоким уровнем тревожности в большинстве своем обнаруживают низкий уровень притязаний. Умеренный и высокий уровни в данной группе, в



сравнении с участниками с низкой и средней тревожностью, представлен у меньшего числа участников. Также стоит отметить не встречающийся в других группах нереалистично завышенный уровень притязаний, характеризующийся переоцениванием своих способностей и возможностей. Такие люди берутся за непосильные для них задачи и часто терпят неудачи.

Однако анализ статистических данных демонстрирует отсутствие значимых различий по степени сформированности уровня притязаний в структуре самосознания ($N=1,534$; $df=2$; $p=0,464$).

Таким образом, предположение о наличии статистически значимых различий в когнитивно-эмоциональных особенностях самосознания у лиц с высоким уровнем тревожности в целом подтверждено. В группах с низкой, средней и высокой тревожностью обнаруживаются различия в выраженности самооценки и отдельных характеристик самоотношения (открытость, самоуверенность, саморукводство, зеркальное Я, самооценность, самопривязанность, конфликтность, самообвинение). По уровню притязаний и самопринятию, однако, статистически значимых различий группы не обнаруживают.

Поведенческий компонент самосознания: саморегулирование

Анализ стиля саморегуляции поведения. У большинства представителей группы с высоким уровнем тревожности параметры, характеризующие стиль саморегуляции, преимущественно находятся на среднем уровне выраженности (табл. 2).

Таблица 2

Параметры стиля саморегуляции у лиц с разным уровнем тревожности (%)

Шкала	Уровень сформированности параметра	Количество испытуемых, обнаруживших соответствующий уровень		
		Высокая тревожность	Средняя тревожность	Низкая тревожность
1. Общий уровень саморегуляции	Низкий	25	9,3	12,9
	Средний	47,5	61,1	45,2
	Высокий	27,5	29,6	41,9
2. Планирование	Низкий	12,5	9,3	12,9
	Средний	45	42,6	54,8
	Высокий	42,5	48,2	32,3
3. Моделирование	Низкий	42,5	7,4	3,2
	Средний	45	66,7	48,4
	Высокий	12,5	25,9	48,4
4. Программирование	Низкий	22,5	11,1	19,4
	Средний	67,5	68,5	64,5
	Высокий	10	20,4	16,1
5. Оценивание результатов	Низкий	10	5,6	3,2
	Средний	60	59,3	61,3
	Высокий	30	35,2	35,5
6. Гибкость	Низкий	25	14,8	6,5
	Средний	50	61,1	51,6
	Высокий	25	24,1	41,9
7. Самостоятельность	Низкий	12,5	9,3	22,6
	Средний	37,5	61,1	54,8
	Высокий	50	29,6	22,6



Показатели «Общего уровня саморегуляции» у большинства участников (47,5%) с высокой тревожностью имеют средние значения, что свидетельствует о достаточной самостоятельности, адекватном реагировании на изменение условий, сознательном формулировании и достижении целей. Высоким уровнем обладают 27,5%, низким — 25%. У последних потребность в регуляции своего поведения снижена, они более зависимы от ситуации и мнения окружающих людей.

«Планирование» характеризуется средним уровнем выраженности у большинства участников (45%), определяя, таким образом, в достаточной степени сформированное планирование деятельности, и высоким уровнем выраженности у 42,5% участников. У последних ярко выражена потребность в осознанном планировании своих действий, их планы реалистичны, детализированы, цели деятельности выдвигаются самостоятельно. Наконец, низкие показатели демонстрируют 12,5% участников, отличающихся недостаточной сформированностью навыков планирования.

Навык «Моделирования» развит у большинства представителей группы на среднем (45%) и низком (42,5%) уровнях. У участников с низкими показателями по шкале выявляется неадекватная оценка значимых внутренних условий и внешних обстоятельств, фантазирование, которое может сопровождаться резкими перепадами отношения к ситуации, последствиям своих действий. У таких индивидов часто возникают трудности в определении цели и алгоритма действий, отвечающих текущей ситуации. Всего 12,5% обнаруживают по данной шкале высокие баллы.

Навыки «Программирования» сформированы у большинства участников данной группы (67,5%) на среднем уровне. В целом у них развита потребность в продумывании способов своих действий для достижения намеченных целей. У 10% выявлен высокий уровень навыков программирования. У 22,5% участников обнаружен низкий уровень программирования, характеризующийся их неумением и нежеланием продумывать последовательность собственного поведения. Такие люди предпочитают действовать импульсивно, часто сталкиваются с несоответствием полученных результатов целям деятельности, действуют путем проб и ошибок.

Такой навык, как «Оценивание результатов», сформирован у большинства участников данной группы (60%) на среднем уровне и определяет достаточную развитость и адекватность оценки самого себя и результатов своей деятельности и поведения. 30% обнаруживают высокий уровень. У них сформированы устойчивые субъективные критерии оценки результатов, они адекватно оценивают факт рассогласования полученных результатов с целью деятельности, приведшие к нему причины. Низкий уровень по данному параметру обнаружен у 10% участников, которые не замечают своих ошибок, не критичны к своим действиям.

По шкале «Гибкость» большинство участников группы (50%) имеют средние баллы. У них в целом сформирована способность перестраиваться, вносить коррективы в систему саморегуляции при изменении внешних и внутренних условий. У 25% выявлен высокий уровень гибкости. Они демонстрируют пластичность всех регуляторных процессов. У 25% обнаружен низкий уровень. В динамичной обстановке они чувствуют себя неуверенно, с трудом привыкают к переменам в жизни, не способны быстро и своевременно планировать деятельность.

Результаты анализа свидетельствуют также о высоком уровне «Самостоятельности» у 50% представителей группы лиц с высокой тревожностью, что указывает на автономность в организации активности, способность самостоятельно планировать деятельность и поведение, организовывать работу по достижению выдвинутой цели, контролировать ход ее выполнения. 37,5% обнаруживают средний уровень. У 12,5% обнаруживается низкий уровень



самостоятельности, они зависимы от мнений и оценок окружающих, нуждаются в помощи окружающих при построении плана и программы действий.

Обобщая полученные данные, можно отметить незначительную тенденцию к снижению сформированности уровня саморегуляции с ростом тревожности. В целом, лица с высоким уровнем тревожности в большинстве своем обнаруживают средний уровень выраженности способности к саморегуляции. Однако при сравнении с менее тревожными участниками можно обнаружить тенденцию к возрастанию данных показателей, в частности моделирования и программирования. Наиболее сформированными процессами являются планирование и самостоятельность – в данной группе они более выражены, чем в группах с низкой и средней тревожностью.

Определено, что между группами с разным уровнем тревожности отсутствуют значимые различия по шкале «Общий уровень саморегуляции» ($N=4,661$; $df=2$; $p=0,097$). Из всех шкал, направленных на оценку стиля саморегуляции поведения, значимые различия обнаруживаются только по факторам «Моделирование» ($N=27,933$; $df=2$; $p=0,0001$) и «Программирование» ($N=15,354$; $df=2$; $p=0,0001$). «Планирование» ($N=1,323$; $df=2$; $p=0,516$), «Оценивание результатов» ($N=1,270$; $df=2$; $p=0,530$), «Гибкость» ($N=6,334$; $df=2$; $p=0,042$), «Самостоятельность» ($N=4,933$; $df=2$; $p=0,085$) характеризуются равной степенью сформированности – различия здесь не достигают статистической значимости.

Анализ сформированности волевой саморегуляции. Выделены следующие особенности саморегуляции у лиц с высоким уровнем тревожности (табл. 3).

Таблица 3

Параметры волевой саморегуляции у лиц с разным уровнем тревожности (%)

Шкала	Уровень сформированности параметра	Количество испытуемых, обнаруживших соответствующий уровень		
		Высокая тревожность	Средняя тревожность	Низкая тревожность
1. Индекс волевой саморегуляции	Низкий	65	20,4	6,5
	Средний	25	51,9	25,8
	Высокий	10	27,8	67,7
2. Индекс настойчивости	Низкий	60	18,5	9,7
	Средний	32,5	59,3	25,8
	Высокий	7,5	22,2	64,5
3. Индекс самообладания	Низкий	57,5	25,9	9,7
	Средний	27,5	51,9	38,7
	Высокий	15	22,2	51,6

Волевая саморегуляция у большинства участников данной группы (65%) находится на низком уровне сформированности, что свидетельствует об их высокой чувствительности, эмоциональной неустойчивости, неуверенности в себе. Высокий уровень демонстрируют лишь 10%, средний – 25%. Такие индивиды в целом способны сознательно управлять своими действиями, овладевать собственными эмоциональными состояниями в различных ситуациях, обладают достаточной рефлексией.

У 60% участников по субшкале «Настойчивость» выявлен низкий уровень выраженности, свидетельствующий о сниженном фоне активности, повышенной лабильности, им-



пульсивности, которые могут приводить к непоследовательности поведения и снижению работоспособности. У 7,5% обнаружен высокий уровень настойчивости, у 32,5% – средний. Они обычно деятельны, работоспособны и целеустремленны.

По субшкале «Самообладание» у большинства участников (57,5%) обнаруживается низкий уровень выраженности. Таким индивидам свойственна спонтанность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов, которые являются защитой от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов. У 15% участников выявлен высокий уровень, у 27,5% – средний.

Таким образом, лица с высоким уровнем тревожности демонстрируют общий низкий уровень волевой саморегуляции, проявляя тенденцию к снижению настойчивости и самообладания с ростом тревожности.

Согласно статистическому анализу, между группами с разным уровнем тревожности существуют значимые различия по общему уровню волевой саморегуляции ($N=38,790$; $df=2$; $p=0,0001$). Демонстрируется также наличие значимых различий по степени сформированности способности к проявлению «Самообладания» ($N=22,290$; $df=2$; $p=0,0001$), «Настойчивости» ($N=37,364$; $df=2$; $p=0,0001$).

Таким образом, гипотеза о наличии статистически значимых различий в развитии поведенческого компонента самосознания у лиц с высоким уровнем тревожности частично подтверждена. В группах с низкой, средней и высокой тревожностью обнаруживаются различия в выраженности отдельных характеристик стиля саморегуляции (моделирование, программирование) и волевой регуляции, настойчивости, самообладания. Однако по общему уровню стиля саморегуляции поведения, навыков планирования, оценки результатов, гибкости, самостоятельности статистически значимых различий группы не обнаруживают.

Обсуждение

Результаты исследования структурно-содержательных характеристик самосознания при высоком уровне личностной тревожности у лиц в период ранней взрослости позволяют заключить, что данный феномен эмоционально-волевой сферы, включающий осознаваемые человеком переживания беспомощности и неопределенности [8; 26], сопровождается определенными особенностями когнитивно-мотивационной и эмоциональной сфер личности. Вместе с тем можно предположить, что фрагментированность самосознания может стать условием повышения тревожности [1; 3; 13; 31]. Такой «поддерживающий цикл», функционирующий согласно принципу кольцевой детерминации, наиболее ярко обнаруживается на контрастных значениях континуума психической патологии – при психических расстройствах. Так, исследователями отмечается изменение самоотношения как структурного компонента самосознания при наличии генерализованного тревожного расстройства (А.А. Атаманов, В.Д. Менделевич) [4], а также нарушения самосознания при тревожно-фобических расстройствах (И.В. Ганзин) [9]. Помимо этого, наличие тревожной симптоматики обуславливает особенности функционирования личности в целом [17; 18]. Например, П.М. Ларионовым отмечается такая особенность, как невротическая рассогласованность (внутренний конфликт, дисгармоничность отдельных черт личности), что выражается в снижении социального интереса, обособлении от общества, но наличии зачастую латентного стремления к превосходству, эгоцентричности, веры в собственную исключительность. При тревожных расстройствах отмечаются также субъективно ощущаемая бесцельность жизни, фиксация на «негативной свободе» (свободе от ограничений), деструктивная внутрипсихическая агрессия [17; 18].



Отметим, что подобные особенности самосознания и его структурно-содержательных характеристик могут выступать в качестве важного компонента клинико-психологической структуры дефекта и служить препятствием для эффективного излечения.

Итак, в группе лиц с высоким уровнем тревожности когнитивно-эмоциональный компонент самосознания характеризуется следующими особенностями: в целом наблюдается положительное самоотношение, все характеризующие его параметры у большинства представителей группы оказываются на среднем уровне. При этом наблюдается тенденция к развитию внутренней дезадаптации с возрастанием уровня тревожности: при сравнении с лицами с низкой и средней тревожностью некоторые высокотревожные участники обнаруживают более низкую внутреннюю открытость (и отсутствие в группе высоких значений), более низкие показатели самоуверенности, саморукводства, самопринятия, отраженного самоотношения, самопривязанности (также при отсутствии высокого уровня по параметру). Помимо этого, обнаруживается значительно большее число респондентов, демонстрирующих высокую конфликтность и самообвинение, в группе высокотревожных индивидов по сравнению с респондентами других групп. Низкие же значения по данным параметрам отсутствуют. Отметим, что полученные данные согласуются с выводами других исследователей о высокой внутриличностной конфликтности при тревожной симптоматике [17].

Большая часть лиц с высоким уровнем тревожности обнаруживает завышенную по невротическому типу самооценку, как и участники из групп с низкой и средней тревожностью. Но, в отличие от них, участники с высоким уровнем тревожности реже обнаруживают завышенный уровень самооценки, в большей степени характеризуясь заниженной и заниженной по невротическому типу самооценкой. Лица с высоким уровнем тревожности в большинстве своем обнаруживают адекватно низкий уровень притязаний. Умеренный и высокий уровни в данной группе, в сравнении с участниками с низкой и средней тревожностью, представлен у меньшего числа респондентов. Также стоит отметить не обнаруженный в других группах нереалистично завышенный уровень притязаний, характеризующийся переоцениванием своих способностей и возможностей (данная особенность может быть объяснена, согласно П.М. Ларионову, наличием у высокотревожных лиц скрытых убеждений о собственной исключительности [17]).

Обобщая полученные данные, можно отметить возникающую с ростом тревожности незначительную тенденцию к снижению уровня саморегуляции. В целом, лица с высоким уровнем тревожности в большинстве своем обнаруживают средний уровень саморегуляции. Однако при сравнении с менее тревожными участниками можно обнаружить увеличение низких показателей по различным параметрам, в частности моделированию и программированию. Респондентам данной группы свойственен более высокий, чем в группах с низкой и средней тревожностью, уровень выраженности планирования и самостоятельности. Лица с высоким уровнем тревожности демонстрируют общий низкий уровень волевой саморегуляции, обнаруживая тенденцию к снижению настойчивости и самообладания с ростом тревожности (вероятно, такая тенденция связана со склонностью лиц с тревожной симптоматикой ощущать свою жизнь как бесцельную и демонстрировать снижение социального интереса [17]). Подкрепляя полученные в проведенном нами исследовании результаты выводами других исследователей, отметим, что по мере возрастания интенсивности тревожности повышается вероятность возникновения нарушений адаптации [5].

Предполагается, что наиболее сформированные структурно-содержательные характеристики самосознания у высокотревожных лиц (самостоятельность и планирование) вы-



ступают своеобразными копинг-стратегиями для снижения приступов тревожности. Так, лица с высоким уровнем тревожности многократно перестраховываются, пытаются заранее предусмотреть все возможные проблемы, исключить отклонения от намеченного плана [29]. Такая психологическая защита может приводить к образованию примет, ритуалов, которые ограничивают самостоятельность в принятии решений в обычной жизни, а также служат образованию устойчивых черт педантизма и формализма. Зачастую тревожные люди бесконечно долго готовят себя к какой-либо деятельности, планируют будущее в то время, как настоящее проходит мимо них. Кажущаяся противоречивость стиля регуляции поведения и волевой саморегуляции у лиц с высокой тревожностью описывается в научной литературе как гиперкомпенсация неуверенности и нерешительности: такие люди могут неожиданно реагировать утрированной решительностью, скоропалительностью решений и действий, безапелляционными высказываниями [29].

Материалы исследования в дальнейшем найдут применение при разработке программы психологической профилактики развития тревожных расстройств и проблем формирования самосознания в случаях наличия такого рода расстройств, а также модели психологической коррекции структурных компонентов самосознания при высоком уровне личностной тревожности. Такие программы представляется целесообразным выстроить с опорой на когнитивно-поведенческий подход (КПТ) и в соответствии со структурой общего протокола работы в данном направлении. Практики осознанности как основной метод третьей волны развития метода КПТ обнаруживает эффективность в работе с депрессивными и тревожными расстройствами, зависимым поведением, психосоматическими проявлениями различных нарушений [10; 28]. Помимо этого, согласно исследованиям, существует отрицательная корреляция между показателями осознанности и тревожности, т.е. при повышении уровня осознанности личности снижается выраженность тревожных переживаний [25]. В работе с самосознанием, как в норме, так и при различных нарушениях психики, практики, базирующиеся на осознанности, демонстрируют значительные возможности по профилактике и коррекции его расстройств [11; 28].

Выводы

В исследовании описаны структурно-содержательные характеристики самосознания в период ранней взрослости у лиц с высоким уровнем личностной тревожности. Проведен сравнительный анализ выраженности различных характеристик самосознания при нормативной тревожности и высоком ее уровне. Согласно полученным данным, между группами лиц с низкой, средней и высокой тревожностью существуют значимые различия в выраженности некоторых характеристик самосознания. Обнаруживается более низкий уровень самоотношения (открытости, самоуверенности, самоуководства, самооценности, самопривязанности, конфликтности, самообвинения), самооценки, волевой саморегуляции, ее стиля (параметров моделирования, программирования), настойчивости, самообладания. При этом характеристики самопринятия, уровня притязаний, общего уровня саморегуляции и отдельных ее параметров (планирование, оценивание результатов, гибкость, самостоятельность) у лиц с высокой тревожностью выражены примерно так же, как и у индивидов с нормативным ее уровнем.

Таким образом, гипотеза, согласно которой у лиц с разным уровнем тревожности существуют статистически значимые различия в выраженности когнитивно-эмоциональных характеристик самосознания и поведения, в целом получает эмпирическое подтверждение.



Результаты исследования служат углублению и уточнению ранее описанных взаимосвязей эмоциональных характеристик личности с различными компонентами самосознания. Материалы могут быть использованы исследователями в области психологических наук при изучении самосознания личности, практическими психологами и психотерапевтами в целях разработки программ профилактики развития тревожных расстройств, психокоррекционных программ по работе с аспектами самосознания у лиц с высоким уровнем тревожности.

Литература

1. *Абакарова Э.Г., Калашикова В.А.* Проблема тревожности и самосознания в психологической науке // Наука Красноярья. 2012. № 2. С. 154–159.
2. *Александров А.Г., Лукьянёнок П.И.* Изменение уровней тревожности студентов в условиях учебной деятельности // Научное обозрение. Медицинские науки. 2016. № 6. С. 5–14.
3. *Атаманенко Е.С.* Теоретико-психологические аспекты изучения самосознания в связи с эмоциональными особенностями личности // Северо-Кавказский психологический вестник. 2015. № 2. С. 12–17.
4. *Атаманов А.А., Менделевич В.Д.* Самоотношение больных и формирование терапевтической резистентности при генерализованном тревожном расстройстве // Неврологический вестник. Журнал им. В.М. Бехтерева. 2011. № 3. С. 11–15.
5. *Березин Ф.Б.* Психическая адаптация и тревога // Психические состояния / Сост. Л.В. Куликов. СПб.: Питер, 2000. С. 219–235.
6. *Бороздина Л.В.* Исследование уровня притязаний. М.: Изд-во МГУ, 1985. 150 с.
7. *Васильева Т.Н.* Личностные детерминанты психических состояний // Психология психических состояний: сб. статей. Вып. 7 / Под ред. А.О. Прохорова. Казань: Изд-во «Отечество», 2009. С. 17–25.
8. Взаимосвязь уровня тревожности с полиморфными вариантами гена серотонинового транспортера у русских и тувинцев / Савостьянов А.Н. [и др.] // Вавиловский журнал генетики и селекции. 2014. № 18(4–3). С. 1268–1280.
9. *Ганзин И.В.* Нарушение самосознания при тревожно-фобических расстройствах // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2015. № 4. С. 178–184.
10. *Дьяков Д.Г., Слонова А.И.* Практики осознанности в развитии когнитивной сферы: оценка краткосрочной эффективности программы Mindfulness-Based Cognitive Therapy // Консультативная психология и психотерапия. 2019. Том 27. № 1. С. 30–47. DOI:10.17759/cpp.2019270103
11. *Дьяков Д.Г., Слонова А.И.* Практики осознанности в развитии самосознания, коррекции и профилактике его нарушений // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. 2016. № 3. С. 377–387.
12. *Звенигородская М.А.* Тревожность в современном обществе: определение, значение и влияние данного феномена на поведение людей // Молодой ученый. 2020. № 4(294). С. 256–258.
13. *Кон И.С.* В поисках себя: личность и ее самосознание. М.: Наука, 1984. 335 с.
14. *Костина Л.М.* Психофизиологические аспекты тревожности // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2008. № 1(9). С. 33–36.
15. *Кочюнас Р.* Основы психологического консультирования. М.: Академический проект, 1999. 240 с.
16. Краткий психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. М.: Академия, 2007. 432 с.
17. *Ларионов П.М.* Жизненный стиль и «идеальные модели совершенной личности» у больных тревожным расстройством // Психотерапия. 2018. № 12(192). С. 53–61.
18. *Ларионов П.М.* Личностные эталоны у больных с тревожно-фобическими расстройствами и алкоголизмом // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2019. Том 9. № 5. С. 226–230.
19. Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор, адаптация В.Г. Норакидзе) / Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. И.Б. Дерманова. СПб., 2002. С. 126–129.



20. Моросанова В.И. Индивидуальный стиль саморегуляции в произвольной активности человека // Психологический журнал. 1995. № 4. С. 26–35.
21. Мэй Р. Смысл тревоги. М.: Класс, 2001. 384 с.
22. Нехорошкова А.Н., Грибанов А.В., Джос Ю.С. Проблема тревожности как сложного психофизиологического явления // Экология человека. 2014. № 6. С. 47–54.
23. Никиреева Е.М. Психологические особенности направленности личности: учеб. пособие. М., 2007. 86 с.
24. Пантилеев С.Р. Методика исследования самооношения. М.: Смысл, 1993. 170 с.
25. Пахольчук К.Ю. Исследование осознанности у молодых людей с разным уровнем тревожности // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2020. № 2. С. 250–261.
26. Савостьянов А.Н., Савостьянова Д.А. Изменение электрической активности мозга во время привыкания к вербальному стимулу у людей с высоким и низким уровнем индивидуальной тревожности // Журнал высшей нервной деятельности. 2003. Том 53. № 3. С. 351–360.
27. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен // Вестник Удмуртского университета. 2013. № 2. С. 042–052.
28. Слонова А.И. Практики осознанности в профилактике и терапии аддиктивности: обзор научных исследований // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. 2020. Том 11. № 3. С. 609–616. DOI:10.34883/PI.2020.11.3.017
29. Соловьева С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. № 6(17). URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 03.08.2021).
30. Стилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги // Тревога и тревожность: хрестоматия. СПб.: Пер Сэ, 2008. С. 85–99.
31. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Изд-во МГУ, 1983. 286 с.
32. Тревожность: феноменология, эпидемиология и факторы риска на фоне пандемии, вызванной новым коронавирусом SARS-CoV-2 (COVID-19) / А.Г. Меркин [и др.] // Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2021. Том 13. № 1. С. 107–112. DOI:10.14412/2074-2711-2021-1-107-112
33. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. 256 с.
34. Хабирова Е.Р. Тревожность и ее последствия // Ананьевские чтения-2003. СПб.: Из-во Санкт-Петербургского государственного университета, 2003. С. 301–302.

References

1. Abakarova E.G., Kalashnikova V.A. Problema trevozhnosti i samosoznaniya v psikhologicheskoi nauke [The problem of anxiety and self-awareness in psychological science]. *Nauka Krasnoyars'ya = Science of Krasnoyarsk*, 2012. No. 2, pp. 154–159. (In Russ., abstr. in Engl).
2. Aleksandrov A.G., Luk'yanenok P.I. Izmenenie urovnei trevozhnosti studentov v usloviyakh uchebnoi deyatel'nosti [Changing the levels of anxiety of students in the conditions of educational activity]. *Nauchnoe obozrenie. Meditsinskie nauki = Scientific review. Medical sciences*, 2016. No. 6, pp. 5–14. (In Russ., abstr. in Engl).
3. Atamanenko E.S. Teoretiko-psikhologicheskie aspekty izucheniya samosoznaniya v svyazis emotsional'nymi osobennostyami lichnosti [Theoretical and psychological aspects of the study of self-awareness in connection with the emotional characteristics of the personality]. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik = North-Caucasian psychological bulletin*, 2015. No. 2, pp. 12–17. (In Russ., abstr. in Engl).
4. Atamanov A.A., Mendelevich V.D. Samootnosheniye bol'nykh i formirovaniye terapevticheskoy rezistentnosti pri generalizovannom trevozhnom rasstroystve [Self-attitude of patients and the formation of therapeutic resistance in generalized anxiety disorder]. *Nevrologicheskii vestnik. Zhurnal im. V.M. Bekhtereva = Neurological Bulletin. Journal named after V.M. Bekhterev*, 2011. No. 3, pp. 11–15. (In Russ., abstr. in Engl).
5. Berezin F.B. Psikhicheskaya adaptatsiya i trevoga [Mental adaptation and anxiety]. In Kulikov L.V. (ed.). *Psikhicheskie sostoyaniya [Mental states]*. Saint-Petersburg: Piter, 2000. Pp. 219–235. (In Russ.).
6. Borozdina L.V. Issledovanie urovnya prityazanii [Investigation of the level of aspirations]. Moscow: Publ. MGU, 1985. 150 p. (In Russ.).



7. Vasil'eva T.N. Lichnostnye determinanti psikhicheskikh sostoyanii [Personal determinants of mental states]. In Prokhorov A.O. (ed.). *Psikhologiya psikhicheskikh sostoyanii: sb. statei. Vyp. 7* [Psychology of mental states]. Kazan: Publ. «Otechestvo», 2009. Pp. 17–25. (In Russ.).
8. Savost'yanov A.N., et. al. Vzaimosvyaz' urovnya trevozhnosti s polimorfnyimi variantami gena serotoninovogo transportera u russkikh i tuvintsev [Relationship between the level of anxiety and polymorphic variants of the serotonin transporter gene in Russians and Tuvans]. *Vavilovskii zhurnal genetiki i selektsii* = *Vavilov journal of genetics and selection*, 2014. No. 18(4–3), pp. 1268–1280. (In Russ., abstr. in Engl).
9. Ganzin I.V. Narusheniye samosoznaniya pritrevozhno-fobicheskikh rasstroystvakh [Violation of self-awareness in anxiety-phobic disorders]. *Uchenyye zapiski. Elektronnyy nauchnyy zhurnal Kurskogo Gosudarstvennogo universiteta* = *Scholarly notes. Electronic scientific journal of Kursk State University*, 2015. No. 4, pp. 178–184. (In Russ., abstr. in Engl).
10. D'yakov D.G., Slonova A.I. Praktiki osoznannosti v razvitii kognitivnoi sfery: otsenka kratkosrochnoi effektivnosti programmy Mindfulness-Based Cognitive Therapy [Mindfulness practices in the development of the cognitive sphere: assessment of the short-term effectiveness of the Mindfulness-Based Cognitive Therapy program]. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya* = *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 2019. Vol. 27, no. 1, pp. 30–47. DOI:10.17759/cpp.2019270103 (In Russ., abstr. in Engl).
11. D'yakov D.G., Slonova A.I. Praktiki osoznannosti v razvitii samosoznaniya, korrektsii i profilaktike ego narusheniya [Mindfulness practices in the development of self-awareness, correction and prevention of its disorders]. *Psikhiatriya, psikhoterapiya i klinicheskaya psikhologiya* = *Psychiatry, psychotherapy and clinical psychology*, 2016. No. 3, pp. 377–387. (In Russ., abstr. in Engl).
12. Zvenigorodskaya M.A. Trevozhnost' v sovremennom obshchestve: opredeleniye, znachenkiye i vliyaniye dannogo fenomena na povedeniye lyudey [Anxiety in modern society: definition, meaning and influence of this phenomenon on people's behavior]. *Molodoy uchenyy* = *Young Scientist*, 2020. No. 4 (294), pp. 256–258. (In Russ., abstr. in Engl).
13. Kon I.S. V poiskakh sebya: lichnost' i ee samosoznanie [In Search of Oneself: Personality and Its Self-Consciousness]. Moscow: Nauka, 1984. 335 p. (In Russ.).
14. Kostina L.M. Psikhofiziologicheskie aspekty trevozhnosti [Psychophysiological aspects of anxiety]. *Uchenyye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo instituta psikhologii i sotsial'noi raboty* = *Scientific notes of the St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work*, 2008. No. 1 (9), pp. 33–36. (In Russ., abstr. in Engl).
15. Kochyunas R. Osnovy psikhologicheskogo konsul'tirovaniya [Fundamentals of psychological counseling]. Moscow: «Akademicheskii proekt», 1999. 240 p. (In Russ.).
16. Kratkiy psikhologicheskii slovar' [Brief psychological dictionary]. In Petrovskogo A.V., Yaroshevskogo M.G. (ed.). M.: Akademiya, 2007. 432 p. (In Russ.).
17. Larionov P.M. Zhiznennyi stil' i «ideal'nyye modeli sovershennoy lichnosti» u bol'nykh trevozhnym rasstroystvom [Life style and “ideal models of a perfect personality” in patients with anxiety disorder]. *Psikhoterapiya* = *Psychotherapy*, 2018. No. 12 (192). pp. 53–61. (In Russ., abstr. in Engl).
18. Larionov P.M. Lichnostnyye etalony u bol'nykh s trevozhno-fobicheskimi rasstroystvami i alkogolizmom [Personal standards in patients with anxiety-phobic disorders and alcoholism]. *Byulleten' meditsinskikh internet-konferentsiy* = *Bulletin of medical Internet conferences*, 2019. Vol. 9, no. 5, pp. 226–230. (In Russ., abstr. in Engl).
19. Lichnostnaya shkala proyavleniya trevogi (Dzh. Teilor, adaptatsiya V.G. Norakidze) [Personal scale of anxiety manifestation (J. Taylor, adaptation by V.G. Norakidze)]. In Dermanov I.B. (ed.). *Diagnostika emotsional'no-nravstvennogo razvitiya* [Diagnostics of emotional and moral development]. Saint-Petersburg, 2002. Pp. 126–129. (In Russ.).
20. Morosanova V.I. Individual'nyi stil' samoregulyatsii v proizvol'noi aktivnosti cheloveka [Individual style of self-regulation in voluntary human activity]. *Psikhologicheskii zhurnal* = *Psychological journal*, 1995. No. 4, pp. 26–35. (In Russ., abstr. in Engl).
21. Mei R. Smysl trevogi [The meaning of anxiety]. Moscow, 2001. 384 p. (In Russ.).
22. Nekhoroshkova A.N., Gribanov A.V., Dzhos Yu.S. Problema trevozhnosti kak slozhnogo psikhofiziologicheskogo yavleniya [The problem of anxiety as a complex psychophysiological phenomenon]. *Ekologiya cheloveka* = *Human Ecology*, 2014. No. 6, pp. 47–54. (In Russ., abstr. in Engl).



23. Nikireeva E.M. Psikhologicheskie osobennosti napravlenosti lichnosti: uch. posobie [Psychological features of personality orientation]. Moscow, 2007. 86 p. (In Russ.).
24. Pantileev S.R. Metodika issledovaniya samootnosheniya [Self-attitude research method]. Moscow: Smysl, 1993. 170 p. (In Russ.).
25. Pakhol'chuk K.Yu. Issledovanie osoznannosti u molodykh lyudei s raznym urovnem trevozhnosti [A study of awareness among young people with different levels of anxiety]. *Psikhologiya i pedagogika v Krymu: puti razvitiya = Psychology and pedagogy in the Crimea: ways of development*, 2020. No. 2, pp. 250–261. (In Russ., abstr. in Engl).
26. Savost'yanov A.N., Savost'yanova D.A. Izmenenie elektricheskoi aktivnosti mozga vo vremya privykaniya k verbal'nomu stimulu u lyudei s vysokim i nizkim urovnem individual'noi trevozhnosti [Changes in the electrical activity of the brain during habituation to a verbal stimulus in people with high and low levels of individual anxiety]. *Zhurnal vysshei nervnoi deyatel'nosti = Journal of Higher Nervous Activity*, 2003. Vol. 53, no. 3, pp. 351–360. (In Russ., abstr. in Engl).
27. Sidorov K.R. Trevozhnost' kak psikhologicheskii fenomen [Anxiety as a psychological phenomenon]. *Vestnik Udmurtskogo universiteta = Bulletin of the Udmurt University*, 2013. No. 2, pp. 042–052. In Russ., abstr. in Engl).
28. Slonova A.I. Praktiki osoznannosti v profilaktike i terapii addiktivnosti: obzor nauchnykh issledovaniy [Mindfulness practices in the prevention and treatment of addiction: a review of scientific research]. *Psikhiatriya, psikhoterapiya i klinicheskaya psikhologiya = Psychiatry, psychotherapy and clinical psychology*, 2020. Vol. 11, no. 3, pp. 609–616. (In Russ., abstr. in Engl).
29. Solov'eva S.L. Trevoga i trevozhnost': teoriya i praktika [Anxiety and anxiety: theory and practice] [Elektronnyi resurs]. *Meditsinskaya psikhologiya v Rossii: elektron. nauch. Zhurn = Medical psychology in Russia*, 2012. No. 6(17). URL: <http://medpsy.ru> (Accessed 03.08.2021). (In Russ., abstr. in Engl).
30. Spilberger Ch. Kontseptual'nyeimetodologicheskiiyeproblemmissledovaniyatrevogi[Conceptual and methodological problems of the study of anxiety] // *Trevoga i trevozhnost': khrestomatiya = Anxiety and anxiety: a reader*. Saint Petersburg: Per Se, 2008. Pp. 85–99. (In Russ.).
31. Stolin V.V. Samosoznanie lichnosti [Self-awareness of the individual]. Moscow: Publ. MGU, 1983. 286 p. (In Russ.).
32. MerkinA.G., et. al. Trevozhnost': fenomenologiya, epidemiologiya i factory riska na fone pandemii, vyzvannoy novym koronavirusom SARS-CoV-2 (COVID-19) [Anxiety: phenomenology, epidemiology and risk factors against the background of the pandemic caused by the new coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19)]. *Nevrologiya, neyropsikhiatriya, psikhosomatika = Neurology, neuropsychiatry, psychosomatics*, 2021. Vol. 13, no. 1, pp. 107–112. DOI:10.14412/2074-2711-2021-1-107-112 (In Russ., abstr. in Engl).
33. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M. Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malykh grupp [Socio-psychological diagnostics of the development of personality and small groups]. Moscow: Publ. In-ta Psikhoterapii, 2002. 256 p. (In Russ.).
34. Khabirova E.R. Trevozhnost' i ee posledstviya [Anxiety and its consequences]. *Anan'evskie chteniya-2003 [Readings by Ananyev]*. Saint-Petersburg, 2003. Pp. 301–302. (In Russ.).

Информация об авторах

Слонова Алёна Игоревна, магистр психологии, исследователь в области психологических наук, педагог-психолог ГУО «Детский сад № 2 г. Давид-Городка», г. Давид-Городок, Республика Беларусь, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9744-0894>, e-mail: alyona_slonova@mail.ru

Information about the authors

Alyona I. Slonova, MSc in Psychology, Researcher in Psychological Sciences, Educational Psychologist, State institution of education «Kindergarten № 2 of Davyd-Haradok», Davyd-Haradok, Republic of Belarus, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9744-0894>, e-mail: alyona_slonova@mail.ru

Получена 08.09.2021

Received 08.09.2021

Принята в печать 01.03.2023

Accepted 01.03.2023