

4. Bochkareva O. V. *Didactic dialogue in the professional and pedagogical training of a music teacher at a university: monograph*. Yaroslavl, YAGPU im. K. D. Ushinskogo, 2008. 404 p. (In Russ.)
5. Leontiev A. N. *Activity. Conscience. Personality*. Moscow, Politizdat, 1977. 304 p. (In Russ.)
6. Frankl V. *What is the meaning of life. Psychology of personality*. Ed. by Yu. B. Gippenreiter, A. A. Puzyreya. Moscow, Moscow State University, 1982. Pp. 228—253. (In Russ.)
7. Kant I. *Essays: in 6 vols*. Ed. by V. F. Asmus et al. Moscow, Mysl', 1964. 799 p. (In Russ.)
8. Asafev B. V. *Selected works on musical enlightenment and education*. Ed. and preface by E. M. Orlova. 2nd ed. Leningrad, Musyka, 1973. 142 p. (In Russ.)
9. Lyashchenko I. G. Goal-setting and activity of musical thinking. In: *Musical thinking: essence, categories, aspects of research. Collection of articles*. Comp. by L. I. Dys. Kiev, Muzychna Ukraina, 1989. Pp. 9—18. (In Russ.)
10. Asafev B. V. *Musical form as a process*. Leningrad, Music, 1971. 376 p. (In Russ.)
11. Asafev B. V. *Selected works on mass musical education in a secondary school*. Moscow; Leningrad, 1972. 240 p. (In Russ.)
12. Buryanek I. On the historical development of the theory of musical thinking. In: *Problems of musical thinking. Collection of articles*. Ed. by M. G. Aranovsky. Moscow, Muzyka, 1974. 336 p. (P. 29). (In Russ.)
13. Asafev B. V. *Musical form as a process*. Leningrad, Muzyka, 1971. 376 p. (In Russ.)
14. Medushevsky V. V. *Intonation form of music*. Moscow, Kompositor, 1993. 262 p. (In Russ.)
15. Teplov B. M. *Selected works*. In 2 vols. Vol. 1. Moscow, Pedagogika, 1985. 378 p., ill. (In Russ.)
16. Tkacheva E. E. Musical thinking is a way of forming the personality of students. *Izvestia: Herzen University Journal of Humanities & Sciences*, 2008, no. 51. (In Russ.) URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzykalnoe-myshlenie-sposob-formirovaniya-lichnosti-uchaschihsya> (accessed: 27.06.2022).
17. Tarkova A. I. Development of value-semantic competence in the learning process by the example of disciplines of the humanities cycle. *Young scientist*, 2012, no. 10(45), pp. 390—392. (In Russ.) URL: <https://moluch.ru/archive/45/5512> (accessed: 26.01.2023).

Статья поступила в редакцию 29.12.2022; одобрена после рецензирования 17.01.2023; принята к публикации 26.01.2023.
The article was submitted 29.12.2022; approved after reviewing 17.01.2023; accepted for publication 26.01.2023.

Научная статья

УДК 372.14

DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.561

Galina Vasilyevna Akhmetzhanova

Doctor of Pedagogy, Professor,
Professor of the Department of Pedagogy and Psychology,
Togliatti State University
Togliatti, Russian Federation
g.v.ahmet@mail.ru

Галина Васильевна Ахметжанова

д-р пед. наук, профессор,
профессор кафедры «Педагогика и психология»,
Тольяттинский государственный университет
Тольятти, Российская Федерация
g.v.ahmet@mail.ru

Tatiana Vitalievna Emelyanova

Candidate of Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology,
Togliatti State University
Togliatti, Russian Federation
cistof@rambler.ru

Татьяна Витальевна Емельянова

канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры «Педагогика и психология»,
Тольяттинский государственный университет
Тольятти, Российская Федерация
cistof@rambler.ru

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПОВЫШЕННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

5.8.1 — Общая педагогика, история педагогики и образования

Аннотация. Проблема повышенной тревожности личности занимает прочную позицию «Эпидемии XXI века» и становится одним из факторов снижения качества жизнедеятельности человека во всех ее аспектах. В полной мере это относится к образовательному процессу в вузе, где повышенная тревожность обучающихся становится причиной снижения мотивации, учебной неуспешности. В статье представлен анализ трудов российских (Р. С. Немов, А. М. Прихожан, С. Л. Соловьева и др.) и зарубежных

(D. W. Grupe, K. Mogg, M. Salehi и др.) ученых по проблеме тревожности обучающихся. Это позволило раскрыть сущность понятий «тревога», «тревожность», уточнить причины их возникновения, специфические проявления в образовательном процессе. Актуализирована тенденция развития образования — организация психолого-педагогического сопровождения обучающихся, рассматриваемого как предмет профессиональной педагогической деятельности и как эффективный инструмент оказания поддержки

студентам со стороны педагога. Результаты анализа существующей в высшем образовании практики обнаруживают дефицит использования потенциала лекционных и практических занятий в части организации психолого-педагогического сопровождения «тревожных» студентов. Выявлено, что, при актуальности рассматриваемой проблемы, процесс психолого-педагогического сопровождения, нацеленный на снижение тревожности студентов, реализуется преимущественно в виде внеучебных корректирующих занятий. Это не соответствует возможностям образовательного процесса для снижения уровня тревожности обучающихся. Конкретизированы методы,

применяемые в образовательном процессе при работе со студентами с повышенной тревожностью. Сделан вывод о необходимости дальнейшей работы по включению в учебный процесс методов, позволяющих обучающимся с повышенной тревожностью полноценно осваивать образовательную программу вуза.

Ключевые слова: высшее образование, образовательный процесс в вузе, учебный процесс, профессиональная педагогическая деятельность, тревога, тревожность, повышенная тревожность, студенты с повышенным уровнем тревожности, психолого-педагогическое сопровождение, педагогические методы

Для цитирования: Ахметжанова Г. В., Емельянова Т. В. Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с повышенной тревожностью в учебном процессе // Бизнес. Образование. Право. 2023. № 1(62). С. 424—428. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.561.

Original article

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF STUDENTS WITH INCREASED ANXIETY IN THE EDUCATIONAL PROCESS

5.8.1 — General pedagogy, the history of pedagogy and education

Abstract. *The problem of increased anxiety occupies the position of the “Epidemic of the XXI century” and becomes a factor in reducing the quality of human life in all its aspects. This applies to university education, where the increased anxiety of students is the reason for a decrease in motivation, even for academic failure. The article presents an analysis of the works Russian (R. Nemov, A. Prikhozhan, S. Soloviev) and foreign (D. W. Grupe, K. Mogg, M. Salehi and others) scientists on student anxiety. This allowed us to reveal the concepts of “worry”, “anxiety”, the causes of their occurrence, and specific manifestations in the educational process. The trend of education development is actualized — the organization of psychological and pedagogical support, considered as a subject of professional activity of a teacher and as an effective tool for providing support to students from the teacher. The analysis of practice reveals a shortage of using the potential of lectures and practical classes*

in terms of organizing psychological and pedagogical support for “anxious” students. It is revealed that, with the relevance of the problem under consideration, psychological and pedagogical support to reduce students’ anxiety is implemented mainly in the form of extracurricular corrective classes. This does not correspond to the educational opportunities to reduce the level of anxiety of students. The methods used in the education of students with increased anxiety are indicated. The conclusion is made about the need to work on the inclusion of methods in the educational process that allow students with increased anxiety to master the educational program of the university.

Keywords: *higher education, the educational process at the university, the educational process, professional pedagogical activity, anxiety, anxiety, increased anxiety, students with an increased level of anxiety, psychological and pedagogical support, pedagogical methods*

For citation: Akhmetzhanova G. V., Emelyanova T. V. Psychological and pedagogical support of students with increased anxiety in the educational process. *Business. Education. Law*, 2023, no. 1, pp. 424—428. DOI: 10.25683/VOLBI.2023.62.561.

Введение

На современном этапе модернизации российского общества качественное образование — необходимое каждому человеку условие успешной жизни, один из ключевых ресурсов, обеспечивающих инновационное развитие России. На разных уровнях обсуждается не только оперативное реагирование вузов на запросы общества, но и их способность оказывать психолого-педагогическую поддержку обучающимся. Особенно важно это в связи с возрастающим уровнем тревожности как общества в целом, так и современных студентов в частности. Проблеме тревожности обучающихся посвящены труды зарубежных ученых D. W. Grupe, K. Mogg, M. Salehi, R. Turner. Большое внимание данной проблеме уделяют российские исследователи: Р. С. Немова, А. М. Прихожан, С. Л. Соловьева, Ю. В. Щербатых.

Актуальность исследования обусловлена существующим противоречием: с одной стороны, в вузах существуют службы психологической поддержки, чья деятельность направлена на преодоление трудностей в адаптации перво-

курсников к новому режиму обучения, к взаимодействию с профессорско-преподавательским составом. С другой стороны, потенциал учебных дисциплин, за исключением психологических, не используется для качественного психолого-педагогического сопровождения студентов с повышенным уровнем тревожности. Целесообразность разработки темы данной статьи продиктована необходимостью устранения данного противоречия.

Цель статьи — расширение поля психолого-педагогического сопровождения студентов с повышенной тревожностью, включение в него потенциальных возможностей лекционных и практических учебных занятий.

Задачи исследования: уточнить содержание понятия «тревожность», конкретизировать специфические виды тревожности студентов, выявить уровень личностной тревожности обучающихся, предложить комплекс методов для снижения уровня тревожности в ходе учебных занятий в вузе.

Теоретическая значимость исследования заключается в обосновании целесообразности целенаправленного

подбора и использования методов обучения в рамках учебных занятий как необходимого структурного элемента психолого-педагогического сопровождения студентов.

Практическая значимость подчеркивает возможность использования разработанного комплекса методов для работы со студентами с повышенным уровнем тревожности в учебном процессе вуза.

Научная новизна исследования состоит в раскрытии роли учебных занятий как необходимого и эффективного структурного элемента процесса психолого-педагогического сопровождения «тревожных» студентов.

Основная часть

Материалы и методы. Проблема тревожности не нова. На всех этапах развития человечества ей посвящали труды Платон, Аристотель, Н. Макиавелли, Д. Дидро, К. Роджерс, З. Фрейд, К. Хорни. Однако именно в современных условиях тревога и тревожность приобретают масштабы, позволяющие говорить о новой «Эпидемии XXI века» как следствии сверхдинамичного и экстремального характера современной жизнедеятельности социума.

В 2014—2015 гг. исследование тревожности населения России, проведенное Российским государственным социальным университетом (РГСУ), показало: тревогу постоянно испытывало подавляющее большинство россиян. Сильное беспокойство по отдельным проблемам (бедность, качество образования и др.) испытывали от 15 до 56 % опрошенных. Более трети респондентов испытывали тревогу по всем индикаторам [1]. Опрос, проведенный в 2020 г. Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ), показал: уровень тревожности населения составляет 5,2 балла по 10-балльной шкале, что превышает максимальный уровень тревожности прошлых кризисов в России с 1991 г. При этом 11 % в категории «паникующие» — молодежь 18—24 лет [2, с. 9—19]. Результаты исследований 2022 г. говорят о росте уровня тревожного настроения россиян почти на 70 % (опрос «ФОМнибус», сентябрь 2022 г.).

Таким образом, «человек тревожный» (лат. *homo anxius*) — феномен XXI в. Интересно мнение о причинах тревоги современного человека, которое приводит в книге «Смысл тревоги» теоретик экзистенциальной психологии Ролло Рис Мэй (Rollo Reece May). Эти причины лежат «в сфере психологии и духовности — в широком смысле этого слова, поскольку тревога связана с ощущением бессмысленности. Мы уже боимся не тигров и мастодонтов, мы боимся потерять самоуважение, боимся отвержения со стороны нашей группы, боимся проиграть в соревновании с другими людьми» [3, с. 8—9]. Следствия повышенной тревожности разрушительны и для общества, и для каждого отдельного человека.

Паронимия существующих в психологии терминов «тревога» и «тревожность» подчас влечет превратное их толкование как синонимов. Для уточнения сущности данных понятий обратимся к их интерпретации в отечественной и зарубежной научной литературе.

В зарубежных исследованиях рассматривается два понятия: тревога (Anxiety) как нормальная реакция на стресс; тревожные расстройства (Anxiety disorders), возникающие из-за сложных взаимодействий между мозгом и реакциями организма на стресс. В первом случае ученые рекомендуют снизить объем употребления кофеина, алкоголя. Во втором требуется когнитивно-поведенческая и медикаментозная

терапия (антидепрессанты) [4]. Еще один способ преодоления тревоги ученые предлагают, исходя из мысли о том, что по своей сути человек социален: тревога должна преодолеваться расширением социальных взаимосвязей [5].

Тревога, уточняют Ю. В. Щербатых [6, с. 87], С. Л. Соловьева [7, с. 14], не имеет четко сформулированного объекта (причины) и зачастую возникает в ситуациях, когда реальная опасность отсутствует, но человек находится в ожидании этой опасности. Тревожность в трудах Р. С. Немова характеризуется как «постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать тревогу в специфических социальных ситуациях» [8, с. 265].

В рамках нашего исследования важно уточнить виды тревожности обучающихся. Так, А. М. Прихожан выделила частные виды тревожности (школьную, межличностную, тестовую и др.) как переживания, замкнутые на конкретной сфере [9, с. 88]. М. Salehi, F. Marefat описывают тестовую тревожность студентов [10, с. 938]. Один из видов тревожности, свойственный всем людям, но особенно характерный для студентов в преддверии важных учебных событий (экзамен, выступление на конференции) — упреждающая тревожность, проявляющаяся в виде «страдания» перед лицом неопределенности [11, с. 490]. Выделяют ситуативную и личностную тревожность. В первом случае это тревожность как ограниченное по времени эмоциональное состояние, во втором — свойство личности, сопровождающее весь ход жизнедеятельности индивида [12].

В наибольшей степени вызывает интерес личностная тревожность студентов, высокий уровень которой — показатель пессимистической жизненной установки. Этот вид тревожности негативно сказывается и на обучении, и на профессиональной деятельности [13, с. 423].

На необходимость и возможность корректировки уровня тревожности в сторону понижения говорил еще основатель психоанализа З. Фрейд, указывая на необходимость сублимации энергии, ее «перенаправлении с тревожащих объектов и явлений к другим жизненным целям: производству и творчеству» [14, с. 87—88]. В этом аспекте процесс преодоления повышенной тревожности студентов в ходе учебных занятий может быть рассмотрен как значимый элемент психолого-педагогического сопровождения, ведущая цель которого — создание условий, в которых каждый обучающийся становится субъектом своей деятельности, общения и собственного внутреннего мира.

Организация и результаты исследования. Экспериментальной площадкой исследования стал гуманитарно-педагогический институт ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет». Эмпирическое исследование, проведенное в 2022 г., состояло из двух этапов: констатирующего, в котором приняли участие 56 студентов 1—3-го курсов, обучающиеся по направлению подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование», и этапа разработки комплекса методов, направленных на снижение уровня тревожности обучающихся в ходе учебных занятий.

По результатам диагностики посредством методики Ч. Д. Спилбергера, Ю. Н. Ханина [15] выявлено: у 7 из 56 респондентов (12,5 %) — очень высокий уровень личностной тревожности, у 14 (25 %) — высокий уровень, у 35 человек (62,5 %) — умеренный уровень личностной тревожности (рисунок). Низкий уровень не выявлен ни у кого из испытуемых.



Рис. Результаты диагностики уровней личностной тревожности студентов, методика Ч. Д. Спилбергера, Ю. Н. Ханина

Таким образом, высокий и очень высокий уровень тревожности свойственен трети обучающихся. В беседе со студентами выявлено, что они затрудняются в четком определении того, что именно вызывает у них тревогу. Например, перед сдачей экзамена: утрата уважения со стороны окружающих, лишение конкретных жизненных благ или иные перспективы в случае неудовлетворительной оценки. Однако тревожащие ситуации определяются однозначно: экзамен/зачет, вопросы преподавателя на занятиях, публичные выступления. Рассмотрим методы, применяемые в указанных ситуациях в группах, где есть студенты с повышенной тревожностью.

Экзамен/зачет:

- метод алгоритмизации — формирование алгоритмов ответов на вопросы экзаменационных билетов. Пример алгоритма ответа на вопрос «Формирование природоведческих представлений и понятий на уроках окружающего мира»: дать определение терминам «природоведческие представления» и «природоведческие понятия»; раскрыть сущность формирования как педагогического явления; привести примеры формирования указанных представлений и понятий на уроках окружающего мира;

- метод консалтинга (консультации) — возможность обратиться к более сведущему студенту или педагогу при подготовке к экзамену с целью уяснить конкретную тему;

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Долгорукова И. В., Кирилина Т. Ю., Мазаев Ю. Н., Юдина Т. Н. Социальная тревожность и социальные опасения населения России: социологическое измерение // Социологические исследования. 2017. № 2. С. 57—66.
2. Уровень тревожности и страхи россиян: результаты экспертной онлайн-панели по общероссийскому опросу ВЦИОМ (5-я волна). Вып. 2. М., 2020. URL: <http://club-rf.ru/images/files/5eb3e657197b2.pdf?ysclid=lcrmtjhtn5516125458> (дата обращения: 25.12.2022).
3. Мэй Р. Смысл тревоги. М. : Независимая фирма «Класс», 2001. 384 с.
4. Mogg K., Bradley B. P. Selective Attention and Anxiety: A Cognitive–Motivational Perspective // Behaviour research and therapy. 1998. Vol. 36(9). Pp. 809—848.
5. The Role of Personality Factors in the Reduction of Intergroup Anxiety and Amelioration of Outgroup Attitudes via Intergroup Contact / R. Turner, K. Dhont, M. Hewstone et al. // European Journal of Personality. 2014. Vol. 28. Pp. 180—192.
6. Щербатых Ю. В. Методики диагностики тревоги и тревожности — сравнительная оценка // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. 2021. № 2. С. 85—104.
7. Соловьева С. Л. Тревога и тревожность: теория и практика // Медицинская психология в России. 2012. № 6(17). С. 14.
8. Немов Р. С. Психология: Психодиагностика. М. : ВЛАДОС, 2016. 632 с.
9. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М. : Московский психолого-социальный институт. Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
10. Salehi M., Marefat F. The Effects of Foreign Language Anxiety and Test Anxiety on Foreign Language Test Performance // Theory and Practice in Language Studies. 2014. Vol. 4. No. 5. Pp. 931—940.

Вопросы преподавателя на занятиях:

- метод превизуализации (предварительного просмотра) — вопросы заранее даются для ознакомления. Список вопросов, которые будут заданы на занятии, заранее вывешивается в кабинете или отправляется в студенческую группу в соцсетях;

- метод дифференциации — разделение вопросов на блоки по уровню сложности, предоставление студентам возможности выбора блока вопросов без снижения баллов;
- метод группового мышления — к ответу на вопрос готовится группа обучающихся (3—4 человека), отвечает один делегированный студент.

Публичные выступления:

- метод mind map (интеллект-карта) — визуальное структурирование тезисов выступления для лучшего понимания, запоминания;

- метод ротаций — закрепление за студентами (по их выбору) разных ролей в группе докладчиков; при последующих выступлениях роли меняются;

- метод «Карта движения» — разработка и использование при выступлении вербальной или схематичной карта того, что будет происходить, о чем будет идти речь.

Заключение

Повышенная тревожность — личностное качество, свойственное трети современных студентов. Психолого-педагогическое сопровождение таких обучающихся должно охватывать все аспекты образовательного процесса и проводиться как в формате психологических консультаций и тренингов, так и в ходе учебных занятий с применением предложенного в данном исследовании комплекса методов, направленных на снижение тревожности в ситуациях зачетов и экзаменов, опросов на учебных занятиях, публичных выступлений. Работу в данном направлении следует продолжать, расширяя список методов, способствующих созданию на занятиях и иных формах образовательной деятельности обстановки спокойствия, уверенности в достижении учебных целей.

11. Grupe D. W, Nitschke J. B. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective // *Nat Rev Neurosci*. 2013. Vol. 14(7). Pp. 488—501.
12. Коларькова А. В. Различные взгляды на причины возникновения тревожности в работах современных исследователей // *Психология, социология и педагогика*. 2014. № 8. URL: <https://psychology.snauka.ru/2014/08/3436> (дата обращения: 02.01.2023).
13. Yaikhong K., Usaha S. A measure of EFL public speaking class anxiety: Scale development and preliminary validation and reliability // *English Language Teaching*. 2012. Vol. 5. No. 12. Pp. 23—35.
14. Фрейд З. *Психология бессознательного*. СПб. : Питер, 2019. 528 с.
15. Ханин Ю. Л. *Краткое руководство к применению шкалы реактивной личностной тревожности Ч. Д. Спилберга*. Л. : ЛНИИФК, 1976. 18 с.

REFERENCES

1. Dolgorukova I. V., Kirilina T. Yu., Mazaev Yu. N., Yudina T. N. Social anxiety and social fears of the Russian population: the sociological dimension. *Sociological research*, 2017, no. 2, pp. 57—66. (In Russ.)
2. *The level of anxiety and fears of Russians: the results of an expert online panel on the all-Russian VTsIOM survey (5th wave)*. Iss. 2. Moscow, 2020. (In Russ.) URL: <http://club-rf.ru/images/files/5eb3e657197b2.pdf?ysclid=icrmt-jhtn5516125458> (accessed: 25.12.2022).
3. May R. *The meaning of anxiety*. Moscow, Nezavisimaya firma “Klass”, 2001. 384 p. (In Russ.)
4. Mogg K., Bradley B. P. Selective Attention and Anxiety: A Cognitive–Motivational Perspective. *Behaviour research and therapy*, 1998, vol. 36(9), pp. 809—848.
5. Turner R, Dhont K., Hewstone M. et al. The Role of Personality Factors in the Reduction of Intergroup Anxiety and Amelioration of Outgroup Attitudes via Intergroup Contact. *European Journal of Personality*, 2014, vol. 28, pp. 180—192.
6. Shcherbatykh Yu. V. Methods of diagnostics of anxiety and anxiety — comparative assessment. *Bulletin on Pedagogy and Psychology of Southern Siberia*, 2021, no. 2, pp. 85—104. (In Russ.)
7. Solovyova S. L. Anxiety and anxiety: theory and practice. *Medical Psychology in Russia*, 2012, no. 6(17), p. 14. (In Russ.)
8. Nemov R. S. *Psychology: Psychodiagnostics*. Moscow, VLADOS, 2016. 632 p. (In Russ.)
9. Parishioners A. M. *Anxiety in children and adolescents: psychological nature and age dynamics*. Moscow, Moskovskii psikhologo-sotsial’nyi institut. Voronezh, NPO “MODEhK”, 2000. 304 p. (In Russ.)
10. Salehi M., Marefat F. The Effects of Foreign Language Anxiety and Test Anxiety on Foreign Language Test Performance. *Theory and Practice in Language Studies*, 2014, vol. 4, no. 5, pp. 931—940.
11. Grupe D. W, Nitschke J. B. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nat Rev Neurosci*, 2013, vol. 14(7), pp. 488—501.
12. Kolarkova A. V. Various views on the causes of anxiety in the works of modern researchers. *Psychology, Sociology and pedagogy*, 2014, no. 8. (In Russ.) URL: <https://psychology.snauka.ru/2014/08/3436> (accessed: 02.01.2023).
13. Yaikhong K., Usaha S. A measure of EFL public speaking class anxiety: Scale development and preliminary validation and reliability. *English Language Teaching*, 2012, vol. 5, no. 12, pp. 23—35.
14. Freud Z. *Psychology of the unconscious*. Saint Petersburg, Piter, 2019. 528 p.
15. Khanin Yu. L. *A brief guide to the use of the scale of reactive personal anxiety by C. D. Spielberger*. Leningrad, LNIIFK, 1976. 18 p. (In Russ.)

Статья поступила в редакцию 26.12.2022; одобрена после рецензирования 12.01.2023; принята к публикации 19.01.2023.
The article was submitted 26.12.2022; approved after reviewing 12.01.2023; accepted for publication 19.01.2023.