

Артюхова Т. Ю., Басалаева Н. В.

ТРЕВОЖНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2009/4-1/4.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2009. № 4 (23): в 2-х ч. Ч. I. С. 15-19. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2009/4-1/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

Ведищева М. М. Ранняя профилактика наркотизма: проблемы и подходы к их решению // Педагогика. - 1997. - № 8. - С. 38-43.

ТРЕВОЖНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

*Артюхова Т. Ю., Басалаева Н. В.
Лесосибирский педагогический институт –
филиал Сибирского федерального университета*

Проблема детской тревожности, как основы эмоциональных расстройств, в настоящее время является междисциплинарной. Само понятие «тревога» используется в различных значениях, что порождает неопределенность его трактовки. Тревогу рассматривают и в качестве преходящего психического состояния, возникающего под воздействием стрессогенных факторов, и как феномен, сопутствующий фрустрации социальных потребностей, и в качестве специфического личностного свойства [Роминицына 2006].

Разногласия в дефинициях не мешают большинству исследователей считать, что эмоциональные расстройства детей не проходят бесследно, а способствуют возникновению в последующем своеобразных личностных характеристик, нервно-психических и психосоматических отклонений, выступая фактором риска.

Конечно, не только тревога служит причиной нарушений поведения, психического и социального здоровья человека — существуют и другие психологические механизмы неблагоприятных вариаций в развитии личности ребенка или подростка. Однако большая часть проблем, с которыми родители «трудных детей» обращаются к психологу, большая часть явных нарушений, препятствующих нормальному ходу обучения и воспитания, в своей основе связаны с эмоциональной неустойчивостью ребенка, то есть в конечном итоге - с тревогой. Не зная причин возникновения тревоги, механизмов ее развития, преобразования, превращения в другие состояния, зачастую просто невозможно разобраться в том, что происходит с ребенком, каковы истинные мотивы его поступков и, главное, как ему помочь. Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям.

В отечественной психологии изучением проблемы тревожности занимались такие ученые как Е. Ю. Брель, А. К. Дусавицкий, А. И. Захаров, А. М. Прихожан, Ю. Л. Ханин и др. Исследования ученых выявили факт того, что за последние 10-20 лет количество тревожных детей увеличилось, тревожность стала более глубокой и личностной, изменились формы ее проявления.

А. М. Прихожан указывает, что тревожность - это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятного, с предчувствием грозящей опасности, при этом различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента [Прихожан 2000].

Обобщив имеющиеся позиции, под понятием «тревожность» мы будем обозначать состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску [Артюхова 2000].

Термин «тревожность» используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности испытывать это состояние. В этом случае тревожность означает черту личности. Тревожность как черта, или личностная тревожность, не проявляется непосредственно в поведении. Но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у индивида возникает состояние тревоги [Спилбергер 1983].

Выделяют два основных вида тревожности. Первым из них — это так называемая ситуативная тревожность, т. е. порожденная некоторой конкретной ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Данное состояние может, возникает у любого человека в преддверии возможных неприятностей и жизненных осложнений. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизирующим механизмом, позволяющим человеку серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем. Неоправданным является скорее снижение ситуативной тревожности, когда человек перед лицом серьезных обстоятельств демонстрирует безалаберность и безответственность, что чаще всего свидетельствует об инфантильной жизненной позиции, недостаточной сформированности самосознания.

Другой вид - так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Она характеризуется состоянием безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы, готовностью воспринять любое событие как неблагоприятное и опасное. Ребенок, подверженный такому состоянию, постоянно находится в настороженном и подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром, который воспринимается им как пугающий и враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера к формированию заниженной самооценки и мрачного пессимизма [Роминицына 2006].

Современные исследования тревожности направлены на различие ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности, а также на разработку методов анализа тревожности, как результата взаимодействия личности и ее окру-

ния.

Пубертатный период знаменуется бурным психофизиологическим развитием и перестройкой социальной активности ребенка. Мощные сдвиги происходят во всех отраслях жизнедеятельности ребенка, делая этот возраст «переходным» от детства к взрослости.

Подростковый возраст связан с перестройкой организма ребенка, с половым созреванием, с изменением системы отношений. И хотя линии психического и физиологического развития не идут параллельно, границы этого периода достаточно неопределенны. Одни дети вступают в подростковый возраст раньше, другие - позже, а пубертатный кризис может возникнуть и в 11, и в 13 лет. Как отмечает Л. И. Божович, начинаясь с кризиса, весь период обычно протекает трудно и для ребенка, и для близких ему взрослых. Поэтому подростковый возраст иногда называют затянувшимся кризисом. Подростковым принято считать период от 10-11 до 14-15 лет [Божович 1995].

В подростковом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям; обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. Физические недостатки часто преувеличиваются. Прежде всего, по сравнению с детским возрастом, возрастающее внимание к своему телу обусловлено не только физическими изменениями, но и новой социальной ролью подростка.

У подростков развивается тревога по поводу и нормы развития, это связано, прежде всего, с диспропорциями в развитии, с преждевременным развитием, и его задержкой.

Осознание соматических изменений и их включение в схему тела - одна из важнейших проблем периода полового созревания. Подростки отмечают также социальную реакцию на изменение их физического облика (одобрение, восхищение или отвращение, насмешку, презрение) и включают ее в представление о себе. Негативная социальная реакция формирует у подростка низкую самооценку, не уверенность в себе, скованность в общении и снижение чувства собственной значимости. К тому же сексуальное развитие очень тесно связано с формированием чувства достоинства и гордости, личностной идентичности [Аспапов 1992; Божович 1995].

Актуальным становится, как отмечает Х. Ремшмидт, сравнение себя со сверстниками. Поскольку диапазон нормальной изменчивости остается неизвестным, это может вызвать тревожность и привести к острым конфликтам или депрессивному состоянию, к хроническим неврозам. Обостряют ситуацию и преждевременное половое созревание, и задержка развития [Ремшмидт 1994].

Половое созревание зависит от эндокринных изменений в организме. Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела. Сначала до взрослых размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем конечности - удлиняются руки и ноги и в последнюю очередь туловище. Интенсивный рост скелета, достигающий 4-7 см в год, опережает развитие мускулатуры. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими, испытывают беспокойство. Появляются вторичные половые признаки - внешние признаки полового созревания - и тоже в разное время у разных детей. У мальчиков меняется голос, причем у некоторых резко снижается тембр голоса, временами срывающегося на высоких нотах, что может переживаться довольно болезненно. У других голос меняется медленно, и эти постепенные сдвиги ими почти не ощущаются.

В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Стремительно взрослеющий ребенок может часами гонять мяч или танцевать, почти не чувствуя физической нагрузки, а затем, в относительно спокойный период времени, буквально падать от усталости. Бодрость, азарт, радужные планы при этом сменяются на ощущение разбитости, печаль и полную пассивность. Вообще, в подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным.

К этому следует добавить, что ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать «гормональную бурю». У подростков половых гормонов вырабатывается больше, чем у взрослых людей; у них практически постоянна усиленная секреция желез коры надпочечников, обычно вызывающая мобилизацию защитных сил организма, его напряженное функционирование в тяжелых, стрессовых ситуациях. Подростки как будто все время находятся в состоянии стресса. Осознание этого состояния приводит к заключениям типа: «В 14 лет мое тело будто взбесилось». Эмоциональную нестабильность усиливает сексуальное возбуждение, сопровождающее процесс полового созревания. Большинство мальчиков в большей мере осознают истоки этого возбуждения. У девочек больше индивидуальных различий: часть из них испытывает такие же сильные сексуальные ощущения, но большинство - более неопределенные, связанные с удовлетворением других потребностей (в привязанности, любви, поддержке, самоуважении). Развивающиеся сексуальные потребности и влечения под влиянием психосоциальных и социокультурных факторов (половое воспитание, нормы, индивидуальная психическая зрелость, примеры взрослых) по разному выражаются в поведении: психоаффективно, т. е. как движимое чувством любви и склонности отношений к определенному партнеру, или психофизиологически, как в значительной степени несвязанное с определенным партнером сексуальное удовлетворение. Но здесь могут возникать половые нарушения: по каким-либо причинам созревания нет, то не возникает ни сексуального влечения, ни соответствующих переживаний. Если отсутствуют необходимые психосоциальные факторы или среди них преобладают наказания и ограничения, сексуальные потребности могут также исчезнуть

или недоразвития. Это может привести к рассогласованности между нормальным развитием и психическим переживанием и поведением, вызывая тревожность, неуверенность в себе, снижение самооценки и т.д. [Кулагина, Калюцкий 2001].

Одна из ярких особенностей подросткового возраста - личностная нестабильность. Она проявляется, прежде всего, в частых сменах настроения, аффективной «взрывчатости», т.е. эмоциональной лабильности, связанной с процессом полового созревания, физиологическими перестройками в организме. Но личностная нестабильность - это больше, чем колебания эмоционального фона. О том, что в структуре личности подростка нет ничего устойчивого, окончательного, неподвижного говорил и Л. С. Выготский [Выготский 2004].

Подростковый возраст богат переживаниями, трудностями и кризисами. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования; это пора достижений, стремительно наращивания знаний, умений; становление «Я», обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это потеря детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта.

Нужно заметить, что проявление тревожности может протекать в двух вариантах: это страх - гнев и страх - страдание, которые по-разному проявляются, но одинаково могут быть причинами дезадаптации.

Необходимо обратить внимание на значимость семьи и школы в период взросления. Так как подростковый возраст - это противоречие между стремлением казаться и неумением «быть взрослым», противоречие между стремлением к независимости и необходимостью подчиняться указаниям взрослых. Ф. Кендалл в своей книге «Психотерапия детей и подростков» отмечает: «В основе многих исследований, касающихся изучения роли семейных факторов в возникновении детской тревоги, лежит понятие «контроля» или «воспринятого контроля».

Под таким контролем автор понимает степень уверенности детей в том, что их поведение может влиять на события и исходы. Взрослые, страдающие тревожными и депрессивными расстройствами, описывали семейную атмосферу, которая не позволяла им испытать достаточный контроль над различными событиями и отличалась родительской гиперопекой и неодобрительным отношением к самостоятельности, что в последствии и приводило к тревоге и депрессии. Автор отмечает, что дети с диагностированной тревогой чаще, чем другие дети, сообщают об отсутствии в своих семьях поддержки, единства и демократичности в принятии решений, а также о более частых конфликтах. При анализе материнских ожиданий и атрибуций относительно способности ребенка справиться со стрессовой ситуацией Ф. Кортландер, С. Кендалл и Э. Паничелли-Миндель сообщили, что матери тревожных детей ожидали от них большего дистресса и меньшей способности справиться с данными ситуациями, чем матери здоровых детей. Подобным же образом матери высоко тревожных девочек, в отличие от матерей девочек с низким уровнем тревоги, чаще вмешивались в решение проблем, когда их дочери выполняли какое-либо задание, и реже ждали, пока ребенок решит задачу самостоятельно. С. Кендалл отмечает, что «в кросскультурном исследовании детских страхов и тревоги, проведенном Р. Донгом, Э. Янгом и С. Оллендиком, был сделан прогноз, по которому китайские обычаи воспитания детей и педагогические убеждения, отличающиеся большим числом запретов и гиперопекой, в условиях Запада должны приводить к более выраженной тревожной и депрессивной симптоматике. Прогнозы этих авторов оправдались, особенно в отношении 11-13-летних детей». С учетом всех этих данных можно сказать, что каждый из перечисленных семейных факторов может вносить свой вклад в тревожное поведение ребенка. Автор говорит о том, что «дети, обладающие пониженным чувством контроля, могут быть более подверженными тревожным переживаниям» [цит. по: Кулагина, Калюцкий 2001].

Трудности подросткового возраста связаны с повышенной возбудимостью, с ипохондрическими реакциями, с аффективностью, с острой реакцией на обиду, с повышенной критичностью по отношению к старшим. Если эти особенности не учитывать, то у подростков могут сформироваться устойчивые отклонения в нравственном развитии и поведении. Так как подростковый возраст - это переходный возраст, переходный период, от детства к взрослости, возникают многочисленные конфликты, которые отрицательно влияют на формирование эмоциональной и когнитивной сферы.

Возрастает роль референтной группы, что способствует разрыву с родителями, как образцу для подражания. Со стороны родителей возрастают ограничения и запреты; в связи с новыми изменениями в семье возрастает число конфликтов.

Экономические условия могут стать причиной для возникновения тревожности подростка, так как он постоянно чувствует себя зависимым, несамостоятельным. Молодые люди долго зависят от родителей в финансовом отношении, из-за большой продолжительности школьного обучения.

Неуспеваемость в школе также может быть причиной конфликтов, влекущих за собой возникновение тревожности. Напряженные отношения между родителями и детьми обусловлены не столько конфликтом между поколениями, сколько изменившимися экономическими условиями и технологическим прогрессом, перед лицом которых родители, как и дети, чувствуют себя неуверенными и беспокойными, что порождает тревожность и нерешительность, а они в свою очередь формируют собственный характер. Наряду с родительским домом, школа - важнейшая инстанция социализации. Школьные конфликты связаны в основном с успеваемостью, адаптацией, авторитетом и автономией. В связи с требованиями, предъявляемыми к успеваемости, возникают конфликты, как с учителями, так и со сверстниками. По отношению к учителям могут возникнуть протест, отказ заниматься и добиваться успехов. Такое поведение встречается и у способных и у критически настроенных молодых людей. Чье выраженное стремление к успеху сталкивается с неблагопри-

ятными перспективами на будущее. В отношениях с ровесниками могут возникать конфликты на почве соперничества. Это влияет на психосоциальную адаптацию школьников и сохранение класса как единого общества. Конфликты в области автономии и авторитета обусловлены стеснением свободы от школьных правил. Молодые люди требуют обосновать их, чувствуют над собой нежелательную опеку.

Таким образом, исходя из выше сказанного, можно определить, что тревожность как психическое свойство имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в ее содержании, источниках, формах проявления. Для каждого возраста существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

Устойчивым личностным образованием тревожность становится к подростковому возрасту. До этого момента она является производной широкого круга социально-психологических нарушений, представляя собой более или менее генерализованные ситуационные реакции. В подростковом возрасте тревожность начинает опосредоваться Я-концепцией ребенка, становясь собственно личностным свойством [Лютова, Моница 2007].

Я-концепция подростка часто противоречива, что вызывает трудности в восприятии и адекватной оценке собственных успехов и неудач. В этом возрасте тревожность возникает как следствие фрустрации потребности устойчивого удовлетворительного отношения к себе. Существенное повышение уровня тревожности в подростковом возрасте может быть связано с формированием психастенической акцентуации характера. Тревожность может играть мобилизующую роль, связанную с повышением эффективности деятельности, начиная именно с подросткового возраста.

Итак, тревожность представляет собой фактор, опосредующий поведение подростка, иногда доходящее до отклоняющегося. Для оказания психологической помощи, необходимо определить тревожность, ее вид и выстраивать дальнейшую работу. Существуют специальные психодиагностические методы, позволяющие определить уровень и природу тревожности, на основании чего подобрать методы, по работе с тревожными подростками. Именно с этой целью нами было организовано экспериментальное исследование с применением методики МОДТ - «Многомерная оценка детской тревожности» [Роминицына 2006].

В исследовании принимали участие девочки и мальчики подросткового возраста одного возраста (12 -13 лет), группы равные по количеству.

Были обнаружены положительные корреляционные связи (при $p < 0,01$) показателей при исследовании девочек по Шкале «Общая тревожность» с показателями по Шкале «Тревога в отношениях с учителем» ($r = 0,83$), так же с показателями по Шкале «Тревога, связанная с успешностью в обучении» ($r=0,79$). Это позволяет нам предположить о том, что на проявление общей тревожности у девочек имеет место влияние таких компонентов, как отношение с учителем и успешность в обучении.

Внимания заслуживает взаимосвязь, так же обнаруженная у девочек, между показателями по Шкале «Тревога в отношениях со сверстниками» (при $p < 0,01$) с показателями по Шкале «Тревога в отношениях с учителем» ($r=0,78$). Как уже было отмечено выше, именно для девочек подростков значимо отношение к ним окружающих, что подтверждают результаты.

Интересен тот факт, что оказываются взаимосвязанными (при исследовании девочек) показатели по Шкалам «Тревога, связанная с оценкой окружающих» и «Тревога, связанная с ситуацией проверки знаний» (при $p < 0,01$, $r=0,90$). А так же показатели по Шкалам «Тревога во взаимоотношениях с учителем» и «Тревога, связанная с ситуацией проверки знаний» (при $p < 0,01$, $r = 0,81$).

В свою очередь имеют значимую корреляцию показатели по Шкалам «Тревога во взаимоотношении с учителем» и «Тревога, связанная с успешностью в обучении» (при $p < 0,01$, $r=0,86$). Так же «Тревога во взаимоотношении с учителем» и «Тревога, возникающая в ситуации самовыражения» (при $p < 0,01$, $r=0,80$). Полагаясь на полученные взаимосвязи можно предположить, что для исследуемых нами девочек-подростков особенно значимыми являются отношения с учителем, успешность в обучении и связанная с этим возможность самовыражения.

Обнаружена положительная корреляция (при $p < 0,01$) при анализе результатов исследования мальчиков-подростков по Шкалам «Тревога во взаимоотношениях с родителями» и «Тревога, связанная с успешностью в обучении» ($r=0,76$). Показатели по Шкале «Тревога во взаимоотношениях с родителями» значимо взаимосвязаны с показателями по Шкале «Тревога, возникающая в ситуации проверки знаний» ($r=0,76$). Полученные показатели свидетельствуют о том, что для подростков-мальчиков в большей степени свойственна тревожность во взаимоотношениях с родителями и это взаимосвязано с успешностью в обучении и с ситуацией проверки знаний.

Выявлена значимая взаимосвязь между показателями по Шкалам «Тревога, связанная с успешностью в обучении» и «Снижение психической активности, связанное с тревожностью» (при $p < 0,01$, $r=0,75$). Таким образом, полагаясь на полученные результаты, мы можем предполагать, что для подростков-мальчиков успешность в обучении значима не только в отношениях с родителями, она так же связана с показателем «психическая активность», а именно ее снижением.

Учитывая характер описанных выше взаимосвязей (все они носят положительный характер), мы имеем возможность обобщить следующие факты: в исследуемой нами выборке были обнаружены положительные корреляционные связи между показателями по Шкалам методики. Выявлены различные взаимосвязи у мальчиков и у девочек. Для результатов исследования, полученных на выборке девочек, наиболее зна-

чимы связи между Шкалами «Общая тревожность», «Тревога во взаимоотношениях с учителем», «Тревога, возникающая в ситуации проверки знаний», «Тревога, связанная с успешностью в обучении». Результаты исследования мальчиков-подростков выявляют совершенно иные связи, а именно: взаимосвязаны показатели по Шкалам «Тревога во взаимоотношениях с родителями», «Тревога, возникающая в ситуации проверки знаний» и «Снижение психической активности, связанное с тревожностью». Так же необходимо отметить, что именно у девочек выявлены крайне высокие показатели тревожности.

Данные, полученные при организации нашего исследования, отличаются от результатов исследования авторов методики МОДТ. По результатам исследования, с участием 900 школьников в возрасте от 7 до 17 лет, учащихся трех общеобразовательных школ Санкт-Петербурга, выявлен факт тесной взаимосвязи между всеми шкалами методики ($p < 0,001$), кроме того, проведенная процедура стандартизации результатов исследования обнаружила влияние пола и возраста на значения показателей шкал [Роминицына 2006].

Результаты исследования позволяют констатировать, что тревожности подвержены как мальчики, так и девочки. Специалисты считают, что в дошкольном возрасте более тревожными являются мальчики, к 9-11 годам соотношение становится равномерным, а после 12 лет происходит резкое повышение уровня тревожности у девочек, что подтверждаю исследования Б. И. Кочубей и Е. В. Новиковой [цит. по: Микляева, Румянцева 2007].

Данные нашего исследования подтверждают эту тенденцию и выявляют разницу в проявлении тревожности. У девочек тревожность проявляется в крайне высоких показателях в отношении к оценке знаний, взаимоотношениях с учителем, тревога, связанная с успеваемостью; у мальчиков же мы видим проявление тревожности в большей степени во взаимоотношениях с родителями и это не крайне высокие показатели.

На основе теоретических и экспериментальных данных, полученных при изучении тревожности в подростковом возрасте, нами были выделены принципы ее профилактики и преодоления, главным из которых, как и для других личностных образований, остается ориентация на выработку адекватных способов реализации и удовлетворения ведущих для каждой возрастной группы социогенных потребностей детей, определены психолого-педагогические рекомендации по профилактике тревожности у девочек и мальчиков подросткового возраста [Овчарова 2003; Прихожан 2000; Захаров 1986 и др.].

Анализ данных профилактической и коррекционной работы свидетельствует, что для повышения их эффективности во многих случаях требуется дополнительная работа по «терапии среды» как семейной, так и школьной. Значит, организация психокоррекционных мероприятий должна осуществляться в направлениях: родители, педагоги и непосредственно подростки. Это положение, особенно важное для дошкольников и младших школьников, остается значимым и для других возрастов, вплоть до раннего юношеского.

Список литературы

- Артюхова Т. Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности: Дисс. ... к. пс. наук. - Новосибирск, 2000.
- Астапов В. Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Психологический журнал. - 1992. - № 5. - С. 111-117.
- Божович Л. И. Проблемы формирования личности / Под ред. Д. И. Фельдштейна. - М.: Институт практической психологии; Воронеж, 1995.
- Выготский Л. С. Психология развития человека. - М.: Смысл; Эксмо, 2004.
- Захаров А. И. Как преодолеть страхи у детей. - М., 1986.
- Изард К. Эмоции человека. - М.: Наука, 1980.
- Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека / Под. ред. И. Ю. Кулагина, В. Н. Калюцкого. - М.: Сфера, 2001.
- Левитов Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Вопр. психол. - 1969. - № 1. - С. 130-137.
- Лютова Е. К., Монина Г. Б. Шпаргалка для родителей. - СПб.: Изд. «Речь», 2007.
- Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. - СПб.: Речь, 2007.
- Мэй Р. Краткое изложение и синтез теорий тревожности // Тревога и тревожность. - СПб.: Питер, 2001.
- Наенко Н. И. Психическая напряженность. - М., 1975.
- Овчарова Р. В. Практическая психология образования. - М.: Академия, 2003.
- Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000.
- Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности. - М.: Мир, 1994.
- Роминицына Е. Е. Методика «Многомерная оценка детской тревожности». - М.: Речь, 2006.
- Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. - М., 1983.