«Национальный исследовательский университет
«Высшая школа экономики»

Лицей

Индивидуальная выпускная работа

**Взаимосвязь уровня тревоги о будущем и направленности локуса контроля.**

*Выполнила Петрищева Олеся Викторовна*

Научный консультант:

Логинова Таисия Сергеевна

Москва 2024

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 7](#_Toc182525598)

[1.1 Понятие «тревога» 7](#_Toc182525599)

[1.2 Влияние тревоги на поведение 8](#_Toc182525600)

[1.3 Понятие «тревога о будущем» 9](#_Toc182525601)

[1.4 Понятие «локус контроля» 11](#_Toc182525602)

[1.5 Связь между феноменами «тревога о будущем» и «локус контроля» 13](#_Toc182525603)

[1.6 Выводы из теоретической части исследования 16](#_Toc182525604)

[ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 17](#_Toc182525605)

[2.1 Характеристика материала и методов исследования 17](#_Toc182525607)

[2.2 Описание хода исследования 19](#_Toc182525608)

[2.3 Результаты корреляционного анализа 20](#_Toc182525609)

[2.4 Обсуждение результатов 21](#_Toc182525610)

[ЗАКЛЮЧЕНИЕ 25](#_Toc182525611)

[СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 26](#_Toc182525612)

[ПРИЛОЖЕНИЯ 29](#_Toc182525613)

[Приложение 1 29](#_Toc182525616)

[Приложение 2 34](#_Toc182525617)

[Приложение 3 35](#_Toc182525618)

**ВВЕДЕНИЕ**

Персональное будущее – это «ментальное пространство» планирования, постановки целей, исходя из мотивов личности[[1]](#footnote-1). В этом контексте будущее имеет позитивную окраску для человека. С другой стороны, всегда существует неопределенность в том, будут ли достигнуты задуманные цели, совпадут ли ожидания от будущего с грядущей реальностью. В зависимости от этих ожиданий человек может смотреть в будущее с надеждой или относиться к нему негативно, испытывая волнение, страх, тревогу. В случае преобладания негативных эмоций возникает тaк называемая тревога о будущем (future anxiety)[[2]](#footnote-2).

В стремительно меняющемся современном мире, полном непредсказуемости, существует множество причин для того, чтобы столкнуться с проблемой тревоги о будущем. Рост тревожности обусловлен сложным взаимодействием социальных, технологических, экономических и экологических факторов. Изменение климата порождает озабоченность будущим, особенно среди молодежи; технологии и социальные сети усиливают тревожность из-за возникающей зависимости, кибербуллинга и чрезмерного воздействия негативной информации[[3]](#footnote-3).

Подростковый возраст — это переходный этап между детством и взрослой жизнью, время, когда актуальность планирования будущего значительно возрастает, поскольку молодые люди стремятся найти своё место в обществе, определится с выбором будущей профессии и сформировать внутреннюю идентичность[[4]](#footnote-4). В этот период развиваются когнитивные способности, которые помогают подросткам ориентироваться в будущем[[5]](#footnote-5).

Ведущим специалистом в России, изучающим проблему тревожности детей и подростков, является А. М. Прихожан. Согласно результатам её исследования о среднем уровне тревоги школьников с 1-го по 11-й класс, значительный всплеск уровня тревоги наблюдается у учащихся 9-х классов, далее падает при переходе в старшую школу в 10-м классе и повторно повышается в выпускном классе[[6]](#footnote-6).

Результатами приведённого выше исследования объясняется наша выборка: учащиеся 9-х, 10-х и 11-х классов, то есть учащиеся с самым высоким показателем частоты и интенсивности переживания состояния тревоги среди детей школьного возраста.

**Таким образом, обозначается актуальность нашего исследования,** так как в современном мире старший подростковый возраст тесно связан с планированием будущего, самоактуализацией и вместе с этим с состоянием тревоги. Результаты могут способствовать более глубокому пониманию психоэмоционального состояния подростков и быть применены на практике при работе психолога с подростками для снижения уровня тревоги о будущем и повышения уверенности в своих силах повлиять на свою судьбу.

**Ключевой вопрос:**

Как взаимосвязаны уровень тревоги о будущем и направленность локуса контроля?

**Гипотеза:**

Интернальность обратно пропорциональна высокому уровню тревоги о будущем.

**Задачи:**

1. Рассмотреть понятия «тревога», «тревога о будущем» («future anxiety»), «локус контроля».
2. Выявить уровень тревоги о будущем у участников исследования с помощью методики З. Залеского, адаптированной русским ученым Т. А. Нестик.
3. Выявить направленность локуса контроля у участников исследования с помощью методики Дж. Роттера, адаптированной русским ученым А. Г. Шмелевым.
4. Провести корреляционный анализ полученных данных.
5. Сделать соответствующие выводы о существовании взаимосвязи между уровнем тревоги о будущем и направленностью локуса контроля и ее качестве.

**Объект исследования:**

Учащиеся 9-х, 10-х и 11-х классов Лицея НИУ ВШЭ в возрасте от 15 до 18 лет.

**Предмет исследования:**

Уровень тревоги о будущем и направленность локуса контроля у учащихся Лицея НИУ ВШЭ.

**Метод исследования:**

1. Психологическое тестирование респондентов с помощью методик З. Залеского (выявление уровня тревоги о будущем) и Дж. Роттера (выявление направленности локуса контроля).
2. Корреляционный анализ данных, полученных в результате тестирования.
3. Сравнение данных для формулировки вывода.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## Понятие «тревога»

Приведём определение термина «тревога» из Большого психологического словаря: «тревога (англ. anxiety) — переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. В отличие от страха как реакции на конкретную, реальную опасность тревога — переживание неопределённой, диффузной, безобъективной угрозы личности, представлению о себе, потребностям Я, межличностным отношениям, положению в обществе»[[7]](#footnote-7).

Понятие тревоги, причины её возникновения, способы контроля и снижения широко изучались зарубежными психологами, такими как Зигмунд Фрейд[[8]](#footnote-8), Карен Хорни[[9]](#footnote-9), Ролло Мэй[[10]](#footnote-10). Среди отечественных психологов, занимающихся вопросами тревоги, можно назвать В. М. Астапова[[11]](#footnote-11), Ф. Б. Березина[[12]](#footnote-12), В. К. Вилюноса[[13]](#footnote-13).

Ученые, перечисленные выше, сходятся во мнении о том, что тревога возникает при ожидании грядущей опасности, источник которой не идентифицирован.

Также важно принимать во внимание разницу между схожими в психологической науке понятиями «тревога» и «тревожность». По словам Н. В. Никорчук, «в современной психологии тревога понимается как психическое состояние, а тревожность – как психическое свойство, детерминированное генетически, онтогенетически или ситуационно»[[14]](#footnote-14). Помимо того, неоднозначное разграничение этих двух понятий осложняется на уровне языка при использовании иностранных источников.

## Влияние тревоги на поведение

Выделяются позитивные аспекты влияния состояния тревоги на человека. Она сигнализирует об угрозе и способствует изменению траектории поведения ради борьбы с небезопасностью: регулирует и активизирует его[[15]](#footnote-15). Однако, утверждает Прихожан, такое положительное воздействие, как адаптация поведения к условиям окружающей среды, оказывают только низкий и средний уровни тревоги. Высокий же уровень тревоги или наличие тревожности как устойчивого состояния, напротив, способствуют неадекватной реакции на действительность[[16]](#footnote-16), могут привести к искажённому восприятию рисков, связанных с академическими перспективами, снижению уверенности в себе и развитию тревожных расстройств, влияющих на общее психическое здоровье, у учеников старшей школы[[17]](#footnote-17). Исследование А. В. Грибанова показало, что тревожные дети справляются с тестом интеллекта Р. Кеттела быстрее детей с нормальным уровнем тревоги, но при этом допускают в нем существенно больше ошибок, что может быть связано с состоянием «непродуктивной напряженности»[[18]](#footnote-18). А. В. Грибанов сделал вывод о том, что у детей высокая тревожность может привести к нарушению интеллектуальной деятельности и процесса мышления, снижению умственной работоспособности, трудностям в общении[[19]](#footnote-19).

Всё вышеизложенное демонстрирует, что уровень тревоги влияет как на психологическое самочувствие, так и на физическое состояние, принятие решений и поведение.

## Понятие «тревога о будущем»

Збигнев Залеский ввёл понятие тревоги о будущем (future anxiety) в своей статье в 1996 году[[20]](#footnote-20). Тревога о будущем понимается автором термина как состояние опасения, неуверенности, страха, беспокойства и озабоченности неблагоприятными изменениями в личном будущем. Этот страх может быть связан с осознаванием бесполезности усилий в достижении желаемого состояния. Например, ученик может беспокоиться о том, что не сможет сдать экзамен. Этот страх может относиться к ожиданию, что произойдёт что-то плохое, независимо от ваших собственных действий, а скорее по воле судьбы или провидения; например, несчастный случай, который покалечит человека на всю оставшуюся жизнь.

В русских источниках нет упоминания концепции Залеского, из-за чего возникает трудность при переводе этого термина, так как английское слово «anxiety» на русский язык можно перевести и как «тревога», и как «тревожность», исходя из значения, в котором оно используется. Разграничив термины «тревога», «тревожность» и проанализировав определение «future anxiety», которое дает автор термина, мы пришли к выводу о том, что «anxiety» в данной работе понимается как состояние, а не индивидуальная психологическая особенность или свойство темперамента. Отсюда перевод – «тревога о будущем».

В отечественной психологии феномен, концептуально схожий с «future anxiety», впервые рассмотрел и выделил как отдельное понятие А. Н. Кононов[[21]](#footnote-21). Он называет это явление «тревогой о будущем», что совпадает с нашим переводом.

 А. Н. Кононов не упоминает в своей работе существующую к моменту написания статьи концепцию «future anxiety», не ссылается на Залеского, а дает своё собственное определение термина как «состояния, тесно связанного с ожиданием предстоящего неблагополучия в рамках жизненного плана личности»[[22]](#footnote-22). Таким образом, существование в отечественной психологии оригинального термина А. Н. Кононова «тревога о будущем», который по своей сути схож с концепцией З. Залеского, подтверждает валидность и обоснованность нашего перевода термина «future anxiety».

Концептуально тревога о будущем не включает в себя элементы страха смерти. По словам автора, она относится к будущему, в котором мы будем жить и действовать, справляться с неприятными событиями и нести ответственность за их результаты[[23]](#footnote-23). Таким образом, согласно З. Залескому тревогу о будущем вызывает не столько конец жизни, сколько осознание человеком неспособности справиться с грядущими неблагоприятными ситуациями и их последствиями.

Любая тревога в целом связана с предвосхищением событий, имеет в себе элемент будущего, но, как правило, оно ограничено минутами, часами или днями. В то время как тревога о будущем относится к более отдаленному будущему[[24]](#footnote-24).

Также в ходе исследования З. Залеский выяснил, что высокий уровень тревоги о будущем связан с манипулятивным отношением к другим людям с целью обеспечения собственного будущего. Конкретнее, люди с высоким уровнем тревоги о будущем склонны использовать более жестокие стратегии влияния на других в ситуации "начальник-подчинённый". Кроме того, люди, набравшие высокие баллы по шкале Залеского, выражают больший пессимизм в прогнозировании будущего решения глобальных общечеловеческих проблем и чаще считают, что не могут лично улучшить свою жизнь, поэтому им нет смысла что-либо делать. Они не планируют будущее, чтобы избежать разочарований, относятся к нему с меньшим юмором, менее уверены в том, что приобретенные знания пригодятся в жизни, и меньше заботятся о своем здоровье и теле. Они склонны сначала справляться с мелкими делами, чтобы отложить ответственные и важные действия.

## Понятие «локус контроля»

Приведём определение термина «локус контроля» из Большого психологического словаря под редакцией Б. Г. Мещерякова и В. П. Зинченко: «локус контроля (англ. locus of control) — термин американского психолога Джулиана Роттера для обозначения способов (стратегий), посредством которых люди приписывают причинность и ответственность за результаты своей и чужой деятельности»[[25]](#footnote-25). Создатель концепции впервые упомянул этот термин в середине пятидесятых годов ХХ века, когда описывал теорию социального научения. Он утверждал, что каждого человека можно поместить на ту или иную точку в спектре, одним полюсом которого будет экстернальность (внешний локус контроля), а другим – интернальность (внутренний локус контроля). Положение на этой шкале характеризует то, в чем человек видит причину значимых для себя событий. Расположение ближе к полюсу экстернальности говорит о склонности человека верить в то, что последствия его поведения зависят от внешних обстоятельств: судьбы, воли случая или деятельности людей, обладающих большей властью и влиятельностью. Нахождение на противоположном конце спектра означает, что человек скорее склонен считать своё собственное поведение и относительно постоянные личностные характеристики факторами, которые определяют происходящие с ним события. Иными словами, направленность локуса контроля описывает, как люди воспринимают причины своих неудач.

Роттер объяснял индивидуальные различия локализации локуса контроля с помощью теории социального научения: по мере того, как человек взрослеет, то или иное поведение усваивается потому, что за ним следует определённая форма подкрепления. Некоторые дети будут часто оказываться в ситуации, когда их поведение напрямую влияет на подкрепление, в то время как для других подкрепление будет казаться результатом действий, не зависящих от них. По мнению автора, общее понимание того, внешними или внутренними силами контролируется подкрепление, основывается на уникальном опыте индивида: «Эти генерализованные ожидания отразятся на характерных отличиях поведения в ситуации, которая в обществе может рассматриваться либо как „случай“, либо как „результат умений-неумений самого человека“, и могут продуцировать индивидуальные различия в конкретных условиях»[[26]](#footnote-26).

## Связь между феноменами «тревога о будущем» и «локус контроля»

В ныне существующих работах прямых доказательств связи между понятиями «тревога о будущем» и «локус контроля» нет. Тем не менее, нам удалось найти косвенные подтверждения её возможного наличия.

Обратимся к вышеупомянутому определению тревоги как страха перед грядущей опасностью, источник которой не определен. Интерналы обладают чувством контроля и определенности касательно будущего, что позволяет сделать вывод об их, вероятно, меньшей подверженности тревоге.

В исследовании[[27]](#footnote-27) Залеский ссылается на работы нео-необихевиориста Альберта Бандуры, который в рамках своей социально-когнитивной теории саморегуляции изучал возникновение тревоги и ее взаимосвязь с ощущением самоэффективности. Самоэффективность — это субъективная оценка индивидом своих возможностей в управлении событиями и достижении целей в конкретных ситуациях[[28]](#footnote-28). Понятия «локус контроля» и «самоэффективность» по своей сути очень схожи. Можно предположить, что способствовало этой схожести. Во-первых, Бандура и Роттер были современниками, находились под влиянием одних и тех же научных традиций и исследований. И Бандура, и Роттер изучали поведенческую психологию, то есть теоретическая основа их концепций одна и та же - бихевиоризм. Во-вторых, в отличие от первых бихевиористов, А. В. Павлова и Б. Ф. Скиннера, их подход был менее радикальным, так как они учитывали существование внутренних субъективных переживаний. К тому же авторы изучали влияние социального контекста на поведение и подчеркивали важность когнитивных процессов.

Результаты экспериментов Бандуры показали, что ощущаемая неэффективность преодоления трудностей сопровождается высоким уровнем стресса, возбуждением вегетативной нервной системы (учащение сердцебиения, повышение артериального давления) и выбросом гормонов (катехоламинов) [[29]](#footnote-29). Те испытуемые, которые считали, что не смогут справиться с угрожающими событиями, испытывали высокий уровень тревоги. Бандура сформулировал вывод о том, что основным источником возникновения тревоги являются не страшные ощущения как таковые, а ощущение собственной неэффективности при их устранении, и люди, которые верят, что могут контролировать потенциальные угрозы, не склонны к тревожным размышлениям[[30]](#footnote-30).

Исходя из данных эксперимента Бандуры и схожести концепций «локус контроля» и «самоэффективности», можно допустить возможность наличия взаимосвязи между уровнем тревоги и локусом контроля.

Кроме того, обратим внимание на схожую черту экстерналов и людей с высоким уровнем тревоги о будущем. Согласно результатам исследования З. Залеского, люди с высоким измеряемым показателем воспитывают детей, которые будут помогать родителям в пожилом возрасте, и заводят новые дружеские отношения с людьми, которые могут быть полезны в будущем. Они также могут быть более склонны содействовать ребенку в заключении брака ради экономических благ, если это может обеспечить будущую безопасность их детей. Иными словами, на социальном уровне они склонны использовать других, чтобы обеспечить своё собственное будущее, и высоко ценить власть, потому что она облегчает жизнь[[31]](#footnote-31). Похожее отношение к власти является характеристикой экстерналов: они имеют тенденцию объяснять последствия своих поступков деятельностью людей, обладающих большей влиятельностью. Это дает основание говорить о положительной корреляции между экстернальностью и высоким уровнем тревоги о будущем, и, следовательно, интернальностью и низким уровнем тревоги о будущем, что совпадает с гипотезой данного исследования, за исключением того, что мы рассматриваем взаимосвязь с конкретной разновидностью тревоги.

Эти косвенные предположения подтверждаются многочисленными исследованиями. В 18 исследованиях с участием различных по возрасту, социальному статусу и эмоциональной стабильности респондентов при использовании разных методов оценки тревожности, таких как «Шкала тревоги Спилбергера-Ханина» (STAI), «Индекс тревожности Уэлша» (MMPI), «Шкала проявлений тревоги Тейлор» (TMAS), была найдена существенная взаимосвязь между интернальностью и низким уровнем тревоги о будущем[[32]](#footnote-32). Те же результаты были получены в ходе недавнего исследования отечественного психолога С. Н. Барыльник, которое выявило сильную отрицательную корреляцию между значением интернальности и тревожностью[[33]](#footnote-33). Это указывает на то, что более высокий уровень внутреннего локуса контроля связан с более низким уровнем тревоги.

Автор концепции «тревога о будущем» Збигнев Залеский высказывал предположение об обратной взаимосвязи между представленным им феноменом и интернальным локусом контроля[[34]](#footnote-34), однако до настоящего времени не было опубликовано ни одного исследования, подтверждающего или опровергающего эту гипотезу.

## Выводы из теоретической части исследования

В данной главе обозреваются психологические феномены, взаимосвязь которых изучается в нашем исследовании: тревога, тревога о будущем, локус контроля.

Тревога о будущем рассматривается в соответствии с концепцией З. Залеского как состояние неуверенности по поводу негативных изменений в будущем. Её интенсивность и выраженность позволяет выявить методика «Шкала тёмного будущего».

В свою очередь, локус контроль определяется как психологический концепт, отражающий степень, в которой человек считает, что он контролирует события в своей жизни (внутренний локус контроля) или что эти события зависят от внешних факторов и обстоятельств (внешний локус контроля). Его направленность позволяет выявить психологический тест «Шкала локуса контроля».

Также в теоретической главе описаны особенности влияния тревоги на поведение и взаимосвязь между направленностью локуса контроля и ощущением времени.

К тому же глава указывает на наличие косвенных и отсутствие эмпирически доказанных данных о взаимосвязи направленности локуса контроля и уровня тревоги о будущем.

# ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

1.

## Характеристика материала и методов исследования

В данном исследовании приняли участие учащиеся 9-х, 10-х и 11-х классов Лицея НИУ ВШЭ в возрасте от 15 до 18 лет. Выборка составила 100 человек, из которых 30 учеников 9-го класса (8 представителей мужского пола и 14 представительниц женского пола), 39 учеников 10-го класса (7 представителей мужского пола и 32 представительницы женского пола) и 31 ученик 11-го класса (8 представителей мужского пола и 23 представительницы женского пола). Выборка не является равномерной по половому признаку, поскольку количество респондентов мужского пола составляет 23% от общего числа участников, то есть значительно меньше, чем количество респондентов женского пола. Это может повлиять на обобщаемость результатов и требует учета при интерпретации данных.

При проведении тестирования были использованы опросник З. Залеского и опросник Дж. Роттера «Шкала локуса контроля» (Locus of control scale, LCS).

**Методика исследования направленности локуса контроля Роттера**

Опрос Дж. Роттера в России применяется в адаптации А. Г. Шмелева (см. Приложение 1). Состоит из 29 пар утверждений об устройстве внешнего мира. Из каждой пары респонденту необходимо выбрать то утверждение, которое он считает в большей степени правдивым.

Для обработки ответов используется ключ (см. Приложение 2), в котором указано, интернальности или экстернальности соответствует каждый из вариантов ответа. Общая и максимально возможная по одному критерию сумма баллов составляет 23, так как 6 вопросов являются фоновыми. Расчет баллов производится следующим образом: складываются набранные баллы по одному из критериев (интернальности или экстернальности), за каждое совпадение с ключом начисляется 1 балл. О направленности локуса контроля можно сделать вывод, сравнивая превышение результатов одного измерения над другим. То есть, если участник набрал 12 баллов по шкале интернальности и 11 баллов по шкале экстернальности, то его локус контроля можно назвать интернальным.

**Методика оценки уровня тревоги о будущем Залеского**

В данном исследовании для диагностики уровня тревоги о будущем был использован психологический тест «Шкала тёмного будущего» (Dark Future Scale), создателем которого является автор концепции «тревога о будущем» З. Залеский. В России применяется адаптация Т. А. Нестик (см. Приложение 3). Опрос состоит из 5 утверждений об отношении к будущему. Респонденту предлагается оценить свою степень согласия с утверждениями, используя метод Лайкерта: 1 – «Совершенно не согласен», 2 – «Не согласен», 3 – «Скорее не согласен», 4 – «Трудно сказать», 5 – «Скорее согласен», 6 – «Согласен», 7 – «Совершенно согласен».

Выбранные респондентом значения суммируются, эта сумма является «сырым» баллом, именно его мы использовали в своих подсчетах. Максимально возможное количество «сырых» баллов – 30. Чем выше полученный балл, тем больше выражена тревога о будущем.

**Корреляционный анализ**

В рамках данного исследования также был осуществлён корреляционный анализ собранных данных. Этот статистический метод позволяет определить наличие, направленность и силу взаимосвязи между двумя и более переменными. В настоящем исследовании обе переменные количественные, обе шкалы абсолютные, поэтому подходящей является формула вычисления коэффициента корреляции Пирсона.

Коэффициент корреляции может принимать значения от -1 до 1. По критерию Пирсона корреляционная связь может быть положительной (прямой), если коэффициент больше 0, и отрицательной (обратной), если коэффициент меньше 0. Чем больше модуль коэффициента, тем сильнее выражена взаимосвязь между переменными. О тесноте взаимосвязи можно судить по модулю коэффициента: чем больше эта величина, тем связь сильнее.

Для вычисления коэффициента корреляции Пирсона использовалась компьютерная программа для анализа данных Jamovi.

## Описание хода исследования

1. Проведение психологического тестирования

Для проведения тестирование была создана интернет-форма на платформе Google, представляющая из себя опросники Роттера и Залеского (особенности каждой из методик рассмотрены выше). В дополнение к этому в интернет-форму были внесены вопросы о поле (с вариантами ответа «мужской», «женский»), возрасте (с вариантами ответа «15», «16 лет», «17 лет» и «18 лет») и классе обучения (с вариантами ответа «9-й класс», «10-й класс», «11-й класс»).

После создания интернет-формы на платформе Google добровольцам со всех направлений Лицея НИУ ВШЭ был предоставлен доступ к опросу. Участники не имели ограничений по времени заполнения опроса. После того, как количество ответов достигло 100, доступ к форме был закрыт.

1. Обработка результатов

Данные, собранные в процессе тестирования, были обработаны в соответствии с ключами и описанными алгоритмами. В результате применения обеих методик были рассчитаны конечные баллы для каждого участника по шкалам «интернальность» и «тревога о будущем».

1. Корреляционный анализ

Для исследования характера взаимосвязи между интернальностью и уровнем тревоги о будущем был применён корреляционный анализ с использованием ранее упомянутого метода Пирсона. Рассмотрим его результаты.

## Результаты корреляционного анализа

Из 100 респондентов интернальный локус контроля (то есть значение баллов по этой шкале больше 12) был обнаружен у 28 человек. Средний показатель интернальности составляет 9,77 (при общей сумме в 23 балла). Также выявлен средний уровень тревоги о будущем, он составляет 24,87 (при общей сумме в 35 баллов). Среди учащихся 9-х классов он составляет 24, среди учащихся 10-х классов – 25,82, среди учащихся 11-х классов – 24,52.

Рисунок 1 – Взаимосвязь между интернальностью и уровнем тревоги о будущем.

Коэффициент корреляции между переменными «интернальность» и «уровень тревоги о будущем» равен -0,415, что указывает на наличие умеренной отрицательной связи между факторами. Р-значение (p-value) меньше 0,001, что является признаком высокой статистической значимости данных.

Рисунок 2 – Корреляционная матрица.

## Обсуждение результатов

Во-первых, среди лицеистов НИУ ВШЭ, участвовавших в опросе, преобладает экстернальная направленность локуса контроля.

Данный результат может объясняться повышенным уровнем стресса и депрессии у лицеистов НИУ ВШЭ, потому что именно эти факторы положительно коррелируют с внешним локусом контроля у подростков[[35]](#footnote-35).

Во-вторых, средний уровень тревоги о будущем высокий, максимальное значение он принимает у учащихся 10-х классов.

Возможно, это общая черта подростков, связанная с тем, что они сталкиваются с множеством факторов, вызывающих беспокойство и неуверенность в завтрашнем дне. Например, исследования финского ученого, доктора психологических наук Яри-Эрик Нурми (Jari-Erik Nurmi) показывают, что подростки много думают о своём будущем, испытывают страх и беспокойство по поводу трех его аспектов: будущая профессиональная деятельность и учеба (безработица, неуспеваемость в школе), семья (потенциальный развод родителей, проблемы со здоровьем членов семьи) и глобальные мировые проблемы (ядерная война, ухудшение экологии)[[36]](#footnote-36). К тому же этот результат соотносится с данными исследований тревоги детей школьного возраста А. Н. Прихожан, результаты которого мы приводили в теоретической части: учащиеся старшей школы в среднем имеют высокие показатели уровня тревоги[[37]](#footnote-37).

В-третьих, интернальность старшеклассников имеет обратную корреляционную связь с уровнем тревоги о будущем: чем выше значение по шкале «интернальность», тем ниже уровень тревоги о будущем, и наоборот.

Предположительно, полученный результат связан с различиями в том, как люди воспринимают время в зависимости от направленности их локуса контроля. В исследовании[[38]](#footnote-38) Ф. У. Вессман, С. Тайер и Д. С. Горман выяснили, что экстерналы чаще чувствуют, что их торопят, а также испытывают рассеянность. У них хуже развита способность к долгосрочному планированию и меньше выражено ощущение связи между прошлым, настоящим и будущим. Они регулярно откладывают важные задачи и опаздывают. В свою очередь, интерналы, наоборот, способны на эффективное планирование как повседневных дел, так и долгосрочных целей, имеют целостную концепцию прошлого, настоящего и будущего; у них не возникает трудностей с соблюдением графиков, дедлайнов.

То есть, чем меньше экстернал верит в то, что он может самостоятельно контролировать свою судьбу, тем меньше вероятность того, что он предпримет результативные шаги для организации своего времени, которые, вероятно, могли бы привести к чувству контроля. И чем больше человек чувствует себя дезорганизованным и стесненным во времени из-за неэффективного планирования, тем больше вероятность того, что он создаст те самые обстоятельства, при которых его усилия скорее не приведут к ощущению личного контроля над жизнью. Из анализа феномена тревоги, изложенного в теоретической части, следует, что это состояние возникает как реакция на неопределенность, каковая как раз может быть вызвана отсутствием контроля. В результате эта закономерность приводит к усилению ощущения тревоги у лиц с экстернальной направленностью и, напротив, её понижению у интерналов.

Принимая во внимание вышеупомянутые сведения о взаимосвязи между направленностью локуса контроля и ощущением времени, можно сформулировать следующее предположение: чем выше уровень интернальности у старшеклассников, тем лучше они справляются с организацией своего времени, обладают большим ощущением контроля и определенности, что снижает их тревожность о будущем. Эта закономерность может объяснять полученные нами результаты.

Подтверждение или опровержение данных предположений может служить целью дальнейших исследований.

Кроме того, будущие исследования могут быть направлены на поиск третьей переменной, влияющей на взаимосвязь между феноменами. Например, такую опосредующую роль может выполнять социальная поддержка. Согласно исследованиям[[39]](#footnote-39), этот фактор отрицательно коррелирует с различными формами тревожности, в том числе социальной, и тревожностью, связанной с успеваемостью. Можно предположить, что старшеклассники, которые получают поддержку от семьи, друзей или учителей, могут чувствовать себя более уверенно в своих способностях справляться с будущими вызовами. Это может повысить их интернальность, так как они ощущают, что могут влиять на свою жизнь благодаря этой поддержке.

В будущем целесообразно будет провести неанонимное лонгитюдное исследования, в ходе которого следует опросить старшеклассников по двум использованным в нашем исследовании методикам, а по истечению нескольких лет повторно опросить их и проанализировать, как и чем отличаются выбранные карьерные пути, удовлетворенность жизнью и способность справляться с трудностями у бывших старшеклассников с разным уровнем тревоги о будущем и направленностью локуса контроля.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной главе обозреваются психологические феномены, взаимосвязь которых изучается в нашем исследовании: тревога, тревога о будущем, локус контроля.

В рамках данной работы были рассмотрены такие понятия, как «локус контроля», «тревога», «тревога о будущем». Результаты анализа существующих исследований показывают, что высокий уровень тревоги о будущем может негативно влиять на когнитивные функции и принятие решений; экстернальность – приводить к дезорганизации, недостатку контроля над временем и снижению мотивации к эффективному планированию, что усиливает чувство беспомощности и тревожности о будущем.

В результате осуществленного исследования был получен ответ на ключевой вопрос о том, как взаимосвязаны уровень тревоги о будущем и направленность локуса контроля, гипотеза подтвердилась. Сформулированные выводы приведены ниже:

1. Средний уровень тревоги о будущем среди участников высокий, что свидетельствует о значительном уровне беспокойства среди лицеистов.
2. Среди лицеистов НИУ ВШЭ, участвующих в опросе, наблюдается преобладание экстернальной направленности локуса контроля.
3. Интернальность старшеклассника имеет умеренную обратную корреляцию с его уровнем тревоги.

 Таким образом, эти результаты актуальны для дальнейших исследований в области психологии личности и понимания механизмов, влияющих на психологическое состояние молодежи, а также могут быть применены в работе психологов, разработке эффективных программ психологической поддержки учащихся.

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Прикладная психология. 1999. Nº 1. С. 41-48.
2. Барыльник С. Н. Локус контроля как основополагающий фактор благоприятного эмоционального состояния и мотивации к достижению успеха // Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. 2023. № 4. С. 291-298.
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Ленинград: Наука, 1988.
4. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М.: Прайм-Еврознак, 2003.
5. ﻿﻿﻿﻿﻿Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990.
6. Грибанов А. В., Депутат И. С., Нехорошкова А. Н., Кожевникова И. С., Панков М. Н., Иорданова Ю. А., Старцева Л. Ф., Иконникова И. В. Психофизиологическая характеристика тревожности и интеллектуальной деятельности в детском возрасте (обзор) // Экология человека. 2019. №9. С. 50-58.
7. Кононов А. Н. Феномен тревоги о будущем как отдельное понятие в психологической науке // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2016. №4 (38). С. 173-179.
8. Миронова О. И. Подходы к изучению самоэффективности в психологической науке / О. И. Миронова // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических, педагогических и лингводидактических исследований : Материалы Международной научно-практической конференции «XVI Левитовские чтения», Москва, 14–15 апреля 2021 года / Редколлегия: М.О. Резванцева (отв. ред.), Т.Н. Мельников, Е.А. Густова и др. М.: Московский государственный областной университет, 2021. С. 582-586.
9. Мэй Р. Смысл тревоги: пер. с англ. М.: Класс, 2001.
10. Никорчук Н.В. Проблема тревоги и тревожности в современной психологии // Открытый урок [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://urok.1sept.ru/статьи/593440/ (дата обращения: 06.10.2024).
11. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004.
12. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Воронеж, 2000.
13. Фрейд 3. Истерия и страх. М.: Фирма СТД, 2006.
14. Хорни К. Тревожность // Тревога и тревожность : хрестоматия / сост. и общ. ред. В.М. Астапова. М.: ПЕР СЭ, 2008. С. 161-175.
15. Archer R. P. Relationships between locus of control and anxiety // Journal of Personality Assessment. 1979. Vol. 43. № 6. P. 617–626.
16. Bandura A. Self-efficacy conception of anxiety // Anxiety Research: An International Journal. 1988. Vol. 1. № 2. P. 77–98.
17. Dughi S.T., Demeter E., Vancu G.S. Perceived social support and anxiety: a correlational analysis // Journal Plus Education. 2020. Vol. 25. № 1. P. 287-296.
18. Expósito-Duque V., Torres-Tejera M.E., Domínguez Domínguez, J.A. Determinantes sociales de la ansiedad en el siglo XXI // Atención Primaria Práctica. 2024. Vol. 6. № 2. P. 1–4.
19. Jane, XiaoWen Ji., Mark, Porto., Stacy, Gil. Correlating Anxiety and Risk Perceptions of Future Academic Prospects Among High-Achieving Students // Journal of Student Research. 2022. Vol. 11. № 1.
20. Karen F., Kopera-Frye. Factors Determining Adolescent Locus of Control. 1991.
21. Kuhn D. Adolescent thinking // Handbook of adolescent psychology / Ed. by R. M. Lerner, L. Steinberg. 2009. Vol. 1. P. 152–186.
22. Nurmi J. E. Socialization and self-development: channeling, selection, adjustment, and reflection. // Handbook of adolescent psychology / Ed. by R. M. Lerner, L. Steinberg. 2004. Vol. 2. P. 85–124.
23. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. // Psychological Monographs. 1966. Vol. 81. № 1. P. 1–28.
24. Thayer S, Gorman B. S., Wessman A. E., Gertrude S., Elinor G. M. The Relationship between Locus of Control and Temporal Experience // The Journal of Genetic Psychology. 1975. Vol. 126. № 2. P. 275–279.
25. Zaleski Z. Future Anxiety: concept, measurement, and preliminary research // Personality and Individual Differences. 1996. Vol. 21. № 2. P. 165–174.

# ПРИЛОЖЕНИЯ

1.
2.

## Приложение 1

Опросник Дж. Роттера «Шкала локуса контроля» в переводе А. Г. Шмелева

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | А | Дети попадают в беду потому, что родители слишком часто их наказывают. |
| Б | В наше время неприятности происходят с детьми чаще всего потому, что родители слишком мягко относятся к ним. |
| 2 | А | Многие неудачи происходят от невезения. |
| Б | Неудачи людей являются результатом их собственных ошибок. |
| 3 | А | Одна из главных причин, почему совершаются аморальные поступки, состоит в том, что окружающие мирятся с ними. |
| Б | Аморальные поступки будут происходить всегда, независимо от того, насколько как бы усердно окружающие пытаются их предотвратить. |
| 4 | А | В конце концов к людям приходит заслуженное признание. |
| Б | К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными. |
| 5 | А | Мнение, что преподаватели несправедливы к учащимся, неверно. |
| Б | Многие учащиеся не понимают, что их отметки могут зависеть от случайных обстоятельств. |
| 6 | А | Успех руководителя во многом зависит от удачного стечения обстоятельств. |
| Б | Способные люди, которые не стали руководителями, сами не использовали свои возможности. |
| 7 | А | Как бы вы ни старались, некоторые люди всё равно не будут симпатизировать вам. |
| Б | Тот, кто не сумел завоевать симпатии окружающих, просто не умеет ладить с другими. |
| 8 | А | Наследственность играет главную роль в формировании характера и поведения человека. |
| Б | Только жизненный опыт определяет характер и поведение. |
| 9 | А | Я часто замечал справедливость поговорки: «Чему быть – того не миновать». |
| Б | По-моему, лучше принять решение и действовать, чем надеяться на судьбу. |
| 10 | А | Для хорошего специалиста даже проверка с пристрастием не представляет затруднений. |
| Б | Даже хорошо подготовленный специалист обычно не выдерживает проверки с пристрастием. |
| 11 | А | Успех является результатом усердной работы и мало зависит от везения. |
| Б | Чтобы добиться успеха, нужно не упустить удобный случай. |
| 12 | А | Каждый гражданин может оказывать влияние на важные государственные решения. |
| Б | Обществом управляют люди, которые выдвинуты на общественные посты, а рядовой человек мало что может сделать. |
| 13 | А | Когда я строю планы, то я вообще убежден, что смогу осуществить их. |
| Б | Не всегда благоразумно планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства. |
| 14 | А | Есть люди, о которых можно смело сказать, что они нехорошие. |
| Б | В каждом человеке есть что-то хорошее. |
| 15 | А | Осуществление моих желаний не связано с везением. |
| Б | Когда не знают как быть, подбрасывают монету. По-моему, в жизни можно часто прибегать к этому. |
| 16 | А | Руководителем нередко становятся благодаря счастливому стечению обстоятельств. |
| Б | Чтобы стать руководителем, нужно уметь управлять людьми. Везение здесь ни при чем. |
| 17 | А | Большинство из нас не может влиять сколько-нибудь серьезно на мировые события. |
| Б | Принимая активное участие в общественной жизни, люди могут управлять событиями в мире. |
| 18 | А | Большинство людей не понимает, насколько их жизнь зависит от случайных обстоятельств. |
| Б | На самом деле такая вещь, как везение, не существует. |
| 19 | А | Всегда нужно уметь признавать свои ошибки. |
| Б | Как правило, лучше не подчеркивать своих ошибок. |
| 20 | А | Трудно узнать, действительно ли вы нравитесь человеку или нет. |
| Б | Число ваших друзей зависит от того, насколько вы располагаете к себе других. |
| 21 | А | В конце концов неприятности, которые случаются с нами, уравновешиваются приятными событиями. |
| Б | Большинство неудач является результатом отсутствия способностей, незнания, лени, или всех трех причин вместе. |
| 22 | А | Если приложить достаточно усилий, то формализм и бездушие можно искоренить. |
| Б | Есть вещи, с которыми трудно бороться, поэтому формализм и бездушие не искоренить. |
| 23 | А | Иногда трудно понять, на чем основываются руководители, когда они выдвигают человека на поощрение. |
| Б | Поощрения зависят от того, насколько усердно человек трудится. |
| 24 | А | Хороший руководитель ожидает от подчиненных, чтобы они сами решили то, что должны делать. |
| Б | Хороший руководитель ясно дает понять, в чем состоит работа каждого подчиненного. |
| 25 | А | Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной. |
| Б | Не верю, что случай или судьба могут играть важную роль в моей жизни. |
| 26 | А | Люди одиноки из-за того, что не проявляют дружелюбия к окружающим. |
| Б | Бесполезно слишком стараться расположить к себе людей: если ты им нравишься, то нравишься. |
| 27 | А | Характер человека зависит, главным образом, от его силы воли. |
| Б | Характер человека формируется, в основном, в коллективе. |
| 28 | А | То, что со мной случается – это дело моих собственных рук. |
| Б | Иногда я чувствую, что моя жизнь развивается в направлении, не зависящем от моей силы воли. |
| 29 | А | Я часто не могу понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе. |
| Б | В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают. |

##

## Приложение 2

Ключ к опроснику «Шкала локуса контроля»

Экстернальность: 2а, 3б; 4б, 5б, 6а, 7а, 9а, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б,23а, 25а, 26б, 28б, 29а.

Интернальность: 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б.

## Приложение 3

Опросник З. Залеского «Шкала тревоги о будущем» в переводе А. Г. Шмелева

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1 | Я опасаюсь, что проблемы, с которыми я сейчас сталкиваюсь, останутся еще надолго. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Меня ужасает мысль о том, что я могу когда-то столкнуться с жизненными кризисами и трудностями. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Я боюсь того, что в будущем моя жизнь изменится к худшему. |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Я опасаюсь, что изменения политической и экономической ситуации поставят под угрозу мое будущее. |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Меня беспокоит мысль о том, что в будущем я не смогу реализовать свои цели. |  |  |  |  |  |  |  |

1. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего. М.: Смысл, 2004. С. 388-389. [↑](#footnote-ref-1)
2. Zaleski Z. Future Anxiety: concept, measurement, and preliminary research // Personality and Individual Differences. 1996. Vol. 21. № 2. P. 165. [↑](#footnote-ref-2)
3. Expósito-Duque V., Torres-Tejera M.E., Domínguez Domínguez, J.A. Determinantes sociales de la ansiedad en el siglo XXI // Atención Primaria Práctica. 2024. Vol. 6. № 2. P. 4. [↑](#footnote-ref-3)
4. Kuhn D. Adolescent thinking // Handbook of adolescent psychology / Ed. by R. M. Lerner, L. Steinberg. 2009. Vol. 1. P. 152. [↑](#footnote-ref-4)
5. Там же. С. 177. [↑](#footnote-ref-5)
6. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Воронеж, 2000. С. 52. [↑](#footnote-ref-6)
7. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М.: Прайм-Еврознак, 2003. С. 499. [↑](#footnote-ref-7)
8. Фрейд 3. Истерия и страх. М.: Фирма СТД, 2006. [↑](#footnote-ref-8)
9. Хорни К. Тревожность // Тревога и тревожность : хрестоматия / сост. и общ. ред. В.М. Астапова. М.: ПЕР СЭ, 2008. [↑](#footnote-ref-9)
10. Мэй Р. Смысл тревоги: пер. с англ. М.: Класс, 2001. [↑](#footnote-ref-10)
11. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Прикладная психология. 1999. Nº 1. [↑](#footnote-ref-11)
12. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Ленинград: Наука, 1988. [↑](#footnote-ref-12)
13. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. [↑](#footnote-ref-13)
14. Никорчук Н.В. Проблема тревоги и тревожности в современной психологии // Открытый урок [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://urok.1sept.ru/статьи/593440/ (дата обращения: 06.10.2024). [↑](#footnote-ref-14)
15. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. С. 100-101. [↑](#footnote-ref-15)
16. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Воронеж, 2000. С. 3. [↑](#footnote-ref-16)
17. Jane, XiaoWen Ji., Mark, Porto., Stacy, Gil. Correlating Anxiety and Risk Perceptions of Future Academic Prospects Among High-Achieving Students // Journal of Student Research. 2022. Vol. 11. № 1. [↑](#footnote-ref-17)
18. Грибанов А. В., Депутат И. С., Нехорошкова А. Н., Кожевникова И. С., Панков М. Н., Иорданова Ю. А., Старцева Л. Ф., Иконникова И. В. Психофизиологическая характеристика тревожности и интеллектуальной деятельности в детском возрасте (обзор) // Экология человека. 2019. №9. С. 54. [↑](#footnote-ref-18)
19. Грибанов А. В., Депутат И. С., Нехорошкова А. Н., Кожевникова И. С., Панков М. Н., Иорданова Ю. А., Старцева Л. Ф., Иконникова И. В. Психофизиологическая характеристика тревожности и интеллектуальной деятельности в детском возрасте (обзор) // Экология человека. 2019. №9. С. 55. [↑](#footnote-ref-19)
20. Zaleski Z. Future Anxiety: concept, measurement, and preliminary research // Personality and Individual Differences. 1996. Vol. 21. № 2. [↑](#footnote-ref-20)
21. Кононов А. Н. Феномен тревоги о будущем как отдельное понятие в психологической науке // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2016. №4 (38). [↑](#footnote-ref-21)
22. Там же. С. 173. [↑](#footnote-ref-22)
23. Zaleski Z. Future Anxiety: concept, measurement, and preliminary research // Personality and Individual Differences. 1996. Vol. 21. № 2. P. 167. [↑](#footnote-ref-23)
24. Zaleski Z. Future Anxiety: concept, measurement, and preliminary research // Personality and Individual Differences. 1996. Vol. 21. № 2. P. 165. [↑](#footnote-ref-24)
25. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. М.: Прайм-Еврознак, 2003. С. 241. [↑](#footnote-ref-25)
26. Rotter J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. // Psychological Monographs. 1966. Vol. 81. № 1. P. 2. [↑](#footnote-ref-26)
27. Zaleski Z. Future Anxiety: concept, measurement, and preliminary research // Personality and Individual Differences. 1996. Vol. 21. № 2. P. 167. [↑](#footnote-ref-27)
28. Миронова О. И. Подходы к изучению самоэффективности в психологической науке / О. И. Миронова // Актуальные проблемы теории и практики психологических, психолого-педагогических, педагогических и лингводидактических исследований : Материалы Международной научно-практической конференции «XVI Левитовские чтения», Москва, 14–15 апреля 2021 года / Редколлегия: М.О. Резванцева (отв. ред.), Т.Н. Мельников, Е.А. Густова и др. М.: Московский государственный областной университет, 2021. С. 583. [↑](#footnote-ref-28)
29. Bandura A. Self-efficacy conception of anxiety // Anxiety Research: An International Journal. 1988. Vol. 1. № 2. P. 80-83. [↑](#footnote-ref-29)
30. Там же. С. 86. [↑](#footnote-ref-30)
31. Zaleski Z. Future Anxiety: concept, measurement, and preliminary research // Personality and Individual Differences. 1996. Vol. 21. № 2. P. 171. [↑](#footnote-ref-31)
32. Archer R. P. Relationships between locus of control and anxiety // Journal of Personality Assessment. 1979. Vol. 43. № 6. P. 619. [↑](#footnote-ref-32)
33. Барыльник С. Н. Локус контроля как основополагающий фактор благоприятного эмоционального состояния и мотивации к достижению успеха // Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. 2023. № 4. С. 296. [↑](#footnote-ref-33)
34. Zaleski Z. Future Anxiety: concept, measurement, and preliminary research // Personality and Individual Differences. 1996. Vol. 21. № 2. P. 168. [↑](#footnote-ref-34)
35. Karen F., Kopera-Frye. Factors Determining Adolescent Locus of Control. 1991. P. 15. [↑](#footnote-ref-35)
36. Nurmi J. E. Socialization and self-development: channeling, selection, adjustment, and reflection. // Handbook of adolescent psychology / Ed. by R. M. Lerner, L. Steinberg. 2004. Vol. 2. P. 100. [↑](#footnote-ref-36)
37. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Воронеж, 2000. С. 52. [↑](#footnote-ref-37)
38. Thayer S, Gorman B. S., Wessman A. E., Gertrude S., Elinor G. M. The Relationship between Locus of Control and Temporal Experience // The Journal of Genetic Psychology. 1975. Vol. 126. № 2. P. 277–278. [↑](#footnote-ref-38)
39. Dughi S.T., Demeter E., Vancu G.S. Perceived social support and anxiety: a correlational analysis // Journal Plus Education. 2020. Vol. 25. № 1. P. 293. [↑](#footnote-ref-39)