
ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ, САМОЦЕНКИ И УРОВНЯ ПРИТЯЗАНИЙ У СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Суворова Ирина Юрьевна,

кандидат психологических наук, доцент, Московский психолого-социальный университет,
Россия, г. Москва
i.suvorova89@gmail.com

Печенин Артем Владимирович,

магистрант, профиль: Социальная психология личности, Московский психолого-
социальный университет, Россия, г. Москва
tima-lav777@yandex.ru

Аннотация

Обращение к проблеме взаимосвязи самооценки и тревожности обусловлено той ролью, которую самооценка играет в процессе развития личности. Проблема связи самооценки с другими свойствами личности недостаточно изучена в психологии, поэтому исследование связи самооценки и уровня тревожности актуально. Тревожность – свойство личности, имеющее когнитивный (чувство собственной некомпетентности, негативная самооценка, ожидание неудачи), эмоциональный аспекты. Проблема тревожности как относительно устойчивого личностного образования сравнительно редко встает в чистом виде перед психологами. В данной работе проведено исследование взаимосвязи самооценки и уровня притязаний с уровнем тревожности в подростковом возрасте

Ключевые слова: самооценка, тревожность, притязания, подростки, взаимосвязь, уровень притязаний, свойства личности.

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY, SELF ESTEEM, AND LEVEL OF ASPIRATION IN MODERN ADOLESCENTS

Suvorova Irina Yuryevna,

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Moscow Psychological and Social
University, Moscow, Russia
i.suvorova89@gmail.com

Pechenin Artem Vladimirovich,

Master's student, specialization: Social Psychology of Personality, Moscow Psychological and
Social University, Moscow, Russia
tima-lav777@yandex.ru

ABSTRACT

Addressing the problem of the relationship between self-esteem and anxiety is due to the role that self-esteem plays in the process of personality development. The problem of the relationship between self-esteem and other personality traits has not been sufficiently studied in psychology, so the study of the relationship between self-esteem and anxiety levels is relevant. Anxiety is a personality trait that has cognitive (feelings of incompetence, negative self-esteem, expectation of failure), emotional aspects. The problem of anxiety as a relatively stable personal education relatively rarely arises in its pure form before psychologists. In this paper, we conducted a study of the relationship between self-esteem and the level of pretensions with the level of anxiety in adolescence.

Keywords: self-esteem, anxiety, pretensions, adolescents, interrelation, level of pretensions, personality traits.

Проблема взаимосвязи тревожности, самооценки и уровня притязаний в подростковом возрасте привлекает внимание исследователей на протяжении многих десятилетий.

Самооценка представляет собой многогранное личностное образование, выступая важнейшим параметром психической деятельности. Одной из её ключевых задач выступает регуляция поведения. Вопросы, связанные с оцениванием и самой оценкой в их многообразных проявлениях, нашли своё отражение в работах как отечественных, так и зарубежных исследователей – психологов, педагогов и специалистов в области методики.

Феномен тревожности занимает в современной науке исключительную позицию. Он предстает как «центральная проблема современной цивилизации», ключевая черта эпохи. Большое количество ученых считают правильным рассматривать этот термин разделено, а именно: как действие, зависящее от окружающей ситуации и как характеристику отдельной личности, учитывая переход с одного состояния в другое и динамические показатели данного перехода. Главным условием такой неоднозначности в подходах к рассмотрению тревожности является то, что это понятие трактуется обычно в двух устойчивых значениях. Данные значения связаны между собой, однако принадлежат разным определениям. По большей части, понятие «тревожность» употребляется для того, чтобы обрисовать отрицательное эмоциональное состояние, или же условия характеризующееся чувством волнения, угнетения. В противовес этому, с физиологической стороны, а именно началом работы автономной нервной системы. Чувство тревоги появляется у человека, когда им воспринимается определенный раздражитель или ситуация, которая несет звенья опасности, угрозы, вреда. Чувство тревожности часто колеблется по интенсивности и меняется во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид. Понятием «тревожность» обозначают относительно стабильные личные отличия в предпочтениях индивида переживать это состояние. В таком случае тревожностью обозначают характеристику личности. Проявление тревожности или личностной тревожности напрямую в поведении не наблюдается. Однако уровень этой тревожности можно узнать по тому, с какой интенсивностью у человека возникает чувство тревоги [14, с. 107].

По оценкам Всемирной организации здравоохранения, тревожные расстройства признаны самой массовой разновидностью психических нарушений. Охват указанной патологии достигает 359 млн человек, или 4,4% от общего населения Земли. С 1990 г. количество зафиксированных эпизодов выросло на 158% - эта прогрессия оказалась максимальной по темпам роста среди всей совокупности психиатрических нозологий (The Lancet, 2026). У лиц женского пола тревожность диагностируется в 1,66 раза чаще, ч

ем у мужчин, при этом адекватную помощь получает только каждый четвертый пациент [19].

В психологии тревожность операционализируется через реакцию субъекта на опасность из внешних обстоятельств или внутреннего опыта. Ее триггеры – психотравмы, кризисы, неопределенность, угроза. Наиболее интенсивные проявления тревожности связаны с пубертатным и юношеским возрастом. Специфика развития в этом интервале (интенсивное формирование эго-идентичности, перестройка межличностных контактов, гиперчувствительность к оценкам) делает молодых людей уязвимыми.

Среди личностных характеристик, коррелирующих с тревожностью, значимы самооценка и уровень притязаний. Первое – интегрированная оценка качеств, потенциала и статуса; второе – индикатор желаемых достижений и критериев успеха. Для подростковой самооценки типичны неустойчивость, противоречивость и зависимость от реакции окружения. Уровень притязаний формируется как ожидаемая планка результативности, к которой индивид стремится сообразно своему внутреннему образу. Сниженная самооценка коррелирует с ростом тревожности из-за восприятия себя как неуспешного. Существует и компенсаторное завышение самооценки, маскирующее глубинную саморепрезентацию. За демонстративной уверенностью скрывается неуверенность, и уровень тревожности оказывается высоким. Траектории уровня притязаний следуют за самооценкой. Паритет нарушается при совпадении или при превышении притязаний над способностями.

Диссонантная конфигурация выявлена в методике исследования самооценки Дембо-Рубинштейна, которая основана на непосредственном оценивании (шкалировании) школьниками ряда личных качеств, таких, как здоровье, способности, характер и т. д. Согласно методике индикация расхождения между возможностями и целеполаганием свидетельствует о внутреннем конфликте, усиливающем тревогу. Формирование этих конструктов у подростков в цифровую эпоху определяет онтогенез особым образом. Я-образы в виртуальном пространстве приукрашены, они отражают идеальный образ-цель, а не действительное самоощущение. Фиксируется устойчивая взаимосвязь погруженности в соцсети с клиническими проявлениями (аффективной неустойчивостью, дезадаптацией). Интернет-среда формируется лабильными и дезориентированными пользователями (напр., склонными к агрессии), что превращает виртуальный мир в зону ролевого напряжения с искаженной обратной связью. Характеристики сопряженности самооценки и притязаний в цифровом контексте требуют отдельной верификации через эмпирическое экспериментирование [7, с.148].

Основополагающие идеи в вопросах взаимосвязи самооценки, уровня притязаний и тревожности в подростковом возрасте были заложены К. Роджерсом, который утверждал, что расхождение между реальным и идеальным «Я» является источником психологического дискомфорта и тревожности. К. Роджерс подчеркивал, что чем больше несоответствие между представлениями человека о себе реальном и о себе идеальном, тем выше уровень внутреннего напряжения и тревоги. По Роджерсу, несоответствие выражено в несоразмерности друг другу опыта человека и его представлений о самом себе. На уровне проявлений это выражается в тревоге, ранимости, нецельности личности. Несответствие может быть определено как «выявление застоя в саморазвитии нарушение обработки переживаемых событий» [13].

В противовес данной позиции, социально-когнитивная теория Альберта Бандуры выдвигает на первый план механизмы социального научения и опосредованного опыта, которые служат фундаментом для становления самооценивания [22]. Согласно данной концепции, именно практические достижения и промахи в разнообразных сферах, наряду с постоянным процессом социального сопоставления, и формируют индивидуальную систему представлений о себе.

На предшествующих этапах закладывается устойчивая и позитивная самооценка. Без нее, как постулирует психосоциальная концепция Э. Эриксона, кризис идентичности в подростковом возрасте не разрешить [21, с. 67].

Цифровая экспансия и глубинная трансформация коммуникативной среды порождают специфические затруднения. Пересмотр устоявшихся моделей адаптации требует обязательного учета актуального уровня тревожности.

Интерес к генезису самооценки в подростковом возрасте растет. Указанный феномен – детерминанта успешной социальной интеграции, что и объясняет интерес исследователей к пубертату как критической фазе онтогенеза. В этот период социальные связи радикально перестраиваются, самосознание выходит на новый уровень. Л.С. Выготский фиксирует: именно на этом этапе закладываются базовые психологические конструкторы, предопределяющие траекторию личностного развития.

В трудах Л.С. Выготского зафиксировано, что пубертатный период отмечен возникновением рефлексии и становлением самосознания. Этой психологической особенностью, по мнению автора, и обусловлена повышенная уязвимость возраста к формированию самооценки и связанных с ней аффективных состояний. У подростков наблюдается феномен интеллектуализации аффекта. Когда отношение к себе носит негативный характер, анализ личных переживаний способен еще более усилить тревогу [3, с. 150].

Факт зависимости адекватности самооценки от характеристик семейной среды верифицирован в целом ряде научных трудов. Это эмпирически засвидетельствованное положение демонстрируется в результатах проведенных исследований: ближайшее семейное окружение влияет на становление способности субъекта к непредвзятой оценке поведенческих проявлений и личностных ресурсов [20, с. 3].

М.И. Лисина, анализируя специфику развития подростка в процессе коммуникации, установила прямую зависимость между семейными оценками и уровнем адекватности самооценки в подростковом возрасте [11, с. 78]. Наряду с этим, В.Н. Егорова, исследуя подростков из неполных семей, выявила следующую закономерность: самооценка напрямую коррелирует с доминирующим типом отношений между родителями и детьми [8, с. 261].

По мнению Р.И. Рахимбердина чувство самоценности способно зародиться лишь в особой семейной среде [16, с. 14]. Её фундамент – безусловное принятие уникальности каждого. Здесь царит открытый диалог, а нормы взаимодействия лишены ригидности. В таких отношениях личная ответственность и искренность становятся не просто ожиданием, а естественной основой бытия.

Психологические условия развития адекватной самооценки подростков в своих исследованиях отразила Г.Ф. Батталова, которая отмечает, что, так как в подростковом возрасте велико влияние межличностных отношений на состояние самооценки, то необходимо разрешить противоречия, возникающие внутри взаимоотношений со сверстниками: «... чем менее дифференцированы оценки, даваемые подросткам взаимодействующими с ними сверстниками, тем более адекватная самооценка развивается у них» [1, с. 30].

Самооценка выступает одним из ключевых элементов в процессе индивидуализации образовательного подхода. В ходе анализа собственных умений и наличных возможностей обучающийся определяет желаемые результаты и подбирает адекватные методы их достижения. Самооценка признана необходимым условием становления учебной познавательной активности.

Для субъектов со стабильно завышенной (относительно объективных критериев) самооценкой типичен узкий круг профессиональных интересов, сопряженный с

направленностью на социальные контакты [12, с. 90]. Содержание этих интеракций поверхностно. Иные стратегии поведения выявляются среди контингента со сниженной самооценкой, которая расходится с фактическими результатами и свойствами личности «способна спровоцировать формирование комплекса неполноценности, утрату инициативности, развитие замкнутости и, как следствие, состояние одиночества и тревожности»[1, с. 32].

У А.М. Прихожан обнаружена обратная зависимость между самооценкой и тревожностью: снижение самооценочных показателей у подростков влечет рост тревожности как устойчивой черты[15, с.67]. У подростков со стабильно заниженной самооценкой аффективные реакции и дискомфорт достигают максимума, особенно в ситуациях самооценивания, на уроках и в общении со сверстниками. Исследователь объясняет этот феномен хроническим ожиданием неодобрения и неудач.

Т.В. Драгунова, изучая подростковый возраст, выявила отчетливую связь между тревожностью и неустойчивостью самооценки. Лабильность – центральный предиктор тревоги на этой стадии. Любой перекося самовосприятия, будь то переоценка или недооценка, напрямую провоцирует беспокойство. Это беспокойство сосредоточено на социальном одобрении и оценке собственного потенциала [5, с. 126].

Теоретические предпосылки изучения притязаний сложились в 1930-х годах. Расхождение между целями и возможностями может спровоцировать развитие тревожности. Основания традиции понимания этого феномена закладывал К. Левин, согласно которому содержание термина «уровень притязаний» определялось величиной трудности выполняемой задачи, которую субъект произвольно избирает. К. Левин зафиксировал: отход от этого оптимального параметра – будь то чрезмерное завышение или неоправданное занижение – неизменно вызывает эмоциональное напряжение [18, с. 56].

Б.В. Зейгарник (1981) зафиксировала специфическую закономерность: у подростков с повышенной тревожностью уровень притязаний неадекватен. Он либо непомерно завышен и оторван от реального потенциала, либо нарочито принижён – как защита от гипотетической неудачи. Такое расхождение порождает внутреннюю коллизию, которая поддерживает и усиливает тревожное состояние [10, с. 109].

В 1955 году Е.А. Серебрякова на школьных выборах выявила закономерность. У подростков с повышенной тревожностью после неудач встречались два паттерна: драматичное снижение планки запросов (автор трактовала его как психологическую защиту) и упрямая фиксация на изначально завышенных, нереалистичных целях, из-за чего реальная результативность деятельности отбрасывалась. Оба варианта поведения признаются дезадаптирующими [4, с. 76]. Итогом становится наращивание внутреннего напряжения и ощущения неблагополучия.

В 1968 г. Л.И. Божович исследовала подростковый возраст как период становления самовосприятия и притязаний. Расхождение между этими конструктами она считала ключевым источником внутреннего конфликта, который запускает тревогу. Подростки отличаются обостренной чувствительностью к чужим оценкам; когда потребность в одобрении окружающих не совпадает с реальными показателями самооценки, закономерно возникают сильные аффективные реакции[2, с. 235].

В 1993 году А.В. Захарова выявила корреляцию психологической устойчивости подростков с двумя показателями: объективностью самооценки и соразмерностью уровня притязаний. Адекватная оценка собственного потенциала и постановка достижимых задач связаны с более выраженной эмоциональной стабильностью и повышенным психологическим комфортом, из-за чего такие подростки восприимчивы к происходящим событиям [9, с. 65].

Исследования И.В. Дубровиной показали, что связь между тревожностью, самооценкой и уровнем притязаний меняется с возрастом. У младших подростков 11-13 лет тревогу вызывают внешние факторы: оценки сверстников и успеваемость. У лиц 15-18 лет, в старшем подростковом и раннем юношеском возрасте, тревожность порождается самооценкой в сферах профессионального выбора и общения [6, с. 113].

В работах А.М. Прихожан корреляционные зависимости обнаруживают половые различия. У девушек-подростков корреляционное поле показывает более высокую сопряженность между уровнем тревожности и показателями самооценки – особенно при оценке собственной привлекательности и выстраиваемых межличностных отношений [15, с. 87]. Для юношеской выборки связи между теми же параметрами существенно менее тесные. Причина расхождения, по мнению А.М. Прихожан, в повышенной значимости коммуникативного процесса и одобрения социальным окружением именно в среде девушек.

Е.И. Рогов заметил, что подростки с пониженной самооценкой и чрезвычайно высокими притязаниями тяготеют к дезадаптивным вариантам психологической защиты. Отрицание, проекция и регрессия не ослабляют тревожность, а в отдаленной перспективе усиливают ее. Исследователь очертил круг этих механизмов и подчеркнул необходимость формировать действенные копинг-стратегии у тех, кому нужно редуцировать тревожные проявления [17, с. 126].

Научное сообщество оценивает взаимосвязь между самооценкой, уровнем притязаний и тревожностью у подростков как крайне сложную. Ее разнородность определяется сочетанием личностных и средовых факторов.

Большинство исследователей сходятся во мнении, что низкая самооценка и неадекватный уровень притязаний (как завышенный, так и заниженный) являются значимыми факторами риска развития повышенной тревожности в этом возрастном периоде. При этом характер и сила этих взаимосвязей опосредованы множеством факторов, включая возраст, пол, культурный контекст, особенности семейного воспитания и социального окружения. Современные исследования подчеркивают необходимость учета новых факторов, таких, как влияние цифровой среды, при изучении этих взаимосвязей.

Список литературы:

1. Батталова Г. Ф. Психологические условия развития адекватной самооценки подростков / Г. Ф. Батталова // Психологические чтения. Человек в условиях социальных изменений: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Башкирский государственный педагогический университет. – Уфа, 2007. – Вып. IV. Часть 3 – С. 30-32.
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л. И. Божович. – М.: Просвещение, 1968. – 464 с.
3. Выготский Л. С. Педология подростка. / Л.С. Выготский. – М.: Педагогика. 1984. – 432 с.
4. Горохова А. А. Исследование особенностей самооценки современных детей и подростков / А. А. Горохова, Н. Л. Сомова, Е. С. Киричик // Психология человека в образовании. – 2021. – №2. – С. 69-76.
5. Драгунова Т. В. О некоторых психологических особенностях подростка / Т. В. Драгунова // Вопросы психологии личности школьника. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1961. – С. 120-159.

6. Дубровина И. В. Школьная психологическая служба: Вопросы теории и практики. / И.В. Дубровина. – М.: Педагогика, 1991. – 232 с.
7. Душина Е. П. Психологическая диагностика тревожности и особенностей самооценки у подростков в условиях институционализации как основание для психокоррекционной работы / Е. П. Душина // Форум молодых ученых. – 2025. – №6 (106). – С. 146-153.
8. Егорова В. Н. Взаимосвязь самооценки подростков и типов детско-родительских отношений в структуре индивидуальности подростков из материнской семьи / В. Н. Егорова // Казанская наука. – 2014. – №4. – С. 261-263.
9. Захарова А.В. Психология формирования самооценки / А. В. Захарова. – Минск: Изд-во БГУ, 1993. – 100 с.
10. Зейгарник Б. В. Патопсихология. Изд. 2-е, переработанное и дополненное. / Б.В. Зейгарник. – М.: Издательство Московского университета, 1986. – 287 с.
11. Лисина М. И. Формирование личности ребенка в общении / М. И. Лисина. – Санкт-Петербург: Питер, 2009. – 318 с.
12. Молчанова О. Н. Самооценка: теоретические проблемы и эмпирические исследования / О. Н. Молчанова. – М.: Флинта, 2016. – 393 с.
13. Подзорова, Л. В. Психологические особенности двойственности личности как соотношение между Я-реальным и Я-идеальным / Л. В. Подзорова // Системная психология и социология. – 2014. – № 2 (10). – С. 58–67.
14. Полшкова Т. А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях / Т. А. Полшкова // Актуальные вопросы современной психологии: материалы II междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2013 г.). Челябинск: Два комсомольца, 2013. – С. 107-110
15. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
16. Рахимбердин Р. И. Влияние семьи на становление самооценки подростка / Р. И. Рахимбердин // Правовестник. – 2019. – Т.17, №6. – С. 14-17.
17. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: учебное пособие: в 2 кн. / Е. И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1999. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с.
18. Сидоров К.Р. Концепт «Уровень притязаний» в истории зарубежной психологии / К.Р. Сидоров // Вестн. Удм. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2008. – Вып.2. – С. 56-63.
19. Статистика тревожных расстройств в мире: масштаб проблемы в цифрах. — Текст: электронный. — URL:<https://spokoino.me/blog/statistika-trevozhnyh-rasstrojstv> (дата обращения: 10.08.2026).
20. Шенгелай М. А. Теоретический обзор: роль самооценки в социально-психологической адаптации подростков / М. А. Шенгелай, Я. В. Шевцова // Наука и образование. – 2025. – №2. – С.1-7.
21. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. / Э. Эриксон. – М.: Флинта. 1996. – 344 с.
22. Bandura A. Social foundations of thought and action. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986. – 617 p.

References:

1. Battalova G. F. Psychological Conditions for the Development of Adequate Self-Esteem in Adolescents / G. F. Battalova // Psychological Readings. A Person in the Context of Social Changes: Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference with International Participation / Bashkir State Pedagogical University. – Ufa, 2007. – Issue IV. Part 3 – pp. 30–32.
2. Bozhovich L. I. Personality and Its Formation in Childhood / L. I. Bozhovich. – Moscow: Prosveshchenie, 1968. – 464 p.
3. Vygotsky L. S. The Psychology of the Adolescent / L. S. Vygotsky. – Moscow: Pedagogika. 1984. – 432 p.
4. Gorokhova A. A. Research into the characteristics of self-esteem in modern children and adolescents / A. A. Gorokhova, N. L. Somova, E. S. Kirichik // Psychology of a Person in Education. – 2021. – No. 2. – Pp. 69–76.
5. Dragunova T. V. On some psychological characteristics of teenagers / T. V. Dragunova // Issues in the Psychology of the Schoolchild's Personality. – Moscow: Publishing House of the APN RSFSR, 1961. – Pp. 120–159.
6. Dubrovina I. V. School Psychological Service: Issues of Theory and Practice. / I. V. Dubrovina. – Moscow: Pedagogika, 1991. – 232 p.
7. Dushina E. P. Psychological diagnostics of anxiety and self-esteem characteristics in adolescents under institutional conditions as a basis for psychocorrective work / E. P. Dushina // Forum of Young Scientists. – 2025. – No. 6 (106). – Pp. 146–153.
8. Egorova V. N. The relationship between adolescents' self-esteem and types of child-parent relationships in the structure of adolescents' individuality from a maternal family / V. N. Egorova // Kazan Science. – 2014. – No. 4. – Pp. 261–263.
9. Zakharova A. V. Psychology of Self-Esteem Formation / A. V. Zakharova. – Minsk: Publishing House of Belarusian State University, 1993. – 100 p.
10. Zeigarnik, B. V. Pathopsychology. 2nd edition, revised and supplemented. / B. V. Zeigarnik. – Moscow: Moscow University Press, 1986. – 287 p.
11. Lisina, M. I. The Formation of a Child's Personality in Communication / M. I. Lisina. – Saint Petersburg: Piter, 2009. – 318 p.
12. Molchanova O. N. Self-esteem: theoretical problems and empirical research / O. N. Molchanova. – Moscow: Flinta, 2016. – 393 p.
13. Podzorova L. V. Psychological features of the duality of personality as a relationship between the real and ideal self / L. V. Podzorova // System psychology and sociology. – 2014. – No. 2 (10). – Pp. 58–67.
14. Polshkova T. A. The Problem of Situational Anxiety in Psychological and Pedagogical Research / T. A. Polshkova // Current Issues in Modern Psychology: Proceedings of the II International Scientific Conference (Chelyabinsk, February 2013). Chelyabinsk: Dva Komsomoltsa, 2013. – Pp. 107–110.
15. Prikhozhan A.M. Psychology of Anxiety: Preschool and School Age. / A.M. Prikhozhan. – St. Petersburg: Piter, 2007. – 192 p.
15. Rakhimberdin R. I. The Influence of Family on the Development of a Teenager's Self-Esteem / R. I. Rakhimberdin // Pravovednik. – 2019. – Vol. 17, No. 6. – Pp. 14–17.

16. Rogov E. I. Handbook for a Practical Psychologist: a Study Guide: in 2 books / E. I. Rogov. – Moscow: VLADOS, 1999. – Book 1: The System of a Psychologist's Work with Children of Different Ages. – 384 p.
17. Sidorov K.R. The concept of "Level of aspiration" in the history of foreign psychology / K.R. Sidorov // Vestn. Udmurt. un-ta. Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy. – 2008. – Issue 2. – Pp. 56-63.
18. Statistics on anxiety disorders worldwide: the scale of the problem in numbers. – Text: electronic. – URL:<https://spokoino.me/blog/statistika-trevozhnyh-rasstrojstv> (accessed: 10.08.2026).
19. Shengelay M. A. Theoretical review: the role of self-esteem in the socio-psychological adaptation of adolescents / M. A. Shengelay, Ya. V. Shevtsova // Science and Education. – 2025. – No. 2. – Pp. 1-7.
20. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. / E. Erikson. – Moscow: Flinta, 1996. – 344 p.
21. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action. Englewood Cliffs: Prentice-Hall, 1986. – 617 p.