

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ



УДК 159.9.07

<https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-4-33-41>



Научная статья



Визуализация как метод уменьшения симптомов тревоги и стресса

Елена А. Макарова ✉, Елена Н. Дегтярева

Донской государственный технический университет, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1

✉ makarova.h@gmail.com

Аннотация

Введение. Данное исследование посвящено использованию техники визуализации в ситуациях, которые сопровождаются тревожностью, стрессом и депрессивными состояниями. Актуальность данного исследования состоит в том, что в эпоху нестабильности и неопределенности люди испытывают стресс гораздо чаще. Данная техника может не только помочь поднять настроение, но и способствовать улучшению самочувствия. Визуализацию можно практиковать всякий раз, когда приближаются симптомы тревоги. Чтобы улучшить визуализацию, необходимо не просто знать, как это делать, но и практиковать несколько раз в день.

Цель. Изучить визуализацию — популярную технику релаксации, которая включает в себя использование воображения, чтобы испытать желаемое чувство, такое как умиротворение, уверенность и мотивация.

Материалы и методы. Методы визуализации и воображения (иногда называемые методом управляемых образов) предлагают несколько способов снижения стресса. Эти методы предполагают систематическую практику визуализации, в процессе которой создается подробный мысленный образ спокойной и неопасной окружающей среды.

Результаты исследования. В нашем исследовании проверялись уровни тревоги и депрессии до и после использования методов визуализации. Кроме этого, метод визуализации был апробирован на реципиентах с положительными результатами, следовательно, может быть рекомендован для внедрения в качестве метода стабилизации эмоционального фона, для научения саморегуляции, развития когнитивных способностей и улучшения навыков общения. Все испытуемые продемонстрировали значительное улучшение состояния и снижение уровня стресса.

Обсуждение и заключение. Творческая визуализация не только помогает визуализировать благоприятное разрешение стрессовой ситуации, но и может служить «ментальной репетицией» для успеха в любой деятельности. Также визуализация может быть использована в качестве одной из копинг стратегий для повышения оптимизма и формирования стрессоустойчивости. Дальнейшие направления исследования обозначены в этой части статьи.

Ключевые слова: тревожность, метод визуализации, стресс, депрессия, мысленные образы, копинг стратегии

Для цитирования: Макарова Е. А., Дегтярева Е. Н. Визуализация как метод уменьшения симптомов тревоги и стресса. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 6(4), 33–41. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-4-33-41>

The Visualization Method in Dealing with Symptoms of Anxiety and Stress

Elena A. Makarova ✉, Elena N. Degtyareva

Don State Technical University, 1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, Russian Federation

✉ makarova.h@gmail.com

Abstract

Introduction. This article is devoted to the visualization method, which can be of great use in the situations accompanied by anxiety, stress, and states of depression. In the age of instability and uncertainty, people experience stress much more often, thus proving the need to investigate on this issue. The method can be helpful not only to put a person in a better mood, but also to make them feel better. Visualization can be practiced every time symptoms of anxiety appear. To improve one's mastery of visualization, it is not enough to know how to perform this method. Instead, one should practice it several times a day.

Purpose. In our article we will consider the visualization method, which appears quite popular. It includes the use of imagination to experience the desired feeling, such as tranquility, confidence, and motivation.

Materials and Methods. Visualization and imagination methods (sometimes called guided imagery) suggest several ways of reducing stress. The methods imply systematic practice of visualization, in the course of which a detailed mental image of calm and peaceful ambience is created.

Results. In our research, we investigated the level of anxiety and depression before and after applying visualization. Moreover, the visualization method was approved on the recipients with positive results. Therefore, it can be recommended for implementation as a method to stabilize emotional temperature, learn self-regulation, develop cognitive capacity, and master communication skills. All participants showed an increase in mood and a decrease in stress level.

Discussion and Conclusion. Creative visualization not only helps imagine a positive stressful situation outcome, but can serve as a "mental preparation" for success in any activity. In addition, visualization can be used as one of the coping strategies for optimism improvement and the development of stress resilience. Further directions of study are emphasized in this section.

Keywords: anxiety, visualization method, stress, depression, imagery, coping strategies

For citation: Makarova E. A., Degtyareva E. N. The Visualization Method in Dealing with Symptoms of Anxiety and Stress. *Innovative Science: psychology, pedagogy, defectology*, 6(4), 33–41. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-4-33-41>

Введение

Тревожность незаметно стала симптомом современной жизни. Люди тревожатся по разным поводам: подростки — накануне экзаменов, взрослые люди испытывают повышенную тревожность в ситуации информационного дефицита и повседневной нестабильности и неопределенности жизни.

Тревожность — черта личности, которая проявляется в возникающем по различным поводам чувстве волнения, переживания, беспокойства, для многих она стала нормой жизни и обычно порождает страх. Исследования тревожности можно найти в различных отраслях знаний: психологии, психиатрии, виктимологии и других (Ибахаджиева, 2021). Следовательно, и определения тревожности отличаются, в психологии оно звучит так: «Тревожность — это психологическая особенность индивида, заключающаяся в склонности к переживанию состояния тревоги; характеризуется низким порогом возникновения данной реакции» (Павлова, 2021, с. 98).

В зарубежных исследованиях тревожность определяется как «чувство страха и мрачные предчувствия, которые сопровождаются усиленной и продолжительной физиологической активацией» (Кордуэлл, 2000, с. 45). В целом тревожность можно рассматривать как субъективное проявление общего неблагополучия личности.

Современные исследователи тревожности в отечественной психологии отмечают ситуативную, связанную с конкретной внешней ситуацией, и личностную тревожность, которая является стабильной характеристикой личности. Также отечественные исследования направлены на «разработку методов анализа тревожности как результата взаимодействий личности и ее окружения» (Петровский, 2005, с. 402).

Наличие тревожности не всегда указывает на проблемы, если человек не испытывает тревожности в процессе выполнения любой деятельности, следовательно, он безразличен к результатам этой деятельности. «Некоторый уровень тревожности является необходимым условием любой активности личности и позволяет мобилизоваться для решения сложных задач или опасных действий» (Прихожан, 2009, с. 65). При этом тревожность выступает необходимым стимулирующим фактором активности личности, условием достижения высоких результатов с учетом прогнозируемых трудностей в достижении результата (Звенигородская, 2020). «Оптимальный уровень

тревожности служит адаптационным механизмом, позволяющим быстро реагировать на изменения внешних факторов. Наряду с симптомами тревожности исследуются и копинг стратегии — когнитивные, эмоциональные и поведенческие действия, направленные на совладание с психологически напряженными условиями современной жизни, с эмоциональными нарушениями» (Шпет, 2015, с. 80).

Мы рассмотрим следующие эмоциональные нарушения:

- отрицательные эмоции и состояния (страх, дистресс);
- недостаточная сформированность и развитие психоэмоционального интеллекта;
- эмоциональный дискомфорт, ожидание опасности (тревога, тревожность);
- психотические и психосоматические расстройства;
- психологические адаптационные процессы;
- критические жизненные ситуации;
- аддикции разного рода и их преодоление (Malik, 2022).

Испытывать беспокойство время от времени — нормально для обычных людей. Однако для людей с различными тревожными расстройствами сильное и постоянное беспокойство и даже страх по поводу незначительных жизненных ситуаций является чрезмерным. «Часто тревожные расстройства включают повторяющиеся эпизоды внезапных приступов сильной тревоги и страха или ужаса, которые достигают пика в течение нескольких минут (панические атаки)» (Александров и Лукьяненко, 2016, с. 7). Тревога и паника мешают продуктивной повседневной деятельности, они неконтролируемы, непропорциональны реальной опасности и длительны.

«Общие признаки и симптомы тревожности включают:

- чувство нервозности, беспокойства или напряжения, напряжение мышц;
- ощущение надвигающейся опасности, паники или обреченности;
- учащенное сердцебиение;
- учащенное дыхание (гипервентиляция);
- повышенное потоотделение;
- двигательное беспокойство, неконтролируемая дрожь;
- легкая утомляемость, постоянное чувство слабости или усталости;
- проблемы с концентрацией внимания или мыслями о чем-либо, кроме настоящего беспокойства;
- проблемы со сном, тревожный сон;
- проблемы с желудочно-кишечным трактом (ЖКТ);
- трудности с контролем беспокойства;
- стремление избегать событий, которые вызывают тревогу» (Seçer et al., 2019, с. 296).

Симптомы, обнаруженные в детстве или подростковом возрасте, могут продолжаться и во взрослой жизни. Тревожные расстройства включают генерализованное тревожное расстройство, социальное тревожное расстройство (социальную фобию), специфические фобии (страхи, ограниченные определенными объектами, действиями или ситуациями) и тревожное расстройство разлуки (постоянный, интенсивный и ментально нецелесообразный страх разлуки с главным объектом привязанности (обычно с родителями)). Личность может страдать от комплекса тревожных расстройств. Иногда беспокойство возникает из-за состояния здоровья и необходимости лечения. В некоторых случаях признаки и симптомы тревоги являются первыми признаками соматического заболевания.

Если человек регулярно испытывает симптомы тревоги, то они могут стать разрушительными для его психологического здоровья. Следовательно, необходимы стратегии и техники, которые помогут избавиться от тревоги и предотвратят дистресс, вызывающий тревожные мысли или воспоминания, неприятные физические ощущения (например, боль или дискомфорт), а также такие эмоции, как грусть или гнев и ярость. Таких техник много, но в данной статье мы рассмотрим одну технику, способную снизить нагрузку на психику человека в условиях экстремального воздействия внешней или внутренней среды.

Визуализация — это популярная техника релаксации, которая включает в себя использование воображения, чтобы испытать желаемое чувство, такое как умиротворение, уверенность или мотивация к совершению действия. Данная техника также может помочь уменьшить чувство тревожности или снизить уровень стресса. Совершенствуя свои навыки релаксации с помощью визуализации, человек может снизить реакцию «бей или беги», которая часто срабатывает в экстремальной ситуации (Makarova E. A. & Makarova E. L., 2019).

Визуализация является мощной техникой, которая может не только помочь облегчить симптомы тревоги, но и мотивировать на успех, улучшает запоминание и другие когнитивные функции человека. Она включает использование мысленных образов для достижения расслабления. Как и в мечтах, при визуализации человек достигает расслабленного состояния сознания за счет использования воображения. Однако существуют люди, неспособные представить материальные объекты как образы в своем воображении. Это явление известно как афантизм, при которой люди не могут представить себе даже образы повседневных предметов, которые используют ежедневно, или лица близких людей. Для людей, страдающих этим расстройством, необходимы дополнительные упражнения и тренировки для обучения технике визуализации.

Методы визуализации и воображения (иногда называемые методами управляемых образов) предлагают эффективный способ снятия напряжения и снижения стресса. Данные методы лучше всего работают, когда человек систематически практикует создание мысленного образа привлекательной и мирной обстановки или безопасной окружающей среды. Методы управляемых образов демонстрируют положительные результаты, когда их практикуют изолированно, но их сочетание с методами физической релаксации, такими как прогрессивная мышечная релаксация и массаж, дает еще более эффективное расслабление. Когда управляемые образы сочетаются с методами физической релаксации, цель состоит в том, чтобы связать ощущения расслабления с умиротворяющим визуальным образом, чтобы будущие практические занятия, включающие только образы, быстро вызвали в памяти физические ощущения расслабления.

Методы управляемого воображения помогают людям расслабиться по нескольким причинам. Как и в случае многих техник, данные методы отвлекают внимание человека от стрессоров, помогают перенаправить внимание с того, что вызывает тревогу, и фокусируют на другом объекте. Данные методы представляют собой невербальную инструкцию телу и бессознательному разуму действовать так, будто мирная, безопасная, расслабляющая окружающая среда реальна. Наконец, управляемые образы могут работать через ассоциативный процесс, описанный выше, когда сцены становятся заученным сигналом или триггером, который помогает восстановить воспоминания и ощущения, возникшие в результате прошлой практики релаксации.

Визуализация используется в психотерапии в составе широкого спектра методов лечения, включая когнитивно-поведенческую терапию и регрессию памяти. Исследования разных лет показали рост тревожности населения разных возрастов и разных социальных групп, его связь с возникновением стресса и депрессии (Шальнова, 2015; Котова и др., 2021, Евстифеева, 2021). Более того, данные симптомы вызывают психосоматические и соматические расстройства, коморбидные состояния — ситуации, когда у пациента протекают одновременно несколько заболеваний, одно усиливает другое и их отрицательное влияние на организм растет в геометрической прогрессии.

Есть несколько способов, с помощью которых визуализация может помочь справиться с тревожностью. В тревожном состоянии человек не только испытывает тревогу, его мысли блуждают, мозг сосредоточен только на самом беспокойстве, воображение услужливо рисует худшие версии события, которые могут произойти, и на других когнитивных искажениях, которые способствуют усилению чувства страха и не дают расслабиться. Визуализация расширяет способность расслабляться, сосредоточить мысли на безопасных, успокаивающих и безмятежных образах.

Материалы и методы

Было проведено пилотное исследование с целью изучения возможности проведения более широкого исследования с большим количеством участников разных возрастных групп. Экспериментальные данные пилотного исследования были получены из ответов на опросники не только от учащихся общеобразовательных школ, но также от студентов первого курса обучения в период первой в их жизни экзаменационной сессии.

Данное исследование было проведено с применением интервью и анкетирования. Также был проведен анализ имеющихся исследований, найденных в зарубежных и отечественных источниках информации.

Участники эксперимента:

- ученики 11 классов за 1 день до сдачи ЕГЭ;
- всего опрошено — 15 человек;
- валидные результаты — 9 человек.

Использованные методики:

- опросник Иванченко Т.А. и др. (1994) «Инвентаризация симптомов стресса» (Иванченко, 1994);
- тест Шрайнера К. для диагностики состояния стресса (1990), адаптация А. О. Прохорова (Водопьянова, 2009);
- проективный рисунок на свободную тему.

Целью применения данных методик было выявить психоэмоциональный фон и состояние реципиентов, а также их уровень стресса.

Помимо диагностических методик был использован набор упражнений в рамках метода визуализации (Монина Г. Б., Р. Ассаджиоли, Павлова Е. Г., Щербатых Ю. В. и т. д.), направленный на коррекционную работу с тревожными реципиентами, борьбу с депрессивными расстройствами и кризисными состояниями, а также на развитие навыков общения. Упражнения выполнялись как в индивидуальном порядке, так и в группе.

Целью применения метода визуализации была интервенция, направленная на реципиентов с признаками стресса. В ходе исследования необходимо было отслеживать изменения состояния участников в процессе интервенции. Инструментами, с помощью которых проводилось данное отслеживание, были наблюдение и анкетирование.

Результаты исследования

Согласно полученным данным выявлена положительная динамика воздействия метода на реципиентов.

По опроснику Т. А. Иванченко наблюдалась положительная динамика у 88,9 % реципиентов — их результа-

ты свидетельствуют о снижении выраженности симптомов стресса (табл. 1). Результаты 66,7 % реципиентов по опроснику К. Шрайнера отражают снижение у них симптомов стрессового состояния (табл. 2). У 100 % реципиентов наблюдалась положительная динамика в результате применения методики проективного рисунка — результат их анализа свидетельствует о снижении эмоционального напряжения, агрессии, страха, стресса и т. д., отраженной в рисунках (табл. 3).

Таблица 1

Результаты, полученные с помощью опросника Т. А. Иванченко

Шкала баллов	Количество участников эксперимента	Процентное соответствие	Пояснение
0–30 баллов	2	5,9	Стрессоустойчивость
31–45 баллов	16	47,1	Напряженное состояние без стресса
46–60 баллов	14	41,1	Постоянное напряжение, около стрессовое состояние
Более 60 баллов	2	5,9	Хронический стресс

Таблица 2

Результаты, полученные по тесту Шрайнера К.

Шкала баллов	Количество участников эксперимента	Процентное соответствие	Пояснение
0–4 баллов	32	94,1	Правильная реакция на стресс, регуляция эмоций
5–7 баллов	2	5,9	Необходим самоконтроль
8–9 баллов	0	0,0	Необходима саморегуляция

Таблица 3

Результаты, полученные с помощью проективных методик

	Свободный рисунок	%	Несуществующее животное	%
Положительная динамика	28	82,4	12	48,0
Отсутствие динамики	5	14,7	11	44,0
Отрицательная динамика	1	2,9	2	8,0
Всего	34	100,0	25	100,0

Общее заключение визуального наблюдения – группа легко выполняла упражнения, шла на контакт, слушала лектора. Многие с легкостью входили в состояние внутренней погруженности в процесс, выполняя упражнение по методу визуализации, значительная положительная динамика наблюдалась при работе с опросником Т. А. Иванченко, а также при работе с проективными рисунками на свободную тему. (табл. 4).

Таблица 4

Обобщенные результаты положительной динамики по итогам проведенной Программы

Показатели	%
Положительная динамика по опроснику Иванченко Т. А.	67,6
Положительная динамика по тесту Шрайнера К.	32,4
Положительная динамика по проективному рисунку на свободную тему	82,3
Положительная динамика по проективному рисунку «Несуществующее животное»	61,8

Доля реципиентов в категории «стрессоустойчивые» увеличилась на 2,9 %, в категории «Напряжение без стресса» — на 8,8 %, тогда как доля реципиентов в категории «Постоянное напряжение, около стрессовое состояние» уменьшилась на 11,7 %. Это говорит о том, что метод визуализации снимает симптоматические маркеры состояния стресса. В заключение можно отметить, что один человек из двух перешел из категории «Хронический стресс» в более легкое состояние (табл. 5).

Таблица 5

Развернутые результаты по опроснику Т. А. Иванченко

Шкала баллов	Кол-во человек	%	Кол-во человек	%	Динамика, в %	Пояснение
		ДО		ПОСЛЕ		
0–30 баллов	2	5,9	3	8,8	2,9	Стессоустойчивость
31–45 баллов	16	47,1	19	55,9	8,8	Напряжение, состояние без стресса
46–60 баллов	14	41,1	10	29,4	–11,7	Постоянное напряжение, около стрессовое состояние
более 60 баллов	2	5,9	1	2,9	–3,0	Хронический стресс

Метод визуализации дает возможность производить терапевтическую интервенцию среди молодежи 17–22 лет и оказывать положительное воздействие на психоэмоциональное состояние. Визуализация может быть рекомендована как самостоятельный компонент терапии, либо входить в комплекс программ для повышения эмоционального интеллекта, снятия стрессовых состояний и иных психоэмоциональных нарушений, поддержки в терапии аддикций различного рода, при снятии аддиктивного напряжения, а также являться составным компонентом личной терапии и применяться в диагностических целях.

Постоянное повторение и практика техник воображения может помочь научиться расслабляться и медитировать. Методы управляемого воображения чрезвычайно гибкие, поскольку они опираются на собственное воображение и способности к концентрации, которые всегда есть в арсенале людей. Однако, как и большинство методов, требующих умственной концентрации, для успешного выполнения лучше всего практиковать их непрерывно, в привычной обстановке, свободной от отвлекающих факторов. Если нет специального помещения, оборудованного для медитации, можно использовать любую среду, достаточно уединенную и спокойную для этого.

Еще одна техника визуализации для борьбы со стрессом — вызвать счастливое воспоминание. Некоторым может быть трудно отделить счастливые воспоминания от прошлых травм или болезненных переживаний; поэтому такой метод не является универсальным. В подобных случаях всегда рекомендуется проконсультироваться со своим психологом, прежде чем практиковать методы визуализации для снижения стресса.

Обсуждение и заключение

Как позитивная визуализация улучшает психическое и физическое здоровье? Когда мы представляем себе ситуацию, мозг реагирует так, как если бы это происходило на самом деле. Поэтому позитивные визуализации благотворно влияют на всю нервную систему. Таким образом, представляя себя в приятной обстановке, человек автоматически расслабляется на всех уровнях. Можно использовать визуализацию для индивидуального расслабления, а можно практиковать постепенное расслабление и визуализацию в групповой обстановке. Исследования также показывают, что визуализация может помочь в борьбе с болезнями, диагностическая визуализация используется для целого ряда хронических заболеваний. В своей книге «Психотерапия рака» американские авторы Карл и Стефани Саймонтон, основываясь на многолетнем клиническом опыте, описывают, как методики визуализации способствуют преодолению страха и боли, снижают стресс онкологических больных и способствуют релаксации. Это потому, что успокоение стрессовой реакции организма поддерживает иммунную систему (Саймонтон & Саймонтон, 2001).

В нашем исследовании проверялись уровни тревоги и депрессии до и после использования методов визуализации. Все испытуемые продемонстрировали значительное улучшение в снижении стресса, снижении тревожности и уменьшении симптомов депрессии после нескольких сеансов. Это демонстрирует эффективность методов визуализации в снижении стресса. Не для всех визуализация дается легко. Важно сохранять непредвзятость и свободно использовать свое воображение, визуализируя себя в различных сценариях, чтобы избавиться от стресса. Включение органов чувств — зрения, слуха, обоняния, вкуса и осязания — в визуализацию успешно использовались для уменьшения или даже устранения стресса.

Существует безграничное количество способов практиковать визуализацию. То, что человек решит изобразить в своем воображении, полностью зависит от него. Творческая визуализация — это когда человек визуализирует благоприятное разрешение стрессовой ситуации. Нужно представить, что проблема, вызывающая у вас стресс, полностью решена. Неважно, как она разрешилась — дело не в том, чтобы сосредоточиться на решениях и деталях, а просто в том, чтобы представить, как все будет, когда ситуация разрешится сама собой. Многие люди считают, что творческая визуализация не только снижает уровень стресса, но и позволяет выдвигать решения на передний план (Moon et al., 2020)

Воображение в данных методах можно рассматривать как форму управляемой медитации. Как и в других формах медитации, одна из основных целей состоит в том, чтобы помочь отстраниться от постоянной фиксации на негативных мыслях и образах, способствующих возникновению стресса и формированию фобий. Вместо этого процесс визуализации направлен на культивирование расслабленной отстраненности, от которой легко впоследствии избавиться, которая поможет наблюдать за различными ощущениями и мыслями, вызывающими стресс, но не фокусироваться на них.

Помимо укрепления психического здоровья, этот метод также можно использовать как способ визуализации ваших целей. Это называется «творческой визуализацией». Бегун может представить, как пересекает финишную черту в триатлоне. Или кто-то, кто проходит собеседование при приеме на работу, может заранее визуализировать собеседование, представляя, что все идет идеально. Следовательно, визуализация может служить «ментальной репетицией» для важных событий.

Сила дыхания является ключом к эффективности визуализации. Все начинается с того, что человек меняет тип дыхания, переходит от дыхания грудью к дыханию животом. Дыхание животом в медленном и постоянном темпе активирует парасимпатическую нервную систему. В результате тело и ум успокаиваются. Медленное дыхание снижает частоту сердечных сокращений и расширяет кровеносные сосуды, тем самым снижая кровяное давление. Растущее количество исследований показывает, что медленное брюшное дыхание является одним из лучших способов повысить так называемый тонус блуждающего нерва. В свою очередь, хороший тонус блуждающего нерва связан с лучшей стрессоустойчивостью (Беляева и др., 2009).

Идея такого подхода состоит в том, чтобы создать визуализацию, достаточно сильную, чтобы реципиенты могли найти в ней хотя бы одну вещь, которая удовлетворяет каждое из пяти чувств. Изучение всех пяти чувств может привести к расслабленному и заземленному состоянию, гораздо лучше подготовленному к стрессу. Подводя итог можно сказать, что позитивная визуализация обеспечивает снятие стресса, повышает оптимизм и формирует стрессоустойчивость.

Список литературы

- Александров, А. Г., и Лукьяненок, П. И. (2016). Изменение уровня тревожности студентов в условиях учебной деятельности. *Научное обозрение. Медицинские науки*, 6, 5–15.
- Беляева, Л. А. Корытко, О. В., и Медведева, Г. А. (2009). *Биохимия сокращения и расслабления мышц: практическое руководство для студентов вузов специальности «Физическая культура»*. ГГУ им. Ф. Скорины.
- Водошнянова, Н. Е. (2009). *Психодиагностика стресса*. СПб.: Питер.
- Евстифеева, С. Е., Шальнова, С. А., Макарова, Ю. К., Яровая, Е. Б., Баланова, Ю. А., Имаева, А. Э., Капустина, А. В., Муромцева, Г. А., Максимов, С. А., Карамнова, Н. С., Артамонова, Г. В., Белова, О. А., Гринштейн, Ю. И., Петрова, М. М., Дупляков, Д. В., Ефанов, А. Ю., Кулакова, Н. В., Либис, Р. А., Черных, Т. М., ... Драпкина, О. М. (2021). Ассоциируется ли уровень тревоги и депрессии в популяции со смертностью населения? По данным исследования ЭССЕ-РФ. *Кардиоваскулярная терапия и профилактика*, 20(5), 3009. <https://doi.org/10.15829/1728-8800-2021-3009>
- Звенигородская, М. А. (2020). Тревожность в современном обществе: определение, значение и влияние данного феномена на поведение людей. *Молодой ученый*, 4(294), 256–258.
- Ибахаджиева, Л. А. (2021). «Тревожность» как психологическое явление: интерпретация термина, особенно проявления. *Международный научно-исследовательский журнал*, 11–4(113), 45–49.
- Иванченко, Т. А., Иванченко, М. А. и Иванченко, Т. П. (1994). *Сверхздоровье и успех в бизнесе для каждого*. Изд-во АО «Комплект».
- Кордуэлл, М. (2000). *Психология от А до Я: Словарь-справочник*. Пер. с англ. К. С. Ткаченко. ФАИР-ПРЕСС.
- Котова, О. В., Беляев, А. А., и Акарачкова, Е. С. (2021). Современные методы диагностики и лечения тревожных и депрессивных расстройств. *РМЖ. Медицинское обозрение*, 5(10), 648–653. <https://doi.org/10.32364/2587-6821-2021-5-10-648-653>
- Павлова, О. С. (2021). *Психология депривации. Словарь специальных терминов и понятий*. Национальный цифровой ресурс Руконт.
- Петровский, А. В. (2005). *Общая психология. Словарь*. Per Se.
- Прихожан, А. М. (2009). *Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст*. Питер.

- Саймонтон, К., и Саймонтон, С. (2001). *Психотерапия рака*. Питер.
- Шальнова, С. А., Евстифеева, С. Е., Деев, А. Д., Артамонова, Г. В., Гатагонова, Т. М., Дупляков, Д. В., Ефанов, А. Ю., Жернакова, Ю. В., Конради, А. О., Либис, Р. А., Минаков, Э. В., Недогода, С. В., Ощепкова, Е. В., Романчук, С. В., Ротарь, О. П., Трубаева, И. А., Шляхто, Е. В., и Бойцов, С. А. (2014). Распространенность тревоги и депрессии в регионах Российской Федерации и ее ассоциации с социально-демографическими факторами. *Терапевтический архив*, 86(12), 53–60. <https://doi.org/10.17116/terarkh2014861253-60>
- Шпет, М. С. (2015). Психологическая природа и причины личностной тревожности. *Научный альманах*, 11–5 (13), 245–247. <https://doi.org/10.17117/na.2015.11.05.245>
- Makarova, E. A., & Makarova, E. L. (2019). The functional model of using visualization and digitalization for media literacy development in media education process. *Media Education*, 59(4), 547–556. <https://doi.org/10.13187/me.2019.4.547>
- Malik, S., Stead, T. S., Mangal, R., & Ganti, L. (2022). General anxiety disorder in youth: A national survey. *Health Psychology Research*, 10(4), 39578. <https://doi.org/10.52965/001c.39578>
- Moon, K., Kim, S., Kim, J., Kim, H., & Ko, Y. (2020). The mirror of mind: Visualizing mental representations of self through reverse correlation. *Frontiers in Psychology*, 11, 1149. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01149>
- Seçer, I., Gulbahce, A., & Ulas, S. (2019). An investigation into the effects of anxiety sensitivity in adolescents on childhood depression and anxiety disorder. *Educational Research and Reviews*, 14(9), 293–299. <https://doi.org/10.5897/err2018.365>

References

- Aleksandrov, A. G., & Lukyanyonok, P. I. (2016). Changes of levels of anxiety in students in the educational activities' conditions. *Science Review. Medical science*, 6, 5–15. (In Russ.).
- Belyaeva, L. A., Korytko, O. V., & Medvedeva, G. A. (2009). *Biochemistry of muscle contraction and relaxation: A practical guide for university physical students of the "physical education" specialty*. Francisk Skorina Gomel State University. (In Russ.).
- Cordwell, M. (2000). *Psychology from A to Z: A glossary*. Transl. from English by K. S. Tkachenko. Fair Press. (In Russ.).
- Evstifeeva, S. E., Shalnova, S. A., Makarova, Yu. K., Yarovaya, E. B., Balanova, Yu. A., Imaeva, A. E., Kapustina, A. V., Muromtseva, G. A., Maksimov, S. A., Karamnova, N. S., Artamonova, G. V., Belova, O. A., Grinshtein, Yu. I., Petrova, M. M., Duplyakov, D. V., Efanov, A. Yu., Kulakova, N. V., Libis, R. A., Chernykh, T. M., ... Drapkina, O. M. (2021). Is the population level of anxiety and depression associated with mortality? Data from the ESSE-RF study. *Cardiovascular Therapy and Prevention*, 20(5), 3009. <https://doi.org/10.15829/1728-8800-2021-3009> (In Russ.).
- Ibakhadzhieva, L. A. (2021). Anxiety as a psychological phenomenon: Interpretation of the term, features of manifestation. *International Research Journal*, 11–4(113), 45–49. (In Russ.).
- Ivanchenko, T. A., Ivanchenko, M. A., & Ivanchenko, T. P. (1994). *Super health and business success for everyone*. Komplekt. (In Russ.).
- Kotova, O. V., Belyaev, A. A., & Akarachkova, E. S. (2021). State-of-the-art diagnostic and treatment modalities for anxiety and depression. *Russian Medical Inquiry*, 5(10), 648–653. <https://doi.org/10.32364/2587-6821-2021-5-10-648-653> (In Russ.).
- Makarova, E. A., & Makarova, E. L. (2019). The Functional Model of Using Visualization and Digitalization for Media Literacy Development in Media Education Process. *Media Education*, 59(4), 547–556. <https://doi.org/10.13187/me.2019.4.547>
- Malik, S., Stead, T. S., Mangal, R., & Ganti, L. (2022). General Anxiety Disorder in Youth: A National Survey. *Health Psychology Research*, 10(4), 39578. <https://doi.org/10.52965/001c.39578>
- Moon, K., Kim, S., Kim, J., Kim, H., & Ko, Y. (2020). The mirror of mind: Visualizing mental representations of self through reverse correlation. *Frontiers in Psychology*, 11, 1149. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01149>
- Pavlova, O. S. (2021). *Psychology of deprivation. Dictionary of special terms and concepts*. National Digital Resource Rukont. (In Russ.).
- Petrovsky, A. V. (2005). *General psychology. Dictionary*. Per Se. (In Russ.).
- Prikhozhan, A. M. (2009). *Psychology of anxiety: Preschool and school age*. Piter. (In Russ.).
- Seçer, I., Gulbahce, A., & Ulas, S. (2019). An investigation into the effects of anxiety sensitivity in adolescents on childhood depression and anxiety disorder. *Educational Research and Reviews*, 14(9), 293–299. <https://doi.org/10.5897/err2018.365>
- Shalnova, S. A., Evstifeeva, S. E., Dееv, A. D., Artamonova, G. V., Gatagonova, T. M., Duplyakov, D. V., Efanov, A. Yu., Zhernakova, Yu. V., Konradi, A. O., Libis, R. A., Minakov, E. V., Nedogoda, S. V., Oshchepkova, E. V., Romanchuk, S. V., Rotar, O. P., Trubacheva, I. A., Shlyakhto, E. V., & Boitsov, S. A. (2014). The prevalence of anxiety and depression

in different regions of the Russian Federation and its association with sociodemographic factors (according to the data of the ESSE-RF study). *Therapeutic Archive*, 86(12), 53–60. <https://doi.org/10.17116/terarkh2014861253-60> (In Russ.).

Shpet, M. S. (2015). Psychological nature and causes of trait anxiety. *Scientific Almanac*, 11–5 (13), 245–247. <https://doi.org/10.17117/na.2015.11.05.245> (In Russ.).

Simonton, K., & Simonton, S. (2001). *Cancer psychotherapy*. Piter. (In Russ.).

Vodopyanova, N. E. (2009). *Psychodiagnostics of stress*. Piter. (In Russ.).

Zvenigorodskaya, M. A. (2020). Anxiety in modern society: Definition, meaning and impact of the phenomenon on people's behavior. *Young scientist*, 4(294), 256–258. (In Russ.).

Об авторах:

Макарова Елена Александровна, доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры «Общая и консультативная психология», Донской государственный технический университет (РФ, 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](https://orcid.org/0000-0001-9151-1010), makarova.h@gmail.com

Дегтярева Елена Николаевна, магистрант кафедры «Общая и консультативная психология», Донской государственный технический университет (РФ, 344003, г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина, 1), [ORCID](https://orcid.org/0000-0001-9151-1010), isida1986@mail.ru

Поступила в редакцию 04.05.2023

Поступила после рецензирования 14.08.2023

Принята к публикации 16.08.2023

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

About the Authors:

Makarova Elena A., Dr. Sci. (Psychology), Professor, Professor of the “General and Counseling Psychology” Department, Don State Technical University, (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344000, RF), [ORCID](https://orcid.org/0000-0001-9151-1010), makarova.h@gmail.com

Degtyareva Elena N., graduate student of the “General and Counseling Psychology” Department, Don State Technical University, (1, Gagarin Sq., Rostov-on-Don, 344000, RF), [ORCID](https://orcid.org/0000-0001-9151-1010), isida1986@mail.ru

Received 04.05.2023

Revised 14.08.2023

Accepted 16.08.2023

Conflict of interest statement

The authors do not have any conflict of interest.

All authors have read and approved the final manuscript.