



СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПОЛИТИЧЕСКАЯ И ЭКОНОМИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ/SOCIAL PSYCHOLOGY, POLITICAL AND ECONOMIC PSYCHOLOGY

DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2026.11.2>

EDN: XCEMOI

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТРЕВОЖНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ БИЗНЕС-ОРГАНИЗАЦИИ

Научная статья

Щербакова О.И.¹, Денисов А.П.²*¹ORCID : 0000-0002-0977-1851;²ORCID : 0009-0008-0748-9001;¹ Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва, Российская Федерация² Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Москва, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (denisov.andrey.02[at]mail.ru)

Аннотация

В настоящей статье представлены результаты эмпирического исследования, посвященного изучению взаимосвязи тревожности и психологического здоровья сотрудников организации. В ходе работы осуществлен теоретический обзор отечественных и зарубежных источников по рассматриваемой проблематике, систематизированы данные современных психологических исследований. Эмпирическая часть исследования проведена на выборке работников бизнес-организации. В исследовании были использованы методики: шкала ситуативной тревожности Спилберга–Ханина и тест психологического здоровья, которые позволили определить уровни выраженности изучаемых параметров у сотрудников. В результате корреляционного анализа выявлена статистически значимая обратная зависимость между уровнем ситуативной тревожности и показателями психологического здоровья в группах рабочих и служащих. На основании полученных результатов разработана программа коррекции тревожности и психологического здоровья, ориентированная на повышение адаптационного потенциала, профессиональной мотивации сотрудников.

Ключевые слова: тревожность, психологическое здоровье, личностная тревожность, ситуативная тревожность, взаимосвязь.

THE CORRELATION BETWEEN ANXIETY AND THE MENTAL HEALTH OF EMPLOYEES OF A BUSINESS ORGANISATION

Research article

Shcherbakova O.I.¹, Denisov A.P.²*¹ORCID : 0000-0002-0977-1851;²ORCID : 0009-0008-0748-9001;¹ Russian Economic University after G.V. Plekhanov, Moscow, Russian Federation² The Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration, Moscow, Russian Federation

* Corresponding author (denisov.andrey.02[at]mail.ru)

Abstract

This article presents the results of an empirical study on the correlation between anxiety and the mental health of an organisation's employees. The research includes a theoretical review of domestic and international sources on the subject, and a synthesis of data from contemporary psychological research. The empirical part was conducted on a sample of employees from a business organisation. The work used the following methods: the Spielberger–Hanin Situational Anxiety Scale and a psychological health test, which made it possible to determine the levels of the studied parameters among workers. Correlation analysis showed a statistically significant inverse relationship between the level of state anxiety and indicators of psychological health in the groups of manual workers and office staff. Based on the obtained results, a programme for addressing anxiety and promoting psychological well-being was developed, aimed at enhancing employees' adaptive capacity and professional motivation.

Keywords: anxiety, mental health, trait anxiety, state anxiety, correlation.

Введение

Современный деловой мир характеризуется высокой конкуренцией, интенсивными темпами работы и постоянно меняющимися условиями. Эти факторы усиливают уровень стресса и тревожности среди сотрудников на всех уровнях организации, влияя на их продуктивность и качество принимаемых решений. По данным hh.ru, в 2024 году уровень стресса среди работников в России вырос на 37% по сравнению с 2023 годом [15].

Высокий уровень тревожности персонала может приводить к снижению мотивации, нарушению командной работы, увеличению текучести кадров, влияя на психологическое благополучие сотрудников в целом. В 2025 году текучесть кадров в российских компаниях в среднем увеличилась на 25% [19].

Представленная статистика подтверждает, что высокий уровень стресса и тревожности среди сотрудников — не абстрактная проблема, а конкретный управленческий риск, который должен учитываться в организациях.



В этой связи крайне важно обеспечивать снижение тревожности и повышение уровня психологического здоровья для сохранения конкурентоспособности и устойчивого развития организации.

Цель исследования: выявление взаимосвязи между тревожностью и психологическим здоровьем сотрудников бизнес-организации.

Задачи исследования:

1. Проанализировать проблему тревожности и психологического здоровья в трудах отечественных и зарубежных исследователей.

2. Организовать эмпирическое исследование тревожности и психологического здоровья у сотрудников бизнес-организации.

3. Провести корреляционный анализ между показателями тревожности и психологического здоровья сотрудников и дать интерпретацию полученных данных.

4. На основании анализа результатов эмпирического исследования разработать программу по снижению тревожности и улучшению психологического здоровья сотрудников бизнес-организации.

Объект исследования — тревожность и психологическое здоровье.

Предмет исследования — взаимосвязь тревожности и психологического здоровья сотрудников бизнес-организации.

Гипотеза исследования: состоит в предположении о том, что существует значимая отрицательная взаимосвязь между показателями тревожности и психологического здоровья сотрудников бизнес-организации: чем выше показатели ситуативной тревожности сотрудников, тем ниже показатели их психологического здоровья.

Теоретическая значимость работы заключается в синтезе результатов, полученных в психологических исследованиях, посвященных изучению тревожности и психологического здоровья.

Практическая значимость работы заключается в полученных выводах и разработке психологической программы по снижению тревожности и коррекции психологического здоровья работников на примере организации ООО «ЛИЗИНГ МОНТАЖ».

Научная новизна исследования заключается в формулировании комплексных выводов, базирующихся на теоретическом анализе источников литературы, а также в разработке психологической программы, направленной на снижение тревожности и коррекцию психологического здоровья сотрудников на примере деятельности конкретной бизнес-организации.

Методы и принципы исследования

Общенаучные методы: анализ, синтез, индукция, дедукция. Теоретические методы: анализ литературы по проблеме исследования. Эмпирические методы: тестирование.

Методы математической статистики: критерий Шапиро-Уилка, метод ранговой корреляции Спирмена.

Эмпирическое исследование проводилось на базе организации ООО «ЛИЗИНГ-МОНТАЖ» (местонахождение: Московская область, г.Протвино).

В исследовании приняли участие 60 человек в возрасте 25–60 лет, средний возраст респондентов 43 года, 60% мужчин, 40% женщин, 50% служащих, 50% рабочих.

Методики исследования:

1. Шкала самооценки уровня тревожности Спилберга–Ханина. В данном исследовании применялась только шкала ситуативной тревожности. Это связано с ограничениями по времени, которое сотрудники могли уделить участию в исследовании.

Показатель по каждой из шкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

Структура уровней тревожности: незначительная — до 30 баллов, нормальная — 31–44 балла; повышенная — 45 и более.

2. Тест психологического здоровья (ТПЗ).

Тест состоит из 46 пар суждений. В каждом случае испытуемый должен выбрать один вариант ответа.

Порядок проведения:

Испытуемому предлагается список пар суждений и ответов, обращается внимание на то, что необходимо сделать выбор в каждой паре суждений.

Интерпретация результатов:

[-46,-34] Психологически нездоров, очень сильная дезадаптация, необходима помощь специалиста и полный пересмотр образа жизни.

[-33,-15] Психологически нездоров, сильная дезадаптация, необходима помощь специалиста.

[-14,15] Психологически нездоров, умеренная дезадаптация, необходимо последовательное решение психологических проблем, начиная с самых легких.

[16,34] Психологически здоров, но имеется ряд проблем, которые надо решить.

[35,46] Полное психологическое здоровье.

Уход от тестирования:

[0,6] Испытуемый ответил охотно на все вопросы, результат достоверен.

[7,46] Слишком много вопросов проигнорировано, результат недостоверен.

2.1. Проблема тревожности личности

Одним из первых ученых, кто начал заниматься изучением вопроса тревожности, считается австрийский психолог и психоаналитик Зигмунд Фрейд (1856–1939).

Основатель психоанализа З. Фрейд утверждал, что тревожность у человека возникает в результате подавления своих желаний, когда эти желания сталкиваются с их моральными ограничениями. В своих ранних трудах З. Фрейд придерживался точки зрения, что тревожность возникает как результат задержки подавленной энергии (1895) [13].

Затем З. Фрейд пришел к другому противоположному выводу: тревожность вызывает подавление энергии, а не является его результатом [12, С. 18–22].

Предложенная З. Фрейдом дифференциация тревожности и страха была поддержана многими последующими учеными, образуя направление «неофрейдизм». Такие представители этого направления как К. Хорни (1885–1952), Г. Салливан (1892–1949), Э. Фромм (1900–1800), К. Роджерс (1902–1987) начинали свои исследования с психоанализа Фрейда, но, раскритиковав некоторые положения классического психоанализа, они всё же оставили его важнейшие концепции, сделав акцент на межличностных отношениях [1, С. 12–30].

Дж. Тейлор было выдвинуто и доказано «предположение о хронической тревожности». Дж. Тейлор разработала шкалу проявлений тревожности для диагностики индивидуальных различий в предрасположенности переживанию тревожности. Работы К. Спенса и Дж. Тейлор в начале 50-х годов XX века внесли значительный вклад в понимание тревожности, опираясь на синтез бихевиоризма и психоанализа [1, С. 12–30].

В зарубежной психологии значительный вклад в работу с проблематикой тревожности внес американский исследователь Ч. Спилбергер, которым были выделены две формы данного феномена: тревога как состояние (ситуативная тревожность) и тревожность как свойство личности (личностная тревожность) [10, С. 42–50]. Дифференциация тревожности на ситуативную и личностную прочно утвердилась в понятийном аппарате психологии и получила широкое применение как в теоретических разработках, так и в диагностической и экспериментальной практике [9, С. 42–50].

В результате анализа работ зарубежных психологов и ученых можно выделить два подхода в понимании природы тревожности:

- тревожность — свойство человека, изначально ему присущее;
- тревожность — реакция на враждебный внешний мир, возникающая из социальных условий жизни [16].

Психологи Д.М. Кларк, А.М. Расковар изучают тревожность в современных условиях и ее влияние на различные аспекты жизнедеятельности человека и личности в целом.

Так А.М. Расковар в своей диссертационной работе исследовал влияние тревоги на зрелую личность и сделал вывод о том, что сильно это индивида способно противостоять тревоге и эффективно справляться с тревожностью [20, С. 389–397]. Британский психолог Дэвид М. Кларк разработал специальные терапевтические программы по тревожности, в том числе программу коррекции тревожности, основанную на модели когнитивной терапии.

В отечественной психологии одним из первых проблему тревожности поднял советский психолог В.Н. Мясичев. Он считал, что тревожность — это проявление внутреннего конфликта. В его представлении это особое сочетание объективных и субъективных факторов, приводящее к нарушению значимых отношений личности, которое сопровождается устойчивым эмоциональным напряжением [18].

Позиция отечественных психологов относительно природы и проявления тревожности во многом совпадает с позицией зарубежных психологов. А.М. Прихожан, известная в отечественной психологии как исследователь проблемы тревожности, указывает:

«Тревожность — это переживание эмоционального дискомфорта, которое связано с ожиданием неблагоприятия, а также с предчувствием грозящей опасности» [13].

Отечественные исследователи В.Н. Дружинин и Д.В. Ушаков в полученных экспериментальных результатах установили, что тревожность приводит к сужению поля внимания, т.е. люди в тревожном состоянии концентрируются только на своей проблеме, а все остальное игнорируют [5]. Н.Б. Пасынкова, проведя собственное исследование, отмечает, что чем выше личностная тревожность, тем выше ее негативное влияние на интеллектуальную деятельность [8, С. 49–57].

Анализ научной литературы свидетельствует о многоаспектности понятия «тревожность». В психологической науке представлены различные подходы к интерпретации природы данного феномена. Большинство исследователей сходятся во мнении, что тревожность целесообразно рассматривать дифференцированно — как ситуативное состояние и как устойчивую личностную характеристику.

2.2. Развитие научных взглядов на понятие «психологическое здоровье»

Понятие «психологическое здоровье личности» вошло в категориальный аппарат психологии и медицины относительно недавно. Актуальность данной проблематики подтверждается значительным числом исследований, выполненных отечественными и зарубежными авторами, в которых рассматриваются отдельные компоненты психологического здоровья. Однако сохраняется неоднозначность подходов к трактовке сущности данного понятия [11, С. 587–591].

В зарубежной психологии изучением психологического здоровья занимались представители гуманистической школы психологии, такие как А. Маслоу, К. Роджерс, К.Г. Юнг, К. Олпорт [6].

Основополагающим критерием психологического здоровья личности А. Маслоу считал самоактуализацию, понимаемую как имманентную потребность индивида в наиболее полном раскрытии собственного потенциала и творческих способностей [2, С. 48–51]. В свою очередь, К.Г. Юнг определял психологически здоровую личность через стремление к обретению целостности всех компонентов психического, то есть к достижению «самости», а также через развитие и реализацию «Я».

Западная психология при формировании концепции здоровой личности исходит из положения о том, что в психике каждого индивида, наряду с наличием бессознательных комплексов, заложены ресурсы, необходимые для оздоровления личности. Предполагается, что человек от рождения обладает собственным потенциалом здоровья, который, однако, зачастую остается нереализованным [4, С. 443–462].

В отечественной науке исследование проблемы психологического здоровья представлено в работах И.В. Дубровиной, О.В. Хухлаевой, А.Г. Портновой, М.Г. Ивановой.

О.В. Хухлаева определяет психологическое здоровье как динамическую совокупность психических свойств человека, которая обеспечивает гармонию между потребностями индивида и социума и выступает предпосылкой для ориентации личности на реализацию своей жизненной задачи [14].

Г.С. Никифоров подчеркивает, что, несмотря на всю важность вопроса диагностики психологического здоровья, он не имеет однозначного критерия [7, С. 5–14].

О.Н. Кузнецов и В.И. Лебедев полагают, что критерии психологического здоровья могут быть определены следующим образом:

- полноценная семейная жизнь;
- наличие у человека осмысленной цели;
- адекватное восприятие окружающих;
- сознательный характер осуществляемых действий;
- проявление активности.

Согласно терминологии И.В. Дубровиной, психологическое здоровье представляет собой благополучие личности, ее адаптивность, склонность к действию, а не к пассивному переживанию. К данному конструкту также относятся отличное расположение духа, принятие себя и окружающих, творческая направленность, ответственность, самостоятельность и другие позитивные характеристики [17].

Таким образом, в интерпретации отечественных исследователей высшим уровнем психологического здоровья выступает единство жизнеспособности и человечности. Психологически здоровая личность демонстрирует конструктивное реагирование на повседневные требования социума, выстраивает продуктивные межличностные отношения, отличается низким уровнем тревожности и эмоциональным благополучием [3].

Анализ теорий зарубежных психологов на психологически здоровую личность показал, что они не полностью отражают все компоненты психологического здоровья человека современного общества.

Основные результаты

В процессе эмпирического исследования тревожности работников организации ООО «ЛИЗИНГ-МОНТАЖ» были выявлены результаты, представленные на рисунке 1.

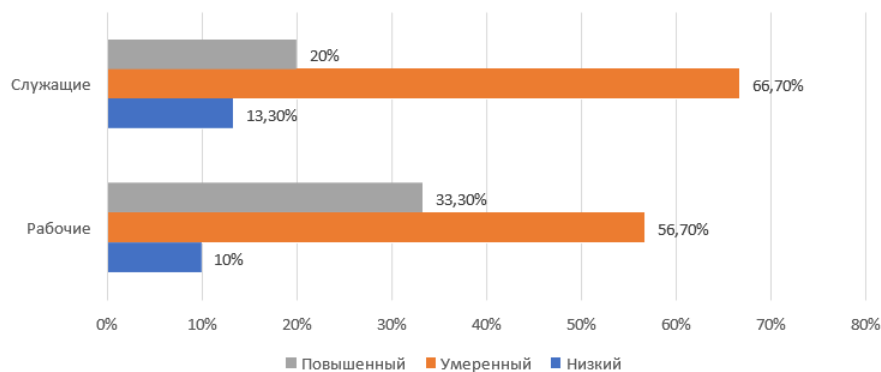


Рисунок 1 - Показатели уровня ситуативной тревожности рабочих и служащих на основании шкалы самооценки уровня тревожности Спилберга–Ханина
DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2026.11.2.1>

Примечание: составлено автором на основе данных, полученных в организации

Повышенный уровень тревожности имеют 33,3% — в группе рабочих; 20% — в группе служащих. Значительная разница в показателях между 2 группами может быть обусловлена спецификой деятельности сотрудников данных групп.

Рисунок 2 демонстрирует высокие показатели психологически нездоровых, с умеренной дезадаптацией сотрудников: «рабочих» — 25% и «служащих» — 13,3%.

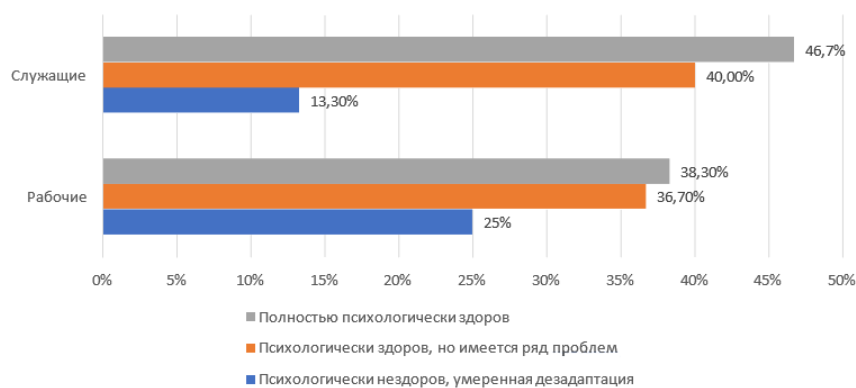


Рисунок 2 - Показатели психологического здоровья по 2 группам: рабочие и служащие
DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2026.11.2.2>

Примечание: составлено автором на основе данных, полученных в организации

Таким образом, на основании полученных показателей можно сделать вывод о том, что в организации ООО «ЛИЗИНГ-МОНТАЖ» необходимо провести ряд мероприятий по снижению тревожности и коррекции психологического здоровья сотрудников.

Обсуждение

Для определения нормальности распределения выборки был применен критерий Шапиро-Уилка.

В группе рабочих данный критерий составил 0,9517; $p = 0,0218$. В группе служащих: 0,914; $p = 0,00045$. Такие показатели означают, что в обеих группах распределение выборки значительно отклоняется от нормального.

Соответственно, для определения наличия/отсутствия корреляционной зависимости между показателями ситуативной тревожности и психологического здоровья был выбран коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

В 1 группе (рабочие) данный показатель составил $-0,81$, $p < 0,05$ (см. таблица 1):

Таблица 1 - Результаты корреляционного анализа для группы испытуемых - рабочие

DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2026.11.2.3>

		A	B
A	Спирмен ρ (rho)	-	-
	df (степеней свободы)	-	-
	p-значение	-	-
B	Спирмен ρ (rho)	$-0,810$	-
	df (степеней свободы)	28	-
	p-значение	$< .001$	-

Примечание: составлено автором на основе данных, полученных в организации

Во 2 группе (служащие) составил $-0,92$, $p < 0,05$ (см. таблица 2):

Таблица 2 - Результаты корреляционного анализа для группы испытуемых - служащие

DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2026.11.2.4>

		A	B
A	Спирмен ρ (rho)	-	-
	df (степеней свободы)	-	-
	p-значение	-	-
B	Спирмен ρ (rho)	$-0,919$	-
	df (степеней свободы)	28	-
	p-значение	$< .001$	-

Примечание: составлено автором на основе данных, полученных в организации

Проведенный корреляционный анализ показал наличие тесной взаимосвязи между данными показателями и обратно пропорциональной зависимости. То есть с ростом ситуативной тревожности как у группы «рабочих», так и у «служащих» снижается уровень психологического здоровья.

На основании полученных результатов, можно сделать вывод о том, что для снижения тревожности и коррекции психологического здоровья «рабочих» и «служащих», нужно разработать и организовать обучение сотрудников по единой программе, так как расхождения в показателях этих двух групп, как уровней ситуативной тревожности и психологического здоровья, так и корреляционной зависимости незначительны.

Нами была разработана следующая программа по снижению тревожности и коррекции психологического здоровья в рамках данной организации (см. таблицу 3).

Таблица 3 - Хронология этапов реализации программы по снижению тревожности и коррекции психологического здоровья сотрудников ООО «ЛИЗИНГ-МОНТАЖ»

DOI: <https://doi.org/10.60797/PSY.2026.11.2.5>

Этап	Тема	Подэтапы	Часы	Период, дней	Цель
Этап 1	Знакомство	Проведение диагностики и интерпретация результатов	4	1	Формирование конструктивного общения, выявление уровня тревожности и психологического здоровья.
		Создание доверительной атмосферы (упражнения)	1		
		Установление правил взаимодействия	0,5		
		Рефлексия	0,5		
Этап 2	Снижение тревожности	Дыхательные практики (обучение)	1	1	Формирование навыков саморегуляции
		Когнитивные техники (обучение)	1		
		Телесные техники	0,5	1	
Рефлексия			0,5	-	-
Этап 3	Мотивация достижения целей	Работа с внутренней и внешней мотивацией (диагностика и обучение)	2	1	Повышение целеустремленности и внутренней мотивации
		Целеполагание и действие (упражнения)	1		
		Рефлексия	0,5		
Этап 4	Адекватная самооценка	Осознание самооценки (диагностика и упражнения)	1,5	1	Формирование здорового отношения к себе, финальная диагностика показателей тревожности и психологического здоровья после реализации программы.
		Укрепление самооценки (упражнения)	1		
		Рефлексия	0,5		
		Завершающая диагностика	1		



Примечание: по ист. [17]

Заключение

Таким образом, цель исследования достигнута. Были определены показатели ситуативной тревожности, которые составили:

- среди рабочих: низкий уровень — 10%, умеренный уровень — 56,7%, повышенный уровень — 33,3%;
- среди служащих: низкий уровень — 13,3%, умеренный уровень — 66,7%, повышенный уровень — 20%.

В обеих группах наблюдаются высокие показатели повышенного уровня ситуативной тревожности.

Эмпирическое исследование выявило уровни психологического здоровья в данных группах:

- среди рабочих: психологически нездоровых с умеренной дезадаптацией — 25%, психологически здоровых с рядом проблем — 36,7%, полностью психологически здоровых — 38,3%;
- среди служащих: психологически нездоровых с умеренной дезадаптацией — 13,3%, психологически здоровых с рядом проблем — 40%, полностью психологически здоровых — 46,7%.

С помощью корреляционного анализа Спирмена было установлено, что между показателями ситуативной тревожности и психологического здоровья существует тесная взаимосвязь и обратно пропорциональная зависимость (коэффициенты = -0,803 и -0,91 для рабочих и служащих соответственно), следовательно, гипотеза исследования подтвердилась.

В ходе исследования в рамках организации ООО «ЛИЗИНГ-МОНТАЖ» была разработана специализированная программа, направленная на снижение уровня тревожности и коррекцию психологического здоровья сотрудников.

Перспективным направлением в дальнейшем по исследуемой проблеме представляется разработка не только комплексных методических рекомендаций по снижению тревожности и коррекции психологического здоровья, но и создание дифференцированных рекомендаций, учитывающих различные уровни психологического здоровья сотрудников.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Астапов В.М. Тревога и тревожность: история развития взглядов и современные подходы / В.М. Астапов // Тревога и тревожность: хрестоматия / Под ред. В.М. Астапова. — Санкт-Петербург: Питер, 2008. — С. 12–30.
2. Василевская А.В. Взаимосвязь профессионального стресса и некоторых аспектов психологического здоровья / А.В. Василевская // Актуальные исследования. — 2024. — № 11 (193). — Ч. III. — С. 48–51.
3. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатова. — Москва: Академия, 2021. — 352 с.
4. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. — Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2020. — С. 443–462.
5. Дружинин В.Н. Психология общих способностей: учеб. пособие / В.Н. Дружинин. — Санкт-Петербург: Питер, 2007. — 368 с.
6. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. — Санкт-Петербург: Питер, 2019. — 400 с.
7. Никифоров Г.С. Психология здоровья: актуальные направления исследований / Г.С. Никифоров // Психологический журнал. — 2021. — Т. 42. — № 5. — С. 5–14.
8. Пасынкова Н.Б. Влияние тревожности на интеллектуальную деятельность / Н.Б. Пасынкова // Психологический журнал. — 1996. — Т. 17. — № 3. — С. 49–57.
9. Сидоров К.Р. Тревожность как психологический феномен / К.Р. Сидоров // Вестник Удмуртского университета. Серия: Философия. Социология. Психология. Педагогика. — 2013. — Вып. 2. — С. 42–50.
10. Спилбергер Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч.Д. Спилбергер // Тревога и тревожность: хрестоматия / Под ред. В.М. Астапова. — Санкт-Петербург: Питер, 2001. — С. 42–50.
11. Трифонова Е.И. Влияние профессионального стресса на психологическое здоровье сотрудников организации / Е.И. Трифонова // Экономика и социум. — 2022. — № 10-1 (101). — С. 587–591.
12. Фрейд З. Запрещение, симптом и страх / З. Фрейд // Тревога и тревожность. — Санкт-Петербург: Питер, 2001. — С. 18–22.
13. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни / З. Фрейд. — Санкт-Петербург: Азбука, 2018. — 224 с.
14. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / О.В. Хухлаева. — Москва: Академия, 2008. — 208 с.
15. Ментальное здоровье сотрудников — забота самих сотрудников или же работодателя? // HeadHunter. — URL: <https://protvino.hh.ru/article/myentalnoye-zdorovye-sotrudnikov-zabota-samikh-sotrudnikov-ili-zhye-rabotodatelaya> (дата обращения: 31.01.2026).



16. Общепсихологические представления о тревожности: электронный учебный инструмент. — URL: <https://multiurok.ru/files/obshchepsikhologicheskie-predstavleniia-o-trevozhn.html> (дата обращения: 30.01.2026).
17. Полякова О.Б. Психологическое здоровье: дайджест / О.Б. Полякова, Т.И. Бонкало. — Москва: НИИОЗММ ДЗМ, 2023. — 54 с. — URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/daydzhest-meditsinskiyturizm-i-eksport-meditsinskikh-uslug/> (дата обращения: 03.02.2026).
18. Романенко О.Н. Классические представления о тревожности / О.Н. Романенко // Форум молодых ученых. — 2019. — № 3 (31). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/klassicheskie-predstavleniya-o-trevozhnosti/viewer> (дата обращения: 02.02.2026).
19. Текучка кадров в 2025 году: причины, последствия, решения // EasyDocs. — URL: <https://easydocs.ru/blog/tpost/im80nunuk1-tekuchka-kadrov-v-2025-godu-prichini-pos> (дата обращения: 30.01.2026).
20. Rascovar A.M. Ego development and anxiety during emerging adulthood / A.M. Rascovar // Emerging Adulthood. — 2015. — Vol. 3. — № 6. — P. 389–397.

Список литературы на английском языке / References in English

- Astapov V.M. Trevoга i trevozhnost: istoriya razvitiya vzglyadov i sovremennye podkhodi [Anxiety and Anxiety: A History of Theories and Contemporary Approaches] / V.M. Astapov // Trevoга i trevozhnost: khrestomatiya [Anxiety and Anxiety: An Anthology] / Ed. by V.M. Astapov. — Saint Petersburg: Piter, 2008. — P. 12–30. [in Russian]
- Vasilevskaya A.V. Vzaimosvyaz professionalnogo stressa i nekotorykh aspektov psikhologicheskogo zdorovya [The Relationship Between Occupational Stress and Certain Aspects of Mental Health] / A.V. Vasilevskaya // Aktualnie issledovaniya [Current Research]. — 2024. — № 11 (193). — Pt. III. — P. 48–51. [in Russian]
- Vasileva O.S. Psikhologiya zdorovya cheloveka: etaloni, predstavleniya, ustanovki [Psychology of Human Health: Standards, Perceptions, and Attitudes] / O.S. Vasileva, F.R. Filatova. — Moscow: Academia, 2021. — 352 p. [in Russian]
- Vodopyanova N.E. Sindrom «psikhicheskogo vigoraniya» v kommunikativnykh professiyakh [‘Burnout’ Syndrome in Communication Professions] / N.E. Vodopyanova // Psikhologiya zdorovya [Health Psychology] / Edited by G.S. Nikiforov. — St Petersburg: St Petersburg University Publishing House, 2020. — P. 443–462. [in Russian]
- Druzhinin V.N. Psikhologiya obshchikh sposobnostei: ucheb. posobie [The Psychology of General Abilities: A Study Guide] / V.N. Druzhinin. — St.Petersburg: Piter, 2007. — 368 p. [in Russian]
- Maslow A. Motivatsiya i lichnost [Motivation and Personality] / A. Maslow. — Sankt-Peterburg: Piter, 2019. — 400 p. [in Russian]
- Nikiforov G.S. Psikhologiya zdorovya: aktualnie napravleniya issledovaniya [Health Psychology: Current Research Trends] / G.S. Nikiforov // Psikhologicheskii zhurnal [Psychological Journal]. — 2021. — Vol. 42. — № 5. — P. 5–14. [in Russian]
- Pasinkova N.B. Vliyaniye trevozhnosti na intellektualnuyu deyatelnost [The Effect of Anxiety on Cognitive Function] / N.B. Pasinkova // Psikhologicheskii zhurnal [Psychological Journal]. — 1996. — Vol. 17. — № 3. — P. 49–57. [in Russian]
- Sidorov K.R. Trevozhnost kak psikhologicheskii fenomen [Anxiety as a Psychological Phenomenon] / K.R. Sidorov // Vestnik Udmurtskogo universiteta. Seriya: Filosofiya. Sotsiologiya. Psikhologiya. Pedagogika [Bulletin of Udmurt University. Series: Philosophy. Sociology. Psychology. Education]. — 2013. — Iss. 2. — P. 42–50. [in Russian]
- Spilberger Ch.D. Kontseptualnie i metodologicheskie problemi issledovaniya trevoги [Conceptual and Methodological Issues in Anxiety Research] / Ch.D. Spilberger // Trevoга i trevozhnost: khrestomatiya [Anxiety and Anxiety Disorders: An Anthology] / Ed. by V.M. Astapov. — St.Petersburg: Piter, 2001. — P. 42–50. [in Russian]
- Trifonova Ye.I. Vliyaniye professionalnogo stressa na psikhologicheskoe zdorove sotrudnikov organizatsii [The Impact of Occupational Stress on the Mental Health of an Organisation’s Employees] / Ye.I. Trifonova // Ekonomika i sotsium [Economics and Society]. — 2022. — № 10-1 (101). — P. 587–591. [in Russian]
- Freud S. Zapreshchenie, simptom i strakh [Prohibition, Symptom and Fear] / S. Freud // Trevoга i trevozhnost [Distress and Anxiety]. — St.Petersburg: Piter, 2001. — P. 18–22. [in Russian]
- Freud S. Psikhopatologiya obidnoi zhizni [The Psychopathology of Everyday Life] / S. Freud. — St.Petersburg: Azbuka, 2018. — 224 p. [in Russian]
- Khukhlaeva O.V. Osnovi psikhologicheskogo konsultirovaniya i psikhologicheskoi korrektsii: ucheb. posobie dlya studentov vissh. ucheb. zavedenii [Fundamentals of Psychological Counselling and Psychological Intervention: A Study Guide for University Students] / O.V. Khukhlaeva. — Moscow: Academia, 2008. — 208 p. [in Russian]
- Mentalnoye zdorove sotrudnikov — zabota samikh sotrudnikov ili zhe rabotodatelya? [Is employee mental health the responsibility of the employees themselves or of the employer?] // HeadHunter. — URL: <https://protvino.hh.ru/article/myentalnoye-zdorovye-sotrudnikov-zabota-samikh-sotrudnikov-ili-zhye-rabotodatelya> (accessed: 31.01.2026). [in Russian]
- Obshchepsikhologicheskie predstavleniya o trevozhnosti: elektronnyi uchebnyi instrument [General psychological concepts of anxiety: an online learning tool]. — URL: <https://multiurok.ru/files/obshchepsikhologicheskie-predstavleniia-o-trevozhn.html> (accessed: 30.01.2026). [in Russian]
- Polyakova O.B. Psikhologicheskoe zdorove: daidzhest [Mental health: a digest] / O.B. Polyakova, T.I. Bonkalo. — Moscow: NIIOZMM DZM, 2023. — 54 p. — URL: <https://niioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/daydzhest-meditsinskiyturizm-i-eksport-meditsinskikh-uslug/> (accessed: 03.02.2026). [in Russian]
- Romanenko O.N. Klassicheskie predstavleniya o trevozhnosti [Traditional Views on Anxiety] / O.N. Romanenko // Forum molodikh uchenikh [Young Scientists’ Forum]. — 2019. — № 3 (31). — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/klassicheskie-predstavleniya-o-trevozhnosti/viewer> (accessed: 02.02.2026). [in Russian]



19. Tekuchka kadrov v 2025 godu: prichini, posledstviya, resheniya [Staff turnover in 2025: causes, consequences, solutions] // EasyDocs. — URL: <https://easydocs.ru/blog/tpost/im80nunuk1-tekuchka-kadrov-v-2025-godu-prichini-pos> (accessed: 30.01.2026). [in Russian]

20. Rascovar A.M. Ego development and anxiety during emerging adulthood / A.M. Rascovar // *Emerging Adulthood*. — 2015. — Vol. 3. — № 6. — P. 389–397.