

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С. В.

«_12_» _06_____ 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

**на тему «ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ
ВІЙНИ»**

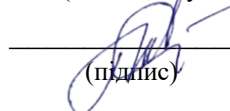
Виконала: студентка групи 4551

 Болохіна Т. М.
(підпис)

Керівник роботи:

кандидат психологічних наук,
філософії та соціально-
гуманітарних дисциплін

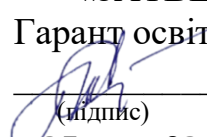
(посада, науковий ступень вчене звання)

 Чугуєва І.Є.
(підпис)

Миколаїв 2026 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально-науковий гуманітарний інститут**

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми
 Чугуєва І.Є.
(підпис)
« 25 » __02____2026 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студентки **Болохіної Тетяни Максимівни**

1. Тема роботи: **«Особливості тривожності молоді в умовах війни»**
Керівник роботи канд. психол. наук, доцент **Чугуєва Інна Євгенівна**
Затверджені наказом ректора №198-уч від «25» лютого 2026 року
2. Термін подання роботи: 5.06.2026.
3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.
4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):
Уявлення про тривожність та її психологічні особливості у молоді в умовах війни. Емпіричне дослідження особливостей тривожності молоді в умовах війни.
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 12 слайдів, з висвітленням таких питань як назва, об'єкт предмет, мета і завдання роботи (3 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), апробація теоретичного дослідження (1 слайд), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).
6. Дата видачі завдання 25 лютого 2026 року.

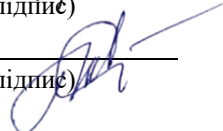
КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	10.02.2026	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	15.02.2026	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	25.02.2026	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	01.03.2026	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	15.03.2026 - 31.03.2026	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025- 07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2026 – 10.05.2026	Розділ 2 (15-20 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	10.05.2026 – 15.05.2026	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок (без списку літератури і додатків).
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2026 – 05.06.2026	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	08.06.2026 – 12.06.2026	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2026 – 12.06.2026	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	12.06.2026 – 14.06.2026	
13.	Захист роботи	15.06.2026- 20.06.2026	

Студент

Керівник роботи


(підпис)


(підпис)

Болохіна Т.М.

Чугуєва І.Є.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження особливостей тривожності молоді в умовах війни. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: тривожність, молодь, війна, психоемоційний стан, психологічна підтримка.

Болохіна Т.М. Особливості тривожності молоді в умовах війни: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2026. 51 сторінка.

ANNOTATION

The qualification work presents theoretical foundations and empirical research on the peculiarities of youth anxiety in wartime. An analysis of modern approaches to the study of this issue is carried out using reliable psychodiagnostic methods and methods of mathematical statistics to confirm the reliability of the results obtained.

Keywords: anxiety, youth, war, psycho-emotional state, psychological support.

Bolohina T.M. Peculiarities of youth anxiety in war conditions: bachelor's qualification work in specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2026. 51 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	9
1.1. Тривожність в умовах війни як психологічне явище	9
1.2. Психологічні особливості осіб молодого віку Error! Bookmark not defined.	
1.3. Особливості тривожності молоді в умовах війни.....	18
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ	Error!
Bookmark not defined.6	
2.1. Методичне забезпечення дослідження: вибірка, діагностичний інструментарій, етапи дослідження..... Error! Bookmark not defined.6	
2.2. Аналіз результатів дослідження	30
2.3. Психологічні рекомендації щодо регуляції тривожності у осіб молодого віку.....	41
Висновки до розділу 2.....	44
ВИСНОВКИ	Error! Bookmark not defined.6
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	Error! Bookmark not defined.8

ВСТУП

Тривожність – стан, який завжди цікавив як дослідників, так і практиків через індивідуальні особливості перебігу. Вона впливає як на психічну, так і фізичну складову життя. Цей феномен спостерігається у різних життєвих випадках, а особливо у надзвичайних ситуаціях, коли напруга впливає на кожне рішення.

Особливу увагу тривожності із зарубіжних дослідників присвятили присвятили Чарльз Д. Спілбергер, Аарон Т. Бек, Майкл Дж. Хоровіц, Джордж А. Бонанно, Віктор Франкл, а із вітчизняних Ольга Скакунова, Олександр Дрозд, Олена Шумейко, Іванова О., Петренко В., Халік О., Галієва О. Досить мало досліджень присвячено особливостям тривожності в умовах війни, а особливо молоді.

Високий рівень тривожності у стресогенних умовах безпосередньо впливає на працездатність та соціальну стійкість особистості. Це підтверджує, що навіть у мирний час високий рівень тривожності може мати негативні наслідки для розвитку людини. В умовах війни тривожність посилюється, адже кількість стресових факторів збільшується і є стають постійними. Тривожність може виконувати адаптивну функцію, але при надмірному рівні провокує розвиток психічних та психосоматичних розладів.

Молодь в умовах війни – та складова соціуму, котра під час небезпеки має продовжувати свою життєву діяльність попри страх, екстремальні ситуації, політичну, фінансову нестабільність та вразливість до втрати будь-чого або будь-кого.

Також відомо, що свідки воєнних конфліктів мають високий рівень тривожності, який впливає на їхню соціальну адаптацію. Сучасна молодь часто не може ідентифікувати власний тривожний стан та не розуміє його

причин. Це робить тему дослідження не лише актуальною, а й соціально значущою.

Варто наголосити на важливості психодіагностики, адже вона дозволяє своєчасно виявляти високий рівень тривожності та запобігати його негативним наслідкам. Наразі є запропоновані психологічні шляхи подолання тривожності, які можуть бути адаптовані для роботи з молоддю. Наприклад, розвиток копінг-стратегій, формування навичок саморегуляції та підтримку соціальних зв'язків. Практична значущість дослідження полягає у можливості створення програм психологічної підтримки, які будуть спрямовані на збереження психічного здоров'я молоді. Тому результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками для підтримки молоді у кризових умовах.

Можна сказати, що на даний момент вивчення і аналіз змісту і ролі тривожності молоді в умовах війни стають особливо актуальними.

Об'єктом дослідження є: тривожність в умовах війни.

Предметом дослідження є: особливості тривожності молоді в умовах війни.

Мета дослідження: зробити аналіз літератури на тему тривожності молоді в умовах війни, виявити та охарактеризувати психологічні особливості тривожності молоді у воєнний час, визначити чинники її формування та окреслити можливості психологічної підтримки й профілактики..

Відповідно до мети дослідження сформульовані наступні **завдання дослідження:**

- 1) Здійснити теоретичний аналіз літератури за проблематикою дослідження;
- 2) Розглянути вікові особливості тривожності в молодому віці.
- 3) Дослідити вплив воєнних умов на психоемоційний стан молоді.

- 4) Визначити рівень та прояви тривожності серед молоді (на основі емпіричного дослідження).
- 5) Виявити чинники, що зумовлюють підвищення або зниження тривожності.
- 6) Здійснити аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження.
- 7) Розробити рекомендації щодо психологічної підтримки та профілактики тривожності у кризових умовах.

Методи дослідження :

- 1) Теоретичні (аналіз, узагальнення та систематизація дослідних даних);
- 2) Емпіричні (тестування, спостереження; методика шкали тривоги Спілбергера (STAI); методики GAD-7; методики шкали тривоги Бека).

Вибірка дослідження складається з 34 респондентів, які проживають в межах України. Середній вік досліджуваних 23 роки.

Структура роботи : кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел з 34 найменувань, з них 10 англійською мовою. Робота містить 51 сторінку тексту, 7 таблиць, 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У МОЛОДІ

1.1. Тривожність в умовах війни як психологічне явище

Здійснений аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури дозволив встановити, що поняття «тривога» і «тривожність» напряду пов'язані між собою.

Тривога – це стан, у якому ми за щось хвилюємось, переживаємо, турбуємося. [20]

П. Тіллх описував тривогу як скінченність, яку переживає людина, як свою власну скінченність. За його словами між страхом та тривогою є певна різниця: страх можна назвати об'єктом, з яким людина намагається подолати життєві труднощі; тривога ж є невизначеною, але може трансформуватись. У розумінні П. Тіллха трансформація має відбуватись через мужність, рефлексію, що стане поштовхом до дії. У зв'язку з цим людина може бути безпомічною, дезадаптованою і реагувати неадекватно [7].

Ч. Спілберг зазначав, що тривога – це емоційний стан, який може виникати в ситуації загрози, небезпеки або невизначеності. Він може проявляється такими симптомами як напруження та очікування розвитку подій за несприятливим сценарієм. Ч. Спілбергер виділяв станову та особистісну тривожність, де станова – тимчасовий емоційний стан, а особистісна характеризується як стабільна схильність індивіда реагувати на різні ситуації тривожно. Автор вважає, що часті переживання тривоги можуть до формування тривожності, як особистісної риси.

За Фрейдом, тривожність – це психічний стан, який викликаний особливими умовами експерименту, який проводиться або ситуацією в якій перебуває особистість. Дослідник пояснював, що тривога виникає через зовнішню загрозу як сигнальна реакція. Тривожність уособлює негативні емоції, які людина прагне уникнути та захистити образ власного «Я» за допомогою захисних механізмів [5].

Тривожність – схильність індивіда до переживань тривоги – психічний стан свідомого чи несвідомого очікування дії стресора, фрустратора. Т. зазвичай передує страху. [4]

Якщо ж говорити про сутність цих понять, то існує в науковій літературі є декілька поглядів. Наприклад, на думку З. Фрейда, зіткнення біологічних потягів та соціальних заборон призводить до виникнення неврозів та тривожності.

З.Фрейд виділив три *типи тривоги*: реалістичну, невротичну і моральну. Він розглядав тривогу, як сигнальну реакцію, що попереджає Его про потенційну загрозу. Ця реакція виконує важливу функцію повідомлення про небезпеку задля вирішення подальших дій за допомогою захисних механізмів., таких як витіснення, заміщення, проекція, раціоналізація, регресія, сублімація та заперечення. Усі вони працюють на несвідомому рівні та викривляють реальність у сприйняття особистості. Ці концепції З. Фрейда вплинули на дослідження тривожності не лише серед його послідовників, але й серед тих, хто розвивав ідеї за межами психоаналізу. Вже на ранніх стадіях дослідження тривожності було встановлено її зв'язок з самооцінкою, а саме: самооцінка може знижуватись, коли індивід відчуває неможливість контролювати обставини; уникнення тривожності може сприяти розвитку адекватної самооцінки, але деякі форми тривожності можуть супроводжуватися самозвинуваченням [4].

У своїх роботах В. Райх розширив психодинамічну теорію З. Фрейда, включивши в неї не тільки лібідо, але й інші ключові біологічні та психологічні процеси. В. Райх вважав задоволення процесом вільного пересування енергії від центру організму до його периферії та далі у зовнішній світ. Він трактував тривожність як перешкоду для цього потоку енергії, її внутрішнє повернення, що призводить до «м'язових затисків» і спотворює природне відчуття. Так, В. Райх додав до феноменології тривожності важливий аспект – ригідність та м'язову скутість, які блокують виконання дій через затискачі тілесних органів [4].

Г. Саллівен заснував концепцію згідно якої оцінки оточуючих і ролі сприйняті під впливом суспільства є відображенням основних переживань дитини. Причиною підвищення почуття тривожності є втрата почуття власної безпеки, що може бути викликана вчинком, який негативно оцінюється соціальним оточенням і карається втратою повагою оточуючих. Згідно цього індивід, вчиняючи відповідно культурних та соціальних норм, забезпечує собі позитивну самооцінку, що в свою чергу гарантує відсутність почуття тривожності. На думку Г. Саллівена соціальне оточення є джерелом розвитку тривожності, а саме батьки як найближчі і перші люди з якими взаємодіє людина. Якщо батьки часто переживають неспокій емпатія як механізм емоційного зараження може викликати у дитини відчуття тривожності. Саме емпатія, за Саллівеном, допомагає дитині розуміти емоційні стани батьків, що відносяться до задоволення, до формування безпеки, до схвалення і засудження. Отже, будь-яке переживання, що входить у конфлікт з самістю, викликає тривожність.

А. Адлер розробив теорію, в якій стверджується, що тривожність. Що лежить в основі неврозів, виникає через невдачі в соціальному житті або через нездатність особистості досягти своїх цілей через унікальні особистісні характеристики.

К. Хорні висловлює думку, що основною причиною тривожності є дефіцит гармонійних взаємин між людьми, а не внутрішній конфлікт між природними інстинктами та суспільними обмеженнями. Вона заперечує ідею Фрейда про те, що тривожність є фундаментальною частиною людської психіки. За її словами, відчуття тривожності виникає через брак захищеності у стосунках з іншими. Але одночасно з цим К. Хорні погоджується з З. Фрейдом про те, що витoki тривожності лежать у ранніх відносинах із батьками. Тож якщо батьки не надають достатньо уваги, любові та піклування, дитина може змінити своє ставлення до них на вороже. Однак, через залежність від батьків, дитині доводиться придушувати ці відчуття. Згодом, пригнічення емоції обурення та ворожості можуть переноситися на інші

міжособистісні відносини. К. Хорні називає це явище базальною тривогою, які вона описує як глибоке почуття незахищеності та вразливості у світі, що здається ворожим та небезпечним. Вона вважає, що особа, яка переживає базальну тривожність, намагається перекласти відповідальність за свої дії на оточуючих [8].

Е. Фром підкреслює, що тривожність тісно пов'язана з історичними змінами в суспільстві. Він вважає, що з появою капіталізму традиційні соціальні зв'язки слабшають, що призводить до появи незалежної особистості та відчуття невизначеності, ізоляції та тривожності.

Е. Еріксон створив свою теорію періодизації, яка бере початок з психоаналізу З. Фрейда і має в собі уявлення про соціально-культурний характер тривожності. На першій стадії розвитку людини Е. Еріксон виділяє параметр соціальної взаємодії, який має позитивний полюс (довіра) та негативний (недовіра). Боязливість і підозрілість до навколишнього середовища з'являється через недовіру, яка в свою чергу формується через відсутність належного догляду та почуття турботи до дитини. На другій стадії за Е. Еріксоном виділяє досягнення почуття самотійності, або навпаки – нерішучості. Звідси ми бачимо, джерела формування механізмів почуття тривожності. Пройшовши всі стадії індивід формує своє позитивне чи негативне усвідомлення про своє місце в світі і ставлення до навколишнього світу і до себе. В результаті позитивного усвідомлення формується самотійність, вмілість, ідентифікація «Я», почуття довіри до навколишнього середовища, підприємливість, здатність людини цікавитися долею людей за межами сімейного кола, почуття близькості зі своїм найближчим оточенням, відчуття осмислення власного життя. У разі ж негативного – почуття власної неповноцінності, глобальної недовіри, нерішучості, нерозуміння соціальних ролей, стану самопоглинання і почуття безнадійності.

Віктор Франкл розглядав тривожність як наслідок втрати сенсу. Він зазначав, що екзистенційна тривога пов'язана з пошуком життєвого призначення і може стати джерелом трансформації [16].

Ролло Мей — один із основоположників екзистенційної психології в США, аналізував тривогу як фундаментальний екзистенційний стан, що виникає при зустрічі з свободою, відповідальністю і неминучістю втрат [16].

Серед вітчизняних дослідників також чимало зробили внесок у дослідження тривожності.

В. Стацишин виділив три базові стратегії поведінки при тривозі:

- Напад - це активне відстоювання своєї позиції та протидія фактору тривоги
- Втеча – уникнення тривожної ситуації, яке людина робить свідомо задля самозахисту
- Завмирання – пристосування ціною власних бажань; можна охарактеризувати як пасивний спосіб

Такі стратегії він розглядав як реакції котрі допомагають адаптуватись і зазначав, що жодна не є універсально правильною та залежить від конкретних умов та індивідуальних особливостей особистості.

Підхід В. Стацишина дозволяє поєднати теорію та практику і також розглянути тривожність не лише як умовно негативний стан, а і як можливість до пошуку рішень та дій [20].

Яремко Р.Я., Гродська В.М., Дзюбак А.В. та Ільків Х.В чітко розмежували поняття «тривоги» та «страху». Їх дослідження показало, що тривожність слід розглядати як багатокомпонентне явище з нормальними й патологічними формами. [5]

Оришин-Буждиган Л.С. дослідив соціальну тривожність як окремий феномен саме у кризовий період для українського суспільства. Підкреслив роль соціальних факторів, самооцінки й комунікативних переконань у формуванні соціальної тривожності [33].

Калюжна Є. та Житкевич А. описують тривожність як фактор, який впливає на поведінку людини саме у стресових ситуаціях. Також вони підкреслюють, що надмірний рівень тривожності не сприяє мобілізації ресурсів, як зазначав Стацишин, а навпаки – призводить до зниження стресостійкості та адаптивності [26].

Отже, тривожність є багатогранним психологічним феноменом, який об'єднує в собі емоційні реакції, когнітивні та захисні аспекти і є результатом глибоких процесів у формуванні особистості та її взаємодії з соціальним середовищем.

1.2. Психологічні особливості осіб молодого віку

Молодь залежно від країни та контексту має різні визначення вікової категорії. Савчин М. у своєму підручнику зазначає, що юнацький вік триває від 15-16 до 20 років [14]. За законом України «Про основні засади молодіжної політики» молоддю вважаються особи віком від 14 до 35 років [6]. ВООЗ же визначає «молодь» як вікову групу 15-24 роки [34].

У цій роботі пропонується розглядати вікову категорію молоді 18-35 років.

У молодому віці особистість досягає значного інтелектуального розвитку, поповнює свій ментальний досвід, починає активно досліджувати власний внутрішній світ і визначати свою унікальність. У цей час формується цілісне уявлення про себе, окреслюються життєві та професійні плани, а погляд на майбутнє набуває осмисленого спрямування. Усе це свідчить про перехід особистості до етапу дорослішання.

Молодість є важливим етапом життя, пов'язаним із виконанням низки ключових перехідних завдань, таких як розвиток ідентичності, вибір професійного напрямку, формування близьких стосунків і досягнення емоційної незалежності від батьків. Ці процеси часто супроводжуються підвищенням ризику тривожних переживань. Інтенсивність і характер подібних реакцій значною мірою визначаються зовнішніми чинниками, серед

яких освітнє навантаження, умови працевлаштування, економічна нестабільність, вплив військових конфліктів та взаємодія з цифровим простором. Усе перелічене створює тиск, який активує особистісні механізми реагування спричинені особистісними характеристиками.

Самооцінка і Я-концепція у молоді визначають спосіб інтерпретації подій і виступають ключовими модераторами реакції на стресори, зокрема на ті, що породжуються воєнними умовами [14].

Я-концепція — багатовимірна когнітивно-афективна структура, що включає уявлення про власну компетентність, моральну цінність, соціальні ролі та очікування; самооцінка — емоційна оцінка цих уявлень. У юнацькому віці ці конструкти ще формуються і тому мають підвищену лабільність: зміни в соціальному статусі, оцінках або життєвих планах швидко відображаються на самооцінці [14; 17].

Темперамент і невротизм визначають базову емоційну реактивність індивіда і модулюють інтенсивність, швидкість виникнення та тривалість тривожних реакцій у молодому віці [13].

Темперамент — це відносно стабільна сукупність біологічно обумовлених характеристик (емоційна чутливість, активність, імпульсивність), що формує первинну реактивність на подразники; невротизм як риса характеризується підвищеною емоційною нестабільністю, схильністю до негативних емоцій і частими тривожними інтерпретаціями подій [13; 17]. У юнацькому віці, коли особистість ще формується, ці риси особливо впливають на вибір копінг-стратегій і на те, чи перетвориться ситуативна тривога на персистентний стан.

Емоційна лабільність, румінація та катастрофізація — взаємопов'язані афективно-когнітивні процеси, які значно підвищують вразливість молоді до персистентної тривожності.

Емоційна лабільність означає підвищену мінливість емоційного стану, швидкі переходи між афектами та посилену реактивність на зовнішні подразники. Румінація — це нав'язливе повторне програвання негативних думок і переживань, що перешкоджає активному вирішенню проблем. Катастрофізація полягає в тенденції перебільшувати й очікувати найгіршого розвитку подій, перетворюючи помірні загрози на екзистенційні сценарії.

Сім'я та коло однолітків є ключовими соціальними контекстами, через які формуються оцінки себе, емоційні реакції та копінг-стратегії молоді, і саме вони значною мірою модулюють інтенсивність і тривалість тривожних переживань.

Сім'я забезпечує базову емоційну підтримку, моделює стилі емоційної регуляції і формує ранні установки щодо безпеки й довіри; однолітки — джерело соціальної оцінки, ідентифікації та емоційного підкріплення. У юнацькому віці потреба в прийнятті ровесниками зростає, тому реакції групи (схвалення, критика, відторгнення) мають прямий вплив на самооцінку й тривожність [14; 17].

Освітній і кар'єрний тиск у молодому віці виступає стійким джерелом хронічного стресу, який взаємодіє з особистісними рисами і соціальними ресурсами, підвищуючи ризик виникнення та персистенції тривожних станів.

Під освітнім тиском розуміють сукупність академічних вимог, оцінювань, екзаменаційних навантажень і конкуренції в навчальному середовищі; кар'єрний тиск охоплює невизначеність професійного майбутнього, очікування щодо успіху та соціальний тиск щодо вибору життєвого шляху. Для молоді ці фактори мають не лише практичний, а й екзистенційний вимір, оскільки формування професійної ідентичності та соціального статусу відбувається саме в цей період.

Постійні оцінювання й невизначеність активують цикли очікування і страху невдачі, що супроводжуються фізіологічною активацією і підвищеною увагою до загроз. Перфекціоністські установки і зовнішні очікування (батьків, освітніх інституцій) сприяють румінації та катастрофізації: молоді люди багато часу витрачають на програвання негативних сценаріїв, що виснажує емоційні ресурси. Поєднання навчального навантаження з необхідністю працювати або шукати стажування створює хронічний дефіцит сну й відпочинку, знижуючи стійкість до стресу і підвищуючи ймовірність генералізації тривоги.

Тривожність серед молоді може проявлятися нерівномірно, часто посилюючись у періоди змін, наприклад, під час переходу між етапами навчання чи початку трудової діяльності, і зменшуючись за умов стабільності. У деяких випадках тривожні прояви є тимчасовими, проте іноді вони можуть трансформуватися в хронічні стани або супроводжуватися іншими розладами, такими як депресія чи порушення поведінки.

Підвищений рівень тривожності часто призводить до тенденції уникати ситуацій, які провокують почуття неспокою. Такий підхід значно звужує спектр можливостей для отримання всебічного життєвого досвіду та досягнення самореалізації [18].

Незважаючи на негативні переживання пов'язані з тривожністю, вона насправді несе виконує адаптивну функцію: допомагає передбачати небезпеку, мобілізує ресурси для подолання загроз, виконує сигнальну роль. Надмірна тривога може стати патологічною, але помірна — необхідна для виживання [5].

Оцінка індивідом власного психоемоційного стану відіграє суттєву роль у процесах самоконтролю та самовдосконалення, виступаючи важливим елементом цих механізмів. Занадто високий рівень тривожності розглядається як дезадаптивна реакція, що проявляється через загальні порушення в організованості як поведінкових, так і діяльнісних аспектів особистості. Особи

з підвищеним рівнем тривожності мають схильність інтерпретувати широкий спектр ситуацій як потенційну загрозу для своєї самооцінки або здатності адаптуватися до умов соціального середовища. Унаслідок цього вони часто перебувають у стані значного емоційного напруження.

1.3. Особливості тривожності молоді в умовах війни

У воєнному контексті тривожність молоді формується під впливом багаторівневого комплексу чинників — індивідуальних, соціальних і ситуаційних — які взаємодіють між собою та визначають траєкторію адаптації або дезадаптації.

Формування тривожності відбувається під впливом певних чинників, які можна класифікувати так:

1. Індивідуально-психологічні чинники

До них належать особистісні риси та внутрішні механізми (самооцінка, Я-концепція, темперамент, невротизм, емоційна регуляція, когнітивні стилі).

Низька або нестійка самооцінка сприяє посиленню негативних автоматичних думок, румінації та уникнення соціальних ситуацій, що підвищує ризик переходу ситуативної тривоги в хронічну. Когнітивний компонент самооцінки (переконання про власну компетентність) тісно пов'язаний із локусом контролю: зовнішній локус контролю послаблює віру в ефективність власних дій і підвищує відчуття безпорадності, що прямо корелює з вищими показниками тривоги.

Сучасні українські дослідження показують, що в умовах воєнного стресу молоді люди, які до початку кризи мали низьку самооцінку або залежали від зовнішнього схвалення, демонструють вищі рівні тривоги та гіршу адаптацію; у деяких вибірках це проявлялося як помітне зростання ситуативної тривоги та зниження суб'єктивного відчуття контролю [21].

Тобто самооцінка і Я-концепція у молоді виконують роль центрального вразливого вузла: вони визначають, чи буде зовнішній стресор сприйнятий як тимчасовий виклик або як загроза, що підживлює хронічну тривожність.

Особи з високим невротизмом демонструють швидку емоційну активацію, тривалість негативного афекту та схильність до румінації; це підвищує ймовірність хронізації тривоги. Темперамент виступає модератором між зовнішнім стресором і суб'єктивним рівнем тривоги: більш реактивні підлітки частіше вдаються до уникнення або емоційного копінгу, тоді як менш реактивні — до проблемоорієнтованих стратегій. Біологічні основи темпераменту взаємодіють із когнітивними схемами (наприклад, катастрофізацією), посилюючи або пом'якшуючи тривожні патерни.

Дослідження в умовах тривалого стресу показують, що молоді з високим рівнем невротизму частіше повідомляють про інтенсивні та персистентні тривожні симптоми; у кризових контекстах (втрата рутин, загроза безпеці) ця вразливість проявляється особливо яскраво. Така емпірична ремарка підкреслює практичну значущість врахування темпераменту при інтерпретації результатів скринінгу тривожності.

Темперамент і невротизм не є детермінантами тривожності самі по собі, але вони визначають «чутливість» системи реагування: за однакових зовнішніх умов особи з високим невротизмом і реактивним темпераментом матимуть вищі й довші тривожні реакції, ніж менш реактивні ровесники. Взаємодія цих рис із самооцінкою, соціальною підтримкою та зовнішніми стресорами формує індивідуальні траєкторії адаптації.

Емоційна лабільність підвищує частоту і інтенсивність негативних епізодів, що створює сприятливе поле для румінації: коли емоції швидко загострюються, когнітивні ресурси витрачаються на їх обробку, і знижується здатність до дистанціювання від негативних думок. Румінація, у свою чергу,

підтримує тривожний афект і сприяє катастрофічним інтерпретаціям майбутніх подій. Катастрофізація посилює фізіологічні симптоми тривоги і стимулює уникнення, що закріплює негативні очікування і підживлює подальшу румінацію.

У кризових умовах, зокрема під час війни, перервані рутини, постійна невизначеність і інформаційний тиск підсилюють емоційну лабільність: молоді люди частіше переживають швидкі зміни настрою, що сприяє фіксації на загрозах і повторному програванню негативних сценаріїв. Емпіричні спостереження вказують, що в таких умовах румінація і катастрофізація корелюють із вищими показниками тривоги та зниженим функціонуванням у навчанні й соціальних взаємодіях [21].

У сукупності ці процеси створюють самопідтримувальний цикл:

Емоційна лабільність → румінація → катастрофізація → посилення тривоги → подальше емоційне загострення

Цей цикл особливо небезпечний у молодому віці, коли механізми саморегуляції ще формуються і соціальні ресурси можуть бути обмежені.

Емоційна лабільність, румінація і катастрофізація виступають ключовими внутрішніми механізмами, що трансформують ситуативні стресори в тривалі тривожні стани; їхня взаємодія підсилюється зовнішніми факторами, такими як втрата рутин і соціальна дезінтеграція.

2. Соціально-психологічні чинники

Вони включають сімейне середовище (конфлікти, недостатня підтримка, гіперопіка або байдужість), освітнє середовище (академічний стрес, конкуренція, невизначеність майбутнього), соціальна підтримка [24].

Механізми впливу на тривожність сімейного середовища:

- Буферна функція сім'ї: теплі, стабільні стосунки пом'якшують вплив стресорів, знижують інтенсивність тривожних реакцій і сприяють відновленню після травми.
- Ризикові сімейні фактори: конфлікти, нестабільність, емоційна відстороненість або втрата близьких підсилюють відчуття небезпеки й безпорадності, що сприяє хронізації тривоги.
- Роль однолітків: підтримка ровесників сприяє адаптивним копінг-стратегіям; натомість булінг, соціальна ізоляція або тиск групи підсилюють румінацію, сором і страх соціального відторгнення, що прямо корелює з підвищеною тривожністю.

В умовах війни, коли руйнуються рутинні мережі підтримки і багато молодих людей переживають розлуку з родиною або втрату соціальних зв'язків, захисна роль сім'ї і однолітків стає критичною: ті, хто зберігає хоча б часткову емоційну підтримку, демонструють кращу емоційну регуляцію і нижчі показники тривоги, ніж ізольовані ровесники або особи, що зазнали сімейних втрат. Інформаційний тиск і колективні страхи в групах ровесників також можуть підсилювати катастрофічні очікування і масову румінацію.

Сім'я і однолітки діють як подвійний механізм: вони можуть бути як потужним буфером, так і фактором ризику. Їхній вплив реалізується через моделювання емоцій, емоційне підкріплення, формування очікувань щодо майбутнього і доступ до ресурсів підтримки; у взаємодії з особистісними рисами (самооцінка, темперамент, невротизм) ці соціальні контексти визначають індивідуальні траєкторії тривожності [14; 21; 17].

У контексті соціально-економічної нестабільності та війни освітні та кар'єрні перспективи стають додатковим джерелом невизначеності: дослідження показують, що молодь, яка відчуває сильний тиск щодо академічних досягнень або має невизначені плани щодо працевлаштування, демонструє вищі рівні тривоги та знижену мотивацію до активного

планування майбутнього. Ця ремарка ілюструє, чому освітній і кар'єрний фактор слід розглядати поряд із внутрішніми рисами особистості.

Освітній і кар'єрний тиск посилює негативні ефекти низької самооцінки, високого невротизму та емоційної лабільності: під тиском перфекціоністські очікування активують румінацію, а соціальний тиск від однолітків і сім'ї може трансформувати академічні невдачі в загрозу соціального статусу. Натомість наявність підтримки з боку сім'ї та ровесників, а також розвиток внутрішнього локусу контролю і проблемоорієнтованих копінг-стратегій пом'якшують вплив цих стресорів.

Освітній і кар'єрний тиск — це не лише набір зовнішніх вимог, а й контекст, у якому реалізуються особистісні вразливості та захисні ресурси; його вплив на тривожність залежить від поєднання індивідуальних рис, соціальної підтримки та поточної кризи (наприклад, війни), яка посилює невизначеність і обмежує можливості планування.

3. Ситуативні та контекстуальні чинники

У воєнному контексті зовнішні умови створюють унікальний набір стресорів, які прямо впливають на виникнення, інтенсивність і персистентність тривожних станів у молоді.

Одним із таких чинників є соціальні кризи і тут перш за все варто згадати про постійну загрозу життю та загрозу втрати дому, близьких — це підтримує стан тривоги на високому рівні для мобілізації сил при небезпеці і тим самим спричиняє проблеми зі сном. Також можлива вимушена евакуація, травматичні події через що руйнуються соціальні зв'язки, відсутня достатня кількість ресурсів, можливе зіткнення з насильством, що в свою чергу викликає відчуття безпорадності та підвищує розвиток тривожно-депресивних розладів або ПТСР.

Економічні труднощі (нестабільність доходів, безробіття, страх за майбутнє), медіа та інформаційний простір (надмірне споживання новин про небезпеку, травматичні повідомлення) підсилюють хронічний стрес у всьому суспільстві і це проявляється як колективна тривога, паніка.

Рівень тривоги та її характер формується під тиском часто не одного, а кількох факторів. У зв'язку із цим кожен індивід має свій набір проявів та симптомів тривожності.

Емоційні прояви характеризуються напругою, занепокоєнням та дратівливістю, що може призвести до фіксації на можливих невдачах або загрозах, очікування негативних подій, страхів (соціальні, екзаменаційні, екзистенційні), підвищеної дратівливості, епізодів паніки.

Фізіологічні симптоми можуть включати прискорене серцебиття, часте дихання, підвищене потовиділення, підвищення тиску. м'язова напруга порушення сну, шлунково-кишкові скарги.

Варто зазначити, що підвищена схильність до тривожності, яка виступає стабільною рисою характеру, значно підвищує ймовірність трактування нейтральних стимулів як можливих загроз. Таке трактування впливає на *когнітивні* здібності людини, що може виражатись у негативних автоматичних думках, фокусі на загрозах, порушенні уваги й саморегуляції, надмірному занепокоєнні про майбутнє, очікуванні негативних оцінок.

Це також призводить до зміни поведінкових патернів, наприклад уникнення тривожних ситуацій, дезорганізація діяльності при надмірній тривозі, зниження активності, прокрастинація, перфекціоністські стратегії, імпульсивні або ризикові вчинки як спосіб регуляції емоцій, іноді — мобілізація ресурсів і підвищена активність при адаптивному рівні тривоги.

Також можна виділити такі *соціальні та функціональні наслідки*: погіршення навчальної або професійної успішності, конфлікти у стосунках, ізоляція в онлайн-середовищі.

Таким чином, тривожність серед молоді є складним і багатокомпонентним феноменом, формування якого зумовлене впливом численних факторів. У помірних проявах вона виконує адаптивну функцію, слугуючи сигналом про потенційні загрози та сприяючи мобілізації внутрішніх ресурсів. Проте, надмірний рівень тривоги може стати суттєвим фактором ризику для виникнення і розвитку психічних розладів. У контексті воєнних подій особливого значення набувають ситуативні й соціально-психологічні аспекти, що суттєво підвищують вразливість молодіжної групи населення.

Висновки до розділу 1

Аналіз класичних концепцій, гуманістичних та екзистенційних підходів, а також новітніх емпіричних даних щодо тривожності як ситуативної, так і особистісної, дозволяє сформулювати наступні тези.

Узагальнення літератури доводить, що тривожність є багатограним явищем: вона одночасно є емоційним станом, рисою особистості та реакцією на зовнішні загрози, причини якої лежать у біологічних, міжособистісних і соціокультурних факторах.

Тривожністю називають стійку схильність людини до переживання тривоги, тобто негативного емоційного переживання, пов'язаного з очікуванням справжньої або вигаданої небезпеки. Ситуативна тривожність трактується як тривожність «тут і зараз» – реакція на конкретний чинник у межах певної обставини. Натомість особистісна тривожність розглядається як стабільна складова індивідуальності

Рівень тривожності має прямий вплив на формування особистості та обумовлює міжособистісну взаємодію особистості та її поведінку.

У контексті війни роль зовнішніх стресорів набуває вирішального значення: постійна невизначеність, втрата безпеки, порушення соціальних

зв'язків і підвищена вразливість призводять до посилення як ситуативної, так і хронічної тривожності. Молодь у цьому сенсі вважається особливо вразливою групою через її вікові завдання (формування самосвідомості, інтеграція у суспільство, професійне самовизначення), що ускладнює пристосування в умовах нестабільності. Теоретичний огляд підкреслює, що тривожність може виконувати адаптивну функцію (попереджати про загрозу, активізувати внутрішні резерви), проте при переході у хронічну форму вона сприяє виникненню соматичних та психічних розладів, зниженню самоповаги та нормативної соціальної активності.

На підставі огляду літератури можна зробити практичний висновок: ефективна робота з тривожністю молоді в умовах війни має бути комплексною – вона повинна включати психодіагностичні процедури, індивідуальні та групові форми допомоги, розвиток навичок подолання труднощів (копінг-стратегій) та відновлення соціальних зв'язків.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У МОЛОДІ

2.1. Методичне забезпечення дослідження: вибірка, діагностичний інструментарій, етапи дослідження

Для дослідження рівня тривожності молоді були обрані респонденти, що проживають на території України.

Емпіричне дослідження проводилось у три етапи:

- 1) організаційний (формування групи респондентів),
- 2) діагностичний (проведення діагностики і тестування учасників емпіричного дослідження),
- 3) операційний (обробка результатів), аналітичний (аналіз та інтерпретація отриманих даних).

У дослідженні прийняли участь 34 респонденти віком 18 — 35 років. До складу психодіагностичного інструментарію було включено наступні методики:

1. Шкала тривоги Спілбергера (STAI) (за адаптацією Ю. Ханіна). Опитувальник дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан.

2. Методика GAD-7 - General Anxiety Disorder (Генералізований тривожний розлад 7 (GAD-7)). Методика призначена для оцінювання симптомів тривожності у людини протягом останніх двох тижнів

3. Методика шкали тривоги Бека (BAI). Дозволяє оцінити рівень тривожності та визначає можливість проявів тривожного розладу.

Усі тести респонденти проходили онлайн.

Тест, який використовували для визначення дослідження рівня тривожності осіб молодого віку – Шкала тривоги Спілбергера (STAI).

Шкала тривоги Спілбергера (STAI) є одним із поширених інструментів для оцінки феномену тривожності у психології. Метод включає 40 тверджень,

які поділяються на дві частини: одна група з 20 тверджень оцінює тривожність як поточний стан (ситуативна або реактивна тривожність), а друга – як стійку рису особистості (диспозиційна тривожність). Відповідно до концепції Спілбергера, ситуативна тривожність асоціюється із суб'єктивним відчуттям загрози, впливаючи на внутрішнє напруження та відчуття тривоги, при цьому активізується автономна нервова система. У свою чергу, особистісна тривожність відображає тенденцію людини сприймати навіть безпечні ситуації як потенційно загрозливі, викликаючи емоційні реакції, інтенсивність яких часто не відповідає реальній загрозі.

Ситуативна тривожність допомагає оцінити поточний емоційний стан індивіда, надаючи можливість проаналізувати, як він почувається «тут і зараз». Основний акцент ставиться на суб'єктивному сприйнятті таких емоцій, як страх, заклопотаність, напруга й нервозність, що супроводжуються активацією вегетативної нервової системи. Цей тип тривожності виникає як реакція на конкретні стресові події, а її вираженість може варіювати залежно від обставин.

Особистісна тривожність орієнтована на більш стабільні особистісні риси, такі як схильність до переживань або, навпаки, почуття спокою та впевненості. Це характеристика, яка відображає здатність людини сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як небезпечні або викликати стресові переживання. Люди з високим рівнем особистісної тривожності схильні до посиленої емоційної реакції навіть у ситуаціях, які об'єктивно не несуть загрози. Як результат, для них звичайні повсякденні події можуть перетворюватися на джерело хронічного стресу.

Оцінка проводиться за допомогою опитувальника з твердженнями, які респондент має оцінити залежно від свого сприйняття. Ця методика є унікальною тим, що дозволяє розмежувати тривожність як тимчасовий стан і як постійну характеристику особистості.

Реактивна або ситуативна тривожність відображає миттєвий емоційний стан індивіда в конкретний момент часу. Вона проявляється через такі емоції,

як напруженість, занепокоєння та нервозність, що виникають у відповідь на стресову чи загрозливу ситуацію. Інтенсивність та тривалість цього стану можуть змінюватися залежно від характеру самої ситуації та її впливу на людину.

Тест, який використовували для оцінювання симптомів тривожності осіб молодого віку – Методика GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder 7).

Методика була розроблена Р. Л. Спітцером, К. Кроенком, Дж. Б. В. Вільямсом і Б. Львовом у 2006 році, є компактним інструментом для скринінгу генералізованого тривожного розладу. Вона складається з семи пунктів, що відображають основні симптоми тривожності, узгоджені з діагностичними критеріями DSM-IV і DSM-5 [30].

Учасник оцінює частоту виникнення симптомів за останні два тижні за чотирибальною шкалою: 0 – не було зовсім, 1 – кілька днів, 2 – більше половини днів, 3 – практично щодня.

Цей тест дозволяє виявити такі можливі прояви тривожного стану, як надмірна тривога та нервозність, труднощі з контролем тривожних думок, проблеми з концентрацією уваги, порушення сну, відчуття напруженості чи дратівливості, а також соматичні симптоми, зокрема внутрішнє неспокій або фізичне напруження.

GAD-7 є швидким та ефективним способом оцінки рівня генералізованої тривожності серед молоді. Це допомагає не лише визначати клінічно значущі випадки розладів, але й помічати їх субклінічні прояви, що має важливе значення для профілактики та раннього втручання. Використовуючи методику в поєднанні з тестами STAI та BAI, можна отримати більш комплексну картину когнітивних, емоційних і соматичних аспектів тривожного стану.

Тест, який використовували для оцінювання рівня тривожності та її симптомів осіб молодого віку – Методика шкали тривоги Бека (BAI).

Шкала тривоги Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI) була розроблена Аароном Беком і його колегами у 1988 році з метою оцінювання рівня інтенсивності тривожних симптомів як у клінічних, так і в неклінічних групах.

Відмінною рисою цього інструменту є його спрямованість на відділення симптомів тривоги від ознак депресії, що робить BAI важливим інструментом як для діагностики, так і для проведення наукових досліджень. Опитувальник складається з 21 твердження, що відображають різні аспекти тривожності [1].

Учасники дослідження оцінюють, наскільки сильно їх турбував кожен із зазначених симптомів протягом останнього тижня за чотирибальною шкалою: від 0 (відсутність турботи) до 3 (сильно турбує). Список симптомів охоплює соматичні, емоційні та когнітивні прояви тривожності.

Особливістю BAI є його акцент на соматичних проявах тривоги. Це відрізняє шкалу, наприклад, від такого інструменту, як STAI, що розрізняє ситуаційну й особистісну тривогу, або GAD-7, спрямованого передусім на генералізовану тривогу. У контексті досліджень серед молоді в умовах війни BAI має ще більше значення, враховуючи частоту фізичних проявів тривожності, таких як прискорене серцебиття, тремор чи утруднене дихання. Ці симптоми часто супроводжують психоемоційні переживання та можуть негативно впливати на навчання, продуктивність і соціальну адаптацію.

Математична обробка отриманих результатів була здійснена за допомогою непараметричного критерію Пірсона, для встановлення статистичної значущості результатів. Даний критерій використовується на однорідних вибірках, кількість яких складає від 30 осіб. Ми використали такі позначення:

Емпірична частота (f_e) – кількість балів, яку отримали за шкалою в результаті дослідження.

Теоретична частота (f_t) – кількість повторень на кожну шкалу.

k – кількість досліджуваних критеріїв.

v – кількість ступенів свободи.

$$\chi^2 = \sum (f_e - f_t)^2 / f_t$$

$\leq 0,05$ – критичний рівень значимості, який залежить від кількості ступенів свободи

$\leq 0,01$ – критичний рівень значимості, який залежить від кількості ступенів свободи

2.2. Аналіз результатів дослідження

Результати дослідження особистісної та ситуативної шкали тривоги Спілбергера (STAI)

Методика ситуативної та особистісної шкали тривоги Спілбергера (STAI) (за адаптацією Ю. Ханіна) має такі межі для інтерпретації: <30 балів – низька тривожність; 31–45 – середня; >46 – висока.

Середні результати групи

Середні результати групи були розраховані згідно формули $x = \sum x_i / n$, де x – середнє арифметичне, x_i – індивідуальні результати, n – кількість учасників. Індивідуальні результати представлені у Таблиці 1.

Таблиця 1

№	Бали особистісної тривожності	Бали ситуативної тривожності	Рівень особистісної тривожності	Рівень ситуативної тривожності
1	59	54	Висока	Висока
2	55	52	Висока	Висока
3	55	53	Висока	Висока
4	53	47	Висока	Висока
5	57	56	Висока	Висока
6	54	61	Висока	Висока
7	62	59	Висока	Висока
8	49	45	Висока	Помірна
9	56	51	Висока	Висока
10	55	58	Висока	Висока
11	52	53	Висока	Висока

12	65	51	Висока	Висока
13	52	57	Висока	Висока
14	65	49	Висока	Висока
15	65	55	Висока	Висока
16	60	57	Висока	Висока
17	59	57	Висока	Висока
18	39	57	Помірна	Висока
19	55	56	Висока	Висока
20	62	59	Висока	Висока
21	56	56	Висока	Висока
22	51	52	Висока	Висока
23	56	54	Висока	Висока
24	47	30	Висока	Низька
25	57	52	Висока	Висока
26	47	60	Висока	Висока
27	47	45	Висока	Помірна
28	58	52	Висока	Висока
29	45	53	Помірна	Висока
30	66	49	Висока	Висока
31	37	57	Висока	Висока
32	55	50	Висока	Висока
33	61	53	Висока	Висока
34	53	53	Висока	Висока

Крайніми найбільшими результатами вибірки за шкалами особистісної та ситуативної тривожності стали 66 та 61 бали, а найменшими – 37 та 30 бали відповідно.

Для зручності ми вирізнили 2 середніх значення для особистісної (x_{OT}) та ситуативної(x_{CT}) тривожності.

За формулою $x_{OT}=54,8$ бали, а $x_{CT}=53$ бали, обидва середніх значення відповідають високому рівню, отже середній рівень тривожності групи за обома шкалами є високим.

Виявлені результати графічно представлені на рисунках 1, 2 та у таблицях 2, 3 та відповідно.

Таблиця 2

Особистісна шкала тривоги					
№	f_e	f_t	$f_e - f_t$	$(f_e - f_t)^2$	$(f_e - f_t)^2 / f_t$
Високий	32	11,3	20,7	428,49	37,9
Помірний	2	11,3	-9,3	86,49	7,7
Низький	0	11,3	-11,3	127,69	11,3
Σ	34	0	0		56,9

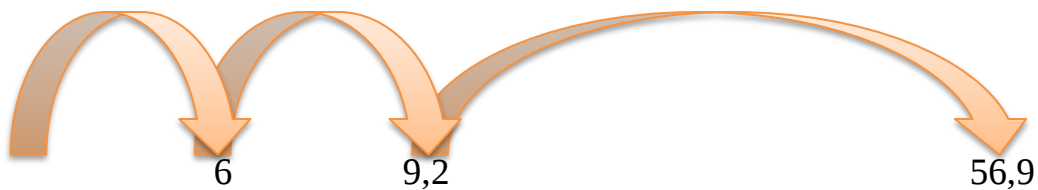
$$k=3$$

$$v=k-1=3-1=2$$

$$\chi^2 = \Sigma (f_e - f_t)^2 / f_t = 56,9$$

$$\leq 0,05 = 6$$

$$\leq 0,01 = 9,2$$



За даними нашого дослідження результат увійшов в зону значущості. Результати підтверджувались за допомогою критичних значень критерію Пірсона. Отримані дані дослідження є достовірними.

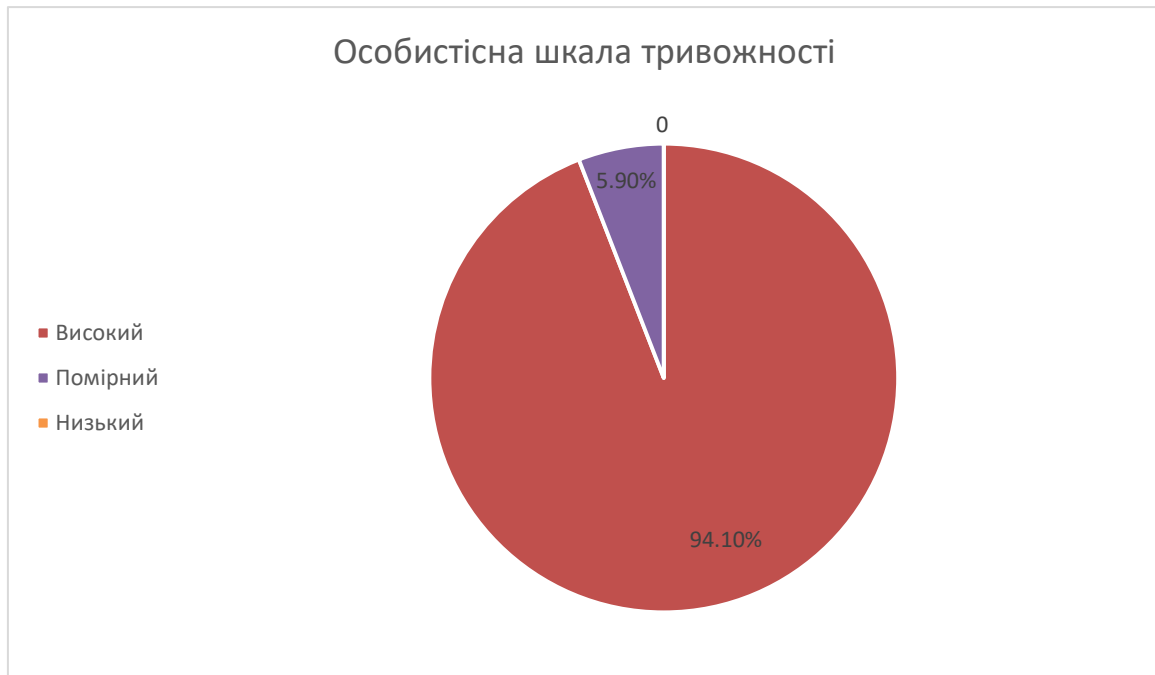


Рис. 1. Показники за особистісною шкалою тривоги Спілбергера (STAI)
Згідно отриманих результатів маємо наявні такі показники:

Високий показник особистісної тривожності у 94,1% осіб молодого віку. Такий рівень свідчить про вроджену або набуту схильність вважати більшість ситуацій як загрозливі і при тривалому стресі може призвести до невротичних станів, самокритики, емоційного вигорання.

Помірний показник особистісної тривожності у 5,9% осіб молодого віку. Це вказує на певну тенденцію до переживань і відповідних реакцій у нейтральних ситуаціях, та все ж можна вважати, що це оптимальна риса особистості. Така риса дозволяє оцінити ризики та зберегти певну стабільність у поведінці.

Низький показник особистісної тривожності у осіб молодого віку у нашій вибірці не виявлено.

Таблиця 3

Ситуативна шкала тривоги					
№	f_e	f_t	$f_e - f_t$	$(f_e - f_t)^2$	$(f_e - f_t)^2 / f_t$
Високий	31	11,3	19,7	388,09	34,3
Помірний	2	11,3	-9,3	86,49	7,7
Низький	1	11,3	-10,3	106,09	9,4
Σ	34	0	0		51,4

$$k=3$$

$$v=k-1=3-1=2$$

$$\chi^2 = \Sigma (f_e - f_t)^2 / f_t = 51,4$$

$$\leq 0,05 = 6$$

$$\leq 0,01 = 9,2$$



За даними нашого дослідження результат увійшов в зону значущості. Результати підтверджувались за допомогою критичних значень критерію Пірсона. Отримані дані дослідження є достовірними.



Рис. 2. Показники за ситуативною шкалою тривоги Спілбергера (STAI)

Згідно отриманих результатів маємо наявні такі показники:

Високий показник особистісної тривожності у 91,1% осіб молодого віку. Яскравими симптомами є проблеми з когнітивними функціями (наприклад пам'ять увага), які виникають через відчуття загрози, дискомфорт.

Помірний показник особистісної тривожності у 5,8% осіб молодого віку. Це стан легкої напруги, його можна розглядати як адаптацію до умов життя, де здатність до активних дій важлива запорука продуктивності.

Низький показник особистісної тривожності у 2,9% осіб молодого віку. Данні вказують на можливість високого рівня резистентності, адже характеризуються станом емоційного спокою та самовпевненості.

Результати дослідження методики GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder 7)

Дана методика дозволяє оцінити симптоми тривожності і має такі межі інтерпретації: <4 балів – мінімальна тривожність; 5–9 – низька; 10–14 – помірна; >15 – висока. Отримані результати графічно представлені на рисунку 3 та у таблиці 4.

Середні результати групи

Середні результати групи були розраховані згідно формули $x = \sum x_i / n$, де x – середнє арифметичне, x_i – індивідуальні результати, n – кількість учасників. Індивідуальні результати представлені у Таблиці 4.

Таблиця 4

№	Бали	Рівень	№	Бали	Рівень
1	8	Низька	18	11	Помірна
2	6	Низька	19	1	Мінімальна
3	4	Низька	20	8	Низька
4	3	Мінімальна	21	16	Висока
5	5	Низька	22	9	Низька
6	8	Низька	23	2	Мінімальна

7	3	Мінімальна	24	4	Мінімальна
8	6	Низька	25	4	Мінімальна
9	4	Мінімальна	26	16	Висока
10	12	Помірна	27	0	Мінімальна
11	4	Мінімальна	28	2	Мінімальна
12	4	Мінімальна	29	18	Висока
13	9	Низька	30	5	Низька
14	9	Низька	31	21	Висока
15	11	Помірна	32	2	Мінімальна
16	20	Висока	33	12	Помірна
17	10	Помірна	34	9	Низька

Крайніми найбільшим результатом вибірки є 21 бал, а найменшим – 0 балів.

Для зручності ми позначили середнє значення для GAD-7 ($x_{\text{GAD-7}}$).

За формулою $x_{\text{GAD-7}} = 7,4$ бали, отже середнє значення відповідає низькому рівню.

Отримані результати графічно представлені на рисунку 3 та у таблиці 5.

Таблиця 5

GAD-7					
№	f_e	f_t	$f_e - f_t$	$(f_e - f_t)^2$	$(f_e - f_t)^2 / f_t$
Висока	5	8,5	-3,5	12,25	1,4
Помірна	5	8,5	-3,5	12,25	1,4
Низька	12	8,5	3,5	12,25	1,4
Мінімальна	12	8,5	3,5	12,25	1,4
Σ	34	0	0		4,3

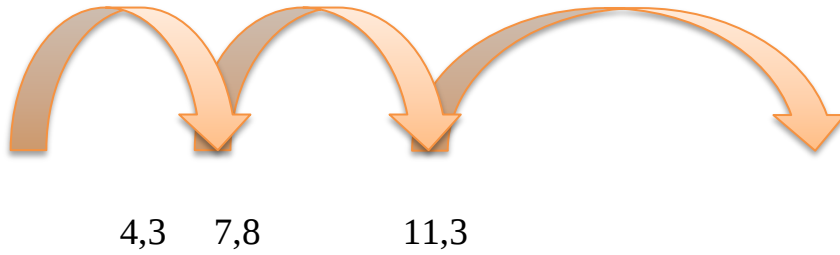
$$k=4$$

$$v=k-1=4-1=3$$

$$\chi^2 = \Sigma (f_e - f_t)^2 / f_t = 4,3$$

$$\leq 0,05 = 7,8$$

$$\leq 0,01 = 11,3$$



Отримані дані проведеного дослідження показують, що емпіричне значення χ^2 Пірсона є меншим за встановлене критичне значення, отже результати є статистично незначущими. Для того, щоб отримати значущі результати, бажано повторити дане вимірювання, але на виборці з більшою кількістю досліджуваних.

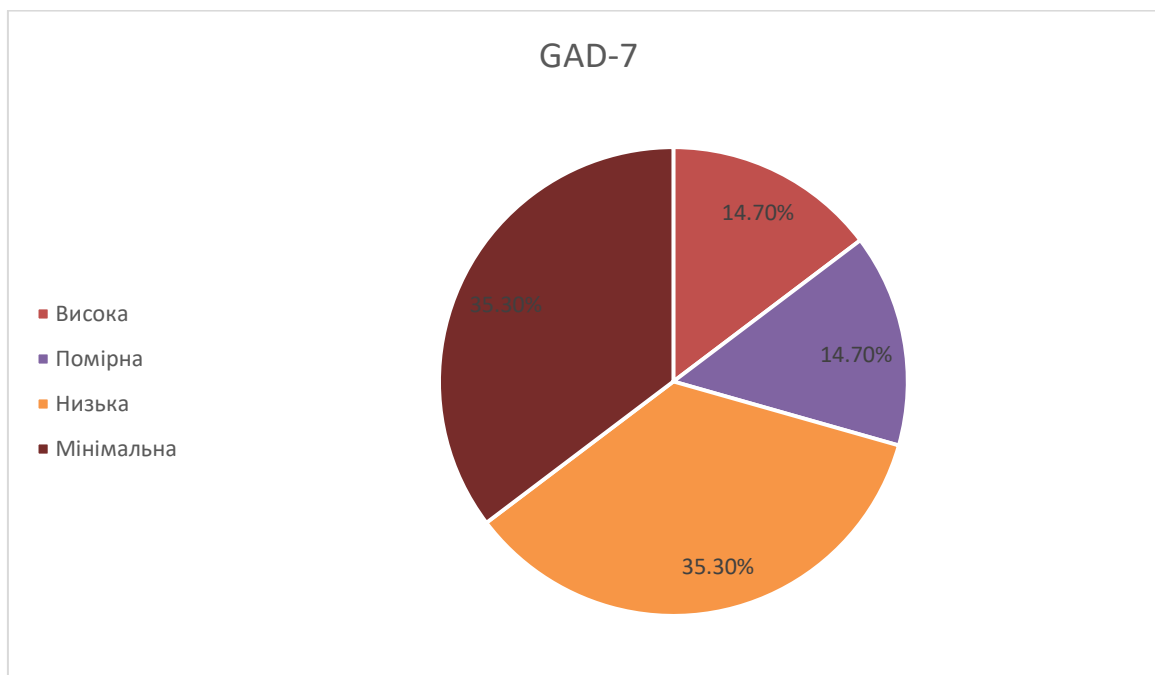


Рис. 3. Показники методики GAD-7

Згідно отриманих результатів маємо наявні такі показники:

Високий показник тривожності у 14,7% осіб молодого віку. Такий показник свідчить про сильну та/або часту тривогу респондентів із фізичними симптомами, складнощі у професійній діяльності соціальній активності, потребують клінічної оцінки.

Помірний показник тривожності у 14,7% осіб молодого віку. Симптоми можуть тривати більшу частину дня, такі як знижена продуктивність, дратівливість, труднощі зі сном, постійні переживання.

Низький показник особистісної тривожності у 35,3% осіб молодого віку. Свідчить про періодичне занепокоєння, можлива напруга, неспокій. Зазвичай не впливає на професійну та соціальну діяльність

Мінімальний показник особистісної тривожності у 35,3% осіб молодого віку. На цьому рівні респондента майже не турбує тривога, оскільки її тривалість та частота короткотривалі та рідкі.

Результати дослідження шкали тривоги Бека (BAI)

Використавши цю шкалу, ми оцінили рівень тривожності та можливості прояву тривожного розладу за такими межами інтерпретації: <7 балів – мінімальна тривожність; 8–15 – легка; 16–25 – помірна; >26 – висока.

Середні результати групи

Середні результати групи були розраховані згідно формули $x = \sum x_i / n$, де x – середнє арифметичне, x_i – індивідуальні результати, n – кількість учасників. Індивідуальні результати представлені у Таблиці 6.

Таблиця 6

№	Бали	Рівень	№	Бали	Рівень
1	17	Помірна	18	30	Висока
2	18	Помірна	19	0	Мінімальна
3	7	Мінімальна	20	9	Легка
4	12	Легка	21	42	Висока
5	8	Легка	22	25	Помірна
6	2	Мінімальна	23	11	Легка
7	5	Мінімальна	24	9	Легка
8	6	Мінімальна	25	12	Легка
9	11	Легка	26	35	Висока

10	12	Легка	27	10	Легка
11	18	Помірна	28	8	Легка
12	12	Легка	29	38	Висока
13	33	Висока	30	17	Помірна
14	8	Легка	31	54	Висока
15	24	Помірна	32	10	Легка
16	48	Висока	33	20	Помірна
17	33	Висока	34	17	Помірна

Крайніми найбільшим результатом вибірки є 54 бал, а найменшим – 0 балів.

Для зручності ми позначили середнє значення для ($x_{\text{Бек}}$).

За формулою $x_{\text{Бек}} = 18,2$ бали, отже середнє значення відповідає помірному рівню.

Отримані результати графічно представлені на рисунку 4 та у таблиці 7.

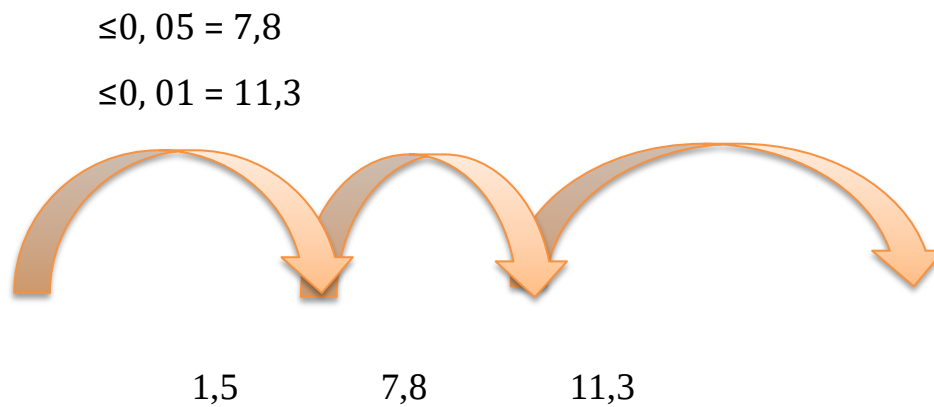
Таблиця 7

Бек					
№	f_e	f_t	$f_e - f_t$	$(f_e - f_t)^2$	$(f_e - f_t)^2 / f_t$
Висока	8	8,5	-0,5	0,25	0
Помірна	8	8,5	-0,5	0,25	0
Легка	13	8,5	4,5	20,25	2,4
Мінімальна	5	8,5	-3,5	12,25	1,4
Σ	34	0	0		1,5

$$k=3$$

$$v=k-1=4-1=3$$

$$\chi^2 = \Sigma (f_e - f_t)^2 / f_t = 1,5$$



Отримані дані проведеного дослідження показують, що емпіричне значення χ^2 Пірсона є меншим за встановлене критичне значення, отже результати є статистично незначущими. Для того, щоб отримати значущі результати, бажано повторити дане вимірювання, але на виборці з більшою кількістю досліджуваних.

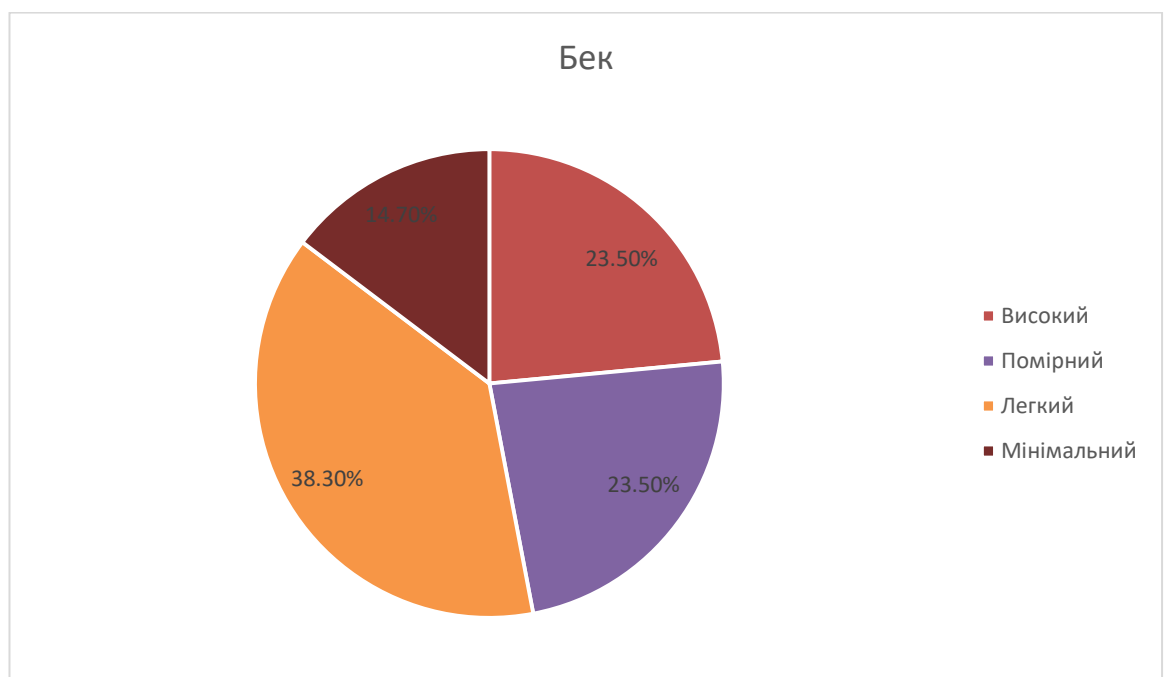


Рис. 4. Показники за шкалою тривоги Бека (BAI)

Згідно отриманих результатів маємо наявні такі показники:

Високий показник тривожності у 23,5% осіб молодого віку. Характеризується щоденими проявами: швидке серцебиття, відчуття нестачі повітря, запаморочення, страх втрати контролю. Варто провести клінічну оцінку.

Помірний показник тривожності у 23,5% осіб молодого віку. Прояви досить часті, але менш інтенсивні за ті, що мають при високому показникові. Серед них є пришвидшене серцебиття, тремтіння, проблеми зі сном та диханням, зниження продуктивності та якості роботи.

Легкий показник особистісної тривожності у 38,3% осіб молодого віку. Передбачає м'язове напруження, складнощі із розслабленням, можливе легке запаморочення.

Мінімальний показник особистісної тривожності у 14,7% осіб молодого віку. На повсякденну діяльність такий рівень не впливає, та все ж можливі слабкі симптоми.

2.3. Психологічні рекомендації щодо регуляції тривожності у осіб молодого віку

Згідно отриманих даних та аналізу рівнів тривожності у молоді надаємо наступні психологічні рекомендації.

Важливо забезпечити *психосвіту* для раннього виявлення тривожності за певними маркерами, опитувальниками. Завдяки цьому молодь могла б пройти самоперевірку звіривши наявність або відсутність симптомів. Як ми вже писали у теоретичному розділі, такими є: підвищена дратівливість, відчуття неспокою, нав'язливі тривожні думки, труднощі з прийняттям рішень, порушення уваги, схильність катастрофізувати ситуацію, посилене серцебиття, напруженість м'язів, головний біль, порушення сну, зниження соціальної активності, зниження продуктивності та уникнення ситуацій.

Вказані нами прояви є орієнтовними критеріями, а не повноцінною ознакою саме тривожності, тому маємо наголосити на важливості комплексної діагностики.

Психосвітне забезпечення може відбуватись на кількох рівнях:

- *Індивідуальний* — розробка індивідуального плану роботи, вправи для самодопомоги; надається під час індивідуальних консультацій.
- *Груповий* — групи підтримки, тренінги навичок саморегуляції та психоедукації, короткі курси; робота у групі.
- *Масовий* — відеоматеріали, інформаційні повідомлення, буклети. Такий рівень підвищить обізнаність великої кількості людей, спонукатиме людей до самодіагностики та зменшить рівень стигматизації.

Поєднання комплексного підходу рівнів забезпечить якість як виявлення, так і подолання тривожності.

Для подолання тривожності рекомендуємо такі варіанти:

1. Психологічна/емоційна підтримка та психологічне консультування у рамках програм допомоги молоді.
2. Соціальні групи підтримки та тренінги для створення безпечного середовища, де можна відчувати підтримку та прийняття, а також навчитись стратегіям управління стресом та тривогою.
3. Здоровий спосіб життя та фізична активність — якісний сон, збалансоване харчування, режим дня, регулярна фізична активність та відмова від шкідливих звичок знижує рівень стресу та тривожності.
4. Професійна допомога психолога або психотерапевта при високому рівні тривожності дуже важлива, а тому актуально зробити її доступною.
5. Підтримка сім'ї та друзів, а точніше їх залучення до допомоги сприятиме взаєморозумінню та налагодженому спілкуванню.

Для тимчасового зниження тривожності у стресових ситуаціях («в моменті») пропонуємо нижчевказані методи самодопомоги.

- Дихальні вправи — знижує збудження нервової системи, стабілізує дихання

Інструкція: зручно сісти або лягти, вдихати носом протягом 4 секунд, затримати дихання на 4 секунди, видихати ротом 8 секунд. Повторювати хоча б 5 разів.

- Техніка заземлення — акцентує увагу на теперішньому моменті, повертає відчуття у тілі.

Інструкція: назвати 5 речей, які можна побачити; 4, які можна почути; 3, які можна відчутти на дотик; 2, які можна понюхати; 1, яку можна скуштувати

- Прогресивна м'язова релаксація — знижує м'язову напругу.

Інструкція: зручно сісти або лягти і по черзі напружувати та розслабляти групи м'язів (5 секунд напруження, 10 секунд розслаблення).

- «Перевірка доказів» — знижує катастрофізацію.

Інструкція: записати тривожну думку, знайти 2-3 факти які підтверджують її та стільки ж для заперечення. Після цього сформулювати найбільш наближену до реальності думку.

- Тактильні відчуття — знижує збудження нервової системи, акцентує увагу на теперішньому моменті.

Інструкція: зручно сісти або лягти, звернути увагу на відчуття у тілі: відчутти одяг на шкірі, порухатись; тактильно проаналізувати будь який предмет (яка текстура? Холодне чи тепле? Приємно трюкатись?); знову звернути увагу на тіло, можливо ще порухатись (чи комфортно рухатись? Чи нормальна координація рухів? Чи все відчувається?).

Досліджувати власні почуття можна допоки не відчуєш, що цього достатньо.

Якщо наявний високий рівень тривожності рекомендуємо використовувати комфортну вам комбінацію технік, зробити їх частиною вашої рутини. Також важливо не забувати приділяти час собі, своїм хобі, соціальній взаємодії та звертати увагу на самопочуття.

Наголошуємо, що самодопомога не є вирішенням проблеми, а лише допоможе полегшити симптоми, тож звернення до психолога за тривалої наявності проявів тривожності є обов'язковим.

Загалом, ці рекомендації мають на меті підвищення якості життя молоді та зміцнити їхній психологічний добробут. Шляхом комбінації різноманітних стратегій та підходів можна створити найкращі обставини для зниження тривожності та підтримки молоді.

Висновки до розділу 2

За результатами дослідження встановлено такі практичні висновки:

1. Середній рівень тривожності за шкалами тривоги Спілбергера (STAI) у вибірці молоді є високим, а саме $x_{OT}=54,8$ та $x_{CT}=53$ бали. Такі дані відображають наявність високої як особистісної, так і ситуативної тривожності у більшості опитуваних.
2. Середній рівень тривожності за методикою GAD-7 відповідає низькому рівню, але частина респондентів усе ж мають помірні на високі показники.
3. Середній рівень тривожності за шкалою тривоги Бека (BAI) відображає помірний рівень тривожності. Також частина вибірки молоді має високі соматичні прояви.
4. Здійснена нами статистична перевірка виявила статистичну значущість результатів дослідження особистісної та ситуативної шкали тривоги Спілбергера (STAI), але результати дослідження рівню тривожності за методикою GAD-7 та шкалою тривоги Бека

(BAI) не є статистично значущими. Ми припускаємо, що причиною таких результатів є обмежена вибірка.

5. Рекомендовано провести повторне дослідження із більшою, репрезентативною вибіркою.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження було здійснено комплексний аналіз тривожності та її проявів молоді в умовах війни. Теоретичний розділ відобразив основні підходи до розуміння тривожності, чинники, які її формують та вказав роль факторів її формування. Аналіз дозволив нам поглянути на тривожність не просто як на емоційний стан, а як на складний механізм, де переплітаються когнітивні очікування та захисні реакції особистості. Важливо розуміти, що межа поміж адаптивною тривожністю та її деструктивною формою є дуже тонкою. У ході роботи ми переконалися, що для сучасної науки критично значущим залишається розмежування тимчасових спалахів тривоги та стійкої тривожності як властивості характеру.

У роботі приділено окрему увагу специфіці молодого віку, сповненому кризою, формуванням ідентичності, професійним зростанням та досягнення емоційної незалежності. На рівень тривожності впливають усі вище перераховані чинники, а надто із накладанням військових дій.

Згадуючи про вплив воєнних умов, які стають хронічним стресором, було виявлено деяку циклічність через інформаційний тиск, невизначеність, загрозу безпеці. Усе це призводить до тривалих переживань, коли ситуативний стрес не є тимчасовим, а поступово вкорінюється у структуру особистості, формуючи тривалі тривожні стани.

Емпіричне дослідження цілком підтверджує це припущення. У більшості респондентів спостерігається високий як ситуативний, так і особистісний рівень тривожності за шкалою тривоги Спілбергера (STAI). І хоч методика GAD-7 показала переважно низькі рівні тривоги, результати за шкалою Бека свідчать про те, що внутрішня напруга часто проявляється через соматичні симптоми. Це свідчить про те, що навіть якщо молодь не усвідомлює свій стан, то тіло однаково реагує на стрес та тривожність.

Підкреслюємо, що психологічна допомога при тривожності в умовах війни це не лише поради, а й робота з кваліфікованими спеціалістами. Основна психологічна підтримка осіб молодого віку в умовах війни має бути спрямована на розвиток адаптивних копінг-стратегій, навичок саморегуляції та зміцнення соціальних зв'язків. Вчасне виявлення проблем та підтримання контактів із соціумом – це ключові елементи, які можуть убезпечити від серйозного порушення психологічної рівноваги та набуття хронічних форм тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бек А. Т., Епштейн Н., Браун Г., Стір Р. А. An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – 1988. – Vol. 56, No. 6. – P. 893–897. DOI: 10.1037/0022-006X.56.6.893
2. Варій М. Й. *Загальна психологія: підручник*. Київ: Центр учбової літератури, 2009.
3. Волошок О. В. Психологічний зміст та особистісні чинники тривожних переживань студентської молоді // *Психологічний журнал*. – 2022. – № 36. – С. 145–152. DOI: 10.32843/2663-5208.2022.36.24
4. Головченко Т. О. Тривожність особистості в стресогенних ситуаціях: сучасний стан досліджень // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*. – 2020. – № 2. – С. 15–22
5. Дзюбак А. В., Гродська В. М., Ільків Х. В., Яремко Р. Я. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі // *Молодий вчений*, 5 (105), 83-86. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16>
6. Закон України Про основні засади молодіжної політики : від 27.04.2021 № 1414ІХ. Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2021, № 28, ст. 233; зміни законами № 2849ІХ від 13.12.2022, № 4488ІХ від 05.06.2025. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-IX>
7. Іванова Т. В. Тривога як психологічний феномен // *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Випуск 6. Львів, 2020. С. 72–78
8. Іващенко А. І., Хорунжа О. М. Психодіагностичне вивчення рівня тривожності у дорослих // *Актуальні проблеми психології*. – 2019. – Т. 12, вип. 3. – С. 98–105

9. Калюжна Є. М., Житкевич А. О. Тривожність як фактор опанувальної поведінки особистості у стресових ситуаціях // *Наукові перспективи*. 2024. 12(42). С. 811–822. ISSN 2708-7530
10. Костюк О. В. Особливості прояву тривожності особистості в екстремальних умовах життєдіяльності : дис. канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2021. 215 с.
11. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. *Експериментальна психологія : підручник*. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 672 с.
12. ОришинБуждиган Л. С. Соціальна тривожність в умовах кризового розвитку суспільства : аналіз факторів // *Психологічні дослідження України*. — 2021. — Т. 12, № 3. — С. 45–62
13. Підбуцька Н. В., Ситник Н. В. Причини та особливості прояву тривожності особистості : монографія. Харків : НТУ «ХП», 2021. 120 с.
14. Савчин М. В., Василенко Л. П. *Вікова психологія : підручник*. Київ : Академія, 2005. 360 с.
15. Скакунова О., Дрозд О. В. Психологічні шляхи подолання тривожності у молоді в умовах війни // *Вісник Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Серія: Психологія*. – 2023. – № 1. – С. 112–119
16. Станчишин В. *Стіни в моїй голові*. Київ : Віхола, 2021. – С. 206
17. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2015. № 12(46). С. 266–272
18. Стеценко А. І., Стабровська О. В. Теоретичнометодичні засади психологічних особливостей дослідження тривожності у дорослих // *Габітус*. — 2024. — Вип. 64. — С. 177–180. Режим доступу: <https://habitus.od.ua/journals/2024/64-2024/33.pdf>
19. Тілліх П. *Мужність бути. Небуття та тривога* (пер. Кирчев А.). Режим доступу: <https://www.ji.lviv.ua/n37texts/tillich.htm>

- 20.Токарева Н. М., Шамне А. В. *Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник*. Київ, 2017. 548 с.
- 21.Токарчук А., Коваль І. Підвищений рівень тривожності у дітей і підлітків свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз // *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9, № 3. Режим доступу: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/540>
- 22.Шевякова І. П., Ходоренко Д. В. Обізнаність молоді щодо тривожних станів та їх профілактики в умовах війни // *Науковий вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. – 2022. – № 3. – С. 45–52
- 23.Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності // *Вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. Серія: екологічна психологія. Т. 7, Вип. 38. 2015
- 24.Хлян Т. Соціальнопсихологічні детермінанти тривожності студентської молоді : кваліфікаційна робота. Львів : ЛДУВС, 2024. 75 с.
- 25.Beck A. T., Epstein N., Brown G., Steer R. A. An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties // *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. – 1988. – Vol. 56, No. 6. – P. 893–897. DOI: 10.1037/0022-006X.56.6.893
- 26.Craske M. G., Stein M. B., Eley T. C., Milad M. R., Holmes A., Rapee R. M., Wittchen H. U. Anxiety disorders // *Nature Reviews Disease Primers*. — 2017. — Vol. 3, Article 17024. DOI: 10.1038/nrdp.2017.24
- 27.Harlev D., Vituri A., Shahar M., Wolpe N. Depression and anxiety symptom networks across the lifespan // *Age and Ageing*. — 2025. — Vol. 54. — Article id: afaf153. DOI: 10.1093/ageing/afaf153
- 28.Joyce McDougall. *Theaters Of The Body: A Psychoanalytic Approach to Psychosomatic Illness*. W. W. Norton & Company; 1st ed., 1989. 192 p.
- 29.Moreno Mendoza L. S., TrujilloGuiza M., Forero D. A., Baez S. Health, psychosocial and cognitive factors associated with anxiety symptoms //

- Current Psychology*. — 2024. — Vol. 43. — P. 22376–22388. DOI: 10.1007/s12144-024-05998-3
30. Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B. W., Löwe B. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7 // *Archives of Internal Medicine*. — 2006. — Vol. 166, No. 10. — P. 1092–1097. DOI: 10.1001/archinte.166.10.1092
31. Spielberger C. D. *Manual for the State–Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1970
32. Spielberger C. D. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. Elsevier, 2013
33. Van Deurzen E. *Existential Counselling & Psychotherapy in Practice*. 3rd ed. London: SAGE, 2012. 264 p.
34. World Health Organization. *Adolescent health* [Электронный ресурс] / World Health Organization. Режим доступа: https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health?utm_source=copilot.com.