

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ
І СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Кваліфікаційна робота

(магістра)

з теми:

**«ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ
НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ПІДЛІТКІВ»**

Виконала: студентка 2 курсу
Ps1-M24z групи
спеціальності 053 Психологія
Світлана КУРИЦЯ

Керівник:
Віталій СПІВАК
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри соціальної
роботи

Рецензент:
Наталія ГОНЧАРУК
доктор психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та
практичної психології

Кам'янець-Подільський – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ПІДЛІТКІВ.....	8
1.1 Психологічні особливості підліткового віку.....	8
1.2 Теоретичні підходи до розуміння тривожності та стресу.....	14
1.3 Соціальна адаптація та її зв'язок з тривожністю і стресом.....	27
Висновки до розділу 1.....	36
 РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ПІДЛІТКІВ.....	 37
2.1 Організація та методи дослідження.....	37
2.2 Експериментальне вивчення впливу тривожності та стресу на соціальну адаптацію підлітків.....	42
2.3 Кореляційний аналіз.....	57
Висновки до розділу 2.....	59
 РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗМЕНШЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ І СТРЕСУ ТА ПОЛІПШЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....	 61
3.1 Загальні підходи до психологічної підтримки підлітків.....	61
3.2 Програма корекційно-розвивальної роботи для підлітків.....	68
Висновки до розділу 3.....	72
 ВИСНОВКИ.....	 74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Підлітковий вік є одним із найскладніших і водночас найважливіших періодів онтогенетичного розвитку людини. Саме в цей часовий проміжок формуються ключові компоненти особистості: психоемоційна стабільність, соціальна компетентність, навички взаємодії з ровесниками та дорослими, здатність до саморегуляції й самоусвідомлення. Інтенсивні фізіологічні, гормональні, когнітивні та соціально-психологічні зміни зумовлюють підвищену вразливість підлітків до стресових впливів і тривожних станів, що ускладнює процес їхньої соціальної адаптації.

У сучасному суспільстві, яке характеризується високою динамічністю, політичною та економічною нестабільністю, воєнними подіями, інформаційним перенасиченням, зростає кількість соціальних, навчальних і сімейних факторів ризику, які впливають на психоемоційний стан підлітків. В умовах українських реалій ця проблема набуває особливої гостроти: діти й підлітки все частіше стикаються з травматичними ситуаціями, невизначеністю майбутнього, відчуттям небезпеки, зміною звичних умов життя.

Результати сучасних наукових досліджень свідчать, що рівень тривожності серед підлітків неухильно зростає, а соціальна дезадаптація проявляється у вигляді ізоляції, труднощів у спілкуванні, конфліктності, порушення поведінки, зниження успішності та емоційного вигорання. Тривожність і стрес при цьому є не лише наслідком негативних впливів середовища, а й чинниками, що можуть суттєво посилювати порушення адаптаційних механізмів.

Соціальна адаптація підлітків – багатовимірний процес, який залежить від індивідуальних особливостей, сімейного оточення, умов освітнього середовища, міжособистісних стосунків, а також від внутрішніх психологічних характеристик. Тривожність та стрес у цьому контексті виступають як ключові психоемоційні змінні, які здатні суттєво модифікувати соціальну поведінку й визначати ефективність включення підлітка в групу,

виконання соціальних ролей, налагодження комунікації та досягнення психологічного благополуччя.

Попри значну кількість досліджень проблеми тривожності, стресу та соціальної адаптації окремо, питання їхньої взаємодії потребує подальшого поглибленого аналізу, особливо в умовах сучасних суспільних трансформацій. Необхідність комплексного, теоретично і емпірично обґрунтованого вивчення взаємозв'язку цих чинників визначає наукову й практичну актуальність даної роботи.

Актуальність дослідження зумовлена такими чинниками:

- зростанням рівня тривожності та стресу серед дітей і підлітків, про що свідчать статистичні дані й висновки психологічних досліджень у різних країнах світу та в Україні;
- ускладненням соціальної адаптації в умовах воєнного стану, вимушених переміщень, руйнування соціальних зв'язків;
- підвищенням навантаженням у сфері освіти, що супроводжується високими очікуваннями, конкуренцією, ризиком емоційного вигорання;
- актуалізацією проблеми підліткової поведінки, включно з булінгом, девіантністю, емоційними розладами, які тісно пов'язані з особистісною тривожністю та стресостійкістю;
- необхідністю розроблення ефективних програм психологічної підтримки підлітків, базованих на об'єктивних даних та валідних діагностичних методах.

У зв'язку з цим виникає потреба у дослідженні того, як саме тривожність і стрес впливають на соціальну адаптацію підлітків, які механізми такого впливу, та які фактори підсилюють або послаблюють його.

Об'єкт дослідження: соціальна адаптація підлітків.

Предмет дослідження: вплив тривожності та стресу на соціальну адаптацію підлітків.

Мета дослідження: ґрунтовно проаналізувати особливості впливу тривожності та стресу на соціальну адаптацію підлітків та емпірично визначити характер зв'язків між досліджуваними змінними.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз впливу тривожності та стресу на соціальну адаптацію підлітків.
2. Провести експериментальне дослідження впливу тривожності та стресу на соціальну адаптацію підлітків.
3. Розробити рекомендації щодо зменшення тривожності та стресу підлітків

Методи дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація;
- емпіричні методи: психодіагностичні методики (STAI Спілбергера–Ханіна, PSS-10, опитувальник SPA Роджерса–Даймонда), анкетування, спостереження;
- статистичні методи: кореляційний аналіз, обчислення середніх значень, порівняння вибірок.

Наукова новизна дослідження

- уточнено психологічні особливості взаємозв'язку тривожності, стресу та соціальної адаптації підлітків;
- розширено наукові уявлення про соціально-психологічні механізми впливу тривожності на соціальну поведінку та міжособистісні стосунки підлітків;
- отримано нові емпіричні дані щодо характеристик тривожності, стресу та адаптованості у сучасних українських підлітків.

Практичне значення роботи

- результати можуть слугувати основою для розроблення індивідуальних та групових психологічних програм підтримки підлітків;

- дані можуть бути використані шкільними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками для профілактики емоційних розладів і дезадаптації;
- розроблені рекомендації сприятимуть формуванню більш сприятливого освітнього середовища.

Таким чином, представлена магістерська робота поєднує теоретичний аналіз, емпіричне дослідження та практичні рекомендації, що дозволяє комплексно розглянути проблему впливу тривожності та стресу на соціальну адаптацію підлітків. Усвідомлення складності та багатовимірності цієї проблематики, її актуальності для сучасної української освітньої та соціальної реальності підкреслює важливість наукового вивчення зазначених феноменів. Отримані результати сприятимуть поглибленню розуміння психологічних чинників, що визначають успішність соціального розвитку підлітків, та стануть підґрунтям для розроблення ефективних психопрофілактичних та психокорекційних заходів.

Спираючись на проведені дослідження, робота покликана не лише описати актуальний стан проблеми, а й запропонувати практичні шляхи її вирішення, що надає їй вагомої теоретичної та прикладної значущості. Отже, опрацювання вибраної теми має потенціал для подальших наукових розвідок і практичного впровадження, що підкреслює її цінність для психологічної науки, педагогічної практики та системи підтримки підлітків у сучасних умовах.

Апробація. Результати дослідження апробовані:

- на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора Шинкарьюка А.І., 29 жовтня 2024 р., м. Кам'янець-Подільський;
- на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі», 18 лютого 2025 р., м. Кам'янець-Подільський;

- на XVII Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин», 23 квітня 2025 р., м. Кам'янець-Подільський;

- на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми експериментальної психології: досвід та перспективи» на пошану професора Шинкарюка А.І., 27 жовтня 2025 р., м. Кам'янець-Подільський;

- на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців», 17 листопада 2025 р., м. Кам'янець-Подільський, з публікацією матеріалів: Куриця С.В. Психологічні чинники впливу тривожності та стресу на соціальну адаптацію підлітків. *Актуальні проблеми сучасної психології: перспективні та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців*: Матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції, 17 листопада 2025 р. / за ред. Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2025. с. 147-149.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загального висновку, списку використаних джерел та додатків.

ВИСНОВКИ

Проведене магістерське дослідження є завершеною науково-практичною роботою, спрямованою на вивчення, системну корекцію та профілактику тривожності й соціальної дезадаптації підлітків. Досягнення поставленої мети й виконання дослідницьких завдань дало змогу сформулювати низку ґрунтовних висновків щодо теоретичної цінності, емпіричної обґрунтованості та практичної результативності запропонованої програми.

Дослідження підтвердило значне посилення психоемоційної напруги у підлітків, що зумовлено сучасними суспільними викликами. Теоретичний аналіз узагальнив основні наукові підходи до розуміння тривожності як стабільної особистісної характеристики, а стресу – як адаптаційного процесу. Також було доведено необхідність їх комплексної корекції. Робота розширила уявлення про взаємозв'язок між рівнем тривожності, неадаптивними когнітивними схемами та соціально деструктивною поведінкою.

На основі критичного аналізу різних психотерапевтичних напрямів (когнітивно-поведінкового, тілесно-орієнтованого, арттерапевтичного) обґрунтовано доцільність їх поєднання. Такий підхід дає змогу впливати на фізіологічний, когнітивний і поведінковий рівні функціонування особистості, забезпечуючи більш стійкий та довготривалий корекційний ефект. Емпіричний етап, проведений на репрезентативній вибірці, підтвердив гіпотезу дослідження: значна частина підлітків демонструє високий і підвищений рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності.

Було виявлено типовий профіль тривожних підлітків, що характеризується: труднощами у спілкуванні (невпевненість, ізоляція, конфліктність); порушеннями самосприйняття (занижена самооцінка, почуття провини, самознецінення); неефективними копінг-стратегіями (уникнення або агресивні реакції на стрес).

Отримані результати дали змогу чітко визначити напрями психокорекційного впливу, спрямовані не лише на зменшення симптомів, а й

на формування стійких внутрішніх ресурсів особистості. Розроблена корекційно-розвивальна програма є логічно цілісною: вона включає роботу з тілом, корекцію мислення та розвиток соціальних умінь, що забезпечує комплексне подолання проявів тривожності.

Формувальний експеримент показав високу ефективність програми. Порівняння результатів до та після її впровадження засвідчило статистично значуще покращення стану учасників.

Отримано такі позитивні зміни:

Зменшення тривожності: швидке опанування релаксаційних технік знизило ситуативну тривожність, а корекція переконань – особистісну.

Підвищення адаптивності: зменшився рівень суб'єктивного стресу, зросли показники соціальної адаптації, покращились навички вирішення конфліктів і вибудовування кордонів.

Покращення самооцінки: арттерапевтичні та рефлексивні вправи сприяли формуванню більш позитивного та автономного Я-образу.

Практична значущість. Головним результатом роботи є готовий до впровадження інструментарій для роботи з підлітками 13–16 років. На основі дослідження сформульовано рекомендації для шкільних психологів, педагогів і батьків щодо підтримки емоційної стійкості та розвитку саморегуляції.

Соціальна значущість. Використання програми сприятиме не лише індивідуальному психологічному благополуччю, а й зміцненню загальної адаптивності підліткового середовища, що має важливе суспільне значення.

Перспективи подальших досліджень:

- проведення лонгитюдних замірів через 6–12 місяців для оцінки стабільності результатів;
- адаптація програми до потреб специфічних груп (підлітків з травматичним або міграційним досвідом);
- вивчення ефективності поєднання програми із сімейним консультуванням.

Таким чином, магістерська робота є методологічно виваженим і практично значущим дослідженням, що підтверджує результативність комплексного інтегративного підходу у подоланні тривожності та соціальної дезадаптації в підлітковому віці та пропонує дієвий інструментарій для зміцнення психологічної стійкості молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В.П. Соціалізація особистості в умовах трансформації суспільства : монографія. Київ : Генеза, 2012. 412 с.
2. Балабанова Л.М. Психологія стресу в підлітковому віці. Київ : Професіонал, 2014. 256 с.
3. Балабанова Л.М. Стрес як чинник порушення соціальної адаптації підлітків. Психологія і особистість. Полтава, 2015. № 2. С. 45–53.
4. Барчій М.С. Психологічні чинники соціальної адаптації підлітків. Ужгород : Видавництво УжНУ, 2016. 198 с.
5. Барчій М.С. Соціально-психологічні аспекти адаптації підлітків у шкільному середовищі. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. Ужгород, 2016. Вип. 1. С. 18–23.
6. Бех І.Д. Особистісно орієнтоване виховання : теорія і практика. Київ : Либідь, 2008. 280 с.
7. Боришевський М.Й. Психологія самосвідомості особистості. Київ : Освіта, 2009. 304 с.
8. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 110 с.
9. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика тривожності особистості. Київ : Здоров'я, 2007. 192 с.
10. Васильєва О.С. Соціально-психологічна адаптація дітей та підлітків. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. 214 с.
11. Вікова психологія : навч. посібник / колектив авторів. Київ : Просвіта, 2018. 390 с.
12. Вовчик-Блакитна О.О. Психологічні проблеми підліткового віку. Київ : Каравела, 2011. 240 с.
13. Волинець Н.П. Психологічні механізми подолання стресу в підлітків. Чернівці : Рута, 2017. 168 с.
14. Волинець Н.П. Психологічні прояви тривожності у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології. Київ, 2017. Т. 7. Вип. 42. С. 62–70.

15. Галузяк В.М. Вплив емоційного напруження на міжособистісні стосунки підлітків. Педагогіка і психологія. Вінниця, 2014. № 3. С. 91–98.
16. Галузяк В.М. Психологія міжособистісних відносин підлітків. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2014. 223 с.
17. Гармаш І. Страх, тривога, стрес. 120 способів їх подолати. Львів : Crystal Book, 2025. 272 с.
18. Гончаренко С.У. Психологія розвитку особистості. Київ : Либідь, 2010. 368 с.
19. Гусак П.М. Соціально-психологічна адаптація школярів. Луцьк : Вежа-Друк, 2013. 186 с.
20. Долинська Л.В. Психологія тривожності : теорія та практика. Київ : Кондор, 2012. 256 с.
21. Долинська Л.В. Шкільна тривожність як фактор соціальної дезадаптації підлітків. Практична психологія та соціальна робота. Київ, 2013. № 6. С. 12–18.
22. Дуткевич Т.В. Вікова психологія. Підлітковий вік. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 288 с.
23. Завацька Л.М. Психологічні умови успішної соціальної адаптації підлітків. Соціальна психологія. Київ, 2012. № 4. С. 54–61.
24. Завацька Л.М. Психологія соціальної адаптації особистості. Львів : Світ, 2011. 232 с.
25. Загальна психологія : самостійна робота : навч.-метод. посіб. / уклад. колектив. Тернопіль : ТНТУ імені Івана Пулюя, 2023. 96 с.
26. Зливков В.Л. Ідентичність підлітка в умовах стресових соціальних впливів. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський, 2019. Вип. 43. С. 97–106.
27. Зливков В.Л. Психологія ідентичності підлітка. Київ : Інтерсервіс, 2018. 264 с.
28. Карамушка Л.М. Психологія стресу та його подолання. Київ : Професіонал, 2015. 320 с.

29. Карамушка Л.М. Стрес та психологічне благополуччя особистості в освітньому середовищі. Організаційна психологія. Київ, 2016. № 1. С. 24–32.
30. Кириленко Т.С. Психологічні основи соціалізації підлітків. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. 210 с.
31. Ковальчук З. Я. Соціальна адаптація учнів у шкільному середовищі. Львів : ЛНУ імені І. Франка, 2016. 184 с.
32. Кокун О.М. Психологія адаптації особистості. Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2012. 290 с.
33. Коломієць Л.І. Особливості переживання тривожності підлітками в умовах навчального стресу. Наукові записки НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія Психологія. Київ, 2017. Вип. 52. С. 88–95.
34. Коломієць Л.І. Психологічні особливості тривожності підлітків. Київ : Міленіум, 2017. 176 с.
35. Костюк Г.С. Психологія розвитку дитини. Київ : Радянська школа, 1989. 528 с.
36. Кузьо О. Основи психологічної практики : навч. посіб. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. 124 с.
37. Кулагіна І.Ю. Психологія підліткового віку. Київ : Академвидав, 2013. 256 с.
38. Максименко С.Д. Загальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 272 с.
39. Маслюк А.М. Психологічна підтримка суб'єктів українського освітнього простору під час війни : навч.-метод. посіб. / колектив авторів; наук. ред. С.Д. Максименко. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 128 с.
40. Мельничук В., Флярковська О., Черниш О., Чуприна О. Психологічна хвилинка : вправи для зняття психоемоційного напруження : метод. посіб. Суми : Сумський інститут післядипломної освіти, 2022. 86 с.
41. Методика психодіагностики тривожності та адаптації : навч. посіб. Харків : Харківський національний університет, 2021. 224 с.

42. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Київ : Центр учбової літератури, 2016. 344 с.
43. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
44. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
45. Овчаренко О.Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
46. Павелків Р.В. Вікова психологія. Київ : Кондор, 2015. 468 с.
47. Павелків Р.В. Соціальна адаптація підлітків як психологічна проблема. Психологічний часопис. Рівне, 2015. № 2. С. 39–46.
48. Панок В.Г. Практична психологія в освіті. Київ : Освіта, 2012. 320 с.
49. Пироженко Т.О. Емоційна регуляція як чинник адаптації підлітків. Актуальні проблеми психології. Київ, 2014. Т. 4. Вип. 10. С. 113–120.
50. Пироженко Т.О. Психологічні чинники соціальної адаптації дитини. Київ : Педагогічна думка, 2010. 240 с.
51. Приходько Ю.О. Психологічний словник-довідник : навч. посіб. Київ : Каравела, 2012. 328 с.
52. Пророк Н.В., Бойко С.Т., Гнатюк О.В. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору у воєнний та післявоєнний час : практич. посіб. / за ред. Н. В. Пророк. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 220 с.
53. Психологічна допомога дитині у психотравмуючій ситуації : метод. посіб. Суми : НВВ КЗ СОППО, 2018. 64 с.
54. Психологія адаптації : навч. посібник / колектив авторів. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 312 с.
55. Рибалка В.В. Психологія особистісного зростання. Київ : ШКОЛА НАПН України, 2013. 300 с.

56. Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення. Київ : КНТ, 2024. 711 с.
57. Савчин М. В. Вікова психологія. Дрогобич : Коло, 2016. 352 с.
58. Савчин М. В. Психологічні наслідки стресу в підлітковому віці. Вісник Львівського університету. Серія Психологія. Львів, 2016. Вип. 21. С. 67–74.
59. Скрипченко О. В. Загальна психологія. Київ : Либідь, 2008. 464 с.
60. Тарнавська О.В. Психологічний супровід як умова активації внутрішніх ресурсів підлітків : практич. інструментарій. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 192 с.
61. Татьянчиков А. Соціально-психологічна адаптація підлітків : стаття. Наукові записки УКУ. Педагогіка. Психологія. 2017. Вип. 2. С. 83–91.
62. Титаренко Т. М. Подолання тривожності як умова соціальної адаптації особистості. Соціальна психологія. Київ, 2015. № 1. С. 3–11.
63. Титаренко Т. М. Психологія життєстійкості особистості. Київ : Марич, 2015. 336 с.
64. Фурман А. В. Психологія адаптації особистості. Тернопіль : Економічна думка, 2009. 260 с.
65. Цимбалюк І. М. Психологія спілкування. Київ : Академвидав, 2011. 296 с.
66. Чайковський М.Є., Потапчук Є.М., Петrenchенко С.А. Психодіагностика та психокорекція посттравматичного стресового розладу : навч.-метод. посіб. Хмельницький : Хмельницький нац. ун-т / Хмельницький інститут соціальних технологій Університету «Україна», 2025. 224 с.
67. Шевченко Н. Ф. Психологічні особливості підліткової тривожності. Харків : Основа, 2014. 192 с.
68. Шевченко Н. Ф. Роль тривожності у формуванні дезадаптивної поведінки підлітків. Психологічні науки. Харків, 2018. № 2. С. 102–108.

69. Яременко О. І. Соціально-психологічна адаптація підлітків у шкільному середовищі. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2017. 224 с.
70. Haidt J. The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness. New York, NY : Penguin Press, 2024. 400 p.
71. Silverman W.K., Field A. Anxiety Disorders in Children and Adolescents. Cambridge : Cambridge University Press, 2011. 436 p.
72. Kendall P.C., Hedtke K.A. Cognitive-Behavioral Therapy for Anxious Children : Therapist Manual. New York, NY : Workbook Publishing, 2006. 304 p.
73. Kearney C.A. Social Anxiety and Social Phobia in Youth : Characteristics, Assessment, and Psychological Treatment. New York, NY : Springer, 2005. 220 p.
74. Oellerich K. Using CBT and Mindfulness to Manage Student Anxiety : A 9-Week Program for Children and Adolescents. London : Routledge, 2023. 164 p.
75. Jennings S. Managing Social Anxiety in Children and Young People : Practical Activities for Reducing Stress and Building Self-esteem. London : Routledge, 2022. 174 p.
76. Mortola P., Gans D. Strengthening Social Connections and Individual Resilience in Adolescence : The Belong and Be You Curriculum. London : Routledge, 2023. 172 p.
77. Mottram C., Woodward A., Farrington S. The Psychology of Stress. London : Routledge, 2025. 102 p.
78. O'Donohue W. T., Benuto L. T., Tolle L. W. (eds.) Handbook of Adolescent Health Psychology. New York, NY : Springer, 2024. 680 p.
79. Haidt J., Lukianoff G. The Coddling of the American Mind : How Good Intentions and Bad Ideas Are Setting Up a Generation for Failure. New York, NY : Penguin Press, 2018. 368 p.