

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

**Кваліфікаційна робота
(бакалавра)**

**з теми: «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ
ПІДЛІТКІВ»**

Виконала: студентка 4 курсу
Ps1–B21 групи
спеціальності 053 Психологія
(денна форма навчання)
Бабій Світлана Володимирівна

Науковий керівник:
Логвіна Оксана Анатолівна,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної
та практичної психології

Рецензент:
Дідик Наталія Михайлівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
психології освіти

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	7
1.1. Основні підходи та теорії до розуміння тривожності підлітків у психологічних дослідженнях.....	7
1.2. Причини виникнення та психологічні особливості переживання тривожності в підлітковому віці.....	14
1.3. Сучасні методи та засоби корекції тривожності у підлітків.....	21
Висновки до 1 розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	28
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	28
2.2. Діагностика тривожності підлітків.....	32
2.3. Рекомендації та зміст психокорекційної програми, щодо подолання тривожності у дітей підліткового віку.....	38
2.4. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів дослідження.....	45
Висновки до 2 розділу.....	49
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	62
ДОДАТОК А.....	62
ДОДАТОК Б.....	64
ДОДАТОК В.....	66
ДОДАТОК Г.....	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема тривожності посідає вагоме місце у сучасній психології, оскільки вона впливає як на основні характеристики особистості, та і на її загальний шлях розвитку. Дослідження науковців вказують на те, що тривожність, яка викликана негативним соціальним середовищем у юному віці, може залишатися стійкою на протязі всього життя. Серед основних причин виникнення тривожності у дітей варто виділити: пандемія; воєнні збройні конфлікти на території країни; зменшення матеріальних доходів; зведення до мінімуму соціальних контактів; перехід на життя онлайн у поєднанні з невизначеністю завтрашнього дня, що провокують різні негативні психологічні реакції, що є підґрунтям для розвитку тривожності та роздратованості. Проблема тривожності серед підлітків на сьогоднішній час є кризовою, фундаментальною та базовою, яка чинить здебільшого деструктивний вплив на психологічне та емоційне самопочуття, порушує функціональні можливості психіки, гальмує розвиток особистості та значно погіршує креативність уяви та продуктивність пам'яті (Галієва, 2019). [6, с. 33].

Підлітковий вік є перехідним періодом від дитинства до зрілості, тому зміни що відбуваються породжують новий рівень до його самосвідомості, самоствердженні та довірливому спілкуванні з однолітками. Підлітковий вік багатий на труднощі, переживання та психологічні кризи. Даний період є основою для закладання: норм поведінки, рис характеру, способів емоційного реагування. У цей період відбувається активне становлення «Я-концепція» та формуються нові соціальні ролі дитини у суспільстві. Підлітковий вік характеризується певними фізичними особливостями, поряд з цим підвищується почуття власної гідності та образливості. Саме тому емоційне благополуччя підростаючого покоління на сьогодні є одним із найактуальних питань сучасної психології [11, с. 72]. Психологічна підтримка, профілактика, своєчасна діагностика емоційного стану підлітків та вдало відібрані корекційні заходи дозволять значно знизити ризик

виникнення тривожності в особистості.

Одним із таких елементів у роботі практикуючих психологів та педагогів є психокорекційні програми, які дозволяють: знизити у підлітків рівень шкільної тривожності; сприяють розвитку та вдосконаленню вербальних та невербальних засобів спілкування; формують у підлітків толерантне ставлення до оточуючих; створюють сприятливі умови для повноцінного психологічного та духовного розвитку особистості. Успішність обрання таких програм залежить від змісту, кваліфікації психолога, регулярності занять та індивідуальних характеристик підлітків. Важливим елементом у здійсненні корекційної роботи є залучення батьків, тому що саме їх підтримка може значно підвищити ефективність таких занять [2, с. 46].

Основні підходи до розуміння сутності поняття «тривожність» відображенні у наукових доробках вітчизняних та зарубіжних вчених, а саме: Сторож О. В. [30]; Галієва О. М. [6]; Іванова Т. В. [11]; Хом'як М. А. [38]. Над проблемою виникнення тривожності та її психологічних особливостей прояву у дітей підліткового віку працювали наступні науковці: Титаренко Т. М. [34]; Коць Є. М. [12]; Петренко В. Є. [20]; Ясточкіна І. А. [48]; Мухіна Л. М. [18]; Вінс В. А. [5]; Чернега А. С. [40]; Шумейко О. М. [46]; Тиха К. В. [35]. В галузі психології та педагогіки проблемою впливу війни на психологічний та емоційний стан підлітків займалися такі науковці як: Романова Н. Г. [26]; Сохор Н, Ясній О. Гашімова Н. [29]; Предко В., Предко Д. [23]

Актуальність обраної проблематики дослідження, перспективи її розвитку та потреби практичного використання отриманих результатів практикуючими психологами, що працюють у сучасних закладах освіти зумовили вибір теми дослідження: «Психологічні особливості тривожності підлітків».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості тривожності підлітків; дослідити

особливості впливу сучасних психокорекційних програм на зниження рівня тривожності у дітей підліткового віку.

Реалізація зазначеної мети роботи передбачає вирішення наступних **завдань**, які мають чітку послідовність:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей тривожності підлітків.
2. Емпірично виявити психологічні особливості тривожності підлітків.
3. Розробити рекомендації та підібрати зміст психокорекційної програми щодо зниження рівня тривожності серед підлітків.

Об'єкт дослідження: тривожність підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості тривожності у дітей підліткового віку.

Для реалізації поставлених завдань було використано систему загальнонаукових **методів** теоретичного та емпіричного дослідження.

Теоретичні методи дослідження: аналіз; синтез; систематизація та класифікація; конкретизація; узагальнення теоретичних та експериментальних даних сучасної психологічної науки, щодо зниження рівня тривожності у підлітків.

Емпіричні методи дослідження: педагогічний експеримент, анкетування, діагностичні методики для дослідження рівня тривожності підлітків («методика вимірювання рівня тривожності» Дж. Тейлор; «методика визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Спілберга, Ю. Л. Ханіна; тест шкільної тривожності Б. Н. Філіпса.); методи кількісного та якісного аналізу.

Емпірична база дослідження. Дослідження здійснювалося протягом 2024-2025 навчального року на базі Кам'янець-Подільського ліцею «Славутинка» Хмельницької обласної ради. У дослідженні приймали участь 28 осіб віком 14-15 років.

Теоретичне значення результатів полягає у теоретичному аналізі

проблеми подолання тривожності у підлітків та апробація психокорекційної програми серед підлітків віком 14-15 років у сучасному закладі освіти.

Практичне значення результатів. Отриманні результати дослідження можуть бути використанні психологами, соціальними працівниками у роботі із дітьми підліткового віку з метою зниження рівня їхньої тривожності. Також матеріали нашого дослідження будуть корисні студентам закладів вищої освіти та вчителям закладів загальної середньої освіти з метою ознайомлення із сучасними методами та засобами подолання тривожності підлітків, що позитивно впливають на їх фізичне та психічне здоров'я.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження обговорювалися на X Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі», 18 лютого 2025 р., м. Кам'янець-Подільський.

Публікації:

1. Бабій С.В. Психологічні особливості тривожності підлітків: фактори, особливості прояву та шляхи корекції. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі: збірник тез доповідей X Міжнародної науково-практичної конференції, 18 лютого 2025 р., м. Кам'янець-Подільський, 2025.*

Структура роботи. Дипломна робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 53 найменувань, 4 додатків, які розміщені на 20 сторінках. Основний вміст роботи представлений на 62 сторінках, загальний обсяг дипломної роботи складає 81 сторінку. Робота містить таблиці, схеми та діаграми.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз підходів та теорії у розумінні тривожності підлітків розроблених у сучасних психологічних дослідженнях. Визначені ключові концепції, які розглядають тривожність як емоційний стан, особистісну рису або реакцію на стресові чинники, а також проаналізовані основні підходи, які акцентують увагу на когнітивних, поведінкових та психофізіологічних аспектах цього явища. Таким чином під тривожністю розуміють психологічний стан, який спричинений змінами, невизначеністю та затримкою бажаного результату. Аналіз психологічної літератури показав, що тривожність може виступати як самостійний чинник або бути проявом емоційної нестабільності чи депресії.

Досліджено причини виникнення та психологічні особливості переживання тривожності в підлітковому віці. Встановлено, що біологічні зміни, що пов'язані з гормональними перебудовами спричиняють підвищену чутливість та нестабільність у психологічному стані підлітків. Поряд з цим на розвиток тривожності впливають такі фактори як сімейне середовища та міжособистісні стосунки, де конфлікти та невизначеність значно підсилюють тривожність. До психологічних особливостей переживання тривожності у цей період варто віднести: високу чутливість до соціальних оцінок та страх перед відмовою з боку ровесників, тому досить важливо вчасно виявити її прояви та застосувати низку ефективних психокорекційних методів.

Аналіз сучасних методів корекції тривожності у підлітків показав, що найбільш ефективними є когнітивно-поведінкова терапія, тілесно-орієнтована терапія, медитація, арт-терапія та ігротерапія. Адже вони здатні не лише зменшити рівень тривожності, а й сприяють розвитку навичок саморегуляції та стресостійкості. Отриманні результати підкреслюють важливість впровадження саме комплексного підходу до корекції тривожності та необхідність їх адаптації відповідно до індивідуальних особливостей підлітків.

2. Емпіричне дослідження проводилося на базі Кам'янець-

Подільського ліцею «Славутинка» за участі 28 учнів 9-А класу. Дослідження складалося з трьох основних етапів: діагностичного (первинне діагностування тривожності), формувального (корекційна робота з підлітками), констатувальний етап (повторне анкетування підлітків). Методичний інструментарій дослідження включав: методику визначення рівня особистісної та ситуативної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Л. Ханін), опитувальник Ж. Тейлора та тест шкільної тривожності Б. Н. Філіпса). За результатами діагностичного етапу встановлено, що у більшості підлітків рівень особистісної та ситуаційної тривожності є середнім з тенденцією до високого (середній рівень ситуативної тривоги склав 52 % та особистісної тривоги склав 50 % від загального числа учнів), що вказує на помірний рівень емоційного навантаження у стресових ситуаціях. Отриманні результати за опитувальником Ж. Тейлора підтверджують переважання середнього рівня тривожності з тенденцією до високого (50 % - у 14 учнів класу виявлено середній рівень тривожності з тенденцією до високого). За результатами методики за Б. Н. Філіпса виявлено що у 53 % підлітків (15 учнів) переважає підвищений рівень тривожності. Загалом за результатами діагностичного етапу встановлений середній рівень тривожності у підлітків, що підтверджується результатами всіх трьох методик.

3. На основі результатів емпіричного дослідження розроблені рекомендації та підібрано зміст психокорекційної програми щодо зниження рівня тривожності серед підлітків 14-15 років. Корекційна програма тривалістю 8 занять включала в себе ігротерапію, проєктний малюнок, психогімнастичні вправи; елементи когнітивно-поведінкової терапії, медитацію та психологічні вправи з використанням ігор, бесіди чи то неігрових технік. Після впровадження елементів з розробленої психокорекційної програми у підлітків значно зменшився рівень тривожності, покращилась емоційна стійкість та зросла впевненість у собі.

4. На констатувальному етапі було проведене повторне діагностичне анкетування підлітків, яке показало зниження рівня

тривожності: більшість учнів продемонстрували середній рівень з тенденцією до низького рівня або низького рівня тривожності загалом, що свідчить про їхню емоційну стійкість та адаптивність до соціального середовища. Зокрема низький рівень виявлено у 46 % з ситуативною тривожністю та 50 % в учнів з особистісною тривожністю, що дозволяє говорити про те, що підлітки почали демонструвати емоційну стійкість до стресових ситуацій (методика Ч. Спілберга, Ю. Л. Ханіна). За результатами опитувальника Ж. Тейлора найбільша кількість учнів (16 учнів – 57 %) мають середній рівень тривожності з тенденцією до низького, що вказує на покращення емоційного стану та формуванню навичок з подолання стресу. У відповідності до тесту Б. Н. Філіпса встановлено, що: найбільша кількість підлітків (19 учнів - 68 %) мають саме нормальний рівень тривожності, що свідчить про їхню емоційну стійкість та адаптивність до соціального середовища.

Отже, отриманні результати емпіричного дослідження свідчать про високу ефективність психокорекційної програми, оскільки рівень тривожності серед учнів 9-А класу значно знизився після проведення корекційних занять, що підтверджує позитивний вплив корекційних методик на емоційний стан підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алгоритми діяльності працівників психологічної служби : Т. 1 / авт. кол. за заг. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 138 с. URL: <https://dnmcps.com.ua/sites/default/files/2020-04/6/2/Алгоритм%20діяльності%20працівників%20психологічної%20служби.pdf> (дата звернення 10. 01. 2025).
2. Алексєєва Ю.А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (для психодіагностичної практики студентів): навчально – методичний посібник. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 108 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0055357.pdf> (дата звернення 10. 01. 2025).
3. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. № 2. С. 37-43. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/123456789/11895> (дата звернення 10. 01. 2025).
4. Бардієвська В. В. Психологічні особливості емоційної сфери та їх вплив на роботу психічних процесів в підлітковому віці: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра: спец. 6.03010201 - психологія. Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2017. 69 с. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/13703> (дата звернення 10. 01. 2025).
5. Вінс В.А. Психологічні чинники порушення міжособистісних комунікацій підлітків. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості*: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців, м. Переяслав Хмельницький, 14–16 травня 2019 р. Переяслав-Хмельницький: «Видавництво КСВ», 2019. С. 334-340. URL:

<http://ephsheir.phdpu.edu.ua:8081/xmlui/handle/8989898989/4346> (дата звернення 10. 01. 2025).

6. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. № 1. С. 32-48. URL: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).185763](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185763) (дата звернення 10. 01. 2025).

7. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107–110. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/22.pdf (дата звернення 10. 01. 2025).

8. Гоцман Д. В. Особливості прояву тривожності та самооцінки у підлітковому віці: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра: спец. 053 - психологія. Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича. 2022. 84 с. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6575> (дата звернення 10. 01. 2025).

9. Дударчук Т. Психологічні особливості шкільної тривожності підлітків. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.). Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2019. С. 132-135. URL: <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/15982> (дата звернення 10.01.2025).

10. Дудко, А. В. Соціальна робота з дітьми, які постраждали внаслідок воєнних дій та збройних конфліктів : дипломна робота магістра. Одеса. 2022. 88 с. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/36848> (дата звернення 10. 01. 2025).

11. Іванова Т.В. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. № 6. С. 72-78. URL: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-11> (дата звернення 10. 01. 2025).

12. Коць Є.М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. ... канд. психол. н.: 19.00.01;

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; Луцьк, 2018. 213 с. URL: <https://uacademic.info/ua/document/0418U002485> (дата звернення 10. 01. 2025)

13. Краєва О. А. Психологічні механізми особистісної тривожності в підлітковому віці. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2017. № 12. С. 52-55. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/22850/1/O_Kraieva_T_Nikitiuk_PMOTPV_UPPNZ_12.pdf (дата звернення 10. 01. 2025).

14. Куш Т. В. Соціальна адаптація дітей раннього віку: педагогічні погляди Януша Корчака. *Науковий вісник КНУ ім. Т. Шевченка*. 2015. С. 213-216. URL: https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/actprob13_213.pdf (дата звернення 10.01.2025).

15. Лелюх-Степанчук О. О. Особливості емоційного розвитку дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 2. С. 140–144. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2018/29.pdf (дата звернення 10. 01. 2025).

16. Лянний А. В. Особливості когнітивно-поведінкової терапії у роботі з тривожністю : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» : спец. 053 «Психологія» / А. В. Лянний ; ЧНУ ім. Петра Могили. Миколаїв, 2023. 91с. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3101> (дата звернення 10.01.2025).

17. Магдисюк Л. І. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків і молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2019. №2. С. 64–72. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Otros_2019_2_11 (дата звернення 10. 01. 2025).

18. Мухіна Л. М. Вікова та педагогічна психологія : методичні рекомендації для дистанційної та самостійної форми навчання. Миколаїв: НУК ім. адмірала Макарова, 2022. 111 с. URL: <https://nuos.edu.ua/wp->

<content/uploads/2023/02/OK-16.-MR.-Vikova-ta-pedagogichna-psihologiya.pdf>

(дата звернення 10. 01. 2025).

19. Неведомська, Є., Михайловська, Т. Вплив темперамента студента на його тривожність. *Smart and Young*. 2016. № 1(3). С. 145-151.

URL:

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/14487/1/Nevedomskaya_SY_Journal_3%20%281%29%20%282%29.pdf (дата звернення 10. 01. 2025).

20. Петренко В.Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2014. № 44. С. 175-180.

URL:

<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/22914/Petrenko.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення 10. 01. 2025).

21. Пирлик М. А. Структурно-динамічна модель самооцінки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2013. № 5. С. 1–13. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2013_5_44 (дата звернення 10. 01. 2025).

22. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 41. С. 302-313. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_41_27 (дата звернення 10.01.2025).

23. Предко, В., Предко, Д. Особливості психічного стану українців в умовах війни. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 3. С. 78-84. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.11> (дата звернення 10.01.2025).

24. Приходько В. В. Соціально–психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. *Вісник Львівського університету*. 2018. № 19. С. 182–188. URL: <https://ir.kneu.edu.ua/handle/2010/33231> (дата звернення 10. 01. 2025).

25. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події: навчально-методичний посібник / за заг. ред. О.

Калашник. К. 2022. 104 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi74/0054602.pdf> (дата звернення 10. 01. 2025).

26. Романова Н. Г. Тривожність дітей дошкільного віку в ситуації війни. *Науково-практична конференція "Особистість у просторі проблем XXI століття"* : програма і матеріали, 25 травня 2023 року, Київ; Національний університет "Києво-Могилянська академія". Київ : НаУКМА, 2023. С. 57-59. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/28620> (дата звернення 10. 01. 2025).

27. Сингаївська, І., & Кравчук, О. Особистісні характеристики переживання страху та тривоги у підлітків під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2024. № 2 (74). С. 301–310. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2024-74-301-310> (дата звернення 10.01.2025).

28. Сингаївська, І. В., Федорець, С. Б. Підлітковий вік як один із критичних періодів психосексуального розвитку людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4 (68). С. 107–114. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-107-114> (дата звернення 10.01.2025).

29. Сохор Н., Гашімова Н. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури). *НЕЙРОNEWS*. 2024. № 2. С. 16-19. URL: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v9i1.471> (дата звернення 10. 01. 2025).

30. Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. *Актуальні проблеми психології. Серія: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2016. № 44. С. 160–165. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i44/32.pdf> (дата звернення 10. 01. 2025).

31. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Інсайт: зб. наук. праць студентів*,

аспірантів та молодих вчених. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. № 13. С. 299–301. URL:

https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/3452/стаття_Стрілецька%20І.І.%20№%2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення 10. 01. 2025).

32. Стрілецька, І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки*. 2015. № 1 (46). С. 266-272. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/2727> (дата звернення 10. 01. 2025).

33. Тесленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у груп однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 2. С. 105-115. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6531/1/Teslenko.pdf> (дата звернення 10. 01. 2025).

34. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с. URL: https://www.academia.edu/37037543/ПСИХОЛОГІЧНЕ_ЗДОРОВ_Я_ОСОБИСТОСТІ_ЗАСОБИ_САМОДОПОМОГИ_В_УМОВАХ_ТРИВАЛОЇ_ТРАВМАТИЗАЦІЇ_2018_ (дата звернення 10. 01. 2025).

35. Тиха К. В. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 15 грудня 2023 р.)*. Дніпро: ВВПЗ "ДГУ", 2023. С. 185-188. URL: <http://info.dgu.edu.ua:80/jspui/handle/123456789/1345> (дата звернення 10.01.2025).

36. Ткаліч К. В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. *Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження*

Гордона Олпорта. Кропивницький. 2022. С. 186-191. URL: https://cusu.edu.ua/images/conferences/2022/zbirn_stud_psycholog_11.05.22.pdf (дата звернення 10. 01. 2025).

37. Ходанич О.О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки. *Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.). Одеса : ФОП Бєлий А. Є. 2022. С. 128-135. URL: dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/15969 (дата звернення 10. 01. 2025).

38. Хом'як М. А. Особистісна тривожність і шляхи її подолання в підлітковому віці. *Вісник Тернопільського національного технічного університету ім. І. Пулюя*. 2022. С. 194-196. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/39829/2/ICBuTS_2022_Chomyak_M-Personal_anxiety_and_ways_194-196.pdf (дата звернення 10. 01. 2025).

39. Цюкало І. А. Особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності. Робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра; спец.: 053 – психологія. Суми: СумДУ. 2021. 64 с. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/84622> (дата звернення 10. 01. 2025).

40. Чернега А. С. Психологічні особливості тривожності підлітків. Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2017-2018 рр. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2019. С. 192-194. URL: <https://jpvvs.donnu.edu.ua/article/view/7181> (дата звернення 10. 01. 2025).

41. Чиньона І.І. Психологічні особливості соціального інтелекту та соціальної адаптації у ранньому дитинстві. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості*: Зб. наук. праць за матеріалами IV Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 22

квітня 2021 р.). Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 436-440. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/13749/Чиньона%20I.I..pdf?sequence=2> (дата звернення 10.01.2025).

42. Чуйко О.В., Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2017. № 16. С. 215-226. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i16/23.pdf> (дата звернення 10. 01. 2025).

43. Шамне А.В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монографія. Київ: НУБіП України, 2018. 278 с. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/2515/1/Монографія_Шамне_Прахова.pdf (дата звернення 10.01.2025).

44. Широка А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривоги у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. № 20. С. 195-204. URL: https://www.prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/326/287 (дата звернення 10. 01. 2025).

45. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби: метод. рек. / за ред. Музиченко І. В., Ткачук І. І. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 88 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/707675/1/шляхи.pdf> (дата звернення 10. 01. 2025).

46. Шумейко О. М. Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. № 73. С. 40-46. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2023/7.pdf (дата звернення 10. 01. 2025).

47. Ясточкіна І. А. Перша психологічна допомога дітям та підліткам. *Наукові записки БДПУ. Серія: Педагогічні науки*. 2023. № 3. С. 205-214. URL: <https://orcid.org/0000-0003-1250-4794> (дата звернення 10.01.2025).

48. Ясточкіна І. А. Проблема тривоги та тривожності: соціальний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. 2015. № 20. С. 197-203. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_011_2015_20_28 (дата звернення 10.01.2025).

49. Ясточкіна І.А. Психологічні чинники виникнення та корекція тривожності в ранньому юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07; НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 2011. 320 с. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/35065> (дата звернення 10.01.2025).

50. Comtesse, H., Powell, S., Soldo, A. et al. Long-term psychological distress of Bosnian war survivors : an 11-year follow-up of former displaced persons, returnees, and stayers. Comtesse et al. *BMC Psychiatry*. 2019. № 19. URL: <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1996-0> (дата звернення 10. 01. 2025).

51. Lam LT, Peng ZW. "Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: a prospective study". *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 2010. № 164 (10). P. 901–906. URL: <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.159> (дата звернення 10.01.2025).

52. Vaughan E. et al. Exploring emotion regulation as a mediator of the relationship between resilience and distress in cancer. *Psycho-oncology*. 2019. Vol. 28. №. 7. P. 1506-1512. URL: <https://doi.org/10.1002/pon.5107> (дата звернення 10.01.2025).

53. Zoya Wazir Contributor In Gaza, Childhoods Lost to the Trauma of War Israel's May siege leaves the majority of children in Gaza with deep emotional scars, a new study shows. *U.S.News*. 2021. № 5. URL: <https://www.usnews.com/news/best-countries/articles/2021-08-05/palestinianchildrenface-constant-and-unique-trauma-in-gaza-experts-say> (дата звернення 10. 01. 2025).