

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проект**

053 «Психологія»
на тему:
**ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ СУСПІЛЬСТВА НА ФОРМУВАННЯ
ТРИВОЖНОСТІ**

Виконала: здобувачка 4 курсу, 5
групи
галузь знань: 05 «Соціальні та
поведінкові науки»
спеціальність: 053 «Психологія»
Кучма Марина Ігорівна

Керівник: к.психол.н., доцент
Татьянчиков А.О.
Рецензент: к.психол.н., доцент
Джежик О.В.

Кафедра психології

Рівень вищої освіти **бакалавр**Галузь знань **05 «Соціальні та поведінкові науки»**

(шифр і назва)

Спеціальність **053 «Психологія»**

(шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ**Завідувач кафедри психології**

д.ю.н, проф. О.М. Цільмак

«___» _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ
(бакалаврський дослідницький проект)

Кучми Марини Ігорівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи: «Психологічний вплив суспільства на формування тривожності».

Керівник роботи : к.психол.н., доцент Татяничков А.О.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом НУ «ОЮА» від «__» _____ 2026 року

2. Строк подання здобувачем роботи _____

3. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Підготовка концепції К.Р. і затвердження плану К.Р.	II 2026	
2.	Вивчення нормативного матеріалу, спеціальної літератури аналіз та узагальнення матеріалів	II 2026	
3.	Написання Вступу	III 2026	
4.	Написання 1 розділу К.Р.	III 2026	
5.	Написання 2 розділу К.Р.	IV-V 2026	
6.	Написання Висновків	V 2026	
7.	Подання К.Р. на кафедру та рецензування	V 2026	
8.	«Малий захист» К.Р. на кафедрі	V 2026	
9.	Прийняття рішення про допуск К.Р. до захисту	V 2026	
10.	Захист К.Р. в ЕК	VI 2026	

Здобувач _____
(підпис) (прізвище та ініціали)Керівник роботи _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Кучма М. І. Психологічний вплив соціального середовища на формування тривожності підлітків. Кваліфікаційна робота – бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «бакалавр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2026.

Робота присвячена дослідженню психологічного впливу соціального середовища на формування тривожності підлітків. Здійснено аналіз сучасних наукових підходів до розуміння тривожності як психологічного феномена, розглянуто особливості її прояву в підлітковому віці та визначено роль соціального середовища у формуванні емоційного стану особистості. Обґрунтовано актуальність вивчення проблеми в умовах сучасних суспільних трансформацій, інформаційного навантаження та тривалого впливу стресогенних чинників.

Розроблено програму емпіричного дослідження, до складу якої увійшли шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI), методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда та шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS) С. Коена. У дослідженні взяли участь 40 підлітків віком від 14 до 16 років.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що значна частина респондентів характеризується підвищеними показниками ситуативної та особистісної тривожності, середнім і високим рівнем сприйнятого стресу, а також зниженням показників соціально-психологічної адаптації. Проведений кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем тривожності, показниками сприйнятого стресу та соціально-психологічної адаптації. Виявлено, що зростання рівня тривожності супроводжується підвищенням рівня сприйнятого стресу та зниженням адаптаційних можливостей особистості.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та зниження тривожності підлітків, спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення психологічної стійкості та оптимізацію впливу соціального середовища на особистість.

Ключові слова: тривожність, підлітки, соціальне середовище, соціально-психологічна адаптація, сприйнятий стрес, емоційна саморегуляція, психологічна стійкість.

ANNOTATION

Kuchma M. I. Psychological Influence of the Social Environment on the Formation of Anxiety in Adolescents. Qualification Thesis – Bachelor's Research Project for obtaining the Bachelor's Degree in the field of knowledge 05 “Social and Behavioral Sciences”, specialty 053 “Psychology”. National University “Odesa Law Academy”. Odesa, 2026.

The thesis is devoted to the study of the psychological influence of the social environment on the formation of anxiety in adolescents. A theoretical analysis of contemporary scientific approaches to understanding anxiety as a psychological phenomenon was carried out. The peculiarities of anxiety manifestation during adolescence and the role of the social environment in shaping an individual's emotional state were examined. The relevance of the research is determined by contemporary social transformations, information overload, and the long-term impact of stress factors on adolescents' psychological well-being.

An empirical research program was developed, including the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) by C. Spielberger and Yu. Khanin, the Social-Psychological Adaptation Questionnaire by C. Rogers and R. Diamond, and the Perceived Stress Scale (PSS) by S. Cohen. The study involved 40 adolescents aged 14 to 16 years.

The results of the empirical study indicate that a considerable proportion of respondents demonstrated elevated levels of state and trait anxiety, medium and high levels of perceived stress, and reduced indicators of social-psychological adaptation. Correlation analysis revealed statistically significant relationships between anxiety, perceived stress, and social-psychological adaptation. It was established that higher anxiety levels are associated with increased perceived stress and lower adaptation capacities.

Based on the obtained results, practical recommendations aimed at preventing and reducing adolescent anxiety were developed. These recommendations focus on strengthening emotional self-regulation skills, increasing psychological resilience, and optimizing the influence of the social environment on personality development.

Keywords: anxiety, adolescents, social environment, social-psychological adaptation, perceived stress, emotional self-regulation, psychological resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СУСПІЛЬСТВА НА ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ	12
1.1. Організація дослідження та характеристика вибірки.....	12
1.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження.....	13
Висновки до розділу 1.....	15
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ	17
2.1. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності, соціально-психологічної адаптації та сприйнятого стресу.....	17
2.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язку між показниками тривожності, адаптації та сприйнятого стресу.....	25
2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та зниження тривожності підлітків.....	28
Висновки до розділу 2.....	30
ВИСНОВКИ	31
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	33

ВСТУП

Актуальність теми. Тривожність є одним із найбільш поширених психологічних феноменів сучасності, що суттєво впливає на емоційний стан, поведінку, міжособистісні взаємини та психологічне благополуччя особистості. У сучасному суспільстві людина постійно перебуває в умовах підвищеного психоемоційного напруження, яке формується під впливом соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження, високого темпу життя, міжособистісної конкуренції та невизначеності майбутнього [6; 20]. За таких умов проблема формування тривожності набуває особливої актуальності, оскільки вона безпосередньо пов'язана зі здатністю особистості адаптуватися до соціального середовища та зберігати психологічну рівновагу. Особливої уваги проблема тривожності потребує у підлітковому віці, оскільки цей період характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестійкістю самооцінки та посиленням впливу соціального оточення на формування особистості.

Суспільство виступає важливим чинником впливу на емоційну сферу людини, її самооцінку, поведінкові реакції та особливості сприйняття навколишньої реальності. Соціальні норми, очікування, оцінювання з боку оточення, міжособистісні взаємини, умови виховання, вплив засобів масової інформації та цифрового простору можуть як сприяти гармонійному розвитку особистості, так і підвищувати рівень внутрішньої напруги та тривожності. Особливо відчутним є вплив сучасного інформаційного середовища, у якому людина щоденно стикається з великим потоком емоційно насиченої інформації, соціальними порівняннями та постійною потребою відповідати суспільним очікуванням.

Додаткової актуальності проблема тривожності набуває в умовах сучасних суспільних трансформацій, кризових явищ та тривалого психоемоційного напруження, що впливають на психологічний стан населення. Зростання рівня тривожності негативно позначається на емоційній

стабільності, комунікативній сфері, навчальній та професійній діяльності особистості, що зумовлює необхідність поглибленого дослідження психологічного впливу суспільства на формування тривожності.

Актуальність дослідження визначається також потребою у розробці практичних підходів до психологічної підтримки осіб із підвищеним рівнем тривожності. Важливого значення набуває створення програм психологічної допомоги, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, формування навичок саморегуляції та зниження негативного впливу соціального середовища на психічний стан особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема тривожності належить до числа найбільш досліджуваних у психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з адаптацією особистості до умов навколишнього середовища, особливостями міжособистісної взаємодії та психічним благополуччям людини. В умовах сучасних суспільних змін, інформаційного навантаження та тривалого впливу стресогенних чинників проблема тривожності набуває особливої актуальності.

Теоретичні засади дослідження тривожності були закладені представниками психоаналітичного, гуманістичного та когнітивного напрямів психології. Зокрема, З. Фройд розглядав тривогу як сигнал внутрішньої небезпеки та механізм психологічного захисту особистості. К. Хорні пов'язувала виникнення тривожності з порушенням почуття безпеки у міжособистісних відносинах та несприятливими соціальними умовами розвитку особистості. Р. Мей визначав тривогу як невід'ємну складову людського існування, що виникає в ситуаціях невизначеності та загрози значущим життєвим цінностям [17; 20; 24].

Представники гуманістичної психології наголошували на ролі соціального середовища у формуванні емоційного благополуччя людини. К. Роджерс підкреслював значення прийняття особистості, підтримки та позитивного соціального досвіду для розвитку психологічної стійкості та зниження рівня внутрішньої напруги [25]. В. Франкл розглядав здатність

людини знаходити життєвий сенс як важливий ресурс подолання тривоги та психологічних труднощів [15; 16].

Суттєвий внесок у дослідження природи тривожності зробили представники когнітивного підходу. А. Бек пов'язував розвиток тривожних переживань із негативними когнітивними установками та особливостями інтерпретації життєвих подій [12]. Р. Лазарус наголошував на провідній ролі суб'єктивної оцінки ситуації та індивідуальних стратегій подолання стресу у виникненні емоційних реакцій, зокрема тривоги [21].

Важливе значення для сучасного вивчення тривожності мають роботи Ч. Спілбергера, який запропонував розмежування ситуативної та особистісної тривожності. Науковець довів, що тривога може виступати як тимчасовий емоційний стан і як відносно стійка індивідуальна характеристика особистості [27; 28].

Серед українських науковців проблема тривожності розглядається у контексті соціально-психологічної адаптації особистості, особливостей освітнього середовища та впливу кризових суспільних процесів. І. С. Булах наголошує на значенні психологічної безпеки освітнього середовища як умови збереження емоційного благополуччя учнів та профілактики деструктивних психоемоційних станів [1]. З. Карпенко пов'язує зростання тривожності із суспільною нестабільністю та виникненням так званих соціальних неврозів, що формуються в умовах тривалого соціального напруження [3]. М.С. Корольчук підкреслює роль стресогенних та екстремальних чинників у зниженні адаптаційних можливостей особистості та виникненні тривожних переживань [4]. На психологічних особливостях підліткового віку як періоду підвищеної емоційної чутливості акцентує увагу С. Д. Максименко, зазначаючи, що саме в цей період посилюється вплив соціального середовища на емоційний стан та поведінку особистості [5].

В останні роки значна кількість досліджень присвячена вивченню психоемоційного стану дітей і підлітків в умовах війни. За даними Міністерства охорони здоров'я України, підлітки належать до найбільш

вразливих категорій населення щодо негативних наслідків тривалого стресу та невизначеності [6]. Результати досліджень А. П. Токарчук та І. В. Коваль свідчать про підвищення рівня тривожності у дітей і підлітків, які перебувають під впливом воєнних подій [8]. Подібних висновків дійшли А. О. Федосюк та Л. О. Подкоритова, які виявили поширення проявів емоційного напруження, тривожності та труднощів адаптації серед підлітків в умовах воєнного часу [9]. О. М. Шумейко зазначає, що тривале перебування в умовах воєнного стану сприяє формуванню стійкого відчуття небезпеки, підвищеної настороженості та емоційної виснаженості [10].

Важливі дані щодо психічного здоров'я підлітків містяться у міжнародних дослідженнях. В аналітичному звіті UNICEF Ukraine наголошується на погіршенні показників психологічного благополуччя учнівської молоді та зростанні поширеності тривожних переживань під впливом соціальних і кризових чинників [2]. Аналогічні тенденції відображені у сучасних міжнародних дослідженнях, присвячених психічному здоров'ю підлітків та впливу соціальної ізоляції, невизначеності й тривалого стресу на їхній емоційний стан [19; 22; 30].

Отже, аналіз наукових джерел свідчить про зростання інтересу дослідників до проблеми тривожності підлітків в умовах сучасних суспільних викликів. Водночас питання впливу соціального середовища на формування тривожності підлітків потребує подальшого емпіричного вивчення, зокрема з урахуванням взаємозв'язку між рівнем тривожності, соціально-психологічною адаптацією та сприйнятим стресом.

Мета дослідження –теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціального середовища на формування тривожності підлітків і розробити практичні рекомендації щодо її профілактики та зниження.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення тривожності та соціальних чинників її формування.

2. Сформувати методичний комплекс емпіричного дослідження психологічного впливу соціального середовища на формування тривожності підлітків.
3. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності, соціально-психологічною адаптацією та сприйнятим стресом.
4. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики та зниження тривожності підлітків.

Об'єкт дослідження – тривожність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічний вплив соціального середовища на формування тривожності підлітків.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти м. Одеси. У дослідженні взяли участь 40 респондентів підліткового віку – від 14 до 16 років. Вибір досліджуваної групи зумовлений тим, що підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, активною соціалізацією, формуванням самооцінки та значним впливом суспільного середовища на психологічний стан особистості. У цей період підлітки особливо гостро реагують на соціальні зміни, міжособистісні взаємини, оцінювання з боку оточення та вплив інформаційного середовища, що може сприяти підвищенню рівня тривожності.

Методологічну базу дослідження становлять теоретичні та емпіричні методи дослідження. У роботі використано аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукової літератури – для визначення теоретичних засад дослідження; психодіагностичні методики: шкалу тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI), методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда та шкалу сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS, S. Cohen) – для вивчення рівня тривожності та впливу соціальних чинників; для статистичної обробки

результатів дослідження використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, що дало змогу встановити взаємозв'язки між досліджуваними показниками.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості використання результатів дослідження у діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників та фахівців психологічної служби. Розроблена програма психологічної підтримки може бути використана під час психологічного консультування, психокорекційної роботи та реалізації програм психологічного супроводу осіб із підвищеним рівнем тривожності.

Публікації автора за темою дослідження. Основні положення та результати дослідження висвітлено у тезах доповіді «Підліткова тривожність у контексті сучасних криз в Україні», опублікованих у матеріалах науково-практичної конференції Національного університету «Одеська юридична академія».

Кучма М. І. Підліткова тривожність у контексті сучасних криз в Україні : *матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти (м. Одеса, 23 квітня 2026 року)* / за заг. ред. О.Є. Самари. Одеса : НУ «Одеська юридична академія», 2026.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 30 найменування.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКА ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ СУСПІЛЬСТВА НА ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ

1.1 Організація дослідження та характеристика вибірки

Дослідження психологічного впливу соціального середовища на формування тривожності підлітків проводилося відповідно до мети та завдань кваліфікаційної роботи і передбачало послідовну реалізацію декількох взаємопов'язаних етапів.

На першому етапі було здійснено аналіз наукової літератури з проблеми тривожності та соціальних чинників її формування. Опрацьовано праці вітчизняних і зарубіжних дослідників, присвячені вивченню природи тривожності, особливостей її прояву в підлітковому віці, а також ролі соціального середовища у формуванні емоційного стану особистості.

На другому етапі було визначено методологічні засади дослідження, сформовано програму емпіричного вивчення проблеми та здійснено добір психодіагностичного інструментарію відповідно до мети, завдань, об'єкта і предмета дослідження.

Третій етап передбачав проведення емпіричного дослідження серед респондентів підліткового віку, збір первинних даних та їх систематизацію.

На четвертому етапі здійснювалася кількісна та якісна обробка результатів дослідження, інтерпретація отриманих даних, встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками та розроблення практичних рекомендацій щодо профілактики і зниження тривожності підлітків.

Методологічною основою дослідження стали положення про соціальну зумовленість розвитку особистості, взаємозв'язок емоційної сфери людини та соціального середовища, а також наукові підходи до розуміння тривожності як психологічного феномена. Теоретичне підґрунтя дослідження становлять праці Ч. Спілбергера [27; 28], А. Бека [12], Р. Лазаруса [21], К. Роджерса [25],

В. Франкла [15; 16], а також роботи українських дослідників М. Корольчука [4], С. Максименка [5], Т. Титаренко [7] та І. Ясточкиної [12].

Емпіричне дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти м. Одеси. У дослідженні взяли участь 40 підлітків віком від 14 до 16 років. Вибір саме цієї вікової групи обумовлений тим, що підлітковий вік характеризується інтенсивним особистісним розвитком, підвищеною емоційною чутливістю, формуванням самооцінки та значною залежністю від впливу соціального оточення [5; 12].

До складу вибірки увійшли учні 8–10 класів, які брали участь у дослідженні на добровільних засадах. Під час проведення дослідження було забезпечено дотримання принципів конфіденційності, добровільності участі та анонімності отриманих результатів.

Для досягнення мети дослідження використовувалися теоретичні та емпіричні методи. До теоретичних методів належали аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел. Емпіричне дослідження здійснювалося за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня тривожності, соціально-психологічної адаптації та сприйнятого стресу.

Для статистичної обробки результатів застосовано методи описової статистики та коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Використання кореляційного аналізу дозволило встановити силу та напрям взаємозв'язків між показниками тривожності, соціально-психологічної адаптації та рівнем сприйнятого стресу у підлітків.

1.2 Психодіагностичний інструментарій дослідження

Відповідно до мети та завдань дослідження для вивчення особливостей впливу соціального середовища на формування тривожності підлітків було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють

здійснити оцінку рівня тривожності, соціально-психологічної адаптації та сприйнятого стресу.

Для визначення рівня тривожності застосовано шкалу тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory – STAI) [27; 28]. Методика призначена для діагностики ситуативної та особистісної тривожності. Ситуативна тривожність характеризує емоційний стан респондента в конкретний момент часу та відображає рівень напруження, занепокоєння і хвилювання, пов'язаних із певною ситуацією. Особистісна тривожність визначається як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика, що проявляється у схильності сприймати широкий спектр життєвих обставин як потенційно загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги.

Методика складається з двох самостійних шкал по 20 тверджень у кожній. Перша шкала спрямована на оцінювання ситуативної тривожності, друга – особистісної. Інтерпретація результатів здійснюється шляхом визначення низького, середнього або високого рівня тривожності. Використання даної методики дало змогу оцінити як поточний емоційний стан підлітків, так і їхню індивідуальну схильність до переживання тривоги.

Для дослідження особливостей взаємодії особистості із соціальним середовищем використано методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда [26]. Методика спрямована на визначення рівня адаптації особистості до соціального середовища та дозволяє оцінити особливості її соціального функціонування.

За допомогою методики визначаються показники адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, внутрішнього контролю та домінування. Отримані результати дозволяють оцінити рівень соціально-психологічної адаптації респондентів та виявити особливості їхньої взаємодії з навколишнім соціальним середовищем.

З метою оцінки рівня психоемоційного напруження було використано шкалу сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS), розроблену С.

Коеном, Т. Камарком та Р. Мермельштейном [13]. Методика призначена для визначення суб'єктивного сприйняття стресових ситуацій та оцінки рівня психоемоційного навантаження.

Шкала дозволяє встановити, наскільки життєві обставини сприймаються людиною як складні, непередбачувані або такі, що виходять за межі її контролю. Високі показники за шкалою свідчать про підвищений рівень сприйнятого стресу, тоді як низькі вказують на більш ефективне подолання стресових ситуацій та кращу психологічну адаптацію.

Комплексне використання зазначених психодіагностичних методик забезпечило можливість всебічного дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності, особливостями соціально-психологічної адаптації та рівнем сприйнятого стресу у підлітків. Поєднання результатів трьох методик дозволило отримати емпіричні дані для подальшого аналізу впливу соціального середовища на формування тривожності та визначення напрямів психологічної профілактики.

Обробка результатів здійснювалася із застосуванням методів описової статистики. Для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними показниками використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який дозволяє визначити силу та напрям статистично значущих зв'язків між змінними.

Висновки до розділу 1

У першому розділі визначено методологічні та організаційні засади дослідження впливу соціального середовища на формування тривожності підлітків. Відповідно до мети та завдань роботи окреслено основні етапи дослідження, обґрунтовано вибір методів дослідження та охарактеризовано вибірку респондентів.

Встановлено, що підлітковий вік є важливим періодом для вивчення особливостей формування тривожності, оскільки характеризується інтенсивними змінами в емоційній, особистісній та соціальній сферах

розвитку. Саме в цей період значно зростає роль соціального середовища, яке впливає на процес адаптації, самооцінку, міжособистісні взаємини та емоційний стан особистості.

Для реалізації мети дослідження було сформовано комплекс психодіагностичних методик, що забезпечує можливість всебічного вивчення досліджуваної проблеми. Застосування шкали тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна дозволяє визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності, методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда дає можливість оцінити особливості взаємодії особистості із соціальним середовищем, а шкала сприйнятого стресу (PSS) забезпечує визначення рівня психоемоційного напруження респондентів.

Використання зазначеного психодіагностичного інструментарію та методів статистичної обробки результатів створює належні умови для дослідження взаємозв'язків між рівнем тривожності, соціально-психологічною адаптацією та сприйнятим стресом у підлітків. Отримані в ході емпіричного дослідження результати становлять основу для подальшого аналізу особливостей впливу соціального середовища на формування тривожності, що представлено у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СУСПІЛЬСТВА НА ТРИВОЖНІСТЬ

2.1. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності, соціально-психологічної адаптації та сприйнятого стресу

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення рівня тривожності, особливостей соціально-психологічної адаптації та сприйнятого стресу підлітків. Для реалізації поставлених завдань було використано шкалу тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, методику соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда та шкалу сприйнятого стресу PSS [26–28].

Першим етапом емпіричного дослідження стало визначення рівня ситуативної тривожності підлітків за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Отримані результати наведено в таблиці 2.1. Використання даної методики дозволило визначити особливості емоційного стану респондентів, рівень їх внутрішнього напруження, схильність до переживання тривоги та специфіку реагування на соціальні подразники.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів підліткового віку. Після проведення опитування та обробки результатів було визначено три рівні тривожності: низький, середній та високий. Отримані результати дали можливість оцінити як актуальний емоційний стан досліджуваних, так і стійку схильність до тривожних переживань.

Рівні ситуативної тривожності респондентів

Рівень ситуативної тривожності	Кількість осіб	%
Низький	7	17,5
Середній	21	52,5
Високий	12	30
Разом	40	100

За результатами дослідження встановлено, що середній рівень ситуативної тривожності виявлено у 52,5 % респондентів (21 особа), високий — у 30 % (12 осіб), низький — у 17,5 % (7 осіб).

Переважаання середнього рівня ситуативної тривожності свідчить про наявність у більшості підлітків помірного емоційного напруження, яке виникає під впливом актуальних життєвих обставин. Водночас майже третина досліджуваних продемонструвала високий рівень ситуативної тривожності, що може вказувати на підвищену чутливість до стресових ситуацій, соціального оцінювання та труднощів міжособистісної взаємодії.

Отримані результати дозволяють припустити, що значна частина респондентів перебуває в умовах психоемоційного навантаження, яке потребує уваги з боку психологічної служби закладу освіти.

Для візуалізації отриманих результатів дані подано на рис. 2.1.

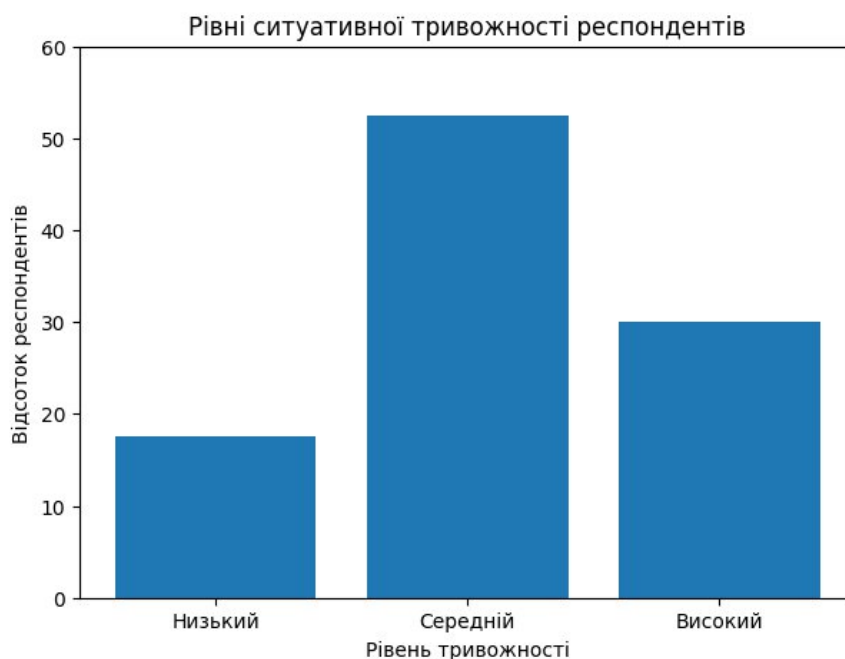


Рис. 2.1. Рівні ситуативної тривожності респондентів

Дані, наведені на рис. 2.1, наочно підтверджують переважання середнього рівня ситуативної тривожності серед досліджуваних. Водночас частка респондентів із високим рівнем тривожності залишається достатньо значною, що свідчить про актуальність проблеми емоційного благополуччя підлітків.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало визначення рівня особистісної тривожності респондентів. На відміну від ситуативної тривожності, яка виникає під впливом конкретних життєвих обставин, особистісна тривожність є відносно стійкою індивідуально-психологічною характеристикою особистості та проявляється у схильності людини сприймати значну кількість ситуацій як загрозливі або емоційно небезпечні.

Дослідження особистісної тривожності дозволило визначити, наскільки підлітки схильні до постійного переживання внутрішнього напруження, хвилювання, невпевненості у собі та емоційного дискомфорту. Отримані результати дають можливість оцінити рівень психологічної стійкості респондентів та виявити особливості їх емоційного реагування на соціальні подразники.

Результати діагностики рівня особистісної тривожності респондентів представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівні особистісної тривожності респондентів за методикою

Рівень особистісної тривожності	Кількість осіб	%
Низький	5	12,5
Середній	20	50
Високий	15	37,5
Разом	40	100

За результатами діагностики особистісної тривожності встановлено, що середній рівень виявлено у 50 % респондентів (20 осіб), високий — у 37,5 % (15 осіб), низький — у 12,5 % (5 осіб).

Отримані дані свідчать про те, що більше третини підлітків характеризуються стійкою схильністю до тривожного реагування. На відміну від ситуативної тривожності, особистісна тривожність відображає індивідуальну особливість особистості сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі [27; 28].

Звертає на себе увагу те, що частка респондентів із високим рівнем особистісної тривожності є більшою, ніж частка осіб із високою ситуативною тривожністю. Це може свідчити про наявність у частини підлітків стійких тривожних тенденцій, які не обмежуються реакцією на окремі ситуації.

Розподіл респондентів за рівнями тривожності представлено на рис. 2.2.

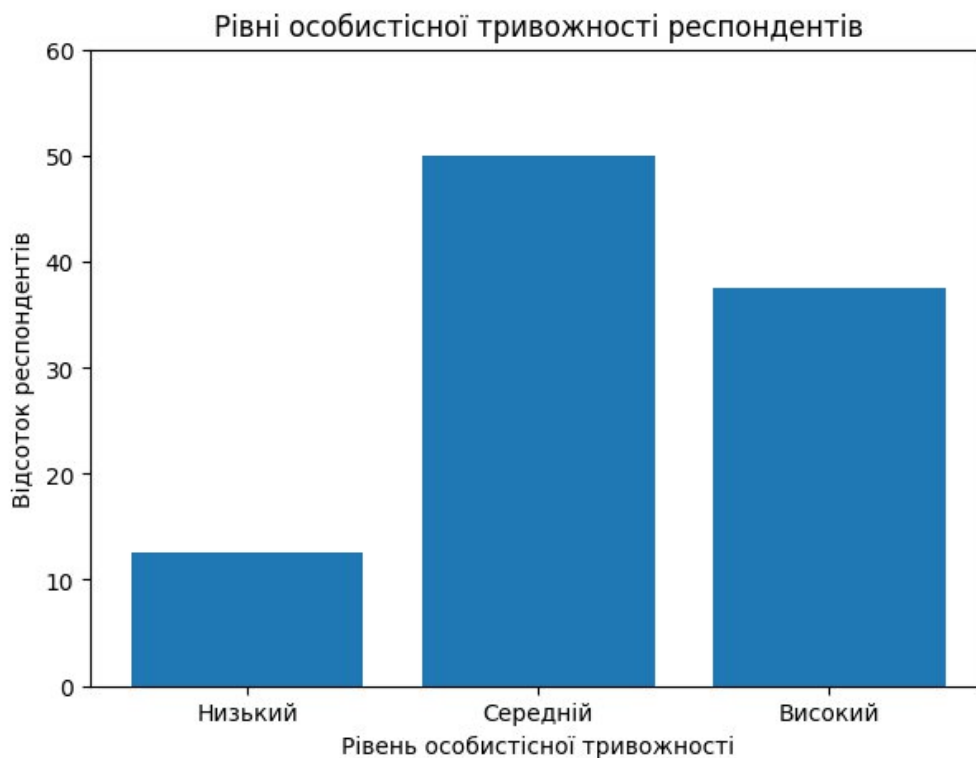


Рис. 2.2. Рівні особистісної тривожності респондентів

Порівняння показників ситуативної та особистісної тривожності свідчить про наявність у частини підлітків не лише ситуативних емоційних реакцій, а й стійкої схильності до тривожного реагування. Це вказує на необхідність подальшого вивчення чинників, пов'язаних із формуванням тривожності в підлітковому віці.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало визначення рівня соціально-психологічної адаптації респондентів за допомогою Методики діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда [26]. Використання даної методики дозволило дослідити особливості адаптації підлітків до соціального середовища, рівень їх емоційного комфорту, самоприйняття та здатності до ефективної взаємодії з оточенням.

Соціально-психологічна адаптація є важливим показником психологічного благополуччя особистості, оскільки відображає здатність людини комфортно почуватися у соціальному середовищі, підтримувати міжособистісні взаємини та конструктивно реагувати на соціальні труднощі.

Недостатній рівень адаптації нерідко супроводжується внутрішнім напруженням, невпевненістю у собі, труднощами комунікації та підвищенням рівня тривожності.

Результати дослідження рівня соціально-психологічної адаптації респондентів представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівень соціально-психологічної адаптації респондентів

Рівень адаптації	Кількість осіб	%
Низький	9	22,5
Середній	20	50
Високий	11	27,5
Разом	40	100

За результатами дослідження соціально-психологічної адаптації встановлено, що середній рівень адаптації мають 50 % респондентів (20 осіб), високий — 27,5 % (11 осіб), низький — 22,5 % (9 осіб).

Отримані дані свідчать, що більшість підлітків загалом успішно функціонує в соціальному середовищі, однак майже чверть досліджуваних демонструє ознаки труднощів адаптації. Недостатній рівень адаптації може проявлятися у складнощах міжособистісної взаємодії, невпевненості у власних можливостях та підвищеній емоційній напруженості [25].

Для більш наочного представлення результатів було побудовано діаграму.

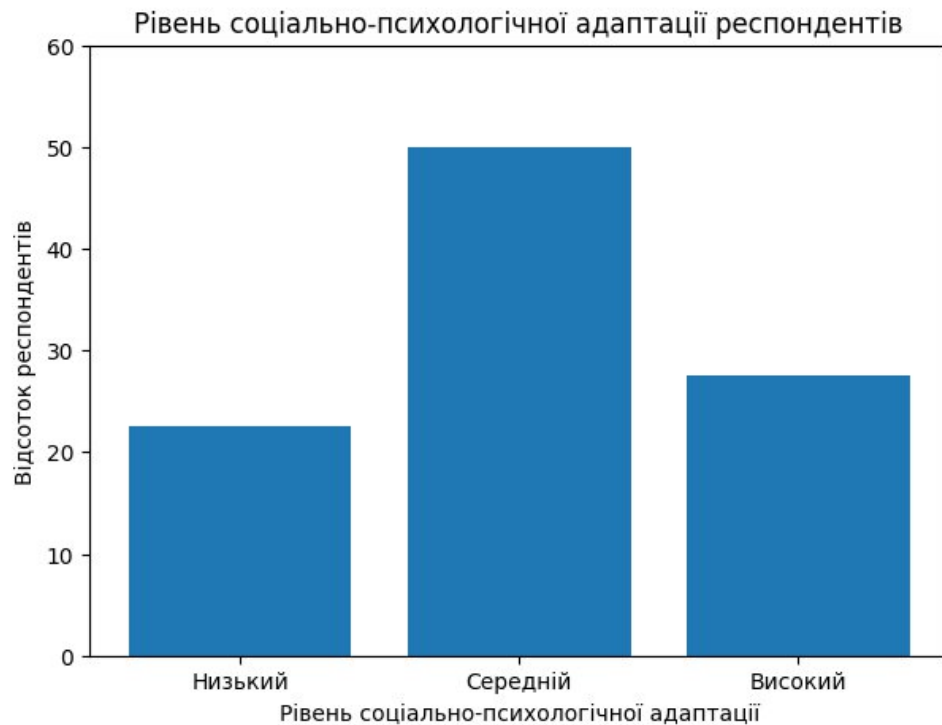


Рис. 2.3. Рівень соціально-психологічної адаптації респондентів

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновок, що рівень соціально-психологічної адаптації безпосередньо пов'язаний із психоемоційним станом підлітків. Респонденти з нижчим рівнем адаптації частіше демонстрували підвищений рівень тривожності, емоційної нестабільності та труднощі у взаємодії з соціальним середовищем. Це підтверджує важливу роль соціального оточення у формуванні психологічного благополуччя особистості та розвитку тривожних проявів.

Наступним етапом емпіричного дослідження стало визначення рівня сприйнятого стресу респондентів за допомогою Шкали сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale – PSS) [23]. Використання даної методики дозволило дослідити особливості психоемоційного напруження підлітків, їх суб'єктивне переживання стресових ситуацій та ступінь впливу соціальних чинників на емоційний стан особистості.

Дослідження рівня сприйнятого стресу є важливим у контексті вивчення тривожності, оскільки тривалий вплив соціального стресу нерідко призводить до підвищення внутрішньої напруги, емоційної нестабільності та погіршення

психологічного благополуччя. Особливу увагу було приділено впливу навчального навантаження, міжособистісних взаємин, інформаційного середовища та соціального тиску на психоемоційний стан підлітків.

Результати діагностики рівня сприйнятого стресу респондентів представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівні сприйнятого стресу респондентів за методикою PSS

Рівень сприйнятого стресу	Кількість осіб	%
Низький	6	15
Середній	22	55
Високий	12	30
Разом	40	100

Результати дослідження сприйнятого стресу показали, що середній рівень стресу характерний для 55 % респондентів (22 особи), високий — для 30 % (12 осіб), низький — для 15 % (6 осіб).

Отримані показники свідчать про поширеність помірного та високого рівня психоемоційного напруження серед досліджуваних підлітків. Високий рівень сприйнятого стресу може бути пов'язаний із навчальним навантаженням, міжособистісними труднощами, переживанням соціального оцінювання та впливом інформаційного середовища [6; 7; 13].

Розподіл отриманих результатів представлено на рис. 2.4.

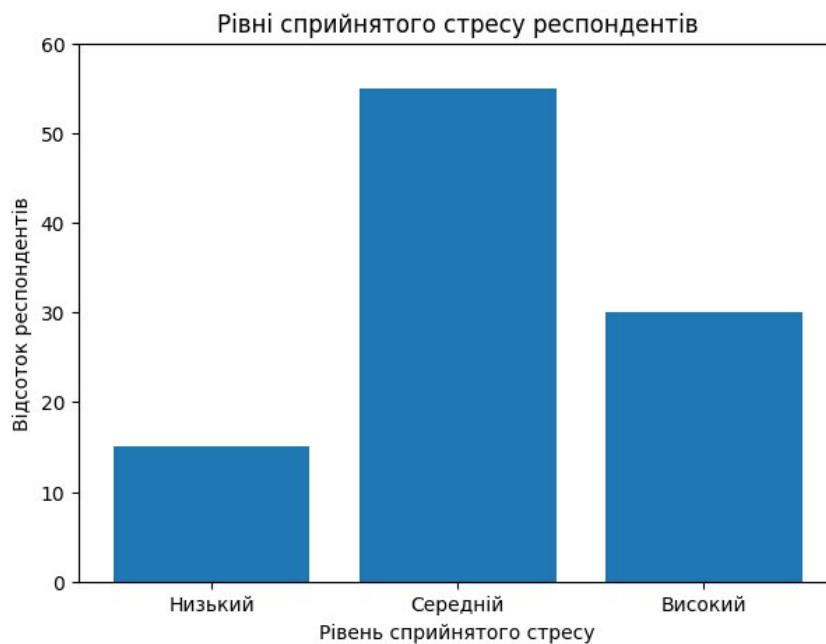


Рис. 2.4. Рівні сприйнятого стресу респондентів

Таким чином, результати емпіричного дослідження засвідчили переважання середнього та високого рівнів ситуативної й особистісної тривожності серед підлітків. Водночас у частини респондентів виявлено низький рівень соціально-психологічної адаптації та високий рівень сприйнятого стресу. Отримані дані дають підстави припустити наявність взаємозв'язку між зазначеними показниками, що потребує подальшої перевірки за допомогою кореляційного аналізу, результати якого подано в підрозділі 2.2.

2.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язку між показниками тривожності, адаптації та сприйнятого стресу

З метою перевірки взаємозв'язків між рівнем тривожності, соціально-психологічної адаптації та сприйнятого стресу було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. Застосування зазначеного статистичного методу дозволяє встановити силу та напрям взаємозв'язку між досліджуваними показниками.

Для аналізу були використані показники ситуативної тривожності, особистісної тривожності, соціально-психологічної адаптації та сприйнятого стресу. Результати кореляційного аналізу наведено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між показниками дослідження

Пари показників	r_s Спірмена	Рівень значущості	Інтерпретація
Ситуативна тривожність – сприйнятий стрес	0,58	$p < 0,01$	Помірний прямий зв'язок
Особистісна тривожність – сприйнятий стрес	0,62	$p < 0,01$	Помірний прямий зв'язок
Ситуативна тривожність – соціально-психологічна адаптація	-0,49	$p < 0,05$	Помірний обернений зв'язок
Особистісна тривожність – соціально-психологічна адаптація	-0,57	$p < 0,01$	Помірний обернений зв'язок
Сприйнятий стрес соціально-психологічна адаптація	-0,46	$p < 0,05$	Помірний обернений зв'язок

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками тривожності, соціально-психологічної адаптації та сприйнятого стресу у підлітків.

Встановлено прямий кореляційний зв'язок між рівнем сприйнятого стресу та показниками ситуативної тривожності ($r_s = 0,58$; $p < 0,01$), а також між рівнем сприйнятого стресу та особистісною тривожністю ($r_s = 0,62$; $p < 0,01$). Отримані результати свідчать, що зі зростанням психоемоційного напруження підвищується схильність підлітків до переживання тривоги. Найбільш виражений зв'язок виявлено між особистісною тривожністю та сприйнятим стресом, що вказує на тісний зв'язок між стійкою схильністю до тривожного реагування та суб'єктивним переживанням стресових ситуацій.

Поряд із цим встановлено статистично значущі обернені зв'язки між показниками тривожності та соціально-психологічної адаптації. Так, між ситуативною тривожністю та соціально-психологічною адаптацією виявлено помірний обернений зв'язок ($r_s = -0,49$; $p < 0,05$), а між особистісною тривожністю та соціально-психологічною адаптацією – помірний обернений зв'язок вищої сили ($r_s = -0,57$; $p < 0,01$). Це свідчить про те, що підлітки з нижчим рівнем адаптації до соціального середовища частіше демонструють підвищені показники тривожності.

Також встановлено обернений зв'язок між рівнем сприйнятого стресу та соціально-психологічною адаптацією ($r_s = -0,46$; $p < 0,05$). Отриманий результат дозволяє припустити, що зниження адаптаційних можливостей особистості супроводжується посиленням психоемоційного напруження та суб'єктивного переживання стресу.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтвердили наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності, соціально-психологічною адаптацією та сприйнятим стресом у підлітків. Встановлені кореляційні зв'язки свідчать про те, що особливості соціально-психологічної адаптації та рівень переживаного стресу пов'язані з формуванням тривожності в підлітковому віці. Отримані результати доповнюють дані описового аналізу та

підтверджують доцільність розроблення заходів психологічної профілактики, спрямованих на підвищення адаптаційних ресурсів особистості та зниження рівня психоемоційного напруження.

2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та зниження тривожності підлітків

Результати проведеного дослідження засвідчили наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності, соціально-психологічною адаптацією та сприйнятим стресом у підлітків. Встановлено, що підвищення рівня сприйнятого стресу супроводжується зростанням показників ситуативної та особистісної тривожності, тоді як зниження рівня соціально-психологічної адаптації пов'язане з посиленням тривожних проявів. Отримані результати свідчать про необхідність реалізації профілактичних та корекційних заходів, спрямованих на підтримання психологічного благополуччя підлітків.

Одним із провідних напрямів профілактики тривожності є створення сприятливого психологічного середовища в закладі освіти. Важливого значення набуває забезпечення атмосфери психологічної безпеки, взаємної поваги та підтримки між учасниками освітнього процесу. Зниженню рівня емоційного напруження сприяє формування доброзичливих взаємин між учнями, педагогами та батьками, а також попередження проявів булінгу, соціального відторгнення та міжособистісних конфліктів.

Для практичних психологів закладів освіти доцільним є систематичне проведення психодіагностичних обстежень, спрямованих на своєчасне виявлення підлітків із підвищеним рівнем тривожності та труднощами соціально-психологічної адаптації. Результати діагностики можуть використовуватися для планування індивідуальної та групової психокорекційної роботи.

Ефективним засобом профілактики тривожності є розвиток навичок емоційної саморегуляції. У межах психологічного супроводу доцільно

використовувати вправи, спрямовані на усвідомлення власних емоційних станів, розвиток навичок керування емоціями та формування конструктивних способів подолання стресових ситуацій. Особливу увагу варто приділяти розвитку навичок самоконтролю, підвищенню впевненості у власних можливостях та формуванню позитивної самооцінки.

Важливим напрямом роботи є підвищення рівня соціально-психологічної адаптації підлітків. З цією метою доцільно проводити заняття, спрямовані на розвиток комунікативних умінь, навичок ефективної взаємодії з однолітками, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій та формування позитивних міжособистісних відносин. Розвиток соціальної компетентності сприяє підвищенню адаптаційних можливостей особистості та зниженню рівня тривожності.

У роботі з батьками доцільно здійснювати психологічне просвітництво щодо особливостей емоційного розвитку підлітків та чинників формування тривожності. Важливого значення набуває формування навичок підтримувального спілкування в сім'ї, розвитку довірливих взаємин між батьками та дітьми, а також створення умов для відкритого обговорення емоційних переживань підлітка.

З метою зниження рівня сприйнятого стресу рекомендується залучати підлітків до різних видів діяльності, що сприяють емоційному розвантаженню та розвитку особистісних ресурсів. До таких видів діяльності належать творчі заняття, спортивна активність, участь у соціальних та волонтерських проєктах, а також заходи, спрямовані на розвиток навичок конструктивного подолання життєвих труднощів.

Отже, профілактика та зниження тривожності підлітків потребують комплексного підходу, який передбачає взаємодію психологів, педагогів, батьків та самих підлітків. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме підвищенню рівня соціально-психологічної адаптації, зниженню психоемоційного напруження та формуванню більш ефективних способів подолання стресових ситуацій.

Висновки до розділу 2

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження особливостей впливу соціального середовища на формування тривожності підлітків. Аналіз результатів психодіагностичного обстеження показав, що для більшості респондентів характерний середній рівень ситуативної та особистісної тривожності. Водночас у частини підлітків виявлено високі показники тривожності, що свідчить про наявність емоційного напруження та схильності до тривожного реагування.

Результати дослідження соціально-психологічної адаптації засвідчили, що поряд із достатнім рівнем адаптованості більшості респондентів існує група підлітків, які мають труднощі пристосування до соціального середовища. Крім того, встановлено переважання середнього та високого рівнів сприйнятого стресу, що вказує на значний вплив стресогенних чинників на емоційний стан досліджуваних.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Виявлено прямі зв'язки між рівнем тривожності та сприйнятим стресом, а також обернені зв'язки між тривожністю та соціально-психологічною адаптацією. Отримані результати свідчать, що підвищення рівня стресу супроводжується зростанням тривожності, тоді як вищий рівень соціально-психологічної адаптації пов'язаний зі зниженням тривожних проявів.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та зниження тривожності підлітків, спрямовані на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня соціально-психологічної адаптації, зниження психоемоційного напруження та створення сприятливого психологічного середовища для особистісного розвитку підлітків.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження впливу соціального середовища на формування тривожності підлітків. Отримані результати дали змогу досягти поставленої мети та виконати визначені завдання дослідження.

На основі аналізу наукової літератури встановлено, що тривожність є складним психологічним феноменом, який формується під впливом індивідуально-психологічних та соціальних чинників. Теоретичний аналіз засвідчив, що підлітковий вік належить до періодів підвищеної емоційної чутливості, а особливості взаємодії із соціальним середовищем, рівень соціально-психологічної адаптації та вплив стресогенних чинників можуть суттєво впливати на формування тривожності.

Відповідно до мети дослідження сформовано комплекс психодіагностичних методик, який забезпечив можливість всебічного вивчення досліджуваної проблеми. Для оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності використано шкалу тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, для дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації – методику К. Роджерса – Р. Даймонда, а для визначення рівня сприйнятого стресу – шкалу сприйнятого стресу (PSS). Застосований психодіагностичний інструментарій дозволив отримати емпіричні дані щодо особливостей емоційного стану та адаптаційних можливостей підлітків.

Результати емпіричного дослідження показали, що для більшості респондентів характерний середній рівень ситуативної та особистісної тривожності. Водночас у частини підлітків виявлено високі показники тривожності, що свідчить про наявність підвищеного емоційного напруження та схильності до тривожного реагування. Дослідження соціально-психологічної адаптації засвідчило наявність групи підлітків із труднощами адаптації до соціального середовища, а результати діагностики сприйнятого

стресу вказали на поширеність середнього та високого рівнів психоемоційного навантаження.

Кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Виявлено прямий зв'язок між рівнем тривожності та сприйнятим стресом, а також обернений зв'язок між рівнем тривожності та соціально-психологічною адаптацією. Отримані результати свідчать, що підвищення рівня сприйнятого стресу супроводжується посиленням тривожних проявів, тоді як вищий рівень соціально-психологічної адаптації пов'язаний зі зниженням тривожності.

На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та зниження тривожності підлітків. Основними напрямками профілактичної роботи визначено створення психологічно безпечного освітнього середовища, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня соціально-психологічної адаптації, своєчасне психологічне супроводження підлітків із підвищеним рівнем тривожності та психоемоційного напруження, а також активне залучення батьків до процесу психологічної підтримки дітей.

Отримані результати підтверджують припущення про наявність взаємозв'язку між особливостями соціального середовища, рівнем соціально-психологічної адаптації, сприйнятим стресом та проявами тривожності у підлітків. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів у діяльності практичних психологів закладів освіти, педагогів та батьків з метою профілактики тривожності та підтримки психологічного благополуччя підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байдик В. В., Ткачук І. І. Формування безпечного освітнього простору закладу освіти в діяльності працівників психологічної служби : методичний посібник. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 111 с.
2. Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді: аналітичний звіт. UNICEF Ukraine. 2025. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/reports/hbsc-study> (дата звернення: 29.03.2026).
3. Карпенко З. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. Психологія і суспільство. 2001. № 1. С. 124–132.
4. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
5. Максименко С. Д. Психологічні особливості розвитку особистості у підлітковому віці. Проблеми сучасної психології. 2018. № 2. С. 112–120.
6. Підлітки найвразливіші до впливу війни, а молодь 18–24 років найнижче оцінює свій психічний стан – результати міжнародного опитування. Міністерство охорони здоров'я України. 2023. URL: <https://moz.gov.ua/uk/pidlitki-nai%CC%86vrazlivishi-do-vplivu-vii%CC%86ni-a-molod-18-24-rokiv-najnizhche-ocinjue-svij-psihichnij-stan-%E2%80%93-rezultati-mizhnarodnogo-opituvannja> (дата звернення: 29.03.2026).
7. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
8. Токарчук А. П., Коваль І. В. Підвищений рівень тривожності у дітей і підлітків – свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз та прогноз. Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. Т. 9. № 3. DOI: 10.26766/pmgrp.v9i3.540.

9. Федосюк А. О., Подкоритова Л. О. Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 293–301.
10. Шумейко О. М. Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73). № 3. С. 40–45.
11. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 165–170.
12. Beck A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York : International Universities Press, 1976. 270 p.
13. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24. No. 4. P. 385–396.
14. Damasio A. *The Strange Order of Things: Life, Feeling, and the Making of Cultures*. New York : Pantheon Books, 2018. 336 p.
15. Frankl V. E. *Man's Search for Meaning*. Boston : Beacon Press, 1946. 165 p.
16. Frankl V. E. *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy*. New York : Meridian Books, 1969. 190 p.
17. Freud S. *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*. London : Hogarth Press, 1926. 195 p.
18. Horney K. *Our Inner Conflicts: A Constructive Theory of Neurosis*. New York : W. W. Norton & Company, 1945. 219 p.
19. Karamushka L. M. *Psychological Health of Personality in Conditions of War and Social Changes*. Kyiv : Institute of Psychology named after G. S. Kostiuk, 2023. 218 p.
20. Kendler K. S. The Nature of Anxiety Disorders and Their Relationship to Personality. *American Journal of Psychiatry*. 2019. Vol. 176. No. 3. P. 197–199.

21. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. New York : Oxford University Press, 1991. 557 p.
22. Loades M. E., Chatburn E., Higson-Sweeney N. et al. Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. 2020. Vol. 59. No. 11. P. 1218–1239.
23. May R. Love and Will. New York : W. W. Norton & Company, 1969. 352 p.
24. May R. The Meaning of Anxiety. New York : Ronald Press, 1950. 250 p.
25. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961. 420 p.
26. Rogers C. R., Dymond R. F. Psychotherapy and Personality Change. Chicago : University of Chicago Press, 1954. 447 p.
27. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1983. 126 p.
28. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto : Consulting Psychologists Press, 1970. 24 p.
29. Stein M. B., Craske M. G. Treating Anxiety in 2017: Optimizing Care to Improve Outcomes. JAMA. 2017. Vol. 318. No. 3. P. 235–236.
30. World Health Organization. Adolescent Mental Health. Geneva : WHO, 2024. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата звернення: 29.03.2026).