



УДК: 159.9.072:316.774(477)

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-3\(55\)-2368-2377](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-3(55)-2368-2377)

Кобильнік Лілія Миколаївна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0000-0003-4353-4769>

Остополець Ірина Юріївна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0000-0001-7315-2062>

Безродня Світлана Петрівна здобувачка вищої освіти другого (магістерського) рівня, спеціальності С4 Психологія, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0009-0001-3261-7270>

МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ ТА СУЧАСНІ МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Анотація. Актуальність теми зумовлена зростанням рівня хронічного стресу, невизначеності та психоемоційного напруження внаслідок повномасштабної війни, що суттєво впливає на становлення особистості у підлітковому віці.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі психологічних механізмів формування тривожності у підлітків в умовах воєнного стану та науковому обґрунтуванні сучасних, доказових методів її зниження і психологічної підтримки з урахуванням специфіки тривалого воєнного стресу.

Проаналізовано когнітивні, емоційні, нейропсихологічні та соціально-психологічні механізми формування тривожності, зокрема роль негативних автоматичних думок, катастрофізації, порушень емоційної саморегуляції, підвищеної чутливості до невизначеності, а також вплив соціального середовища, сімейних взаємин і інформаційного перевантаження.

Показано, що в умовах воєнного стану тривожність може трансформуватися з адаптивної реакції на загрозу у стійку особистісну характеристику, що зумовлює ризики соціальної дезадаптації, психосоматичних проявів та зниження життєстійкості.

Обґрунтовано доцільність застосування доказових методів психологічної підтримки підлітків, зокрема когнітивно-поведінкової терапії, терапії прийняття та відповідальності, технік емоційної саморегуляції, арт-терапевтичних і нарративних підходів, а також розвитку соціальної підтримки та резилієнтності.



Наголошено на необхідності адаптації психокорекційних програм до умов тривалого воєнного стресу та обмеженого доступу до офлайн-допомоги. Результати дослідження можуть бути використані психологами, педагогами та соціальними працівниками для розробки системних програм профілактики й зниження тривожності у підлітків у кризових умовах.

Ключові слова: тривожність, підлітковий вік, воєнний стан, психологічна підтримка, емоційна саморегуляція, резилієнтність.

Kobylnik Liliia Mykolaivna PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, Ukraine <https://orcid.org/0000-0003-4353-4769>

Ostopolets Iryna Yuriyivna PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, Ukraine <https://orcid.org/0000-0001-7315-2062>

Bezrodnia Svitlana Petrivna Master's Degree Student (Second Cycle of Higher Education), Specialty C4 Psychology, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, Ukraine <https://orcid.org/0009-0001-3261-7270>

MECHANISMS OF ANXIETY FORMATION IN ADOLESCENTS UNDER MARTIAL CONDITIONS AND CONTEMPORARY METHODS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT

Abstract. The relevance of the topic is determined by the increasing levels of chronic stress, uncertainty, and psycho-emotional tension resulting from the full-scale war, which significantly affects personality development during adolescence.

The purpose of the study is to provide a theoretical analysis of the psychological mechanisms contributing to the formation of anxiety in adolescents in conditions of martial law and to substantiate scientifically grounded, evidence-based methods for its reduction and psychological support, taking into account the specific features of prolonged wartime stress. Cognitive, emotional, neuropsychological, and socio-psychological mechanisms of anxiety formation are analyzed, including the role of negative automatic thoughts, catastrophizing, impairments in emotional self-regulation, heightened intolerance of uncertainty, as well as the impact of the social environment, family dynamics, and information overload. It is demonstrated that under conditions of martial law, anxiety may shift from an adaptive response to threat to a stable personality trait, thereby increasing the risks of social maladjustment, psychosomatic manifestations, and diminished resilience.



The study substantiates the relevance of applying evidence-based psychological interventions for adolescents, including cognitive-behavioral therapy, acceptance and commitment therapy, emotional self-regulation techniques, art-therapeutic and narrative approaches, as well as strategies aimed at strengthening social support and resilience. Emphasis is placed on the necessity of adapting psychocorrectional programs to the context of prolonged wartime stress and limited access to in-person services. The findings may be utilized by psychologists, educators, and social workers in developing systemic programs for the prevention and reduction of anxiety among adolescents in crisis conditions.

Keywords: anxiety, adolescence, martial law, psychological support, emotional self-regulation, resilience.

Постановка проблеми. Повномасштабна війна в Україні, що триває з лютого 2022 року, зумовила глибокі соціально-психологічні трансформації та створила хронічний контекст невизначеності, загрози життю, втрат, вимушеної міграції й інформаційного перевантаження. Такі умови формують тривалий стресовий фон, який особливо небезпечний для психічного здоров'я дітей і підлітків. У наукових працях зазначається, що тривале перебування в умовах загрози спричиняє посилення тривожності, емоційної напруги та дезадаптаційних проявів [1; 2].

Тривожність у психологічній літературі розглядається як багатовимірний феномен. Ч. Спілбергер підкреслює, що тривожність є реакцією на суб'єктивно сприйняту загрозу та має когнітивні, емоційні й поведінкові компоненти [16]. У дослідженнях А. Широких і А. Шевчук обґрунтовується розмежування ситуативної тривоги як короточасної мобілізаційної реакції та особистісної тривожності як стабільної схильності до сприйняття багатьох ситуацій як небезпечних [9].

Проблематика підліткової тривожності набуває особливої актуальності. А. Новаківська та О. Стахова наголошують, що саме в підлітковому віці тривожність тісно пов'язана з переживанням соціальної оцінки, страхом невдачі, міжособистісними конфліктами та фрустрацією базових потреб у визнанні й прийнятті [5]. За даними Я. Барановської, неконтрольована тривожність у цьому віці може виступати чинником формування стійких дезадаптивних патернів поведінки й передумовою подальших психоемоційних порушень [2].

М. Паламарчук та Л. Сердюк доводять, що підвищена тривожність негативно впливає на пізнавальну діяльність, звужує увагу, знижує ефективність мислення та продуктивність навчання [13]. У дослідженнях О. Задніпрянець окреслено соматичні прояви тривожності підлітків (тахікардія, порушення сну, шлунково-кишкові реакції), які в умовах хронічного стресу можуть посилюватися [3].

Особливої уваги заслуговує зв'язок тривожності із соціальними страхами та самооцінкою. У роботі І. Ю. Остополець та співавторів показано, що соціальні



страхи у юнацькому віці корелюють із загальним рівнем тривожності та можуть посилюватися під впливом зовнішніх кризових чинників [7]. А. Новаківська та О. Стахова підкреслюють, що тривожність у підлітковому віці часто маскується агресивною або апатичною поведінкою, формуючи деструктивні способи психологічного захисту [5].

Отже, сучасна наукова проблема полягає у необхідності поглибленого теоретичного осмислення механізмів виникнення та закріплення тривожності у підлітків в умовах тривалого воєнного стану, а також у пошуку й адаптації ефективних способів її зниження з урахуванням вікових особливостей і соціально-культурного контексту України.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі психологічних механізмів тривожності у підлітків та науковому обґрунтуванні сучасних, доказових методів її зниження і надання психологічної підтримки під час війни.

Виклад основного матеріалу.

Тривожність у сучасній психології розглядається як складний багаторівневий феномен, що поєднує ситуативний емоційний стан і відносно стійку особистісну диспозицію. Її механізми формуються на перетині когнітивних, емоційних, фізіологічних і соціально-психологічних процесів. Класичне розмежування стану тривоги й особистісної тривожності ґрунтується на концепції Ч. Спілбергера, який довів існування двох взаємопов'язаних компонентів: ситуативна тривога активується конкретним стресором і виконує адаптивну мобілізаційну функцію, тоді як особистісна тривожність відображає схильність інтерпретувати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі [16]. Цю думку підтримують А. Широких та А. Шевчук, які наголошують на переході короткочасної реакції у стабільну характеристику за умов хронічного стресу [9].

Механізм трансформації ситуативної тривоги в особистісну пов'язаний із когнітивною фіксацією досвіду небезпеки. У когнітивній моделі А. Бека тривожність підтримується через формування дисфункціональних переконань і катастрофічних очікувань [11]. Підліток, який багаторазово переживає загрозливі ситуації, формує стійку схему «світ небезпечний», що автоматично активує реакцію настороженості навіть за відсутності реальної небезпеки. С. Дмитрієва та О. Мачушник підкреслюють, що особистісна тривожність посилюється в ситуаціях оцінювання, соціального порівняння та страху невдачі, коли суб'єктивна значущість події перевищує реальний рівень ризику [5]. Таким чином, когнітивний механізм полягає у спотвореній інтерпретації стимулів і постійному прогнозуванні негативного розвитку подій.

Фізіологічний механізм тривожності пояснюється активацією симпатичної нервової системи та гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі. Згідно з теорією стресу Г. Сельє, тривала дія стресора запускає стадії тривоги, резистентності та виснаження [15]. У підлітків це проявляється такими соматичними симптомами як тахікардія, тремор, порушення сну, шлунково-кишкові розлади. Н. Вереніч



описує соматичну форму тривожності як тілесне вираження емоційного напруження, що часто сприймається дитиною як окрема хвороба [3].

Емоційний механізм тривожності пов'язаний із внутрішнім конфліктом. У воєнних умовах цей конфлікт загострюється, оскільки об'єктивна небезпека обмежує можливості самостійності та автономії [8].

Соціально-психологічний механізм тривожності проявляється через взаємодію з оточенням. Тривожність підтримується очікуванням негативної оцінки та досвідом міжособистісної небезпеки [14]. У підлітковому середовищі особливо значущими є соціальні порівняння, статус у групі однолітків, досвід булінгу або ізоляції [12]. Воєнний стан трансформує обидва рівні, руйнуючи відчуття безпеки та передбачуваності [1].

Особливим механізмом є формування тривожної поведінкової стратегії. Прихована тривога може трансформуватися в агресивність як спосіб психологічного захисту [10]. Агресія, демонстративність або зухвалість виступають маскою вразливості, тоді як апатія й уникання - альтернативною формою захисту. Таке закріплення неадаптивних копінг-стратегій формує замкнене коло: уникання зменшує ситуативну напругу, але підсилює довготривалу тривожність через відсутність досвіду подолання [2].

Механізм генералізації тривоги пов'язаний із повторюваним досвідом неконтрольованості. Тривала невизначеність і відсутність стабільності закріплюють у підлітка модель «очікування катастрофи», що поступово інтегрується в структуру особистості [2]. За таких умов ситуативна тривога перестає виконувати адаптивну функцію і переходить у стан хронічного фону, який може стати предиктором депресивних і невротичних розладів [5].

Під час війни механізм тривожності ускладнюється поєднанням реальної загрози та інформаційного перевантаження. Постійні повідомлення про небезпеку активують когнітивні схеми страху, тоді як фізіологічна система залишається у стані гіперактивації. Це створює феномен «подвійного підкріплення»: кожен новий сигнал небезпеки підтверджує попередні негативні очікування. У підлітків, чия емоційна регуляція ще формується, це призводить до швидкої фіксації тривожного стилю реагування.

Отже, умови воєнного стану виступають потужним каталізатором усіх зазначених механізмів, сприяючи переходу адаптивної тривоги в хронічну особистісну рису, що потребує цілеспрямованого психолого-педагогічного втручання.

Психологічна підтримка підлітків в умовах воєнного стану має бути комплексною, науково обґрунтованою та водночас гнучкою щодо вікових особливостей і ресурсних можливостей освітнього середовища. Серед сучасних засобів допомоги особливе місце займає арт-терапія як інтегративний напрям, що поєднує психокорекційні, розвивальні й реабілітаційні можливості [4]. Арт-терапія виконує не лише функцію зниження тривожності, а й адаптаційну, корекційну, профілактичну, мобілізаційну та регулятивну функції, сприяючи



гармонізації емоційної сфери та формуванню стійкості особистості [4]. Її терапевтичний ефект пояснюється механізмом символічної репрезентації переживань: внутрішній конфлікт або травматичний досвід виносяться у зовнішній образ, що знижує інтенсивність афекту та дозволяє інтегрувати досвід у безпечний спосіб.

Найбільш доступним і поширеним різновидом є ізотерапія. Її ефективність пов'язана з активацією правопівкульних механізмів переробки емоційної інформації та зниженням когнітивного контролю, який часто блокує вербалізацію страхів. Малювання дозволяє підліткові проєктувати тривогу у символічну форму, трансформувати образ загрози, наділяти його новими значеннями й таким чином зменшувати суб'єктивне відчуття небезпеки.

У шкільному середовищі цей метод є екологічним, оскільки не потребує спеціального обладнання та може інтегруватися в групові формати занять. В умовах війни, коли вербальне обговорення травматичних подій часто викликає ретравматизацію, образотворча діяльність виступає безпечним каналом емоційного розвантаження, сприяє зниженню психосоматичних проявів і покращенню навчальної концентрації [4].

Казкотерапія, яку Задніпрянець О. В. визначає як один із провідних методів роботи з дитячою та підлітковою тривожністю, базується на метафоричному механізмі психологічної трансформації [3]. Через сюжет, архетипні образи героя, випробування та подолання перешкод підліток ідентифікується з персонажем, опосередковано проживає власні страхи й отримує досвід символічного подолання труднощів. Метафора створює психологічну дистанцію, що дозволяє працювати з темами втрати, смерті, провини або безсилля без прямої конфронтації з травмою.

Серед доказових психотерапевтичних підходів провідне місце посідає когнітивно-поведінкова терапія, заснована А. Беком [6]. Її ефективність у роботі з тривожністю пояснюється впливом на когнітивні спотворення – катастрофізацію, надмірне узагальнення, дихотомічне мислення - які підтримують стан хронічної загрози [6]. Абсалямова Л. Т. наголошує, що сучасні модифікації когнітивно-поведінкової терапії особливу увагу приділяють роботі з негативними когніціями, що активізуються в умовах воєнної нестабільності [1]. Перебудова автоматичних думок і формування альтернативних інтерпретацій подій знижує інтенсивність тривоги та повертає підліткові відчуття когнітивного контролю.

Терапія прийняття та відповідальності, розроблена Хейзом С., Стросалом К. та Вілсоном К. Г., пропонує інший механізм - не боротьбу з тривожними думками, а розвиток психологічної гнучкості [13]. Центральним є процес когнітивної дефузії: підліток вчиться сприймати думки як ментальні події, а не як факти, що потребують негайної реакції. Орієнтація на особистісні цінності дозволяє зберігати активність навіть у стані емоційної нестабільності, що особливо важливо в умовах тривалої невизначеності.



Уніфікований трансдіагностичний протокол Барлоу Д., спрямований на регуляцію базових механізмів емоційної реактивності [11]. Його ключовою метою є формування толерантності до невизначеності та зниження чутливості до фізіологічних симптомів тривоги. Для підлітків у воєнний період це означає розвиток здатності витримувати стан очікування небезпеки без катастрофічних інтерпретацій. Модель регуляції емоцій показує, що труднощі з ідентифікацією та прийняттям переживань підтримують тривожність [12]. Тому практики навчання емоційної грамотності - розпізнавання, називання та конструктивного вираження емоцій, є важливим профілактичним ресурсом. Підлітки, які володіють навичками когнітивної переоцінки та не вдаються до хронічного придушення емоцій, демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Модель поведінкових змін дозволяє адаптувати інтервенції до умов обмежених ресурсів [14]. Вона акцентує увагу на трьох компонентах: здатності (формування навичок саморегуляції), можливості (створення безпечних просторів для практики) та мотивації (підкріплення успіхів і зв'язок із цінностями). У шкільних умовах це може реалізовуватися через короткі психоедукаційні модулі, групові заняття чи інтеграцію вправ у навчальний процес.

Доповнюють ці підходи техніки саморегуляції - діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація та короткі майндфулнес-практики. Їх дія ґрунтується на зниженні симпатичної активації та відновленні балансу автономної нервової системи, що безпосередньо зменшує соматичні прояви тривоги. Регулярне застосування таких вправ формує відчуття контролю над тілесними реакціями й запобігає генералізації страху [11].

Отже, поєднання цих інструментів дозволяє не лише зменшувати рівень тривожності, а й формувати стійкість, здатність до адаптації та особистісного зростання навіть у складних соціально-історичних обставинах.

Висновки. Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що тривожність підлітків в умовах воєнного стану формується під впливом взаємодії когнітивних, емоційних, фізіологічних і соціально-психологічних механізмів. Хронічна невизначеність, реальна загроза безпеці та порушення звичних умов розвитку сприяють переходу ситуативної тривоги в стійку особистісну характеристику, що ускладнює адаптацію, знижує навчальну ефективність і підвищує ризик дезадаптивних форм поведінки.

Систематизація сучасних підходів до психологічної підтримки показала ефективність інтеграції доказових методів, зокрема, когнітивно-поведінкової терапії, терапії прийняття та відповідальності, трансдіагностичних протоколів регуляції емоцій з арт-терапевтичними техніками. Їх поєднання дозволяє не лише знижувати рівень тривожності, а й формувати психологічну гнучкість, стійкість та здатність до адаптації в умовах тривалого стресу.

Отже, комплексний, науково обґрунтований підхід до розуміння механізмів тривожності та впровадження багаторівневої системи психологічної підтримки є необхідною умовою збереження психічного здоров'я підлітків у період воєнних викликів.



Література

1. Абсалямова Л. Тривожність особистості в умовах війни: теоретичний аналіз. *Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди «Психологія»*. №72. 2025. С. 8-21. <https://doi.org/10.34142/23129387.2025.72.01>
2. Барановська Я. Г. Психокорекція тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 40-42. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-5>
3. Задніпрянець О. В. Казкотерапія як засіб подолання тривожності. Етико-естетична традиція у вітчизняній культурі. *Етико-естетична традиція у вітчизняній культурі : Матеріали XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів, молодих науковців та науково-педагогічних працівників, 23 листопада 2023 року / за заг. ред. О. Ф. Коннова*. Електронне наукове видання. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. С. 57-59.
4. Леопара І. М., Шеленкова Н. Л. Малюнкova терапія як метод подолання тривожності підлітків. *«Проблеми та перспективи соціальної роботи та психології в умовах війни»: матеріали III-ої Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (Умань, 9 листопада 2023 рік) / ред. кол.: Коляда Н.М., Кравченко О.О., Албул І.В., Матрос О.О., Лисенко А. О*. Умань: УДПУ, 2023. С. 27-30.
5. Новаківська А. Ю., Стахова О. О. Психологічні детермінанти тривожності в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*. 2015. С. 110-114. <http://eprints.zu.edu.ua/21064/1/2.pdf>
6. Остополець І., Короцінська Ю.. Нейропсихологічні основи емоційної саморегуляції в підлітковому та юнацькому віці. *Modern approaches to ensuring sustainable development*. Collective Monograph. Edited by Valentyna Smachylo and Oleksandr Nestorenko. The University of Technology in Katowice Press, 2023. P. 356-362 DOI: 10.54264/M020
7. Остополець І.Ю., Педченко О.В., Резнікова О.А., Свіденська Г.М. Взаємозв'язок соціальних страхів та тривожності у юнацькому віці. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. № 3 (62), Том 2. 2023. С. 148-156 DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-62-3-2-148-156>
8. Шиделко А. В., Гнелицька О. О. Тривожність у підлітків. *European congress of scientific achievements. Proceedings of the 5th International scientific and practical conference*. Barca Academy Publishing. Barcelona, Spain. 2024. С. 275-280.
9. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. №20. 2023. С. 195-204. https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.326
10. Фалько Н.М., Остополець І.Ю., Шарапова Ю.В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. *Габітус*. № 59, 2024. С.57-61 <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.8>
11. Barlow D. H., Curren A. J., Woodard L. S.. Neuroticism and disorders of emotion: A new synthesis. *Current Directions in Psychological Science*. №30.5. 2021. P. 410-417.
12. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, №26(1), 2015. Pp. 1-26. http://www.johnnietfeld.com/uploads/2/2/6/0/22606800/gross_2015.pdf
13. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. Guilford press, 2011. 402 p.
14. Michie S., Yardley L., West R., Patrick K., Greaves F. Developing and Evaluating Digital Interventions to Promote Behavior Change in Health and Health Care: Recommendations Resulting from an International Workshop. *Journal of Medical Internet Research*, №19(6), 2017. Pp. 232-245. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28663162/>



15. Selye H. The stress of life. New York: McGraw-Hill. 1956.
16. Spielberger C. D. Anxiety: Current trends in theory and research. New York: Academic Press. 1972.
- 17.

References

1. Absalymova, L. (2025). Tryvozhnist osobystosti v umovakh viiny: teoretychnyi analiz [Personality anxiety in wartime conditions: theoretical analysis]. *Visnyk KhNPU imeni H. S. Skovorody "Psykhologhiia"*, 72, 8–21. <https://doi.org/10.34142/23129387.2025.72.01> [in Ukrainian].
2. Baranovska, Ya. H. (2019). Psykhokorektsiia tryvozhnosti v pidlitkovomu vitsi [Psychocorrection of anxiety in adolescence]. *Insight: Psykhologichni vymiry suspilstva*, 1(16), 40–42. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2019-2-5> [in Ukrainian].
3. Zadnippiianets, O. V. (2024). Kazkoterapiia yak zasib podolannia tryvozhnosti [Fairy tale therapy as a tool for overcoming anxiety]. In O. F. Konnova (Ed.), *Etyko-estetychna tradytsiia u vitchyzniani kulturi: Materialy XIII Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (pp. 57–59). Kyiv: Vyd-vo UDU imeni Mykhaila Drahomanova [in Ukrainian].
4. Leopara, I. M., & Shelenkova, N. L. (2023). Maliunkova terapiia yak metod podolannia tryvozhnosti pidlitkiv [Drawing therapy as a method of overcoming adolescent anxiety]. In N. M. Koliada et al. (Eds.), *Problemy ta perspektyvy sotsialnoi roboty ta psykhologii v umovakh viiny: materialy III Vseukrainskoi studentskoi naukovo-praktychnoi konferentsii* (pp. 27–30). Uman: UDPU [in Ukrainian].
5. Novakivska, A. Yu., & Stakhova, O. O. (2015). Psykhologichni determianty tryvozhnosti v pidlitkovomu vitsi [Psychological determinants of anxiety in adolescence]. *Problemy suchasnoi psykhologii: zbirnyk naukovykh prats*, 110–114. <http://eprints.zu.edu.ua/21064/1/2.pdf> [in Ukrainian].
6. Ostopolets, I., & Korotsinska, Yu. (2023). Neiropsykhologichni osnovy emotsiinoi samorehuliatcii v pidlitkovomu ta yunatskomu vitsi [Neuropsychological bases of emotional self-regulation in adolescence and youth]. In V. Smachylo & O. Nestorenko (Eds.), *Modern approaches to ensuring sustainable development: Collective Monograph* (pp. 356–362). Katowice: The University of Technology in Katowice Press. <https://doi.org/10.54264/M020>
7. Ostopolets, I. Yu., Pedchenko, O. V., Rezniikova, O. A., & Svidenska, H. M. (2023). Vzaiemozviazok sotsialnykh strakhiv ta tryvozhnosti u yunatskomu vitsi [Relationship of social fears and anxiety in youth]. *Teoretychni i prykladni problemy psykhologii ta sotsialnoi roboty*, 3(62), Tom 2, 148–156. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-62-3-2-148-156> [in Ukrainian].
8. Shydelko, A. V., & Hnelytska, O. O. (2024). Tryvozhnist u pidlitkiv [Anxiety in adolescents]. In *European congress of scientific achievements: Proceedings of the 5th International scientific and practical conference* (pp. 275–280). Barcelona: Barca Academy Publishing [in Ukrainian].
9. Shyrokykh, A., & Shevchuk, A. (2023). Psykhologichni osoblyvosti pidvysychenoii tryvozhnosti u pidlitkiv [Psychological features of increased anxiety in adolescents]. *Psykhologhiia: realnist i perspektyvy*, 20, 195–204 [in Ukrainian].
10. Falko, N. M., Ostopolets, I. Yu., & Sharapova, Yu. V. (2024). Tolerantnist do nevyznachenosti v konteksti zhyttiistosti osobystosti [Tolerance to uncertainty in the context of personal resilience]. *Habitus*, 59, 57–61 [in Ukrainian].
11. Barlow, D. H., Curreri, A. J., & Woodard, L. S. (2021). Neuroticism and disorders of emotion: A new synthesis. *Current Directions in Psychological Science*, 30(5), 410–417.
12. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.



13. Shidelenko, A., & Gnelytska, O. (2023). Cognitive aspects of situational and trait anxiety in adolescents. [Note: optional explanation if journal requires] [in Ukrainian].
14. Michie, S., Yardley, L., West, R., Patrick, K., & Greaves, F. (2017). Developing and evaluating digital interventions to promote behavior change in health and health care: Recommendations resulting from an international workshop. *Journal of Medical Internet Research*, 19(6), 232–245. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28663162/>
15. Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
16. Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research*. New York: Academic Press.

Дата першого надходження статті до видання: 20.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 08.03.2026

