

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-17>

УДК 159.942:373.5-052

Наталія СУРГУНД

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0001-6724-4235>

e-mail: surhundn@khmnu.edu.ua

Вікторія БАЛЯ

Хмельницький національний університет

e-mail: viktoriabala09@gmail.com

ВПЛИВ ТРИВОГИ ТА ТРИВОЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ШКОЛЯРА

За на основі теоретичного аналізу різноманітних сучасних психологічних джерел, у статті розглядаються власне поняття тривоги і тривожності. Відзначається, що тривога – це один із видів емоції і вона не завжди несе в собі щось негативне для людини.

Також у статті розглядається поняття тривожності, яка є індивідуального рисою особистості, тобто це схильність до перебування у своєрідному емоційному стані, який супроводжується постійними та надмірними хвилюваннями.

У даній публікації розглядається також проблема шкільної тривожності, що представляє особистісне психологічне відображення взаємодії учня із різними компонентами навчального середовища, в якому знаходиться дитина. Якщо така взаємодія є негативною, вона має значний руйнівний вплив на психіку учня. Підліткам не тільки потрібно справлятися з пубертатним періодом, що несе в собі бурхливі зміни гормональних процесів, які обумовлюють часту зміну емоцій та відчуття нових почуттів, але й боротися з поглинаючою оточуючою тривогою, присутньою в їхньому житті. І все це негативно впливає не тільки на рівень освіти школярів, а й на формування школяра як особистості в суспільстві.

***Ключові слова:** тривога, тривожність, тривожні розлади, тривожний розлад, шкільна тривожність.*

Nataliya SURHUND, Viktoriia BALIA

Khmelnyskyi National University

INFLUENCE OF ALARM AND ANXIETY IS ON THE EMOTIONAL STATE OF SCHOOLBOY

By analyzing the theory, using a variety of modern sources of information, the article examines the concept of anxiety and anxiety itself. It is shown that anxiety is just an emotion and it does not always carry something negative for a person. On the contrary, it mobilizes our body and protects us from possible danger. To call it positive, there are several key conditions. It is necessary that it is within the normal range, and that the anxiety caused by it is due to real threats. Then it helps us, in other cases it harms the general emotional state of a person.

The article also discusses the concept of anxiety, which is an individual personality trait, i.e. it is a kind of emotional state accompanied by constant, excessive worries.

It should also be noted that this publication draws attention to school anxiety, which is the interaction of a student with various components of the learning environment in which the child is. Such interaction is negative, it has a significant destructive effect on the psyche of a

student who is just forming himself as a person. And this should be understood because not only adults have an increased level of anxiety, but also schoolchildren have difficulty coping with their own experiences. Due to the overall development of society, students are under increasing pressure from the information load, they are required to quickly master new technologies, information, ideas, and more. Adolescents not only need to cope with puberty, which carries with it rapid hormonal processes, frequent changes in emotions, and the experience of new feelings, but also to deal with the overwhelming anxiety that is present in their lives. And this negatively affects not only the level of education but also their formation as a person in society. Adolescents can develop personal anxiety and interfere with their ability to live a normal, fulfilling life.

Key words: alarm, anxiety, anxiety disorder, school anxiety.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

За статистичними даними, у світі майже 7% молоді страждає на тривожні розлади. Середній вік появи даних розладів припадає на 11 років. Серед підлітків, які страждають на тривожні розлади, 9% мають суїцидальні наміри, у 6% фіксують спроби самогубства, найвищий ризик становлять панічний та генералізований тривожний розлади (ГТР) із супутньою депресією [1].

А під час війни проблематика тривоги зростає. Оцінивши українців у 2022 році, Всесвітня організація охорони здоров'я стверджує, що кожна 5-та людина, яка зазнала впливу війни, має ризик розвитку психічних захворювань. Так, за прогнозами Міністерства охорони здоров'я України, психологічної допомоги через вплив війни потребуватимуть понад 15 мільйонів українців, зокрема й частина молоді шкільного віку [2].

Тому дослідження рівня тривожності в школярів є важливим фактором для майбутнього поліпшення емоційного стану молоді шкільного віку. Така робота є актуальною, оскільки такі дослідження допомагають запобігти розвитку у шкільної молоді ризикованих кризових станів та їх руйнівного впливу на здоров'я та психіку.

Аналіз досліджень та публікацій

Тривогу та тривожність вже досить довго досліджує психологічна наука на основі різних підходів, надаючи різнобічні визначення даним поняттям.

Наприклад, на думку видатних психологів К. Хорні та З. Фрейда, тривога – це прояв неблагополуччя, причиною якого можуть бути складні умови розвитку дитини, або психотравми у незрілому віці. Таким чином, причиною її виявлення є глибокі внутрішні конфлікти, нестача внутрішніх ресурсів для досягнення поставленої мети тощо [3].

Психолог В. Астапов при розгляданні теми тривоги надавав визначення, що тривога – це регулятор поведінки, що виконує ряд

головних функцій, таких як інформаційна, пошукова, оцінююча. А тривожність – це негативний емоційний стан, що характеризується індивідуальним відчуттям напруження, очікуванням негативного розвитку подій. Тривожність допомагає своєчасно адекватного прийняти рішення, вона є орієнтацією в соціальному середовищі, необхідною умовою збереження та підтримки психологічного здоров'я [4].

М. Скварцова, розглядаючи проблему тривожності, визначає її як властивість, яка загострює необґрунтовану генералізовану реакцію на дрібну загрозу та робить особу схильною до переживань, тривоги в таких випадках, коли більшість людей її не відчують [5].

Під час аналізу наукових публікацій ми з'ясували, що наукові погляди на тривожність та тривогу різняться. Тому завданням нашого теоретичного дослідження визначено розширений розгляд проблематики тривоги, тривожності та шкільної тривожності для кращого розуміння поставленої нами тематики.

Формулювання цілей статті

Метою статті є теоретичне дослідження поняття тривожності й особливостей її проявів у школярів на основі детального дослідження опублікованих праць на дану тему. Для написання статті ми використовували такі методи теоретичного дослідження як: 1) аналіз та синтез даних; 2.) порівняння та узагальнення отриманої інформації.

Виклад основного матеріалу

Тривога – це досить природне емоційне переживання особистості й кожен із людей її відчував особисто. А з пришвидшенням темпів розвитку прогресу сучасного суспільства, як відзначають науковці, супутній цьому процесу рівень тривоги людства зростає та повертає все більше уваги фахівців [6].

А тривожність, за визначенням О. Здрілько – це індивідуальна властивість людини, риса характеру, що містить у собі складні процеси, а саме когнітивну реакцію та афективну [7].

Ситуативна тривожність – це, умовно кажучи, тривога тут і зараз, тобто в людини щось сталося і вона тривожиться. Наприклад: не взяв зарядний пристрій і хвилюєшся, що в колег не знайдеться зарядки. Але з цією тривоگوю можна жити далі й це не буде мати великого негативного впливу.

Особистісна тривога – це риса людини, яка виражається в постійних хвилюваннях у різних життєвих обставинах. Така тривога є наднормовою. Наприклад: ви хвилюєтеся, що на землю впаде метеорит,

думки постійно присутні у вас і ви їх не можете контролювати. Людина не може жити далі, йти на роботу, є в'язнем власних переживань. При цьому психологи звертають увагу на те що, особистісна тривожність бере свій розвиток із погіршення ситуативної тривожності [8].

Також дослідники визначають інші види тривожності, а саме:

– Загальна тривожність – це нервово напруження, яке відчуває людина, але для нього немає особливих причин. Причини для такої тривоги можуть бути різні: виступ перед людьми, зміна обстановки, коли людина пробує займатися чимось новим та ін. Стан загальної тривожності виникає тому, що людина постійно чимось стурбована. Така особа відчуває напруженість, втому, має проблеми з концентрацією уваги, в неї присутні постійні негативні думки тощо [9];

– Соціофобія – це ірраціональний страх втілювати будь-які суспільні дії. Наприклад: боязнь знайомства з новими людьми, страх знаходження в публічних місцях, неможливість займатися чим-небудь, коли за діями людини хтось спостерігає та ін. [10];

– Панічний розлад – являє собою поширене, схильне до хронізації захворювання, що найчастіше проявляється в молодому віці. Також даний вид тривожності, максимально послаблює людину. Він викликає повторювальні напади паніки, що супроводжуються різноманітними емоційними та фізичними симптомами, які можуть виникати без явних причин або ж від реакції на конкретні ситуації, проте зазвичай такі напади супроводжуються відчуттям надмірної тривожності, страху. Наприклад: людину охоплює відчуття, що ось-ось вона загине та у неї буде інфаркт. Тоді індивід може відчувати прискорене серцебиття, відчуття загальної слабкості, деперсоналізацію, утруднене дихання, переднепритомний стан та ін. [11];

– Агорафобія – це ірраціональний страх, який особа відчуває перед відкритими місцями, наприклад знаходячись на будь-якому відкритому місці, де присутня велика кількість людей. Проте це не означає, що людина, яка страждає агорафобією, не може виходити з дому. Зазвичай такі люди, це роблять, але намагаються не виходити за межі звичного маршруту: школа, магазин, дім [12];

– ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) – це крайня реакція на сильний стресор, що загрожує життю людини. Він проявляється зазвичай не зразу, а через певний період. Однак, якщо стресор має потужну та тривалу в часі дію (наприклад, участь в бойових діях, перебування в окупації, наявність захворювання, яке загрожує життю, спостереження за подією насильницької смерті когось та ін.), то в такому випадку вірогідність розвитку ПТСР підвищується. Тоді людина може відчувати жах, тривогу, безпорадність та інше. При

розвитку ПТСР особу можуть повертати до катастрофи, яку вона пережила, певні подразники, що змушує її переживати все це ще не раз [13];

– Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) – це патологічний стан хронічного характеру, для якого характерний розвиток неконтрольованих повторювальних негативних думок, від яких не можна позбутися (обсесій) та компульсій – дій які допомагають послабити страх. Людина з метою подолання тривожного стану, привчає себе до постійних ритуалів. Наприклад: щоб все було добре, необхідно 5 разів замкнути двері. Як відзначають дослідники, ОКР може сформуватися в будь-якому віці, для нього немає вікових меж. При цьому якість життя знижується, оскільки людина психологічно вимушена постійно і при будь-яких обставинах дотримуватися даних ритуалів [14].

Звісно, існують і інші види тривожності. Наприклад, це може бути неприязнь павуків, боязнь клоунів, страх перед грозою та інше. Такі тривожності є нормальними, допоки вони не стають нав'язливими і не мають негативного впливу на життя. Наприклад, людина може перестати виходити з дому через страх, що піде дощ, вона змокне та захворіє та ін. В такому випадку людина може відчувати гостре відчуття загрози, нездатність контролювати емоції тощо [15].

Так ми можемо зрозуміти, що не кожна тривожність є докорінно негативною. Деяка, навпаки може нам допомогти, якщо ми боїмося йти темним лісом, можливо варто все-таки ним не йти. Але під час війни це набуває зовсім іншого виду, оскільки наша психіка слабшає внаслідок впливу воєнних дій, особливо в дітей. І так може розвинутися тривожний розлад, а це більше, ніж просто стрес або невміння пристосуватися до життєвих обставин.

Тривожний розлад – це розлад, який виникає внаслідок впливу різних психогенних захворювань, функціональної групи, що не мають структурних порушень. Найпоширенішим симптомами такого цього стану є неконтрольовані переживання, не обґрунтовані страхи, стійке відчуття тривоги, плаксивість.

Також слід зауважити, що тривожний розлад розвивається повільно і часто починається ще в підлітковому віці. Такі люди зазвичай відчувають виснаження, безпричинні головні болі та ін. Дослідниками відзначається, що учні з тривожним розладом часто надмірно турбуються про свою успішність при навчанні. А також їх надмірно турбують можливості виникнення катастроф, таких як землетруси, урагани, а також війни [16].

Проте слід розуміти, що відчуття тривоги у шкільному віці неминуче, причому більш того, у «помірних дозах» вона мотивує і мобілізує. Проте якщо інтенсивність тривоги перевищена, тоді може розпочатися її руйнівний вплив на психіку та організм дитини. Шкільна тривожність виникає в певний віковий період, але згодом може зникнути. Тривожні діти зазвичай зростають пасивними та живуть за принципом «краще я нічого не буду робити, щоб потім у мене не було неприємностей».

Слід також зауважити що виділяють такі різновиди тривожності як :

– стійку тривожність у певній сфері (шкільна, міжособистісна, тестова та ін.);

– загальну, генералізовану тривожність, яка вільно змінює об'єкти в залежності від зміни їх значущості для людини.

З вищерозглянутої інформації ми можемо відзначити, що існує шкільна тривожність і для кращого розуміння розглянемо її визначення.

Шкільна тривожність – це прояв емоційного неблагополуччя дитини, що проявляється в надмірному занепокоєнні в навчальних ситуаціях в освітньому закладі, в очікуванні поганого ставлення до себе [17].

Психологи виділяють ознаки шкільної тривожності та відповідно поділяють їх на наступні періоди навчання у освітньому закладі.

У початковій школі тривога дитини пов'язана з її незвичним становищем, таким як нова соціальна роль учня, зміна розпорядку дня, збільшення навантаження. У початкових класах учні дуже хвилюються за оцінки та бояться втратити любов і повагу вчителя. Зрештою тривожність знижується. Саме тоді виявляються діти, у яких тривожність є особистісною рисою, коли вони починають ухилятися від складних навчальних ситуацій, відмовлятися відповідати біля дошки, починають заїкатися або говорять тихо.

У середній школі для учнів збільшується кількість навчальних предметів, з'являються нові педагоги з різними навчальними стилями. Тривожність учнів також пов'язана із ствердженням особистого статусу в учнівському колективі. Якщо підліток має проблеми із самоствердженням серед однолітків, він стає агресивним, проявляє негативізм до дорослих, намагається здобути новий, часто заборонений досвід, наприклад, вживає алкоголь. Така поведінка надає підлітку, на його думку, сили впоратися із ситуацією, яка викликає тривожність.

У старшій школі, тривожність учнів здебільшого пов'язана з іспитами та необхідністю самовизначитися в самому собі та з

майбутньою професією. У поведінці старшокласників проявляються ігнорування запитань, пов'язаних із майбутнім, показна байдужість або, навпаки, зайва старанність під час підготовки до вступу в обрані ними вищі або професійні навчальні заклади.

Однією з причин появи шкільної тривожності є надмірне навантаження в навчальній діяльності. Причиною тривожності може стати також психічна і фізична виснаженість унаслідок втоми. Доведено, що рівень тривожності підвищується в учнів після шести навчальних тижнів. Тож для відновлення організму потрібен принаймні тиждень відпочинку. Проте традиційно навчальні чверті тривають щонайменше два місяці [17].

Як відзначає Г. Колесова [18], ризик розвитку тривожності існує для дітей з певними психічними особливостями. Якщо дитина має вади мовлення або проблеми з пам'яттю, загальноприйнятні прийоми навчання й оцінювання можуть бути причинами постійного стресу в процесі шкільного навчання.

Причиною шкільної тривожності можуть бути проблеми у спілкуванні з дитячим колективом. Комунікативні компетенції є одними з ключових у підлітковому віці. Вміння адаптуватися в колективі, встановлювати зв'язки з однолітками, підтримувати або змінювати свій статус необхідні для дорослішання, формування здорової особистості, що є запорукою подолання шкільної тривожності.

Зміна навчального середовища в зв'язку з переїздом або новий склад класного колективу можуть викликати стрес у дитини, схильної до тривожності. Замість встановлювати нові зв'язки, дитина замикається, втрачає інтерес до навчання та довіру до однолітків, вважає, що всі негативно до неї ставляться. Така нова ситуація не мобілізує дитину, а дезорганізує.

Гіперопіка батьків та їхня установка тільки на високу оцінку в навчанні. В учня тривожне очікування викликає все, пов'язане з оцінюванням. Такий страх притаманний дітям зі сформованим внутрішнім образом відмінника. Це наслідок гіперопіки батьків, їх бажання реалізувати свої амбіції через дитину. Дитина відчуває піклування батьків, але постійно боїться втратити їхню любов і повагу [18].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

За результатами проаналізованих інформаційних джерел, які стосуються дослідження, нами зроблені такі висновки.

Тривожність і тривога – це різні поняття. Тривога – це емоція, а саме страх, який відчуває людина за певних причин, в результаті чого це допомагає їй пережити ситуацію, яка може бути для людини небезпечною. Тривожність же – це схильність певної людини відчувати можливий безпричинний страх, часто не зрозумілий для неї самої, відносно частіше, ніж середньостатистична особа.

Проведений теоретичний аналіз дав нам зрозуміти, що данні визначення не завжди співпадають повністю, а різняться між собою. Проте в цілому загальна позиція дослідників підтверджує, що загалом тривога – це добре, допоки ми її контролюємо і розуміємо причини її виникнення. Тому важливо слідкувати за своїм психологічним здоров'ям, оскільки наслідки його порушення внаслідок неконтрольованої тривоги та тривожності будуть досить негативні через те, що в певний момент це завдає удару не тільки ментальному, але й фізичному стану людини, зокрема школяра. Тоді вже будуть і занепадати і інші аспекти життя учня – школа, розвиток його як особистості та загальне становище дитини в соціумі.

Внаслідок негативного впливу надмірної тривожності та безпричинної тривоги навчання дитини в школі може бути важким та завдавати стресу. Тому ми вважаємо, що необхідно вивчати рівень шкільної тривожності в учнів задля майбутнього розвитку заходів просвітницької та навчальної діяльності, які спрямовані на зменшення рівня тривоги, покращення загального емоційного стану, поліпшення психічного здоров'я. Такі заходи мають бути застосовані для того, щоб учні мали змогу продуктивно навчатися та повноцінно формуватися як особистості, щоб у майбутньому вони мали змогу проявити себе в повній мірі, без травмуючого досвіду, який буде мати негативний вплив на них.

Література

1. Korobko O., J. Heather et al. «Clinical Practice Guideline for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents With Anxiety Disorders» у Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 2020. №59 (10). С. 1107-1124.
2. Тривожно-депресивні розлади в умовах дистресу війни в Україні: <https://health-ua.com/article/71710-trivozhnode> (дата звернення: 19.11.2023 р.)
3. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. № 6. С. 72-78.
4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Психологія. Ужгород : Видавничий дім «Гельветика», 2021. № 4. С. 82-86.

5. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожності». *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. №6. С. 26-31.
6. Коли тривога заважає жити. 8 фактів про тривожний синдром: <https://taslife.com.ua/blog/anxiety-disorder>
7. Здрілько О. Тривога і тривожність – як упоратися зі складними емоціями: <https://nus.org.ua/articles/tryvoga-i-tryvozhnist-yak-uporatysya-zi-skladnymy-emotsiyamy/> (дата звернення: 20.11.2023 р.).
8. Тривога і тривожність: поняття, види, діагностика та лікування розладів: <https://psy-studio.com.ua/trivoga-i-trivozhnist-ponjattja-vidi-diagnostika-ta-likuvannja-rozladiv/> (дата звернення: 20.11.2023 р.).
9. 7 видів тривоги, які ми повинні контролювати: <https://ukrhealth.net/7-vidiv-trivozhnosti-yaki-mi-povinni-kontrolyuvati/> (дата звернення 21.11.2023 р.).
10. Соціофобія: Страх суспільства, контактів та незручної поведінки в суспільстві: <https://www.psykholoh.com/post> (дата звернення 21.11.2023 р.).
11. Панічний розлад це: <https://www.psykholoh.com/post> (дата звернення 21.11.2023 р.).
12. «Що таке агорафобія?» Його визначення та значення: https://uk.awordmerchant.com/agorafobia#google_vignette (дата звернення 21.11.2023 р.).
13. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stressdisorder#:~:text=> (дата звернення 22.11.2023 р.).
14. Спосіб комплексного лікування обсессивно-компульсивного розладу у осіб молодого віку: Патент на корисну модель №136470 від 27.08.2019 Україна, МПК А61К 9/22; А61К 31/135, А61Р25/24 (2006,01). ВДНЗУ «Буковинський державний медичний університет» / О.С. Юрценюк. – и 2019 00750; Заявл. 24.01.2019; Опубл.27.08.2019, Бюл. №16/2019.
15. Перлз Ф. Гештальт терапія : https://stud.com.ua/174992/psihologiya/geshtaltterapiya_perlza (дата звернення 22.11.2023 р.).
16. Тривожний розлад <https://www.google.com/search?q> (дата звернення: 22.11.2023 р.).
17. Хом'як А. О. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Андрогогічний вісник*. Житомир : Вид. ЖДУ ім. І. Франка, 2019. №10. С. 158-164.
18. Косар І. Довіра до інших людей як умова успішності спілкування та соціальної взаємодії у підлітковому віці. *Магістерський науковий вісник*. 2018. №29. С. 3-5.

References

1. Korobko O., J. Heather et al. «Clinical Practice Guideline for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents With Anxiety Disorders» u Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. 2020. №59 (10). S. 1107-1124.
2. Tryvozchno-depresyivni rozlady v umovakh dystresu viiny v Ukraini: <https://health-ua.com/article/71710-trivozhnode> (data zvernennia: 19.11.2023 r.)
3. Ivanova T. Tryvoha yak psykhologichniy fenomen. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya psykhologichni nauky. 2020. № 6. S. 72-78.
4. Blokhina I. O. Psykhologichni prychny vynyknennia tryvozhnosti u studentiv. Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seriya : Psykhologhiia. Uzhhorod : Vydavnychy dim «Helvetyka», 2021. № 4. S. 82-86.
5. Haliieva O. M. Teoretychny analiz poniattia «tryvozhnosti». Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnogo universytetu. 2018. №6. S. 26-31.
6. Koly tryvoha zavazhaie zhyty. 8 faktiv pro tryvozhnyi syndrom: <https://taslife.com.ua/blog/anxiety-disorder>
7. Zdrilko O. Tryvoha i tryvozhnist – yak uporatysia zi skladnymy emotsiiamy: <https://nus.org.ua/articles/tryvoga-i-tryvozhnist-yak-uporatysia-zi-skladnymy-emotsiiamy/> (data zvernennia: 20.11.2023 r.).
8. Tryvoha i tryvozhnist: poniattia, vydy, diahnozy ta likuvannia rozladiv: <https://psy-studio.com.ua/trivoga-i-trivozhnist-ponjattja-vidi-diaagnostika-ta-likuvannja-rozladiv/> (data zvernennia: 20.11.2023 r.).
9. 7 vydiv tryvohy, yaki my povynni kontroliuvaty: <https://ukrhealth.net/7-vidiv-trivozhnosti-yaki-mi-povynni-kontroliuvati/> (data zvernennia 21.11.2023 r.).
10. Sotsiofobiia: Strakh suspilstva, kontaktiv ta nezruchnoi povedinky v suspilstvi: <https://www.psykholoh.com/post> (data zvernennia 21.11.2023 r.).
11. Vnachynnyi rozlad tse: <https://www.psykholoh.com/post> (data zvernennia 21.11.2023 r.).
12. «Shcho take ahorafobiia?» Yoho vyznachennia ta znachennia: https://uk.wordmerchant.com/agorafobia#google_vignette (data zvernennia 21.11.2023 r.).
13. Shcho treba znaty pro posttravmatychny stresovy rozlad (PTSR): <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stressdisorder#:~:text=> (data zvernennia 22.11.2023 r.).
14. Sposib kompleksnogo likuvannia obsesyvno-kompulsyvnoho rozladu u osib molodoho viku: Patent na korysnu model №136470 vid 27.08.2019 Ukraina, MPK A61K 9/22; A61K 31/135, A61R25/24 (2006,01). VDNZU «Bukovynskiy derzhavnyi medychniy universytet» / O.S. Yurtseniuk. – u 2019 00750; Zaiavl. 24.01.2019; Opubl.27.08.2019, Biul. №16/2019.
15. Perlz F. Heshtalt terapiia : https://stud.com.ua/174992/psihologiya/geshtaltsrapiya_perlza (data zvernennia 22.11.2023 r.).
16. Tryvozhnyi rozlad <https://www.google.com/search?q> (data zvernennia: 22.11.2023 r.).
17. Khomiak A. O. Sotsialno-psykhologichni chynnyky shkylnoi tryvozhnosti molodshykh shkolariv. Andrahohichniy visnyk. Zhytomyr : Vyd. ZhDU im. I. Franka, 2019. №10. S. 158-164.
18. Kosar I. Dovira do inshykh liudei yak umova uspishnosti spilkuvannia ta sotsialnoi vzaiemodii u pidlitkovomu vitsi. Mahisterskyi naukovyi visnyk. 2018. №29. S. 3-5.