

УДК 159.922.8

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1\(35\)-604-615](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1(35)-604-615)

**Мельник Катерина Сергіївна** студентка, Навчально-науковий інститут психічного здоров'я, Національний медичний університет імені О.О.Богомольця, бульвар Тараса Шевченка, 13, м. Київ, 01601, тел.: (097) 236-40-05, <https://orcid.org/0000-0003-3670-3472>

**Тертична Надія Анатоліївна** кандидат психологічних наук, доцент, доцентка кафедри загальної і медичної психології, Навчально-науковий інститут психічного здоров'я, Національний медичний університет імені О.О.Богомольця, бульвар Тараса Шевченка, 13, м. Київ, 01601, тел.: (066) 380-65-25, <https://orcid.org/0000-0002-7326-1522>

## ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦИФІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

**Анотація.** Вплив тривожності на різні аспекти життя особистості став предметом особливої уваги науковців. У даній роботі розглядається проблема тривожності, її загальних та специфічних характеристик під час війни. Воєнні конфлікти мають значний вплив на психічне здоров'я населення, особливо молодій людині, яка перебуває у періоді активного особистісного становлення. Різноманітні проблеми й завдання, які виникають під час формування соціальної та Его-ідентичності й пов'язані з нею емоційні та фізичні навантаження, наслідки інформаційного вибуху, загострення соціальних проблем, а найголовніше, війна - це все призводить до підвищення впливу стресового фактора на життя молодій людині. Травматичні події під час воєнних дій спричиняють зміни у внутрішньому стані та можуть підсилювати тривожність серед молоді, що стає перешкодою для їхньої адаптації до нових умов та соціальної інтеграції. Саме тому, дослідження цього питання є актуальним, адже необхідно вчасно зробити оцінку стану тривожності серед молоді України, спрогнозувати вірогідні розлади, а також розробити можливі корекційно-терапевтичні заходи. Для реалізації завдань дослідження були підібрані та використані такі методики, як «Госпітальна шкала тривоги і депресії» (HADS) А.С. Зігмунда і Р.П. Снайта, авторська анкета оцінки суб'єктивних переживань тривоги та факторів, що її викликають, та «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна» (STAI). У процесі дослідження загальних і специфічних особливостей стану тривоги під час війни, ми дійшли висновку, що переміщені юнаки, як і непереміщені мають високий рівень тривожності, але його варто розглядати на різних рівнях. А



також ми виявили взаємозв'язок рівня особистісної та ситуативної тривожності в умовах війни в юнацькому віці.

Таким чином, вивчення питання тривожності як механізму дезадаптації під час війни є актуальним, адже сама процедура, методи та методики нашого дослідження дозволяють оцінити рівень тривожності юнаків в контексті дезадаптації під час війни, а результати дозволяють вибудувати програму самодопомоги та інтервенцій для покращення психологічного стану молодих людей.

**Ключові слова:** дезадаптація, особистісна тривожність, ситуативна тривожність, психічне здоров'я, психологічна реабілітація, психологічна самодопомога, стресові реакції, юнацький вік.

**Melnyk Kateryna Serhiivna** Student, Educational and Scientific Institute of Mental Health, Bogomolets National Medical University, Kyiv, Taras Shevchenko Boul. 13, 01601, tel.: (097) 236-40-05, <https://orcid.org/0000-0003-3670-3472>

**Tertychna Nadiia Anatolyivna** Doctor of Philosophy, PhD, Associate Professor of the Department of General and Medical Psychology, Educational and Scientific Institute of Mental Health, Bogomolets National Medical University, Kyiv, Taras Shevchenko Boul. 13, 01601, tel.: (066) 380-65-25, <https://orcid.org/0000-0002-7326-1522>

## GENERAL AND SPECIFIC CHARACTERISTICS OF YOUTH ANXIETY DURING THE WAR

**Abstract.** The impact of anxiety on various aspects of a person's life has become the subject of special attention of scientists. This work examines the problem of anxiety as a mechanism of maladaptation during the war. Military conflicts have a significant impact on the mental health of the population, especially young people who are in the period of active personal formation. Various problems and tasks that arise during the formation of social and Ego-identity and the associated emotional and physical stress, the consequences of the information explosion, the exacerbation of social problems, and, most importantly, the war - all this leads to an increase in the influence of the stress on the life of a young person. Traumatic events during military operations cause changes in the internal state and can increase anxiety among young people, which becomes an obstacle for their adaptation to new conditions and social integration. That is why the study of this issue is relevant, as it is necessary to make a timely assessment of the state of anxiety among the youth of Ukraine, to predict likely disorders, as well as to develop possible corrective and therapeutic measures. To implement the research objectives, the authors selected and used such methods as the "Hospital Anxiety and Depression



Scale" (HADS) by A.S. Zigmond and R. P. Snaith, the author's questionnaire for the assessment of subjective experiences of anxiety and the factors that cause it, and the Spielberger-Hanin Anxiety Scale (STAI). In the process of researching the general and specific features of the state of anxiety during the war, we came to the conclusion that displaced young men, just like non-displaced ones, have a high level of anxiety, which should be considered at different levels. We also discovered the relationship between the level of personal and situational youth anxiety in the conditions of the war. Thus, the study of the issue of anxiety as a mechanism of maladaptation during the war is relevant, as the very procedure, methods and techniques of our research allow us to assess the level of anxiety of young people in the context of maladaptation during war, and the results allow us to build a program of self-help and interventions to improve the psychological state of young people.

**Keywords:** maladaptation, personal anxiety, situational anxiety, mental health, psychological rehabilitation, psychological self-help, stress reactions, youth.

**Постановка проблеми.** Під час війни ми відчуваємо тривогу, яка є природним захисним механізмом, що допомагає вберегтися від потенційної небезпеки. Її симптоми можуть включати погану якість сну, перевірку новин в компульсивному режимі, фізичну напругу тіла та знижену працездатність.

З психологічної точки зору існує два види тривожності - ситуативна та особистісна. Ситуативна тривожність виникає у зв'язку з об'єктивно небезпечною ситуацією, пов'язаною з зовнішніми чинниками, що створюють соціальну загрозу. Цей стан є реакцією на зміни обставин, які сприймаються суб'єктом як стресові. Особистісна тривожність - це стійка індивідуальна характеристика, яка зазвичай пов'язана з внутрішньо-особистісним конфліктом та проявляється через відчуття постійної небезпеки, невизначеності, стурбованості, напруги та невдачі, яка може виникнути. Оптимальний рівень тривоги є необхідним для ефективного пристосування особистості, і він є адаптивним. На відміну від високого рівня тривожності, який може призвести до дезадаптації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У наш час люди часто стикаються з відчуттям тривоги, яке може проявлятися в поведінці і негативно впливати на їх життя. Це особливо стосується адаптації до нових і незнайомих умов чи обставин, де навіть найменші зміни можуть викликати почуття паніки, розгубленості та занепокоєння, що проявляється в тривожності.

Українська та зарубіжна література зосереджена на вивченні тривожності як емоційного стану, проте деякі дослідники пропонують глибший аналіз феномену, розглядаючи його як один з аспектів особистісної якості. Цей підхід відрізняється від загальноновизнаного уявлення про тривожність як лише тимчасового емоційного стану, і дає можливість розглядати тривожність як складову особистості. Численні дослідження були



проведені радянськими психологами (О.І. Захаров, Б.І. Кочубей, О.В. Новікова, Ю.Л. Ханін та ін.), українськими вченими (Є.М. Калюжна, В.М. Крайнюк, Я.М. Омельченко, Н.Ф. Шевченко, В.І. Юрченко та ін.) та зарубіжними психологами (Д. Айк, К. Ізард, Р. Мей, З. Фройд, К. Хорні, Ч. Спілбергер, У. Морган, К. Еріксон, та ін.).

Отож, на сьогодні у науковій літературі існує багато різних поглядів та підходів про значення понять «тривога» та «тривожність», а також причин їх виникнення. Так, наприклад, Ю. Ханін виділяє ситуативну та особистісну тривожність. На думку науковця, ситуативна тривожність виникає внаслідок реакції індивіда на різноманітні соціальні та психологічні причини (очікування негативної реакції або агресії, загроза власному престижу тощо). Особистісна ж тривожність є відносно стійкою схильністю індивіда сприймати загрозу власному «Я» в різних ситуаціях, обставинах та відповідна реакція на них [1].

Багато українських науковців приймають те, що тривожність - це особистісна характеристика, яка проявляється у схильності людини до переживання тривожного стану в ситуаціях очікування негативних подій. Наприклад, С.О. Ставицька зазначає, що тривожність включає в себе різного роду негативні переживання, у зв'язку з цим, постійно діючі фрустраційні стани, які проявляються у дезорганізації діяльності, що порушує її продуктивність та спрямованість [2].

**Мета статті** – порівняльний аналіз характеристик тривожності під час війни у внутрішньо та зовнішньо переміщених осіб.

**Виклад основного матеріалу.** Прояв тривожності під час війни у юнаків є вираженим, із багатьма наслідками, включаючи негайну реакцію, підвищений ризик специфічних психічних розладів, страждання через вимушену розлуку з батьками та страх за особисту безпеку та безпеку сім'ї.

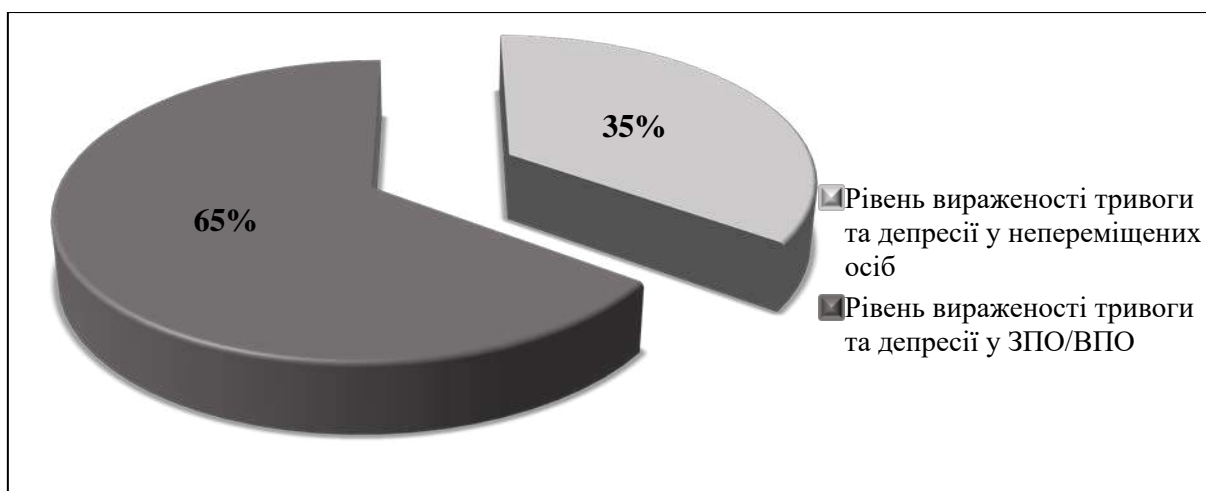
Тож, наше дослідження було спрямоване на співставлення різних характеристик тривожності молодих людей, які змінили своє місце проживання під час війни. Для опитування була сформована вибірка із 89 осіб, серед яких, перша група (37%) – це ВПО (внутрішньо-переміщені особи – в межах країни) та друга група (63%) - ЗПО (зовнішньо-переміщені – за межі країни). Також була група молодих людей (35 осіб) - непереміщені особи. Вік учасників дослідження становив від 17 до 23 років.

Для реалізації завдань було використано методика «Госпітальної шкали тривоги та депресії» (HADS), розроблена А.С. Зігмундом і Р.П. Снайтом, методика Спілбергера-Ханіна, «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності», та було запропоновано пройти авторську анкету, запитання якої стосувалися оцінки переживань, факторів та ситуацій що викликають тривогу [1]. З метою підвищення достовірності результатів, дослідження проводилося анонімно (досліджуваних просили вказати лише



такі демографічні характеристики, як: стать, вік, якщо ВПО/ЗПО - країну чи регіон проживання).

На першому етапі дослідження загальних особливостей тривожності під час війни в юнацькому віці було використано Госпітальну шкалу тривоги і депресії (HADS), розроблену А.С. Зігмундом і Р.П. Снайтом [1]. Результати першого етапу дослідження показали, що показник рівня тривожності у ВПО та ЗПО під час війни характерно завищений, а отже спостерігається клінічно виражена тривога та депресія. У той час як у непереміщених осіб відсутні достовірно виражені симптоми тривоги та депресії (Рис. 1).



**Рис. 1.** Співвідношення рівня тривоги та депресії у непереміщених осіб та ЗПО/ВПО юнацького віку під час війни (Госпітальна шкала тривоги та депресії» - HADS).

Таким чином, завдяки даній методиці ми зробили висновок, що згідно вибірки опитуваних нашого дослідження - у переміщених осіб значно більший рівень тривожності, адже ці люди були змушені залишити своє звичне життя, мали адаптуватися у новому місці, часто проживаючи в скрутних умовах, долаючи мовно-культурний бар'єр і відчуваючи провину за те, що покинули рідну країну, у той час як рідні та близькі залишились. Усе це відбувається на тлі травматичних подій, пов'язаних з війною, яка змушує людей тікати в інші регіони та країни [3].

Для більш детального аналізу загальних особливостей тривожності під час війни в юнацькому віці, ми розшифрували певні питання зі шкали тривоги та депресії (HADS) А.С. Зігмунда і Р.П. Снайта, у яких спостерігаються більш виражені показники даного стану. Результати показали, що переміщені юнаки та дівчата стали робити все більш повільно під час війни (48,1%), мають передчуття страху, що в будь-яку мить може щось жахливе трапитися (37%) - незважаючи на їх переміщення, та 37% рідко відчувають бадьорість в цілому.

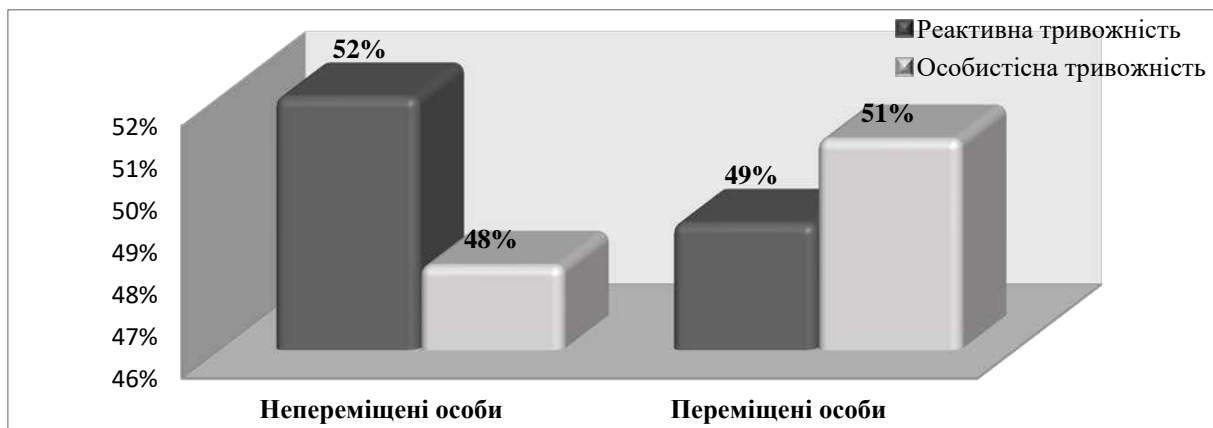
Але хочемо наголосити, що в нашому дослідженні приймали участь особи юнацького віку, більшість з яких проживала/проживає в центрально-західних областях України, адже якщо б в дослідженні приймали участь юнаки прифронтових територій України, то, ймовірно, результати різнилися б. Натомість, при дослідженні вже специфічних особливостей, результати показали зворотну ситуацію, що особи, які не змінювали місце проживання під час війни, мають більш виражені показники погіршення психічного здоров'я, аніж переміщені. Пояснення появи таких двох різних тенденцій пояснюється тим, що до загальних особливостей ми відносимо механізми дезадаптації: розрив соціальних та родинних зв'язків, невизначеність щодо майбутнього та страх перед невідомим, певне соціальне відчуження та ізолюваність [4].

Саме тому, загальні особливості тривожності під час війни відображають тенденцію до підвищення тривоги у всіх молодих людей, які мали досвід в зоні конфлікту, включаючи переміщених осіб. Ці особливості можна назвати початковими, оскільки вони спільні для більшості молодих людей у таких умовах. У переміщених осіб є й додаткові стресові фактори, такі як переселення в незнайоме середовище, пошук нового житла та роботи, та інші проблеми. Тому в них присутній підвищений рівень тривожності, який ми називаємо загальним [4].

Тоді як специфічні особливості тривожності під час війни, ми відносимо вже до непереміщених юнаків, оскільки ці особи через довше перебування в зоні військових дій, пройшли певний адаптаційний етап до первинних – загальних особливостей, і таким чином, вже не реагують на них у повній мірі, що не скажеш про специфічні особливості. Наприклад, непереміщені особи можуть відчувати тривогу через небезпеку, яка погрожує їх життю, можливу втрату дому та майна, це може бути реакція на побачені жахливі злочини окупантів, такими як насильство, вбивства, сексуальні злочини тощо. У цих випадках молоді люди відчувають страх, біль, втрату контролю, безпомічність, що може навіть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу [4].

На другому етапі дослідження була використана методика Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна, 2014). Проаналізувавши результати переміщених та непереміщених юнаків, ми визначали реактивний (ситуативний) рівень тривожності, та особистісний рівень (Рис. 2).





**Рис. 2.** Співвідношення показників рівня ситуативної та особистісної тривожності у непереміщених та переміщених осіб юнацького віку під час війни («Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» - Спілбергера-Ханіна).

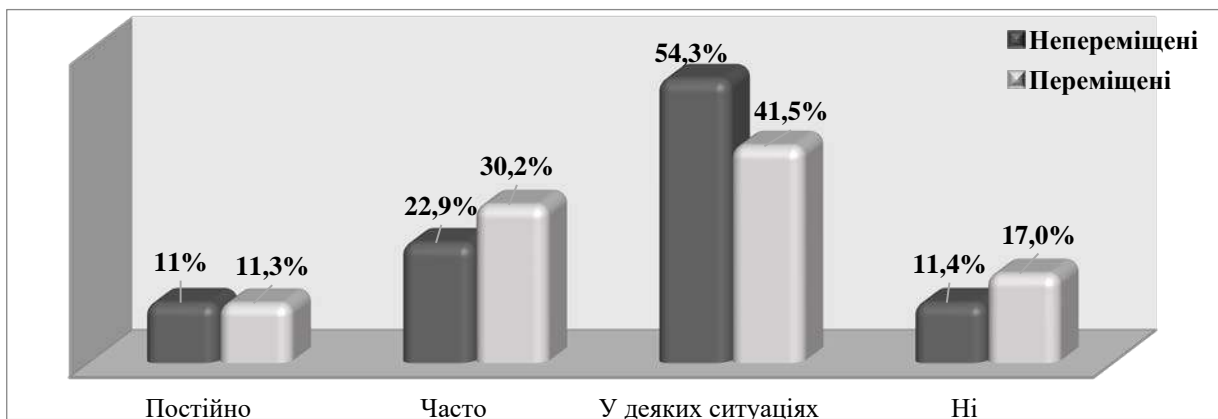
Підрахувавши та проаналізувавши дані опитування, ми бачимо, що в результаті при обох видах тривожності – ситуативній (49%) та особистісній (51%) у переміщених юнаків, як і у непереміщених спостерігається дуже високий рівень. Але, відповідно до показників, ми відзначаємо наступну закономірність: у непереміщених осіб домінує ситуативна тривожність, а у ЗПО/ВПО – особистісна. Оскільки реактивна тривожність відповідає за відчуття тривоги та стресу, що виникають внаслідок безпосередньої небезпеки, наприклад: військові дії, обстріли, бомбардування, тож це є природньою реакцією організму на стресові ситуації та психологічний тиск, які виникають внаслідок війни, саме тому ситуативна тривожність більш виражена у непереміщених юнаків. А особистісна тривожність характерна саме почуттям тривоги та стресу, які виникають у зв'язку з власними переживаннями, які пов'язані з відчуттям безпорадності та невизначеності у ЗПО/ВПО. Крім того, переміщення може призвести до емоційної втрати та травмування, які збільшують ризик розвитку тривожної реакції. Ці емоційні реакції включають у себе втрату рідних та близьких людей, майна, соціального статусу та інше. Тому у нашому дослідженні особистісна тривожність більш виражена саме у переміщених юнаків.

Дослідивши деякі питання детально, ми прийшли до висновку, що провідним показником у непереміщених осіб є рівень стурбованості та знервованості, через можливі події та труднощі, які пов'язані з цим, адже 60% опитуваних мають цей стан. Також варто звернути увагу, що 45,7% юнаків знаходяться в постійному напруженні під час війни. Що стосується переміщених осіб, то провідними показниками їх стану, стало те, що вони майже ніколи не відчувають душевного спокою – це 63%, знаходяться в стані напруженості та дратівливості - 52,8 %, а у середньому 40% - це ті, хто дуже тяжко переживають неприємності та довго не можуть про них забути, переживають через будь-які дрібниці під час воєнного стану.



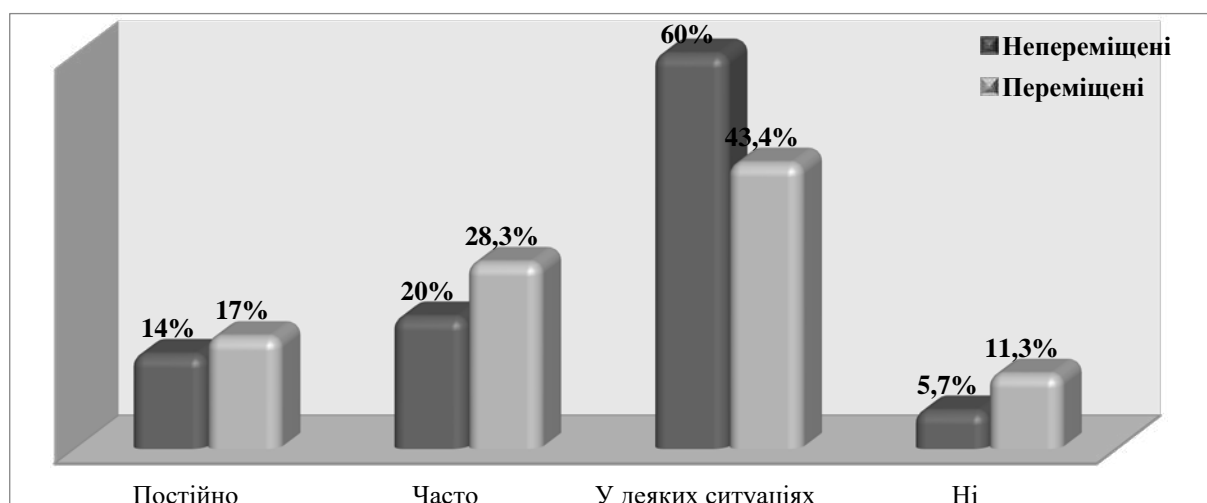
Для заключного етапу нами було розроблено і використано авторську анкету, завдяки якій ми більш детально оцінили суб'єктивні переживання тривоги та фактори, що її викликають. Опитувальник складався з 10 питань, на які потрібно було вибрати одну відповідь серед запропонованих, яка найбільш точно описувала стан людини з моменту початку війни.

На основі проведеного анкетування були отримані наступні показники. Перш за все, респондентам було запропоновано відповісти на питання: «Чи відчуваєте Ви останнім часом стан тривоги та занепокоєння?». І на основі аналізу отриманих результатів, було визначено, що 54,3% непереміщених осіб у деяких ситуаціях мають цей стан, у той час як у ЗПО/ВПО цей показник становить - 41,5% (Рис. 3).



**Рис. 3.** Співвідношення показників рівня відчуття тривоги та занепокоєння у непереміщених та переміщених юнаків

На питання: «Чи відчуваєте Ви страх за своє життя і своїх близьких?», 60% непереміщених юнаків зазначили, що так, у певних обставинах вони мають це почуття, а показник у переміщених осіб, які відповідали на це ж саме питання, становить 43,4% (Рис. 4).

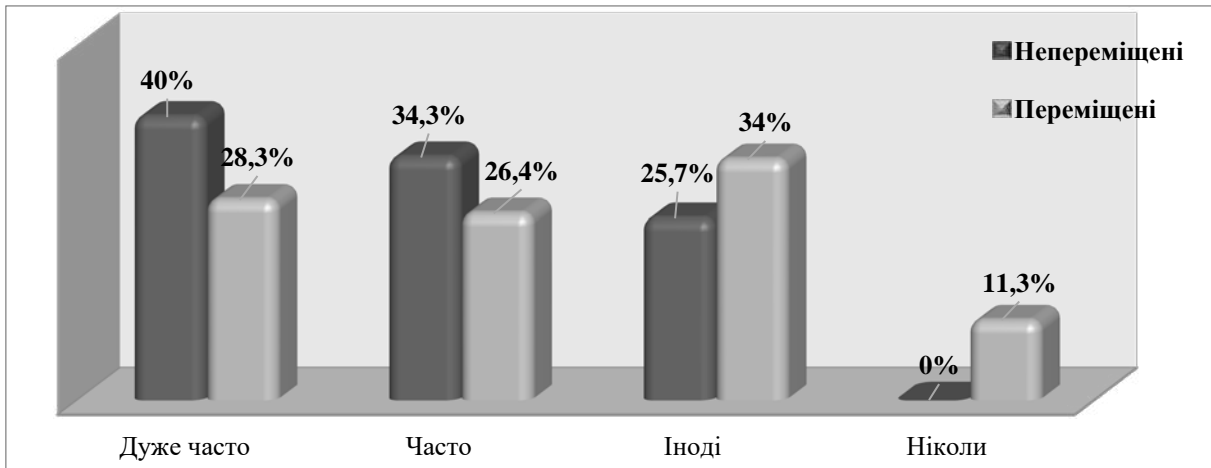


**Рис. 4.** Співвідношення показників рівня відчуття страху за своє життя й близьких у непереміщених та переміщених юнаків





Аналізуючи наступне питання, а саме: «Із початком повномасштабного вторгнення чи проявляєте Ви такі почуття, як гнів, ненависть, прагнення помсти у відношенні до інших?», на основі отриманих даних, можемо констатувати, що 40% людей, які залишились проживати на постійному місці перебування, відповіли - «Так, дуже часто», що в даному питанні мало найвищу міру оцінки даного стану, тоді як переміщені особи за цією ж самою ланкою питання мають показник – 28,3% (Рис. 5).



**Рис. 5.** Співвідношення показників рівня відчуття гніву, ненависті, прагнення помсти у відношенні до інших у непереміщених та переміщених юнаків

Таким чином, проаналізувавши отримані результати на основі проведеного анкетування, було визначено, що у юнаків, які не змінювали місце проживання під час війни, простежується більш виражене погіршення психічного здоров'я, аніж у переміщених осіб. І це дійсно впливає на їхній емоційний стан, адже вони відчувають загрозу життю в цілому, чують регулярні сигнали повітряної тривоги, час від часу мають страх втрати близької людини або члена сім'ї. Тож ці чинники є передумовами для формування стану тривожності.

Робота з тривожністю в критичних ситуаціях є надзвичайно важливою умовою для забезпечення здоров'я і безпеки особистості, адже під час війни психологічна стійкість може стати ключовою умовою виживання. Крім того, якщо вчасно не зменшити стан тривоги, то вона стає довготривалою, що, як наслідок, вже може спричинити серйозні проблеми зі сном, їжею, концентрацією, емоційним станом та загальною адаптацією особистості. Вона також збільшує ризик розвитку психологічних проблем, таких як депресія та навіть посттравматичний стресовий розлад.

Саме тому нами була розроблена та представлена юнакам модель психологічної самопомоги у роботі з тривожністю в різних критичних ситуаціях (Рис.6).





*Рис. 6. Модель психологічної самопомоги щодо способу роботи з тривожністю в різних критичних ситуаціях*

Ця модель передбачає п'ять кроків, які мають допомогти молоді знизити, а можливо й усунути стан тривожності, завдяки послідовному аналізу проблеми.

Перший крок: визначення симптомів тривоги. Під час цього етапу юнаки усвідомлюють, які саме симптоми вони відчувають, коли їх охоплює тривога. Це можуть бути фізичні симптоми, такі як пітливість, підвищений пульс, дихання, м'язова напруга, або емоційні симптоми - страх, безпорадність чи роздратованість. Визначивши ці прояви тривоги, молодь зрозуміє, які саме ознаки відчуває під час стресових ситуацій, що їй допоможе розпізнавати і контролювати свої реакції на майбутні події.

Наступний етап: розуміння причини тривоги, яке є важливим етапом в її подоланні. Після аналізу первинних реакцій та симптомів, ми рекомендуємо зрозуміти, що саме спричинює тривогу у юнаків. Це можуть бути фактори як внутрішнього, так і зовнішнього середовища, наприклад, переживання, пов'язані зі страхом за власне життя та близьких людей, або прояв реакції на обстріли й вибухи.

Третій крок: постановка мети й планування дій. Молода людина має поставити перед собою чітко сформульовану мету і розробити попередній план дій, який допоможе їй досягти. Це дасть змогу зосередитися на позитивному і досягти бажаного результату.

Четвертий крок: стратегії самоподолання тривоги. На цьому етапі рекомендуємо розробити вже конкретну стратегію, щоб впоратися зі своїми симптомами тривоги, відповідно до їх причин. Сюди ми відносимо включення у різноманітні діяльності та використання психотехнік, які допомагають



контролювати свої думки та емоції, наприклад, дихальні та релаксаційні вправи (прогресивна м'язова релаксація, медитація, йога тощо). Завдяки таким самостійним практикам на цьому етапі можливо зберегти рівень тривожності на прийнятному рівні, та покращити загальний стан здоров'я.

П'ятий крок: звернення до фахівця. Якщо на попередньому етапі – самопомоги, молода людина не змогла самостійно скорегувати свій стан тривожності, який перешкоджає звичній повсякденній діяльності, то вона може потребувати більш глибокого індивідуального підходу і спеціалізованої допомоги.

Очевидно, що війна значно погіршує психічний стан людини, і саме тому важливо знати, як контролювати свою тривожність та допомогти собі самостійно. Адже чим більша розвинута здатність керувати своїми емоціями, тим меншим буде вплив війни на загальний стан людини. Крім того, зміцнення контролю над тривогою допоможе зосередитися на важливих справах та відновити нормальний ритм життя після закінчення війни.

**Висновки.** Проведене дослідження дозволило окреслити чинники появи тривоги у молоді під час війни: загроза життю в цілому та стан незахищеності, спричинений сигналами повітряної тривоги; ймовірність попадання під обстріл чи ракетні атаки; поранення; проживання в місцевостях, де безпосередньо тривають бойові дії; переміщення в інше місто, країну, залишаючи звичне життя; потік свіжих новин і зображень про війну, смерть і руйнування в засобах масової інформації; невідомість наступного дня, тижня, місяця.

Глибокий аналіз загальних і специфічних особливостей стану тривоги та проявів тривожності під час війни дав нам можливість прослідкувати ряд закономірностей: по-перше, переміщені юнаки, як і непереміщені мають високий рівень тривожності, водночас він окреслюється різними якісними характеристиками. По-друге, специфічні особливості тривожності пов'язані з більш конкретними ситуаціями, що відбуваються в контексті війни, і можуть відрізнитися у залежності від досвіду та конкретної події, з якою стикається кожна особа, тоді як загальні особливості відображають загальну тенденцію до підвищення тривоги у всіх людей, які мали досвід в зоні конфлікту, включаючи переміщених осіб. По-третє, у переміщених юнаків, як і у непереміщених, під час війни обидва види тривожності (ситуативна та особистісна) мають дуже високий рівень, проте, у непереміщених осіб домінує реактивна тривожність, а у ЗПО/ВПО – особистісна.

Розроблена нами модель психологічної самопомоги при тривозі покликана допомогти молоді знизити, а можливо й усунути стан тривожності, завдяки ретельному розбору проблеми. Однак, ми наголошуємо, якщо людина не може самостійно скорегувати свій стан, необхідно звернутися до фахівця.



**Література:**

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
2. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10. – С.120-128.
3. Килимчук В. Тривога під час війни та її наслідки. Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя» № 9 (526), 2022. - С. 46-47.
4. Мельник К.С., Тертична Н.А. Тривожність як механізм дезадаптації молоді під час війни. The 9th International scientific and practical conference “Scientists and existing problems of human development” (November 14-17, 2023) Zagreb, Croatia. International Science Group. 2023. p.340-343.

**References:**

1. Ahaiev N.A., Kokun O.M., Pishko I.O., Lozinska N.S., Ostapchuk V.V., Tkachenko V.V. (2016). *Collection of methods for diagnosing negative mental states of military personnel: Methodical manual*. Kyiv: NDTs HP ZSU [in Ukrainian].
2. Voloshok O.V. (2010). *Psykhologichnyy analiz problemy tryvozhnosti osobystosti* [Psychological analysis of the problem of personality anxiety]. *Problemy suchasnoi psykhologii. Zbirnyk naukovykh prats K-PNU im. I.Ohiiienka, Instytut psykhologii im. H.S. Kostiuka APN Ukrainy - Problems of modern psychology. Collection of scientific works of K-PNU named after I. Ohienko, Institute of Psychology named after H.S. Bone of the APN of Ukraine*, 10, 120-128 [in Ukrainian].
3. Kylymchuk V. (2022). *Tryvoha pid chas viiny ta yii naslidky* [Anxiety during war and its consequences]. *Medychna hazeta «Zdorov'ia Ukrainy 21 storichchia» - Medical newspaper "Health of Ukraine of the 21st century"*, № 9 (526), 46-47 [in Ukrainian].
4. Melnyk K.S., Tertychna N.A.(2023). *Tryvozhnist yak mekhanizm dezadaptatsii molodi pid chas viiny* [Anxiety as a mechanism of youth maladjustment during the war]. *9 Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia «Naukovtsi ta isnuuichi problemy liudskoho rozvytku» - The 9th International scientific and practical conference “Scientists and existing problems of human development”*. (pp.340-343). Zagreb, Croatia. International Science Group. Zahreb, Khorvatiia. *Mizhnarodna naukova hrupa* [in Croatia].

