

Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. (Česká republika)
Středoevropský vzdělávací institut (Bratislava, Slovensko)
Národní institut pro ekonomický výzkum (Batumi, Gruzie)
Al-Farabi Kazakh National University (Kazachstán)
Institut filozofie a sociologie Ázerbájdžánu Národní akademie věd
(Baku, Ázerbájdžán)
Institut vzdělávání Ázerbájdžánské republiky (Baku, Ázerbájdžán)
Batumi School of Navigation (Batumi, Gruzie)
Regionální akademie managementu (Kazachstán)
Veřejná vědecká organizace „Celokrajinské shromáždění lékařů ve veřejné správě“
(Kyjev, Ukrajina)
Nevládní organizace „Sdružení vědců Ukrajiny“ (Kyjev, Ukrajina)
Univerzita nových technologií (Kyjev, Ukrajina)

v rámci publikační skupiny Publishing Group „ Vědecká perspektiva “

MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

Svazek XLIII mezinárodní kolektivní monografie

Česká republika
2024

International Economic Institute s.r.o. (Czech Republic)
Central European Education Institute (Bratislava, Slovakia)
National Institute for Economic Research (Batumi, Georgia)
Al-Farabi Kazakh National University (Kazakhstan)
Institute of Philosophy and Sociology of Azerbaijan National Academy of Sciences
(Baku, Azerbaijan)
Institute of Education of the Republic of Azerbaijan (Baku, Azerbaijan)
Batumi Navigation Teaching University (Batumi, Georgia)
Regional Academy of Management (Kazakhstan)
Public Scientific Organization "Ukrainian Assembly of Doctors of Sciences in Public
Administration" (Kyiv, Ukraine)
Public Organization Organization "Association of Scientists of Ukraine" (Kyiv, Ukraine)
University of New Technologies (Kyiv, Ukraine)

within the Publishing Group "Scientific Perspectives"

MODERN ASPECTS OF SCIENCE

43- th volume of the international collective monograph

Czech Republic
2024

MODERNÍ ASPEKTY VĚDY
Svazek XLIII mezinárodní kolektivní monografie



<https://doi.org/10.52058/43-2024>

UDC 001.32: 1/3] (477) (02)

C91

Vydavatel:

Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.
se sídlem V Lázních 688, Jesenice 252 42
IČO 03562671 Česká republika
Zveřejněno rozhodnutím akademické rady

Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. (Zápis č. 116/2024 ze dne 8. Smět 2024)



Monografie jsou indexovány v mezinárodním vyhledávači Google Scholar

Recenzenti:

- Karel Nedbálek** - doktor práv, profesor v oboru právo (Zlín, Česká republika)
Markéta Pavlova - ředitel, Mezinárodní Ekonomický Institut (Praha, České republika)
Iryna Zhukova - kandidátka na vědu ve veřejné správě, docentka (Kyjev, Ukrajina)
Yevhen Romanenko - doktor věd ve veřejné správě, profesor, ctěný právník Ukrajiny (Kyjev, Ukrajina)
Humeir Huseyn Akhmedov - doctor of pedagogical sciences, professor (Baku, Azerbaijan);
Oleksandr Datsiy - doktor ekonomie, profesor, čestný pracovník školství na Ukrajině (Kyjev, Ukrajina)
Jurij Kijkov - doktor informatiky, dr.h.c. v oblasti rozvoje vzdělávání (Teplice, Česká republika)
Vladimír Bačíšín - docent ekonomie (Bratislava, Slovensko)
Peter Ošváth - docent práva (Bratislava, Slovensko)
Oleksandr Nepomnyashy - doktor věd ve veřejné správě, kandidát ekonomických věd, profesor, řádný člen Vysoké školy stavební Ukrajiny (Kyjev, Ukrajina)
Dina Dashevskaja - geolog, geochemik Praha, Česká republika (Jeruzalém, Izrael)

Tým autorů

C91 Moderní aspekty vědy: XLIII. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2024. str. 521

Svazek XLIII mezinárodní kolektivní monografie obsahuje publikace o: utváření a rozvoji teorie a historie veřejné správy; formování regionální správy a místní samosprávy; provádění ústavního a mezinárodního práva; finance, bankovníctví a pojišťovnictví; duševní rozvoj osobnosti; rysy lexikálních výrazových prostředků imperativní sémantiky atd.

Materiály jsou předkládány v autorském vydání. Autoři odpovídají za obsah a pravopis materiálů.

© Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2024
© Publishing Group „Vědecká perspektiva“, 2024
© autoři článků, 2024



- §7.7 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПЕРЕКЛАДУ РЕАЛІЙ РОМАНУ "КЕНТАВР" ДЖОНА АПДАЙКА (Пойкан Т.Є. Херсонський національний технічний університет, Стеценко Н.М., Херсонський національний технічний університет, Байша К.М., Херсонський національний технічний університет).....343*
- §7.8 СЕРЕДОВИЩНА МОДЕЛЬ ОРГАНІЗАЦІЇ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ШОСТОГО РОКУ ЖИТТЯ ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОГО ФОРМУВАННЯ ЇХ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ (Пономаренко Т.О., Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Кузіна О.Т., Київський столичний університет імені Бориса Грінченка).....353*
- §7.9 СИСТЕМА ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ ПУБЛІЧНИХ СЛУЖБОВЦІВ В УКРАЇНІ ТА КРАЇНАХ ЄС (Птахіна О.М., Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Іванов Є.В., кандидат педагогічних наук, доцент, Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»).....367*
- §7.10 СУЧАСНІ МЕТОДИ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ (Трифаніна Л.С., Національна академія Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького).....377*
- §7.11 СТАН ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПОВНО-МАСШТАБНОЇ ВІЙНИ (Філоненко В.М., Київський університет імені Бориса Грінченка, Неведомська Є.О., Київський університет імені Бориса Грінченка).....389*

ODDÍL 8. MARKETING

- §8.1 РОЛЬ ІНТЕРНЕТ - МАРКЕТИНГУ В ПРОСУВАННІ ЗЕЛЕНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ (Онопрієнко В.П., Сумський національний аграрний університет, Онопрієнко І.М., Сумський національний аграрний університет).....400*

ODDÍL 9. MEZINÁRODNÍ EKONOMIE

- §9.1 FOREIGN POTENTIAL AS A COMPONENT OF THE DEVELOPMENT POTENTIAL OF THE NATIONAL ECONOMY: CONTENT, MODERN MULTIFORMISM, CAPABILITIES AND RESULTS (Zhmurenko V., Ukrainian State University of Science and Technology).....411*



§7.11 СТАН ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПОВНО-
МАСШТАБНОЇ ВІЙНИ (Філоненко В.М., Київський університет імені
Бориса Грінченка, Неведомська Є.О., Київський університет імені Бориса
Грінченка)

Вступ. В Україні кожен день життя сповнений тривогами. Тривога – це негативно забарвлена емоція, що виражає відчуття невизначеності, очікування негативних подій, важко визначені передчуття [1]. У кожному поколінні виникають різні причини появи тривоги: проблеми у родині, залежно від віку – проблеми під час навчання або на роботі. Наразі, для всіх українців основною причиною тривоги є повномасштабне вторгнення росії в Україну, що розпочалося 24 лютого 2022 року. Постійні обстріли, хвилювання за рідних, знайомих та долю своєї країни понад вже двох років спричинюють в українців підвищений емоційний стан, викликають негативні думки та переживання. На сьогодні, важливо виявити рівень тривожності українців з початком повномасштабного вторгнення росії в Україну. Це актуально для виявлення рівня тривожності українців з метою запобігання в них психічних розладів.

Виклад основного матеріалу. Найпоширенішою формою прояву підвищеного емоційного стану є тривожність. Український словник-довідник з психологічної термінології пропонує таке означення поняття «тривожність» – це індивідуальна властивість особи, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги у ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами тощо [2]. Американський психолог Чарльз Спілбергер зробив суттєвий внесок у вивчення тривожності [3]. Ч. Спілбергер розрізняв тривожність як стан, який виникає в реакції на певний подразник або ситуацію, що сприймається як



MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

Svazek XLIII mezinárodní kolektivní monografie

потенційно небезпечна, і тривожність як характеристику особистості. Згідно з Ч. Спілбергером, ситуативна, або реактивна, тривожність може виникати, коли людина відчуває загрозу або можливу шкоду в певній обстановці. Особистісна тривожність не завжди виражається у конкретній поведінці, проте її рівень можна визначити, спираючись на частоту та інтенсивність станів тривоги. Отже, відповідно до концепції Ч. Спілбергера, розрізняють тривогу як реакцію, яка може змінюватися (ситуативна, або реактивна, тривожність), і тривожність, як властивість особистості (особистісна тривожність). З точки зору Ч. Спілбергера, є можливість виміряти різницю та відмінності між більш сталою тривожністю і тією, яка може змінюватися. Індивідуальні відмінності в проявах тривожності дозволили Ч. Спілбергеру розробити шкалу для вимірювання цього стану. 1970 року він разом з колегами опублікував опитувальник, який використовується для емпіричного вивчення різниці між тривожністю як рисою характеру і тривожністю як станом, тобто між особистісною і реактивною (ситуативною) тривожністю відповідно. Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Зазначену методику було адаптовано Ю. Л. Ханіним, тому адаптована методика діагностики тривожних станів має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

Вітчизняні автори у своїх експериментальних дослідженнях доводять зв'язок рівня тривожності студентів з їхньою самооцінкою здоров'я [4], взаємозалежність рівня тривожності та типу темпераменту [5].

Українські дослідники зазначають, що рівні тривожності безперечно впливають на пізнавальну діяльність студентів [6]. Зазначене експериментальне дослідження виявило пряму залежність між рівнями тривожності і



результатами пізнавальної діяльності: чим вищий рівень тривожності (і ситуативна тривожність, й особиста тривожність) у студентів, тим нижчий результат виконання пізнавальних завдань. Високий рівень тривожності ускладнює пізнавальну діяльність студентів, звужуючи зону уваги та гнучкість стратегій дій, знижує інтелектуальну працездатність, дезорганізує діяльність включно до відмови від неї, викликає надмірну емоційну напругу, а в довгостроковій перспективі – сприяє формуванню в студентів низької самооцінки. Проте, середній рівень тривожності є нормальним станом для студента. Процес навчання та розвиток особистості студента якнайкраще впливає на формування майбутнього фахівця не тоді, коли рівень тривожності низький, а коли він оптимальний (середній). У такому випадку студент має можливість адекватним способом долати тривожність і тривогу.

Короткий літературний аналіз показав, що в розумінні природи тривожності простежуються два підходи – розуміння тривожності як даної людської властивості від природи і як реакцію на небезпечний зовнішній світ. Тривожність, з одного боку, сприяє успішній діяльності у простих для індивіда ситуаціях, а з іншого перешкоджає та навіть призводить до повної дезорганізації діяльності в складних ситуаціях. З огляду на зазначене, ефект може бути як мобілізуючий, так і дезорганізуючий, причому чим інтенсивніший стан тривожності, тим більш ймовірний дезорганізуючий ефект. Тому дослідження тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини. Оцінка людиною свого стану тривожності, особливо в умовах повномасштабної війни в Україні, є для неї істотним компонентом самоконтролю.

В експериментальному дослідженні взяли участь 23 студенти, серед яких 14 жінок (60,8%) та 9 чоловіків (39,2%). Серед охоплених дослідженням



MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

Svazek XLIII mezinárodní kolektivní monografie

студентів, 11 мають 17 років (47,8%), 8 – 18 років (34,8%), 3 – 19 років (13%) та 1 студент – 20 років (4,4%). Більшість охоплених студентів 17- та 18-річні (82,6%). Студенти проходили анкетування для встановлення рівнів реактивної та особистісної тривожності студентів за шкалою Спілбергера – Ханіна двічі: восени та навесні (16 жовтня 2023 року та 4 березня 2024 року відповідно).

Опитувальник Спілбергера – Ханіна дав змогу визначити рівень реактивної тривожності (РТ) студентів. Восени було отримано такі результати: 12 студентів мали низький рівень (52%), 9 – помірний (39%) і лише 2 (9%) – високий рівень реактивної тривожності (див. рис. 1).

Рівень реактивної тривожності студентів за опитувальником Спілбергера-Ханіна (16 жовтня, 2023)



Рис. 1. Рівень реактивної тривожності студентів за опитувальником Спілбергера – Ханіна (16 жовтня 2023 року)

Аналіз результатів доводить, що восени 2023 року в більшості студентів (91%) низький та помірний рівні РТ. У цих же студентів через 139 днів війни, а саме 4 березня 2024 року, було проведено опитування повторно за опитувальником Спілбергера – Ханіна і одержано такі результати за рівнем РТ: 14 студентів (61%) мають низький рівень, 6 студентів (26%) мають помірний рівень, а 3 студенти, що складає 13%, мають високий рівень РТ (див. рис. 2).



**Рівень реактивної тривожності студентів за
опитувальником Спілбергера-Ханіна
(4 березня, 2023)**

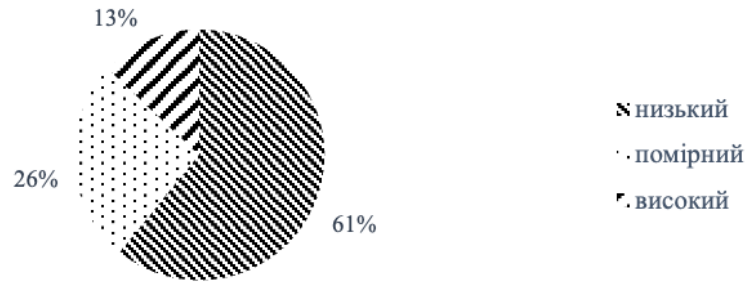


Рис. 2. Рівень реактивної тривожності студентів за опитувальником Спілбергера – Ханіна (4 березня, 2024 року)

Аналіз результатів виявив, що майже через півроку весною 2024 року в більшості студентів (87%) зберігається низький та помірний рівні реактивної тривожності. Проте, у порівнянні з результатами, одержаними восени 2023 року, цей показник знизився на 4%, що засвідчує про відповідне збільшення високого рівня реактивної тривожності з 9% до 13% (див. рис. 1, 2).

Перше дослідження особистісної тривожності (ОТ) восени виявило: у 2 студентів (9%) – низький рівень, у 9 студентів (39%) – помірний, а 12 студентів (52%) характеризуються високим рівнем (див. рис. 3).

**Рівень особистісної тривожності студентів за
опитувальником Спілбергера-Ханіна
(16 жовтня, 2023)**

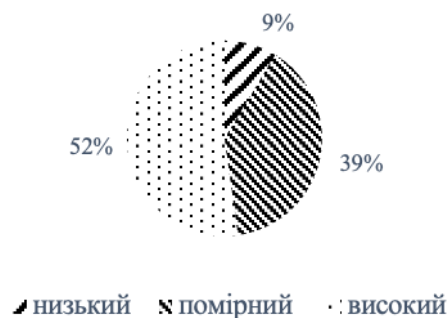


Рис. 3. Рівень особистісної тривожності студентів за опитувальником Спілбергера – Ханіна (16 жовтня 2023 року)



MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

Svazek XLIII mezinárodní kolektivní monografie

Аналіз результатів доводить, що в день дослідження восени 2023 року в більшості студентів (52%) був високий рівень особистісної тривожності. Для розуміння причин одержаних результатів ми відновили події в Україні у ніч та ранок понеділка, 16 жовтня: уночі російські окупанти атакували Україну з кількох напрямків, застосувавши балістичне озброєння, керовані авіаційні ракети та ударні безпілотники; авіаційними ракетами ворог атакував північні та східні регіони України, «шахеда» противник скерував у різних напрямках, зокрема – на захід; зафіксовано застосування однієї балістичної ракети «Іскандер М», п'яти керованих авіаційних ракет Х-59 та 12 ударних БпЛА типу «Shahed-136/131» [7]. Зазначена вище інформація щодо відповідної ситуації в Україні та зокрема, в Києві, в день нашого дослідження ймовірно могла спровокувати високий рівень особистісної тривожності у більшості студентів.

Щодо одержаних весною 2024 року результатів ОТ студентів можна констатувати, що лише 1 студент (4%) мав низький рівень, 12 студентів – помірний (52%), 10 студентів – високий рівень (44%) (див. рис. 4).

Рівень особистісної тривожності студентів за опитувальником Спілбергера-Ханіна (4 березня, 2024)

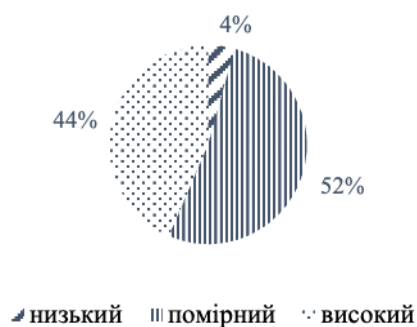


Рис. 4. Рівень особистісної тривожності студентів за опитувальником Спілбергера – Ханіна (4 березня, 2024)



Аналіз одержаних результатів засвідчив, що лише 1 студент характеризувався з низьким рівнем ОТ, це на 5% нижче порівняно з осінніми результатами дослідження, на 13% зростає кількість студентів, що мали помірний рівень, проте, на 8% знизилася кількість студентів, що характеризувалися високим рівнем (див. рис. 3, 4). В день експериментального дослідження у більшості студентів, що складає 96%, спостерігалися помірний та високий рівні особистісної тривожності. Для пояснення одержаних результатів ми відтворили перебіг воєнних подій в Україні в день дослідження та напередодні. У ніч на 2 березня 2024 року російські військові атакували Одесу ударними безпілотниками типу «Shahed-136». Один із дронів влучив у 9-поверховий житловий будинок Пересипського району міста, у якому один під'їзд був повністю зруйнований. Рятувальна операція з пошуку людей, які опинилися під завалами, тривала майже дві доби. Ця російська атака безпілотниками-камікадзе забрала життя 12 цивільних людей, п'ятеро з яких – діти. Загалом внаслідок атаки постраждало 20 цивільних, з них одна вагітна жінка. 3 березня 2024 року у Кураховому Донецької області росіяни поцілили керованою авіабомбою у центр міста. Відомо про 16 поранених, двоє із них у важкому стані [8]. Зазначена інформація не могла не відобразитися на особистісній тривожності кожного українця і, зокрема, студентів, задіяних у дослідженні. Проте, у ніч та ранком 4 березня 2024 року в Києві не було повітряної тривоги, тому можна припустити, що саме цим пояснюється зменшення на 8% кількість студентів, що характеризувалися високим рівнем ОТ. Однак, продовження бойових дій в Україні спричинило зниження кількості студентів з низьким рівнем особистісної тривожності: у групі з низьким рівнем особистісної тривожності залишився лише 1 студент, і, навпаки, спричинило збільшення студентів з помірним рівнем ОТ на 13%.



MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

Svazek XLIII mezinárodní kolektivní monografie

Динаміку змін рівнів РТ студентів за опитувальником Спілбергера-Ханіна впродовж проведення експериментального дослідження з осені 2023 року до весни 2024 року подано на рис. 5.

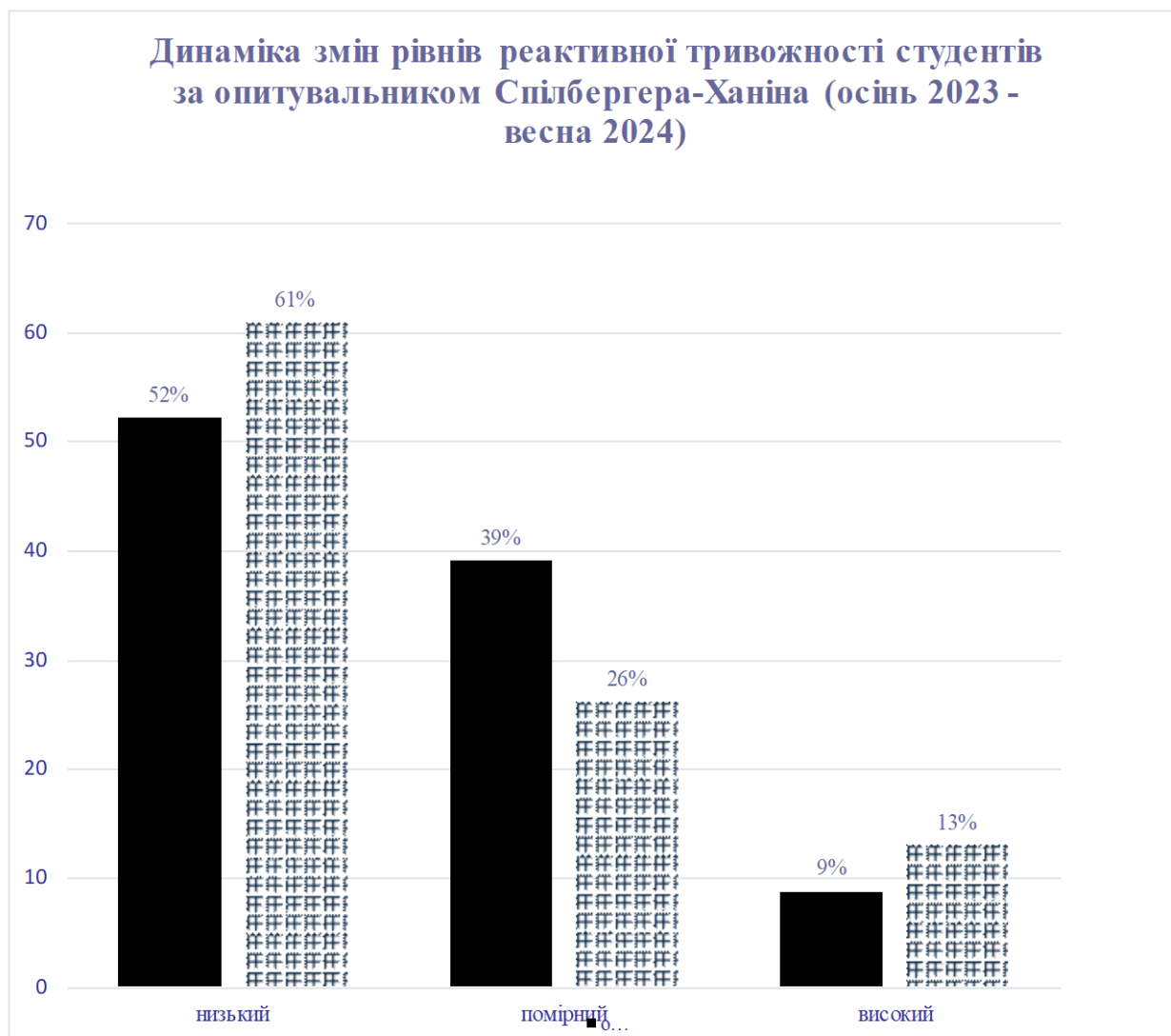


Рис. 5. Динаміка змін рівнів реактивної тривожності студентів за опитувальником Спілбергера – Ханіна (осінь 2023 - весна 2024)

Порівняльний аналіз динаміки змін РТ впродовж осені - весни (див. рис. 5) дав змогу зробити такі висновки: за період дослідження з осені до весни збільшилася кількість студентів з високим рівнем РТ на 4% і загалом складає 13%, проте на 13% знизилася кількість студентів з помірним рівнем



PT і відповідно збільшилася на 9% кількість студентів з низьким рівнем PT. Таким чином, дослідження весною 2024 року виявило, що загальна кількість студентів з високим і помірним рівнями PT складає 39%, що на 9% є нижчим за експериментальні дані восени 2023 року. Це може свідчити про адаптацію студентів до реалій війни в Україні та в Києві, зокрема. За допомогою сервісу air-alarms.in.ua (статистичні дані) нами було встановлено, що за період проведення нашого експериментального дослідження з 16 жовтня 2023 року по 4 березня 2024 року в місті Києві пролунало 117 повітряних тривог, а від початку повномасштабної війни 24 лютого 2022 року до 4 березня 2024 року в Києві лунало 997 повітряних тривог [9]. Отже, не дивлячись на збережену постійну небезпеку від ворожої росії, протягом проведеного нами дослідження 87% студентів мають низький і помірний рівні PT, тобто змогли адаптуватися до умов повномасштабної війни.

Динаміку змін рівнів OT студентів за опитувальником Спілбергера-Ханіна впродовж проведення експериментального дослідження з осені 2023 року до весни 2024 року подано на рис. 6.



Рис. 6. Динаміка змін рівнів особистісної тривожності студентів за опитувальником Спілбергера – Ханіна (осінь 2023 – весна 2024)



MODERNÍ ASPEKTY VĚDY

Svazek XLIII mezinárodní kolektivní monografie

Загальний аналіз дав змогу зробити такі висновки (див. рис. 6): за період дослідження з осені до весни зменшилася кількість студентів з високим рівнем ОТ на 8% і загалом складає 44%, відповідно на 13% збільшилася кількість студентів з помірним рівнем ОТ і загалом складає 52%, а також знизилася на 5% кількість студентів з низьким рівнем ОТ і складає всього 4%. Весною 2024 року кількість студентів з низьким і помірним рівнем ОТ зросла до 56% порівняно з 48% восени. Це можна пояснити адаптацією студентів до реалій війни як в Україні в цілому, так і в Києві, зокрема. Цю саме тенденцію підтверджує зменшення навесні 2024 року кількості студентів з високим рівнем ОТ, що складала 44% порівняно з 52% восени.

Висновки. Повномасштабна війна росії проти України та українців істотно вплинула і продовжує впливати на тривожність кожного українця і, зокрема, студентів, задіяних у експериментальному дослідженні. 44% студентів, які взяли участь у нашому експериментальному дослідженні, мають високий рівень ОТ, знаходяться постійно в стані емоційного збудження, надмірного хвилювання, що може призвести до негативних наслідків у їхньому здоров'ї. Довготривалий такий стан може призвести до негативних наслідків, зокрема до неврологічних захворювань, з якими вже людина самостійно, без лікаря, не в змозі буде впоратися. Тому кожній людині слід навчитися методикам, які знижують рівень тривожності і зберігають власне здоров'я [10, 11]. Ефективне управління людиною своєю тривожністю може допомогти покращити фізичний і психічний стани свого організму і відповідно якість власного життя.

Список використаних джерел:

1. Тривога // Словник української мови : в 11 т. Київ : Наукова думка, 1970 -1980.



2. Українська психологічна термінологія: словник-довідник: за ред. М.-Л. А. Чепи. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. 302 с.
3. Spielberg C. D. Theory and research on anxiety. Anxiety and behavior. New York: Academic press. 1966. 414 p.
4. Харченко Г.Д., Яценко С.П., Неведомська Є.О. Рівень тривожності студентів та його зв'язок з самооцінкою здоров'я. Науковий журнал «Спортивна наука та здоров'я людини». 2019. №2. С. 68-73.
5. Неведомська Є.О., Михайловська Т.О. Вплив темперамента студента на його тривожність. Щомісячний науковий журнал «Smart and Young». 2016. № 3. С.145-151.
6. Паламарчук М. Є., Сердюк Л. С., Маруненко І. М., Неведомська Є. О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. Наукові здобутки студентів Інституту людини. Київ: Інститут людини Київського ун-ту ім. Б. Грінченка. 2015. № 2 (4).
7. Головне за ніч та ранок понеділка, 16 жовтня: нічна атака ракетами та БПЛА, близько 70 бойових зіткнень. Режим посилання: https://lb.ua/society/2023/10/16/579701_golovne_nich_ranok_ponedilka_16.html
8. Огляд задокументованих воєнних злочинів за березень 2024. Режим доступу: https://www.helsinki.org.ua/wp-content/uploads/2024/04/Oglyad_War_crimes03_24_A4.pdf.
9. Статистика повітряних тривог air-alarms.in.ua Режим доступу: <https://air-alarms.in.ua/#statistic>.
10. Неведомська Є.О., Михайловська Т.О. Як подолати педагогу тривожність студентів? Освітологічний дискурс. Фахове електронне наукове видання. Київський університет імені Бориса Грінченка. № 1 (13). 2016. С. 131-144.
11. Як подолати тривожність, емоційне напруження та відновити внутрішній баланс: шість технік від психотерапевта. 2023. Режим доступу: <https://hromadske.ua/posts/yak-podolati-trivozhnist-emocijne-napruzhennya-ta-vidnoviti-vnutrishnij-balans-shist-tehnik-vid-psihoterapevta>.