

**Іванова Т. В.***кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій  
Сумського державного університету***Коляда Н. В.***кандидат психологічних наук,  
старший викладач кафедри психології, політології  
та соціокультурних технологій  
Сумського державного університету***Гунбіна Г. І.***викладач-стажист кафедри психології, політології  
та соціокультурних технологій  
Сумського державного університету*

## ФЕНОМЕН ТРИВОГИ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СЕМАНТИЧНІ РАКУРСИ

### THE PHENOMENON OF ANXIETY: PSYCHOLOGICAL AND SEMANTIC PERSPECTIVES

У статті проаналізовано семантичне розмаїття та психологічне сприйняття терміну «тривога», визначені суб'єктивні уявлення про тривогу та об'єктивна багаторівневність цього стану. Подана у статті інформація свідчить про те, що на сьогодні в наукових дослідженнях представлена термінологічна розмитість терміну «тривога». Зазначено, що дефініція поняття «тривога» може мати різні сенси та інтерпретації у різних контекстах та для різних людей. Вивчення образу тривоги проводилось у контексті нарративного підходу на прикладі суб'єктивного персоніфікованого образу. Аналіз отриманих результатів дозволив зробити деякі узагальнюючі висновки. Встановлено, що розуміння тривоги, який можна назвати класичним (очікування загрози, небезпеки для організму та особистості; відчуття невизначеності, нерозуміння джерела цієї загрози) не знайшло повне відображення серед отриманих суб'єктивних описів. Під час проведеного дослідження виявлена розбіжність між зовнішніми проявами людини (поведінка, зовнішній вигляд) та її внутрішніми переживаннями (емоційна нестабільність, напруга). При цьому встановлено, що стан тривоги супроводжується низькою стресостійкістю, імпульсивністю, невпевненістю в собі, соціальною тривожністю; спостерігається вплив тривоги на різні сфери функціонування людини – емоційну, поведінкову, соціальну, психосоматичну; акцентується увага на хронічному, тривалому характері тривожного стану, що заважає людині реалізувати свій потенціал. Зазначено, що тривога існує на кількох рівнях: індивідуально-психологічному – емоційна нестабільність, невпевненість, замкнутість, сприйняття світу як загрози; поведінковому – уникнення контактів, ізоляція, емоційні розлади в спілкуванні; соціальному – відсутність підтримки з боку середовища, недоброзичливість, критика; інтерперсональному – відсутність взаєморозуміння і «діалогу» між особистістю і соціумом. Дослідження змістовного навантаження терміну «тривога» дасть змогу краще зрозуміти цей спектр значень та конотацій і в подальшому використати його у системі психокорекційної практики.

**Ключові слова:** тривога, семантичний аналіз, емоційна нестабільність, соціальна ізоляція, багаторівневність.

The article analyzes the semantic diversity and psychological perception of the term "anxiety", identifies subjective ideas about anxiety and the objective multidimensionality of this state. The information presented in the article indicates that today in scientific research there is a terminological vagueness of the term "anxiety". It is noted that the definition of the concept of "anxiety" may have different meanings and interpretations in different contexts and for different people. The study of the image of anxiety was carried out in the context of the narrative approach using the example of a subjective personified image. The analysis of the obtained results allowed to draw some generalizing conclusions. It has been established that the understanding of anxiety, which can be called classical (expectation of threat, danger for the organism and personality; feeling of uncertainty, misunderstanding of the source of this threat) was not fully reflected among the obtained subjective descriptions. During the study, a discrepancy was revealed between the external manifestations of a person (behavior, appearance) and his/her inner experiences (emotional instability, tension). At the same time, it was found that the state of anxiety is accompanied by low stress resistance, impulsiveness, self-doubt, social anxiety; the influence of anxiety on various spheres of human functioning is observed – emotional, behavioral, social, psychosomatic; focuses on the chronic, prolonged nature of the anxious state, which prevents a person from realizing his potential. It is noted that anxiety exists at several levels: individual psychological – emotional instability, insecurity, isolation, perception of the world as a threat; behavioral – avoidance of contacts, isolation, emotional disorders in communication; social – lack of support from the environment, hostility, criticism; interpersonal – lack of mutual understanding and "dialogue" between the individual and society. The study of the semantic content of the term "anxiety" will make it possible to better understand this spectrum of meanings and connotations and further use it in the system of psychocorrectional practice.

**Key words:** anxiety, semantic analysis, emotional instability, social isolation, multidimensionality.

**Вступ.** У теперішній час, коли тривога стає істотним аспектом, що супроводжує життя людини у його різноманітних проявах, можна констатувати підвищення інтересу до зазначеного у контексті різних дисциплін. Тривожні розлади стають предметом дослідження в психіатрії, психологи вивчають тривожність як важливий аспект психічного життя людини, який впливає на її поведінку та рішення, у контексті соматичної медицини тривога розглядається як фактор, що може спровокувати розвиток різних фізичних захворювань, соціологи вивчають чинники та розповсюдженість тривожних розладів. При цьому кожне нове дослідження в значній мірі доповнює та розширює попередні уявлення про тривогу. При цьому, незважаючи на те, що тривога є однією з найпоширеніших діагностичних, пояснювальних й інтерпретаційних категорій, автори дуже часто звертають увагу на невизначеність, недостатність і багатозначність самого поняття «тривога».

Яскравим прикладом нечіткості використання терміну «тривога» можна вважати ранні тексти К. Хорні в рамках психодинамічного підходу, де термін «тривога» використовується як синонім терміну «страх», припускаючи тим самим наявність концептуальних зв'язків між ними. У більш пізніх публікаціях К. Хорні вже розрізняє ці два поняття: страх вона вважає реакцією, що є відповідною існуючій загрозі, а тривогу – непропорційною реакцією на загрозу або навіть реакцією на уявну загрозу [1].

**Виклад основного матеріалу.** У сучасній літературі тривогу часто визначають як відчуття неконкретної, неявної загрози, неясне відчуття небезпеки [2; 3]. В багатьох роботах підкреслюються дві особливості тривожних переживань: по-перше, очікування можливої загрози, по-друге, відчуття невизначеності, зокрема, щодо місця і напрямку звідки ця загроза може виникнути. На відміну від почуття страху, тривога не має конкретного джерела і охоплює людину «взагалі». Таким чином, тривогу можна розглядати як суб'єктивне відчуття загрози для організму та особистості, яке виникає при порушеннях особистісно-середовищної взаємодії, а також як суб'єктивний психологічний стан, що лежить в основі початкової фази емоційно-афективної реакції – гострого емоційного або психологічного стресу [4; 5].

Розширення контексту, у якому може розглядатись тривога впливає на змістовне наповнення інтерпретації цього поняття. Наприклад, професійно-фокусоване використання терміну «тривога» передбачає його вивчення з позицій таких наук як психологія, психіатрія, соціологія та інші з метою більш глибокого розуміння природи тривоги та її впливу на людину. Соціокультурна семантика тривоги вказує на те, що розуміння та визначення цього психологічного стану залежить від соціокультурного контексту.

В різних культурах і соціальних спільнотах тривога може виявлятися та пояснюватись по-різному внаслідок опосередковуючого впливу культурних норм, цінностей та очікувань. Наприклад, у деяких

культурах тривога може бути сприймана як природна реакція на стрес та невпевненість, і це може вважатися нормою. У інших культурах вираження тривоги може бути віднесене до слабкості чи неспроможності справлятися з життєвими труднощами [6].

Тобто соціокультурна семантика тривоги підкреслює важливість врахування культурних та соціальних факторів у вивченні та розумінні цього психологічного феномену.

Аналіз змістовної наповненості поняття «тривога» був би неповним без врахування деяких контекстуально-часових та соціокультурних чинників. У якості прикладу можна навести той факт, що деякі поняття, пов'язані з психічним здоров'ям або міжособистими відносинами, останніми роками стали більш вживаними та використовуваними у широких змістовних контекстах («травма», «булінг», «аб'юз»). Якщо казати про терміни «тривога» та «депресія», то тут можна констатувати певну семантичну інфляцію внаслідок більш широкої обізнаності у суспільстві щодо питань, пов'язаних з психічним здоров'ям. Внаслідок цього, на думку деяких дослідників, спостерігається патологізація повсякденних емоційних переживань, наприклад, змістовна наповненість термінів «депресія» та «тривога» розширилась і наразі включає субклінічні переживання смутку та тривоги [7; 8].

Термінологічна розмитість термінів не є суто когнітивними утвореннями, що констатує уявлення про певну суб'єктивну реальність. Навпаки, підвищена увага до деяких емоційних проявів, що у певних випадках є контекстуально необхідними, може спровокувати поглиблення симптоматики, пов'язаної з емоційними порушеннями. Наприклад, переживання звичайного занепокоєння, страху або смутку під впливом когнітивних викривлень може трансформуватись у тривожні та депресивні розлади. А. Горвіц та Дж. Вейкфілд стверджували, що психіатрія перетворила повсякденний смуток на серйозну депресію [9], а звичайну сором'язливість на соціофобію [10]. У подальшому вони поширили свій аналіз на тривожні розлади, стверджуючи, що DSM зазвичай неправильно діагностує адаптивну тривогу як клінічні стани [11].

Епштейн Е. з колегами [12] у широкому порівняльному дослідженні проаналізували зміни у поведінці людей при зверненні до медичних закладів. Якщо раніше люди зверталися до лікарів, описуючи проблемну поведінку чи симптоми, які вони переживали, то за останні п'ятдесят років відбулися принципові зміни, і все більше людей звертаються до спеціалістів з уже самостійно встановленими «діагнозами», використовуючи клінічну термінологію та медичний сленг для опису своїх симптомів. Це може спровокувати подальший розвиток розладів, тому що коли люди використовують певні терміни для саморепрезентації, вони можуть почати змінювати свою поведінку, щоб відповідати цим суб'єктивній клінічній картині розладу. Зазначена закономірність описана в теорії ярликів, яка стверджує, що концепт, який використовується для означення поведінки індивіда, впливає на його поведінку, і, відповідно,

людина починає поводитись у більшій відповідності до мітки, накладеної на неї [13].

Таким чином, розширені непрофесійні концепції тривоги та депресії можуть сприяти надмірній самодіагностиці та неадекватному лікуванню [14]. Наприклад, люди, які переживають субклінічний дистрес, можуть навантажувати психіатричні служби, відволікати ресурси від людей із більш важкими захворюваннями і відчувати побічні ефекти від непотрібних ліків.

Термін «тривога» може мати різні сенси та інтерпретації у різних контекстах та для різних людей, тому дослідження змістовного навантаження терміну «тривога» дасть змогу краще зрозуміти цей спектр значень та конотацій і в подальшому використати його у системі психокорекційної практики.

Таким чином, для аналізу семантичного розмаїття та психологічного сприйняття терміну «тривога» вирішено було провести дослідження для виявлення суб'єктивних уявлень про тривогу та визначення об'єктивної багаторівневості цього стану.

У дослідженні прийняло участь 38 осіб у віці від 18 до 23 років. Учасникам експерименту було запропоновано створити образ тривоги, описуючи її у вигляді людини. Завдання не передбачало обмежень щодо використання конкретних характеристик, тобто досліджувані мали можливість вказати вік, описати зовнішній вигляд, одяг, особливості поведінки, світосприйняття, плани на майбутнє, оточення та інше. У дослідженні була використана комплексна процедура аналізу із застосуванням інструментів автоматичної обробки текстових даних за допомогою веб-додатку Voyant Tools, а також методи словникових визначень і контекстно-семантичного аналізу. Середня кількість слів, яку досліджувані використали при створенні опису образу тривоги, склала 117,92, при стандартній помилці середнього значення 9,99. Діапазон кількості слів в межах стандартного відхилення (61,60), варіювався від 56,32 до 179,52.

На першому етапі дослідження було виділено найбільш уживані слова, які використовувались респондентами при створенні персоніфікованого образу тривоги. На рис. 1 зображена хмара найбільш уживаних слів. При побудові хмари вилучались слова, що є менш інформативними або не несуть суттєвого сенсу в контексті аналізу (прийменники, артиклі, займенники тощо).

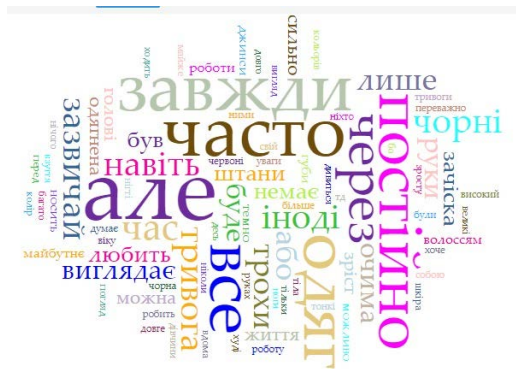


Рис. 1. Хмара найбільш уживаних ознак

Для уникнення інформаційного «шуму» на основі хмари найбільш уживаних ознак були виокремлені слова, що найчастіше зустрічалися у тексті (табл. 1).

Таблиця 1  
Слова, що найчастіше зустрічаються в тексті

Слово	Кількість у тексті	Пропорція
але	39	6,959
часто	29	5,175
волосся	28	4,996
завжди	27	4,818
одяг	25	4,461
постійно	23	4,104
дуже	19	3,391
очі	16	2,855
кольору	15	2,677
іноді	12	2,141
чорні	12	2,141
тривога	12	2,141
обличчя	12	2,141
навіть	12	2,141
зазвичай	12	2,141

Логіко-семантичний аналіз слів, які найчастіше зустрічались у тексті, дозволив їх розділити на наступні групи: 1) характеристики зовнішності (волосся, одяг, очі, кольору, чорні, обличчя); 2) протиставлення (але); 3) темпоральність (часто, завжди, постійно, зазвичай, іноді); 4) інтенсивність (дуже, навіть); 5) емоція (тривога).

Слід зазначити, що дана стаття представляє собою продовження логіко-семантичного аналізу образів і у попередньому дослідженні вже були представлені результати вивчення елементів зовнішності на рівні факторної структури [15]. В цій роботі зосередимо увагу на вивченні специфічної групи слів, яку умовно можна назвати «маркерами міжфразових зв'язків і відношень». Як вже зазначалось, до цієї групи віднесено: слова-конектори протиставлення та обмеження (але); темпоральні слова та вирази (часто, завжди, іноді, тощо); лексичні одиниці для позначення інтенсивності (дуже, навіть).

За допомогою контекстного і конкордансного аналізу дослідимо функціонування даних маркерів міжфразових зв'язків у текстах. Аналіз зазначених груп відбувався за допомогою інструменту Contexts веб-додатку Voyant Tools, який дозволяє проаналізувати необхідні слова у контексті інших словарних сполучень. При цьому у центрі знаходиться ключове слово, зліва та справа – колокати, тобто фрази, розташовані, відповідно, зліва та справа від ключового слова.

На рисунку 2 наведений приклад контексту, у якому зустрічалось слово «але» (наведені перші 10 речень). Логіко-семантичний аналіз контексту дозволяє зробити наступні висновки. Перш за все, звертає на себе увагу розбіжність між зовнішнім та внутрішнім образом особистості. Це стосується як фізичних, так і психологічних аспектів. Фізичне неспівпадіння полягає в тому, що зовнішній вигляд людини, її стиль одягу, волосся тощо, можуть не

відображати внутрішній стан, настрої або характерологічні особливості. Психологічне неспівпадіння може виникати, наприклад, коли людина публічно виявляє себе як спокійну та рівноважну, водночас відчуваючи внутрішню напруженість чи неспокій.

вона мила, в основному спокійна,	але	часто напружена. Іноді в неї
це викликає конфлікти з рідними,	але	більшу частину часу в гарних
худі темних кольорів; Літо - звичайні	але	все ще темно-сині джинси
порізів. Зовні цього не видно,	але	під футболкою на її тілі
вона стоїть на битому склі,	але	їй це навіть подобається... Це
його своїми довгими холодними пальцями,	але	не може, тому безсильно опускає
житті. Вона виглядає доволі ординарно,	але	в її зовнішності були деякі
конверси. Вона любила яскраві кольори,	але	жертвувала власними забаганками щодо стилю
її обличчя, іноді це заважало,	але	заправляти їх за вуха вона
в похмурому небі, очі притягували	але	й водночас говорили, що не

Рис. 2. Фрагмент конкордансу контекстів використання слова «але»

На рис. 3 представлений варіант відповіді у контексті темпоральності (на прикладі слова «часто»). Логіко-семантичний аналіз контексту дозволив виокремити наступні характеристики тексту, у якому описується образ тривоги. Це емоційна нестабільність й імпульсивність (людина легко виходить з рівноваги, швидко переходить від одного емоційного стану до іншого, може кричати, плакати, нервувати); низька стресостійкість і самоконтроль (не може впоратися з напругою, контролювати свої емоції та імпульси, часто виявляє безпорадність); невпевненість у собі, низька самооцінка (боїться невдач, зневажає свої здібності); соціальна тривожність і замкнутість; уникає контактів, боїться критики, обмежує коло спілкування, почувається невпевнено в компаніях; імпульсивність рішень (часто змінює плани, роботу, місце проживання без вагомих причин); пасивність і втомлюваність (не може активно долати перепони, швидко втомлюється фізично та емоційно). Таким чином, якщо звернутись до аспекту темпоральності, що передбачає акцентування на станах, що зустрічаються досить часто, можна узагальнити, що у даному тексті описується людина, якій важко контролювати свої емоції та імпульси, яка страждає від низької самооцінки та соціальної тривоги і тому намагається уникати стресових ситуацій, але при цьому сама себе обмежує та не реалізує свій потенціал.

закудане від того, що вона	часто	його торкається. В неї сірий
свого худі на руки та	часто	тримає їх біля обличчя. Також
мила, в основному спокійна, але	часто	напружена. Іноді в неї проявляється
в гарних стосунках з ними.	часто	думає, що вона для них
не слідкує за стилем тому	часто	обирає вбрання навмання. Працює на
її мова швидка та голосна,	часто	граничить з наказовим криком. 10
блідо-білого кольору які вона	часто	заплітає в тугі коси. Одягнена
правильний бік і т.д. Одяг	часто	поправляється під час носки. У
на них у тому числі,	часто	поправляється протягом дня (заправляється за
закрито (двері до диміка/газ),	часто	озирається навкруги, перевірка виконаної роботи

Рис. 3. Фрагмент конкордансу у контексті темпоральності (на прикладі слова «часто»)

На рис. 4 представлений варіант контексту, у якому зустрічалось слово «дуже» (категорія – інтенсивність). Логіко-семантичний аналіз контексту дозволяє зробити наступну узагальнюючу харак-

теристику. В цілому вигляд представленого образу свідчить про стан важкого психоемоційного розладу – виснажена худорлява постать, неохайний одяг, блідий колір обличчя з синцями під очима. Для емоційного стану характерним є крайній ступінь підозрілості, настороженості, що межує з озлобленістю. При цьому, поведінка сповнена надмірної обережності, перестраховування, постійних перевірок. У думках і вчинках присутні дивні, неочікувані моменти – людина може несподівано зацікавитися чимось, що здається абсурдним для оточуючих (близькі родичі перестали розуміти мотиви). У соціальній сфері ця людина максимально ізольована. Вона уникає спілкування, їй важко навіть здійснювати найнеобхідніші покупки. Контакти з іншими стають дуже проблематичними і обмеженими. Психосоматичний стан свідчить про серйозне виснаження – прискорена, уривчаста мова, тремтіння голосу, неочікувані тілесні симптоми попри приховування їх косметикою. Поданий контекст містить слово «дуже», яке відноситься до категорії інтенсивності та вказує на високий ступінь вираженості певних характеристик. На основі логіко-семантичного аналізу можна зробити таке загальне узагальнення. Зовнішній вигляд та емоційний стан людини вказують на глибокі внутрішні проблеми психологічного та психосоматичного характеру. Думки та вчинки сповнені дивних, непередбачуваних моментів, що ускладнює взаєморозуміння з оточенням. Таким чином, за допомогою слова «дуже» передається інтенсивність складних психоемоційних станів людини, глибина її внутрішніх проблем. Це дозволяє оцінити загальну ситуацію як вкрай негативну та таку, що потребує невідкладної уваги та допомоги.

і вона бачиться з ними	дуже	рідко. Страх ніби скував все
вона десь допустилась помилки. Ї	дуже	худя дівчинка шістнадцяти років з
ногою, але при цьому має	дуже	суворий, неприступний, озлоблений вигляд. 14
ість, втомлена, часто п'є каву,	дуже	швидко говорить, заплітається, часто сильно
спокійно відмовиться. Тільки якщо ви	дуже	уважний, якщо здатні будете прислухатися
язливою і тендітною дівчиною, з	дуже	тонкими рисами обличчя та блідою
бліддю ширію. А її очі –	дуже	великі, відтінку темної фіалки, обрамлені
чорне волосся, худорлява, але не	дуже	висока. Одягнена в чорний порваний
догори. 26 Чоловік років 30,	дуже	високий, худий, згорблений, з великими
стані підвищеної тривоги. Вона була	дуже	підозрілою та настороженою, постійно перевіряючи

Рис. 4. Фрагмент конкордансу у контексті темпоральності (на прикладі слова «дуже» (категорія – інтенсивність))

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити деякі узагальнюючі висновки. Звертає на себе увагу розбіжність між зовнішнім виглядом/проявами людини та її внутрішнім емоційним станом. З одного боку, її зовнішність, стиль одягу можуть не відображати справжніх настроїв і рис характеру. А з іншого боку, людина може демонструвати спокій, впевненість назовні, але внутрішньо відчувати тривогу, напругу.

Під час опису образу тривоги достатньо велика увага приділена опису психоемоційного стану. Для емоційної сфери характерні такі особливості: нестабільність, імпульсивність, низька стресостійкість, невпевненість у собі, соціальна тривожність, замкну-

тість. Людина уникає контактів, боїться критики, часто змінює рішення, пасивна і швидко втомлюється. Загалом, за зовнішніми ознаками (виснажений вигляд, неохайність, підозрілість, настороженість, надмірна обережність у діях і вчинках) досить легко вгадується наявність важкого психоемоційного стану. У соціумі ця людина максимально ізольована через страх комунікації. Також досить детально описані психосоматичні розлади – прискорена мова, тремтіння голосу, інші симптоми.

**Висновки.** Таким чином, в нашому дослідженні виявлена розбіжність між зовнішніми проявами людини (поведінка, зовнішній вигляд) та її внутрішніми переживаннями (емоційна нестабільність, напруга). При цьому стан тривоги супроводжується низькою стресостійкістю, імпульсивністю, невпевненістю в собі, соціальною тривожністю. Спостерігається вплив тривоги на різні сфери функціонування людини – емоційну, поведінкову, соціальну, психосоматичну. Акцентується увага на хронічному, тривалому характері тривожного стану, що заважає людині реалізувати свій потенціал.

Слід зазначити, що розуміння тривоги, який можна назвати класичним (очікування загрози, небезпеки для організму та особистості; відчуття невизначеності, нерозуміння джерела цієї загрози) не знайшло повне відображення серед отриманих суб'єктивних описів. У нашому дослідженні тривога розуміється як суб'єктивне переживання загрози, що виникає внаслідок порушення взаємодії особистості та середовища. При описі тривоги був зроблений акцент на зовнішніх проявах тривоги та їх контрасті

з внутрішніми переживаннями. Крім того, тривога існує на кількох рівнях: індивідуально-психологічному – емоційна нестабільність, невпевненість, замкнутість, сприйняття світу як загрози; поведінковому – уникнення контактів, ізоляція, емоційні розлади в спілкуванні; соціальному – відсутність підтримки з боку середовища, недоброзичливість, критика; інтерперсональному – відсутність взаєморозуміння і «діалогу» між особистістю і соціумом.

Отже, на відміну від класичного трактування, в описаному випадку тривога розглядається не лише як внутрішнє суб'єктивне переживання, а як феномен, що має прояви і причини на різних рівнях функціонування людини. Іншими словами, психологія тривоги тут доповнюється соціальним, міжособистісним і середовищним контекстами, які взаємопов'язані і взаємозалежні. Тривога постає як результат порушення гармонійної взаємодії особистості та її оточення. Таке розширене бачення дозволяє глибше зрозуміти причини виникнення тривоги і комплексніше підходити до її подолання на різних рівнях.

У якості перспективи подальших досліджень можна зазначити наступне. Подальшого вивчення потребують взаємозв'язки між різними проявами тривоги – як саме порушення на одному рівні призводять до проблем на інших. Також актуальним є поглиблений аналіз того, як саме відбувається взаємодія особистості та середовища, що може викликати тривожні стани. На основі цього можна буде розробити більш комплексні підходи до профілактики та подолання тривоги з урахуванням усіх її аспектів.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. The unknown Karen Horney: Essays on gender, culture, and psychoanalysis / ed. by P. B. J. New Haven : Yale University Press, 2000. 362 p.
2. Jonas E. et al. Threat and Defense. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2014. P. 219–286. URL: <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-800052-6.00004-4>.
3. Grupe, D. W., Nitschke, J. B. Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective. *Nature reviews. Neuroscience*. 2013. 14(7), 488–50. URL: <https://doi.org/10.1038/nrn3524>
4. Carsten H.P., Härpfer K., Nelson B.D. et al. Correction: Don't worry, it won't be fine. Contributions of worry and anxious arousal to startle responses and event-related potentials in threat anticipation. *Cogn Affect Behav Neurosci*. 2023. 23, 1223. URL: <https://doi.org/10.3758/s13415-023-01109-0>.
5. Hunt S. E., Cooper M. P., Hartnell S. M. Lissek C. Anxiety Sensitivity and Intolerance of Uncertainty Facilitate Associations Between Generalized Pavlovian Fear and Maladaptive Avoidance Decisions. *Journal of Abnormal Psychology*. 2019. №128. С. 315–326.
6. Kirmayer, L. J., Young, A., Hayton, B. C. The cultural context of anxiety disorders. *Psychiatric Clinics of North America*. 1995. 18(3), 503-521.
7. Xiao Y., Baes N., Vylomova K., Haslam N. Have the concepts of 'anxiety' and 'depression' been normalized or pathologized? A corpus study of historical semantic change. *PLoS one*. 2023. e0288027. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0288027>
8. Eaton C. Self-Diagnosis & Pathologizing Normality During the Information Age. *Murray State Theses and Dissertations*. 2023. 298. URL: <https://digitalcommons.murraystate.edu/etd/298>
9. Horwitz A. V., Wakefield J. C. The loss of sadness: How psychiatry transformed normal sorrow into depressive disorder. Oxford University Press. 2007. 312 с.
10. Lane C. *Shyness: How normal behavior became a sickness*. New Haven, CT: Yale University Press. 2007. 263 с.
11. Horwitz A. V., Wakefield J. C. All we have to fear: Psychiatry's transformation of natural anxieties into mental disorders. Oxford University Press. 2012. 320 с.
12. Epstein E., Wiesner M., Duda L. DSM and the diagnosis-MacGuffin: Implications for the self and society. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*. 2013. 34. 156–167. doi:10.1002/anzf.1012.
13. Link B. G., Phelan J. C. The labeling theory of mental disorder (II): The consequences of labeling. In A. V. Horwitz & T. L. Scheid (Eds.). *A handbook for the study of mental health: Social contexts, theories, and systems*. Cambridge University Press. 1999. С. 361- 376.
14. Hidaka B. H. Depression as a disease of modernity: explanations for increasing prevalence. *Journal of Affective Disorders*. 2012 140(3): 205–214.
15. Іванова Т. В., Гунбіна, А. І. Персоніфікований образ тривоги: факторна структура. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023. (3), 40–46. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.7>