

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології

Кваліфікаційна робота
(магістра)

з теми: **«КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ПСИХОТЕРАПІЯ
ДЕЗАДАПТИВНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ
ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ»**

Виконала: магістрантка 2 курсу
Ps2-M23z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма навчання)
ХРИСТОВА Юлія Олександрівна

Керівник:

ГОЦУЛЯК Наталія Євгенівна, кандидат
психологічних наук, доцент, доцент
кафедри загальної та практичної психології

Рецензент:

ЛОГВІНА ОКСАНА АНАТОЛІЇВНА,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної та практичної
психології

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ДЕЗАДАПТИВНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ	8
1.1. Поняття перфекціонізму та його структура.....	8
1.2. Деадаптивні стани як наслідок перфекціонізму.....	13
1.3. Теоретичні основи когнітивно-поведінкової психотерапії (КПТ).....	18
1.4. Особливості застосування КПТ для студентів із високим рівнем перфекціонізму.....	28
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ НА ДЕЗАДАПТИВНІ СТАНИ СТУДЕНТІВ ТА ЕФЕКТИВНІСТЬ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ.....	34
2.1. Дизайн дослідження та характеристика обстежених.....	34
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	45
Висновки до другого розділу.....	55
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ДЕЗАДАПТИВНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ З ВИСОКИМ РІВНЕМ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ	60
3.1. Опис програми КПТ.....	60
3.2. Оцінка ефективності програми КПТ.....	68
Висновки до третього розділу.....	80
ВИСНОВКИ.....	85
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	92
ДОДАТКИ.....	97

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасного соціального та освітнього середовища, студенти стикаються з високими вимогами, як з боку навчального процесу, так і соціуму. Це часто призводить до розвитку перфекціонізму, який може сприяти виникненню стресу, тривожності, депресії та інших дезадаптивних станів. Перфекціонізм, зокрема його високий рівень, пов'язаний із низьким рівнем самоприйняття, постійною незадоволеністю досягнутими результатами, що може призводити до емоційного вигорання, депресивних симптомів та тривожності. Це робить перфекціонізм важливим фактором, що потребує втручання.

Когнітивно-поведінкова психотерапія (КПТ) є однією з найбільш досліджених та ефективних методик у лікуванні психічних розладів, зокрема тривожних розладів та депресії. КПТ сприяє зміні дезадаптивних переконань і поведінкових патернів, що є основними аспектами у лікуванні студентів з високим рівнем перфекціонізму.

Високий рівень вимог до успіху та досягнень у студентському середовищі може спричиняти великий стрес. Студенти з перфекціоністськими схильностями можуть не тільки переживати більшу кількість психологічних труднощів, але й стикатися з труднощами в адаптації до нового етапу життя, що робить психотерапевтичне втручання особливо важливим.

У науковій літературі та практиці існує кілька підходів до розуміння перфекціонізму та його лікування, зокрема через когнітивно-поведінкову психотерапію (КПТ). Різні дослідники і практики зосереджуються на різних аспектах цієї проблеми, зокрема на типах перфекціонізму, впливі на психічне здоров'я студентів і підходах до терапії.

Науковці та практики (Алексєєвко Т.Ф., Аршава І.Ф., Базиль Л.О., Вознесенська О.І.) визнають важливість когнітивно-поведінкової терапії для

корекції перфекціоністських установок, але зосереджуються на різних аспектах цієї проблеми. Вони підкреслюють необхідність комплексного підходу, який поєднує роботу з самооцінкою, когнітивними переконаннями і поведінковими стратегіями. Враховуючи зростання перфекціонізму серед студентів, така терапія є важливою для підтримки психічного здоров'я цієї групи осіб. Низка дослідників відзначають, що перфекціонізм не є однозначно негативним чи позитивним явищем. Наприклад, Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate виокремили два основні види перфекціонізму: Адаптивний перфекціонізм (або позитивний) та Дезадаптивний перфекціонізм (або негативний). Науковці відзначають, що високий рівень перфекціонізму є фактором ризику розвитку різних психічних розладів. Shafran, Cooper, & Fairburn показали, що перфекціонізм може сприяти розвитку тривожних розладів, депресії та інших дезадаптивних станів. Вони також вказують, що саме перфекціонізм може бути основною причиною таких розладів у студентів. Egan et al. вважають, що КПТ ефективно знижує рівень тривоги та стресу, пов'язаного з перфекціонізмом, завдяки зниженню нереалістичних очікувань і самокритики.

Хоча проблема перфекціонізму в психології досліджена, конкретні методики для роботи з перфекціоністами серед студентів, а також оптимізація когнітивно-поведінкової терапії для цієї групи є недостатньо вивченими. Це відкриває перспективи для подальших досліджень та вдосконалення терапевтичних підходів.

Таким чином, ця тема є актуальною через поєднання високої поширеності перфекціонізму серед студентів та необхідність розвитку специфічних психотерапевтичних методів для покращення психічного здоров'я цієї групи осіб.

Мета дослідження – визначити ефективність когнітивно-поведінкової психотерапії (КПТ) у корекції дезадаптивних станів у студентів з високим рівнем перфекціонізму шляхом аналізу її впливу на когнітивні переконання,

емоційний стан і поведінкові стратегії, а також розробити рекомендації для впровадження КПТ у практику роботи з цією групою осіб.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукової літератури з проблеми перфекціонізму, його впливу на психічне здоров'я студентів і методів когнітивно-поведінкової психотерапії (КПТ).
2. Визначити основні когнітивні та поведінкові характеристики студентів з високим рівнем перфекціонізму.
3. Розробити критерії для оцінки дезадаптивних станів, пов'язаних із перфекціонізмом, у студентській популяції.
4. Дослідити специфіку впливу перфекціонізму на емоційний стан, академічну успішність та соціальні взаємодії студентів.
5. Розробити, реалізувати та оцінити ефективність програми когнітивно-поведінкової психотерапії, спрямовану на корекцію дезадаптивних станів у студентів з високим рівнем перфекціонізму.

Об'єкт дослідження – дезадаптивні стани у студентів з високим рівнем перфекціонізму.

Предмет дослідження – методи когнітивно-поведінкової психотерапії та їх вплив на корекцію дезадаптивних станів у студентів з високим рівнем перфекціонізму.

Гіпотеза дослідження. Застосування когнітивно-поведінкової психотерапії сприятиме ефективній корекції дезадаптивних станів у студентів з високим рівнем перфекціонізму шляхом зниження рівня тривожності, самокритики та нереалістичних очікувань, а також покращення емоційного стану, когнітивних переконань і адаптивних поведінкових стратегій.

Методологія дослідження. Для досягнення мети дослідження буде застосовано комплекс методів, що включає: теоретичні методи (аналіз, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблематики перфекціонізму, дезадаптивних станів і когнітивно-поведінкової

психотерапії); теоретичне моделювання механізмів впливу КПТ на корекцію дезадаптивних станів; емпіричні методи: психодіагностичні методики для оцінки рівня перфекціонізму, тривожності, депресії та дезадаптивних переконань: Шкала багатовимірного перфекціонізму (Frost Multidimensional Perfectionism Scale); Шкала депресії, тривожності та стресу (DASS-21); Опитувальники оцінки самооцінки та самокритики (наприклад, Self-Criticism and Self-Compassion Scales); Спостереження за поведінкою студентів під час терапевтичної роботи.

Методи статистичного аналізу: аналіз змін у психоемоційному стані учасників до і після впровадження програми КПТ за допомогою статистичних методів (парний t-тест, дисперсійний аналіз); кореляційний аналіз для визначення зв'язку між рівнем перфекціонізму та динамікою дезадаптивних станів.

Наукова новизна дослідження:

1. Визначено специфіку дезадаптивних станів, характерних для студентів із високим рівнем перфекціонізму, з урахуванням когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів.
2. Розроблено програму когнітивно-поведінкової психотерапії, адаптовану для роботи зі студентами з високим рівнем перфекціонізму, що спрямована на зміну дезадаптивних переконань, зниження тривожності та підвищення толерантності до помилок.
3. Вперше проведено експериментальне дослідження ефективності когнітивно-поведінкової терапії в контексті корекції дезадаптивних станів у студентів із високим рівнем перфекціонізму.
4. Уточнено вплив когнітивно-поведінкових технік на динаміку психоемоційного стану студентів, зокрема на рівень тривожності, депресивних симптомів і самокритики.
5. Розроблено практичні рекомендації для психологів, педагогів і студентів щодо профілактики та терапії дезадаптивних станів, пов'язаних із перфекціонізмом.

Ці нові теоретичні та практичні результати збагачують уявлення про природу перфекціонізму та можливості його терапевтичної корекції, сприяючи вдосконаленню психологічної допомоги студентам.

Апробація результатів дослідження. Христова Ю.О. Соціально-психологічні умови професійного становлення працівників. *Актуальні проблеми сучасної психології: перспективи та пріоритетні напрями наукових досліджень молодих науковців* : Матеріали X Міжнародної науково-практичної конференції, 19 листопада 2024 р. / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Видавець Ковальчук О.В., 2024. С. 74–77.

Практична значущість дослідження:

1. Розроблена програма когнітивно-поведінкової психотерапії може бути використана практичними психологами, психотерапевтами, консультантами та іншими фахівцями для роботи зі студентами, які мають високий рівень перфекціонізму та страждають від дезадаптивних станів.
2. Результати дослідження можуть бути інтегровані в освітнє середовище для:
 - створення програм психолого-педагогічного супроводу студентів;
 - впровадження профілактичних заходів щодо зниження рівня стресу, тривожності та емоційного вигорання в студентській спільноті.
3. Розроблені рекомендації для студентів дозволяють підвищити їхню здатність до адаптації, формування стійких навичок саморегуляції, зниження самокритики та покращення емоційного стану.
4. Отримані дані можуть бути використані як основа для проведення тренінгів, воркшопів і групової терапії, спрямованих на подолання наслідків дезадаптивних проявів перфекціонізму.
5. Матеріали дослідження можуть бути корисними для викладачів та адміністрації закладів освіти при формуванні психологічно

комфортного освітнього середовища, що сприятиме зниженню негативного впливу високих академічних вимог на студентів.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається із вступу, трьох основних розділів та висновків, а також списку використаних джерел (86 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи містить 103 сторінки, основний зміст – 93 сторінки.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури з проблеми перфекціонізму, його впливу на психічне здоров'я студентів та методів когнітивно-поведінкової психотерапії (КПТ) підтвердив важливість розгляду перфекціонізму як ключового чинника, що впливає на психоемоційний стан студентів. Високий рівень перфекціонізму часто асоціюється з розвитком різноманітних психічних розладів, таких як тривожність, депресія, емоційне вигорання та зниження соціальної адаптації. Перфекціоністські тенденції можуть призводити до надмірної самокритики, страху невдач і зниженої здатності справлятися зі стресом, що негативно впливає на академічну та соціальну діяльність студентів.

У контексті методів корекції цих розладів, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є однією з найбільш ефективних терапевтичних технік. Вона орієнтована на зміну дисфункціональних когнітивних патернів і поведінкових звичок, таких як самокритика, надмірні вимоги до себе та негативні переконання щодо невдач. Техніки КПТ, зокрема когнітивна реструктуризація, модифікація дезадаптивних переконань, розвиток толерантності до помилок і вправи на зниження тривожності та депресії, довели свою ефективність у лікуванні студентів з високим рівнем перфекціонізму.

Таким чином, наукові дослідження підкреслюють зв'язок між перфекціонізмом і психічним здоров'ям студентів, а також підтверджують ефективність КПТ як методу для корекції цих дезадаптивних проявів. Цей підхід є важливим інструментом для зменшення рівня стресу, тривожності та депресії, а також для покращення психоемоційного благополуччя студентів.

2. У результаті проведеного аналізу основних когнітивних та поведінкових характеристик студентів з високим рівнем перфекціонізму було виявлено кілька ключових особливостей, що визначають їх психоемоційний стан та поведінку: студенти з високим рівнем перфекціонізму часто ставлять

перед собою надзвичайно високі та недосяжні вимоги, що призводить до постійного відчуття невдоволення результатами. Їхня поведінка в значній мірі визначається постійною самокритикою, що викликає сумніви в власних здібностях і знижує самооцінку. Вони часто зосереджуються на своїх помилках, а не на досягненнях.

Встановлено, що у таких студентів спостерігається значний страх перед невдачею, що часто призводить до уникання нових завдань або відкладання важливих справ через побоювання, що вони не зможуть досягти ідеального результату. Студенти з високим рівнем перфекціонізму часто сприймають ситуації або як абсолютно успішні, або як повні невдачі, без проміжних варіантів.

Загалом, когнітивні та поведінкові характеристики студентів з високим рівнем перфекціонізму визначають їх схильність до тривожних і депресивних станів, емоційного вигорання, а також можуть ускладнювати адаптацію в академічному та соціальному середовищах. Підвищена самокритика, страх перед невдачею і соціальна ізоляція є основними факторами, що перешкоджають ефективному функціонуванню цих студентів, що підтверджує важливість розробки спеціалізованих корекційних програм, таких як когнітивно-поведінкова терапія.

3. Розробка критеріїв для оцінки дезадаптивних станів, пов'язаних із перфекціонізмом у студентській популяції, є важливим кроком у забезпеченні ефективної діагностики та корекції психоемоційних розладів. На основі аналізу наукової літератури та емпіричних даних було визначено кілька ключових критеріїв, які дозволяють оцінити рівень дезадаптації, спричиненої перфекціоністськими тенденціями:

Когнітивні критерії: високий рівень вимог до власних досягнень, що не відповідає реальним можливостям і ресурсам; самокритичність; страх невдачі.

Емоційні критерії: тривожність; депресія; емоційне вигорання.

Поведінкові критерії: прокрастинація; соціальна ізоляція; одержимість досягненням ідеалу.

Фізіологічні критерії: соматизація стресу; зниження енергії та втоми: хронічне відчуття втоми, яке є наслідком постійного психоемоційного напруження.

У результаті, ці критерії дозволяють визначити рівень дезадаптації студентів, пов'язаної з перфекціонізмом, та оцінити ступінь впливу на їхнє психічне здоров'я. Вони можуть бути використані як для діагностики, так і для моніторингу ефективності психотерапевтичних втручань, спрямованих на корекцію перфекціоністських схильностей та покращення адаптаційних процесів.

4. Дослідження специфіки впливу перфекціонізму на емоційний стан, академічну успішність та соціальні взаємодії студентів дозволило визначити кілька важливих аспектів, що підтверджують зв'язок між високим рівнем перфекціонізму та низкою негативних наслідків у цих сферах:

- Академічна успішність: перфекціоністські студенти часто зазнають труднощів у досягненні оптимальних результатів у навчанні, оскільки надмірна увага до дрібних деталей і страх перед невдачею можуть призводити до прокрастинації і затягування виконання завдань. Страх не досягти ідеальних результатів може знижувати продуктивність, хоча на перший погляд студенти можуть демонструвати високі академічні досягнення. Це зумовлено значними витратами часу та емоційних ресурсів на досягнення цих стандартів.

Надмірна самокритика й постійне сумніви в собі можуть перешкоджати розвитку здорових навчальних стратегій, таких як конструктивне ставлення до помилок та гнучкість у розв'язанні проблем.

- Соціальні взаємодії: високий рівень перфекціонізму часто призводить до соціальної ізоляції через страх бути оціненим як недосконалий. Студенти можуть уникати соціальних ситуацій або відмовлятися від групових завдань, побоюючись, що їхній ідеал не буде прийнятий оточуючими. Відсутність

гнучкості у взаємодії з іншими може спричинити конфлікти і труднощі в побудові гармонійних міжособистісних відносин, оскільки перфекціоністські студенти часто мають занадто високі вимоги до оточуючих, що може створювати напругу в колективі.

Отже, високий рівень перфекціонізму негативно впливає на емоційний стан студентів, погіршуючи їх психоемоційну стабільність. У той же час, він може створювати бар'єри для досягнення академічного успіху та ускладнювати соціальні взаємодії, що свідчить про важливість своєчасного виявлення цих проявів та застосування відповідних корекційних методик, таких як когнітивно-поведінкова терапія.

5. Внаслідок проведеної психокорекційної когнітивно-поведінкової програми у студентів з високим рівнем перфекціонізму відмічена позитивна динаміка: достовірно знизилась показник та рівень перфекціонізму, а також значення всіх параметрів перфекціонізму, найбільше ПЗ та ПІ; відбулась оптимізація співвідношення показників адаптивного та дезадаптивного перфекціонізму за рахунок достовірного збільшення показників адаптивного перфекціонізму та достовірного зменшення показників дезадаптивного перфекціонізму; достовірно знизилась показники тривоги та депресії.

Найбільш позитивну динаміку продемонстрували студенти 4 курсу (в порівнянні з 1 курсом), які характеризуються більшою мотивацією ціннісно-професійної орієнтації як майбутні лікарі. Серед студентів різних факультетів найбільша динаміка відзначена у студентів майбутніх лікарів-психологів, що може свідчити про більш інтенсивний процес надбання особистісного досвіду, саморозвитку, особистісного зростання, становлення особистісної ідентичності у студентів СОПСР. Через 6 місяців після закінчення психокорекційної когнітивно-поведінкової програми встановлено достовірне зниження показників перфекціонізму ($49 \pm 1,62$ балів), тривоги (4,93 балів) та депресії (5,41 балів) ($p < 0,05$), достовірне збільшення показника адаптивного перфекціонізму ($64,95 \pm 1,10$ балів, $p < 0,05$), а також достовірне зменшення частки осіб з високим рівнем перфекціонізму (31,67%) та збільшення частки

студентів з середнім рівнем (51,67%) ($p < 0,05$) відносно результатів, одержаних безпосередньо після закінчення психокорекційної програми.

Перспективними напрямками наших подальших досліджень може стати розробка корекційної моделі щодо зниження рівня перфекціонізму у людей різних сфер діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аксіологічні засади сучасної системи освіти України / за ред. О. Базалук, О. Кравченко, Л. Харченко. Переяслав-Хмельницький : Видавництво КСВ, 2019. 87 с.
2. Алексеєнко Т.Ф. Концепції та моделі соціально-педагогічної підтримки учнівської молоді у зарубіжному досвіді /Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2017. Вип. 21. С. 39-40
3. Арт-терапевтичні техніки у роботі практичного психолога: рекомендації щодо використання арт-терапевтичних технік у роботі практичного психолога закладів освіти. Режим доступу: https://static.klasnaosinka.com.ua/.../art_terapiya_u_roboti_psiholo
4. Арт-терапія. Інноваційні психологічні технології / під ред. О.Тіунової, Т.Шейкіної. Випуск 5. Київ-Тернопіль : ЕЕАТА, 2018. 200 с.
5. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. Вісник ДНУ ім. О. Гончара. Серія «Педагогіка та психологія». Дніпро, 2012. Вип. 18, Т.20, №9/1. С. 3–10.
6. Бабарикіна І. В. Психологічні особливості вікової динаміки страхів у навчальній діяльності школярів: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2011. 20 с.
7. Бадер С. Система формування ціннісно-сміслових орієнтацій майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти у фаховій підготовці : дис. на здобуття наук. ступеня д. пед. н. Луганський національний університет імені Т. Шевченка. Старобільськ, 2020. 576 с.
8. Базиль Л.О., Орлов В.Ф. Методологія формування кар'єрних орієнтацій і досягнення професійного успіху фахівців. Концептуальні засади розвитку освіти дорослих: світовий досвід, українські реалії і

- перспективи / за ред. Кременя В. Г., Ничкало Н. Г. Київ : Знання, 2018. С. 330–337.
9. Бек А. Шкала депресії Бека. Трансляція: Тарабрина, Н.В. (2003). Київ : Вид. центр «Просвіта», 230 с.
10. Березовська Л.І. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 23–34.
11. Бех І.Д. Компонентна технологія сходження зростаючої особистості до духовних цінностей. Початкова школа. 2018. № 1. С. 5–10.
12. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ-Чернівці: Букрек, 2018. 320 с.
13. Бех І.Д. Почуття гідності у духовному розвитку особистості. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Кн. 1. Збір. наук.пр. ін-ту проблем виховання. К., 2008. Вип. 12. С. 5–18
14. Бех І.Д. Ціннісні наголоси у сучасному вихованні. Теоретикометодичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський, 2007. Вип. 10, т. 1. С. 7–6.
15. Боголюбська А. Залежності та шляхи їх подолання. Київ. Психолог. 2007. №41. С. 25–28. Вплив соціальних мереж на формування особистості підлітків. URL: <http://surl.li/dvlxw>
16. Бойко В.В. Модифікація шкали соціальної фрустрації. Київ : Науково-практичне видання. 2002. 350 с.
17. Боришевський М. Й. Духовні цінності як детермінанта розвитку й саморозвитку особистості. Педагогіка і психологія. 2008. № 2. С. 49–57.
18. Боришевський М. Й. Ціннісні орієнтації в особистісному становленні. Педагогіка і психологія. 2012. № 1. С. 230–300.
19. Бочелюк В. Й. Психологічні особливості кар'єрного зростання персоналу. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Серія «Психологія». 2014. Випуск 49. С. 19-22.

20. Браун Д. Як соцмережі впливають на наш настрій, сон, психічне здоров'я і стосунки. URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-42693578>
21. Богданов, С., Гніда, Т., Залеська О., Лунченко Н., Панок В., Соловйова В. Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-мет. посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
22. Василега О.Ю. Вступ до спеціальності: особливості реалізації діагностичної функції практичного психолога (на прикладі характеристики пріоритетних форм і методів діагностики дитячих страхів). Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. № 3. С. 61-68.
23. Вассерман Л.І. Методики діагностики рівня соціальної фрустрації. Психологічний журнал, 3(1), 2004. 75-80.
24. Власова О.І. Педагогічна психологія: Навчальний посібник. Київ: Либідь, 2005. 400 с. 38.
25. Власюк, М. Арт-терапія: зцілення мистецтвом. Психолог, 2005. № 39, С. 9–23.
26. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ : Шкільний світ, 2007. 120с
27. Вознесенська О.Л. Арт-терапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 198 с.
28. Вєтрова О.Є. Психолого-педагогічний підхід до визначення поняття «страх». Педагогічна освіта та наука, 2005. №8, С. 37–41.
29. Винничук Р. Педагогічна аксіологія у контекстах гуманітарної професійної освіти. Витоки педагогічної майстерності. 2019. Вип. 24. С. 33–39.
30. Вихрущ В. Механізми аксіології сучасної педагогіки: спроба системного аналізу. Педагогічні науки: зб. наук. праць. 2019. № 87. С. 10–15.

31. Галян І. М. Психодіагностика. Київ: Академвидав, 2009. 464 с.
32. Граючи, долаємо стрес. Ігри для дітей та дорослих. Київ, 2015. 68 с.
33. Григор'єва О., Драпака А. Психологічні межі особистості та метод оцінки їх сформованості. Наука і освіта. 2013. 370 с.
34. Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.
35. Даценко Т.О. Ресурси особистості, спрямовані на подолання страху: психологічний захист і копінг-стратегії. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць. Луганськ, 2014. № 3 (35). С. 150-155.
36. Дем'яненко Б.Т., Бойко Н. В., Качур Л. Ю. Порушення прихильності і механізми формування емоційних і поведінкових проблем в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги. Науковий часопис. 2017. 340 с.
37. Долинська Л.В. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : ФОП Сисин О. В., 2008. 124 с.
38. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін., за ред. Н.В. Пророк. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. 84 с.
39. Дейніченко Т.І. Педагогічна підтримка в системі роботи вчителя. Педагогіка та психологія : зб. наук. праць. Харків : ОВС, 2002. Випуск 22. С. 88-92
40. Дейніченко Т.І. Педагогічна підтримка в системі роботи вчителя. Педагогіка та психологія : зб. наук. праць. Київ, 2002. Вип. 22. С. 88-92
41. Заверико Н. В. Соціально-педагогічна підтримка підлітків у притулку для неповнолітніх. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2009. № 2. С. 77-80

- 42.Золотарев А.А. Диференціальний тест перфекціонізму. Київ : РМГ. 2005, 240 с.
- 43.Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ : Видавець ПП Лисенко М.М., 2020. 280 с.
- 44.Карпенко Є. Основи психотренінгу : навч. посібник. Дрогобич, 2015. 340 с.
- 45.Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. Міжвідомчий постійний комітет. Київ : Унів. вид-во Пульсари, 2017. 216 с.
- 46.Коберник Л.О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості. Науково-практичний журнал південного наукового центру АПН України. 2008. № 4-5. С. 28–33.
- 47.Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості (в дошкільному дитинстві) : навч. посіб. для вищ. навч. закладів. Київ : Освіта, 2008. 255 с.
- 48.Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол; заг. ред. В.Г. Панок, І.І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.
- 49.Корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.
- 50.Корнієнко І.О., Лісовецька І.М., Луценко Ю.А., Романовська Д.Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям-жертвам військового конфлікту: практ. посіб. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.
- 51.Кочарян, О.С., Фролова, Є. В., Бару, І. О. Оцінка психодіагностичних можливостей методик діагностики міжособової залежності. Вісник ХНУ ім. В.Н. Каразіна. 2012. 380 с.

52. Кочюнас Р. Психологічне консультування. Групова психотерапія. Київ : Академічний Проект; ОПП, 2002. 450 с.
53. Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурак В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти : навч. посібник. Київ, 2001. 280 с.
54. Мельник Л.А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України: посіб. для практиків соціальної сфери. Київ : ТОВ «Видавничий дім «Калита», 2015. 72 с.
55. Милославська О.В. Міжособистісна залежність і диференційні типи рефлексії у студентів-юнаків та дівчат. Право і безпека. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2018. 490 с.
56. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 230 с.
57. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: соціальна психологія особистості і спілкування. Київ: Либідь, 2004. 210 с.
58. Панок В.Г., Острова В.Д. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 68 с.
59. Реан А. Мотивація успіху та боязнь невдачі. Львів : Видавництво «Початок», 2001. 340 с.
60. Тест «Тривожність» (Р. Темл, М. Доркі, В. Амен). Психологія. веб-сайт. URL: <https://www.annadomina.com/test-trivozhnist-r-templ-m-dorki-vamen/> (дата звернення: 06.04.2023).
61. Холмогоров А.Б., Гаранян Н.Г. Опитувальник перфекціонізму. Київ : Інститут психології. 2020, 340 с.
62. Фройд З. Вступ до психоаналізу : лекції зі вступу до психоаналізу з новими висновками / пер. з нім. Петро Таращук. Київ : Основи, 2008. 709 с.

63. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2007. 340 с.
64. Шмишек Г. Опитувальник для оцінки мотиваційного компоненту перфекціонізму. Київ : Інститут психології, 2018. 130 с.
65. Юнг К. Аналітична психологія. Київ : Центр учбової літератури. 250 с.
66. Ялтонський В.М. Психологія перфекціонізму в контексті соціальної адаптації студентів. Держава та право. Теорія та практика, 4, 2007. 34-41.
67. Яценко Т.С. По той бік символіки психомалюнків. Практична психологія та соціальна робота, 2009. № 7. С. 25–26.
68. American Psychological Association. Dopamine, with Daniel Z. Lieberman, MD, and Michael E. Long. Speaking of Psychology, 2019. YouTube. URL : <https://www.youtube.com/watch?v=IXYpqaxO9oU>
69. Dopamine modulation of learning and memory in the prefrontal cortex: insights from studies in primates, rodents, and birds / M. V. Puig та ін. Frontiers in Neural Circuits. 2014. Т. 8. URL: <https://doi.org/10.3389/fncir.2014.00093>
70. Ferguson Ch. Does Movie or Video Game Violence Predict Societal Violence? It Depends on What You Look at and When / Ch. Ferguson. Journal of Communication. February 2015.
71. Beck A. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York : Penguin. 1991.
72. Becker Ernest. The Denial of Death. New York: Simon & Schuster 1973. pp. 71–173.
73. Bogdanov S.O., Gnida T.B., Zaleska O.V., Lunchenko N.V., Panok V.G, & Solovyova, V. V. (2017). Correctional and developmental program for the formation of resistance to stress in preschool children and schoolchildren.
74. Garbarino J. Lost Boys: Why Our Sons Turn Violent and How We Can Save Them. Knopf Doubleday Publishing Group, 2000. 288 p.

75. Izard C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128, 796–824.
76. Kozigora, M. A. (2018). Art therapy as a means of teaching and educating primary school students. *Molodyy vchenyy [Young Scientist]*, 7(59), 198-201. <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2018/7/44.pdf>
77. Kunugi H., Nanko S., Murray R. M. Obstetric complications and schizophrenia: prenatal underdevelopment and subsequent neurodevelopmental impairment. *British Journal of Psychiatry*. 2001. T. 178, S40. C. s25–s29. URL: <https://doi.org/10.1192/bjp.178.40.s25>
78. Wu X. S., Zhang Z. H., Zhao F., Wang W. J., Li Y. F., Bi L., Qian Z. Z., Lu S. S., Feng F., Hu C. Y., et al. Prevalence of internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *Journal of Adolescence*. 2016. № 52. P. 103-111.
79. Yeun Y. R., Han S. J. The impact of psychosocial interventions on internet addiction in school-aged children: meta-analysis of self-control and self-esteem. *Healthcare Informatics Research*. 2016. № 22 (3). P. 217-230.
80. Young K. S. Internet addiction : emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*. 1996. № 1 (3). P. 237-244.