

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
(бакалавра)

з теми: «ЗАСТОСУВАННЯ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ
ТЕРАПІЇ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ
У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»

Виконав: здобувач вищої освіти
групи Ps1–B21
спеціальності 053 Психологія
(денна форма здобуття освіти)
Віталій САВЧУК

Керівник:
Наталія ГОНЧАРУК,
доктор психологічних наук,
доцент, доцент кафедри
загальної та практичної психології

Рецензент:
Олена ВЕРЖИХОВСЬКА,
кандидат педагогічних наук,
професор кафедри
психолого–медико–педагогічних
основ корекційної роботи

Кам'янець–Подільський – 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПРАКТИЦІ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ	7
1.1 Шкільна тривожність як психологічна проблема	7
1.2. Основні чинники виникнення шкільної тривожності.....	14
1.3. Проблема шкільної тривожності у підлітковому віці	18
1.4. Когнітивно-поведінкова терапія як метод психологічної роботи з тривожністю.....	23
Висновки до 1 розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.	29
2.1. Програма та організаційні завдання експериментального дослідження шкільної тривожності	29
2.2. Психологічні особливості та рівні шкільної тривожності у підлітків.....	33
Висновки до 2 розділу.....	42
РОЗДІЛ 3. ПОДОЛАННЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ЗАСОБАМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ.....	44
3.1. Визначення напрямів психологічної корекції шкільної тривожності.....	44
3.2. Корекція тривожності у підлітків засобами когнітивно-поведінкової терапії: ключові підходи.....	46
3.3. Обґрунтування психологічних теоретико-методичних технологій психологічної роботи з подолання шкільної тривожності у дітей підліткового віку	51
Висновки до 3 розділу.....	57
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність теми. Проблеми шкільної тривожності є актуальними для забезпечення емоційної стабільності школярів в умовах освітнього процесу. У динаміці безперервного формування й удосконалення шкільних програм, розвитку системи навчання і реформування старих підвалин шкільних стереотипів стає необхідним усвідомлення механізмів виникнення шкільної тривожності. Це здійснюється для формування впевненості здобувачів освіти у власних здібностях, набутих компетентностях і подолання зайвого хвилювання, яке перешкоджає здобуттю нових знань. Варто зазначити, що в умовах освітнього процесу шкільна тривожність є поширеним явищем, чим обумовлюється актуальність цієї теми. Помітити цю проблему та впоратися з нею стає необхідним для як для психологів-практиків, які працюють з дітьми з психологічними проблемами у шкільному навчанні, так і для науковців, які докладають зусиль для розгляду цієї проблеми у колі наукового товариства.

В останніх науково-практичних дослідженнях було з'ясовано сутність і змістові засади описаної проблеми. Широко висвітлювались взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів (Ю. Бабаян, Ю. Бреус, О. Коновалюк, С. Мартиненко); описано проблему тривожних розладів як нового виклику сучасному суспільству (О. Аліфер, О. Барна, О. Волошок, Л. Гошовська, Н. Сургунд); охарактеризовано її сутність і змістові засади (І. Булах, Ж. Гордєєва, А. Гринечко, І. Дроботько, Т. Чередниченко, І. Ясточкіна), що дало змогу розширити методологію представленої проблеми.

Під час наукових розвідок з'ясовано, що шкільна тривожність є поширеним психологічним явищем серед підлітків, викликаним впливом шкільного середовища або особистісними чинниками підлітками. Це зумовило необхідність більш детально проаналізувати цю проблему. У процесі аналізу наукових розвідок опрацьовано праці вчених, які вивчали особливості шкільної тривожності в підлітковому віці та описували її як соціально-

психологічну проблему (Я. Кушнір, О. Шатковська, А. Шевчук, А. Широких), окреслено основні чинники виникнення тривожності (О. Волошок, І. Дроботько, К. Журба, І. Ясточкіна), обґрунтовано деякі вікові аспекти тривожності, і, зокрема, психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці (Є. Калюжна, В. Петренко, Л. Письмак, О. Сергєєнкова), описано актуальні питання психокорекції тривожності в підлітковому віці (Я. Барановська, О. Кочкурова, С. Максименко, К. Осика, О. Осика, Л. Помиткіна, О. Прокоф'єва, О. Халік, І. Хозраткулова, О. Царькова). Загалом, вчені підкреслюють актуальність розгляду цієї проблеми в освітньому процесі задля подолання деструктивних впливів на процес здобуття школярами знань. Це зумовило формулювання та ґрунтовне опрацювання теми дослідження «Психологічні особливості подолання шкільної тривожності у підлітків підліткового віку».

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення шкільної тривожності у підлітків.

Завданнями кваліфікаційної роботи визначено:

1. Теоретично дослідити проблематику й опрацювати чинники обумовленості шкільної тривожності.
2. Здійснити емпіричне дослідження шкільної тривожності у підлітків підліткового віку.
3. Опрацьовувати засоби подолання шкільної тривожності в умовах навчальної діяльності.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості шкільної тривожності.

Предмет дослідження – методи подолання шкільної тривожності у підлітків підліткового віку.

Теоретико-методологічні основи дослідження. У науковій роботі використано такі базові методологічні основи: біопсихосоціальну концепцію дослідження шкільної тривожності (Дж. Енгель, Г. Айзенк), яка розглядає шкільну тривожність як через взаємодій біологічних, соціальних і психологічних факторів; психоаналітичну концепцію (З. Фрейд, А. Фрейд),

яка надає значну увагу ролі несвідомих глибинних конфліктів і внутрішньої напруги в утворенні тривожності; когнітивно–емоційний підхід (А. Бек, А. Елліс), у якому тривожність представлена у ролі когнітивних процесів, думок, інтерпретацій і переконань; навчально-мотиваційну теорію (Дж. Аткінсон, К. Двек), яка узагальнює зв'язок між шкільною тривожністю, неуспішністю у шкільному навчанні та мотивацією до навчання; концепцію соціальної тривожності (М. Лейрі, Р. Лібовіц), яка розглядає тривожність у школі як страх перед міжособистісними взаємостосунками.

Методи експериментального дослідження. Теоретичні: теоретичний аналіз наукових джерел і виокремлення наукових підходів до вивчення проблеми тривожності, оцінка різноспрямованих наукових теорій шкільної тривожності, науковий синтез інформації, узагальнення та систематизація теоретичних даних з метою виведення наукових висновків з проблеми. Емпіричні: групове експериментальне дослідження, спостереження, тестування, застосування експериментальних методик. Статистичні: табличне і графічне представлення результатів, аналіз взаємозв'язку між різними чинниками шкільної тривожності.

Експериментальна база досліджень. Експериментальною базою стали ліцей №14 Кам'янець–Подільської міської ради, Хмельницької області; науково-дослідна лабораторія психології навчання Кам'янець–Подільського національного університету імені Івана Огієнка та Інститут психології Г.С. Костюка НАНП України.

Наукова новина одержаних результатів. Під час дослідження шкільної тривожності:

- уточнено психологічні умови виникнення шкільної тривожності та визначено психологічні чинники порушення емоційної поведінки у підлітків підліткового віку.
- розроблено програму експериментального вивчення шкільної тривожності.

- здійснено емпіричне дослідження шкільної тривожності, з'ясовано психологічні особливості та рівні шкільної тривожності у підлітків.
- опрацьовано напрями психологічної корекції шкільної тривожності.
- обґрунтовано концепцію та розроблено психологічні поняття з подолання шкільної тривоги у підлітків підліткового віку.

Практична значущість отриманих результатів. Отримані результати можуть бути задіяні в практиці психодіагностичної та психокорекційної роботи практичних психологів закладів освіти. Результати теоретичних і практичних досліджень можуть бути використані для розробки навчальних курсів з вивчення та подолання шкільної тривожності в закладах освіти.

Апробація результатів досліджень. Результати дослідження представлено на підлітківській науковій конференції та опубліковано в 1 статті.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків і списку використаних джерел.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати теоретичних та емпіричних досліджень феномену шкільної тривожності в підлітковому віці, можна сформулювати такі науково обґрунтовані висновки:

Теоретико-емпіричний аналіз свідчить про те, що тривожність є однією з ключових психологічних проблем у підлітковому віці, яка має значний вплив на емоційне, когнітивне та поведінкове функціонування особистості. Шкільна тривожність часто проявляється у формі підвищеного емоційного напруження, страху перед навчальними ситуаціями, зовнішнім оцінюванням, реакціями педагогів і однолітків, а також супроводжується психосоматичними симптомами (головний біль, абдомінальні болі, порушення сну). Емпіричні дані підтверджують, що такі прояви корелюють зі зниженням навчальної мотивації, емоційною та соціальною дезадаптацією, уникненням шкільного середовища, а також зростанням ризику соціальної ізоляції.

Сучасні класифікації тривожних розладів (зокрема, діагностичний підхід DSM-5) забезпечують ґрунтовну систематизацію тривожних симптомокомплексів, що дозволяє здійснювати їхню диференційну діагностику та розробляти ефективні стратегії психокорекції.

Етіологія тривожності є мультифакторною: її формування зумовлюється як інтраперсональними чинниками (знижена самооцінка, невирішені психологічні травми, особистісна вразливість), так і впливами мікросоціального середовища (гіперопіка або, навпаки, емоційна депривація у родині, високі очікування батьків, педагогічні стресори, зміни в освітньому середовищі). Ефективна профілактика та корекція тривожності вимагають системного інтегративного підходу, який передбачає одночасний вплив на особистісний, сімейний і освітній рівні.

Підлітковий вік розглядається в контексті вікової кризи розвитку та зростання психологічної уразливості. Саме в цей період відбувається становлення особистісної ідентичності, переосмислення ціннісних орієнтирів

і підвищення потреби у соціальному визнанні. Переживання невизначеності майбутнього часто стає джерелом тривожності. Уразливішими є ті підлітки, які не мають достатньої підтримки від дорослих або демонструють дефіцит навичок емоційної саморегуляції. Тому важливо створити психопрофілактичні та психокорекційні програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, рефлексії, толерантності до невизначеності та формування конструктивних копінг-стратегій.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) визнана однією з найбільш ефективних форм психокорекційного впливу при тривожних розладах. Її ефективність пояснюється орієнтацією на актуальні проблеми, активною позицією клієнта, розвитком навичок когнітивного переформатування, емоційної регуляції та адаптивної поведінки. КПТ сприяє ідентифікації і трансформації дезадаптивних переконань, підвищенню рівня суб'єктивного контролю, автономії, внутрішньої стійкості, що є критично важливим у процесі особистісного становлення підлітків.

Програма емпіричного дослідження психологічних механізмів стресостійкості та емоційного реагування у підлітків з різними рівнями тривожності включала три етапи:

- визначення рівня особистісної тривожності;
- діагностика емоційного реагування в міжособистісній взаємодії;
- оцінка резистентності до стресогенних чинників.

Аналіз емпіричних даних дозволив встановити, що у більшості підлітків (61,1%) рівень загальної тривожності відповідав нормативному рівню. У 11,1% зафіксовано стан «гіпосензитивності» (умовно визначений як «надмірний спокій»). Ці респонденти склали першу експериментальну групу. Високий рівень тривожності виявлено у 5,6% учасників, що утворили другу експериментальну групу; надзвичайно високі рівні тривожності не були зафіксовані. Аналіз специфіки тривожних проявів виявив переважання шкільної тривожності (31,4%) у порівнянні з самооцінковою (7,2%) та міжособистісною тривожністю (2,9%).

У дослідженні емоційного реагування у ситуаціях соціальної взаємодії встановлено, що підлітки з низьким та середнім рівнем тривожності мають стабільний емоційний фон, що не перешкоджає ефективній комунікації (середній бал – 9,15). Водночас у групі з високим рівнем тривожності середній бал емоційного реагування сягнув 18,5, що відповідає високому рівню емоційної лабільності.

Згідно з результатами методики «Інвентаризація симптомів стресу», констатовано статистично значущі відмінності у рівні стресостійкості: у підлітків з високою тривожністю виявлено вищі показники хронічного стресу (майже у 50% випадків), у той час як у групі з низькою/нормативною тривожністю такий рівень зафіксовано менш ніж у третини. Низький рівень стресу частіше виявлявся у респондентів з помірним рівнем тривожності (30% проти 10%).

Додаткова методика «Стрес і стресостійкість» підтвердила: у підлітків з високим рівнем тривожності показники стресостійкості істотно нижчі, ніж у їхніх однолітків із низькою або середньою тривожністю.

Аналіз ефективності когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) в психокорекційній роботі з підлітками, які мають підвищений рівень шкільної тривожності, дозволив виокремити низку ключових напрямів психокорекційного впливу:

- формування соціально адаптивної поведінки;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- корекція афективної дезорганізації;
- стимулювання самооцінки та впевненості в собі;
- позитивна реконцептуалізація образу «Я»;
- прийняття власних індивідуальних особливостей;
- соціальна орієнтація на позитивне ставлення з боку однолітків;
- формування навичок релаксації та психоемоційної розрядки.

У межах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та суміжних психокорекційних напрямів до загальних методів і прийомів подолання шкільної тривожності належать різноманітні інтервенції, що спрямовані як на зміну дезадаптивних переконань, так і на формування позитивного емоційного досвіду. До них відносяться:

Формування позитивного емоційного досвіду, що забезпечує створення безпечного емоційного простору та підвищення толерантності до фрустрацій;

Ігрові методи як засіб непрямой терапії, що дає можливість опрацьовувати тривожні стани в метафоричній формі;

Емоційне переключення – техніка, яка сприяє зміні фокусу уваги з тривожного стимулу на нейтральний або позитивний;

Оптимізація мікросоціального середовища, зокрема через взаємодію з учителями, однолітками та батьками, що знижує рівень соціального стресу;

Прийом «афективних гойдалок» – чергування емоційного напруження і розрядки з метою зниження рівня загальної тривожності;

Емоційне заміщення, коли негативні емоції поступово витісняються позитивними переживаннями;

Терапія діяльністю, яка сприяє включенню підлітка в конструктивну активність і дає змогу зменшити прояви румінації;

Проективно-ідентифікаційний підхід, що дозволяє дослідити внутрішні конфлікти через символічні образи та рольову гру;

Формування позитивних самоустановок і заучування афірмацій, які допомагають перебудувати негативне мислення;

Когнітивна інтерпретація страху («анатомія страху»), яка передбачає його раціональне розкладання та переоцінку;

Персоніфікація (екстерналізація) страху – техніка, за допомогою якої страх виноситься назовні та з ним можна «взаємодіяти»;

Артотерапевтична десенсибілізація, що дозволяє опосередковано виразити та трансформувати тривожні стани через творчість.

Усі вищезгадані методи є гнучкими й можуть бути адаптовані до індивідуального запиту підлітка з урахуванням його вікових, когнітивних та особистісних особливостей. Застосування таких технік не лише знижує інтенсивність тривожних реакцій, але й формує стійкі навички емоційної саморегуляції, рефлексії та самопідтримки, що важливо для подальшого психоемоційного розвитку особистості.

Ці психотерапевтичні стратегії виявилися універсальними в роботі з різними формами тривожності.

Психокорекційна програма у межах когнітивно-поведінкової терапії реалізується поетапно:

- самодіагностика тривожних переживань;
- тренінг психофізіологічної релаксації;
- навчання емоційній експресії та рефлексії;
- розвиток навичок впевненої поведінки;
- когнітивне реструктурування дезадаптивних уявлень;
- стимулювання розвитку антиципації як когнітивної здатності до прогнозування.

З огляду на вищезазначене, можемо стверджувати, що проблема шкільної тривожності у підлітковому віці є складним і багатовимірним феноменом, що має значний вплив на емоційне благополуччя, навчальну мотивацію, соціальну адаптацію та психосоматичний стан учнів. Комплексне дослідження рівнів тривожності, емоційного реагування та стресостійкості дозволяє ідентифікувати групи ризику та обґрунтувати психокорекційні інтервенції. Когнітивно-поведінкова терапія підтвердила свою ефективність як у подоланні, так у профілактиці тривожних станів у школярів, сприяючи формуванню емоційної саморегуляції та позитивної ідентичності.

Перспективами наукових досліджень з цієї проблеми є поглиблення міждисциплінарного аналізу шкільної тривожності із залученням нейropsихології, педагогіки, соціології та медицини для виявлення біопсихосоціальних чинників; дослідження впливу цифрового середовища (соціальних

мереж, онлайн-навчання) на рівень тривожності та соціальну взаємодію підлітків; розроблення і валідиція діагностичних інструментів, які враховують культурні, вікові та гендерні особливості; вивчення впливу системи освіти та освітніх реформ на психоемоційний стан учнів; ефективність гібридних моделей психокорекції, що поєднують елементи когнітивно-поведінкової терапії з арттерапією, майндфулнес-практиками та ігровими методами; попереджувальні стратегії, спрямовані на психоемоційну освіту учнів, вчителів і батьків як засіб профілактики тривожних розладів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабаян Ю.О., Коновалюк О.О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12 (103). С. 18–21.
2. Барановська Я. Г. Психокорекція тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. Херсон: ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). 314 с.
3. Барна О. М., Аліфер О. О. Тривожні розлади як новий виклик сучасному суспільству. *Ліки України*. 2022. Вип. 1(257). С. 17 – 22.
4. Бедлінський О. І., Бедлінський В. О. Психологічні особливості організації провідної діяльності підлітків : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. 136 с.
5. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 т. Т. 2. Особистісно орієнтований підхід : науково-практичні засади. Київ : Либідь, 2003. 342 с.
6. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогічних працівників. Київ : Пульсари, 2018. 76 с.
7. Бондаренко Р. М. Підготовка практичних психологів до роботи з дітьми з особливостями психофізичного розвитку у просторі післядипломної освіти. *Збірник наукових праць Запорізької обласної академії післядипломної педагогічної освіти*. 2011. Вип. № 5(6). С. 4 – 7
8. Бреус Ю. В. Емоційний компонент у структурі освіти вищого навчального закладу. *Збірник статей VI Всеукраїнської наукової конференції «Гуманітарні аспекти формування особистості» (Львів, 27 квітня 2012 р.)*. Львів : ЛДУ БЖД, 2012. С. 277 – 287
9. Булах І. С., Лук'янов А. О. Специфіка становлення самоствердження особистості підліткового віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2013. Вип. 13. С. 154 – 163

- 10.Булах І. С., Кузьменко С. В. Психологічні особливості шкільної тривожності молодших школярів. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2011. Вип. 7. С. 150–157.
- 11.Ващенко І.В., Кондрацька Л.В. Вплив сімейних конфліктів на формування феномена «Емоційне вигорання» у підлітків. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2019. № 14. С. 61–73.
- 12.Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Серія : Психологія*. 2012. Т. 17. Вип. 8 (20). С. 479 – 484.
- 13.Гордеева Ж. Тривожність молодших школярів у процесі адаптації до школи. *Психолог*. 2009. № 14. С. 1-24.
- 14.Гошовська Л., Сургунд Н. Проблема тривожності у контексті навчання дитини у школі. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук*. В 2-х т. 2008. Т.2. Вип. 3. С. 42–44.
- 15.Гринечко А. Я. Вплив тривожності на процес самовизначення в підлітковому віці. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2015. Вип. 35. С. 299 – 312.
- 16.Гринечко А. Я. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. *Освіта регіону. Серія: Психологія особистості*. 2011. № 2. С. 282–287.
- 17.Гринечко А. Я. Особливості самовизначення тривожних підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2011. Вип. 12. С. 260 – 269.
18. Гурняк Л. В. Робота психолога з підлітками у період підліткової кризи : метод. посібник. Хмельницький, 2014. 84 с.
- 19.Дроботько І. Д. Визначення сутності тривожності як особистісної та ситуативної характеристики особистості підлітка. *Science progress in European countries: new concepts and modern solutions*. Stuttgart, Germany, 2019. P. 733 – 746
- 20.Дроботько І. Д. Особистісні та соціально-психологічні чинники прояву тривожності у підлітковому віці. *Perspectives of science and education*. –

- Proceedings of the 10th International youth conference. SLOVO/WORD.*
New York, USA, 2019. Pp. 187 – 196
21. Дударчук Т., Кульчицька А. Психологічні особливості шкільної тривожності підлітків. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (Луцьк, 13 трав. 2019 р.) / за заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т. В. Федотової. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2019. С. 132–135.*
 22. Євдокимова Н. О., Тимців М. М. Вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості їх життя. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 189 – 199
 23. Журба К. Війна як чинник впливу на стисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. Вип. 2 (110). С. 105 – 109
 24. Калошин В. Ф. Позитивне мислення: щастя, здоров'я, успіх. Київ : Основа, 2008. 256 с.
 25. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2008. 22 с.
 26. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Северодонецьк : вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.
 27. Колесник А. А. Тренінг емоційної зрілості. Ч. 1. Новоград-Волинський, 2007. 112 с.
 28. Коломієць Р.С. Причини проявів та психолого-педагогічні умови подолання шкільної тривожності. *Управління освіти, молоді та спорту Смілянської міської ради*. 2018. URL: <https://osvita.smila.com/articles/1743-prychyny-proyaviv-ta-psykholoho-pedahohichni-umovy-podolannya-shkilnoi-tryvozhnosti>

29. Корнієнко І. О. Проблема опанування у ситуації високої тривожності. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. 2015. Вип. 1 (1). С. 147 – 152
30. Максименко С. Д., Яковлева Н. Ю. Генералізований тривожний розлад у міжнародному форматі DSM-V у людей з вадами слуху в їхньому соціальному житті. *Психологічний журнал*. 2018. Вип. 5 (15). С. 98 – 112
78. Мартиненко С. М. Педагогічне моделювання освітнього середовища університету в умовах євроінтеграції. *Освітній простір України*. 2018. № 14. С. 22 – 30.
31. Музиченко І. В., Ткачук І. І. Шляхи подолання дитячої психотравми в діяльності працівників психологічної служби : метод. рек. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 88 с.
32. Нападовська Г. Тривожність як детермінанта неуспішності в навчанні. Івано-Франківськ-Херсон : б/в, 2024. 45 с.
33. Національна доктрина розвитку освіти. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2002. №2. С. 9 – 22.
34. Осика О. В., Осика К. С. Теорія і практика психокорекційної роботи : навч. посібник. Слов'янськ, 2016. 111 с.
35. Основи практичної психології / за ред. В. Г. Панка, Н. В. Чепелевої та ін. Київ : Либідь, 2001. 534 с.
36. Петренко В. Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2013. Вип. 42. С. 174 – 180
37. Письмак Л. Підліткова криза: як зарадити та допомогти. Київ : Шкільний світ, 2018. 152 с.
38. Помиткіна Л. В. Психологічний тренінг як засіб корекції внутрішньоособистісних дисгармоній старшокласників. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика*. 2003. Вип. 2. С. 193 – 200
39. Помиткіна Л. В., Полухіна М. П. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Актуальні проблеми*

- психології*. Київ : Інформаційно-аналітичне агенство, 2015. Вип. 27 (10). С.482–492.
40. Практикум із групової психокорекції: підручник / С. Д. Максименко, О. О. Прокоф'єва, О. В. Царькова, О. В. Кочкурова. Мелітополь : Люкс, 2015. 414 с.
 41. Пронь Ю. М. Самовиховання вольових якостей у дітей старшого шкільного віку. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2018. Вип. 1. С. 71 – 79.
 42. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
 43. Сергеєнкова О.П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
 44. Сердюк Н. І. Критерії прояву феномена дружби в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 9. С. 449 – 457
 45. Скляр А.І. Психологічні особливості тривожності дитини молодшого шкільного віку як чинник навчальної неспішності. 2022. 56 с.
 46. Стасюк В. Д. Педагогічні умови професійної підготовки майбутніх економістів у комплексі «школа-вищий заклад освіти» : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Одеса, 2003. 20 с.
 47. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика. Київ : Слово, 2013. 608 с.
 48. Тесленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 1. С. 105 – 115
 49. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
 50. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 250 с.

- 51.Халік О. О. Можливості корекції тривожності як чинника дезадаптації у практичних психологів-початківців. *Проблеми сучасної психології: Зб. Наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 9. С. 700 – 711.
- 52.Хозраткулова І. А. Арт-терапевтична робота з тривожними підлітками під час воєнних дій в Україні. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 137 – 144.
- 53.Хом'як А.О. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Андрогогічний вісник. Житомир: Вид. ЖДУ ім. І. Франка*. 2019. Вип.10. С. 158–164. URL: http://library.zu.edu.ua/andragogichniyi_visnyk.html
- 54.Чередниченко Т. В. Теоретичний аспект систематизації тривожнофобічних розладів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. Вип. 6 (64). С. 154 – 163.
- 55.Чуйко Г. В., Чаплак Я. В., Гайсонюк Н. А. Особливості самопрезентації студентів-психологів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2014. Т. Х. Вип. 26. С. 851 – 865.
- 56.Шамне А. В. Типологія та феноменологія психосоціальної кризи у підлітково-юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2014. Т. Х. Вип. 26. С. 878 – 890.
- 57.Шатковська О. І., Кушнір Ю. В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51). С. 835 – 838.
- 58.Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2023. Вип. 20. С. 195 – 204.

59. Янкевич С. М. Модель формування готовності фахівців освітньої галузі до роботи із соціально дезадаптованими підлітками. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. 2014. Т. Х. Вип. 26. С. 962 –972.
60. Ясточкіна І. А. Основні чинники виникнення тривожності: віковий аспект. *Молодь, освіта, наука, культура і національна самосвідомість в умовах європейської інтеграції : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. конф. (Київ, 14 – 16 травня 2008 р.)*. Київ : Вид-во Європ. ун-ту, 2008. Т. 1. С. 196 – 198.
61. Ясточкіна І. А. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 165 – 170.
62. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 7 (25). С. 554 – 567
63. Alternative DSM-5 Model for Personality Disorders. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.). *American Psychiatric Association*. 2013. 236 с.
64. American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V). Washington, DC: American Psychiatric Association, Fifth, 2013. URL: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>.
65. Averill J. P. Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*. 1973. Vol. 80. № 4. P. 286 – 303.
66. Beesdo K, Pine DS, Lieb R. and Wittchen HU. Incidence and risk patterns of anxiety and depressive disorders and categorization of generalized anxiety disorder. *Arch Gen Psychiatry*. 2010. Vol. 67. P. 47 – 57.
67. Beesdo Katja, Knappe Susanne, and Pine Daniel S. Anxiety and Anxiety Disorders in Children and Adolescents: Developmental Issues and

- Implications for DSMV. *Psychiatr Clin North Am.* 2009. Vol. 32(3). P. 483 – 524.
68. Szelaǳ-Jarosz P. TSR (terapia skoncentrowana na rozwiązaniach) - terapia skupiona na tera niejszo ci i przysz ci. *Poradnik zdrowie.* 2016. URL: <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/tsr-terapia-skoncentrowana-na-rozwiazaniach-terapia-skupiona-na-aa-qw9t-r2u4-bkUS.html>
69. Nęcki T. Terapia poznawczo-behawioralna: na czym polega i jak przebiega leczenie t  metod ? *Poradnik zdrowie.* 2021. URL: <https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/zdrowie-psychiczne/terapia-poznawczo-behawioralna-na-czym-polega-i-jak-przebiega-leczenie-aa-PJPh-Unic-RLDn.html>
70. Siwek-Szl sarczyk M. Psychoterapia poznawczo-behawioralna. *Centrum Dobrej Terapii.* 2025. URL: <https://www.centrumdobrejterapii.pl/materialy/psychoterapia-poznawczo-behawioralna-cbt/>