

Світлана ЗАМАХІНА,

orcid.org/0009-0007-3622-3977

*аспірантка кафедри фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(Полтава, Україна) sv.zamahina@gmail.com*

ВИКОРИСТАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГІВ МЕТОДИК ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В КОНТЕКСТІ ІНОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

У статті тривожність розглядається як психічна властивість, що характеризується яскраво вираженою віковою специфікою, що проявляється у її змісті, джерелах, формах прояву та компенсації. Доведено, що для кожного вікового періоду існують певні ситуації чи сфери діяльності, які викликають тривогу у більшості дітей, незалежно від реальної загрози. Розкрито методи корекції тривожності у підлітків: когнітивно-поведінкову терапію, тілесно-орієнтована терапія, медитація, соціально-психологічний тренінг, арт-терапія та інші. Для зміни поведінки та негативних думок застосовуються різноманітні вправи та техніки когнітивно-поведінкової терапії, які представлено у статті. Вправи для декатастрофізації передбачають поставити під сумнів негативні переконання та очікування людини у разі здійснення найзліших очікувань. Описано важливість застосування «арт-терапії» – сукупність методів психологічної допомоги, які ґрунтуються на самовираженні у процесі творчості – танці, малюнку, співу, складання віршів, казок тощо.

Доведено, що подолання тривожності повинно включати в себе елементи тренінгових занять, спрямованих на усвідомлення себе в системі життєвих відносин: актуалізація «Я-станів» у минулому, сьогодні і майбутньому, активізація самосвідомості; активізація «Я-мотивації», формування позитивного мислення, розвиток спостережливості, уваги, уваги, тренування здатності до прояву вольових зусиль; вправи на релаксацію тощо. Регулярні заняття спортом або фізичними вправами також сприяють підвищенню рівня ендорфінів у крові, стимулюють роботу нервової системи та сприяють покращенню якості сну. Ефективність запропонованих засобів подолання тривожності у підлітків включає у себе психолого-педагогічні умови та систему психогімнастичних коригуючих вправ для подолання особистісної тривожності у підлітків дадуть змогу попередити виникнення і закріплення у них особистісної тривожності та страхів.

Ключові слова: професійна діяльність, психолог, подолання тривожності, підлітки.

Svitlana ZAMAKHINA,

orcid.org/0009-0007-3622-3977

*Post-graduate student at the Department of Physical Culture and Sports
National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»
(Poltava, Ukraine) sv.zamahina@gmail.com*

USE OF METHODS OF OVERCOMING ANXIETY IN ADOLESCENTS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF PSYCHOLOGISTS IN THE CONTEXT OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES

The article considers anxiety as a mental property characterized by a pronounced age-specificity, which is manifested in its content, sources, forms of manifestation and compensation. It is proven that for each age period there are certain situations or areas of activity that cause anxiety in most children, regardless of the real threat. Methods for correcting anxiety in adolescents are revealed: cognitive-behavioral therapy, body-oriented therapy, meditation, social-psychological training, art therapy and others. Various exercises and techniques of cognitive-behavioral therapy are used to change behavior and negative thoughts, which are presented in the article. Exercises for decatastrophe involve questioning a person's negative beliefs and expectations in the event of the worst expectations being realized. The importance of using "art therapy" is described – a set of psychological assistance methods based on self-expression in the process of creativity – dancing, drawing, singing, composing poems, fairy tales, etc.

It has been proven that overcoming anxiety should include elements of training sessions aimed at self-awareness in the system of life relationships: actualization of "I-states" in the past, present and future, activation of self-awareness; activation of "I-motivation", formation of positive thinking, development of observation, attention, imagination, training of the ability to manifest willpower; relaxation exercises, etc. Regular sports or physical exercises also contribute to increasing the level of endorphins in the blood, stimulate the work of the nervous system and improve the quality of sleep. The effectiveness of the proposed means of overcoming anxiety in adolescents includes psychological and pedagogical conditions and a system of psycho-gymnastic corrective exercises for overcoming personal anxiety in adolescents, which will allow preventing the emergence and consolidation of personal anxiety and fears in them.

Key words: professional activity, psychologist, overcoming anxiety, adolescents.

Постановка проблеми. У зв'язку посиленням інтенсивності збройної агресії в Україні протягом останніх років помітно збільшується кількість підлітків, які відчувають підвищений рівень тривожності, стурбованості, невпевненості, емоційної нестійкості. Для тривожності, як одного із типів посттравматичних стресових розладів, характерно високий рівень соматичної та психічної невмотивованої тривоги з переживаннями декілька разів на добу. Тривожні уявлення мають нав'язливий мимовільний характер, відображаючи психотравматичну ситуацію. Відзначається властиве дисфоричне забарвлення настрою, відчуття внутрішнього дискомфорту, дратівливості, напруженість. У підлітків відмічаються труднощі при засинанні: тривожні думки про свій стан, побоювання за якість й тривалість сну, страх перед неприємними сновидіннями. Також характерні пароксизмальні стани: відчуття нестачі повітря, серцебиття, пітливість, озноб або приливи жару (Рибалко, Гулько, Замахіна, 2024: 105).

Психологи у своїй професійній діяльності мають володіти вміннями долати тривожність у підлітків, застосовуючи різні методи та методики. Саме тому проблема застосування методик подолання тривожності у підлітків є актуальною та варта уваги як з боку психологів, так і педагогів.

Аналіз досліджень. До методів корекції тривожності у підлітків відносять: когнітивно-поведінкову терапію, тілесно-орієнтована терапія, медитація, соціально-психологічний тренінг, арт-терапія та інші. Різні аспекти методів корекції тривожності у підлітків розглядають такі вчені, як: В. Богославець, О. Вознесенська, Г. Далакян, А. Іващенко, І. Ендеберя, Г. Локарева, Н. Мрака, А. Цикунова, А. Нерубаська, В. Шпелева, П. Пащук, Т. Бушуєва та інші.

Так, В. Анохіна вважає найефективнішою когнітивно-поведінкову терапію. У своїх працях розкриває її основні ознаки, вплив на подолання тривожності у підлітків (Анохіна, 2023: 2). Науковець трактує поняття «когнітивно-поведінкова терапія» (КПТ) як психотерапевтичний підхід, скерований на роботу з негативними думками та спричиненими ними патернами поведінки, які сприяють розвитку психічних розладів та псують якість життя.

Історія розвитку КПТ сягає початку ХХ століття. Натомість у середині ХХ століття когнітивно-поведінкова терапія отримала перші чіткі риси завдяки психологам Аарону Беку та Альберту Еллісу. Першими проявами КПТ стали концепція когнітивних спотворень Аарона Бека, згідно з якою негативні та нав'язливі думки можуть призводити до психічних

проблем, та раціонально-емоційна терапія Альберта Елліса – психолог вказав на вплив деструктивних та нераціональних переконань на розвиток та підтримку психічних проблем.

Починаючи з 1970 року, когнітивно-поведінкова терапія отримала позицію окремого терапевтичного підходу. Аарон Бек у своїй книзі «Когнітивна терапія емоційних порушень» вперше використав термін «когнітивна терапія» і розглянув особливості цього психотерапевтичного підходу. Нині КПТ є тим психотерапевтичним методом, якому довіряють пацієнти, оскільки вправи та глибинний аналіз деструктивних думок разом з КПТ-терапевтом часто показують швидкий та загальний прогрес (Анохіна, 2023: 1).

Проблему профілактики і корекції тривожності у підлітків засобами зняття нервово-м'язової напруги досліджували Буянов М., Габурєєва Г.; прогресивної релаксації – Ассаджолі Р., Левіс Ш.; прийомами психогімнастики – Смельянов Ю., Ісуріна Г., Цзен Н.; систематичної десенсибілізації – Раттер М.; аутогенного тренування – Алексєєв А., Леві В., Лебзін В.; методами соціально-психологічного навчання – Долинська Л., Петровська А., Петровський В., Роджерс К., Уманець Л., Чепелева Н., Яценко Т.; методами психотерапії – Буянов М., Гарбузов В., Захаров А., Уоттс А.. Переважно всі ці прийоми і методи розроблено та застосовуються для роботи з учнями, починаючи з підліткового віку.

Мета статті – розкрити основні методи та методики подолання тривожності у підлітків задля ефективного їх використання у професійній діяльності психологами.

Виклад основного матеріалу. Тривожність, як психічна властивість, характеризується яскраво вираженою віковою специфікою, що проявляється у її змісті, джерелах, формах прояву та компенсації. Для кожного вікового періоду існують певні ситуації чи сфери діяльності, які викликають тривогу у більшості дітей, незалежно від реальної загрози. Для боротьби з високим рівнем тривожності важливо визначити її джерело, аби точно знати, які події чи ситуації є тригерами цієї емоції. Варто розуміти, що тривога є циклічним явищем, тому якщо вона минула, то є велика вірогідність, що стикнувшись з тригером ще раз, рівень тривожності може тільки зрости. Тому, розуміючи, що викликає тривожність, людині простіше з нею справлятися. В таких ситуаціях доцільним буде вихід з зони комфорту та реалістичний погляд на ситуації, що полягає в об'єктивній оцінці небезпеки, яка насправді може не нести жодної загрози (Максимець, 2022: 20).

Когнітивно-поведінкова терапія як один із методів корекції та подолання тривожності у підлітків, спрямована на змінення автоматичних думок та глибинних переконань, які внаслідок наявного життєвого досвіду стали звичними та погано впливають на емоційний стан й, відповідно, на перебіг життя в цілому.

Основна задача КПТ полягає в тому, щоб змінити те, як людина реагує та сприймає певні події, через які в неї провокується тривожність, страх, невпевненість, вразливість тощо. Для цього разом з психотерапевтом пацієнт оцінює, які когнітивні спотворення йому притаманні (це можуть бути перебільшення, внутрішні деструктивні діалоги, нав'язливі думки, чорно-біле мислення) та спільно з фахівцем знаходить реалістичні позитивні заміники своїх деструктивних та негативних думок й уявлень (Дорофей, 2020: 2).

Для зміни поведінки та негативних думок є різноманітні вправи та техніки когнітивно-поведінкової терапії. Вправи для декатастрофізації передбачають поставити під сумнів негативні переконання та очікування людини у разі здійснення найзліших очікувань. Виконуючи вправи, людина поступово усвідомлює, що її переконання є далекими від дійсності фантазіями. При цьому людина отримує моральну підготовку до негативних наслідків, але вже не проживає багато неприємних переживань з цього приводу.

До КПТ-технік належить: ведення щоденника. Це може бути щоденник вдячності; записи ситуацій, які спричинили тривожність; відстеження нав'язливих думок і їх виписування в щоденник. Ця техніка сприяє встановленню контакту з самим собою та якісному відстеженню своїх реакцій на різні ситуації та тригери для корекції їх у майбутньому.

Експозиція до тригерних ситуацій та об'єктів. Коли підхід КПТ використовується у роботі з фобіями, тривожністю чи ПТСР, техніка експозиції допомагає людині привчити власну психіку не боятися та не уникати чинників та ситуацій, які викликають страх. Експозиція є поступовою і сприяє зменшенню тривоги з часом. Переваги когнітивно-поведінкової терапії такі: дає відчутно швидший результат у порівнянні з іншими психотерапевтичними методиками. Опрацювання одного запиту в КПТ зазвичай триває 2-3 місяці, коли в інших методах може тривати роками (Анохіна, 2023: 3).

Арт-терапію, як ефективний метод корекції тривожності у підлітків розглядає Вознесенська О. Науковець стверджує, що арт-терапія використовуються не лише в клінічних цілях, але і

як профілактичний засіб для розвитку здорового світосприйняття й способу життя. Терміном «арт-терапія» позначають сукупність методів психологічної допомоги, які ґрунтуються на самовираженні у процесі творчості – танці, малюнку, співу, складання віршів, казок тощо. Арт-терапія – це метод зцілення за допомогою творчого самовираження. Не терапія або лікування, а саме зцілення – досягнення цілісності. Зцілення пов'язане з духовною цілісністю, гармонією духу й тіла. Мистецтво є психотерапевтичним по своїй природі й сутності, тому що воно пов'язане з адаптацією людини до навколишньої реальності, сенсом існування «Я» і внутрішнім буттям людину (Вознесенська, 2014: 94).

Арт-терапія в Україні має певні особливості:

- поєднання арт-діяльності й психотерапевтичних форм роботи;
- опора на народне мистецтво;
- переважний розвиток в соціальній сфері та освіті;
- мультимодальність;
- тяжіння до використання принципово нових форм арт-терапії, нових підходів в мистецтві взагалі, постмодерністського підходу до терапевтичної роботи (Вознесенська, 2014: 97).

Арт-терапевтичні технології в Україні часто засновані на народній творчості, які набувають різних форм. До них відносяться: мультимодальність, постмодернізм, ландшафтна арт-терапія, арт-калейдоскоп. Поєднання різних форм терапії творчістю дає можливість максимально мобілізувати творчий потенціал клієнтів і знайти ті способи творчого самовираження, які найбільшою мірою відповідають їхнім можливостям і потребам, надати кожному додаткові можливості вираження власних почуттів і думок.

Поєднання можливостей природи та арт-терапії – це нова форма допомоги особистості. Вона виникла з появою ленд-арту, тоді, коли тотальна урбанізація зумовила актуалізацію потреби сучасних жителів міст у тісному спілкуванні з природою. Робота в природному середовищі надає нові можливості та має потужний ресурс. Вона допомагає мобілізувати внутрішні ресурси особистості та зміцнити віру у власні сили, розвинути самостійність мислення, вміння приймати самостійні рішення, творити своє життя, допомагає людині усвідомити можливі поразки та проблеми, пов'язані із зустріччю з реальністю, врешті почати новий етап життя.

Саме ландшафтна арт-терапія була застосована в реалізації новітньої форми навчання, яка отримала робочу назву – арт-калейдоскоп. Арт-

калейдоскоп є середовищем для творчої комунікації, що дає можливість людям виражати себе в інтенсивній взаємодії одним із одним. Засобами самовираження у цьому випадку є не тільки традиційні фарби та пензлі, але й навколишнє природне середовище із різними об'єктами, яке воно містить (Вознесенська, 2014: 102).

Пащук П. та Бушуєва Т. своїми дослідженнями розкривають питання психокорекції тривожності школярів засобами арт-терапії. При цьому автори стверджують, що арттерапія сприяє корекції та гармонізації емоційного стану, зниженню стану тривожності, зняттю нервово-психічної напруги, розвитку творчого потенціалу дитини. Також автори вважають: використання засобів арт-терапії у корекції тривожності дітей шкільного віку, на їх думку, основними чинниками, які впливають на результативність таких психокорекційних занять можна вважати:

- моральні, професійні якості та особистісний досвід психолога, який проводить психокорекційні заняття;
- вміння встановити контакт та знайти індивідуальний підхід до особистості дитини;
- правильність визначення проблем тривожності для їх вирішення;
- правильність складання психокорекційної програми та вибір методів і засобів для проведення занять;
- готовність батьків приймати участь у розв'язанні проблем тривожності дитини і їх співпраця з психологом (Пащук, Бушуєва, 2023: 215).

На підставі досліджень автори дійшли висновку, що арт-терапія є досить потужним та важливим інструментом діагностичної та корекційної роботи з вирішення проблем тривожних станів у дітей шкільного віку. Використовуючи різні засоби арт-терапії можна досягнути позитивних результатів у корекційній роботі з подолання тривожних станів.

Богославець В. акцентує свою увагу на фототерапії як одному з напрямків арт-терапії. Використання фотографії та її психологічних функцій, обґрунтувати роль фотографії в межах терапевтичної та психокорекційної взаємодії психолога і клієнта. Фототерапія є відносно новим напрямом арт-терапії в Україні. Фотографія в рамках терапії використовується як творче самовираження поряд з іншими засобами мистецтва і творчості, також для розуміння власних індивідуальних і характерологічних особливостей, їхнє прийняття та творче самовираження в різних формах (Богославець, 2023: 339).

У фототерапії світлина – це засіб комунікації між психологом і клієнтом для вирішення кон-

кретної психологічної проблеми. Фототерапевтичний ефект досягається завдяки цілеспрямованим діям психолога і клієнта, терапевтична фотографія передбачає непрогнозовані відкриття і результати. Таким чином, у класичному розумінні основоположників методу фототерапія – це використання фотографії як засобу комунікації в рамках цілеспрямованого процесу психологічного консультування та психотерапії з метою допомоги клієнту в подоланні психологічних труднощів (використання автопортретів, знімків з особистого та сімейного архіву, збірок та фотоколекцій, фотографування за завданням та ін. технік для обговорення з психологом на сесії) (Богославець, 2023: 340).

Мацалап Х. розглядає терапевтичний потенціал театрального мистецтва – драмотерапію. Авторка вважає, що театральне мистецтво – це синтетичний вид мистецтва, багатий на інформаційне різноманіття тих видів мистецтва, що його складають (літературне, музичне, образотворче), ця єдність посилює сугестивний ефект при коректному і правильному (цілеспрямованому) впливі на особистість (Мацалап, 2023: 232).

Мрака Н. та Цикунова А. зосередили свою увагу на музикотерапії як засобу впливу на емоційну сферу особистості. Музикотерапія, як відносно нова галузь психотерапії, є дієвим засобом моделювання й корекції внутрішнього стану людини. В перекладі з грецької музикотерапія означає «лікування музикою», але не в буквальному клінічному значенні, а шляхом соціалізації людини та опосередкованого впливу на її психофізіологічні процеси. Крім того, музикотерапія вирішує проблему стимуляції саморозвитку та самовдосконалення людини, активізації її творчого потенціалу (Мрака, Цикунова, 2018: 118).

Найбільш поширеними вважаються основні форми музикотерапії – рецептивна (процес сприйняття музики), комунікативна (сприймання музики в колективі для виявлення чогось спільного, для відчуття взаємної довіри), реактивна (допомагає досягти підняття духу, розслаблення), регулятивна (зменшує напругу, загальну стривоженість організму), активна (музикування допомагає виражати свої емоції, почуття) (Вельотнік, 2021: 18).

Профілактика та подолання тривожності і страхів в умовах пандемії будуть ефективними за дотримання й урахування низки загальних психолого-педагогічних умов розвитку і формування особистості учнів початкової школи: врахування індивідуально-типологічних та вікових особливостей школярів, соціального оточення, в якому

живе дитина, аналізу історії її розвитку протягом дошкільного періоду; вивчення і складання диференційованої характеристики пізнавальної, емоційно-вольової і мотиваційної сфер школяра; виявлення особливостей його поведінки і діяльності в сім'ї, школі та під час дистанційного спілкування з учителем, однолітками; забезпечення взаємодії між сім'єю та школою у питаннях розвитку навчання і виховання дітей та формування їхньої особистості.

Подолання тривожності буде значно ефективнішим за умов забезпечення в сім'ї: поваги до індивідуальності дитини; виховання самостійності, розвитку спрямованості на вільний вибір; подолання ригідності; допомоги у визначенні шляхів виходу зі складної ситуації; формування гармонійної системи цінностей та збереження емоційного комфорту; рефлексивного аналізу батьками власних методів виховання, системи заборон, покарань та заохочень (Дорофей, 2020: 61).

Психологічні служби, шкільні психологи, які долучені до роботи з подолання тривожності у дітей, мають здійснювати діяльність на трьох взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих рівнях: вироблення конструктивних способів поведінки у важких для дитини ситуаціях; навчання учнів прийомам і методам оволодіння тривожністю; розширення функціональних і операціональних можливостей школяра, формування у нього необхідних знань, умінь та навичок, які ведуть до підвищення результативності діяльності, створення запасу емоційної рівноваги і стійкості; перебудова мотивації учня, вироблення і закріплення впевненості в собі; розвиток самооцінки та уявлень про себе, формування адекватного рівня домагань, позитивного ставлення до себе (Бойдюк, 2024: 61).

Подолання тривожності повинно включати в себе елементи тренінгових занять, спрямованих на усвідомлення себе в системі життєвих відносин: актуалізація «Я-станів» у минулому, сьогодні і майбутньому, активізація самосвідомості; активізація «Я-мотивації», формування позитивного мислення, розвиток спостережливості, уваги, уяви, тренування здатності до прояву вольових зусиль; вправи на релаксацію тощо. Під час проведення занять можна використовувати музичний супровід із відповідним коригуючим емоційним навантаженням. Учні можуть вести щоденники, де записуватимуть, малюватимуть чи схематично зображатимуть свої переживання, відчуття, страхи, тривоги тощо. Записи повинні аналізуватися психологами в процесі індивідуального консультування батьків та під час індивідуальних форм роботи з дітьми і вчителями.

Фізична активність також є важливим і ефективним засобом для зниження рівня тривожності у молоді. Регулярні заняття спортом або фізичними вправами сприяють підвищенню рівня ендорфінів у крові, стимулюють роботу нервової системи та сприяють покращенню якості сну. Крім того, фізична активність допомагає відволіктися від негативних думок та емоцій, що також сприяє зниженню тривожності.

Провівши аналіз літератури визначили наступні види психологічної корекції:

1. Корекція пізнавальної сфери: розвиток пізнавальних процесів (уваги, пам'яті, мислення, уяви), допомога в організації пізнавальної діяльності, допомога в оволодінні конкретними навичками (письмо, читання).

2. Корекція емоційно-вольової та мотиваційної сфер особистості: робота з емоціями, почуттями, установками, ставленням до себе та інших, оволодіння навичками саморегуляції.

3. Корекція окремих аспектів поведінки, труднощів у спілкуванні, міжособистісних стосунків (взаємини батьків та дітей, подружжя, стосунки в групах та колективах).

4. Профілактика виникнення неврозів та передневротичних станів.

Робота з профілактики надмірної тривожності у підлітків відбувається за такою схемою: по-перше, виявлення стандартних мисленнєвих конструкцій, що використовуються в загрозованих ситуаціях, по-друге, їх опис та оцінка, по-третє, формування на основі отриманої інформації конструктивних способів подолання тривоги. Важливо, що корекційний вплив спрямовується не на зміну поведінкових паттернів у підлітків, а на формування у них адекватних когнітивних схем та уявлень (Рибалко, Йопа, 2020: 223).

Висновки. Тривожність розглядається як психічна властивість з яскраво вираженою віковою специфікою, що проявляється у її змісті, джерелах, формах прояву та компенсації. Для кожного вікового періоду існують певні ситуації чи сфери діяльності, які викликають тривогу незалежно від реальної загрози. Для боротьби з високим рівнем тривожності важливо визначити її джерело, аби точно знати, які події чи ситуації є тригерами цієї емоції. Ефективність запропонованих засобів подолання тривожності у підлітків включає у себе психолого-педагогічні умови та систему психогімнастичних коригуючих вправ для подолання особистісної тривожності у підлітків дадуть змогу попередити виникнення і закріплення у них особистісної тривожності та страхів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ДЖЕРЕЛ

1. Анохіна В. Когнітивно-поведінкова терапія: що треба знати про цей напрям психотерапії. *Психотерапія* : зб. наук. пр. 2023. Вип. 11. С. 1–5.
2. Богославець В. Фототерапія як один з напрямків арт-терапії. *Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти* : зб. матеріалів Міжн. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 19–20 жовтня 2023 р. С. 338–347.
3. Бойдюк Я. Роль фізичної активності у зниженні рівня тривожності у молоді. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: екотренінг* : зб. наук. пр. доповідей VIII Всеукр. наук.-практ. конф., Умань–Київ 23–24 квітня 2024 р. С. 17–20.
4. Вельотнік Л. Сутність та зміст поняття «музикотерапія». *Креативний підхід у сучасній мистецькій освіті* : зб. матеріалів наук.-метод. семінару «Креативний підхід у сучасній мистецькій освіті». Київ. 2021. С. 16–20.
5. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі*. 2014. Вип. 2. С. 93–103.
6. Гулько Т., Рибалко Л. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури та спорту в умовах воєнного стану в Україні. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2023. Вип. 2(10). С. 20–27.
7. Дорофей С. Психолого-педагогічні умови подолання страхів і тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах пандемії. *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 56–62.
8. Максимець С. М., Запара В. О. Вплив тривожності на психічне здоров'я студентів. *Актуальні проблеми сучасної психологічної науки: виклики сучасності* : зб. наук. пр. за матеріалами Всеукр. студентської інтернет-конференції. Житомир, 10 жовтня 2022 р. С. 145–147.
9. Мацалап Х. Основи наукові підходи до профілактики тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти*: зб. матер. міжн. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 19–20 жовтня 2023 р. С. 220–225.
10. Мрака Н. М., Цикунова А. С. Музикотерапія як засіб впливу на емоційну сферу особистості. *Проблеми професійного становлення особистості* : зб. тез доповідей Всеукр. наук.-практ. конф., Мукачево, 17–18 травня 2018 р. С. 118–120.
11. Пащук П. В., Бушуєва Т. В. Психокорекція тривожності молодших школярів засобами арт-терапії. *Освіта і наука – 2023* : зб. наук. пр. Київ. 2023. С. 215–217.
12. Рибалко Л., Гулько Т., Замахіна С. Роль рухливих ігор у подоланні тривожності у дітей, постраждалих внаслідок бойових дій. *Рухова активність і здоров'язбереження людини* : Монографія. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». 2024. С. 105–122.
13. Рибалко Л. М., Йопа Т. В. Проектування освітнього здоров'язбережувального середовища на засадах педагогічної ергономіки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Київ. 2020. Вип. 3 К (123). С. 361–365.
14. Склярєнко О. М. Психологічні особливості дитячої тривожності у контексті психокорекційної діяльності шкільного психолога. *Психологія* : зб. наукових праць. Київ. 2013. Вип. 20. С. 133–141.

REFERENCES

1. Anokhina V. (2023) Kohnityvno-povedinkova terapiya: shcho treba znaty pro tsey napryam psykhoterapiyi [Cognitive-behavioral therapy: what you need to know about this direction of psychotherapy]. *Psykhoterapiya* : zb. nauk. pr, 11. 1–5. [in Ukrainian].
2. Bohoslavets' V. (2023) Fototerapiya yak odyn z napryamkiv art-terapiyi [Phototherapy as one of the directions of art therapy]. *Aksiopsykholohichni vektory rozvytku suchasnoyi osvity* : zb. materialiv Mizhn. nauk.-prakt. konf., 338–347. [in Ukrainian].
3. Boydyuk Ya. (2024) Rol' fizychnoyi aktyvnosti u znyzhenni rivnya tryvozhnosti u molodi [The role of physical activity in reducing anxiety levels in youth]. *Suchasni treninhovi tekhnolohiyi dlya rozvytku osobystosti: ekotreninh* : zb. nauk. pr. dopovidey VIII Vseukr. nauk.-prakt. konf., 17–20. [in Ukrainian].
4. Vel'otnik L. (2021). Sutnist' ta zmist ponyattya «muzykoterapiya» [The essence and content of the concept of «music therapy»]. *Kreatyvnyy pidkhid u suchasniy mystets'kiy osviti*: zb. materialiv nauk.-metod. seminaru «Kreatyvnyy pidkhid u suchasniy mystets'kiy osviti». 16–20. [in Ukrainian].
5. Voznesens'ka O. L. (2014) Art-terapiya v Ukrayini: stan ta perspektyvy rozvytku [Art therapy in Ukraine: state and development prospects]. *Kul'tura – Mystetstvo – Osvita – Terapiya v mizhdystsyplinarniy perspektyvi*, 2. 93–103. [in Ukrainian].
6. Hul'ko T., Rybalko L. (2023) Profesiyna pidhotovka maybutnikh fakhivtsiv fizychnoyi kul'tury ta sportu v umovakh voyennoho stanu v Ukrayini [Professional training of future specialists in physical culture and sports in conditions of martial law in Ukraine]. *Psykhologo-pedahohichni problemy suchasnoyi shkol.* 2(10). 20–27. [in Ukrainian].
7. Dorofey S. (2020) Psykhologo-pedahohichni umovy podolannya strakhiv i tryvozhnosti u ditey molodshoho shkil'noho viku v umovakh pandemiyi [Psychological and pedagogical conditions for overcoming fears and anxiety in primary school children in conditions of a pandemic]. *Visnyk L'vivs'koho universytetu. Seriya : Psykhologichni nauky*, 6. 56–62. [in Ukrainian].
8. Maksymets' S.M., Zapara V.O. (2022) Vplyv tryvozhnosti na psykhične zdorov'ya studentiv [The impact of anxiety on the mental health of students]. *Aktual'ni problemy suchasnoyi psykhologichnoyi nauky: vyklyky suchasnosti* : zb. nauk. pr. za materialamy Vseukr. 145–147. [in Ukrainian].

9. Matsalap K.H. (2023) Osnovi naukovi pidkhody do profilaktyky tryvozhnosti u ditey molodshoho shkil'noho viku [Basic scientific approaches to the prevention of anxiety in children of primary school age]. Aksiopsykholohichni vektory rozvytku suchasnoyi osvity : zb. mater. mizhn. nauk.-prakt. konf. 220–225. [in Ukrainian].
10. Mraka N.M., Tsykunova A. S. (2018) Muzykoterapiya yak zasib vplyvu na emotsiynu sferu osobystosti [Music therapy as a means of influencing the emotional sphere of the personality]. Problemy profesiynoho stanovlennya osobystosti : zb. tez dopovidey Vseukr. nauk.-prakt. konf., 17–18 travnya 2018 r. 118–120. [in Ukrainian].
11. Pashchuk P.V., Bushuyeva T.V. (2023) Psykhokorektsiya tryvozhnosti molodshykh shkoliariv zasobamy art-terapiyi [Psychocorrection of anxiety in younger schoolchildren by means of art therapy]. Osvita i nauka : zb. nauk. pr. 215–217. [in Ukrainian].
12. Rybalko L., Hul'ko T., Zamakhina S. (2024) Rol' rukhlyvykh ihor u podolanni trevozhnosti u ditey, postrazhdalykh vnaslidok boyovykh diy [The role of outdoor games in overcoming anxiety in children injured as a result of hostilities]. Rukhova aktyvnist' i zdorov'yazberezhennya lyudyny: Monohrafiya. Slov'yans'k : DVNZ «Donbas'kyi derzhavnyy pedahohichnyy universytet». 105–122. [in Ukrainian].
13. Rybalko L.M., Yopa T.V. (2020) Proyektuvannya osvith'oho zdorov'yazberezhual'noho seredovyshcha na zasadakh pedahohichnoyi erhonomiky [Designing an educational health-preserving environment based on the principles of pedagogical ergonomics]. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Kyiv, 3K(123). 361–365. [in Ukrainian].
14. Sklyarenko O.M. (2013) Psykhohichni osoblyvosti dytyachoyi tryvozhnosti u konteksti psykhokorektsiynoyi diyal'nosti shkil'noho psykhologa [Psychological features of children's anxiety in the context of psychocorrectional activities of a school psychologist]. Psykhohihiya : zb. naukovykh prats'. Kyiv, 20. 133–141. [in Ukrainian].