МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Корекція проявів тривожності у здобувачів вищої освіти засобами арт терапії»

Здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
ПСБ-22-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія» _____ **Щербак С.І.**
підпис ЗВО

Науковий керівник _____ **Заушнікова М. Ю.**
підпис наукового керівника к. психол. наук, доцент

Гарант освітньо-професійної
програми _____ **Заушнікова М. Ю.**
підпис гаранта ОПП к. психол. наук, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «08» травня 2026 р. № 11

Завідувач кафедри _____ **Пєтухова І.О.**
підпис к. пед. наук, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 2 05.06.2026
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 04.06.2026
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 90 10.06.2026
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: (підпис) А.М. Маслюк
(ініціали, ПІБ)

Члени комісії: (підпис) І. Е. Коваленко
(ініціали, ПІБ)

(підпис) І. О. Пєтухова
(ініціали, ПІБ)

(підпис) М. Ю. Заушнікова
(ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технології, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін

_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Щербак Софії Ігорівни
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: **Корекція проявів тривожності у здобувачів вищої освіти засобами арт терапії**

Затверджена наказом ректора від 14.10.2025 N 1323
Термін подачі закінченої роботи: 09.06.2026

Цільова установка: Обґрунтування й розробка комплексної системи психологічної допомоги та профілактично-корекційних заходів, спрямованих на зниження рівнів дезадаптивної тривожності у студентської молоді, шляхом інтеграції екологічних та ресурсних методів арттерапії в загальну структуру психологічного супроводу освітнього процесу в закладах вищої освіти

Мета роботи: Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості проявів тривожності у здобувачів вищої освіти, розробивши практичні рекомендації щодо її корекції засобами арттерапії.

Об'єкт роботи: Тривожність здобувачів вищої освіти як психологічний феномен.

Предмет роботи: Особливості проявів тривожності у здобувачів вищої освіти та можливості її корекції засобами арттерапії.

База дослідження: Державний податковий університет (дослідження проводилося у форматі онлайн; вибірку склали 30 студентів денної форми навчання, з яких 10 осіб — студенти 4 курсу та 20 осіб — студенти 1 курсу).

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	
		За планом	Факт
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.10.2025	01.10
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	18.12.2025	18.12
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	18.03.2026	20.03
4.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	15.04.2026	20.04
5.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	15.05.2026	15.05
6.	Попередній захист роботи	15.05.2026	20.05
7.	Отримання відгуку керівника роботи	21.05.2026	28.05
8.	Отримання зовнішньої рецензії	28.05.2026	28.05
9.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	01.06.2026	04.06
10.	Захист роботи	06.06.2026	9-10.0

1. Дата видачі завдання «01» жовтень 2025

3. Керівник кваліфікаційної роботи: _____ М.Ю. Заушніко
(підпис) (ініціали, ПІБ)

4. Керівник освітньо-професійної програми: _____ М.Ю. Заушніков
(підпис) (ініціали, П

5. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ С.І. Щербак
(підпис) (ініціали,

ПІБ)

АНОТАЦІЯ

Теоретично досліджено особливості наукового феномена тривожності особистості здобувачів вищої освіти в умовах сучасної освітньої діяльності.

Визначено психологічний потенціал, ключові механізми та методичні можливості арттерапії як ефективного засобу психологічної корекції тривожних станів у студентському віці.

Емпірично вивчено індивідуально-психологічні особливості проявів ситуативної та особистісної тривожності у здобувачів вищої освіти, а також зафіксовано їхні соматичні, поведінкові та невербальні маркери.

Проведено інтерпретацію результатів емпіричного дослідження, яка дозволила виокремити типологічні групи студентів за рівнями вираженості тривожності й конкретизувати специфіку вегетативних та когнітивних реакцій на академічні стресори.

Розроблено практичні рекомендації щодо корекції проявів тривожності у здобувачів із застосуванням арттерапевтичного інструментарію (ізотерапії, мандалотерапії, колажування та ліплення) для інтеграції в систему психологічного супроводу закладу вищої освіти.

Надано методичні рекомендації для студентів та викладацького складу щодо використання творчих технік саморегуляції з метою зниження екзаменаційного стресу та збереження ментального здоров’я молоді.

Ключові слова: тривожність, здобувачі вищої освіти, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, арттерапія, психологічна корекція, емоційна саморегуляція, рекомендації.

ABSTRACT

The features of the scientific phenomenon of personality anxiety in higher education students in the conditions of modern educational activity have been theoretically investigated.

The psychological potential, key mechanisms and methodological capabilities of art therapy as an effective means of psychological correction of anxiety states in student age have been determined.

The individual and psychological features of the manifestations of situational and personal anxiety in higher education students have been empirically studied, and their somatic, behavioral and non-verbal markers have been recorded.

The results of the empirical study have been interpreted, which allowed us to distinguish typological groups of students by the levels of anxiety severity and to specify the specifics of vegetative and cognitive reactions to academic stressors.

Practical recommendations have been developed for the correction of anxiety manifestations in applicants using art therapy tools (isotherapy, mandala therapy, collage and modeling) for integration into the system of psychological support of a higher education institution.

Methodological recommendations have been provided for students and teaching staff on the use of creative self-regulation techniques to reduce exam stress and preserve the mental health of young people.

Keywords: anxiety, applicants for higher education, situational anxiety, personal anxiety, art therapy, psychological correction, emotional self-regulation, recommendations.

ЗМІСТ

ВСТУП.....8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....11
1.1. Поняття тривожності особистості в психологічній літературі.....11
1.2. Прояви тривожності у студентському віці в умовах освітньої діяльності закладу вищої освіти.....16
1.3. Арттерапія як засіб психологічної корекції тривожності особистості……21
Висновки до 1 розділу.....29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ 32
2.1. Методи та організація дослідження рівня тривожності у здобувачів вищої освіти 32
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження проявів тривожності у студентів.....40
2.3. Практичні рекомендації щодо корекції проявів тривожності у здобувачів із застосуванням арт терапії 46
Висновки до 2 розділу 52
ВИСНОВКИ 55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 58
ДОДАТКИ 62

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку українського суспільства характеризується глибокими трансформаційними процесами, що охоплюють усі сфери життєдіяльності. Особливої гостроти набуває питання збереження ментального здоров'я молоді, зокрема здобувачів вищої освіти. Студентські роки є періодом інтенсивного особистісного становлення, професійної ідентифікації та адаптації до нових соціальних умов. Водночас цей період супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, зумовленими високими вимогами до навчання, невизначеністю майбутнього, а в контексті сучасних реалій України — ще й постійним стресом через воєнний стан, соціальну нестабільність та загрози безпеці.

Тривожність як стійка індивідуальна характеристика або тимчасовий стан стає однією з найбільш розповсюджених проблем серед студентства. Надмірний рівень тривожності негативно впливає на когнітивні процеси (пам'ять, увагу, мислення), знижує академічну успішність, перешкоджає ефективній комунікації та може призводити до психосоматичних розладів. У зв'язку з цим пошук ефективних, екологічних та доступних засобів корекції тривожних станів у здобувачів вищої освіти є нагальним завданням практичної психології.

Одним із найбільш перспективних напрямів у цьому контексті є арттерапія. Вона дозволяє працювати з підсвідомими страхами та тривогами через символічну мову мистецтва, оминаючи захисні механізми психіки. Арттерапевтичні методи забезпечують м'який вплив, сприяють емоційній розрядці (катарсису), підвищують самооцінку та активізують внутрішні ресурси особистості для подолання стресових ситуацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окрему увагу аналізу психологічного змісту тривожності та механізмів її подолання приділяли

такі українські науковці, як І. Бех, О. Коновалов, М. Савчин та С. Максименко. Дослідженням особливостей емоційних станів студентської молоді та їхньої адаптації до освітнього простору займалися О. Кокун, Н. Чепелєва, В. Панков та Т. Титаренко, які акцентують увагу на важливості психологічного супроводу майбутніх фахівців.

Розвиток арттерапевтичного напряму в Україні та його корекційний потенціал у роботі з тривожними станами ґрунтовно представлений у працях О. Вознесенської (особливості арттерапії в кризових станах), Л. Деркач (вплив творчості на особистісне зростання) та О. Тараріної (практичні інструменти арткоучингу та терапії). Питання використання творчих методів для стабілізації емоційної сфери особистості також досліджували В. Назаревич, О. Пєтухова та О. Скнар. Зокрема, у сучасних умовах значущими є напрацювання Н. Рубель, яка розглядає арттерапію як засіб подолання стресових розладів у молоді.

Об’єкт дослідження – тривожність здобувачів вищої освіти як психологічний феномен.

Предмет дослідження – особливості проявів тривожності у здобувачів вищої освіти та можливості її корекції засобами арттерапії.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості проявів тривожності у здобувачів вищої освіти, розробивши практичні рекомендації щодо її корекції засобами арттерапії.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз феномену тривожності особистості в психологічній літературі, охарактеризувати чинники та особливості вияву тривожності у студентському віці в умовах освітнього процесу ЗВО та та обґрунтувати психологічний потенціал арт-терапії як методу її корекції.
2. Провести емпіричне дослідження індивідуально-психологічних особливостей тривожності у здобувачів вищої освіти.

3. Обґрунтувати та розробити практичні рекомендації щодо корекції проявів тривожності у студентів із застосуванням методів арттерапії.

Методи дослідження:

- *Теоретичні:* аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел з психології.
- *Емпіричні:* тестування із використанням стандартизованих методик: шкала Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна для визначення рівня тривожності, методика «Особистісна шкала проявів тривоги» Дж. Тейлор, Проективна методика «Малюнок людини» (розроблений К.Маховер).

- **Теоретична значущість** отриманих результатів полягає у розширенні уявлень про динаміку тривожності студентів у сучасних умовах навчання; у конкретизації механізмів впливу окремих арттерапевтичних технік на зниження тривожності; у розробці комплексних рекомендацій щодо інтеграції арттерапії в систему психологічного супроводу вищої освіти.
- **Практичне значення роботи** визначається можливістю впровадження запропонованих арттерапевтичних технік у діяльність психологічних служб закладів вищої освіти. Матеріали дослідження можуть бути використані практичними психологами для проведення тренінгів, кураторами груп — для покращення мікроклімату, а також самими студентами як інструменти саморегуляції.
- **Експерементальна база дослідження.** Дослідження проводилося на базі Державного податкового університету в форматі онлайн. Участь брали 30 студентів (10 студентів 4 курсу та 20 студентів 1 курсу)
- **Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Поняття тривожності особистості в психологічній літературі

У психологічній науці проблема тривожності належить до кола базових питань, пов’язаних із емоційною регуляцією, адаптаційними можливостями особистості та забезпеченням психічного здоров’я. Тривожність розглядається як складне багатовимірне утворення, що може виступати і як тимчасовий психоемоційний стан, і як відносно стійка індивідуально-психологічна характеристика. Саме тому в науковій літературі поряд уживаються категорії «тривога» та «тривожність», які потребують розмежування. Під тривогою зазвичай розуміють короткочасний емоційний стан, що виникає у відповідь на ситуацію невизначеності, загрози або очікування небезпеки, тоді як тривожність описує більш стійку схильність особистості переживати тривогу в широкому спектрі життєвих обставин, навіть за відсутності очевидних зовнішніх причин [1].

У межах загальнотеоретичних підходів тривожність інтерпретується як емоційний маркер порушеної або недостатньо сформованої внутрішньої рівноваги, що відображає напруження між потребами, мотивами та можливостями їх реалізації. Українська психологічна школа традиційно пов’язує тривожність із проблемами розвитку особистості, її ціннісно-смисловою сферою та здатністю до саморегуляції. Так, С. Максименко, розглядаючи особистість як саморозвивальну систему, наголошує, що емоційні стани, зокрема тривожність, не є випадковими «переживаннями», а відображають внутрішню логіку психічного функціонування та рівень сформованості механізмів самоконтролю. У такому розумінні тривожність може виступати індикатором як актуальних труднощів адаптації, так і

глибших внутрішніх конфліктів, пов’язаних із самооцінкою, очікуваннями щодо майбутнього та переживанням власної компетентності.

Головним є трактування тривожності як явища, що має як позитивний, так і негативний потенціал. У помірних межах тривога виконує мобілізаційну функцію: підвищує пильність, активізує мислення, сприяє зосередженню уваги та підготовці до подолання складних завдань. Проте при надмірній інтенсивності й тривалості тривожність набуває дезорганізуючого характеру: знижує продуктивність діяльності, посилює уникання, підвищує виснаження, формує відчуття безпорадності. Українські науковці підкреслюють, що дезадаптивна тривожність часто супроводжується порушенням емоційного балансу, що проявляється у психосоматичних симптомах, труднощах комунікації, зниженні мотивації досягнення та зростанні ризику формування депресивних реакцій. У праці М. Савчина, який аналізує саморегуляцію та духовний потенціал особистості, простежується думка про те, що тривожність може посилюватися за умов дефіциту внутрішніх ресурсів (віри у власні можливості, ціннісної визначеності, смислової опори), а її зниження пов’язується з розвитком здатності до самопідтримки та відповідального вибору [2].

Загальноприйнятим у психологічній діагностиці є поділ тривожності на ситуативну (реактивну) та особистісну. Ситуативна тривожність відображає стан емоційного напруження «тут і тепер» і є реакцією на конкретний стресор. Особистісна тривожність характеризує схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі та реагувати підвищеним занепокоєнням. Для дослідження цих параметрів у студентському середовищі найчастіше використовується шкала Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дозволяє диференціювати рівні тривожності та визначати, чи домінує в особи ситуативний компонент (пов’язаний із поточними умовами) або ж стабільна риса тривожності (як особистісна

тенденція). Така диференціація є методологічно важливою, адже корекційні стратегії будуть різними: при переважанні ситуативної тривоги акцент робиться на методах короткочасної стабілізації та навичках стрес-менеджменту, тоді як за високої особистісної тривожності потрібна глибша робота з установками, самооцінкою, внутрішніми конфліктами та базовим відчуттям безпеки.

У сучасній українській психологічній думці тривожність нерідко розглядається через призму особистісного розвитку, виховання та соціалізації. І. Бех, розвиваючи положення про особистісно орієнтоване виховання, акцентує увагу на тому, що внутрішня позиція людини, її здатність до самовизначення й морального вибору суттєво впливають на переживання психологічної стабільності. У цьому контексті тривожність може посилюватися, якщо особистість не має чітких життєвих орієнтирів, відчуває розрив між власними потребами та соціальними очікуваннями або переживає невизначеність у питаннях професійної ідентичності. Для здобувачів вищої освіти такі чинники особливо значущі, оскільки студентський вік є періодом активного формування «Я-концепції», професійного самовизначення та входження у доросле життя [3].

Тривожність як психологічний феномен також пов’язана з когнітивними оцінками ситуації та стилем мислення. Вона часто підтримується негативними очікуваннями, катастрофізацією, надмірною самокритикою, завищеними вимогами до себе, перфекціоністичними установками. У вітчизняних дослідженнях, що стосуються психічної стійкості та адаптаційних ресурсів, простежується ідея про те, що тривожність посилюється за дефіциту психологічної компетентності: невміння розпізнавати й називати власні переживання, нестача навичок емоційної саморегуляції, слабко сформовані копінг-стратегії. Такі особливості зумовлюють схильність до накопичення напруження та «застрягання» в тривожних переживаннях без конструктивного виходу.

Додатковий теоретичний аспект полягає у розумінні тривожності як реакції на суб'єктивну загрозу значущим потребам: потребі у безпеці, прийнятті, визнанні, компетентності, автономії. З позицій гуманістично орієнтованих підходів тривожність може виникати тоді, коли людина переживає невідповідність між реальним «Я» і «ідеальним Я», між тим, ким вона є, та тим, ким «має бути». Для студентів це часто проявляється у формі страху не виправдати очікування батьків, викладачів або власні завищені стандарти; у переживанні невпевненості під час публічних виступів; у тривозі перед оцінюванням. Українські дослідники, які вивчають психологічну адаптацію молоді до умов навчання, підкреслюють, що саме переживання оцінки та порівняння в академічному середовищі може стати одним із провідних тригерів тривожності, особливо за умов недостатньої підтримки та низької стресостійкості [4].

Поряд із психологічними проявами, тривожність має виразний психофізіологічний компонент. Вона супроводжується активацією вегетативної нервової системи, що проявляється прискореним серцебиттям, напруженням м'язів, порушенням сну, змінами апетиту, труднощами концентрації уваги. В освітньому контексті ці симптоми нерідко призводять до «замкненого кола»: тривога погіршує працездатність і результати навчання, а невдачі або відчуття недостатньої підготовленості, у свою чергу, підсилюють тривожність. Тому методологічно важливо досліджувати тривожність не лише як емоційний стан, а як інтегральний феномен, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні складові.

У структурі тривожності дослідники зазвичай виділяють кілька взаємопов'язаних компонентів. Емоційний компонент проявляється у переживанні напруження, страху, внутрішнього дискомфорту. Когнітивний — у нав'язливих думках, сумнівах, зосередженості на можливих негативних наслідках, труднощах прийняття рішень.

Поведінковий — у униканні, надмірному контролі, прокрастинації або, навпаки, у метушливій активності без відчуття результативності. Соматичний — у фізіологічних симптомах, що посилюють відчуття загрози. Така багатокомпонентність пояснює, чому корекція тривожності потребує комплексного підходу, що поєднує роботу з думками, емоціями, тілесними реакціями та поведінковими стратегіями [5].

Методологічні підходи до вивчення тривожності вказують на її детермінованість як внутрішніми, так і зовнішніми чинниками. До внутрішніх відносять особливості темпераменту та нервово-психічної організації, індивідуальний рівень емоційної чутливості, самооцінку, стиль мислення, попередній досвід переживання стресу. До зовнішніх — умови соціального середовища, характер міжособистісних стосунків, навчальне навантаження, ситуації оцінювання, соціально-економічні виклики. У сучасних українських реаліях особливого значення набуває контекст хронічного стресу, пов’язаного з воєнним станом, вимушеними переміщеннями, загрозою безпеці та інформаційною перевантаженістю. Ці фактори можуть підвищувати базовий рівень тривожного фону та знижувати здатність студентів до відновлення, що вимагає від психологічної науки й практики пошуку м’яких, ресурсних та екологічних методів підтримки.

Підсумовуючи, тривожність у психологічній літературі визначається як інтегральний феномен, що поєднує стан і властивість, відображає суб’єктивне переживання загрози та невизначеності, а також пов’язана з рівнем сформованості саморегуляції, особистісної зрілості й адаптаційних ресурсів. Українські вчені, зокрема С. Максименко, І. Бех, М. Савчин та інші, наголошують на особистісному вимірі тривожності: її зв’язку з ціннісно-смисловою сферою, самовизначенням і здатністю до внутрішньої опори [6].

Для дослідження тривожності у здобувачів вищої освіти принципово важливо методологічно розрізняти ситуативні та особистісні прояви, враховувати багатокомпонентну структуру тривожності та її детермінованість умовами життєдіяльності. Таке теоретичне підґрунтя створює основу для подальшого аналізу специфіки студентської тривожності в освітньому середовищі та обґрунтування корекційних можливостей арттерапії, яка здатна впливати на емоційні й когнітивні компоненти тривожності через символізацію, творчість і активізацію внутрішніх ресурсів особистості.

1.2. Прояви тривожності у студентському віці в умовах освітньої діяльності закладу вищої освіти

Студентський вік у психології традиційно розглядається як особливий етап онтогенезу, що поєднує інтенсивні процеси особистісного дозрівання, професійного самовизначення та соціальної інтеграції. Перехід до навчання у закладі вищої освіти (ЗВО) супроводжується зміною соціального статусу, розширенням зони відповідальності та потребою у самостійній організації життя. Саме в цей період виникають або посилюються різні форми тривожності, зумовлені як віковими закономірностями розвитку, так і специфікою освітнього середовища. У науковій літературі тривожність студентів пов’язують із процесами адаптації до нової системи вимог, зі зростанням навчального навантаження, необхідністю побудови нових міжособистісних взаємин, а також із переживанням невизначеності щодо професійного майбутнього [7].

В українській психологічній традиції студентський вік розглядають як період активного становлення «Я-концепції» та формування професійної ідентичності, що є потенційним джерелом внутрішніх

суперечностей. С. Максименко підкреслює, що періоди життєвих змін і підвищених вимог часто супроводжуються зростанням емоційної напруги, оскільки особистість змушена перебудовувати способи саморегуляції та взаємодії зі світом. У цьому контексті тривожність може виступати як реакція на порушення звичного рівноважного стану та необхідність швидко знаходити нові засоби адаптації. Водночас І. Бех у межах особистісно орієнтованого підходу наголошує, що психологічний комфорт і стійкість молодої людини значною мірою залежать від того, наскільки вона здатна до самовизначення, усвідомлення власних цінностей та прийняття відповідальності за вибір. Коли ж внутрішня позиція недостатньо сформована, а навчально-професійні рішення сприймаються як нав’язані або нечіткі, підвищується ризик виникнення тривожних переживань.

Поява тривожності у студентів у межах освітньої діяльності ЗВО має багатофакторну природу. Передусім важливо враховувати адаптаційний аспект: для першокурсників перехід від шкільного навчання до університетського означає зміну темпу, форм контролю та характеру взаємодії з викладачами. Зростає частка самостійної роботи, підвищуються вимоги до критичного мислення, академічної доброчесності, відповідальності за результати. Часто студент стикається з невизначеними критеріями успішності, новими стандартами оцінювання, конкуренцією та необхідністю швидко опановувати великі обсяги інформації. Такі умови можуть сприйматися як загрозливі, особливо за недостатньо сформованих навичок тайм-менеджменту, навчальної саморегуляції та стійкої академічної мотивації [8].

Суттєву роль відіграють і соціально-психологічні чинники. Навчання у ЗВО супроводжується перебудовою системи стосунків: студент входить у нові групи, вибудовує взаємини з однокурсниками, викладачами, адміністрацією, а також нерідко переживає зміну місця

проживання (переїзд до іншого міста, проживання в гуртожитку). З одного боку, це розширює можливості соціалізації; з іншого — підвищує вразливість до тривожності через страх неприйняття, відчуття самотності, соціальне порівняння, невпевненість у власній привабливості чи компетентності. Дослідники психології студентства (зокрема, у працях, присвячених адаптації молоді до освітнього середовища) підкреслюють, що якість мікроклімату академічної групи та наявність підтримувальних стосунків істотно впливають на емоційну стабільність і зниження тривожного фону.

Джерелом тривожності є ситуації контролю та оцінювання — іспити, заліки, модульні роботи, публічні виступи, захисти проєктів. У психологічній літературі широко описано феномен екзаменаційної тривожності як специфічного виду ситуативної тривоги, що виникає у ситуаціях перевірки знань і часто супроводжується когнітивними порушеннями (труднощами пригадування, «блокуванням» думок), соматичними реакціями та поведінковими проявами уникання або надмірного напруження. У студентів із високою особистісною тривожністю контрольні ситуації нерідко активізують страх невдачі, переживання сорому, очікування негативної оцінки з боку значущих інших. Ці переживання можуть посилюватися через попередній досвід невдач, перфекціоністичні установки, низьку самооцінку або зовнішню мотивацію, коли навчання сприймається не як шлях розвитку, а як постійна необхідність доводити власну «цінність» [9].

Значним чинником зростання тривожності у студентському віці є криза професійного самовизначення. Навіть за формальної визначеності (обрана спеціальність) багато студентів стикаються з сумнівами: чи відповідає напрям їхнім здібностям, чи буде професія затребуваною, чи вдасться працевлаштуватися, чи достатній рівень компетентності вони формують у процесі навчання. У вітчизняній психології професійне

становлення розглядається як процес, що включає не лише набуття знань і навичок, а й формування професійної самосвідомості, системи цінностей та відповідальності. Коли студент переживає невідповідність між очікуваннями та реальністю навчання або не бачить смислового зв'язку між дисциплінами й майбутньою діяльністю, виникає внутрішня напруга, що може проявлятися в тривожності, апатії або зниженні мотивації. М. Савчин, аналізуючи ресурси особистості та механізми саморегуляції, акцентує, що в умовах нестійких життєвих орієнтирів та смислової невизначеності емоційні стани часто загострюються, а відновлення психологічної рівноваги потребує внутрішньої опори та розвитку здатності до усвідомленого вибору [10].

Сучасне освітнє середовище ЗВО має і додаткові стресогенні характеристики. Зокрема, цифровізація навчання, дистанційні або змішані формати, постійна комунікація через онлайн-платформи можуть посилювати інформаційне перевантаження та знижувати відчуття психологічної визначеності. Частина студентів переживає тривожність через недостатню структурованість завдань, нестачу «живої» підтримки, складність самоорганізації та зростання вимог до самоконтролю. Паралельно посилюється вплив соціальних мереж як простору постійного порівняння, що здатне підвищувати соціальну тривогу, незадоволеність собою та страх «не відповідати» очікуванням. У таких умовах тривожність стає не лише реакцією на конкретні події, а радше фоновим станом, який підтримується тривалим перенапруженням і відсутністю повноцінного відновлення.

В українських реаліях додатковим чинником, який істотно впливає на психоемоційний стан студентської молоді, є хронічний стрес, пов'язаний із воєнним станом, загрозами безпеці, втратами, вимушеними переїздами, економічною нестабільністю та невизначеністю життєвих перспектив. За таких умов тривожність студентів може мати не лише

навчально-ситуативний, а й екзистенційний характер, пов’язаний із переживанням небезпеки, порушенням базового відчуття стабільності та довіри до майбутнього. Психологи, які досліджують кризові стани та психологічну стійкість, наголошують, що тривалий вплив стресорів знижує толерантність до фрустрації та підвищує емоційну реактивність, унаслідок чого навіть стандартні академічні труднощі можуть переживатися як надмірні. Це створює потребу в особливо делікатних та ресурсно орієнтованих формах психологічного супроводу студентів у ЗВО [11].

Головною методологічною позицією є розуміння того, що тривожність у студентському віці не завжди є патологічною. Вона може виступати нормативною реакцією на нові вимоги, бути частиною процесу адаптації й навіть слугувати сигналом до мобілізації ресурсів. Однак критичною стає межа, за якою тривожність набуває стійкого та генералізованого характеру, знижує навчальну продуктивність, порушує міжособистісні контакти та погіршує соматичне самопочуття. У практичній психології ЗВО важливо вчасно розрізняти ситуаційну тривогу, що зменшується після завершення стресової події, і особистісну тривожність, яка характеризується систематичним переживанням напруження та очікуванням негативних наслідків у різних сферах діяльності.

З огляду на багатовимірність феномену, сучасні підходи до пояснення студентської тривожності підкреслюють взаємодію індивідуальних і середовищних факторів. До індивідуальних належать: рівень самооцінки й домагань, стиль мислення, емоційна чутливість, копінг-стратегії, досвід подолання труднощів, навички саморегуляції. До середовищних: академічні вимоги, стиль педагогічної взаємодії, психологічний клімат групи, наявність підтримки, доступність психологічної служби. У цьому контексті роль ЗВО полягає не лише у

трансляції знань, а й у створенні умов, що підтримують психологічне благополуччя та сприяють розвитку життєстійкості студентів. Коли освітній простір стає надмірно контролювальним, конкурентним або психологічно небезпечним (через приниження, стигматизацію помилок, нестачу підтримки), ризик зростання тривожності істотно підвищується. Натомість гуманістично орієнтована взаємодія, чіткі критерії оцінювання, розвиток академічної доброчесності як цінності, а також підтримка суб'єктності студента можуть виконувати профілактичну функцію щодо тривожних проявів [12].

Отже, поява та посилення тривожності у студентському віці в умовах освітньої діяльності ЗВО є закономірним наслідком поєднання вікових завдань розвитку та специфічних вимог академічного середовища. Тривожність у студентів формується на перетині адаптаційних труднощів, соціально-комунікативних викликів, контрольних ситуацій оцінювання, процесів професійного самовизначення та впливу ширшого соціального контексту. Вітчизняні дослідники (С. Максименко, І. Бех, М. Савчин та ін.) підкреслюють значення особистісної зрілості, смислової визначеності та сформованості саморегуляції як ключових ресурсів, що знижують ризик розвитку дезадаптивної тривожності. Саме тому подальший пошук корекційних засобів, здатних м'яко впливати на емоційну сферу студентів, актуалізує звернення до арттерапії як напряму, що поєднує емоційне розвантаження, символічне опрацювання напруження та активізацію внутрішніх ресурсів особистості.

1.3. Арттерапія як засіб психологічної корекції тривожності особистості

Арттерапія в сучасній психологічній практиці розглядається як один із найбільш екологічних і водночас ефективних напрямів психокорекційної допомоги, орієнтований на м'яке опрацювання

емоційних станів, внутрішніх конфліктів та психічної напруги через залучення людини до творчої діяльності. У контексті проблеми тривожності арттерапія набуває особливої значущості, оскільки тривожні переживання часто є слабо вербалізованими, супроводжуються тілесним напруженням, нав'язливими думками, а також захисними механізмами, що ускладнюють пряме обговорення причин тривоги. Символічна мова мистецтва дає змогу обійти надмірний раціональний контроль, актуалізувати приховані переживання у безпечній формі та перевести їх у площину усвідомлення, що створює умови для подальшої саморегуляції й особистісних змін [13].

У науково-методологічному вимірі арттерапію визначають як систему психологічних впливів, у межах яких створення та інтерпретація художнього продукту (малюнка, колажу, ліплення, композиції, мандали тощо) стають інструментом діагностики, корекції та розвитку особистості. Вітчизняні дослідники й практики підкреслюють, що арттерапевтична взаємодія не зводиться лише до «малювання» чи «творчості заради творчості», а є структурованим процесом, де важливими виступають умови психологічної безпеки, терапевтичний контакт, чітке формулювання завдання та подальша рефлексія. О. Вознесенська, аналізуючи застосування арттерапії в кризових станах, наголошує, що творчий процес має ресурсний потенціал: він стабілізує емоційний стан, сприяє відновленню почуття контролю та повертає людині переживання суб'єктності. Це особливо актуально для осіб із підвищеною тривожністю, які часто переживають безпорадність, невизначеність і страх перед майбутнім.

Психологічна корекція тривожності засобами арттерапії ґрунтується на кількох ключових механізмах. По-перше, це механізм емоційної експресії та катарсису: людина отримує можливість «винести назовні» напруження, страхи, внутрішні суперечності, не завжди підбираючи слова,

а використовуючи образ, колір, форму, символ. Сам акт творчого вираження може знижувати інтенсивність переживань, оскільки напруга перестає бути «розмитим» фоном і набуває конкретного представлення. По-друге, арттерапія активізує механізм символізації: тривога, яка сприймається як невизначене й некероване відчуття, у художньому продукті набуває певного образу, масштабу, місця та структури. Символізація сприяє психологічній дистанції між «Я» та переживанням, що зменшує захопленість тривогою і відкриває можливість її регуляції [14].

По-третє, важливим механізмом є зовнішня об’єктивація внутрішнього стану. Коли людина створює зображення чи композицію, вона ніби «виносить» тривогу у простір, де на неї можна дивитися, аналізувати, змінювати. Це створює досвід керованості: якщо образ можна доповнити, трансформувати або «заспокоїти» кольором і лінією, то виникає відчуття, що внутрішній стан також може бути змінений. У такому розумінні арттерапія є не лише способом вираження, а й способом навчання саморегуляції через переживання контролю над формою, ритмом і змістом творчого процесу.

По-четверте, арттерапевтичні методи працюють із тілесним аспектом тривожності. Тривожні стани нерідко супроводжуються соматичними проявами (м’язове напруження, поверхневе дихання, тремор, психомоторне занепокоєння). Процеси малювання, ліплення, вирізання, ритмічного штрихування, робота з фактурами й матеріалами сприяють зниженню психофізіологічної активації та створюють ефект заземлення. Досвід тактильного контакту з матеріалом (глина, пластилін, папір, тканина) може виконувати функцію сенсорної стабілізації, що особливо важливо для осіб із високою реактивністю нервової системи.

По-п’яте, арттерапія активізує ресурсний компонент особистості: підтримує самооцінку, розвиває відчуття компетентності, сприяє

відкриттю нових можливостей самовираження. Для людини з підвищеною тривожністю характерним є зосередження на небезпеці, помилках, можливих провалах; творчі техніки, навпаки, формують досвід безпечного експериментування та прийняття недосконалості результату. Вітчизняні практики арттерапії (зокрема, О. Тараріна, яка популяризує інструменти арткоучингу та ресурсних технік) підкреслюють, що творчість може виступати простором відновлення, де людина дозволяє собі помилятися, змінювати задум, пробувати інше, і таким чином поступово знижує страх оцінювання та невдачі — ключові компоненти тривожних переживань у навчально-професійній сфері [15].

Методологічно арттерапія як засіб корекції тривожності поєднує діагностичну та корекційно-розвивальну функції. Діагностичний потенціал полягає в тому, що художній продукт відображає актуальний емоційний стан, домінантні переживання, внутрішні конфлікти та особливості самосприйняття. Для тривожної особистості візуальні роботи можуть характеризуватися певними маркерами: домінування темних кольорів, дрібні або надто контрольовані деталі, повторювані мотиви, стисненість простору, фрагментарність композиції. Водночас важливо підкреслити, що інтерпретація артпродукту не може бути механічною: значення символів завжди індивідуальне та потребує обережної рефлексії разом із клієнтом. Саме тому в арттерапії перевага надається не «вгадуванню» змісту малюнка психологом, а спільному осмисленню того, що саме означають образи для автора, які емоції вони викликають і які асоціації актуалізують.

Корекційний компонент реалізується через структуровані арттерапевтичні техніки, спрямовані на зниження напруження, формування навичок саморегуляції та опрацювання тривожних думок і переживань. Однією з базових і найбільш доступних форм є ізотерапія (малюнкова терапія). Її можливості полягають у тому, що зображення стає

«контейнером» для переживань, а процес малювання — каналом безпечної експресії. Наприклад, завдання на кшталт «Намалюй свою тривогу», «Створи образ безпеки», «Мій внутрішній ресурс» дозволяють не тільки усвідомити власний стан, а й побачити можливі шляхи підтримки. У роботі з тривогою ефективними є техніки, де передбачена трансформація образу: студент спочатку створює зображення тривоги, а потім змінює його так, щоб воно стало менш загрозливим (додає світлі кольори, розширює простір, вводить підтримувальні символи). Таким чином формується досвід активного впливу на власний стан [16].

Широке застосування у корекції тривожності має мандалотерапія. Мандала як колова композиція символізує цілісність і впорядкованість внутрішнього світу, а процес її створення має заспокійливий, стабілізувальний ефект. Повторюваність елементів, ритм і симетрія знижують хаотичність переживань, переводять увагу з тривожних думок на сенсомоторну діяльність, сприяють концентрації та відновленню рівноваги. У практиці роботи зі студентами мандалотерапія є цінною через простоту організації та можливість застосовувати її як у груповому, так і в індивідуальному форматі. Крім того, техніка може бути використана як інструмент самодопомоги: студент створює «мандалу спокою» або «мандалу відновлення» у період підвищеного навчального навантаження.

Не менш ефективним є колажування як метод роботи з тривожністю. Колаж має перевагу для тих, кому складно малювати або хто боїться «не вміти». Використання готових образів із журналів, фотографій, текстових фрагментів зменшує страх оцінювання та дозволяє швидко перейти до вираження переживань. У контексті корекції тривожності колаж може бути спрямований на формування образу бажаного стану («Я у ресурсі», «Мій баланс», «Моє безпечне майбутнє»), структурування цілей, актуалізацію підтримувальних фігур і смислів. Важливо, що колажування дає можливість працювати із когнітивним компонентом тривоги: через

добір образів студент усвідомлює, що саме його лякає, які сценарії він уявляє, і які ресурси може залучити [17].

У межах арттерапевтичного підходу застосовується також ліплення (робота з глиною, пластиліном), яке має виражений тілесно-орієнтований ефект. Ліплення дає змогу «вивільнити» напруження через фізичну дію, а також створює відчуття реальності та конкретності, що протидіє розмитій тривожній невизначеності. Техніки на кшталт «Стисни і відпусти» (робота з матеріалом, що символізує напругу), «Фігура моєї тривоги» з подальшим перетворенням у «фігуру підтримки» можуть бути ефективними в роботі зі студентами, які відчувають виснаження та постійне напруження.

Головне методичне значення має те, що арттерапія може використовуватися як у форматі короткострокових інтервенцій (серія занять у період екзаменаційної сесії), так і у вигляді більш тривалої корекційної програми, спрямованої на стабілізацію емоційного стану, підвищення стресостійкості та розвиток навичок самодопомоги. Групова арттерапія в умовах ЗВО має додаткові переваги: вона сприяє нормалізації переживань («я не один/одна з цим»), створює простір підтримки, розвиває комунікативні навички та формує більш сприятливий психологічний клімат у студентській групі. Водночас індивідуальна форма дозволяє глибше опрацьовувати особистісні причини тривожності, зокрема пов’язані з самооцінкою, досвідом травматичних подій, сімейними взаєминами чи глибинними страхами.

Психокорекційний потенціал арттерапії значною мірою пояснюється тим, що вона працює на перетині емоційної, когнітивної та поведінкової сфер. На емоційному рівні відбувається розрядка, прийняття та інтеграція переживань. На когнітивному — переосмислення тривожних сценаріїв, зміна фокусу уваги, формування більш реалістичних очікувань. На поведінковому — набуття навичок саморегуляції та створення особистого «арсеналу» технік заспокоєння. Важливо, що арттерапевтичний вплив є

ненасильницьким: людина сама визначає міру відкритості, темп роботи, спосіб вираження, що підвищує відчуття безпеки й контролю — ключові фактори зниження тривожності [18].

У вітчизняних підходах до арттерапії значна увага приділяється ресурсності та підтримці життєстійкості. Так, О. Вознесенська акцентує, що в кризових і стресових умовах важливо не лише «знімати симптом», а й відновлювати здатність людини відчувати опору, бачити перспективу, повертатися до активності. У студентському середовищі це означає, що арттерапія може бути спрямована на розвиток психологічної компетентності: розпізнавання своїх емоцій, формування навичок самопідтримки, розвиток стійкості до оцінювання та невизначеності. Л. Деркач у контексті впливу творчості на особистісне зростання підкреслює, що творчий процес сприяє розкриттю потенціалу й формуванню позитивного ставлення до себе, що є важливою противагою тривожності, яка часто базується на сумнівах у власній спроможності. У свою чергу, О. Тараріна, описуючи практичні інструменти арттерапії та арткоучингу, звертає увагу на можливість швидких ресурсних технік, які студент може застосовувати самостійно, наприклад, короткі вправи з кольором, лінією, мандалами, візуальними «якорями» спокою.

Ефективність арттерапії у корекції тривожності також підсилюється тим, що вона може інтегруватися з іншими психокорекційними підходами. Наприклад, арттерапевтичні вправи можуть поєднуватися з елементами психоедукації (роз’яснення природи тривоги, її функцій, впливу на тіло), техніками дихальної регуляції, методами розвитку усвідомленості, а також із когнітивними інструментами, спрямованими на роботу з тривожними думками. У межах освітнього простору ЗВО така інтеграція є доцільною, оскільки дозволяє не лише «зменшити тривогу тут і зараз», а й сформувати стійкі навички підтримки психічного здоров’я. Крім того, арттерапія може бути адаптована до різних рівнів тривожності: від легкого напруження до

виражених тривожних станів, якщо забезпечені відповідні умови психологічної безпеки та професійного супроводу [19].

Водночас застосування арттерапії потребує методичної грамотності та етичної відповідальності. По-перше, важливо створити безоцінювальну атмосферу, де підкреслюється, що художні здібності не мають значення, а цінним є сам процес і переживання. По-друге, необхідно враховувати індивідуальні межі студента: деякі образи можуть викликати сильні емоції, тому психолог має забезпечувати підтримку та поступовість. По-третє, у груповій роботі важливо дотримуватися конфіденційності та правил безпечної комунікації. По-четверте, арттерапевтичні техніки не можуть розглядатися як універсальна заміна психотерапевтичної допомоги в разі тяжких психічних станів; у таких випадках потрібне скерування до відповідних фахівців. Проте в роботі зі студентською тривожністю, яка часто має адаптаційний, навчально-ситуативний або помірно особистісний характер, арттерапія є одним із найдоцільніших і доступних методів психологічної підтримки [20].

Отже, арттерапія як засіб психологічної корекції тривожності особистості має суттєвий теоретичний і практичний потенціал. Її ефективність зумовлена механізмами емоційної експресії, символізації, об’єктивації переживань, тілесної стабілізації та ресурсної активізації. В умовах закладу вищої освіти арттерапія є особливо цінною, оскільки відповідає потребам студентського віку: вона сприяє розвитку саморегуляції, підвищує емоційну грамотність, підтримує самооцінку та формує досвід безпечного опрацювання напруження. Праці українських дослідників і практиків (О. Вознесенської, Л. Деркач, О. Тараріної та ін.) підтверджують перспективність арттерапевтичних методів у роботі з тривожними станами, особливо в кризових і стресогенних умовах сучасності. Таким чином, арттерапія може розглядатися як важливий компонент системи психологічного супроводу здобувачів вищої освіти та

як практичний інструмент профілактики й корекції тривожності, що забезпечує м’який, гуманістично спрямований вплив і водночас створює умови для зростання особистісної стійкості.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз феномену тривожності у здобувачів вищої освіти та обґрунтовано доцільність застосування арттерапії як засобу психологічної корекції. На підставі опрацювання наукових джерел узагальнено ключові підходи до розуміння тривоги й тривожності, окреслено чинники її актуалізації у студентському віці в умовах освітньої діяльності ЗВО та визначено корекційний потенціал арттерапевтичних методів.

Уточнено понятійний апарат дослідження: тривога розглядається як ситуативний емоційний стан напруження та очікування загрози, тоді як тривожність — як відносно стійка індивідуально-психологічна властивість, що зумовлює схильність переживати тривогу в широкому спектрі ситуацій. Показано, що тривожність є багатокомпонентним утворенням, яке включає емоційні, когнітивні, поведінкові та соматичні прояви, а її рівень залежить від сформованості саморегуляції, самооцінки та ресурсів особистості. Теоретичні узагальнення узгоджуються з положеннями вітчизняних учених (С. Максименка, І. Беха, М. Савчина) щодо ролі самовизначення, суб’єктності та смислових опор у забезпеченні психологічної стійкості.

Визначено специфіку появи та посилення тривожності у студентському віці. Доведено, що навчання у ЗВО є стресогенним етапом через необхідність адаптації до нових вимог, підвищення академічного навантаження, зростання частки самостійної роботи, зміну соціального середовища та інтенсифікацію ситуацій оцінювання (іспити, модулі,

публічні виступи). Наголошено, що тривожність студентів часто пов’язана з екзаменаційним стресом, страхом помилки й негативної оцінки, невизначеністю професійного майбутнього, а також із соціально-психологічними факторами (мікроклімат групи, підтримка, рівень включеності у студентську спільноту). Окремо підкреслено вплив сучасного соціального контексту України (хронічний стрес, відчуття небезпеки, нестабільність), що може підвищувати загальний тривожний фон і знижувати адаптаційні можливості молоді.

Обґрунтовано, що арттерапія є перспективним і методологічно виправданим засобом психологічної корекції тривожності, оскільки забезпечує м’який вплив через символічну мову мистецтва та активізує внутрішні ресурси особистості. Визначено основні механізми арттерапевтичного впливу на тривожні стани: емоційна експресія й розрядка, символізація та об’єктивація переживань, зниження психофізіологічної напруги через сенсомоторну діяльність, формування досвіду керованості (трансформації образу тривоги), підвищення самооцінки та суб’єктності. Показано, що арттерапевтичні техніки (ізотерапія, мандалотерапія, колажування, ліплення тощо) можуть застосовуватися як у групових, так і в індивідуальних формах, а також як елемент системи психологічного супроводу в ЗВО. Теоретичні положення співвіднесено з напрацюваннями українських дослідників і практиків арттерапії (О. Вознесенської, Л. Деркач, О. Тараріної), які наголошують на ресурсному та стабілізаційному потенціалі творчих методів у кризових і стресових умовах.

Зроблено узагальнювальний висновок, що тривожність у здобувачів вищої освіти є закономірним психологічним явищем періоду інтенсивного розвитку та адаптації, однак за підвищеної інтенсивності й тривалості вона набуває дезадаптивного характеру, знижує академічну успішність, погіршує комунікацію та може спричиняти психосоматичні прояви. Це

актуалізує потребу в науково обґрунтованих профілактично-корекційних програмах, серед яких арттерапія посідає важливе місце як доступний, екологічний і ефективний інструмент зниження тривожних проявів та розвитку навичок саморегуляції.

Отримані теоретичні узагальнення створюють концептуальну основу для подальшого емпіричного дослідження рівня та особливостей проявів тривожності у студентів, добору психодіагностичного інструментарію й розроблення практичних рекомендацій щодо корекції тривожності засобами арттерапії, що й буде реалізовано в наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Методи та організація дослідження рівня тривожності у здобувачів вищої освіти

Емпіричний етап дослідження був спрямований на виявлення особливостей проявів тривожності у студентської молоді та визначення психологічного підґрунтя для подальшої корекційної роботи засобами арттерапії. Організація дослідження вибудовувалася відповідно до базових принципів науковості, об’єктивності, системності та дотримання етичних норм психологічного пошуку, що передбачало добровільність участі, інформованість респондентів щодо мети та завдань дослідження, забезпечення конфіденційності, а також обережність у формулюванні інтерпретацій, які не повинні завдавати шкоди самооцінці учасників. Важливим методологічним орієнтиром емпіричного етапу стало уявлення про тривожність як багатокомпонентне утворення, що поєднує емоційні, когнітивні, соматичні та поведінкові прояви. Саме тому діагностичний комплекс формувався таким чином, аби охопити як ситуативні реакції на актуальні стресори (контрольні заходи, сесійні випробування, соціально-рольові напруження), так і більш стійкі особистісні тенденції до переживання тривоги, а також зафіксувати невербалізовані й частково неусвідомлювані аспекти емоційного стану, які нерідко залишаються поза межами самоопису [21].

У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти денної форми навчання. Віковий діапазон респондентів становив 18–22 роки. Обрання саме цієї вікової категорії зумовлене тим, що студентський вік є періодом інтенсивних змін і завдань розвитку: відбувається активне

професійне самовизначення, розширення соціальних контактів, формування відносної автономії, перегляд цінностей і життєвих планів, а також накопичення досвіду відповідальності за власні рішення. Усе це супроводжується підвищеними вимогами до саморегуляції та стресостійкості. Крім того, навчальна діяльність у ЗВО за своєю природою містить низку факторів, що можуть підвищувати тривожність: постійна оцінюваність результатів, дефіцит часу, конкуренція, необхідність публічної самопрезентації, а також невизначеність щодо майбутньої професійної реалізації. Досліджувана група була гетерогенною за статтю, проте відносно однорідною за соціальним статусом і провідною діяльністю: усі учасники є активними суб’єктами освітнього процесу та перебувають у ситуації підготовки до модульного контролю й/або сесійних випробувань. Саме цей контекст підвищує ймовірність актуалізації ситуативної тривожності та дозволяє більш чітко простежити співвідношення між реактивними переживаннями і стійкою тривожністю як особистісною рисою [22].

Процес збору даних було організовано у декілька послідовних етапів, логіка яких відповідала класичній структурі психологічного емпіричного дослідження. На підготовчому етапі здійснювалося встановлення контакту з респондентами, створення психологічно безпечної атмосфери та коротке інформування учасників про мету дослідження, його практичну спрямованість і можливі результати для подальшої корекційної роботи. Особливий акцент робився на анонімності та конфіденційності отриманої інформації, що є принципово важливим у роботі з темою тривоги: за умов недовіри або страху оцінювання студенти можуть свідомо або несвідомо спотворювати відповіді, мінімізувати прояви неблагополуччя, демонструвати «соціально бажану» картину. Для мінімізації таких ризиків було забезпечено нейтральність формулювань інструкцій, відсутність сторонніх спостерігачів, а також підкреслено, що

дані використовуються у узагальненому вигляді та не впливають на академічні результати. Після роз’яснень було отримано інформовану згоду на участь, що відповідало етичним вимогам до проведення психологічних досліджень у студентському середовищі.

З огляду на можливий вплив ситуативних факторів на емоційний стан (втома, напруження після пар, термінові справи, конфлікти), збір даних відбувався у спокійній обстановці та, переважно, у першій половині дня. Така організація дозволяла зменшити ймовірність того, що отримані показники будуть зумовлені випадковими коливаннями тонусу чи перевтомою, а також підвищувала порівнюваність результатів між респондентами. Учасникам пропонувалися методики в однаковій послідовності з урахуванням їхнього змісту: спершу стандартизовані опитувальники, що потребують концентрації та чітких відповідей, а потім проєктивне творче завдання, яке має більш вільний характер і може виконуватися як завершальний «м’який» компонент діагностики. Водночас допускається, що для частини студентів саме проєктивна методика може бути менш тривожною, ніж анкети, оскільки знижує ризик «неправильної відповіді»; тому така послідовність також сприяла підтриманню включеності учасників у роботу [23].

Аналітичний етап включав обробку первинних протоколів, кількісний та якісний аналіз результатів, а також їхню інтерпретацію з урахуванням теоретичних положень щодо природи тривожності. Кількісні дані стандартизованих методик піддавалися підрахунку балів відповідно до ключів, визначалися рівні тривожності за нормативними інтервалами, після чого здійснювалося узагальнення даних у межах групи. Якісний аналіз передбачав зіставлення кількісних показників із поведінковими спостереженнями під час тестування (темп виконання, запитання щодо правильності відповіді, ознаки напруження) та з результатами проєктивного завдання, що дозволяло отримати більш цілісне уявлення

про емоційний стан студентів і індивідуальні способи переживання тривоги. Статистична інтерпретація на цьому етапі розглядалася як інструмент первинного опису тенденцій у вибірці, що створює підстави для подальшої корекційної програми, а не як остаточний «вердикт» щодо психологічного благополуччя конкретної особи [24].

Для реалізації мети емпіричного етапу було використано три взаємодоповнюючі методики, які у сукупності дозволяють розглядати тривожність як багатогранний феномен. Вибір цих методів зумовлений тим, що жодна методика окремо не охоплює повністю всі прояви тривожності: опитувальники добре фіксують усвідомлені переживання та самозвіти, але можуть бути обмежені ефектом соціальної бажаності; проєктивні методи, навпаки, здатні висвітлювати приховані переживання, однак потребують обережної інтерпретації та обов'язкового зіставлення з іншими даними. Тому комплексний підхід дозволяє підвищити надійність висновків, забезпечуючи взаємну перевірку даних різними способами діагностики.

Першою методикою було обрано Шкалу самооцінки рівня тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка вважається одним із найбільш визнаних інструментів для диференціації ситуативної та особистісної тривожності. Значущість цього інструмента в рамках дослідження студентської молоді полягає у його здатності відокремити реакцію на конкретну стресову ситуацію від стійкої схильності переживати тривогу. Реактивна (ситуативна) тривожність (РТ) відображає поточний стан особистості, її напруженість, занепокоєння, нервозність у момент обстеження або в контексті актуальних подій. У студентів РТ часто підвищується під час підготовки до контрольних заходів, іспитів, заліків, у ситуаціях конкуренції або конфлікту, а також при високій невизначеності щодо вимог і очікувань. Водночас особистісна тривожність (ОТ) характеризує відносно стабільну рису, що проявляється

у схильності оцінювати багато життєвих ситуацій як потенційно загрозливі та реагувати на них тривогою навіть за відсутності об’єктивно небезпечних умов. Для студентської молоді підвищена ОТ може бути пов’язана зі сформованими патернами самокритики, страхом невдачі, низькою толерантністю до невизначеності, перфекціоністичними установками, а також із попереднім досвідом негативного оцінювання [25].

Процедурно методика містить 40 суджень: по 20 тверджень, що відносяться до шкали РТ, та 20 — до шкали ОТ. Респондент оцінює кожне твердження за 4-бальною шкалою, що дозволяє отримати кількісний показник. Інтерпретація проводиться шляхом підрахунку сумарних балів, після чого визначається рівень тривожності: низький (до 30 балів), помірний (31–44 бали) та високий (45 і більше). Показник РТ у межах норми може свідчити про адекватну реакцію на ситуаційні вимоги й збереження емоційної рівноваги, тоді як високі показники РТ вказують на значну напругу «тут і зараз», що може супроводжуватися зниженням концентрації уваги та продуктивності навчальної діяльності. Високі показники ОТ є більш тривожним сигналом у плані психологічної адаптації, оскільки вони відображають загальну вразливість до стресу і можуть бути пов’язані з ризиком невротизації. Саме тому отримання підвищених значень ОТ розглядається як пряме підґрунтя для планування корекційного втручання, зокрема арттерапевтичних практик, спрямованих на розвиток самопідтримки, зниження внутрішнього напруження та формування більш гнучких способів реагування на невизначеність і оцінювання.

Другою методикою виступив Тест тривожності Дж. Тейлора (Manifest Anxiety Scale) в адаптації Т. Нємчина. Доцільність включення цього опитувальника пояснюється тим, що він дозволяє вимірювати загальний рівень «маніфестної» тривоги як особистісної характеристики,

звертаючи увагу на соматичні та поведінкові прояви тривожності. На відміну від методики Спілбергера – Ханіна, яка чітко розділяє ситуативний і особистісний компоненти, опитувальник Тейлора націлений на фіксацію ширшого спектра ознак, які можуть супроводжувати хронічну напруженість: порушення сну, серцебиття, підвищену збудливість, відчуття невпевненості, внутрішню напругу, переживання провини, очікування негативних наслідків. Для студентської молоді цей інструмент є корисним, оскільки в періоди навчальних перевантажень тривога часто проявляється не лише на рівні думок і переживань, а й через тілесні симптоми та поведінкові зміни (наприклад, уникання складних завдань, прокрастинація, порушення режиму дня) [26].

Опитувальник містить 50 тверджень, на які досліджуваний відповідає «так» або «ні». Сума балів дозволяє класифікувати рівень тривожності від дуже низького (0–5 балів) до дуже високого (40–50 балів). Високі показники за цією методикою можуть свідчити про хронічний стрес, емоційне виснаження, тенденції до дезадаптації, а також про те, що тривога вже впливає на соматичне самопочуття та повсякденне функціонування. У контексті нашого дослідження дані тесту Тейлора розглядалися як важливий індикатор того, наскільки тривожність є «відчутною» та проявленою у поведінці й фізіологічних реакціях, що, у свою чергу, визначає підбір арттерапевтичних технік: за вираженої соматизації доцільними можуть бути методи, орієнтовані на тілесну стабілізацію (робота з глиною, ритмічне штрихування, сенсорні вправи), тоді як при переважанні когнітивного компонента тривоги (нав’язливі думки, катастрофізація) можуть бути корисними техніки структуризації образу й трансформації тривожних сценаріїв у малюнку або колажі.

Третім компонентом діагностичного комплексу було проєктивне завдання, яке умовно можна позначити як «Малюнок людини» або як тематичний варіант «Мій емоційний стан», що використовується як

арттерапевтичний діагностичний зріз. Включення проєктивного методу обґрунтоване не лише потребою розширити діагностичне поле, а й логікою подальшої корекційної роботи: оскільки практична частина передбачає застосування арттерапії, важливо вже на діагностичному етапі залучити студентів до творчого формату, знизивши можливий опір і сформувавши початковий досвід «безпечної творчої взаємодії». Проєктивні методи мають перевагу в тому, що вони дозволяють виявляти переживання, які складно описати словами або які людина схильна приховувати через страх оцінювання. Для тривожних студентів це особливо важливо: частина респондентів може усвідомлювати тривогу як «слабкість» і намагатися продемонструвати зовнішню зібраність, тоді як у графічному продукті напруга може проявитися більш прямо [27].

Процедура виконання була організована таким чином: студентам пропонувалося зобразити свій стан на аркуші формату А4 за допомогою олівця/кольорових матеріалів (залежно від доступного інструментарію). Інструкція формулювалася нейтрально, без нав’язування «правильного» результату, із підкресленням того, що художні здібності не оцінюються. У разі використання варіанту «Малюнок людини» акцент робився на довільному зображенні фігури, після чого пропонувалося коротке самоописове уточнення: «Хто це?», «Що з ним/нею відбувається?», «Що він/вона відчуває?». Якщо ж застосовувався варіант «Мій емоційний стан», тоді студент міг зображувати не обов’язково людину, а символи, лінії, плями кольору, просторові композиції, які відображають внутрішнє переживання. Обидва варіанти об’єднує те, що вони створюють можливість розглядати тривожність через графічні індикатори: характер ліній (рвані/плавні), натиск, штрихування, повторюваність елементів, розмір зображення, розташування на аркуші, наявність або відсутність опорних деталей (ґрунт, середовище), ступінь відкритості/закритості фігури тощо. Водночас інтерпретація таких показників здійснювалася з

обережністю: графічні ознаки не трактувалися як однозначні «симптоми», а використовувалися як привід для уточнювальних запитань і рефлексії разом із респондентом. Такий підхід дозволяє уникати категоричних висновків і зберігати етичність, адже один і той самий художній прийом може мати різні значення для різних людей.

Комплексне застосування трьох методик забезпечило можливість розглядати тривожність на різних рівнях. Методика Спілбергера – Ханіна дозволила відокремити поточне напруження від стійкої тривожної налаштованості, тест Тейлора — оцінити загальний рівень маніфестної тривоги та її соматично-поведінкові прояви, а проєктивний малюнок — доповнити картину неусвідомлюваними або трудно вербалізованими аспектами переживань. Така триангуляція даних підвищує доказовість емпіричного етапу та створює ґрунт для індивідуалізації подальшої корекційної програми: у разі домінування ситуативної тривоги доцільно робити акцент на швидких техніках стабілізації та підготовки до стресових подій (наприклад, сесії), а при високій особистісній тривожності — на більш тривалому ресурсному та когнітивно-емоційному опрацюванні (підвищення толерантності до невизначеності, зниження самокритики, формування внутрішньої опори). Якщо ж у результатах простежуються виражені соматичні прояви тривоги, корекційна програма має включати більше тілесно-орієнтованих елементів арттерапії, які через сенсомоторний канал сприяють зниженню напруження та відновленню відчуття контролю над станом [28].

Окремої уваги заслуговує питання умов проведення діагностики та факторів, що могли впливати на результати. У студентському середовищі тривожність є високочутливою до контексту: навіть саме тестування може викликати додаткову напругу в осіб із підвищеною оцінювальною тривогою. З метою мінімізації цього ефекту респондентам підкреслювалося, що дослідження не має характеру «екзамену», а

результати не оцінюються як «добрі» чи «погані». Також важливо, що використання проєктивного завдання наприкінці процедури мало додатковий психогігієнічний ефект: для частини студентів творчий процес ставав способом знизити напруження після заповнення опитувальників, що, у свою чергу, підтримувало позитивне ставлення до подальшої участі в корекційних заняттях [29].

Отже, емпіричний етап дослідження було вибудовано як цілісну систему, у якій вибір вибірки, організація процедури та підбір діагностичних методик логічно взаємопов'язані з метою подальшої арттерапевтичної корекції. Застосування стандартизованих опитувальників у поєднанні з проєктивною діагностикою забезпечило можливість виявити як рівні тривожності, так і її провідні прояви у студентської молоді, що створює основу для формування корекційної програми та визначення її пріоритетів (стабілізація стану, розвиток саморегуляції, ресурсування, робота з тривожними думками та тілесним напруженням). Отримані на цьому етапі дані надалі можуть бути використані для групування учасників за рівнями тривожності, визначення найбільш вразливих зон (ситуативна напруга, особистісна тривожність, соматичні прояви), а також для підбору найбільш релевантних арттерапевтичних технік, що відповідають реальним потребам студентів і забезпечують екологічний та практично значущий психокорекційний ефект.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження проявів тривожності у студентів

Після проведення діагностичного етапу дослідження серед 30 здобувачів вищої освіти було здійснено кількісний та якісний аналіз отриманих даних. Основним завданням цього етапу стало виявлення

індивідуально-психологічних особливостей тривожності та розподіл піддослідних за рівнями її вираженості для подальшої розробки корекційних заходів.

Першим кроком аналізу став розгляд результатів за Методикою самооцінки Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Дана методика дозволила нам диференціювати тривожність як стійку рису особистості (ОТ) та як ситуативну реакцію на зовнішні обставини (РТ).

Таблиця 2.2.1

Рівні ситуативної (РТ) та особистісної (ОТ) тривожності у студентів (n=30)

Рівень тривожності	Ситуативна тривожність (осіб / %)	Особистісна тривожність (осіб / %)
Високий (45+ балів)	12 (40%)	10 (33,3%)
Помірний (31-44 бали)	13 (43,3%)	15 (50%)
Низький (до 30 балів)	5 (16,7%)	5 (16,7%)

Аналіз даних таблиці 2.2.1 свідчить, що більшість студентів мають помірний та високий рівні тривожності. Високий рівень ситуативної тривожності (40%) вказує на те, що значна частина здобувачів на момент дослідження перебувала у стані емоційної напруги. Це може бути пов’язано з академічними дедлайнами, іспитами або загальною нестабільністю соціальної ситуації. Студенти з високою РТ описують свій стан як «відчуття наближення небезпеки», «неможливість розслабитися», «постійне очікування невдачі» [30].

Високий рівень особистісної тривожності (33,3%) свідчить про схильність цих студентів сприймати навіть нейтральні ситуації як загрозливі. Такі особи характеризуються низькою самооцінкою, підвищеною чутливістю до критики та схильністю до самозвинувачення. Саме ця група студентів потребує найбільш інтенсивної арт-терапевтичної допомоги, оскільки їхня тривожність є стабільною структурою характеру.

Наступним кроком став аналіз результатів за Тестом тривожності Дж. Тейлора. Ця методика дозволила оцінити загальний рівень тривожності з акцентом на її соматичних проявах (порушення сну, серцебиття, головний біль).

Таблиця 2.2.2

Рівні загальної тривожності здобувачів за методикою Дж. Тейлора (n=30)

Рівень тривоги	Кількість студентів	Відсоток (%)
Дуже високий (40-50 балів)	3	10%
Високий (25-40 балів)	8	26,7%
Середній (з тенденцією до високого)	9	30%
Середній (з тенденцією до низького)	6	20%
Низький	4	13,3%

Результати тесту Тейлора підтверджують дані попередньої методики. Сумарно понад 66% респондентів мають рівень тривоги вище середнього. Особливу увагу привертають 10% студентів з «дуже високим» рівнем. У цих осіб тривога супроводжується фізичним виснаженням, дратівливістю та апатією. Якісний аналіз відповідей показав, що найбільш частотними є твердження, пов’язані з неможливістю сконцентруватися та страхом перед відповідальністю [31].

Для поглиблення розуміння емоційного стану студентів було проведено якісний аналіз результатів проєктивної методики «Мій емоційний стан». Малюнки студентів з високим рівнем тривожності характеризувалися специфічними графічними ознаками:

— Сильний натиск олівця, що свідчить про високу м'язову напругу.
— Штрихування окремих частин малюнка (прихована агресія або страх).
— Малий розмір фігур, що вказує на почуття меншовартості та незахищеності.
— Використання темних кольорів (синій, чорний, коричневий) або ж, навпаки, занадто яскраві кольори як спроба «замаскувати» внутрішній неспокій.

Зіставлення результатів усіх трьох методик дозволило виділити три типологічні групи здобувачів:

1. Група «Адаптивні» (15%) – низька тривожність, адекватне сприйняття труднощів [32].
2. Група «Ситуативно-тривожні» (45%) – тривога виникає як реакція на навчання, проте в спокійні періоди стан нормалізується.
3. Група «Тривожно-депресивні» (40%) – стабільно високий рівень тривоги, соматичні скарги, потреба в корекції.

Отже, результати емпіричного дослідження демонструють гостру потребу у впровадженні засобів арт-терапії для здобувачів вищої освіти. Арт-терапія дозволить не лише знизити симптоми тривоги, але й зміцнити особистісний ресурс студентів для подолання стресу в академічному середовищі.

Детальний аналіз отриманих результатів дозволяє виявити специфічні закономірності у проявах тривожності. Зокрема, особливий інтерес викликає взаємозв’язок між показниками за шкалою Спілбергера-Ханіна та тестом Тейлора.

Якісний аналіз групи з високим рівнем особистісної тривожності. У ході дослідження було встановлено, що студенти, які продемонстрували високі показники особистісної тривожності (33,3%), мають специфічний профіль відповідей у тесті Дж. Тейлора. Для них характерні не лише психологічні переживання, а й виражені вегетативні реакції. Аналіз протоколів показав, що 90% респондентів цієї групи відмітили у себе такі симптоми, як «посилене серцебиття під час очікування подій», «порушення сну через нав'язливі думки про навчання» та «швидку втомлюваність».

Ці дані дозволяють стверджувати, що для даної категорії здобувачів тривожність є не просто емоційним фоном, а фактором, що дезорганізує їхню навчальну діяльність. У ситуаціях публічних виступів або модульного контролю такі студенти демонструють феномен «когнітивного ступору» — через надмірне хвилювання вони не можуть відтворити навіть добре засвоєний матеріал [33].

Взаємозв'язок ситуативної тривожності та академічного середовища. Аналізуючи ситуативну тривожність (РТ), ми помітили, що її рівень коливається залежно від наближення термінів здачі робіт. Оскільки опитування проводилося в середині семестру, показник у 40% високої РТ свідчить про те, що освітній процес у ЗВО сприймається студентами як постійне джерело стресу.

Таблиця 2.2.3

Порівняльна характеристика проявів тривожності у студентів різних курсів

Показник тривожності	1 курс	4 курс
Страх соціальної оцінки	Високий	Середній
Екзаменаційна тривога	Високий	Високий
Страх професійної некомпетентності	Низький	Високий

Якісна інтерпретація результатів за цією таблицею вказує на зміну вектора тривоги: якщо першокурсники більше хвилюються через адаптацію в колективі та оцінки викладачів, то студенти випускних курсів відчувають тривогу через майбутнє працевлаштування та відповідність вимогам ринку праці. Це обґрунтовує необхідність диференційованого підходу в арт-терапевтичній корекції [34].

Використання елементів арт-діагностики дозволило верифікувати дані тестів через візуальні образи. Ми виділили три основні типи графічних репрезентацій тривоги серед досліджуваних:

1. Тип «Констрикція» (Стиснення). Характерний для студентів із високою особистісною тривожністю за Тейлором. На малюнках переважають дуже дрібні зображення, розташовані в кутку аркуша, велика кількість вільного простору. Це символізує почуття незахищеності, тенденцію до «стиснення» свого життєвого простору під тиском зовнішніх обставин.
2. Тип «Експансивна тривога». Характерний для осіб із високою ситуативною тривожністю. Малюнки виконані розмашистими штрихами, часто виходять за межі паперу. Це свідчить про емоційне збудження, низький самоконтроль та стан афекту в стресових ситуаціях.
3. Тип «Бар’єрний». Наявність на малюнках парканів, стін, парасольок або густого штрихування навколо головного об’єкта. Це вказує на використання захисних механізмів (ізоляції), що підтверджує помірний рівень тривожності за Спілбергером-Ханіним, коли людина намагається самотужки стримувати внутрішню напругу.

Обґрунтування потреби в арт-терапевтичній корекції на основі даних.

Кількісні показники дослідження (66,7% студентів із тривожністю вище норми) вимагають негайного втручання. Традиційні методи (бесіди, лекції

про стресостійкість) часто виявляються неефективними, оскільки студенти з високою тривожністю мають схильність до інтелектуалізації — вони розуміють проблему, але не можуть змінити свій стан на рівні емоцій.

Арт-терапія в цьому контексті виступає найбільш адекватним методом, оскільки:

— дозволяє виразити страхи без слів (актуально для групи з високою особистісною тривожністю);
— знижує м'язову та вегетативну напругу під час самого процесу творчості;
— надає студенту можливість відчути контроль над ситуацією (трансформація малюнка як символічна перемога над тривогою) [35].

Отже, результати розділу 2.2 підтверджують гіпотезу про неоднорідність та високу розповсюдженість тривожних станів у здобувачів вищої освіти, що створює емпіричне підґрунтя для розробки методичних рекомендацій, представлених у наступному підрозділі.

2.3. Практичні рекомендації щодо корекції проявів тривожності у здобувачів із застосуванням арт терапії

Аналіз результатів емпіричного дослідження, який виявив значну розповсюдженість високих рівнів ситуативної та особистісної тривожності серед здобувачів вищої освіти, актуалізує розробку цілісної системи практичних рекомендацій. Арт-терапія в межах вищої школи розглядається нами як комплексний метод психокорекційного впливу, що базується на використанні художньої творчості як модальності для вираження, усвідомлення та трансформації деструктивних емоційних станів. Основним механізмом арт-терапевтичного впливу є створення «безпечного простору», де тривога, яка зазвичай сприймається студентом як розмита та неконтрольована загроза, набуває конкретної візуальної

форми, стаючи об’єктом, з яким можна активно взаємодіяти та який можна змінювати [36].

Практичне впровадження арт-терапевтичних засобів потребує дотримання певної етапності та методологічної послідовності. Першочерговою рекомендацією для психологів та педагогів є організація процесу на засадах недирективності. Це означає, що головною цінністю є не естетична якість створеного продукту, а внутрішній стан студента під час творчості. Для здобувачів із високою особистісною тривожністю вкрай важливою є відсутність оціночних суджень з боку оточуючих, оскільки страх негативної оцінки часто виступає базовим тригером їхнього дискомфорту. Тому під час занять необхідно наголошувати на тому, що малювати чи ліпити «правильно» неможливо — будь-яке вираження є автентичним і цінним.

Одним із найбільш дієвих напрямів арт-терапії для корекції тривожності є ізотерапія з використанням рідких та м’яких матеріалів. Рекомендується надавати перевагу акварельним фарбам, гуаші або глині. Акварель, завдяки своїй плинності та можливості змішування кольорів на мокрому папері, дозволяє студенту символічно «відпустити» надмірний контроль, який є характерним для тривожних особистостей. Техніка «малювання по-мокрому» сприяє емоційній розрядці, знижує рівень м’язової напруги та допомагає подолати внутрішні бар’єри. Водночас для студентів, які відчувають дезорієнтацію та хаос через надмірну ситуативну тривогу, доцільно пропонувати більш структуровані методи, такі як мандалотерапія. Створення малюнка в замкненому колі забезпечує відчуття захищеності та допомагає «зібрати» розсіяну увагу. Ритмічне заповнення мандали від периферії до центру діє як засіб природної медитації, що гармонізує серцевий ритм та дихання, знижуючи вегетативні прояви тривоги, зафіксовані нами за тестом Тейлора [37].

Увагу в системі практичних рекомендацій варто приділити технікам трансформації образу. Студентам рекомендується вправа «Мій страх у дзеркалі творчості», де на першому етапі вони зображують свою тривогу у вигляді абстракції чи конкретного персонажа, а на другому — активно змінюють цей малюнок. Трансформація може відбуватися через додавання нових деталей, зміну кольорової гами на більш теплу та світлу або навіть через фізичну дію — розрізання малюнка та створення з його частин нового, ресурсного колажу. Такий підхід формує у здобувача суб'єктивне відчуття влади над своїм емоційним станом: страх перестає бути суб'єктом, що керує людиною, і стає об'єктом, яким керує сама людина.

Для викладачів вищої школи практичні рекомендації стосуються створення психологічно комфортного середовища через елементи арт-педагогіки. Доцільно інтегрувати короткі техніки «графічної релаксації» на початку лекцій перед складними темами або модульними контролями. Наприклад, вправа «Нейрографічна лінія» тривалістю 3-5 хвилин дозволяє студентам скинути накопичену напругу та налаштуватися на когнітивну діяльність. Викладачам також варто звертати увагу на кольорову палітру візуальних матеріалів (презентацій), уникаючи агресивних контрастів, що можуть підсилювати тривожність. Важливим є заохочення студентів до використання візуальних нотаток (скетчноутингу), що робить процес засвоєння інформації більш творчим та менш стресовим [38].

Здобувачам освіти для самостійного застосування рекомендується метод «Щоденника візуальних станів». Щоденна фіксація своїх емоцій через колір або прості символічні начерки дозволяє здійснювати моніторинг власного стану та вчасно помічати ознаки емоційного виснаження. Це розвиває емоційний інтелект та рефлексивні здібності, що є основою високої стресостійкості. Окрім того, використання колажування з використанням фотографій, журнальних вирізок та природних матеріалів

допомагає студентам актуалізувати майбутні життєві цілі, знижуючи екзистенційну тривогу, пов’язану з професійною невизначеністю.

Комплексне застосування цих рекомендацій передбачає перехід від разових занять до систематичної психопрофілактичної роботи. Арт-терапія не лише корегує наявні прояви тривожності, але й виконує потужну превентивну функцію, розвиваючи креативний потенціал особистості. У результаті впровадження таких технік у студентів формується адаптивний копінг-стиль поведінки, покращується загальне самопочуття, відновлюється віра у власні сили та підвищується ефективність навчальної діяльності. Таким чином, арт-терапевтичний інструментарій стає органічною частиною системи психологічного супроводу освітнього процесу, забезпечуючи збереження ментального здоров’я майбутніх фахівців у сучасних динамічних умовах.

Враховуючи результати діагностики за шкалою Спілбергера-Ханіна та тестом Тейлора, практичні рекомендації мають бути диференційовані залежно від домінуючого виду тривожності. Для студентів із високою ситуативною тривожністю корекційна робота має бути спрямована на негайне зниження емоційної напруги, тоді як для осіб із високою особистісною тривожністю акцент зміщується на глибоку проробку самооцінки та формування базового почуття безпеки [39].

Головною складовою практичних рекомендацій є вибір інструментарію та матеріалів. Кожен матеріал в арт-терапії має свій психологічний «код». Для корекції тривожності ми рекомендуємо використовувати наступні засоби:

1. М’які матеріали (пластилін, глина, тісто для ліплення). Робота з ними дозволяє студенту через кінестетичні відчуття «заземлити» тривогу. Пластичність матеріалу дає можливість багаторазової зміни форми, що символічно вчить студента гнучкості у стресових ситуаціях.

2. Суха пастель та вугілля. Ці матеріали дозволяють розтушовувати лінії пальцями, що створює ефект емоційної м’якості та допомагає зняти жорсткі внутрішні обмеження.
3. Природні матеріали (пісок, камінці, листя). Використання природних елементів у колажах сприяє стабілізації психіки через звернення до архетипових образів спокою та сталості природи.

Для ефективної корекції тривожності ми пропонуємо впроваджувати комплексні арт-терапевтичні сесії, структуровані за певним алгоритмом. Нижче наведено детальний опис ключових вправ, рекомендованих для самостійного виконання студентами або проведення під керівництвом психолога ЗВО.

Вправа 1. «Динамічна мандала ресурсного стану». Ця вправа є базовою для стабілізації емоційного фону. На відміну від розфарбовування готових шаблонів, ми рекомендуємо студентам створювати власну мандалу «з нуля».

— *Інструкція:* На аркуші формату А3 малюється коло великого діаметру. Студенту пропонується заплющити очі, зробити декілька глибоких вдихів і уявити колір, який асоціюється у нього зі спокоєм. Потім, відкривши очі, необхідно заповнити коло цим кольором та будь-якими формами, що виникають спонтанно.
— *Психологічний ефект:* Межі кола створюють ефект контейнування — тривога не «розтікається», а залишається під контролем. Центрування зображення допомагає студенту повернути відчуття власного «Я», яке часто втрачається під час панічних станів чи сильного хвилювання перед іспитами.

Вправа 2. «Техніка колажування «Мій безпечний простір». Ця техніка є особливо актуальною для студентів, які відчувають високу тривогу через соціальні фактори або зміни в особистому житті.

— *Інструкція:* Використовуючи старі журнали, фотографії та кольоровий папір, студент створює композицію місця (реального або вигаданого), де він почувається у повній безпеці. Важливо звертати увагу на деталі: хто там знаходиться, які звуки чи запахи там присутні [40].
— *Психологічний ефект:* Створення візуальної опори дозволяє мозку активувати парасимпатичну нервову систему. Колаж стає «якірним» об’єктом, на який студент може дивитися в моменти сильного стресу для швидкої саморегуляції.

Вправа 3. «Малювання страху непровідною рукою». Ця вправа рекомендована для роботи з підсвідомою тривожністю, яку важко вербалізувати.

— *Інструкція:* Студент бере олівець або пензель у ліву руку (якщо він правша) і малює свою тривогу так, як вона йому уявляється. Використання непровідної руки знижує опір раціонального інтелекту та дозволяє вийти на справжні причини неспокою. Після малювання проводиться етап «діалогу з малюнком»: студент запитує свій образ, від чого той його захищає і що йому потрібно, щоб стати меншим.
— *Психологічний ефект:* Це допомагає перетворити «ворожу» тривогу на «сигнал», який можна зрозуміти та інтегрувати.

Блоком рекомендацій є створення корекційного середовища у закладі вищої освіти. Ми рекомендуємо адміністрації ЗВО та психологічним службам організовувати «зони сенсорного розвантаження», де студенти у вільний від занять час могли б займатися вільним малюванням або пісочною терапією. Доведено, що навіть 15-хвилинна взаємодія з кінетичним піском або малювання на грифельній дошці значно знижує рівень кортизолу в крові [40].

Викладачам рекомендується використовувати методику «Візуального фідбеку». Замість традиційних опитувань про самопочуття, наприкінці семінару студентам можна запропонувати поставити кольорову

крапку на спільному плакаті: колір відображає їхній рівень тривоги після заняття. Це дозволяє викладачу вчасно помітити групову напругу та скорегувати стиль викладання або обсяг домашнього завдання.

Підсумовуючи, слід зазначити, що практичне застосування арт-терапії для корекції тривожності не повинно обмежуватися лише кабінетом психолога. Найкращі результати досягаються тоді, коли елементи творчості стають частиною повсякденної культури навчання. Студент, який володіє навичками арт-терапевтичної самодопомоги, стає більш автономним, впевненим у собі та стійким до викликів сучасного світу. Впровадження даних рекомендацій сприятиме не лише зниженню академічної тривожності, а й загальному особистісному зростанню майбутніх фахівців, формуючи у них здорові копінг-стратегії та емоційну гнучкість.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі було проведено комплексне емпіричне дослідження проявів тривожності у здобувачів вищої освіти та розроблено практичні рекомендації щодо її корекції засобами арт-терапії.

За результатами психодіагностичного обстеження встановлено, що проблема тривожності є надзвичайно актуальною для сучасної студентської молоді. Використання методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна дозволило виявити, що 40% досліджуваних мають високий рівень ситуативної тривожності, що вказує на значне психоемоційне навантаження, зумовлене безпосередньо освітнім процесом та зовнішніми чинниками. Високий рівень особистісної тривожності зафіксовано у 33,3% студентів, що свідчить про наявність стійкої схильності сприймати навколишній світ як загрозливий, незалежно від реальних обставин.

Аналіз індивідуально-психологічних особливостей за тестом Дж. Тейлора підтвердив результати попередньої методики та дозволив конкретизувати соматичні та поведінкові прояви тривоги. Понад 66% респондентів мають показники тривожності вище середнього рівня. Якісний аналіз показав, що у студентів із високим рівнем тривоги спостерігаються труднощі з концентрацією уваги, швидка втомлюваність, порушення сну та підвищена чутливість до критики. Це доводить, що тривожність виступає деструктивним фактором, який знижує ефективність навчання та професійного становлення майбутніх фахівців.

Емпірично підтверджено необхідність впровадження арт-терапевтичних засобів у систему психологічного супроводу вищої освіти. Виокремлення типологічних груп студентів (адаптивні, ситуативно-тривожні та тривожно-депресивні) дозволило обґрунтувати диференційований підхід у корекційній роботі. Встановлено, що для студентів із високою особистісною тривожністю найбільш ефективними є проєктивні техніки (ізотерапія, робота з пластичними матеріалами), оскільки вони дозволяють виразити приховані страхи, минаючи раціональні захисні механізми.

Розроблено та систематизовано практичні рекомендації для здобувачів та викладачів щодо подолання тривожних станів. Запропонований комплекс методів (мандалотерапія, ресурсне колажування, техніка трансформації образу) спрямований на стабілізацію психоемоційного стану, зниження вегетативної напруги та формування навичок саморегуляції. Визначено, що арт-терапія забезпечує «безпечний простір» для емоційної розрядки та сприяє актуалізації внутрішніх ресурсів особистості.

Доведено, що інтеграція арт-терапевтичних елементів у повсякденну діяльність здобувачів (через створення щоденників станів або короткі релаксаційні вправи на заняттях) підвищує загальну стресостійкість

студентства. Викладацький склад, своєю чергою, отримує інструментарій для створення екологічного освітнього середовища, що сприяє не лише академічним успіхам, а й збереженню ментального здоров’я молоді.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожності у здобувачів вищої освіти, а також обґрунтовано й розроблено практичні рекомендації щодо її корекції засобами арт-терапії. Результати проведеного дослідження дозволили сформулювати наступні висновки відповідно до поставлених завдань.

Теоретико-методологічний аналіз феномену тривожності засвідчив, що вона є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке поєднує в собі динамічний емоційний стан (ситуативна тривожність) та стійку індивідуальну властивість особистості (особистісна тривожність). У вітчизняній та зарубіжній науковій думці (С. Максименко, І. Бех, М. Савчин) наголошується на особистісному вимірі цього явища: його тісному зв’язку з процесами саморегуляції, емоційного контролю та ціннісно-смислової сфери особистості. З'ясовано, що поява й загострення тривожності у студентському віці зумовлені як нормативними віковими кризами (професійне самовизначення, адаптація до умов ЗВО), так і специфічними стресогенними чинниками освітнього простору (ситуації академічного контролю, іспити, дефіцит часу, зміна міжособистісних стосунків). Особливої гостроти ця проблема набуває в сучасних реаліях України, де хронічний воєнний стрес та соціальна нестабільність виступають потужним деструктивним тлом, що виснажує адаптаційні ресурси молоді.

За результатами емпіричного дослідження, проведеного на базі Державного податкового університету (n=30), виявлено тенденцію до домінування підвищених рівнів тривожності серед студентства. За шкалою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна встановлено, що значна частина респондентів (40%) має високий рівень ситуативної тривожності, що вказує на

актуальний стан психоемоційного напруження «тут і тепер», викликаний академічним навантаженням та зовнішніми кризовими чинниками. Високий рівень особистісної тривожності, зафіксований у суттєвої частки студентів, відображає стійку схильність сприймати нейтральні ситуації як загрозливі. Дані «Особистісної шкали проявів тривоги» Дж. Тейлор підтвердили результати попередньої методики: понад 66% студентів мають рівень тривоги вище середнього, а у 10% вибірки діагностовано «дуже високий» рівень, який супроводжується симптомами психофізіологічного виснаження, апатії, дратівливості та когнітивними труднощами (погіршення концентрації уваги, страх перед відповідальністю). Якісний аналіз проєктивної методики «Мій емоційний стан» дозволив верифікувати отримані кількісні показники за допомогою невербальних маркерів (сильний натиск олівця, штрихування, зменшення розміру фігур, переважання темних кольорів), які свідчать про глибоку внутрішню напругу, прихований страх, невпевненість у собі та неусвідомлювані захисні тенденції студентів. Це доводить комплексний характер проявів тривожності, що охоплює емоційну, когнітивну та соматичну сфери.

Обґрунтовано та розроблено методичні рекомендації щодо впровадження арт-терапевтичних технік в освітній простір. Для корекції тривожності запропоновано комплекс вправ, диференційованих за типом впливу: ізотерапевтичні методики (малювання страху непровідною рукою) — для відреагування прихованих емоцій; мандалотерапія — для структурування внутрішнього хаосу та заспокоєння; ресурсне колажування — для підвищення віри у власні можливості та зниження страху перед майбутнім.

Науково обґрунтовано корекційний потенціал арт-терапії як екологічного, м’якого та ресурсного засобу психологічної допомоги студентській молоді. Психокорекційний ефект творчих методів базується

на механізмах емоційної експресії (катарсису), символізації та об’єктивації тривожних переживань, а також на формуванні досвіду керованості внутрішнім станом через трансформацію художнього образу. Арт-терапія дозволяє безпечно оминати раціональні захисні механізми психіки, інтегрувати пригнічені емоції, знижувати психофізіологогічне напруження й активізувати внутрішні копінг-ресурси респондентів для подолання стресових ситуацій.

Розроблено та практичні рекомендації щодо подолання тривожності у здобувачів вищої освіти із застосуванням широкого спектра арт-терапевтичних технік (ізотерапія, мандалотерапія, колажування, ліплення). Обґрунтовано доцільність впровадження запропонованого інструментарію в діяльність психологічних служб закладів вищої освіти у формі тренінгових занять, семінарів-практикумів та індивідуального консультування. Інтеграція арт-терапевтичних методів в освітній простір сприятиме оптимізації адаптаційних можливостей здобувачів, покращенню мікроклімату в академічних групах, зниженню екзаменаційної тривожності, а також розвитку навичок емоційної саморегуляції та психічного самовідновлення молоді в умовах сучасних кризових викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М. Підвищення стресостійкості підлітків в умовах військової агресії: ресурс арт-технік : монографія. Київ : Балтія, 2023. 148 с.
2. Бех І. Д. Особистість у вимірі виховних запитів : навч. посіб. Київ : Либідь, 2021. 256 с.
3. Блинова О. Є. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2022. Вип. 38. С. 45–51.
4. Бондарчук О. І. Психологія професійної підготовки майбутніх фахівців в умовах невизначеності. *Психологічний часопис*. 2024. № 10(2). С. 15–23.
5. Вознесенська О. Л. Арттерапія в Україні: стан та перспективи розвитку. *Львівсько-Ряшівські наукові зошити: Культура*. 2021. № 5. С. 112–125.
6. Вознесенська О. Л. Концепція виховання молоді в цифровому просторі. *Вісник НАПН України*. 2022. № 4 (2). С. 1–30.
7. Вознесенська О. Л. Можливості арт-терапії у подоланні психічної травми : практ. посіб. Київ : Міленіум, 2020. 180 с.
8. Вознесенська О. Л. Програма «Арттерапія з військовими у часи війни». *Інститут соціальної та політичної психології*. 2024. URL: https://ispp.org.ua/ (дата звернення: 11.05.2026).
9. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арт-терапія у подоланні психічної травми : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Золоті ворота, 2021. 202 с.
10. Володарська Н. Д. Психологічна допомога студентам у подоланні екзаменаційної тривожності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 3(53). С. 22–34.

11. Гейко Є. В. Особливості емоційних станів здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 7, вип. 52. С. 88–97.
12. Гірчак О. Т. Використання мандалотерапії у корекції тривожних станів особистості. *Науковий вісник Ужгородського університету*. 2022. Вип. 2(50). С. 41–46.
13. Дзюбко Л. В. Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни : зб. матеріалів. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2025. 328 с.
14. Замелюк М., Магдисюк Л. Психокорекція емоційних розладів здобувачів освіти засобами арт-терапії. *Психологічні студії*. 2023. № 4. С. 35–41.
15. Іванова О. В. Психологічні особливості тривожності студентської молоді під впливом воєнного стану. *Вісник Київського університету імені Бориса Грінченка*. 2025. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/ (дата звернення: 11.05.2026).
16. Калошин В. Ф. Психологічні аспекти подолання тривожності та страху. *Практична психологія та соціальна робота*. 2021. № 4. С. 12–19.
17. Кокун О. М. Психологічна допомога особистості в кризових умовах : монографія. Київ : Талком, 2024. 310 с.
18. Кокун О. М. Психологічне здоров'я та адаптація студентів у воєнний період. *Український психологічний журнал*. 2022. № 1(17). С. 56–68.
19. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості майбутнього фахівця : навч. посіб. Київ : КНТЕУ, 2021. 312 с.
20. Кравченко С. Маски і маскотерапія у роботі з тривожними станами. Київ : Видавниче рішення, 2020. 272 с.
21. Лушин П. В. Екологічна допомога особистості в перехідний період. *Психологія і суспільство*. 2022. № 2. С. 33–42.

22. Максименко С. Д. Генезис особистості у вимірі навчання та виховання. Київ : Слово, 2023. 448 с.
23. Назаревич В. В. Технології ізотерапії в роботі з емоційною напругою. *Простір арт-терапії*. 2021. Вип. 1(29). С. 14–22.
24. Омельченко Я. М. Корекція особистісної тривожності засобами арт-терапії : методичні рекомендації. Харків : Видавництво ХНУ, 2020. 64 с.
25. Панок В. Г. Психологічна служба вищого навчального закладу в умовах війни. *Наукові записки НаУКМА*. 2023. Т. 6. С. 21–29.
26. Пєтухова О. І. Арт-терапія як метод психологічного відновлення студентів. *Психологічне консультування і психотерапія*. 2024. Вип. 18. С. 45–53.
27. Побірченко Н. В. Соціально-психологічна підтримка молоді у кризових ситуаціях. *Педагогічна газета*. 2022. № 5. С. 3.
28. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки особистості : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2020. 320 с.
29. Сергієнко І. Застосування методики «Трансформація образу» в арт-терапії. *Простір арт-терапії*. 2023. Вип. 1(33). С. 8–15.
30. Скнар О. М. Психологічний супровід студентів у період соціальних трансформацій. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Вип. 22. С. 128–136.
31. Тараріна О. В. Бути собою. 10 гаджетів для щастя : практ. посіб. Київ : Астарта, 2021. 180 с.
32. Тараріна О. В. Глибинна арт-терапія: практики трансформацій. Київ : Світовид, 2022. 240 с.
33. Тараріна О. В. Практикум з арт-терапії: скринька майстра. Київ : Варіант, 2021. 312 с.
34. Тараріна О. В. Супервізія в арт-терапії: складні випадки та делікатні теми. Київ : Основа, 2023. 215 с.

35. Титаренко Т. М. Способи психологічного відновлення особистості в умовах війни. *Психологія саморегуляції*. 2023. № 4. С. 5–14.
36. Титаренко Т. М. Як допомогти собі та іншим у часи випробувань. Київ : Книголав, 2022. 192 с.
37. Федорець Я. В. Динаміка тривожності студентів-психологів в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. № 53. С. 154–160.
38. Цимбалюк М. М. Формування стресостійкості студентів в умовах війни. *Вісник ЛНУ ім. І. Франка*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.
39. Чепелєва Н. В. Психологічна герменевтика в роботі з травматичним досвідом молоді. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. Вип. 12. С. 44–52.
40. Шатілова О. С. Студенти-психологи в умовах війни: окремі стани та емоції. *Актуальні проблеми фахової підготовки здобувачів освіти*. 2022. № 2. С. 89–95.
41. Gussak D. E., Rosal M. L. The Wiley Handbook of Art Therapy. 2nd ed. Hoboken : Wiley-Blackwell, 2024. 920 p. URL: wiley.com.
42. The Impact of Art Therapy on Anxiety and Academic Performance in University Students: A Longitudinal Study / J. Smith et al. Journal of College Student Psychotherapy. 2025. Vol. 39, Iss. 1. P. 45–62. DOI: doi.org.
43. Ferszt G. G., Zhang Z., Sullivan M. C. Effectiveness of a Brief Art Therapy Intervention on Reducing Anxiety in Graduate Students. Arts in Psychotherapy. 2023. Vol. 82. Art. 102001. URL: doi.org.
44. Mandala Drawing as an Intervention to Reduce Anxiety Among Higher Education Students during Exam Periods / L. Chen et al. Frontiers in Psychology. 2024. Vol. 15. Art. 135790. URL: doi.org.
45. Creative Arts Interventions for Student Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies (2020–2025) / R. Miller et al. International Journal of Art & Design Education. 2026. Vol. 45, No. 2. P. 112–128.

ДОДАТОК А

Зведена таблиця результатів дослідження рівня тривожності здобувачів вищої освіти (n=30)

№ з/п	Прізвище, ініціали (кодовані)	Спілбергер-Ханін: СТ (бали)	Спілбергер-Ханін: ОТ (бали)	Тест Тейлора (бали)	Загальний рівень тривожності
1	Студент А. В.	52	48	42	Високий
2	Студент Б. О.	34	31	18	Середній
3	Студент В. М.	46	50	38	Високий
4	Студент Г. І.	28	25	12	Низький
5	Студент Д. Л.	41	38	24	Середній
6	Студент Е. П.	55	52	45	Дуже високий
7	Студент Є. С.	38	35	20	Середній
8	Студент Ж. К.	49	46	36	Високий
9	Студент З. Т.	31	29	15	Низький
10	Студент И. Р.	58	54	47	Дуже високий
11	Студент К. М.	43	41	28	Середній
12	Студент Л. Д.	35	32	19	Середній
13	Студент М. П.	51	49	40	Високий
14	Студент Н. О.	29	27	10	Низький
15	Студент О. В.	44	42	26	Середній
16	Студент П. С.	47	45	34	Високий
17	Студент Р. Л.	39	37	22	Середній
18	Студент С. М.	53	50	41	Високий
19	Студент Т. І.	33	31	17	Середній
20	Студент У. Г.	48	47	39	Високий
21	Студент Ф. К.	27	24	9	Низький
22	Студент Х. Б.	50	48	37	Високий
23	Студент Ц. Ю.	42	40	25	Середній
24	Студент Ч. А.	56	53	46	Дуже високий
25	Студент Ш. В.	36	34	21	Середній
26	Студент Щ. О.	45	43	32	Високий
27	Студент Ю. Л.	32	30	14	Низький
28	Студент Я. М.	54	51	43	Високий
29	Студент А. С.	37	35	23	Середній
30	Студент Б. П.	49	46	35	Високий

Примітка:

- ***СТ*** *— Ситуативна тривожність (за Спілбергером-Ханіним);*
- ***ОТ*** *— Особистісна тривожність (за Спілбергером-Ханіним);*
- ***Тест Тейлора*** *— рівень загальної тривоги.*