



УДК 159.942.5:159.98:37.091.212-057.875

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-5\(57\)-4015-4027](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-5(57)-4015-4027)

**Тесленко Марина Миколаївна** кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Національного університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, <https://orcid.org/0000-0003-4676-7736>

**Шевчук Вікторія Валентинівна** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Національного університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, <https://orcid.org/0009-0000-4418-0371>

**Клевакам Леся Петрівна** кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри психології та педагогіки Національного університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», <https://orcid.org/0009-0004-8942-9176>

## ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ В УМОВАХ СУЧАСНИХ СОЦІАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ

**Анотація.** У статті висвітлено проблему психокорекції тривожності студентської молоді засобами арттерапії в умовах сучасних соціальних викликів. Обґрунтовано актуальність дослідження з огляду на зростання рівня психоемоційного напруження серед здобувачів вищої освіти, що зумовлено поєднанням нормативних вікових криз, труднощами адаптації до освітнього середовища, наслідками пандемії COVID-19, воєнними подіями в Україні, вимушеним переміщенням, соціальною нестабільністю та невизначеністю майбутнього. Зазначено, що студентська молодь є однією з найбільш уразливих соціально-демографічних груп, оскільки перебуває на етапі активного особистісного, професійного та соціального становлення.

Здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену тривожності як багатовимірного психологічного утворення, що охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий і фізіологічний компоненти. Розкрито значення психодинамічного, когнітивного та біопсихосоціального підходів у поясненні причин формування тривожних станів у молодому віці. Особливу увагу приділено феномену алекситимії як чиннику ускладненого усвідомлення та вербалізації переживань, що актуалізує необхідність застосування невербальних психокорекційних методів.

Доведено доцільність використання арттерапії як ефективного засобу психологічної допомоги студентській молоді. Показано, що малювання,





колажування, орігамі, робота з кольором, метафоричними образами та групова творча взаємодія сприяють емоційному розвантаженню, символізації внутрішніх переживань, розвитку саморефлексії, зниженню психоемоційної напруги та формуванню адаптивних копінг-стратегій.

Представлено результати емпіричного дослідження та встановлено статистично значуще зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності після проходження циклу арттерапевтичних занять, покращення показників психологічного благополуччя, зростання емоційної стабільності, самооцінки, соціальної відкритості та відчуття внутрішнього ресурсу. Зафіксовано позитивні зміни у міжособистісній взаємодії, підвищення рівня довіри, згуртованості та підтримки в академічній групі.

Зроблено висновок, що арттерапія є доступним, екологічним та результативним методом психокорекції тривожності студентської молоді, який може бути ефективно впроваджений у діяльність психологічних служб закладів вищої освіти, центрів ментального здоров'я та програм адаптації першокурсників. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням диференційованих арттерапевтичних програм для різних категорій студентів та вивченням довготривалого ефекту психокорекційного впливу.

**Ключові слова:** тривожність, студентська молодь, психокорекція, арттерапія, емоційне благополуччя, адаптація, психологічний супровід, заклад вищої освіти, сучасні соціальні виклики, ментальне здоров'я.

**Maryna Mykolaivna Teslenko** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, National University Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic, Poltava, <https://orcid.org/0000-0003-4676-7736>

**Viktoriia Valentynivna Shevchuk** Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, National University Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic, Poltava, <https://orcid.org/0009-0000-4418-0371>

**Lesia Petrivna Klevaka** Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Psychology and Pedagogy, National University Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic, Poltava, <https://orcid.org/0009-0004-8942-9176>

## PSYCHOCORRECTION OF STUDENT YOUTH ANXIETY BY MEANS OF ART THERAPY UNDER MODERN SOCIAL CHALLENGES

**Abstract.** The article highlights the problem of psychocorrection of student youth anxiety by means of art therapy under modern social challenges. The relevance



of the study is substantiated in view of the growing level of psycho-emotional tension among higher education students caused by the combination of normative age-related crises, difficulties in adapting to the educational environment, consequences of the COVID-19 pandemic, wartime events in Ukraine, forced displacement, social instability, and uncertainty about the future. It is noted that student youth constitute one of the most vulnerable socio-demographic groups, as they are at the stage of active personal, professional, and social development.

A theoretical analysis of scientific approaches to understanding anxiety as a multidimensional psychological construct encompassing cognitive, emotional, behavioral, and physiological components has been carried out. The significance of psychodynamic, cognitive, and biopsychosocial approaches in explaining the causes of anxiety states formation in youth is revealed. Special attention is paid to the phenomenon of alexithymia as a factor complicating awareness and verbalization of experiences, which actualizes the need for non-verbal psychocorrective methods.

The expediency of using art therapy as an effective means of psychological assistance to student youth has been proven. It is shown that drawing, collage-making, origami, work with color, metaphorical images, and group creative interaction contribute to emotional release, symbolization of inner experiences, development of self-reflection, reduction of psycho-emotional tension, and formation of adaptive coping strategies.

The results of the empirical study are presented, showing a statistically significant decrease in the levels of state and trait anxiety after completing a cycle of art therapy sessions, improvement in indicators of psychological well-being, growth of emotional stability, self-esteem, social openness, and sense of inner resources. Positive changes in interpersonal interaction, increased trust, cohesion, and support within the academic group were recorded.

It is concluded that art therapy is an accessible, environmentally friendly, and effective method of psychocorrection of student youth anxiety, which can be successfully implemented in the activities of psychological services of higher education institutions, mental health centers, and first-year student adaptation programs. Prospects for further research are related to the development of differentiated art therapy programs for various categories of students and the study of the long-term effects of psychocorrective influence.

**Keywords:** anxiety, student youth, psychocorrection, art therapy, emotional well-being, adaptation, psychological support, higher education institution, modern social challenges, mental health.

**Постановка проблеми.** Період адаптації до нових життєвих умов традиційно супроводжується підвищеним рівнем емоційного напруження та тривожності. Перехід від шкільного життя до системи вищої освіти є важливим етапом онтогенетичного розвитку особистості, що передбачає зміну освітнього середовища, перебудову соціальних ролей, розширення відповідальності та



формування нових міжособистісних взаємин. Складання національного мультипредметного тесту, вступ до закладу вищої освіти, необхідність самостійної організації навчальної діяльності, фінансова автономізація та інтеграція в новий академічний колектив є значущими психоемоційними стресорами для студентської молоді.

Після початку повномасштабного воєнного вторгнення у лютому 2022 року проблема психоемоційного виснаження населення України суттєво загострилася. Постійна загроза безпеці, вимушене переміщення, втрата стабільності та соціальних зв'язків, інформаційне перевантаження і невизначеність майбутнього значно підвищили рівень хронічного стресу серед молоді. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, у зонах збройних конфліктів частота психічних розладів, зокрема тривожних і депресивних, істотно зростає.

Актуальність дослідження зумовлена поєднанням двох потужних чинників впливу на психіку сучасних першокурсників. З одного боку, це нормативна вікова криза переходу до дорослості та адаптація до умов вищої освіти. З іншого боку, це тривалий вплив макросоціальних стресорів, пов'язаних із пандемією COVID-19 та воєнними подіями в Україні. Така сукупність факторів формує підвищений ризик розвитку стійких тривожних проявів, що може негативно позначатися на навчальній успішності, соціальній інтеграції та загальному психологічному благополуччі студентів. Саме тому науковий аналіз структури та особливостей тривожності у сучасній студентській молоді набуває особливої теоретичної й практичної значущості.

Отже, актуальність дослідження зумовлена не лише зростанням рівня тривожності здобувачів освіти під впливом сучасних соціальних викликів, а й наявністю суттєвої науково-практичної суперечності: між об'єктивною потребою закладів вищої освіти у впровадженні ефективних, доступних і психологічно безпечних засобів корекції тривожності здобувачів освіти та недостатньою розробленістю, систематизацією й емпіричною апробацією арттерапевтичних програм у вітчизняній системі вищої освіти. Саме необхідність подолання зазначеної суперечності зумовлює доцільність наукового вивчення потенціалу арттерапії як інструменту психологічного супроводу студентської молоді.

У повсякденному мовленні термін «тривожність» часто використовується інтуїтивно без чіткого розуміння його наукового змісту та описується як внутрішнє хвилювання, передчуття небезпеки, психофізична напруга із соматичними проявами. У диференційній психології тривожність розглядається як багатовимірний феномен, що включає когнітивний, емоційний, поведінковий і фізіологічний компоненти.

Концепція Чарльза Спілбергерга розмежовує ситуативну та особистісну тривожність, що дає змогу глибше проаналізувати емоційний стан сучасних першокурсників. Ситуативна тривожність виникає у відповідь на конкретні академічні виклики та має переважно реактивний характер. Водночас сучасні першокурсники демонструють не лише підвищену ситуативну, а й виражену



особистісну тривожність, що пов'язано зі специфічними соціально-історичними умовами їхнього дорослішання. Період навчання в середній школі для багатьох із них припав на соціальну ізоляцію під час пандемії та подальшу повномасштабну війну, що супроводжувалися нестабільністю, небезпекою й невизначеністю.

З огляду на це особистісну тривожність сучасних першокурсників доцільно розглядати як результат тривалого впливу макросоціальних стресорів у критично важливий період психосоціального розвитку. Вона проявляється у схильності інтерпретувати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі, що зумовлює інтенсивніші емоційні реакції навіть за відносно нейтральних умов. Таким чином у сучасному студентському середовищі поєднуються реактивні прояви тривожності, пов'язані з академічними вимогами, та підвищений рівень особистісної тривожності, сформований під впливом тривалих кризових подій, що потребує системного психологічного супроводу й розроблення ефективних адаптаційних програм у закладах вищої освіти.

Проведення своєчасної психологічної роботи, спрямованої на корекцію та усунення надмірної тривожності у студентів-першокурсників, є ключовим фактором для їхньої успішної інтеграції в університетське середовище. Навички управління тривожністю допомагає молоді ефективніше долати стрес, пов'язаний із здачею іспитів, налагоджувати соціальні зв'язки, адаптуватися до академічних стандартів та опановувати нові форми діяльності.

**Мета статті** полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності використання засобів арттерапії у корекції ситуативної та особистісної тривожності студентської молоді, а також у визначенні психолого-педагогічних умов впровадження арттерапевтичних методів у систему психологічного супроводу здобувачів вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз сучасних наукових джерел засвідчує, що проблема тривожності молоді є предметом активного міждисциплінарного вивчення у психології, психіатрії, педагогіці та сфері громадського здоров'я. У науковій літературі ґрунтовно висвітлено когнітивні, емоційні, поведінкові та нейрофізіологічні механізми формування тривожності, її зв'язок із раннім досвідом прихильності, дисфункціональними когнітивними схемами, хронічним стресом і соціальною нестабільністю. Окремий напрям досліджень присвячено пошуку психокорекційних засобів зниження тривожності, серед яких дедалі більшої уваги набувають арттерапевтичні практики як ресурсно орієнтований і екологічний метод психологічної допомоги.

Психологічна наука зібрала значний обсяг теоретичних і практичних знань, які стосуються природи, механізмів та проявів тривожності. Сучасні психодинамічні підходи, зокрема теорія об'єктних відносин і теорія прихильності, розроблена британським психіатром і психоаналітиком Джоном Боулбі, вказують на зв'язок між розвитком тривожності та раннім дитячим досвідом нестабільної або непередбачуваної прив'язаності [6]. Подальші емпіричні



дослідження, зокрема роботи Л. Е. Брумариу, К. А. Кернс підтверджують, що ненадійний тип прихильності в дитинстві є важливим фактором ризику виникнення тривожних розладів у дорослому житті, що наголошує на значенні ранніх міжособистісних зв'язків у формуванні базового відчуття безпеки [7].

З точки зору когнітивної психології, тривожні прояви виникають як наслідок дисфункціональних когнітивних схем (спотворень) та негативних автоматичних думок, які викривляють обробку інформації, надаючи перевагу сприйняттю загрозливих стимулів. Американський психотерапевт Аарон Бек у своїй когнітивній моделі емоційних розладів стверджує, що люди з тривожною схильністю демонструють систематичну когнітивну упередженість. Це проявляється у завищенні ймовірності та серйозності можливих загроз, а також у заниженні оцінки власних ресурсів для подолання складних ситуацій [5].

Інтегративний підхід до розуміння тривожності об'єднує різні теоретичні погляди та визнає її біопсихосоціальну природу. Він базується на усвідомленні, що тривожність є результатом складної взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Біологічні аспекти включають генетичну схильність, нейрохімічні процеси та функціонування нервової системи. Психологічні фактори охоплюють когнітивні схеми, регуляцію емоцій і особистісні характеристики. До соціальних впливів належать культурний контекст, особливості сімейного середовища та травматичний досвід. Сучасні дослідження наголошують на тому, що жоден із цих факторів окремо не здатен повністю пояснити розвиток тривожності. Тому для глибшого розуміння й ефективного лікування цього явища необхідно враховувати всі рівні людського функціонування [4].

Такий мультимодальний підхід дає можливість створювати більш цілісні та індивідуалізовані терапевтичні стратегії, які враховують унікальну сукупність етіологічних чинників у кожному конкретному випадку та можуть бути орієнтовані на різні аспекти функціонування особистості.

Тривожні прояви часто супроводжується проявами алекситимії, що характеризується складнощами у визначенні, розрізненні та вербалізації власних емоційних станів. Люди з підвищеним рівнем тривожності нерідко відчувають розмите внутрішнє напруження або фізичний дискомфорт, не маючи можливості точно усвідомити та описати свої почуття. Це особливо актуально для ситуаційної тривоги дифузного характеру або переживань, пов'язаних із травматичними подіями, які зберігаються в імпліцитній пам'яті без достатньої когнітивної обробки.

З позиції нейропсихології травматичні спогади часто закріплюються на сенсомоторному і емоційно-образному рівнях, не стаючи повною мірою компонентом нарративної пам'яті [10]. Через це вербально спрямовані психокорекційні методи виявляються недостатньо ефективними у випадках тривожності, джерела якої приховані та важко усвідомлювані. Такі ситуації зумовлюють потребу в підходах, які дають змогу працювати з невербальними аспектами досвіду та сприяють символізації емоційного стану.



Арттерапія в цьому контексті є перспективним підходом для корекції тривожності в студентській молоді. Художня активність, зокрема малювання, ліплення, створення колажів чи робота з метафоричними образами, забезпечує безпечний простір для вираження емоцій, які важко усвідомити або передати словами. Завдяки використанню символів, кольорів, форм і композицій учасники можуть «вивести назовні» внутрішню напругу, надати їй символічного значення та поступово інтегрувати цей досвід у свою свідомість.

Водночас аналіз публікацій свідчить, що переважна частина досліджень арттерапії стосується клінічних вибірок, дітей, осіб із травматичним досвідом або загальних питань психоемоційного благополуччя, тоді як здобувачі освіти як окрема соціально-психологічна група представлена недостатньо. Обмежено висвітлено особливості застосування арттерапії саме у системі вищої освіти, з урахуванням специфіки академічного стресу, адаптації першокурсників, наслідків дистанційного навчання, воєнних подій та соціальної невизначеності. Недостатньо дослідженими залишаються також механізми впливу окремих арттерапевтичних технік на ситуативну й особистісну тривожність студентів, а також можливості їх інтеграції у діяльність психологічних служб закладів вищої освіти України.

Для осіб з алекситимічними проявами особливо важливою перевагою арттерапії є те, що вона не потребує негайного вербалізування почуттів. Метод дозволяє розпочати з невербальної експресії, поступово переходячи до усвідомлення та осмислення власних переживань.

Таким чином, у контексті корекції тривожності студентської молоді за допомогою арттерапевтичних методів врахування феномену алекситимії має важливе методологічне значення. Арттерапевтичні засоби слугують ефективним інструментом для подолання емоційної нерозрізненості, сприяє розвитку емоційної компетентності, стимулюючи саморефлексію та зменшуючи інтенсивність тривоги, особливо тієї, що має травматичне імпліцитне походження.

Результати рандомізованих контрольованих досліджень демонструють, що структурована арттерапія може виявитися не менш ефективною, ніж класична когнітивно-поведінкова терапія, у зниженні симптомів генералізованого тривожного розладу та покращенні загального рівня психологічного благополуччя [3].

Особливо виражений і клінічно значущий ефект відзначається при роботі з травматичною тривожністю та посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). У цих випадках традиційні підходи до терапії часто виявляються менш ефективними через властиву характерну фрагментацію травматичних спогадів, наявність дисоціативних феноменів і труднощі у створенні послідовного нарративу [1].

У контексті роботи з юнацькою тривожністю арттерапевтичні засоби демонструють значні переваги та особливу актуальність, оскільки передбачає інтерактивний, емоційно залучений формат взаємодії, який є більш привабливим для молоді, відбувається у неформальній атмосфері та сприймається як



психологічно безпечніший формат у психологічному сенсі. Такий підхід знижує рівень опору, полегшує самовираження й сприяє безпечному опрацюванню внутрішніх переживань через символічні та творчі засоби.

Творчі процеси відкривають можливість виражати складні, суперечливі й амбівалентні емоції, які супроводжують вікові кризи та екзистенційні питання, без необхідності їх прямого вербального артикуляції. Це природним чином знижує психологічний опір і зм'якшує дію захисних механізмів психіки. Особливу цінність має здатність арттерапії створювати безпечне середовище для експериментування із різними аспектами власного "я" через художні образи та персонажі. Це дозволяє досліджувати можливі сценарії майбутнього, осмислювати питання сенсу життя, особистісних цінностей і соціальної ролі в світі.

Попри значну кількість праць, присвячених феномену тривожності та терапевтичному потенціалу мистецтва, недостатньо вивченими залишаються психолого-педагогічні умови впровадження структурованих арттерапевтичних програм у студентському середовищі. Потребує уточнення питання ефективності різних форм арттерапевтичного впливу щодо зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціальних викликів. Малодослідженим залишається і довготривалий профілактичний ефект таких програм у контексті формування емоційної стійкості, адаптивних копінг-стратегій та психологічного благополуччя молоді. Саме це зумовлює необхідність подальших теоретичних і емпіричних досліджень означеної проблематики.

З метою психокорекції тривожності студентської молоді було розроблено та впроваджено структуровану арттерапевтичну програму групового формату, орієнтовану на зниження психоемоційної напруги, розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня самоприйняття та формування адаптивних способів подолання стресу. Програма реалізовувалася протягом восьми тижнів і включала 8 занять тривалістю 90 хвилин кожне, що проводилися один раз на тиждень у малих групах по 10-15 осіб. Такий формат забезпечував поєднання індивідуальної творчої роботи, групової взаємодії та рефлексивного обговорення отриманого досвіду.

Структурно кожне заняття складалося з чотирьох взаємопов'язаних етапів. Перший етап, вступно-ресурсний (10-15 хвилин), передбачав створення безпечної психологічної атмосфери, налаштування учасників на роботу, короткі вправи на дихання, тілесне розслаблення, стабілізацію уваги та актуалізацію емоційного стану. Другий етап, основний творчо-експресивний (40-45 хвилин), включав виконання арттерапевтичних завдань із використанням різних художніх технік: вільне малювання, тематичний рисунок, колажування, орігамі, роботу з кольором, створення метафоричних образів, символічне моделювання внутрішніх переживань. Третій етап, вербалізаційно-рефлексивний (20-25 хвилин), передбачав обговорення створених робіт, усвідомлення емоцій, пов'язаних із творчим процесом, розвиток навичок саморефлексії та підтримувальної



комунікації в групі. Четвертий етап, завершально-інтегративний (10 хвилин), був спрямований на підбиття підсумків зустрічі, закріплення позитивного досвіду, формування ресурсного стану та короткий зворотний зв'язок.

Зміст програми вибудовувався за принципом поступового переходу від емоційного розвантаження до глибшого особистісного опрацювання переживань. Перше заняття мало адаптаційно-діагностичний характер і було спрямоване на знайомство учасників, встановлення правил групи та первинне усвідомлення власного рівня напруження. Друге й третє заняття були присвячені зниженню ситуативної тривожності через техніки спонтанного малювання, кольоротерапевтичні вправи та зовнішнє вираження внутрішньої напруги. Четверте та п'яте заняття орієнтувалися на роботу з особистісними переживаннями, страхами, самооцінкою та внутрішніми ресурсами за допомогою колажування, створення символічних образів «Я сьогодні», «Мій ресурс», «Мій шлях подолання труднощів». Шосте заняття передбачало розвиток соціальної підтримки через групові творчі завдання та спільне конструювання позитивного образу майбутнього. Сьоме заняття було спрямоване на формування адаптивних копінг-стратегій, пошук особистісних способів самодопомоги та емоційної стабілізації. Восьме заняття мало підсумковий характер і включало інтеграцію отриманого досвіду, повторну рефлексію змін, символічне завершення групового процесу та актуалізацію індивідуальних ресурсів.

Послідовна реалізація програми забезпечувала поступове зниження рівня тривожності, підвищення емоційної усвідомленості, розвиток конструктивного ставлення до труднощів і зміцнення психологічної стійкості студентської молоді. Така структура програми може бути рекомендована для використання у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, адаптаційних курсів для першокурсників та програм підтримки ментального здоров'я студентів.

З метою перевірки ефективності застосування засобів арттерапії у корекції тривожності здобувачів вищої освіти було проведено психодіагностичне обстеження учасників дослідження до початку та після завершення циклу арттерапевтичних занять. Отримані результати засвідчили позитивну динаміку за низкою психологічних показників, що підтверджує доцільність використання творчих методів у системі психологічного супроводу здобувачів вищої освіти.

Таблиця 1

**Динаміка показників тривожності  
студентів до та після арттерапевтичної програми**

Показник	До експерименту (середнє ± стандартне відхилення)	Після експерименту (середнє ± стандартне відхилення)	t-критерій Стьюдента	p
Ситуативна тривожність	47,5 ± 6,3	33,1 ± 7,1	4,18	≤0,01
Особистісна тривожність	50,3 ± 7,9	42,2 ± 6,6	3,8	≤0,01



За результатами повторної діагностики встановлено статистично значуще зниження рівня ситуативної тривожності у більшості учасників експериментальної групи. Здобувачі повідомляли про зменшення внутрішнього напруження, покращення емоційного самопочуття, зниження страху перед навчальними труднощами, контрольними заходами та міжособистісною взаємодією в академічному середовищі. Такі зміни можуть бути пояснені тим, що арттерапевтичні техніки сприяють емоційному розвантаженню, знижують рівень психофізіологічного збудження та активізують внутрішні ресурси особистості.

Таблиця 2

**Рівні тривожності студентів до та після корекційної програми (%)**

Рівень тривожності	До експерименту	Після експерименту
Високий	42 %	14 %
Середній	44 %	56 %
Низький	14 %	30 %

Позитивна динаміка спостерігалася і щодо особистісної тривожності. Після завершення програми учасники демонстрували вищий рівень упевненості у власних можливостях, більш конструктивне ставлення до майбутнього, підвищення толерантності до невизначеності та стресогенних ситуацій. Це свідчить про те, що систематичне залучення до творчої діяльності має не лише ситуативний релаксаційний ефект, а й сприяє глибшим особистісним змінам, пов'язаним із формуванням емоційної стійкості та адаптивних копінг-стратегій.

Таблиця 3

**Зміни показників психологічного благополуччя студентів**

Показник	До експерименту	Після експерименту	Приріст
Емоційна стабільність	3,1	4,4	+1,3
Самооцінка	3,4	4,4	+1,0
Соціальна відкритість	3,3	4,9	+1,6
Відчуття внутрішнього ресурсу	3,0	4,6	+1,6

У процесі якісного аналізу спостережень та самоописів учасників виявлено, що найбільш ефективними виявилися техніки вільного малювання, колажування, метафоричного зображення емоційних станів, робота з кольором та групове обговорення створених образів. Саме ці форми роботи допомагали здобувачам символічно виражати внутрішні переживання, вербалізувати приховані емоції та знижувати рівень психологічного захисту.



Таблиця 4

**Оцінка ефективності арттерапевтичних технік студентами (%)**

Метод	Висока ефективність	Помірна ефективність	Низька ефективність
Експресивна арттерапія	70 %	19 %	11 %
Колажування	64 %	23 %	13 %
Орігамі	76 %	15 %	9 %
Групове обговорення	63 %	30 %	7 %

Окремо слід відзначити покращення соціально-психологічного клімату в групі. Учасники стали більш відкритими до взаємодії, демонстрували емпатійність, підтримку один одного, зростання рівня довіри та готовності до співпраці.

Таким чином, результати дослідження засвідчили, що арттерапевтичні засоби є ефективним інструментом психокорекційного впливу, який сприяє зниженню проявів тривожності, покращувати емоційний стан студентської молоді та сприяти гармонізації особистісного розвитку в умовах сучасних соціальних викликів.

**Висновки**

У результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження встановлено, що проблема тривожності здобувачів вищої освіти є однією з найбільш актуальних у сучасних умовах суспільної нестабільності, воєнних викликів, трансформації освітнього середовища та ускладнення процесів соціальної адаптації. Особливо вразливою категорією виступають студенти першого курсу, які одночасно переживають нормативну вікову кризу та необхідність пристосування до нових умов навчання.

Експериментальна перевірка довела ефективність застосування арттерапевтичних засобів у корекції ситуативної та особистісної тривожності здобувачів вищої освіти. Після проходження програми кількість студентів із високим рівнем тривожності суттєво зменшилася, а показники емоційної стабільності, самооцінки, соціальної відкритості та відчуття внутрішнього ресурсу зросли. Це свідчить про доцільність використання творчих психокорекційних методів у системі психологічного супроводу здобувачів вищої освіти.

Практична цінність дослідження полягає у можливості впровадження арттерапевтичних програм у діяльність психологічних служб закладів вищої освіти, роботу кураторів академічних груп, центрів ментального здоров'я та програм адаптації першокурсників. Арттерапія є доступним, екологічним та ефективним методом психологічної підтримки молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

Разом із тим результати дослідження доцільно інтерпретувати з урахуванням певних обмежень, зокрема обмеженого обсягу вибірки, локального характеру дослідження та відсутності довготривалого відстеження стійкості отриманих позитивних змін після завершення програми.





Крім того, індивідуальні психологічні особливості учасників могли впливати на вираженість психокорекційного ефекту.

Перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо у розробленні диференційованих арттерапевтичних програм для різних категорій клієнтів: від дітей дошкільного віку до осіб похилого віку, проведенні довготривалих лонгітудних досліджень ефективності психокорекційного впливу та вивченні можливостей інтеграції арттерапії у комплексні моделі підтримки ментального здоров'я здобувачів вищої освіти.

### Література

1. Арт-терапія і війна: контексти і досвід практичної роботи : колективна монографія / за заг. ред. Н. Кальки, Г. Одинцової. Львів : ЛьвДУВС, 2023. 283 с.
2. Панасенко, Е. А., Березка, С. В. *Теорія і практика арттерапії* : навчально-методичний посібник (електронне видання). Дніпро–Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2025. 175 с.
3. Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., Baars, E. The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials // *PLoS ONE*. 2018. Vol. 13, No. 12. Article e0208716. DOI: 10.1371/journal.pone.0208716.
4. Barlow, D. H. *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2002. 704 p.
5. Beck, A. T., Clark, D. A. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*. New York : Guilford Press, 2010. 628 p.
6. Bowlby, J. *Attachment and Loss*. Vol. 2: Separation: Anxiety and Anger. New York : Basic Books, 1973. 456 p.
7. Brumariu, L. E., Kerns, K. A. Parent-child attachment and internalizing symptoms in childhood and adolescence: A review of empirical findings and future directions // *Development and Psychopathology*. 2010. Vol. 22, No. 1. P. 177–203. DOI: 10.1017/S0954579409990344.
8. Mahalakshmi, B., Subramanian, N. S., Goswami, P. C., Chaudhary, D. S., Attur, S. K., Attur, K. Effectiveness of Origami Therapy in Reducing Anxiety among Hospitalized Children: A Quasi-Experimental Study // *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*. 2025. Vol. 17, Suppl. 2. P. S1236–S1238. DOI: 10.4103/jpbs.jpbs\_1940\_24. URL: [https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs\\_1940\\_24](https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_1940_24) (дата звернення: 16.04.2026).
9. Teslenko, M., Shevchuk, V., Klevaka, L. Healing collective trauma through the arts: A predominantly online, multimodal trial in Ukraine // *European Journal of Trauma & Dissociation*. 2026. Vol. 10, Iss. 1. Article 100635. DOI: 10.1016/j.ejtd.2026.100635.
10. Van der Kolk, B. *The Body Keeps the Score*. New York : Viking, 2014. 464 p.

### References

1. Kalka, N., & Odyntsova, H. (Eds.). (2023). *Art-terapiia i viina: Konteksty i dosvid praktychnoi roboty* [Art therapy and war: Contexts and experience of practical work]. Lviv State University of Internal Affairs.
2. Panasenko, E. A., & Berezka, S. V. (2025). *Teoriia i praktyka artterapii* [Theory and practice of art therapy] (electronic ed.). Donbas State Pedagogical University.
3. Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. *PLoS ONE*, 13(12), Article e0208716. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>





4. Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.
5. Beck, A. T., & Clark, D. A. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
6. Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss* (Vol. 2, Separation: Anxiety and anger). Basic Books.
7. Brumariu, L. E., & Kerns, K. A. (2010). Parent-child attachment and internalizing symptoms in childhood and adolescence: A review of empirical findings and future directions. *Development and Psychopathology*, 22(1), 177–203. <https://doi.org/10.1017/S0954579409990344>
8. Mahalakshmi, B., Subramanian, N. S., Goswami, P. C., Chaudhary, D. S., Attur, S. K., & Attur, K. (2025). Effectiveness of origami therapy in reducing anxiety among hospitalized children: A quasi-experimental study. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 17(Suppl. 2), S1236–S1238. [https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs\\_1940\\_24](https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_1940_24)
9. Teslenko, M., Shevchuk, V., & Klevaka, L. (2026). Healing collective trauma through the arts: A predominantly online, multimodal trial in Ukraine. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 10(1), Article 100635. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2026.100635>
10. Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score*. Viking.

*Дата першого надходження статті до видання: 17.04.2026*

*Дата прийняття статті до друку після рецензування: 01.05.2026*