

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ХАРКІВСЬКИЙ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА _____
загальної психології
(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Метафоричні асоціативні картки «Соре» як проєктивний інструмент
психодіагностики та психокорекції тривожності

Студентки 2 курсу групи ЗПС-63 другого
(магістерського) рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Психологія» за
спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Белікової Лариси Іванівни

(прізвище та ініціали)

Керівник професор кафедри загальної психології,
доктор психологічних наук

Плохих Віктор Володимирович

(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. МЕТАФОРИЧНА АРТ-ТЕРАПІЯ У ПСИХОДІАГНОСТИЦІ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ

1.1. Тривожні стани: поняття, причини та прояви

1.1.1. Визначення тривожних станів у психології та психотерапії.

1.1.2. Основні етіологічні фактори тривожності.

1.2. Психодіагностика тривожності. Аналіз основних сучасних методів психодіагностики тривожних станів.

1.3. Психокорекція та психотерапія тривожності

1.3.1. Особливості процесу психокорекції тривожних станів.

1.3.2. Аналіз сучасних методів психокорекції та психотерапії тривожності.

1.3.3. Метафорична арт-терапія як ефективний проєктивний інструмент психокорекції тривожності.

1.3.4. Функції метафори.

1.3.5. Практичне застосування арт-терапії, як методу впливу на емоційний стан особистості.

1.3.6. Арт-терапевтичне опрацювання тривожності.

1.4. Метафоричні асоціативні картки (МАК) як інноваційний проєктивний психологічний інструмент

1.4.1. Теоретичні засади використання МАК.

1.4.2. Переваги МАК як інструменту психодіагностики та психокорекції.

1.4.3. Обмеження МАК.

1.4.4. Психологічні механізми, що лежать в основі впливу та забезпечують діагностичний та психокорекційний ефект МАК.

1.4.5. Трансформація тривожного стану в ресурсний за допомогою МАК.

Висновки з розділу 1

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТОК «СОРЕ»

ЯК ПРОЄКТИВНОГО ІНСТРУМЕНТУ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ

2.1. Мета і завдання дослідження

2.2. Характеристика вибірки

2.3. Методи дослідження

2.3.1. Методи емпіричного дослідження.

2.3.2. Методологічні основи використання метафоричних асоціативних карток «Соре» у роботі з тривожними станами.

2.3.3. Методи математичної обробки результатів.

2.4. Процедура дослідження

2.4.1. Характеристика стимульного матеріалу.

2.4.2. Процедура збору емпіричних даних.

2.5. Тлумачення позначень

2.6. Критерії оцінювання рівнів тривожності за шкалами опитувальників

Висновки з розділу 2

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТОК «СОРЕ» ЯК ПРОЄКТИВНОГО ІНСТРУМЕНТУ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ

3.1. Обговорення результатів дослідження. Перевірка на нормальність розподілу показників

3.2. Обґрунтування статистичної значущості ефекту МАК

3.2.1. Обґрунтування статистичної значущості діагностичного ефекту МАК «Соре».

3.2.2. Обґрунтування статистичної значущості корекційного ефекту МАК «Соре».

3.3. Виявлення статистично значущих взаємозв'язків між шкалами опитувальників

3.4. Дослідження однорідності вибірки. Кластерний аналіз

3.5. Визначення відмінностей між кластерами

3.6. Дослідження кластерів за ознакою статевої приналежності

Висновки з розділу 3

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність.

Суспільні виклики сучасності. В умовах стресів, нестабільності, криз та військових конфліктів виникає нагальна потреба у доступних і дієвих інструментах для емоційної підтримки громадян. В умовах 4 річної війни в Україні набагато збільшилася кількість людей, які потребують термінової психологічної допомоги. За деякими даними до 30% військовослужбовців, які проходили реабілітацію мають ознаки ПТСР (посттравматичних стресових розладів).

Поширення тривожних станів. Тривожні стани стають дедалі більш поширеними через зовнішні кризи та пов'язаний із ними внутрішній стрес; вони завдають суттєвої шкоди психологічному здоров'ю людини та негативно впливають на якість життя.

Необхідність вдосконалення інструментів психодіагностики та психокорекції тривожних станів. Існуючі методики потребують адаптації до сучасних, дедалі більш нестабільних, і навіть кризових, умов, коли необхідно швидко та безпечно виявити проблему та змінити емоційний стан людини.

Потреба в інструментах для роботи з різними віковими категоріями та соціальними групами. Залишається актуальним пошук універсальних, екологічних та, водночас, простих у використанні методик діагностики та корекції тривожних станів, які підходять як для дітей, так і для дорослих, незалежно від їхнього соціального чи культурного походження.

Запит на нестандартні, комплексні, гнучкі, прості, швидкі та ефективні методи діагностики та корекції в сучасній психології. Поєднання перевірених класичних та інноваційних творчих підходів та методик сприяє більш глибокій діагностиці та корекції деструктивних емоційних станів.

Проблема виявлення прихованих емоцій. Багато людей не усвідомлюють або не можуть виразити свої емоції, що ускладнює діагностику, корекцію і терапію. Використання метафоричних асоціативних карток може допомогти подолати цю проблему.

Об'єкт. Тривожні стани особистості.

Предмет. Метафоричні асоціативні картки «Соре» як засіб психодіагностики та психокорекції тривожних станів.

Мета.

Теоретично дослідити та емпірично перевірити доцільність використання метафоричних асоціативних карток «Соре» для виявлення тривожних станів у дорослих людей у поєднанні зі стандартизованими психометричними діагностичними методиками.

Кількісно оцінити ефективність метафоричних асоціативних карток «Соре» як інструменту психодіагностики та психокорекції тривожних станів за допомогою засобів багатомірного аналізу.

Завдання.

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічних підходів до психодіагностики та психокорекції тривожності і визначити місце проєктивного інструменту «Метафоричні асоціативні картки «Соре»» у психодіагностиці та психокорекції тривожності.
2. Емпірично перевірити та кількісно оцінити ефективність застосування метафоричних асоціативних карток «Соре» у поєднанні зі стандартизованими психометричними методиками у психодіагностиці та психокорекції тривожності у вибраній вибірці.
3. Визначити рівень ситуативної тривожності до та після діагностичного втручання метафоричними асоціативними картками «Соре»; до та після корекційного втручання метафоричними асоціативними картками «Соре» за кількома критеріями, що забезпечують надійну доказовість; показати статистичну значущість різниці рівнів ситуативної тривожності та емоційних показників до та після МАК-втручання; дослідити однорідність вибірки методами кластерного аналізу.
4. Визначити особистісні риси досліджуваних, які безпосередньо можуть впливати на рівень тривожності: встановити статистично значущі взаємозв'язки між особистісно-емоційними шкалами Фрайбурзького особистісного опитувальника, опитувальника тривожності Спілбергера–Ханіна, диференціальних емоцій К. Ізарда

та рівня тривожності за колірним тестом М. Люшера; висунути гіпотези щодо причин таких зв'язків.

Наукова новизна. Наукова новизна дослідження полягає в обґрунтуванні та емпіричній перевірці ефективності використання метафоричних асоціативних карток «Соре» як інноваційного проєктивного арт-терапевтичного інструменту в психодіагностиці та психокорекції тривожних станів особистості. У межах даного дослідження поєднано проєктивний інструмент «Метафоричні асоціативні картки «Соре»» з традиційними психометричними методиками, що дозволило комплексно оцінити рівень тривожності досліджуваних та відстежити зміни емоційного стану в результаті психокорекційного процесу.

Робота демонструє можливість цілісного підходу до дослідження тривожності шляхом інтеграції якісного (проєктивного) та кількісного (стандартизованого) методів, що сприяє розширенню діагностичного і терапевтичного потенціалу практичної психології.

Практична значущість. Практична значущість дослідження ґрунтується на потенційному використанні результатів у різних галузях науково-практичної діяльності.

1. *Психодіагностика та психокорекція тривожності:* використання метафоричних асоціативних карток «Соре» у поєднанні зі стандартизованими методиками для глибшого розуміння та трансформації тривожного емоційного стану особистості.
2. *Освіта та навчання психологів:* теоретичне обґрунтування, розробка та практичне використання метафоричних асоціативних карток «Соре» сприятиме розумінню психологічних механізмів впливу метафори на емоційний стан особистості та формуванню у студентів практичних навичок роботи з інноваційним психологічним інструментом.
3. *Дослідницька діяльність у психології:* вивчення взаємозв'язку метафоричних асоціативних карток «Соре» і якості емоційної діагностики та корекції тривожності і аналіз результатів поєднання цього інструменту зі стандартизованими

діагностичними методиками можуть мати вплив на подальшу розробку подібних ідей та напрямків.

4. *Корпоративна психологія:* результати роботи можуть стати корисними також з точки зору оцінки та корекції емоційного стану працівників для покращення їхнього психологічного благополуччя та професійної ефективності. Інструмент «Метафоричні асоціативні картки «Соре»» можна використовувати в тренінгах, груповому та індивідуальному коучингу для роботи з емоційними станами.
5. *Кризова психологія:* діагностика та корекція емоційного стану осіб, які перебувають у кризовій ситуації, з використанням цього інструменту допоможе швидко та безпечно виявити проблему та підібрати адекватні методи допомоги.
6. *Соціальна робота:* результати дослідження можна використовувати для емоційної підтримки вразливих груп населення.
7. *Робота з дітьми та підлітками:* проєктивний інструмент «Метафоричні асоціативні картки «Соре»» може бути адаптованим до вивчення емоційного стану дітей та осіб з вербальними труднощами, які не завжди можуть чітко виразити свої почуття.
8. *Особистісний розвиток:* як інструмент творчого психологічного напрямку методика може бути використаною для дослідження емоцій у процесі самопізнання та розвитку емоційного інтелекту.

Ці можливі напрямки використання результатів дослідження підкреслюють універсальність роботи та її потенціал для широкого практичного застосування.

Гіпотеза. Використання метафоричних асоціативних карток «Соре» як проєктивного психологічного інструменту у поєднанні із стандартизованими психометричними методиками сприяє більш ефективному виявленню та корекції тривожних станів досліджуваних.

Ця гіпотеза ґрунтується на припущенні, що використання цього інструменту сприяє глибшому доступу до витіснених переживань, зниженню рівня тривожності через безпечне символічне опрацювання внутрішніх конфліктів і пошук альтернативних, позитивно забарвлених сценаріїв сприйняття життєвих ситуацій. І, таким чином, дозволяє активізувати внутрішні ресурси особистості, трансформувати

негативні емоційні переживання у позитивні та спрямувати досліджуваного до усвідомлення і створення ресурсного стану.

Методи емпіричного дослідження: Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда, шкала тривожності Спілгергера-Ханіна, колірний тест М. Люшера, Фрайбурзький особистісний опитувальник.

Методи статистичної обробки результатів: критерій Шапіро–Вілка оцінки нормальності розподілу, парний t -тест (або критерій Вілкоксона), однофакторний ANOVA (або U -критерій Манна–Уїтні), d -коефіцієнт сили ефекту Коена.

Характеристика вибірки: чоловіки та жінки у активному працездатному віці 30-55 років без серйозних порушень фізичного здоров'я, з вищою освітою, які займаються інтелектуальною працею, проживають в Україні, або вимушено знаходяться за кордоном через війну.

РОЗДІЛ 1

МЕТАФОРИЧНА АРТ-ТЕРАПІЯ У ПСИХОДІАГНОСТИЦІ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ

Метафорична арт-терапія – сучасний напрямок психотерапії, що поєднує образне мислення та творчий процес для дослідження внутрішнього світу людини. У роботі з тривожністю вона відкриває можливості безпечної діагностики, глибокого вираження почуттів та трансформації емоційного стану через символічні образи й асоціації.

1.1. Тривожні стани: поняття, причини та прояви

1.1.1. Визначення тривожних станів у психології та психотерапії. У дослідницькій психологічній літературі розділяються поняття «тривога» та «тривожність».

Автор когнітивної психотерапії Аарон Т. Бек визначає тривожні стани як психоемоційні реакції, що супроводжуються відчуттям напруження, страху та невизначеності щодо майбутнього і можуть мати як адаптивний, так і патологічний характер [48].

Відомий клініцист Чарльз Спілбергер описує тривогу як емоційний стан, який виникає в ситуаціях загрози, небезпеки та невизначеності у вигляді напруження, очікування негативних подій. І якщо такий стан є частим, це може призвести до виникнення риси особистості – «тривожності» як тенденції сприйняття загрози своєму «Я» і, як наслідок, регулярне повторення тривожних станів, що формує стійке ставлення до навколишньої дійсності [65].

За визначенням української дослідниці Вікторії Грандт «тривога – це невиразний, неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, напругою та неспокоєм. Тобто, це недиференційований стан, який не пов'язаний з конкретним об'єктом чи подією» [16, с.11].

Психологиня Ольга Галієва методологічно досліджує [12–13] поняття «тривожність»; показує різні підходи до вивчення феномену тривожності: як емоційного стану «очікування неблагополуччя», інтеграцію страху з однією або декількома іншими емоціями – цікавістю, гнівом, почуттям провини чи сорому; як особистісної риси, що проявляється у схильності переживати ситуації, «які містять загрозу» уявленню про себе і світ [12].

Галієва вважає, що тривога не є емоцією, а виникає замість неї, тому саме дослідження емоції дає розуміння природи тривоги і стратегій подолання її. Психологиня розглядає тривогу як прояв подавленого збудження, яке виникає як реакція на сигнали навколишнього середовища заради задоволення певної потреби. Поняття «тривога» описує стан занепокоєння, відчуття небезпеки, а «тривожність» є пов'язаною з певними рисами особистості [13].

Психологиня Інна Стрілецька описує тривогу з точки зору психоаналітичного підходу як показник особистісної невротичної структури, результат перевантаження психіки та неможливість трансформувати та вивільнити велику кількість інформації від різноманітних подразників [37].

Хронічна тривожність може призвести до тривожних розладів, тому є важливим коротко розглянути прояви тривожності та їхній вплив на якість життя.

У посібнику Американської психіатричної асоціації [38] докладно та ґрунтовно наводяться прояви станів, що виявляють різні рівні тривожності.

Соматичні: порушення сну, головний біль, відчуття браку повітря, тремор, пітливість, дискомфорт шлунково-кишкового тракту. Хронічна тривожність є пов'язаною з підвищеним рівнем гормону стресу – кортизолу, що призводить до загального ослаблення імунної системи.

Емоційні: внутрішня напруга, дратівливість, надмірне занепокоєння, нетерплячість, відчуття безпорадності, страх перед майбутнім.

Когнітивні: систематичне повернення до спогадів минулого та програвання проблемної ситуації в голові, одержимість негативними передчуттями, порушення концентрації уваги, пам'яті, логічного мислення негативно впливають на швидкість

обробки інформації. Постійне переживання тривоги призводить до виснаження ресурсів мозку, зниження концентрації та погіршення процесу прийняття рішень.

Соціально-поведінкові: паніка, метушливість, компульсивні дії. Висока тривожність сприяє уникненню соціальних контактів, що погіршує стосунки з близькими людьми, спричиняє конфлікти та може призвести до самотності й соціальної ізоляції.

Описані тривожні прояви суттєво погіршують якість життя сучасної людини.

1.1.2. Основні етіологічні фактори тривожності. Клінічний психолог Олександр Аврамчук у роботі [1] різнобічно обговорює чинники виникнення та розвитку тривожності, досліджені за останні роки у зарубіжній літературі. Він виділяє *біологічні фактори*: генетичну схильність, дисбаланс нейромедіаторів (недостатність γ -аміномасляної кислоти (ГАМК) та підвищений рівень гормонів норадреналіну й кортизолу); *психологічні фактори*: травматичний досвід, когнітивні схеми (негативні переконання про світ і про себе); *соціальні фактори*: нестабільність (кризи, війни, фінансові труднощі), вплив виховання (надмірний контроль батьків або, навпаки, відсутність уваги), розмиту межу між різними сферами діяльності у зв'язку з появою інтернету, мобільного зв'язку, соціальних мереж, тощо. І, з одного боку, як вважає науковець, блага цивілізації покращують якість життя, а, з іншого, негативно впливають на нервову систему, в тому числі, генеруючи тривожні стани, і навіть розлади.

Отже, теоретичний аналіз феномену тривожності вказує на його багатогранність та складну природу. Негативний вплив тривожності відображається як на психологічному, когнітивному, так і на фізичному рівнях та може бути підґрунтям для появи і розвитку групи психічних розладів.

Науковці факультету психології ХНУ імені В.Н. Каразіна (Н. Крейдун, В. Плохих, В. Олефір, О. Невоєнна, А. Харченко, О. Наливайко, П. Севост'янов, І. Кочарян, Л. Зотова, С. Яновська, І. Зуєв та ін.) активно досліджують тему психологічного благополуччя особистості. І феномен тривожності постає водночас і як одна з ключових причин його порушення [44], і як наслідок деструктивного впливу

зовнішніх обставин (криза та війна [23], COVID–обмеження [36], дистанційне навчання [29]) та внутрішніх чинників (захисних механізмів психіки [22, 29, 34], стратегій подолання стресу та адаптації [29, 45], механізмів часової регуляції діяльності [34] тощо).

Таким чином, психологічне явище тривожності потребує детального вивчення з боку науковців, як в контексті природи та сутності, так і в напрямку розробки ефективних стратегій опанування.

1.2. Психодіагностика тривожності. Аналіз основних сучасних методів психодіагностики тривожних станів

Діагностика є важливим етапом психокорекційного процесу, оскільки вона дозволяє виявити рівень тривожності, її особливості та динаміку змін під впливом корекційних заходів. На відміну від клінічної, психокорекційна діагностика не ставить офіційний психіатричний діагноз, а використовується для глибшого розуміння емоційного стану досліджуваного, визначення стратегій корекції та оцінки ефективності втручань [35].

Психодіагностика є динамічним процесом, що дозволяє коригувати програму втручання відповідно до потреб особистості [20]. Сучасний психодіагностичний напрямок дослідження тривожності – це потужний комплекс, що включає в себе різнопланові методи.

Психометричні методи (опитувальники та шкали тривожності) є найпоширенішими для оцінки рівня тривожності; їх застосовують у клінічній практиці та наукових дослідженнях. Існує низка стандартизованих шкал тривожності: Бека (інтенсивність тривожних симптомів) [50], Спілбергера (особистісна та ситуативна тривожність) [65], Тейлора (діагностика емоційної напруги, схильності до тривожності та стресу) [66]. Шкала диференціальних емоцій Ізарда [55] вимірює емоційну складову тривожності. Тест на соціальну тривожність визначає рівень тривожності у соціальних ситуаціях і використовується для діагностики соціофобії [64]. Тест Струпа визначає вплив емоційного збудження на когнітивні процеси [60].

Як і будь-який діагностичний інструмент психометричні опитувальники мають свої обмеження. Через суб'єктивність та соціальну бажаність відповідей, відсутність індивідуального підходу стандартизовані тести можуть не дати достатньої діагностичної картини тривожності.

Серед когнітивно-поведінкових методів спостереження розповсюдженими є психологічне інтерв'ю [48], що допомагає визначити рівень тривожності в досліджуваного, а також зв'язок з конкретними ситуаціями [51]; методика оцінки уникнення, аналіз поведінкових реакцій на загрозові стимули [49] та аналіз рухової активності, що оцінює психомоторне збудження і може бути маркером тривожних розладів.

Використання таких методик часто залежать від особистого сприйняття та досвіду психолога, що впливає на об'єктивність діагностики.

Проективні методи діагностики використовуються для аналізу неусвідомлюваних тривожних переживань. Американський психолог Генрі Мюррей, автор першої проективної методики дослідження особистості ТАТ (тематичний аперцептивний тест), розглядав проєкцію як природну тенденцію людей діяти під впливом своїх потреб [62].

Стимули в проективних методиках припускають різну інтерпретацію і мають наступні ознаки [33]:

неоднозначність та невизначеність (можливість широкої інтерпретації);
відсутність обмежень у виборі відповіді (індивідуальність досвіду);
неможливість оцінки відповідей досліджуваних як «помилкових» чи «правильних» (безпека, щирість, відвертість).

Відомі проективні методики є спрямованими на подолання психологічних захистів та на виявлення глибоко пригнічених або навіть заблокованих переживань у вигляді проєкції на неоднозначні та невизначені стимули в індивідуальних інтерпретаціях. [33].

Такі проективні інструменти, як тест Роршаха, зазначений вище ТАТ, тест «Рука», рисуночні тести («малюнок сім'ї», «неіснуюча тварина») [35, с.512-531] успішно використовуються для оцінки емоційного фону, аналізу суб'єктивного

сприйняття та символічного вираження тривоги через різноманітну інтерпретацію зображень.

Простота та достатньо висока ефективність ситуативної оцінки емоційних станів притаманна відомому колірному тесту М. Люшера. Він базується на виборі кольорів, відображає мимовільні ситуативні емоційні реакції та застосовується для експрес-діагностики та контролю змін у психоемоційному стані досліджуваного під час психокорекції через високу чутливість до таких змін. Тривожність проявляється у наданні переваги темним відтінкам (сірий, коричневий, чорний) та уникненні яскравих природніх кольорів (синій, жовтий, зелений, червоний) [35, с.441].

Самі по собі проєктивні методики не дають повної діагностичної картини, вони не проходять процедуру валідації і, зазвичай, використовуються як складова комплексного процесу [41].

Сучасні методи діагностики тривожних станів охоплюють як традиційні психометричні інструменти, так і новітні технологічні підходи. Вчені-психологи пропонують комплексний підхід для отримання повної психодіагностичної картини. Це дозволяє враховувати як об'єктивні показники, так і глибинні психологічні аспекти тривожності (когнітивні, емоційні, тілесні), підвищуючи достовірність результатів та доцільність вибору ефективних корекційних та терапевтичних стратегій.

1.3. Психокорекція та психотерапія тривожності

1.3.1. Особливості процесу психокорекції тривожних станів. Український науковець, кризовий психолог Олег Блінов називає швидку психокорекцію емоційних станів психологічною хірургією, що дозволяє в максимально в короткі терміни з високою інтенсивністю процесів здійснити аналіз і корекцію стану та поведінки людини. [3].

Як відомо, психокорекція є спрямованою на нормалізацію емоційного стану, зміну поведінкових стратегій та розвиток адаптивних навичок справлятися зі станом тривожності самостійно. Цей відносно короткостроковий процес фокусується на актуальних проблемах, не заглиблюючись у несвідоме, але використовуючи його, як матеріал для трансформації емоційного стану. Психокорекція є ефективною для людей зі звичайним рівнем тривожності, це, в першу чергу, процес підтримки та адаптації [46].

1.3.2. Аналіз сучасних методів психокорекції та психотерапії тривожності.

Серед найбільш ефективних відзначаються науковцями методики когнітивної реструктуризації та експозиційної терапії у складі когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), трансформації дисфункціональних переконань, навчання навичок саморегуляції та зменшення тривожності. Хоч вони і потребують достатньо високого рівня мотивації особи та більш тривалого застосування, але дають також добрі ситуативні результати [48].

Релаксаційні методики тілесно-орієнтованої терапії (ТОТ) – дихальні техніки, глибока релаксація, аутотренінг допомагають знизити рівень фізичних симптомів тривожності і не торкаються її психологічних причин, тому можуть не підійти людям із психосоматичними розладами або високим рівнем когнітивного контролю [40]. Метод десенсибілізації та поступового наближення передбачає екологічне занурення досліджуваного в тривожні ситуації за контрольованих умов, щоб знизити рівень тривоги [63].

Деякі методи глибинної психотерапії використовуються і як елементи психокорекційних програм тривожності (наприклад, техніки усвідомлення гештальт-терапії), бо допомагають працювати з тривожними переживаннями та знаходити внутрішні ресурси.

Розглянуті методи, на нашу думку, є достатньо гнучкими та можуть поєднуватися та адаптуватися в рамках мультимодальних психокорекційних програм, щоб досягти стійкого психологічного ефекту.

1.3.3. Метафорична арт-терапія як ефективний інструмент психокорекції тривожності. Арт-терапія – це особливий напрямок психокорекції та психотерапії, заснований на психологічному впливі мистецтва та творчої діяльності.

Арт-терапевтка Тетяна Кузьменко [24] вважає, що саме в творчому процесі вдається побачити людину цілісно, а не лише її якусь частину і вже це є фактором терапії.

Фундаментом терапевтичного впливу мистецтва на психіку є феномен метафори.

«Метафора (грец. *μεταφορά* – перенесення) – один із основних тропів поетичного мислення; вживання слова, що позначає предмет (явище, дію, ознаку) для образної характеристики іншого об'єкта в чомусь подібного на першоджерело» [11, с.70].

Макс Блек, британсько-американський філософ, логік і теоретик мови представив метафору [61] не лише як стилістичний прийом, а й фундаментальний когнітивний інструмент, який формує людське мислення, впливаючи на сприйняття, категоризацію та вирішення проблем. І це робить метафору ефективним засобом дослідження, навчання, комунікації та терапії.

Відомі психологи сучасності, основоположники різних психологічних напрямків – від класичної психотерапії до сучасних когнітивних і системно-інтегративних методів – теоретично обґрунтували та практично використовували феномен метафори у психотерапевтичному процесі.

Мілтон Еріксон використовував метафору для глибокої взаємодії з психікою пацієнтів [52]. Концепція «колективного несвідомого» Карла Густава Юнга базується на метафоричних образах, таких як тінь, аніма, анімус та ін. [56]. Ерік Берн, засновник транзакційного аналізу, використовував метафори для пояснення внутрішніх "Я" та транзакцій у комунікації [2]. Роберт Ділтс, один із засновників НЛП (нейролінгвістичного програмування) вважав метафору ключовим інструментом для формування і трансформації мислення [50].

Численні роботи сучасних українських науковців поглиблюють методологічну базу використання метафори показують широкий спектр прикладного значення

метафори: у процесі навчання та професійного становлення психологів [8], у різноманітних психологічних інструментах діагностичного, корекційного та терапевтичного процесів [10, 12, 16, 18, 26, 31, 38, 42, 55, 61].

1.3.4. Функції метафори. Метафора виконує важливу роль у діагностичному, корекційному та терапевтичному процесі, будучи одним із найпотужніших інструментів роботи з психікою особистості. Аналіз робіт [2, 6, 8, 9, 11, 15, 18, 31, 33, 61, 50, 52, 56] дає змогу виділити найважливіші функції метафори у психологічному процесі.

Доступ до прихованих переживань: метафора допомагає психологові обійти раціональні захисні механізми свідомості, відкриваючи доступ до глибинних психічних процесів. Вона слугує мостом між свідомим і неусвідомлюваним: дає змогу символічно виразити складні внутрішні конфлікти чи переживання. Через метафору психолог може допомогти досліджуваному змінити деструктивні переконання без прямого спротиву, забезпечуючи м'яку та екологічну трансформацію.

Розширення перспективи та стимулювання креативності: через метафору людина може побачити ситуацію з іншого боку, знайти нові когнітивні моделі і способи реагування.

Посилення емоційного відгуку: метафора активізує зону переживань, стимулює образне мислення, викликає асоціації, які підсилюють діагностичний та терапевтичний ефект.

Інтеграція особистості: метафора об'єднує розрізнені аспекти особистості, виступає засобом інтеграції свідомого досвіду з архетипічними та символічними уявленнями, що робить процес глибшим.

Комунікативна ефективність. У роботі з людьми, які мають труднощі з вербалізацією, метафора стає незамінним засобом передачі складних емоцій та станів.

Ресурсна функція: метафора відкриває доступ до внутрішніх ресурсів людини, які можуть бути прихованими через стрес, травми або життєві кризи. Вона дозволяє актуалізувати ці ресурси і перенести їх у свідомий практичний досвід.

Отже, можемо бачити, що метафорична арт-терапія – це не просто метод, це стимулюючий спосіб глибинної психологічної взаємодії з внутрішнім світом людини.

1.3.5. Практичне застосування арт-терапії як методу впливу на емоційний стан особистості. Дослідження сучасних технологій психологічного супроводу [18, 31, 36, 40] свідчать про те, що одним із найбільш екологічних і, водночас, ефективних методів психологічної інтервенції є арт-терапія.

На думку Тетяни Кузьменко [24] арт-терапія як напрямок психокорекції стала відповіддю на потребу психологічної практики у застосуванні мистецтва як засобу зміцнення ментального здоров'я людей, безпечної трансформації деструктивних емоційних станів у ресурсні, що знижує рівень тривожності та сприяє формуванню нових способів реагування.

Олена Вознесенська [11] вбачає в арт-терапії цінні переваги як засобу психосоціального відновлення особистості.

По-перше: арт-терапія завжди надає ресурс, використовуючи креативність психіки для пошуку внутрішніх джерел самовідновлення. Арт-терапія є заснованою на мобілізації творчого потенціалу особистості, внутрішніх механізмів саморегуляції, відповідає природній потребі в самоактуалізації і вираженні індивідуальності.

По-друге: творчий психологічний процес дозволяє безпечно дослідити «витіснені» стани та форми поведінки через можливість обійти «цензуру свідомості». Арт-терапія є незамінною для тих, кому важко описати словами свої переживання. Творчий процес створює своєрідне «метафоричне поле» для самовираження та безпечної комунікації.

Арт-терапевтичний процес використовує феномени «перенесення» і «контрперенесення» психодинамічного підходу та всіляко сприяє вираженню витіснених емоцій.

1.3.6. Арт-терапевтичне опрацювання тривожності. Арт-терапія сприяє ефективній роботі з тривожністю завдяки можливості безпечного символічного

вираження емоцій і станів у творчому процесі та доступу до глибинних, часто витіснених переживань [26].

Американська психологиня, професорка арт-терапії Ліза Д. Гінц вважає, що через творчий процес учасники терапії можуть проєктувати свої страхи, конфлікти та внутрішні переживання, що допомагає знизити емоційну напругу та усвідомити причини тривожності. Використання образного мислення дозволяє активізувати правопівкульні процеси, що сприяє інтеграції переживань у цілісний процес та наступному емоційному відновленню [54].

Практичні інструменти арт-терапії використовують силу символів щоб змінювати травматичні образи на ресурсні, що знижує рівень тривожності [59].

1.4. Метафоричні асоціативні картки як інноваційний проєктивний психологічний інструмент

Метафоричні асоціативні картки (далі МАК, метафоричні картки) – це набір невеликого розміру картинок із зображеннями людей, тварин, абстракцій з написами або без них.

1.4.1. Теоретичні засади використання МАК. Метафоричні асоціативні картки є проєктивною психологічною методикою, що використовує образи для стимулювання асоціацій і емоційних реакцій у досліджуваного, виявлення та опрацювання його внутрішніх переживань. Деякі набори являють собою порожні картки для створення власних образів (наприклад, «Кларо»). Особливістю карток є неоднозначність зображень задля якомога більшої варіативності особистих інтерпретацій.

Умовна класифікація наборів МАК. Вирізняються класичні (базові) набори, що вийшли у друк у німецькому видавництві OH Verlag під керівництвом Моріца Егетмайєра та авторські набори МАК (усі інші).

Базові набори можна класифікувати за тематикою та змістом [14, 25]: універсальні («Ох», «Коуп»); портретні («Персона»); сюжетні («Ох», «Коуп», «Морена», «Сага», «Митос», «1001», «Тахіті»); ресурсні («Морена», «Хабітат», «Танду»); абстрактні («Екко», «Кларо», «Хабітат»).

Способи роботи з МАК. Важливим моментом є пред'явлення набору досліджуваному, надання можливості взяти карту «у відкрити» або «наосліп», – вважають харківські науковиці Галина Попова та Наталя Мілорадова [33]. Вони детально описують ці два способи роботи з картками. На думку психологинь, відкритий вибір є більш безпечним, бо «передбачає відчуття контролю» у цілеспрямованому процесі. Вибір «наосліп» рекомендується для тих досліджуваних, хто перебуває в достатньо стійкому стані, бо запускає глибокий процес «інсайтного» вільного асоціювання.

Історія розвитку МАК-інструментурію. Інструмент МАК вважається інноваційним та сучасним. Засновником метафоричних асоціативних карток є канадський художник і психолог Елі Раман, який у 1975 році створив перший набір метафоричних асоціативних карток «Ох» задля інтеграції творчості, самопізнання та терапевтичного процесу.

Ідеї Елі Рамана були адаптовані та розвинені Карлом Буххаймом, Йоханнесом Золлером, Сюзан де Був та багатьма іншими науковцями та практиками. Трохи пізніше до творчого колективу приєдналася Офра Аялон і світ побачив ще два набори: «Сага» та «Коуп».

В Україні МАК почали входити в арсенал інструментів психологів лише з 2008 року. У Києві у листопаді 2014 року відбувся перший фестиваль метафоричних карток «Максимальне життя», де близько 40 психологів показали свої напрацювання: авторські набори; провели майстер-класи із застосування МАК. Цей фестиваль став щорічним.

МАК завойовує все більшу популярність, привертаючи увагу не лише практиків різних спеціалізацій (психологів, психотерапевтів, фахівців із соціальної роботи, педагогів, коучів, HR-менеджерів, та ін.), а й науковців. Про це свідчить регулярна поява нових наборів МАК: «Дует», "Анібі" (я в мені), "Мібі" (хто в мені), "Звір і дитина", "Сезам", "Степс", "Призма", "Мерлін - мудрість шляху", "Мерлін - подорож" Іцика Шмулевича, «Архетипи та тіні» Чака Спеззано, «Хабітат» Крістіана Гронау, «Морена» Вальде Мар Сільви, «Провокація-Мотивація» Ольги Гаркавець, «Руки» Тетяни Бородулькіної та багато інших.

Останнє десятиліття українські науковці активно вивчають і широко використовують цей інструмент [3, 4, 10, 19, 21, 28, 32, 33, 38, 39, 42].

1.4.2. Переваги МАК як інструменту психодіагностики та психокорекції.

З методологічної точки зору МАК виступають лише стимульним матеріалом, ефективність якого визначається, з одного боку, особливостями психологічного підходу до надання допомоги (психоаналіз, КПТ, гештальт тощо), а з іншого – кваліфікацією фахівця.

Як діагностичний інструмент метафоричні картки допомагають збирати інформацію проєктивного характеру, тому саме на основі аналізу інтерпретацій (вербальних та невербальних проявів) фахівець робить той чи інший висновок про стан досліджуваного.

Стимульний матеріал МАК діє мультимодально і викликає асоціації з метафоричними образами, які сприяють відокремленню досліджуваного від проблеми. І, як наслідок, виникає можливість перенесення у зону раціонального осмислення витіснених потреб та їхнього безпечного дослідження.

За спостереженням Наталі Мілорадової [28, с.209] вибіркковість сприйняття, обумовлена явищами аперцепції та проєкції, стимулює досліджуваного бачити «на карті саме те, що відповідає його переживанням».

Олег Блінов вважає, що метафорична «карта – це двері», за якими живе конкретна історія. З іншого ж боку – метафорична картка, як ключ, допомагає ці двері відкрити [3, с.9].

Німецька художниця, арт-терапевтка Вальтрауд Кіршке у своїй книзі «Суниця за вікном» описує роботу з МАК як можливість щоразу «бачити картки по-новому» і працювати з одним набором безліч разів, бо має значення не зображення, а його інтерпретація [57].

Психологи, які працюють з метафоричними картками у психокорекційному процесі, підкреслюють, що вони не є валідизованою методикою діагностики психологічних характеристик – неможливо встановити подібну відповідність. Тетяна Кузьменко наголошує, що МАК не розроблялися як психодіагностична методика і не

є засобом постановки діагнозу; це навіть не зовсім методика роботи, а засіб безоціночної взаємодії з особистістю [24, с. 26].

Однак, на думку багатьох фахівців, застосування метафоричних асоціативних карток створює безпечне середовище для дослідження проєкцій особи і це дозволяє психологу в стислі терміни зрозуміти корені проблеми, а також обрати найбільш ефективні способи її вирішення.

Хоч МАК і не є власне діагностичною методикою, але такі можливості закладено як у саму добірку карткового набору, так і в процес безпосереднього вибору карток досліджуваним та їх інтерпретацію. Діагностичною вважається і кількість карток: чим їх більше, тим сильніше людина потребує зовнішніх опор для розуміння своєї ситуації.

По суті метафоричні картки діють як «каталізатор діагностичних та трансформаційних процесів у ході психокорекції» [27]. Це є обумовленим стимулюючою та фокусуючою функціями МАК, що виступають як тригери для прихованих переживань та прискорюють їх проживання та осмислення.

Військова психологиня Катерина Кравченко відзначає особливу діагностичну та корекційну дієвість метафоричних карток, коли йдеться про психологічну допомогу в умовах війни. Оскільки використання стандартних психометричних методик займає багато часу і натрапляє на опір з боку респондентів, то військовий психолог є зацікавленим у таких психологічних інструментах, які б давали відносно швидкі результати; які б дозволяли обходити психологічні захисти, нейтралізувати негативні психічні стани і перетворювати їх на ресурс. Інструмент «Метафоричні асоціативні картки» дозволяють повернутися до травматичної події через метафору, і тим самим уникнути повторної травматизації [21, с.24].

У статті психологині Віталії Шебанової [42] обґрунтовано використання МАК як ефективного діагностичного і психокорекційного інструменту у професійній психологічній практиці. Показано, що картки створюють безпечний простір для пошуку нового рішення, свого унікального шляху виходу з кризи.

Підсумовуючи сказане, можна виділити *4 основні переваги використання МАК як інструменту психодіагностики та психокорекції тривожності.*

1. Універсальність. Картки «працюють» в індивідуальній та груповій роботі, з різними віковими та соціальними групами, дітьми, представниками різних націй, культур, вірувань; у різних психологічних підходах та галузях. МАК – це інструмент спеціаліста, простий у освоєнні та використанні за умови наявності достатнього рівня знань та досвіду роботи з людьми. Метафоричні картки також виступають інструментом трансформації самого психолога, активуючи його креативність та розвиваючи емоційний інтелект [6].

2. Безпечне середовище. МАК «забирають» внутрішню напругу і спротив, створюють середовище довіри та безпеки через ослаблення «цензури» раціонального мислення; вже на цьому етапі здатні знижувати рівень тривожності.

Метафоричність зображень карток дає можливість спостерігати за проблемою дистанційовано, що знижує опір і створює простір для саморефлексії. МАК можуть сприйматися як гра, і тоді досліджуваній може розкритися і природньо увійти в процес [24, с.22]. Це дозволяє психологу відносно швидко отримати необхідну інформацію для якісного виявлення проблеми.

Безпечне середовище МАК дає змогу екологічно опрацьовувати травматичний досвід [7, 28]. Офра Аялон створила набір «Соре» («Коуп», подолання) саме для роботи з травмою та ПТСР [53].

3. Опора на внутрішні ресурси особистості. МАК виступають дзеркалом досліджуваного, оскільки він сам обирає і інтерпретує картки, таким чином відчуючи себе незалежним від терапії. При уявній «наївності та несерйозності» роботи цей інструмент надає психологові унікальний матеріал для дослідження. [3, с.8].

Метафоричні зображення мінімізують вплив психолога і відкривають простір для природного виявлення організмичної тенденції досліджуваного.

4. Холістичний (цілісний) підхід. Метафоричні картки діють комплексно на емоційну, ментальну, тілесну сфери особистості: допомагають виявити і усвідомити актуальні переживання і потреби, витягти на поверхню незавершені внутрішні процеси; побачити картину взаємовідносин людини з явищами та концепціями зовнішнього та внутрішнього світу; дослідити прояви міжособистісних стосунків;

моделювати та трансформувати процеси минулого і майбутнього; працювати з лінією часу [24].

Дослідження, проведені Олегом Бліновим у роботі [4] показують, що у процесі роботи з метафоричними асоціативними картками самопочуття досліджуваних покращується на 44%, активність – на 37%, настрій піднімається на 54%.

1.4.3. Обмеження МАК. Аналіз досвіду використання МАК показує, що як і будь-який психологічний інструмент «Метафоричні асоціативні картки» має свої обмеження. Загалом, психологи виділяють 4 типи обмежень [4-8, 10, 14, 21, 24, 27, 32, 33].

1. Випадкове потрапляння в травму. Це відбувається, коли досліджуваний витягує картку, що нагадує йому про травмуючу ситуацію і це може спровокувати емоційний афект. У цьому випадку психолог пропонує зробити інший вибір.
2. Провалювання в думки. Досліджуваний може зануритися глибоко в себе, перестати рефлексувати та висловлюватися. У цьому випадку рекомендується увімкнути дрібну моторику: дати в руки досліджуваному олівець або метафоричні кульки.
3. Проблема по колу. Досліджуваний зациклюється на одній історії і не бажає рухатися далі; фахівець пропонує змінити набір карток або вправу.
4. Психіатричний діагноз та деякі особистісні властивості досліджуваних, наприклад особливості світогляду, коли МАК сприймаються як містичні символи; так звана конкретність мислення, коли наявне нерозуміння метафор як таких.

Як показує практика, творче використання інструменту «Метафоричні асоціативні картки» кваліфікованим фахівцем дозволяє перетворити обмеження на ресурс.

1.4.4. Механізми, що лежать в основі психологічного впливу МАК та забезпечують діагностичний та психокорекційний ефект. Фахівці, що працюють з метафоричними картками, зауважують, що МАК мають глибинне методологічне підґрунтя: теорія вільних асоціацій Зігмунда Фрейда, поняття архетипів Карла

Густава Юнга; базуються на основних психологічних підходах: клієнт-центрованому Карла Роджерса, НЛП, гештальт-підході Фредеріка Перлза, ідеях транзакційного аналізу Еріка Берна та ін.

Мультиmodalність впливу МАК на психіку є заснованою на активуванні багатьох механізмів: проєкції, ідентифікації, асоціювання, усвідомлення, виділення фігури і фону, дисоціації від травмуючого досвіду, ослаблення захисних механізмів психіки, рефреймінгу, інсайту тощо. Тому в процесі діагностики та психокорекції досягаються такі ефекти як: актуалізація переживань досліджуваного; встановлення довіри та контакту з тіньовими частинами особистості; виявлення витісненого матеріалу; дослідження мотивації та цінностей; пошук способів вирішення і ресурсів; збагачення особистісних сенсів; розширення картини світу [5, 24, 37].

На думку фахівців існують два базових захисних механізми, які закривають доступ до свідомого психологічного опрацювання проблеми: *витіснення* (забування чи ігнорування неприємної інформації) та *дисоціація* (відокремлення тілесних відчуттів та образів пам'яті від травмуючих емоцій).

Тетяна Кузьменко [24] описує механізми *асоціацій* та *проєкцій* в основі МАК, на які спирається психолог для виявлення заблокованої інформації.

«Асоціація – це зв'язок між двома будь-якими змістами психіки (уявленнями, думками, відчуттями, емоціями тощо)», що створилися індивідуально через позитивне чи негативне підкріплення «або на основі подібності, або контрасту, або суміжності у часі чи просторі, або причинно- наслідкових зв'язків. І за пред'явлення одного автоматично виявляється і друге» [24, с.17].

При цьому в рамках психологічної роботи з метафоричними картками асоціації досліджуваного є важливими не самі по собі, а як механізм, пов'язаний з проєкціями.

«Проєкція – це несвідоме приписування людиною іншим (зовнішнім) об'єктам значимих для неї мотивів, емоцій, станів, якостей тощо. При проєкції сприйняття світу спотворюється в такий спосіб, що починає відбивати не об'єктивну реальність, а особливості людини, що сприймає» [24, с.18].

Механізм *ідентифікації* займає проміжне місце у цьому процесі, коли досліджуваний співставляє себе з персонажами на картці [33, с.15]. Як вважають Галина Попова та Наталя Мілорадова ідентифікація – це не лише механізм, а й необхідний етап психокорекційної роботи. Ідентифікація проходить на різних «рівнях»: себе – з образами; відповідних проблем – з новими способами вирішення; інтегрування результату метафоричної роботи у життєві стратегії теж проходить через ідентифікацію.

В роботі з метафорою у поле свідомості досліджуваного потрапляє тільки те, що вже має значення. Цей ефект дослідники позначають як сенсоутворюючу функцію МАК [5, 27, 32]. Тут включаються механізми *децентрації* та *рефреймінгу*; через них приходить глибоке усвідомлення та розуміння і проблеми і рішення.

Механізм усвідомлення проблеми або її вирішення проявляється у здатності досліджуваного обрати потрібну картку. Далі процес іде від *усвідомлення* до *осмислення*: виявлення зв'язків між причинами і наслідками проблеми; і далі, вже через внутрішню організацію, виникають нові цінності та сенси для майбутньої активності людини.

Метафоризація як механізм дисоціювання, відсторонення у МАК, вірогідно, допомагає особі обійти прямий когнітивний супротив і розкрити приховані переживання та думки в образній формі.

Метафоризація як механізм створення нового змісту свідомості є пов'язаною з феноменом «інсайту» як реакція на конкретну картку [27]. Цікаво, що картки працюють навіть тоді, коли досліджуваний взагалі, здається, не має, що сказати про свої емоції; не може зрозуміти, чому йому тривожно. Просто описуючи картку за картою, раптово розуміє, в чому полягає проблема; і так само раптово може знайти рішення [5].

Отже, метафоричне зображення на маленькій картці здатне запустити потужні механізми психіки особистості, проявити через проєкцію витіснений емоційно-образний матеріал та піддати його осмисленню та усвідомленню щоб знайти нові копінг-стратегії.

1.4.5. Трансформація тривожного стану в ресурсний за допомогою МАК.

У психології поняття «ресурсний стан» означає внутрішні та зовнішні ресурси особистості (особистісні якості та здібності, соціальну підтримку, та матеріальні засоби), які забезпечують її стійкість та адаптацію до стресових ситуацій. Психологиня Олена Штепа [43] визначає «ресурсну насиченість» як «рефлексивно зумовлену здатність особи до самоперетворення. Мірою ресурсності особистості є її знання власних ресурсів».

Дослідження підтверджують, що «ресурсний універсум» відіграє значну роль у структурі психологічного благополуччя особистості. Так, науковці Валерій Олефір та Валерій Боснюк [30] показали медіаторну роль «психологічного капіталу», сукупного позитивного потенціалу особистості, у взаємозв'язку між задоволеністю життям та сприйняттям людиною стресових ситуацій.

Результатом роботи з метафоричними картками завжди є досягнення ресурсного стану особистості, про що свідчать численні дослідження [3–7, 10, 14, 19, 24, 25, 27, 28].

Висновки з розділу 1

1. Проведений теоретичний аналіз підходів до психодіагностики та психокорекції тривожності дозволяє зробити висновок: психологічне явище «тривожність» має складну структуру, прояви, причини та набуває дедалі більшого негативного впливу на якість життя сучасних людей. І, у зв'язку з цим, потребує детального вивчення з боку науковців, як в контексті природи та сутності, так і в напрямку розробки ефективних стратегій опанування.
2. Метафоричні асоціативні картки є ефективним інструментом для роботи з тривожними станами. Вони поєднують як психодіагностичні, так і психокорекційні функції, є спрямованими на подолання психологічних захистів та на виявлення глибоко пригнічених або навіть заблокованих переживань у вигляді проєкції на неоднозначні та невизначені стимули зображень, що забезпечує більш глибоке опрацювання тривожності. Важливо, що використання метафоричних асоціативних карток є можливим за умови належної професійної підготовки фахівців, оскільки

лише глибоке розуміння психологічних механізмів, які стоять за цими техніками, забезпечує ефективність інструменту.

3. Унікальність метафоричних асоціативних карток полягає в їхній здатності створити безпечний творчий простір для екологічного дослідження внутрішнього світу особистості, виявлення прихованих емоцій та обмежуючих переконань, щоб здійснити трансформацію негативних емоційних станів у ресурсні. Метафоричні асоціативні картки допомагають особі безпечно та ефективно переносити власні почуття та думки на символічні образи, що сприяє більш глибокому усвідомленню її внутрішньої реальності.

4. Хоча тема використання метафоричних асоціативних карток активно розвивається в літературі, поєднання цього інструменту з іншими стандартними методиками дослідження емоційних станів є маловивченим перспективним напрямком, що відкриває нові можливості для здійснення психологічної корекції тривожних станів.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТОК «СОРЕ» ЯК ПРОЄКТИВНОГО ІНСТРУМЕНТУ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ

Даний розділ містить програму емпіричного дослідження: інформацію про мету та завдання дослідження; характеристику вибірки; обґрунтування вибору методів емпіричного дослідження та методів математичної обробки результатів; короткий опис методики дослідження, який включає характеристику стимульного матеріалу та процедуру збору емпіричних даних; тлумачення позначень та критерії оцінювання рівнів тривожності за шкалами самооцінки.

.2.1. Мета і завдання дослідження

Мета.

Дослідити доцільність використання метафоричних асоціативних карток «Соре» для виявлення та корекції тривожних станів у дорослих людей у поєднанні зі стандартизованими психометричними діагностичними методиками.

Кількісно оцінити ефективність метафоричних асоціативних карток «Соре» як інструменту психодіагностики та психокорекції тривожних станів за допомогою засобів багатомірного аналізу.

Завдання.

1. Емпірично перевірити та кількісно оцінити ефективність застосування метафоричних асоціативних карток «Соре» у поєднанні зі стандартизованими психометричними методиками у психодіагностиці та психокорекції тривожності у вибраній вибірці.
2. Визначити рівень ситуативної тривожності до та після діагностичного втручання метафоричними асоціативними картками «Соре»; до та після корекційного втручання метафоричними асоціативними картками «Соре» за кількома критеріями, що забезпечують надійну доказовість; показати статистичну значущість різниці

рівнів ситуативної тривожності та емоційних показників до та після МАК втручання; дослідити однорідність вибірки методами кластерного аналізу.

3. Визначити особистісні риси досліджуваних, які безпосередньо можуть впливати на рівень тривожності: встановити статистично значущі взаємозв'язки між особистісно-емоційними шкалами Фрайбурзького особистісного опитувальника, опитувальника тривожності Спілбергера–Ханіна, диференціальних емоцій К. Ізарда та рівня тривожності за колірним тестом М. Люшера та висунути гіпотези щодо причин таких зв'язків.

2.2. Характеристика вибірки

У дослідженні взяли участь 54 громадян України, 33 жінки та 21 чоловік в активному працездатному віці від 30 до 55 років, що проживають в Україні, або вимушено знаходяться за кордоном через війну.

Особливості досліджуваних: відсутність серйозних порушень фізичного здоров'я, наявність вищої освіти, зайнятість інтелектуальною працею.

2.3. Методи дослідження

2.3.1. Методи емпіричного дослідження. Психометричне опитування, самооцінка рівня тривожності, проєктивні методи психодіагностики.

Стандартизовані методики: Фрайбурзький особистісний опитувальник, опитувальник тривожності Спілбергера–Ханіна, шкала диференціальних емоцій К. Ізарда, колірний тест М. Люшера.

Фрайбурзький 12–шкальний особистісний опитувальник (ФОП) вимірює вираженість ключових рис особистості, що можуть бути джерелом або, на противагу, регулятором як особистісної так і ситуативної (реактивної) тривожності: невротичність, депресивність, врівноваженість, сором'язливість, емоційна лабільність, дратівливість, спонтанна агресивність, реактивна агресивність, екстраверсивність–інтроверсивність, товарииськість, відкритість (аналог шкали правдивості інших опитувальників), маскуліність.

2–шкальний опитувальник тривожності Спілбергера–Ханіна (С–Х) застосовується для оцінки рівня особистісної та ситуативної (реактивної) тривожності.

Шкала диференціальних емоцій К. Ізарда (ШДЕ) дає можливість визначити рівень емоційних складових ситуативного стану: індекс позитивних емоцій, індекс гострих негативних емоцій, індекс тривожно-депресивних емоцій.

12–бальна шкала тривожності колірного проєктивного тесту М. Люшера (Л) оцінює поточний психофізіологічний стан людини, рівень стресу, внутрішню напругу, незадоволені потреби, зони виснаження, ґрунтуючись на ситуативних колірних уподобаннях респондента .

2.3.2. Методологічні основи використання метафоричних асоціативних карток «Core» у роботі з тривожними станами. Основна ідея набору метафоричних асоціативних карток «Core» («Подолання») полягала у створенні безпечного простору для обговорення складних почуттів та дослідження індивідуальних способів емоційної регуляції. Набір МАК «Core» був створений у 2002 р. з терапевтичною метою – переживання і подолання наслідків травматичного досвіду, як інструмент для роботи з переживанням криз та травмуючих подій.

Автори набору: ізраїльська психологиня, фахівчиня у сфері кризової інтервенції, стресостійкості та роботи з травмами, директорка Nord Core Center у Тівоні (Ізраїль) Офра Аялон; художниця Марина Лук'янова та видавець і дослідник терапевтичних методів роботи з несвідомим Моріц Егетмайер.

У процесі досліджень, спрямованих на розвиток стійкості та здорових стратегій подолання криз, було розроблено нову модель ресурсного копінгу – BASIC Ph [47]. Це цілісна мультимодальна концепція, яка охоплює шість ключових ресурсів для подолання криз особистості: В – системи переконань (Beliefs), А – афективне (емоційне) вираження (Affect), S – соціальна підтримка (Social), І – творча уява (Imagination), С – когнітивна обробка (Cognition), Ph – фізична активність і поведінкові стратегії (Physiological). Ця модель допомагає знайти особисті ресурси для адаптації до стресу, використовуючи різні канали переживання й осмислення важкого травматичного досвіду.

Арт-терапевти, що використовують у роботі набір МАК «Core», ставлять перед собою три мети:

захищати (надавати впевненість в безпеці самовираження і віру у себе); *налагоджувати зв'язки* (тренувати навички спілкування та підтримки); *підтверджувати* важливість почуттів кожного учасника корекційного та терапевтичного процесу [28, с. 210].

Таким чином, модель ресурсного копіngu BASIC Ph, яку покладено в основу набору метафоричних асоціативних карток «Core», показала ефективність цього інструменту в опрацюванні травматичного досвіду та має широкі перспективи застосування у комплексній психодіагностиці та психокорекції тривожних станів.

2.3.3. Методи математичної обробки результатів. Математичну обробку результатів опитувань проводили у програмі JASP з англomовним інтерфейсом.

Розрахунки здійснено для однієї групи досліджуваних (54 особи) до та після МАК втручання. Таблиці з результатами обчислень було експортовано з програми та подано у оригінальному вигляді з авторськими примітками.

Оцінку нормальності розподілу робили за допомогою критерію Шапіро–Вілка, щоб визначити, які методи подальшої обробки результатів застосовувати, параметричні чи непараметричні. Для визначення статистичної значущості різниці рівня тривожності до та після МАК-втручання робили парний t -тест (за критеріями Стюдента та Вілкоксона). Коефіцієнт d сили ефекту Коена показав наскільки великими є зміни. Однофакторний ANOVA, U-критерій Манна–Уїтні, коефіцієнт V Крамера було використано з метою оцінки впливу номінальних змінних «стать» та «кластер» на результати дослідження. Засоби ієрархічного кластерного аналізу допомогли розділити вибірку на 2 кластери, що відрізняються за тривожно-депресивними ознаками.

2.4. Процедура дослідження

2.4.1. Характеристика стимульного матеріалу. Для реалізації опитування було створено онлайн Google-форми, які точно відтворювали запитання стандартизованих опитувальників. Для отримання результатів тесту М. Люшера було

використано стандартизовані картки Люшера для безпосередньої роботи та вебсайт https://www.eztests.xyz/tests/personality_luscher/

для тестування онлайн. Для безпосередньої роботи з МАК було використано набір «Соре» видавництва ОН Verlag Морітца Егетмайєра та вебсайт <https://ekartka.com.ua> для роботи онлайн.

2.4.2. Процедура збору емпіричних даних.

1. До початку МАК-сесії досліджувані заповнювали Google-форму опитування за Фрайбурзьким особистісним опитувальником та 1 частиною (особистісна тривожність) опитувальника Спілбергера–Ханіна.
2. На початку МАК-сесії досліджувані заповнювали Google-форму 2 частини (реактивна тривожність) опитувальника Спілбергера–Ханіна для визначення рівня ситуативної тривожності до початку МАК-діагностики.
3. Після МАК-діагностики 3-ма асоціативними метафоричними картками досліджувані заповнювали Google-форму 2 частини (реактивна тривожність) опитувальника Спілбергера–Ханіна, шкали диференціальних емоцій К. Ізарда та проходили проєктивний тест М. Люшера.
4. У кінці корекційної МАК-сесії досліджувані також проходили опитування та тестування, описані у п.3.

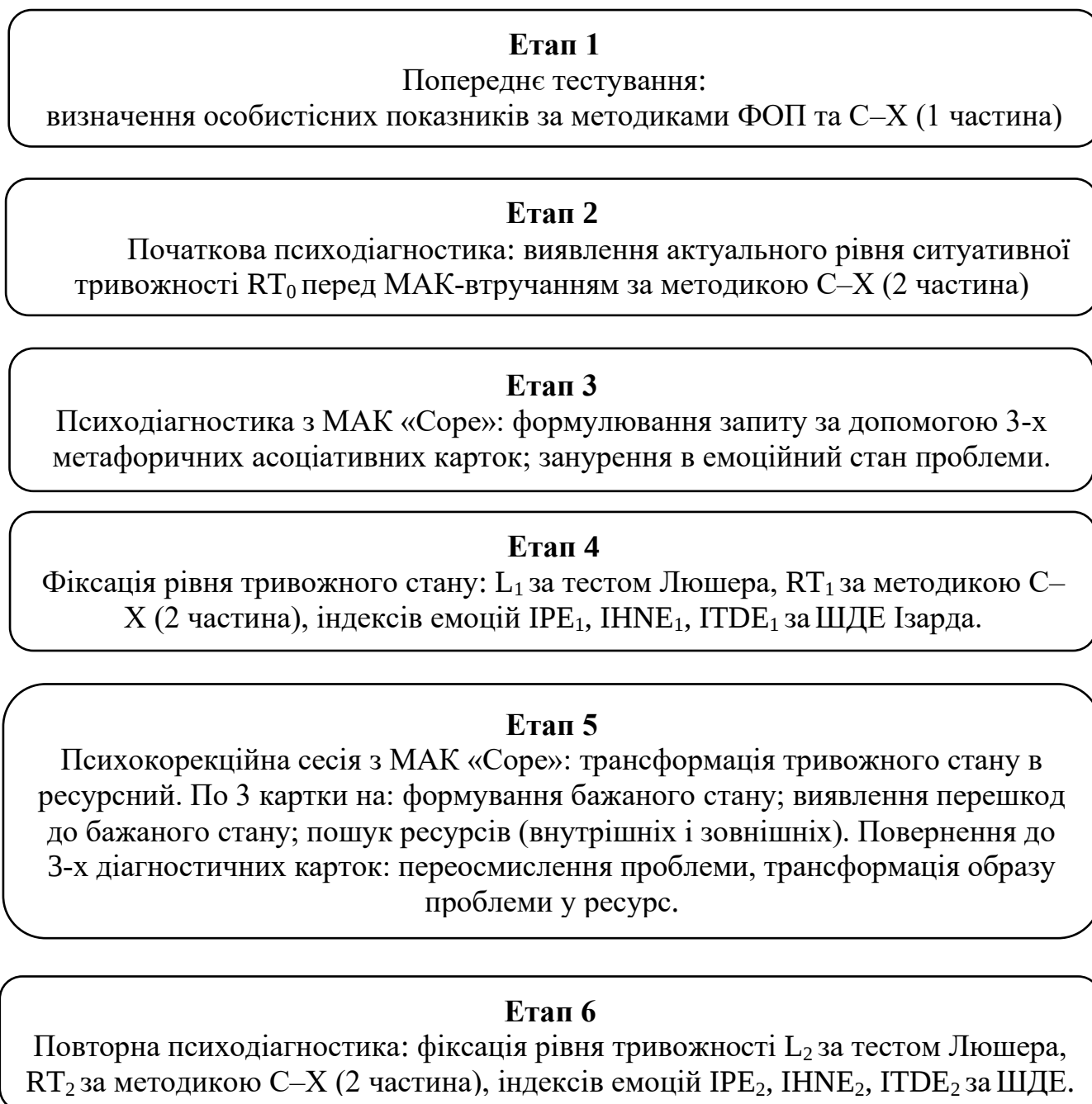


Рис. 2.1. Блок-схема алгоритму проведення дослідження

Детальний протокол дослідження та приклади МАК-сесій наведено у Додатках А та Г.

2.5. Тлумачення позначень

ND – номер досліджуваного;

AGE – вік досліджуваного;

SEX – стать досліджуваного;

CLUSTER – кластер, група досліджуваних;

Шкали Фрайбурзького особистісного опитувальника (ФОП):

NEUR – шкала невротичності;

DEPR – шкала депресивності;

WRIWN – шкала врівноваженості;

LAB – шкала емоційної лабільності, далі у тексті позначається просто «лабільність»;

SOR – шкала сором'язливості;

EXTR – шкала екстра-інтроверсивності;

DRAT – шкала дратівливості;

SPAGR – шкала спонтанної агресивності;

REAGR – шкала реактивної агресивності;

TOW – шкала товариськості;

MASK – шкала маскулінності.

Шкала відкритості ФОП використовувалася як аналог шкали правдивості (брехні) інших опитувальників; до обробки прийнято результати досліджуваних з показником >6 .

Шкали тривожності Спілбергера–Ханіна (С–Х):

OT – шкала особистісної тривожності;

RT_0 – значення показника реактивної тривожності до МАК-діагностики;

RT_1 – значення показника реактивної тривожності після МАК-діагностики до початку корекції;

RT_2 – значення показника реактивної тривожності після МАК-корекції;

DRT_0 – різниця значень показника реактивної тривожності до та після МАК-діагностики ($RT_1 - RT_0$);

DRT_1 – різниця значень показника реактивної тривожності до та після МАК-корекції ($RT_2 - RT_1$).

Кумулятивна тривожність – це авторський узагальнений інтегративний показник, що характеризує рівні особистісної (OT) та реактивної (RT) тривожності, відображаючи як стійкі індивідуально-типологічні характеристики тривожності, так і

її ситуативні прояви; використовується для комплексної оцінки емоційно-напруженого стану особистості.

Шкали диференціальних емоцій Ізарда (ШДЕ):

IPE_1 – значення індексу позитивних емоцій після МАК-діагностики до початку корекції;

IPE_2 – значення індексу позитивних емоцій після МАК-корекції;

$DIPE$ – різниця значень індексу позитивних емоцій до та після МАК-корекції ($IPE_2 - IPE_1$);

$IHNE_1$ – значення індексу гострих негативних емоцій після МАК-діагностики до початку корекції;

$IHNE_2$ – значення індексу гострих негативних емоцій після МАК-корекції;

$DIHNE$ – різниця значень індексу гострих негативних емоцій до та після МАК-корекції ($IHNE_2 - IHNE_1$);

$ITDE_1$ – значення індексу тривожно-депресивних емоцій після МАК-діагностики до початку корекції;

$ITDE_2$ – значення індексу тривожно-депресивних емоцій після МАК-корекції;

$DITDE$ – різниця значень індексу тривожно-депресивних емоцій до та після МАК-корекції ($ITDE_2 - ITDE_1$).

Шкала тривожності колірного тесту Люшера:

L_1 – значення показника тривожності за тестом Люшера після МАК-діагностики до початку корекції;

L_2 – значення показника тривожності за тестом Люшера після МАК-корекції;

DL – різниця значень показника тривожності за тестом Люшера до та після МАК-корекції ($L_2 - L_1$).

2.6. Критерії оцінювання рівнів тривожності за шкалами опитувальників

У таблицях 2.1 та 2.2 наведено критерії оцінки рівнів тривожності за різними шкалами, що використовуються у даному дослідженні.

Таблиця 2.1

Рівні тривожності за шкалами

	Низький	Середній	Високий
Шкали ФОП	1–3	4–6	7–9
Шкали С–Х (OT, RT)	0–30	31–45	>45
Шкала Люшера (L)	1–4	5–8	9–12

Таблиця 2.2

Ступені емоційної вираженості за ШДЕ Ізарда

	Низька	Середня	Виражена	Сильна
IPE	≤19	20–28	29–36	>36
IHNE	≤14	15–24	25–32	>32
ITDE	≤11	12–20	12–20	>30

Висновки з розділу 2

1. Метою роботи є емпірична перевірка та кількісна оцінка за допомогою засобів багатомірного аналізу ефективності метафоричних асоціативних карток «Соре» як інструменту психодіагностики та психокорекції тривожних станів у поєднанні зі стандартизованими психометричними методиками у вибірці 54 громадян України (33 жінки та 21 чоловік) у активному працездатному віці 30–55 років, без серйозних порушень фізичного здоров'я, з вищою освітою, зайнятих інтелектуальною працею.
2. Стандартизовані методики: Фрайбурзький особистісний опитувальник, опитувальник тривожності Спілбергера–Ханіна, шкала диференціальних емоцій К. Ізарда, колірний тест М. Люшера у комплексному поєднанні забезпечують достовірне кількісне визначення рівня тривожності та емоційних індексів до та після застосування інструменту «Метафоричні асоціативні картки «Соре».
3. Визначена послідовність у 6 етапів емпіричного дослідження дозволяє виконати завдання: визначення величин тривожно-емоційних показників до та після діагностичного та корекційного втручання метафоричними асоціативними картками «Соре» за кількома критеріями, що забезпечують надійну доказовість статистичної значущості різниці цих показників.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТОК «CORE» ЯК ПРОЄКТИВНОГО ІНСТРУМЕНТУ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ

Даний розділ містить обговорення результатів математичної обробки даних дослідження програмою JASP, опис, порівняльний аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

3.1. Обговорення результатів дослідження. Перевірка на нормальність розподілу показників

Для перевірки нормальності розподілу даних за шкалами використовували критерій Шапіро–Вілکا; на основі результатів приймали рішення про методи подальшого аналізу. Результати перевірки містяться у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Перевірка на нормальність розподілу результатів шкал

	NEUR	DEPR	WRIWN	LAB	SOR	EXTR	DRAT	SPAGR	REAGR	TOW
Shapiro-Wilk	0.877	0.940	0.946	0.938	0.940	0.914	0.903	0.915	0.941	0.925
P-value of Shapiro-Wilk	< .001	.010	.016	.008	.009	< .001	< .001	< .001	.010	.002
	MASK	AGE	OT	RT ₀	RT ₁	DRT ₀	RT ₂	DRT ₁	IPE ₁	IPE ₂
Shapiro-Wilk	0.935	0.899	0.965	0.948	0.937	0.897	0.964	0.966	0.965	0.985
P-value of Shapiro-Wilk	.006	< .001	.120	.020	.007	< .001	.103	.126	.111	.750
	DIPE	IHNE ₁	IHNE ₂	DIHNE	ITDE ₁	ITDE ₂	DITDE	L ₁	L ₂	DL
Shapiro-Wilk	0.906	0.955	0.937	0.919	0.971	0.934	0.963	0.920	0.869	0.906
P-value of Shapiro-Wilk	< .001	.043	.007	.001	.213	.005	.099	.001	< .001	< .001

Примітка: умовні позначення показників.

Шкали Фрайбурзького особистісного опитувальника (ФОП):

NEUR – шкала невротичності;

DEPR – шкала депресивності;

WRIWN – шкала врівноваженості;

LAB – шкала емоційної лабільності, далі у тексті позначається просто «лабільність»;

SOR – шкала сором'язливості;

EXTR – шкала екстра-інтроверсивності;

DRAT – шкала дратівливості;

SPAGR – шкала спонтанної агресивності;

REAGR – шкала реактивної агресивності;

TOW – шкала товариськості;

MASK – шкала маскулінності.

OT – шкала особистісної тривожності;

RT_0 – значення показника реактивної тривожності до МАК-діагностики;

RT_1 – значення показника реактивної тривожності після МАК-діагностики до початку корекції;

RT_2 – значення показника реактивної тривожності після МАК-корекції;

DRT_0 – різниця значень показника реактивної тривожності до та після МАК-діагностики ($RT_1 - RT_0$);

DRT_1 – різниця значень показника реактивної тривожності до та після МАК-корекції ($RT_2 - RT_1$).

Шкали диференціальних емоцій Ізарда (ШДЕ):

IPE_1 – значення індексу позитивних емоцій після МАК-діагностики до початку корекції;

IPE_2 – значення індексу позитивних емоцій після МАК-корекції;

$DIPE$ – різниця значень індексу позитивних емоцій до та після МАК-корекції ($IPE_2 - IPE_1$);

$IHNE_1$ – значення індексу гострих негативних емоцій після МАК-діагностики до початку корекції;

$IHNE_2$ – значення індексу гострих негативних емоцій після МАК-корекції;

$DIHNE$ – різниця значень індексу гострих негативних емоцій до та після МАК-корекції ($IHNE_2 - IHNE_1$);

$ITDE_1$ – значення індексу тривожно-депресивних емоцій після МАК-діагностики до початку корекції;

$ITDE_2$ – значення індексу тривожно-депресивних емоцій після МАК-корекції;

$DITDE$ – різниця значень індексу тривожно-депресивних емоцій до та після МАК-корекції ($ITDE_2 - ITDE_1$).

Шкала тривожності колірного тесту Люшера:

L_1 – значення показника тривожності за тестом Люшера після МАК-діагностики до початку корекції;

L_2 – значення показника тривожності за тестом Люшера після МАК-корекції;

DL – різниця значень показника тривожності за тестом Люшера до та після МАК-корекції ($L_2 - L_1$).

Бачимо з таблиці 3.1, що переважна більшість шкал не підпорядковується нормальному розподілу результатів, тому для подальшого аналізу для цих шкал застосовували непараметричні методи.

3.2. Обґрунтування статистичної значущості ефекту МАК

Метою даного дослідження було показати, що метафоричні асоціативні картки «Соре» є ефективним інструментом психодіагностики та психокорекції тривожних станів.

3.2.1. Обґрунтування статистичної значущості діагностичного ефекту МАК «Соре». Метою даного дослідження було показати, що метафоричні асоціативні картки «Соре» є ефективним інструментом психодіагностики тривожних станів. Для цього було проведено порівняльний аналіз рівнів ситуативної (реактивної) тривожності досліджуваних до та після МАК-діагностики (на початку МАК-сесії (RT_0) та після МАК-діагностики (RT_1)) з використанням парного *t*-тесту для зв'язаних вибірок.

Таблиця 3.2

Порівняння значень рівня ситуативної тривожності до та після МАК-діагностики

Парний t-тест

Measure 1	Measure 2	W	z	p	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation
RT_0	RT_1	27.50	-5.957	< .001	-0.959	0.160

Примітка. Критерій знакових рангів Вілкоксона

Описові статистики

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
RT ₀	54	44.81	11.32	1.540	0.252
RT ₁	54	49.24	13.05	1.775	0.265

Негативне значення коефіцієнта рангово-бісеріальної кореляції (Rank-Biserial Correlation) у таблиці 3.2 показує, що рівень реактивної тривожності зростає у переважної більшості досліджуваних завдяки МАК-діагностичному втручання. Тобто застосування метафоричних асоціативних карток загострює тривожний стан, що є ефективним, бо свідчить про актуалізацію прихованих переживань, які зазвичай не усвідомлюються. Це дозволяє глибше діагностувати внутрішній емоційний стан досліджуваного та виявити проблемні зони для подальшої корекції.

3.2.2. Обґрунтування статистичної значущості корекційного ефекту МАК «Соре». Метою даного дослідження було показати, що метафоричні асоціативні картки «Соре» є ефективним інструментом психокорекції тривожних станів. Для цього було проведено порівняльний аналіз показників ситуативного емоційного стану (реактивна тривожність RT, індекси емоцій IPE, IHNE, ITDE, рівень тривожності L) досліджуваних до та після МАК-корекції з використанням парних *t-тестів* для зв'язаних вибірок.

Оскільки шкали IPE₁ та IPE₂ є нормальними (таблиця 3.1), то до них застосували парний *t-тест* Стьюдента та оцінку сили ефекту за коефіцієнтом *d* Коена, для інших шкал використали непараметричний парний *t-тест* за критерієм Вілкоксона, щоб оцінити силу ефекту МАК. Результати порівнянь наведено у таблицях 3.3–3.7.

Таблиця 3.3

Порівняння значень індексу позитивних емоцій до та після МАК-корекціїПарний *t-тест*

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
IPE ₁	IPE ₂	-11.61	53	< .001	-1.579	0.294

Примітка. Тест Стьюдента.

Описові статистики

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
IPE ₁	54	20.43	4.765	0.648	0.233
IPE ₂	54	33.22	6.356	0.865	0.191

Порівняння за критерієм Стюдента нормально розподілених шкал IPE₁ та IPE₂ дають статистично значущий ($p < 0,001$) результат: значення коефіцієнта Коена (Cohen's d) показує значне збільшення рівня позитивних емоцій після МАК-корекції.

Таблиця 3.4

Порівняння значень рівня ситуативної тривожності до та після МАК-корекції*Парний t-тест*

Measure 1	Measure 2	W	z	p	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation
RT ₁	RT ₂	1485	6.393	< .001	1.000	0.155

Примітка. Критерій знакових рангів Вілкоксона

Описові статистики

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
RT ₁	54	49.24	13.05	1.775	0.265
RT ₂	54	31.52	8.15	1.109	0.259

Таблиця 3.5

Порівняння значень індексу гострих негативних емоцій до та після МАК-корекції*Парний t-тест*

Measure 1	Measure 2	W	z	p	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation
IHNE ₁	IHNE ₂	1430	6.325	< .001	0.999	0.157

Примітка. Критерій знакових рангів Вілкоксона.

Описові статистики

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
IHNE ₁	54	33.81	10.51	1.430	0.311
IHNE ₂	54	19.65	6.36	0.866	0.324

Таблиця 3.6

**Порівняння значень індексу тривожно-депресивних емоцій
до та після МАК-корекції**

Парний t-тест

Measure 1	Measure 2	W	z	p	Rank-Biserial Correlation	SE Rank- Biserial Correlation
ITDE ₁	ITDE ₂	1471	6.268	< .001	0.980	0.155

Примітка. Критерій знакових рангів Вілкоксона.

Описові статистики

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
ITDE ₁	54	25.83	8.476	1.153	0.328
ITDE ₂	54	15.09	4.651	0.633	0.308

Таблиця 3.7

**Порівняння значень рівня тривожності за колірним тестом Люшера
до та після МАК-корекції**

Парний t-тест

Measure 1	Measure 2	W	z	p	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation
L ₁	L ₂	839.0	5.293	< .001	0.949	0.177

Примітка. Критерій знакових рангів Вілкоксона.

Описові статистики

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
L ₁	54	3.148	2.184	0.297	0.694
L ₂	54	1.574	1.449	0.197	0.920

З результатів таблиць 3.4–3.7 бачимо, що рівень кожного з показників до і після сесії достовірно відрізняється для всіх порівнянь ($p < 0,001$). Міра сили ефекту (Rank-Biserial Correlation) за критерієм Вілкоксона складає від 0,95 до 1,00; це високі значення, які показують, що 95-100% величин емоційних показників узгоджено зменшуються після МАК-корекції. Стандартна похибка оцінки коефіцієнта (SE Rank-

Biserial Correlation) складає 0,15–0,18, вона невелика у порівнянні з абсолютними значеннями.

Достатньо низька варіативність даних величин рівня ситуативної тривожності та емоційних індексів (0,2–0,3) вказує на репрезентативність середніх значень «до» та «після» і підсилює чутливість парного t -тесту. Висока варіативність даних показників рівня тривожності за тестом Люшера свідчить про те, що ця методика може бути використана як додаткова.

Дані порівняльного аналізу показують, що МАК-корекція дає статистично значущий сильний емоційний ефект.

3.3. Виявлення статистично значущих взаємозв'язків між шкалами опитувальників

Кореляційний аналіз дав змогу побачити статистично значущі взаємозв'язки між особистісно-емоційними шкалами ФОП, С–Х, ШДЕ та рівнем тривожності за колірним тестом Люшера.

Результати кореляційного аналізу за непараметричним критерієм ρ Спірмена наведено у таблиці В.1 додатка В.

У даній вибірці усі шкали, крім показників «товариськість» та «вік» корелюють між собою. Бачимо з таблиці високі коефіцієнти кореляції ($>0,7$) між показниками невротичності, депресивності, емоційної лабільності, сором'язливості, врівноваженості, які є суттєвими чинниками кумулятивних показників особистісної (ОТ) та реактивної (РТ) тривожності та рівня тривожності за тестом Люшера (L); та їхній суттєвий зв'язок з емоційною складовою тривожних станів (ІРЕ, ІННЕ, ІТДЕ).

Зокрема, рівні ОТ та РТ мають сильний позитивний зв'язок з депресивністю (0,791; 0,759), емоційною лабільністю (0,772; 0,670), сором'язливістю (0,700; 0,667). (Тут і далі у дужках наводимо значення ρ Спірмена). При цьому бачимо, що дані показники дещо сильніше пов'язані саме з особистісною тривожністю, яка також є стабільною рисою, обумовленою внутрішніми чинниками особистості. Врівноваженість має сильний негативний зв'язок з ОТ (–0,771) та РТ (–0,763).

Показник «врівноваженість» можна розглядати і як особистісну рису і як чинник поведінкової стратегії емоційної регуляції.

Бачимо значний взаємозв'язок між показниками реактивної та особистісної тривожності (0,865). ОТ може виступати як «фільтр сприйняття». Люди з високою ОТ мають схильність інтерпретувати навіть нейтральні або помірно стресові ситуації як загрозові. Це може означати, що при зіткненні з конкретною ситуацією їхня реактивна тривожність (RT) підвищується швидше і сильніше. У підтвердження цього припущення маємо високі коефіцієнти кореляції кумулятивної тривожності ОТ та RT з індексами емоцій та рівнем тривожності за тестом Люшера (L) (відповідно IPE: -0,520; -0,602; IHNE: 0,738; 0,787; ITDE: 0,783; 0,674; L: 0,588; 0,710). Зв'язок ОТ з L дещо слабший ніж з RT. Реактивна тривожність – це поточний емоційний стан тривоги "тут і зараз". Проективний тест Люшера також вимірює саме актуальний рівень емоційної напруги через колірні вибори тобто обидва показники відображають ситуативний рівень тривожності.

Виділяються кореляційні зв'язки середньої сили між показниками екстраверсивності, дратівливості, спонтанної та реактивної агресивності, маскулінності, а також їхній взаємозв'язок з ОТ та RT.

Можна припустити, що екстраверсивність, агресивність і маскулінність більше описують поведінковий стиль та соціальну взаємодію, а не глибинну емоційну вразливість. Тому їхній внесок у формування особистісної та реактивної тривожності є помірним. Натомість невротичність, депресивність, емоційна лабільність, сором'язливість та низька врівноваженість безпосередньо відображають емоційну нестабільність і схильність до негативних переживань. Вони визначають базову чутливість людини до стресу, тому їхній зв'язок з ОТ і RT може бути сильнішим.

Важливо розглянути зв'язок особистісних показників та індексів емоцій ШДЕ Ізарда. Можемо бачити з таблиці В.1, що індекс позитивних емоцій залежить від рівня екстраверсивності (0,527) та врівноваженості (0,444).

Екстраверсивність як риса і чинник стратегії емоційної регуляції є пов'язаною з відкритістю, соціальністю та пошуком позитивних стимулів. Тому екстраверти частіше переживають радість, інтерес і захоплення. Врівноваженість означає

емоційну стабільність і позитивні емоції мають більше простору для прояву і довше зберігаються. Разом ці риси створюють психологічний ресурс для підтримки позитивного емоційного фону.

З тривожно-депресивних рис найсуттєвіший зворотній зв'язок з ІРЕ у даній вибірці має депресивність ($-0,432$). Цей показник безпосередньо знижує здатність людини відчувати та підтримувати позитивні емоції, оскільки вона супроводжується втратою інтересу, мотивації та радості. Депресивність «гасить» позитивний емоційний фон. Кумулятивні ж показники тривожності ОТ ($-0,520$) та RT ($-0,602$) є пов'язаними з ІРЕ сильніше, ніж невротичність ($-0,336$), або лабільність ($-0,336$).

Можна бачити, що прояв гострих негативних емоцій (ІННЕ) є найбільше пов'язаним із тривожно-депресивними рисами: невротичністю ($0,551$), депресивністю ($0,643$) лабільністю ($0,546$), сором'язливістю ($0,537$); кумулятивною тривожністю ОТ ($0,738$) та RT ($0,787$) та, на противагу, врівноваженістю ($-0,660$), що є базовими особистісними емоційними характеристиками і визначають загальну емоційну вразливість людини. Вони формують стійку схильність до переживання тривоги, що напряду підсилює інтенсивність гострих негативних емоцій (ІННЕ). Слабший зв'язок спостерігаємо між агресивними рисами особистості (дратівливістю ($0,473$), спонтанною ($0,455$) та реактивною ($0,473$) агресивністю) як поведінковими реакціями на зовнішні подразники. Вони проявляються ситуативно й частіше мають екстернальний характер (виплеск назовні), тоді як ІННЕ фіксує внутрішнє емоційне напруження.

Звернемо увагу, що сором'язливість у даній вибірці має дещо сильніший зв'язок ($0,728$) з індексом тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ) ніж інші особистісні показники. Ця риса поєднує соціальну тривожність та емоційну вразливість. Люди з високою сором'язливістю частіше уникають контактів, переживають внутрішню напругу та невпевненість у соціальних ситуаціях, що може підсилювати прояви тривожності й депресивних емоцій.

У даній вибірці можна також спостерігати зв'язок між проявом позитивних, негативних та тривожно-депресивних емоцій досліджуваних. Так, бачимо, що є суттєвий взаємозв'язок між індексами гострих негативних та тривожно-депресивних

емоцій (0,626). Зв'язок з позитивними емоціями значно слабший: IPE – IHNE (–0,392); IPE – ITDE (–0,395). Це можна пояснити спільною емоційною основою IHNE та ITDE – вони відображають напружені, деструктивні переживання, що взаємно підсилюються у проявах. Водночас їхній зв'язок з IPE значно слабший, бо позитивні переживання не є прямим протилежним полюсом негативних, а формуються за рахунок інших особистісних ресурсів, наприклад, у нашому дослідженні таких, як екстраверсивність чи врівноваженість.

Величина рівня тривожності за тестом Люшера суттєво залежить як від значень кумулятивної тривожності, про що йшлося раніше, так і від значень індексів емоцій. Особливо сильний зв'язок з L спостерігаємо у IHNE (0,764). Це може означати, що рівень тривожності за тестом Люшера найбільшою мірою відображає саме гострі негативні емоції: чим інтенсивніше переживаються страх, гнів, відраза, тим вищим виявляється L. Таким чином, тест Люшера є чутливим також і до емоційної напруги, що відображається у гострих негативних переживаннях. Із особистісних рис за ФОП можемо бачити зв'язок середньої сили L з депресивністю (0,545) та врівноваженістю (–0,553). Можемо припустити, що врівноваженість і як риса і як ресурсна особистісна стратегія збалансовує тривожно-депресивну емоційну нестійкість.

Варто звернути увагу на взаємозалежність різниці у рівнях реактивної тривожності та тривожності за колірним тестом Люшера, індексів позитивних, гострих негативних та тривожно-депресивних емоцій за Ізардом до та після МАК-корекції і деяких особистісних рис. Наприклад, бачимо, що залежність значень RT – IPE (–0,602) слабша ніж різниці DRT – DIPE (–0,745); так само RT – ITDE (0,674) та DRT – DITDE (0,702). Це можна пояснити так, що різниця відображає динаміку змін емоційного стану під впливом МАК, яка є більш чутливою. Так само деякі особистісні риси більш суттєво визначають саме динаміку змін відносно абсолютного значення.

Наприклад, у зв'язках тривожно-депресивних показників: невротичність (IPE – 0,336; DIPE –0,627), депресивність (IPE –0,432; DIPE –0,704), лабільність (IPE – 0,337; DIPE –0,654), врівноваженість (IPE 0,444; DIPE 0,666); з індексом позитивних емоцій та їхньою різницею проявляється саме така закономірність. Менш виражену

подібну тенденцію бачимо у IHNE, DIHNE, ITDE, DITDE, наприклад, з невротичністю (0,551; 0,716 та 0,645; 0,718 відповідно).

У випадку показника «сором'язливість» проявляється дещо інший зв'язок: він слабший з IPE (–0,398) ніж з DIPE (–0,604), близький за силою з IHNE (0,537) та DIHNE (0,567), але сильніший з ITDE (0,728), ніж з DITDE (0,598). Можливо, сором «гальмує» позитивні емоції, а корекція МАК «знімає гальма». Глибші та більш стабільні тривожно–депресивні емоції суттєвіше залежать від рівня сором'язливості, ніж менш стабільні гострі негативні. Можливо, тому зв'язок цього показника з ITDE проявляється сильніше, ніж з динамікою змін DITDE.

Отже, встановлено наявність статистично значущих взаємозв'язків між усіма особистісно-емоційними шкалами, крім показників «товариськість» та «вік». Виявлено, що особистісні показники «депресивність», «емоційна лабільність» та «сором'язливість» виступають провідними чинниками як особистісної, так і реактивної тривожності, тоді як «врівноваженість», «екстраверсивність» та «маскулінність» знижують рівень тривожних проявів, виконуючи функцію емоційної регуляції.

3.4. Дослідження однорідності вибірки. Кластерний аналіз

Представляє інтерес дослідження однорідності вибірки за особистісно-емоційними показниками, тому було проведено кластеризацію даних з метою виявлення груп досліджуваних, що можуть бути об'єднані за певними психологічними проявами різних рівнів тривожності. Було використано ієрархічну кластеризацію даних усіх особистісно-емоційних шкал; результати наведено у таблицях 3.8–3.9.

Таблиця 3.8.

Результати ієрархічної кластеризації даних.

Модель: ієрархічна кластеризація

Clusters	N	R ²	AIC	BIC	Silhouette
2	54	0.413	807.4	898.9	0.330

Примітка. Модель, оптимізована відносно критерію Байєса

Інформація про кластери

Cluster	1	2
Size	30	24
Explained proportion within-cluster heterogeneity	0.578	0.422
Within sum of squares	413.2	302.2

За результатами кластеризації маємо 2 кластери відповідною чисельністю 30 (к.1) та 24 (к.2) досліджуваних, відділені один від одного. Бачимо з таблиці 3.8, що обидва кластери є значущими: перший кластер пояснює 57,8% внутрішньокластерної гетерогенності, що свідчить про його більшу різноманітність; другий кластер пояснює 42,2%, демонструючи більшу однорідність та компактність.

Таблиця 3.9.

Значення центрів 2-х кластерів досліджуваних за особистісно-емоційними шкалами

Cluster Means

	NEUR	DEPR	WRIWN	LAB	SOR	EXTR	DRAT	SPAGR	REAGR	TOW	MASK	AGE
Cluster 1	0.621	0.624	-0.691	0.569	0.588	-0.429	0.559	0.608	0.609	0.034	-0.434	-0.078
Cluster 2	-0.776	-0.780	0.863	-0.711	-0.735	0.536	-0.699	-0.760	-0.762	-0.042	0.542	0.098
	OT	RT ₁	DRT ₁	IPE ₁	DIPE	IHNE ₁	DIHNE	ITDE ₁	DITDE	L ₁	DL	
Cluster 1	0.645	0.700	0.684	-0.467	-0.526	0.607	0.713	0.574	0.659	0.543	0.516	
Cluster 2	-0.806	-0.874	-0.855	0.584	0.658	-0.759	-0.891	-0.718	-0.824	-0.678	-0.645	

Примітка: умовні позначення показників.

Шкали Фрайбурзького особистісного опитувальника (ФОП):

NEUR – шкала невротичності;

DEPR – шкала депресивності;

WRIWN – шкала врівноваженості;

LAB – шкала емоційної лабільності, далі у тексті позначається просто «лабільність»;

SOR – шкала сором'язливості;

EXTR – шкала екстра-інтроверсивності;

DRAT – шкала дратівливості;

SPAGR – шкала спонтанної агресивності;

REAGR – шкала реактивної агресивності;

TOW – шкала товариськості;

MASK – шкала маскулінності.

OT – шкала особистісної тривожності;

RT_1 – значення показника реактивної тривожності після МАК-діагностики до початку корекції;

RT_2 – значення показника реактивної тривожності після МАК-корекції;

DRT_1 – різниця значень показника реактивної тривожності до та після МАК-корекції ($RT_2 - RT_1$).

Шкали диференціальних емоцій Ізарда (ШДЕ):

IPE_1 – значення індексу позитивних емоцій після МАК-діагностики до початку корекції;

IPE_2 – значення індексу позитивних емоцій після МАК-корекції;

$DIPE$ – різниця значень індексу позитивних емоцій до та після МАК-корекції ($IPE_2 - IPE_1$);

$IHNE_1$ – значення індексу гострих негативних емоцій після МАК-діагностики до початку корекції;

$IHNE_2$ – значення індексу гострих негативних емоцій після МАК-корекції;

$DIHNE$ – різниця значень індексу гострих негативних емоцій до та після МАК-корекції ($IHNE_2 - IHNE_1$);

$ITDE_1$ – значення індексу тривожно-депресивних емоцій після МАК-діагностики до початку корекції;

$ITDE_2$ – значення індексу тривожно-депресивних емоцій після МАК-корекції;

$DITDE$ – різниця значень індексу тривожно-депресивних емоцій до та після МАК-корекції ($ITDE_2 - ITDE_1$).

Шкала тривожності колірного тесту Люшера:

L_1 – значення показника тривожності за тестом Люшера після МАК-діагностики до початку корекції;

L_2 – значення показника тривожності за тестом Люшера після МАК-корекції;

DL – різниця значень показника тривожності за тестом Люшера до та після МАК-корекції ($L_2 - L_1$).

Рис. 3.1. представляє візуалізацію кластерів.

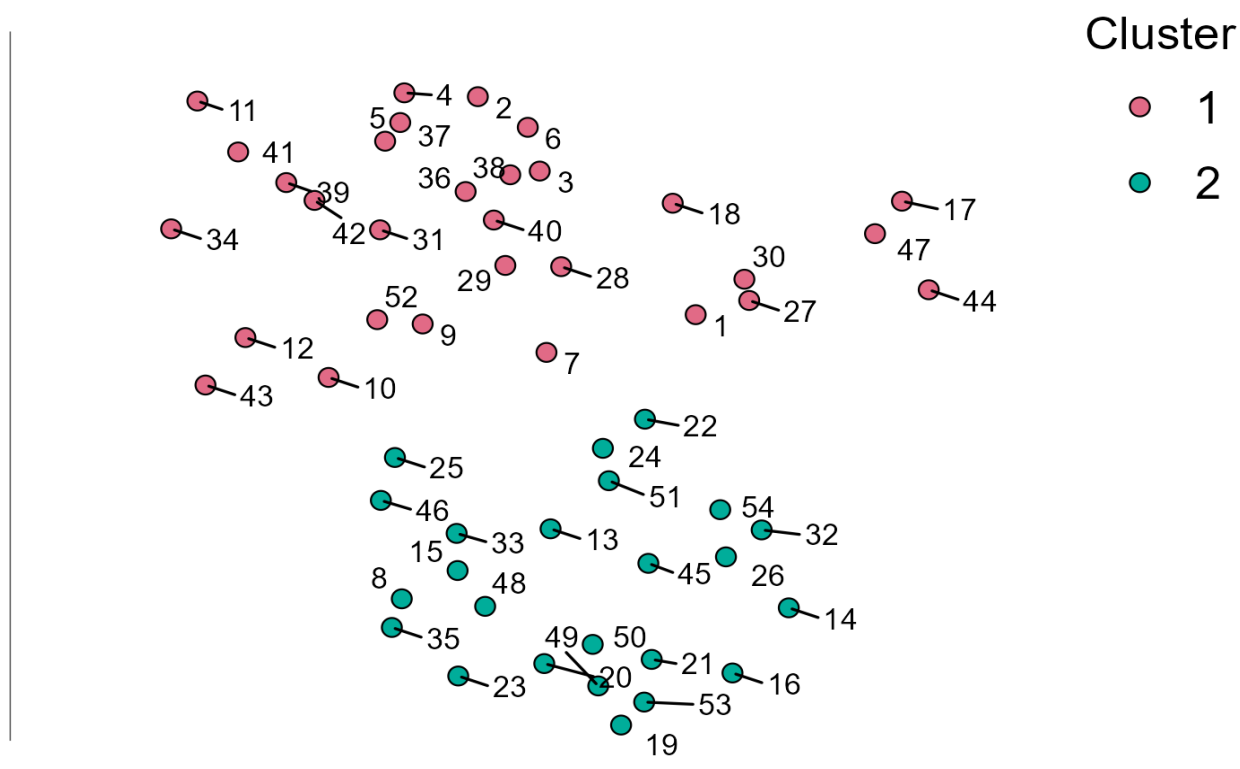


Рис. 3.1. t-SNE Cluster Plot. Графік візуалізації структури 2-х кластерів.

З точки зору аналітичної доцільності до кластеризації не було включено показники ситуативної тривожності, емоційних індексів, рівня тривожності за Люшером після МАК-корекції, оскільки вони є похідними від початкових значень та різниці і, на нашу думку, їх використання у кластеризації могло б призвести до перевантаження корельованими даними та штучного формування кластерів. З подібних міркувань було також виключено результати ситуативної тривожності до початку МАК-діагностики RT_0 та різниця DRT_0 . Показник DRT_0 використовували для дослідження різниці впливу МАК-діагностики між кластерами.

Показники ситуативної тривожності, емоційних індексів, рівня тривожності за Люшером до корекції та різниця між ними до і після МАК-корекції несуть незалежну інформацію про рівень і динаміку психологічних станів.

Характеристика кластерів. Спираючись на дані таблиць рівнів тривожності та емоційної вираженості 2.1–2.2 можна скласти психологічні портрети 2-х груп досліджуваних. Зауважимо, що дослідження показали загальний підвищений рівень

тривожності опитуваних навіть з низькими показниками. Це, очевидно, є пов'язаним із стресогенними соціально-політичними умовами життя сучасних українців упродовж тривалого періоду.

1-й кластер характеризується середньо-високим рівнем тривожно-депресивних особистісних показників, а також підвищеною особистісною та реактивною тривожністю за шкалами Спілбергера–Ханіна й тестом Люшера. За емоційними шкалами Ізарда виявлено виражені рівні негативних та тривожно-депресивних емоцій при одночасно зниженому рівні позитивних. Для досліджуваних характерна емоційна вразливість, напруженість і схильність до стресових переживань. Цю групу можна назвати *групою ризику*.

Досліджувані 2-го кластеру відзначаються середньо-низькими рівнями тривожно-депресивних особистісних показників, відносно збалансованою емоційною стабільністю та врівноваженістю. Вони більш екстравертовані та товариські. За шкалами Ізарда у них переважають середні або низькі показники негативних і тривожно-депресивних емоцій та відносно вищий рівень позитивних емоцій, що може свідчити про адаптивність і стресостійкість. Цю групу можна назвати *адаптивною*.

3.5. Визначення відмінностей між кластерами.

Для визначення відмінностей МАК-ефекту у двох кластерах було проведено парні порівняння незалежних вибірок: різниць у значеннях рівня реактивної тривожності до та після проведення МАК-діагностики (DRT_0), до та після МАК-корекції (DRT); індексу позитивних (DIPE), гострих негативних (DIHNE) та тривожно-депресивних емоцій (DITDE), рівня тривожності за тестом Люшера (DL) до та після МАК-корекції; відповідно за критеріями Стюдента та Манна–Уїтні, враховуючи, що деякі шкали підпорядковуються нормальному розподілу (DRT). Результати визначення наведено у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10.

Результати визначення відмінностей МАК-ефекту у двох кластерах

незалежний t-тест

	U	p	Rank-Biserial Correlation	SE Rank-Biserial Correlation
DRT ₀	201.00	.006	0.442	0.158
DIPE	75.00	< .001	0.792	0.158
DIHNE	684.50	< .001	-0.901	0.158
DITDE	670.50	< .001	-0.863	0.158
DL	604.00	< .001	-0.678	0.158

Примітка. Тест Манна–Уїтні: сила ефекту за ранговою бісеріальною кореляцією.

	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
DRT	8.768	52	< .001	2.401	0.414

Примітка. Тест Стьюдента.

Описові статистики

	Group	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation	Mean Rank	Sum Rank
DRT ₀	1	30	-5.200	4.809	0.878	-0.925	22.20	666.0
	2	24	-2.500	2.449	0.500	-0.980	34.13	819.0
DIPE	1	30	-17.133	8.341	1.523	-0.487	18.00	540.0
	2	24	-6.000	6.640	1.355	-1.107	39.38	945.0
DIHNE	1	30	20.267	4.433	0.809	0.219	38.32	1149.5
	2	24	6.542	5.898	1.204	0.902	13.98	335.5
DITDE	1	30	15.033	4.605	0.841	0.306	37.85	1135.5
	2	24	4.792	4.791	0.978	1.000	14.56	349.5
DL	1	30	2.267	1.311	0.239	0.579	35.63	1069.0
	2	24	0.583	1.018	0.208	1.745	17.33	416.0

Примітка. Тест Манна–Уїтні

DRT	1	30	24.20	6.641	1.212	0.274
	2	24	10.04	4.796	0.979	0.478

Примітка. Тест Стьюдента

Значення коефіцієнта рангово-бісеріальної кореляції (Rank-Biserial Correlation), коефіцієнта сили ефекту Коена (Cohen's *d*) та $p < 0,05$ в таблиці 3.10 показують, що існує статистично значуща відмінність між кластерами з точки зору впливу МАК. Тобто ефект МАК-діагностики та корекції у досліджуваних двох груп різний. Зменшення рівня реактивної тривожності (DRT 2,401) та зростання індексу позитивних емоцій (DIPE 0,792) сильніше у кластері 1. Зниження гострих негативних

(DIHNE $-0,901$), тривожно-депресивних (DITDE $-0,863$) емоцій, тривожності за Люшером (DL $-0,678$) більше у кластері 2.

Дані спостереження дозволяють зробити цікавий висновок: МАК-корекція адаптивно впливає на обидва кластери – у більш вразливих клієнтів знімає негатив, а у більш стійких підсилює позитив.

3.6. Дослідження кластерів за ознакою статевої приналежності

Цікаво було дізнатися, як розподіляються кластери за статевою приналежністю. Таблиця 3.11 містить результати розрахунку χ^2 та Cramér's V, що показують величину відхилення від очікуваних значень та міру зв'язку номінальних змінних «кластер» та «стать».

Таблиця 3.11.

Результати кластерного розподілу за статтю

Таблиці спряженості

		SEX		
CLUSTER		0	1	Total
1	Count	22.00	8.00	30.00
	Expected count	18.33	11.67	30.00
2	Count	11.00	13.00	24.00
	Expected count	14.67	9.33	24.00
Total	Count	33.00	21.00	54.00
	Expected count	33.00	21.00	54.00

χ^2 -тест

	Value	df	p
X ²	4.243	1	.039
N	54		

Nominal

	Value
Phi-coefficient	0.280
Cramer's V	0.280

З таблиці 3.11 бачимо, що спостережувані (Count) та очікувані (Expected count) дані, якби стать та кластер не були пов'язаними і були незалежними, відрізняються. Відхилення від очікуваних дає $\chi^2 = 4,243$; $p = 0,039$. Це означає, що розподіл за статтю відрізняється між двома кластерами статистично значуще, тобто стать частково визначає належність до кластера. *Міра сили зв'язку між двома номінальними змінними «стать» та «кластер»* (Cramér's $V = 0,280$) свідчить про середню силу зв'язку. У кластері ризику 1 значно більше чоловіків (22 з 30 $\approx 73\%$), ніж очікувалося. У адаптивному кластері 2 більше жінок (13 з 24 $\approx 54\%$), ніж очікувалося.

Для пояснення цього явища можна припустити, що у групі ризику чоловіки демонструють підвищений рівень тривожності через відсутність ефективних адаптивних стратегій. У кластері 2 більше жінок, ніж очікувалося, бо, вірогідно, жінки мають адаптивні стратегії подолання тривожності або швидше відновлюють емоційну рівновагу.

Висновки з розділу 3

Проведено емпіричне дослідження впливу метафоричних асоціативних карток «Соре» на рівень тривожності 54 осіб, з них 21 чоловік та 33 жінки. Здійснено математичну обробку результатів дослідження, що дозволила зробити наступні висновки.

1. Встановлено достовірну ефективність МАК «Соре» як інструменту психодіагностики і психокорекції тривожних станів. Порівняння емоційних показників реактивної тривожності за методикою Спілбергера–Ханіна, емоційних показників за шкалою диференціальних емоцій Ізарда та рівня тривожності за колірним тестом Люшера до та після МАК-втручання виявило статистично значущі відмінності. Виявлене тимчасове підвищення ситуативної тривожності під час діагностичного втручання підтверджує, що МАК виконують функцію емоційного «каталізатора», дозволяючи вивести приховані стани на свідомий рівень. Це створює передумови для подальшої корекції.
2. Засобами кореляційного аналізу було встановлено наявність статистично значущих взаємозв'язків між усіма особистісно-емоційними шкалами, крім

показників «товариськість» та «вік». Виявлено, що особистісні показники «депресивність», «емоційна лабільність» та «сором'язливість» виступають провідними чинниками як особистісної, так і реактивної тривожності, тоді як «врівноваженість», «екстраверсивність» та «маскулінність» знижують рівень тривожних проявів, виконуючи функцію емоційної регуляції. Підвищена особистісна тривожність обумовлює більш інтенсивні ситуативні реакції, що підтверджується кореляціями з емоційними індексами та результатами тесту Люшера.

3. Дослідження однорідності вибірки засобами ієрархічного кластерного аналізу показали, що у своїй структурі вибірка містить 2 кластери: групу ризику з підвищеними тривожними показниками та адаптивну групу з середньо–низькими значеннями даних показників.

Таким чином, на основі розглянутих результатів можна зробити загальний висновок: метафоричні асоціативні картки «Соре» у комплексі зі стандартизованими методиками дослідження тривожності можуть розглядатися як ефективний діагностично–корекційний інструмент, що поєднує в собі точність психометричних вимірювань та гнучкість проєктивного підходу.

ВИСНОВКИ

1. В умовах глобальної нестабільності зростання рівня тривожності громадян становить серйозну загрозу не просто психологічному благополуччю, а навіть психологічному виживанню цілих народів, що потерпають від криз. Проблема пошуку простих, дієвих та екологічних інструментів виявлення та подолання тривожних станів стає все більш актуальною. Серед ефективних напрямків психодіагностики та психокорекції тривожних станів метафорична арт-терапія визнається фахівцями найбільш екологічним та дієвим методом з огляду на наявність особливих вимог до роботи з вразливими категоріями досліджуваних.
2. Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження, описані у даній роботі, підтвердили гіпотезу про те, що використання метафоричних асоціативних карток «Соре» як проєктивного психологічного інструменту у поєднанні зі стандартизованими психометричними методиками сприяє більш ефективному виявленню та корекції тривожних станів досліджуваних.
3. Більш глибоке опрацювання тривожності у взаємодії досліджуваного з метафоричними картками відбувається через нейтралізацію захисних механізмів психіки, проєкцію витіснених переживань, прискорення безпечного символічного проживання та усвідомлення внутрішніх конфліктів, актуалізацію власних ресурсів особистості і інтуїтивно-раціональне знаходження адаптивних копінг-стратегій. Використання метафоричних карток для психодіагностики та психокорекції тривожності потребує професійної підготовки психолога, знання та розуміння психологічних механізмів впливу метафори.
4. У ході емпіричного дослідження було вивчено вплив метафоричних асоціативних карток «Соре» на рівень тривожності 54 досліджуваних. Порівняльний аналіз особистісно-емоційних показників до і після застосування карток засвідчив статистично значущі зміни рівня тривожності. Це дозволило підтвердити як діагностичну так і корекційну ефективність інструменту «метафоричні асоціативні картки «Соре»» у дослідженні тривожності. Кореляційний аналіз виявив взаємозв'язки середньої та високої сили між особистісними рисами і емоційними показниками тривожності: «невротичність», «депресивність», «емоційна лабільність»

і «сором'язливість» підвищують її рівень, тоді як «екстраверсивність», «врівноваженість» і «маскулінність» мають захисний ефект.

5. Виявлені зв'язки між показниками гострих негативних і тривожно-депресивних емоцій свідчать про спільну основу емоційної вразливості. Тимчасове підвищення ситуативної тривожності під час МАК-втручання з діагностичною метою підтвердило функцію карток як емоційного «каталізатора», що дозволяє актуалізувати приховані переживання для подальшої їх корекції.

6. Кластерний аналіз структури вибірки виявив дві групи: ризикову з підвищеними тривожно-емоційними показниками та адаптивну з помірно-низькими значеннями таких показників.

7. Наукова новизна роботи полягає у поєднанні проєктивного інструменту «метафоричні асоціативні картки «Соре»» зі стандартизованими психометричними опитувальниками, що забезпечило комплексне вивчення феномену тривожності. Практичні результати дослідження можуть стати основою для розробки комплексних програм як індивідуальної так і групової психодіагностики та психокорекції тривожності, програм кризової допомоги, емоційної підтримки різних вікових і соціальних груп з метою підвищення рівня психологічного благополуччя населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аврамчук О. Роль соціального відсторонення та відкинення у патогенезі соціального тривожного розладу: огляд закордонної літератури. *Psychological Prospects Journal*. 2022. № 40. Р. 10–23. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/21844>
2. Берн Е. Ігри, у які грають люди. Київ: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2016. 216 с. URL: <https://ridmi.com.ua/contents/igri-u-yaki-grayut-lyudi.pdf?srsltid=AfmBOoqbxN58HUZP8N-jzMzfOkhhRXsPtFVaA8fkf-6XC0BUspHJuj6C>
3. Блінов О.А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. пр. Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка. Київ, 2016. Вип. 4 (29). С. 6–11. URL: <https://er.kai.edu.ua/server/api/core/bitstreams/62d31a4a-f48f-466d-a82d-a32770c65193/content>
4. Блінов О. Поняття метафоричних асоціативних карт та їх використання у психологічній реабілітації. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти України* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 19 березня 2015 р. Київ, 2015. С. 14.
5. Блінов О.А., Шопіна М.О. Метафоричні асоціативні карти як творчий інтегративний ресурс стресостійкості особистості. Київ: Талком, 2016. 123 с. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/16671/1/M_Shopina_NP_2016_IPPO.pdf
6. Бородулькіна Т.О. Досвід використання метафоричних асоціативних карток у викладанні психологічних дисциплін. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологічні науки*: зб. наук. пр. НПУ імені М.П. Драгоманова. Київ, 2014. №43(67). С. 59–68.
7. Бородулькіна Т.О. Особливості застосування метафоричних асоціативних карт у роботі з психологічною травмою. *Психологічні студії*. 2023. №3. С. 15–21.
8. Бриль М.М. Метафоричні асоціативні карти як інструмент у психології професійного визначення. *Актуальні проблеми психології*. : зб. наук. пр. Інституту

психології ім. Г.С.Костюка. Київ, 2019. Т.1. Вип. 52. С. 69–76. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i52/13.pdf>

9. Василевська, О.І. Дворніченко Л.Л. Метафора в роботі психолога консультанта. *Психологія і особистість*. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка; Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2017. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/3328>

10. Верникова Н. Метафоричні асоціативні карти – універсальний інструмент для МАКсимальних результатів. *Практична психологія*. Вінниця : ЧП «ТД «Едельвейс і К», 2014. 124 с.

11. Вознесенська О.Л. Арт-терапія як засіб психосоціального відновлення особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. пр. КНУ імені Тараса Шевченка. Київ, 2015. № 3 (29). С. 40–47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2015_4_7

12. Галієва О.М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107–110. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/22.pdf

13. Галієва О.М. Психологічні аспекти прояву ситуативної тривожності. Розвиток особистості у сучасному освітньому просторі : монографія /за ред. В. В. Зарицької. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. С. 26–38.

14. Гаркавець О. Метафоричні асоціативні карти. Основи використання методу. Запоріжжя: ФОП Гаркавець Ольга Миколаївна, 2021. 38 с.

15. Гордєєва Ж.В. Розуміння змісту метафори та його вплив на свідомість суб'єкта психологічного консультування : зб. Інституту психології ім. Г.С.Костюка: *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України* /За ред. академіка С.Д.Максимова. К.: Ніка-Центр, 2011. – Вип. № 39. С.116-126.

16. Грандт В.В. Тривога як основний симптом невротичної патології. *Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку*: матеріали VI всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, м. Запоріжжя, 28 – 29 жовтня 2022 р. Запоріжжя, 2022. С. 11–12.

17. Грінченко О.М. Використання коучингової колоди метафоричних асоціативних карт «Супервізія» як одного з можливих інструментів професійного супроводу психологів. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2018. Вип. 40. С. 95–104. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.95-104>
18. Зязюн І. А. Педагогічна арт-терапія як естетична фасцинація. *Педагогічна освіта і освіта дорослих: європейський вимір* : зб. наук. праць /за ред. І. А., Зязюна, Н. Г. Ничкало. Київ : Хмельницький, 2008. С. 17–25.
19. Коляденко С.М., Літяга І.В. Використання проєктивних метафоричних асоціативних карт “rockets” (“кишені”) у процесі підготовки фахівців соціальної сфери. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Київ, 2022. Вип. 90. С. 68–75. DOI: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.14>
20. Комінко С.Г., Кучер Г.В. Кращі методи психодіагностики: зб. наук. пр. Тернопіль: Карт-бланш, 2005. 406 с.
21. Кравченко К., Соколіна О. Аналітичний опис теоретичного етапу створення психологічного інструментарію – метафоричних асоціативних карт "Маска" для роботи з військовослужбовцями (комбатантами) збройних сил України. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. Київ, 2023. №1(53).С. 22–36. DOI: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-3-9>
22. Крейдун Н.П., Невоєнна О.А., Поліванова О.Є., Яворовська Л.М., Яновська С.Г. Особливості особистості студентів, схильних до ліні та прокрастинації. *Проблеми сучасної освіти*. 2013. №4. С. 6–12. URL: <https://periodicals.karazin.ua/issuesedu/article/view/8788>
23. Крейдун Н.П., Харченко А.О., Наливайко О.О., Севост'янов П.О., Зотова Л.М., Невоєнна О.А., Яворовська Л.М., Лук'янова В.Д. Емоційна сфера жінок, які тривалий час перебувають в зоні проведення антитерористичної операції. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Психологія*. Харків, 2022. №72. С. 52–58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2022_72_8

24. Кузьменко Т.М. Інноваційний арт-терапевтичний інструментарій для психоконсультавання та психокорекції: навч. метод. посіб. Переяслав-Хмельницький : Вид-во «С.К.В», 2018. 125 с. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi61/0044995.pdf>
25. Лемешко Т. 50 технік з МАК на всі випадки життя. Настільна книга для роботи з метафоричними картами. Київ: ФОП Кандиба Т.П., 2021. 64 с.
26. Лушин П.В. та ін. Простір арт-терапії : зб. наук. пр. / редкол. УМО, ВГО «Арт-терапевтична асоціація». Київ, 2022. Вип. 2(32). 154 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734433/>
27. Марченко О. Аналіз помилкових поглядів щодо метафоричних асоціативних карт як інструменту психологічної допомоги. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. РДГУ. Рівне : РДГУ, 2020. Вип. 14. С. 150–159.
28. Мілорадова Н.Е. Метафоричні асоціативні карти як інструмент психокорекції та психопрофілактики посттравматичних стресових розладів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 4(29). С. 207–210. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/18625>
29. Невоєнна О.А., Кузнецов М.А., Татієвська М.М. Психологічний стан здобувачів освіти під час дистанційного навчання: фактори впливу та стратегії підтримки. *Перспективи та інновації науки. Педагогіка. Психологія. Медицина*. Київ, 2024. № 8. С. 817–831. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prainnsc_2024_8_70
30. Олефір В., Боснюк В. Медіаторна роль психологічного капіталу у взаємозв'язку між сприйняттям стресу особистістю та задоволеністю життям. *Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки*. 2021. Вип. 2. С. 38–49. URL: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/handle/123456789/13991>
31. Пов'якель Н. Арт-терапевтичні психотехнології в розвитку творчого потенціалу саморегуляції майбутнього психолога-практика. *Простір арт-терапії* : зб. наук. пр. Київ, 2008. Вип. 1 (3). С. 57–66.
32. Попова Г., Грінченко О. Використання метафоричних асоціативних карт у процесі професійного самовизначення студентів психологів: результати апробації коучингової колоди “Супервізія”. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*.

- Харків, 2018. Вип. 57. С. 245–257. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/1443>
33. Попова Г., Мілорадова Н. Метафоричні асоціативні карти в роботі практичного психолога: методика та практика. Харків: ФОП Бровін А.В, 2015. 224 с.
34. Плохих В., Супонєва Л. Психологічні захисти в організації часової перспективи студентів в умовах COVID–обмежень. *Наука і освіта*. 2021. №3. С. 12–21. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/13290>
35. Психологу для роботи. Діагностичні методики. : зб. праць / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород: видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 615 с. URL: https://wp.nmc-pto.rv.ua/DOK/MZPsSI/Psyhologu_dla_roboty.pdf
36. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. 2015. Т.1. Вип. 46. С. 266–272. URL: <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/e7328870-3b58-4b0e-9f86-0dad33c13a0f>
37. Тривоги, травми та обсесивно-компульсивні розлади: посібник Американської психіатричної асоціації: 3-є видання / за ред. Наомі М. Саймон, Еріка Голландера, Барбари О. Ротбаум, Дена Дж. Стайна. Київ: Медицина, 2025. 855 с.
38. Туркова Д.М. Метафоричні асоціативні карти як візуально-наративний стимул для психолінгвістичного аналізу діалогу з тілесним «Я». *Науковий вісник ХДУ. Психологічні науки*. Херсон, 2020. Вип. 3. С. 63–71. DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-8>
39. Фабрічева М. Метафоричні асоціативні карти, як можливість читати несвідоме. Київ: Центр ресурсного розвитку «М-Арт», 2014. 100 с.
40. Федоренко Р.П. Практикум з психологічного консультування: навчально-методичний посібник. Луцьк: Вежа, 2005. 105 с.
41. Хлівна О.М. Психологічні тенденції використання проєктивних методів у сучасній практичній психології. *Вісник ОНУ ім. І.І.Мечникова. Психологія*. Одеса, 2012. Т 17. Вип. 8 (20). С. 439 – 445. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2012_17_8_54

42. Шебанова В. Метафоричні асоціативні карти в роботі психолога. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2020. Вип. 50. С. 289–307. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/items/ce11afea-026c-4d02-b493-c1e36afc2f16>
43. Штепа О.С. Ресурсна насиченість особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2020. Вип. 47. С. 231–252. DOI: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2020-47.231-252>
44. Яворовська Л.М., Філоненко Г.С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 216–220. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_12_44
45. Яновська С.Г., Туренко Р.Л. Філоненко Є.О. Психологічні особливості уявлень про небезпеку у студентської молоді. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Психологія*. Харків, 2014. №1121. С. 66–70. URL: http://visnyk-ps.univer.kharkov.ua/vystnik_psy_ukr/nomera/1121.pdf
46. Яценко Т.С. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції. Підготовка психолога-практика. Київ: Вища школа, 2008. 342 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/423691.pdf
47. Ayalon O. Healing trauma with metaphoric cards. *Therapy Today*. 2007. 18(6). P. 22–24. URL: <https://www.oh-cards-institute.org/wp-content/uploads/2012/06/Ofra-Ayalon-Healing-Trauma-with-Metaphoric-Cards.pdf>
48. Beck A.T. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders. NY.: Guilford Press, 2010. 384 p. URL: <https://www.guilford.com/excerpts/clark5.pdf?t=1>
49. Cisler J.M., Koster E.H. Mechanisms of Attentional Bias towards threat in anxiety disorders: an integrative review. *Clinical psychology review*. 2010. Vol. 30(2). P. 203–216. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20005616/>
50. Dilts R. Sleight of Mouth : The Magic of Conversational Belief Change. Santa Cruz, CA: Dilts Strategy Group, 2017. 346 p. URL: https://books.google.com.ua/books/about/Sleight_of_Mouth.html?id=z0wytAEACAAJ&redir_esc=y

51. Ehlers A., Clark D.M. A Cognitive Model of Posttraumatic Stress Disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 2000. Vol. 38(4). P. 319-345. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Ehlers-PTSD-2000.pdf>
52. Erickson Milton H., Sidney Rosen and editors. *My Voice Will Go with You: The Teaching Tales of Milton H. Erickson*. NY.: W. W. Norton & Company, 1991. 256 p.
53. Gordon R.M., Rudd-Barnard A. and Smith-Wexler L. House-Tree-Person Test. *Journal of Projective Techniques*. 2024. Vol. 12. P. 202–215. URL: <https://2024.sci-hub.se/6909/f6ec6febbaea4250a3402c600bacab93/gordon2017.pdf>
54. Hinz L.D. *Expressive Therapies Continuum: A Framework for Using Art in Therapy*. NY.: Routledge, 2020. 290 p.
55. Izard Carroll E. *The Psychology of Emotions*. NY.: Plenum Press, 1991. 452 p. URL: https://books.google.com.ua/books/about/The_Psychology_of_Emotions.html?id=RPv-shA_sxMC&redir_esc=y
56. Jung C.G., et al. *Man and His Symbols*. NY.: Anchor Press, 1988. 321 p. URL: <https://antilogicalism.com/wp-content/uploads/2017/07/man-and-his-symbols.pdf>
57. Kirschke W. *Erdbeeren vor dem Fenster: Assoziative Karten für Kommunikation und Kreativität*. Eschershausen: Herausgegeben von Moritz Egetmeyer, 2010. 128 s.
58. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. NY.: Springer Publishing Company, 1984. 456 p. URL: https://books.google.com.ua/books/about/Stress_Appraisal_and_Coping.html?hl=uk&id=i-ySQQuUpr8C&redir_esc=y
59. Malchiodi C. A. *The Art Therapy Sourcebook*. NY.: McGraw-Hill, 1998. 288 p. URL: https://ois.tlu.ee/ois2/docs/TOIS170615143940.2066/Malchiodi%20sourcebook_0001.pdf
60. Mathews A., MacLeod C. Cognitive Vulnerability to Emotional Disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*. 2005. Vol. 1. P. 167–195. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17716086/>
61. *Metaphor and Thought*. / ed. Andrew Ortony. Cambridge: University Press, 1993. 678 p.

62. Mihura J.L., Meyer G.J. Thematic Apperception Test. Електронна бібліотека Wiley. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781118625392.wbecp437>
63. Rothschild B. The Body Remembers: The Psychophysiology of Trauma and Trauma Treatment. NY.: W. W. Norton & Company, 2000. 208 p.
64. Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment /ed. R.G.Heimberg. NY.: Guilford Press, 1995. 435 p. URL: https://books.google.com.ua/books/about/Social_Phobia.html?id=rXrekuSy2bsC&redir_esc=y
65. Spielberger C.D., Gorsuch R.L., Lushene R.E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983. 36 p.
66. Taylor, J. A. A personality scale of manifest anxiety. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1953. Vol. 48(2). P. 285–290. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/13052352/#:~:text=A%20personality%20scale%20of%20manifest,DOI:%2010.1037/h0056264>

АНОТАЦІЯ

В умовах глобальних криз загострилася проблема пошуку доступних, простих і дієвих інструментів виявлення та подолання тривожності з метою емоційної підтримки громадян.

Метою даного дослідження було теоретично обґрунтувати та практично дослідити доцільність використання метафоричних асоціативних карток «Cope» для виявлення тривожних станів у дорослих людей у поєднанні зі стандартизованими психометричними діагностичними методиками та кількісно оцінити ефективність цього інструменту.

Теоретичний аналіз проблеми показав перспективність метафоричних асоціативних карток як екологічного та дієвого проєктивного інструменту.

Результати емпіричного дослідження статистично підтвердили гіпотезу про вплив метафоричних асоціативних карток «Cope» у поєднанні зі стандартизованими психометричними методиками на емоційний стан досліджуваних як на етапі діагностики, так і на етапі психокорекції.

Ключові слова: *ситуативна тривожність, особистісна тривожність, проєктивний інструмент, метафоричні асоціативні картки.*

ABSTRACT

In the context of global crises, the problem of finding affordable, simple and effective tools for identifying and overcoming anxiety in order to provide emotional support to citizens has become more acute.

The goal of this study was to theoretically substantiate and practically investigate the feasibility of using metaphorical associative cards «Cope» to identify anxiety states in adults in combination with standardised psychometric diagnostic methods and to quantitatively assess the effectiveness of this tool.

Theoretical analysis of the problem showed the promise of metaphorical associative cards as an ecological and effective projective tool.

The results of the empirical study statistically confirmed the hypothesis about the influence of metaphorical associative cards «Cope» in combination with standardised

psychometric methods on the emotional state of the subjects both at the stage of diagnosis and at the stage of psychocorrection.

Keywords: *situational anxiety, personal anxiety, projective tool, metaphorical associative cards.*