

ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

DOI 10.26565/2225-7756-2025-79-01
УДК 159.923.2

Л.І. БЕЛІКОВА (Лариса Іванівна Белікова)
магістрантка факультету психології,
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна,
майдан Свободи, 4, Харків, Україна
e-mail: larysa.bielikova@student.karazin.ua
<https://orcid.org/0009-0003-3135-9040>

В.В. ПЛОХІХ (Віктор Володимирович Плохих)
доктор психологічних наук, професор,
кафедра загальної психології,
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
майдан Свободи, 4, Харків, Україна
e-mail: plokhikh_v@ukr.net,
<https://orcid.org/0000-0001-7897-3417>

МЕТАФОРИЧНА АКТИВАЦІЯ РЕСУРСНОГО ДОСВІДУ ОСОБИСТОСТІ У ПРОЦЕСІ ДОЛАННЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

Досліджуються метафоричні засоби зниження ситуативної тривожності особистості. *Мета* дослідження – визначення можливостей суттєвого зниження ситуативної тривожності зрілої особистості через доцільне, етапне, зорієнтоване на активацію особистісних ресурсів застосування метафоричних асоціативних карток (МАК) з набору «Соре». *Досліджуваними* були 54 громадянина України зрілого віку, серед яких 33 жінки та 21 чоловік віком від 30 до 55 років ($M = 40$). В емпіричному дослідженні застосовувалися наступні *методики*: набір метафоричних асоціативних карток «Соре» (для активації проблемного досвіду; бажаних змін стану і ресурсного досвіду досліджуваних); методика Ч. Спілбергера (для діагностики рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності); Фрайбурзький особистісний опитувальник, форма В (для визначення дезадаптивних психічних станів). З застосуванням МАК поетапно активувалися: проблемний досвід, уявлення бажаного стану; уявлення перешкод на шляху до бажаного стану; уявлення ресурсів; повернення до уявлень проблемного досвіду. *Результати*. Виявлено суттєве підвищення ситуативної тривожності після етапу активації проблемного досвіду як в загальній групі досліджуваних ($Z = -5.968$; $p < .001$), так і у підгрупах досліджуваних з високою ($t = -6.776$; $p < .001$) та помірного ($t = -4.497$; $p < .001$) особистісного і початковою ситуативною тривожністю. Встановлено значне, з великим статистичним ефектом (d Коена) зниження ситуативної тривожності щодо початкового рівня внаслідок етапного застосування МАК у загальній групі ($t = 11.259$; $p < .001$; $d = 1.532$) і у підгрупах досліджуваних з високою ($t = 9.890$; $p < .001$; $d = 1.806$) та помірною ($t = 7.683$; $p < .001$; $d = 1.568$) особистісною і початковою ситуативною тривожністю. *Висновки*. Доцільна, поетапна, розгорнута активація через застосування МАК і метафори досвіду особистості, що стосується визначення суб'єктивно значущого проблемного протиріччя, бажаного психічного стану, перешкод щодо бажаних змін і особистісних ресурсів дій через інтеграційні процеси сприяють суттєвому зниженню ситуативної тривожності у досліджуваних. **Ключові слова:** тривожність; метафора; метафоричні асоціативні картки; особистісні ресурси; антиципація; проблемний досвід; невизначеність.

Останнім часом процеси у життєвому просторі людства суттєво прискорилися, глобалізувалися і в багатьох випадках вийшли на критичні рівні свого розвитку. Це стосується не тільки тотального підвищення значущості інформаційного середовища і досягнень науково-технічного прогресу, а й загострення різноманітних суспільних протиріч, посилення соціальних конфліктів на релігійній, етнічній, ідеологічній, економічно-фінансовій основі, виникнення нових складних проблем у медицині, освіті, суспільної моралі. Разом із цим посилюються і поширюються протиріччя у відношеннях окремої особистості з її соціальним і природним оточенням. Рівень невизначеності в організації життєдіяльності у значної частини населення підвищується, перевантаженість новою різноманітною інформацією

збільшується, а можливість використання життєвого досвіду як дієвого ресурсу суттєво ускладнюється. Внаслідок означеного загострюється проблематика протистояння особистості стресу, питання ускладнень для психічного і фізичного здоров'я через розвиток дистресу, що супроводжується стійкими, всеохоплюючими переживаннями страху і тривоги. Так, узагальнені результати аналізу даних багатьох досліджень психічного стану населення у різних країнах під час пандемії COVID-19 засвідчили той факт, що у майже третини досліджуваних є виразні значні прояви стресу (29,6% на вибірці з 9074 осіб) і тривожності (31,9% на вибірці з 63 439 осіб) (Salari et al., 2020).

Динамічні відношення людини з дійсністю суттєвим чином визначають її світогляд, мотивацію, установки, цілі, організацію діяльності (Nutten, 1984). У критичних

умовах у стані стресу дуже часто виникають ситуації, коли зумовлені актуальними і потенційними загрозами значні переживання страху і тривоги поєднуються з переважним нерозумінням смислу того, що відбувається, того, що можна протиставити впливам, того, як діяти. Суб'єктивна когнітивна невизначеність щодо значущих екстремальних впливів взагалі представляється як основа для виникнення стресу (Peters et al., 2017). Разом із цим стрес і тривожність також суттєво пов'язані не тільки на рівні нейрофізіологічних і біохімічних процесів, а і в когнітивному вимірі через параметр невизначеності (Beck, 2010; Daviu et al., 2019; Nater, 2021). Останній аспект розкривається через аналіз когнітивного виміру розвитку стану тривожності.

Тривожність за визначенням є очікуванням загрози у майбутньому через поточні ознаки імовірної небезпеки (American Psychiatric Association, 2013; Beck, 2010; Cisler, Koster, 2010; Галієва, 2018). Тобто провідним інтегративним когнітивним процесом для виникнення і розвитку тривожності є процес антиципації (Daviu et al., 2019). Процес антиципації взагалі є фундаментальним для всієї організації життєдіяльності людини (Nutten, 1984). Передбачення майбутнього може реалізовуватися на свідомому і неусвідомлюваному рівнях психічної організації, спонтанно під впливом ендогенних і екзогенних факторів і керувано, в екзистенційному вимірі часової перспективи життя і в ситуативних реакціях. Антиципація загалом є складовою фундаментального процесу розумового розгортання відповідно до специфічних тенденцій динамічних відношень людини і дійсності у майбутнє з одночасною активацією актуально значущих частин досвіду з минулого (Jia et al., 2022; Plokhikh et al., 2022; Plokhikh et al., 2025; Walg et al., 2020).

При поточній невизначеності стресогенної ситуації в аспекті реальної або імовірної загрози, підкріпленій переживаннями страху процес антиципації зумовлює формування образів очікувань щодо посилення небезпеки у майбутньому. При цьому рівень невизначеності і варіативності у передбаченнях зі збільшенням віддаленості у майбутнє з необхідністю підвищується. Суб'єкт, з огляду на поточні і перспективні загрози, намагається оцінити свої можливості і ресурси для імовірного додання або уникнення уявної небезпеки у майбутньому (Lazarus, Folkman, 1987). Винайдені ресурси додання вже самі по собі сприяють послабленню нервово-психічної напруги, зорієнтовують у відношеннях з оточенням і в можливих діях.

При достатній стресостійкості і самовладанні суб'єкта передбачення загрози дозволяє завчасно зорієнтуватися і підготуватися до адекватних наступних дій (Daviu et al., 2019). Однак при послабленому самоконтролі, при деструктивних ендогенних впливах з боку травматичного досвіду з минулого, зниженій критичності мислення, нерозумінні смислу того, що відбувається, зумовлені зростанням ситуативної тривожності варіації образів загрози через різноманіття асоціацій множаться, підсилюються, захоплюють свідомість вже у теперішньому. Через спонтанне підсилення ситуативної тривожності можлива загроза на рівні реакцій організму і психіки стає

реальністю теперішнього з високою нервово-психічною напругою, переживаннями страху, руйнуваннями організації думок і дій (наприклад, панічні атаки) (American Psychiatric Association, 2013). Як наслідок тотального підсилення стану тривожності, рівень сприйманого стресу через уявні загрози майбутнього підвищується, загальна критичність знижується, некерований страх перед дійсністю в теперішньому зростає і ініціює нове коло розвитку дезадаптивних процесів.

З огляду на розглянуті функції когнітивних процесів у розвитку стану ситуативної тривожності можуть визначатися і можливості управління цим процесом. У залежності від спрямованості, змісту, обраних засобів управляючі впливи можуть бути конструктивними, розрахованими на усунення надмірної тривожності, і деструктивними, налаштованими на посилення негативних очікувань, нервово-психічної напруги і дезорганізації поведінки. Приклади такої різноспрямованості впливів надають засоби масової інформації, кінематограф, інформаційні мережі. Популяризація в очікуваннях негативних наслідків, безпорадності, приниженості, нівелювання значущості минулого досвіду, з одного боку, і з іншого боку, нав'язування нереалістичних цілей і планів, самовпевненості, безвідповідальності, невинуватих претензій, ілюзорних можливостей, ствердження оборотності вчинків послаблює цілісність особистості, її стресостійкість, призводить до численних помилок; збільшується травматичний досвід.

Конструктивний вплив в аспекті зниження надмірної тривожності може бути зорієнтований на задоволення наступних вимог: визначення смислу динамічних відносин з дійсністю і значущих особливостей поточної ситуації; адекватність об'єктивній дійсності запропонованих варіантів змін у майбутньому; виявлення можливих особистісних ресурсів для додання труднощів і усунення актуальних протиріч; стимулювання творчого пошуку нових рішень і способів досягнення цілей; пропозиційні варіанти надання достатньої інформації і орієнтирів на майбутнє для уникнення спротиву стійких стереотипів у ланцюгах асоціацій і способах поведінки; підсилення впевненості суб'єкта у своїх силах і можливостях; ініціація позитивних емоцій. Вказаним вимогам щодо конструктивного впливу на тензійний стан тривожності достатньою мірою задовольняє застосування різноманітних метафор, алегорій і відповідних засобів (Василевська, Дворніченко, 2017; Гордєєва, 2011; Cheban et al., 2020; Zeig, Tanev, 2022). Як один з варіантів вирішення психокорекційних, психоконсультативних і психотерапевтичних завдань через метафори пропонуються метафоричні асоціативні картки (Ayalon, 2007; Білінов, 2016; Шебанова, 2020).

Метафоричні асоціативні картки (МАК) розробляються для вирішення широкого кола різноманітних задач і здебільшого мають специфічні показання для застосування. МАК пропонуються в якості ефективного засобу психодіагностики і психокорекції психологічної травми (Бородулькіна, 2023; Мілорадова, 2012), для вирішення завдань професійного самовизначення і фахової підготовки (Бриль, 2019;

Коляденко, Літвяга, 2022; Попова, Грінченко, 2018), для актуалізації особистісних ресурсів (Ayalon, 2007; Cohen et al., 2015), в організації психологічної допомоги (Марченко, 2020). Застосування метафоричних асоціативних карток передбачає активацію образної сфери людини для стимулювання асоціацій і емоційних реакцій, виявлення та опрацювання переживань. Різностямованість впливу МАК на психічні процеси і стани підтримується можливостями активації в конструктивному цілісному поєднанні різноманітних психологічних механізмів: рефреймінгу, інсайту, проєкції, ідентифікації, асоціювання, усвідомлення, осмислення, дисоціації, послаблення захисних механізмів психіки. Застосування МАК надає можливість проявити через проєкцію, усвідомити, осмислити витіснений проблемний досвід, виявити приховані емоції та неадекватні переконання, здійснити перетворення негативних емоційних станів і переживань у ресурсні.

Мета дослідження – визначення можливостей суттєвого зниження ситуативної тривожності зрілої особистості через доцільне, етапне, зорієнтоване на активацію особистісних ресурсів застосування метафоричних асоціативних карток з набору «Соре».

Гіпотеза дослідження. Інтеграція в поетапному, конструктивно спрямованому на розуміння і позитивні переживання процесі метафоричної активації (застосування метафоричних асоціативних карток з набору «Соре») проблемного досвіду і особистісних ресурсів дозволить суттєво знизити ситуативну тривожність зрілої особистості.

Методи дослідження

В емпіричному дослідженні досліджуваними були 54 громадянина України зрілого віку, серед яких 33 жінки та 21 чоловік віком від 30 до 55 років ($M = 40$). Досліджувані добровільно погодилися на участь у дослідженні з можливістю подальшої відмови. Вибіркову сукупність досліджуваних було сформовано випадковим чином.

Емпіричне дослідження – квазіекспериментальне. У якості фактору плаву і своєрідного “каталізатора” змін тензійного стану ситуативної тривожності у досліджуваних виступила їх спрямована робота з набором МАК «Соре» (видавництво ОН Verlag Морітца Егетмейєра) та веб-сайтом <https://ekartka.com.ua> (робота онлайн). В основу набору метафоричних асоціативних карток «Соре» покладено модель ресурсного копіпугу BASIC Ph. У практиці психокорекційного використання набору МАК «Соре» ставиться три мети: *захист* (формування впевненості в особистій безпеці і віри у власні можливості); *налагодження зв'язків* (тренування навичок комунікації та взаємної підтримки); *підтвердження* для кожного учасника невідповідності і значущості його реакцій, переживань, страхів, способів подолання кризи і планів на майбутнє (Ayalon, 2007; Cohen et al., 2015).

Рівень тривожності досліджуваних діагностувався з застосуванням шкали оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер). Діагностовані за методикою Ч. Спілбергера значення показників ситуативної і

особистісної тривожності зіставлялися з наступною рівневою шкалою: 20 ÷ 30 – низька тривожність; 31 ÷ 44 – помірна тривожність, 45 і більше – висока тривожність (Неурова та ін., 2016).

Стійкі властивості і стани досліджуваних як підґрунтя щодо певного ситуативного реагування визначалися з застосуванням Фрайбургського особистісного опитувальника (FPI, форма В). Діагностувалися наступні стани і властивості: невротичність, депресивність, дратівливість, врівноваженість, емоційна лабільність, сором'язливість, екстраверсія, спонтанна агресивність, реактивна агресивність (Луценко, 2016). Отримані стандартні оцінки по показниках аналізувалися з огляду на запропоновану в методиці градацію по рівнях виразності властивостей та станів: 1 ÷ 3 – низький; 4 ÷ 6 – середній; 7 ÷ 9 – високий.

Організація емпіричного дослідження. Тривалість процесу дослідження з кожним досліджуваним – приблизно півтори години. Дослідження проводилося в шість послідовних етапів. Кожен з етапів мав конкретну мету і зміст. Далі представлено перелік етапів емпіричної роботи.

Етап 1. Попереднє тестування досліджуваного до початку МАК-сесії (у будь-який зручний час, займає 15-20 хв). Мета етапу – виявити рівень особистісної тривожності за опитувальником Спілбергера та риси, що визначають схильність до переживання тривожних станів за Фрайбурзьким особистісним опитувальником.

Етап 2. Початкова психодіагностика перед МАК-втручанням (3 хв. на початку сесії). Мета етапу – виявити актуальний рівень реактивної тривожності досліджуваного перед МАК-втручанням за опитувальником Спілбергера. Результати цього етапу фіксуються як рівень реактивної тривожності PT_0 і використовуються для встановлення діагностичного ефекту МАК.

Етап 3. Психодіагностика з МАК «Соре». Мета етапу – за допомогою МАК активувати проблемний досвід, який спричинює стан емоційного дискомфорту досліджуваного. Передбачалося формулювання запиту за допомогою трьох метафоричних асоціативних карток (активація емоційного стану у зв'язку з проблемою).

Етап 4. Фіксація рівня тривожного стану після діагностичного етапу та перед корекційним МАК-втручанням. Мета етапу – визначити рівень актуальної тривожності досліджуваного за опитувальником реактивної тривожності Спілбергера. Результати цього етапу позначаються як рівень реактивної тривожності PT_1 , що використовується для встановлення впливу МАК в аспекті активації проблемного досвіду особистості досліджуваного.

Етап 5. Психокорекційна сесія з МАК «Соре». Мета етапу – трансформувати за допомогою метафоричних асоціативних карток стан ситуативної тривожності, напруги, емоційного дискомфорту у ресурсний більш позитивний емоційний стан. На цьому етапі дослідник у корекційному процесі дотримується принципу “від проблеми – до ресурсу”. В аспекті означеного передбачалося наступне: вибір трьох карток щодо формування бажаного стану; вибір трьох карток щодо виявлення перешкод на шляху до бажаного стану; вибір трьох карток на пошук ресурсів (внутрішніх і зовнішніх);

повернення до трьох карток початкової психодіагностики на третьому етапі з переосмисленням проблеми і позитивною трансформацією образу ситуації.

Етап 6. Повторна психодіагностика. Мета етапу – фіксація змін в емоційному стані після МАК–корекції за опитувальником реактивної тривожності Спілбергера. Результати цього етапу фіксуються як рівень реактивної тривожності PT_2 і використовуються для встановлення корекційного ефекту МАК (значення після корекції).

Кількісний аналіз емпіричних даних здійснювався за застосуванням статистичних пакетів JASP-0.95.4.0. і IBM SPSS Statistics 20. Внутрішня узгодженість параметрів, які характеризують з різних боків стан тривожності досліджуваних у вибірці даних, визначалася за критерієм α Кронбаха. Розподіл загальної групи досліджуваних на підгрупи одразу за шістьма стійкими дезадаптивними психічними станами і властивостями особистості, що пов'язані з тривожністю досліджуваних (невротичність; депресивність; сором'язливість; драгівливість; спонтанна агресивність; реактивна агресивність), відбувався через застосування кластерного аналізу (метод k-середніх). Було виділено дві підгрупи: підгрупа 1 ($n = 24$) – досліджувані без виразних дезадаптивних проявів і з переважно низькою і помірною тривожністю; підгрупа 2 ($n = 30$) – досліджувані з виразними дезадаптивними проявами і з переважно високою тривожністю. Відповідність розподілу вибірок даних нормальному

закону визначалася за критерієм Колмогорова-Смірнова. Статистичний зв'язок між параметрами визначався за застосуванням кореляційного аналізу за Спірменом (R_s). Для визначення статистичних розбіжностей між незалежними вибірками використовувалися t-критерій Велча і U-критерій Манна-Уїтні, між зв'язаними вибірками – t-критерій Стьюдента і Z-критерій знакових рангів Вілкоксона. Ефект змін у досліджуваних від впливу вправ з метафоричними картками визначався за критерієм d Коена.

Результати

Параметри, які характеризують з різних боків стан ситуативної тривожності досліджуваних, за α Кронбаха є достатньо внутрішньо узгодженими ($\alpha = 0.858$). Аналіз розподілу вибірок даних за параметрами виразності особистісної і реактивної тривожності в загальній групі досліджуваних щодо нормального закону за критерієм Колмогорова-Смірнова дав позитивний результат в усіх випадках, окрім реактивної тривожності проміжної (PT_1), встановленої на четвертому етапі дослідження (табл. 1). Згідно з цим для порівняння параметру PT_1 з іншими значеннями використовувався непараметричний критерій знакових рангів Вілкоксона, тоді як реактивна тривожність початкова (PT_0) і кінцева (PT_2) порівнювалися з застосуванням t-критерію Стьюдента (табл. 2).

Таблиця 1. Описова статистика щодо особистісної та реактивної тривожності в загальній групі досліджуваних на різних етапах дослідження / Descriptive statistics on personality and reactive anxiety in the general group of subjects at different stages of the study

СП / SP	Особистісна тривожність/ Personal anxiety	Реактивна тривожність початкова (PT_0) / Reactive anxiety initial (RA_0)	Реактивна тривожність проміжна (PT_1) / Reactive anxiety intermediate (RA_1)	Реактивна тривожність кінцева (PT_2) / Reactive anxiety is terminal (RA_2)
M	46,44	44,82	49,24	31,52
SD	10,99	11,32	13,05	8,16
Me	45,50	43,50	47,50	31,00
min	28,00	27,00	27,00	18,00
max	71,00	68,00	71,00	57,00
p	,164	,080	,021	,200

Примітки: СП – статистичні параметри; p – значущість критерію Колмогорова-Смірнова щодо нормального розподілу вибірки даних / SP – statistical parameters; p – significance of the Kolmogorov-Smirnov test for the normal distribution of the data sample.

Таблиця 2. Статистичне порівняння показників реактивної тривожності в загальній групі досліджуваних на різних етапах дослідження / Statistical comparison of reactive anxiety indicators in the general group of subjects at different stages of the study

Параметри порівняння		Статистичні параметри			
1	2	Z-критерій знакових рангів Вілкоксона /Wilcoxon signed-ranks Z-test	t-критерій Стьюдента / Student's t-test	p	d Коена / Cohen's d
PT_0/ RA_0	PT_1/ RA_1	-5,968		< ,001	-1,082
PT_0/ RA_0	PT_2/ RA_2	-6,330	11,259	< ,001	1,532
PT_1/ RA_1	PT_2/ RA_2	-6,395		< ,001	1,924

Примітки: PT_0 – реактивна тривожність початкова; PT_1 – реактивна тривожність проміжна; PT_2 – реактивна тривожність кінцева / RA_0 – initial reactive anxiety; RA_1 – intermediate reactive anxiety; RA_2 – final reactive anxiety.

Для визначення суб'єктивних передумов, що сприяють виникненню і посиленню тривожності у досліджуваних загальної групи, за критерієм Спірмена визначався статистичний зв'язок виразності особистісної і реактивної тривожності з дезадаптивними

стійкими властивостями і станами особистості. Практично в усіх випадках встановлено суттєвий прямий зв'язок показників тривожності з показниками дезадаптивних стійких станів і обернений зв'язок з показниками врівноваженості і екстраверсії (табл. 3).

Таблиця 3. Статистичний зв'язок за критерієм Спірмена між стійкими станами і властивостями особистості та виразністю особистісної і реактивної тривожності у загальній групі досліджуваних / Statistical relationship according to Spearman's criterion between stable states and personality traits and the severity of personal and reactive anxiety in the general group of subjects

ПТ/ AI	СП/ SP	Стойкі властивості і стани особистості / Enduring personality traits and states								
		Невр / Neur	Деп / Dep	Вр/ B	ЕЛ / EL	С/ Ch	Е/ E	Др/ Ir	СА/ SA	РА/ RA
ОТ/ PA	r	,656**	,791**	-,771**	,772**	,700**	-,478**	,649**	,539**	,625**
	p	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001
PT ₀ /RA ₀	r	,629**	,753**	-,760**	,700**	,695**	-,531**	,666**	,580**	,652**
	p	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001
PT ₁ / RA ₁	r	,614**	,759**	-,763**	,670**	,667**	-,563**	,655**	,536**	,586**
	p	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001
PT ₂ / RA ₂	r	,380**	,496**	-,567**	,481**	,514**	-,511**	,393**	,251	,292*
	p	,005	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	,003	,067	,032

Примітки: ПТ – показники тривожності; СП – статистичні параметри; Невр – невротичність; Деп – депресивність; Вр – врівноваженість; ЕЛ – емоційна лабільність; С – сором'язливість; Е – екстраверсія; Др – дратівливість; СА – спонтанна агресивність; РА – реактивна агресивність; ОТ – особистісна тривожність; PT₀ – реактивна тривожність початкова; PT₁ – реактивна тривожність проміжна; PT₂ – реактивна тривожність кінцева / Notes: AI – anxiety indicators; SP – statistical parameters; Neur – neuroticism; Dep – depressiveness; B – balance; EL – emotional lability; Ch – shyness; E – extraversion; Ir – irritability; SA – spontaneous aggressiveness; RA – reactive aggressiveness; PA – personal anxiety; RA₀ – initial reactive anxiety; RA₁ – intermediate reactive anxiety; RA₂ – final reactive anxiety.

Між підгрупами досліджуваних чоловічої та жіночої статі статистичні розбіжності (U-критерій Манна-Уїтні) в розглянутих варіантах встановлено тільки за показниками сором'язливості (U = 485,5; p = ,012) і екстраверсії (U = 214,5; p = ,016). У чоловіків здебільшого сором'язливість порівняно нижча, а екстраверсія вища.

З застосуванням кластерного аналізу (метод k-середніх) в критеріальній віднесеності до шести дезадаптивних стійких станів і властивостей особистості, які є, з одного боку, результатом хронічної тривоги, а з

іншого боку, підґрунтям для підсилення і утримання тривожного стану (невротичність; депресивність; сором'язливість; дратівливість; спонтанна агресивність; реактивна агресивність) було виділено дві підгрупи. Підгрупа 1 (n=24) з низькими показниками дезадаптивних станів і з достатньо високим рівнем врівноваженості суттєво статистично відрізняється від підгрупи 2 (n=30) з досить високими значеннями показників дезадаптивних станів і, особливо, станів невротичності, дратівливості і спонтанної агресивності (табл. 4).

Таблиця 4. Статистичне порівняння за U-критерієм Манна-Уїтні виразності стійких станів і властивостей особистості у підгрупах досліджуваних / Statistical comparison using the Mann-Whitney U-test of the expressiveness of stable states and personality traits in subgroups of subjects

Під-група / Subgroup	СП/ SP	Стойкі властивості і стани особистості / Enduring personality traits and states								
		Невр / Neur	Деп / Dep	Вр/ B	ЕЛ / EL	С/ Ch	Е/ E	Др/ Ir	СА/ SA	РА/ RA
1 (n=24)	Me	4,00	3,50	6,00	3,00	3,00	6,00	3,50	4,00	3,00
	min	1,00	1,00	3,00	2,00	1,00	3,00	2,00	2,00	1,00
	max	7,00	6,00	9,00	6,00	6,00	7,00	6,00	7,00	5,00
2 (n=30)	Me	7,00	5,00	4,00	5,50	5,00	5,00	7,00	7,00	5,00
	min	6,00	4,00	2,00	4,00	2,00	3,00	3,00	4,00	3,00
	max	8,00	7,00	6,00	8,00	7,00	7,00	8,00	8,00	7,00
	U	31,00	77,00	59,00	75,50	104,50	214,50	43,50	91,00	62,00
	p	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001	,005	< ,001	< ,001	< ,001

Примітки: СП – статистичні параметри; Невр – невротичність; Деп – депресивність; Вр – врівноваженість; ЕЛ – емоційна лабільність; С – сором'язливість; Е – екстраверсія; Др – дратівливість; СА – спонтанна агресивність; РА – реактивна агресивність / Notes: SP – statistical parameters; Neur – neuroticism; Dep – depressiveness; B – balance; EL – emotional lability; Ch – shyness; E – extraversion; Ir – irritability; SA – spontaneous aggressiveness; RA – reactive aggressiveness; PA – personal anxiety.

Аналіз на відповідність розподілу вибірок даних, які характеризують виразність особистісної і реактивної тривожності у підгрупах досліджуваних, щодо нормального закону за критерієм Колмогорова-Смірнова дав позитивний результат в усіх випадках (табл. 5). Згідно з результатами порівняння за t-критерієм

Велча для незалежних вибірок даних (необов'язкова рівність дисперсій) підгрупи досліджуваних також суттєво відрізняються за показниками особистісної і реактивної тривожності. Суттєвим є і ефект від розбіжностей між підгрупами (див. табл. 5).

Таблиця 5. Статистичне порівняння за t-критерієм Велча показників особистісної і реактивної тривожності між підгрупами досліджуваних / Statistical comparison using Welch's t-test of indicators of personal and reactive anxiety between subgroups of subjects

Під-група/ Subgroup	Статистичні параметри / Statistical parameters	Параметри порівняння/ Comparison parameters			
		ОТ/ PA	PT ₀	PT ₁	ОТ/ PA
1 (n=24)	M	38,50	36,38	39,71	27,25
	SD	7,639	6,513	9,406	5,848
	p	,200	,200	,200	,200
2 (n=30)	M	52,80	51,57	56,87	34,93
	SD	8,965	9,708	10,271	8,196
	p	,123	,105	,054	,200
	-критерій Велча / Welch's t-test	6,326	6,856	6,393	4,014
	p	< ,001	< ,001	< ,001	< ,001
	d Коена/ Cohen's d	1,717	1,838	1,742	1,079

Примітки: p – значущість критерію Колмогорова-Смірнова щодо нормального розподілу вибірки даних; ОТ – особистісна тривожність; PT₀ – реактивна тривожність початкова; PT₁ – реактивна тривожність проміжна; PT₂ – реактивна тривожність кінцева / Notes: p – significance of the Kolmogorov-Smirnov test for the normal distribution of the data sample; PA – personal anxiety; RA₀ – initial reactive anxiety; RA₁ – intermediate reactive anxiety; RA₂ – final reactive anxiety.

Результати порівняння за t-критерієм Стьюдента у підгрупах значень реактивної тривожності на різних етапах дослідження показали одну й ту ж чітко виражену тенденцію. Згідно з цією тенденцією початкова реактивна тривожність через активацію ознак проблемного досвіду внаслідок роботи з метафоричними картками на третьому етапі (активація

проблемного досвіду) суттєво підсилюється, але після психокорекційної сесії (5 етап) вона знижується нижче рівня початкової (табл. 6). Міра ефекту (d Коена) від метафоричної активації і опрацювання проблемного досвіду, проявленої у зменшенні виразності реактивної тривожності, також виявляється суттєвою (див. табл. 6).

Таблиця 6. Статистичне порівняння за t-критерієм Стьюдента показників реактивної тривожності у підгрупах досліджуваних на різних етапах дослідження / Statistical comparison using Student's t-test of reactive anxiety indicators in subgroups of subjects at different stages of the study

Група / Group	Параметри порівняння / Comparison parameters		Статистичні параметри Statistical parameters		
	1	2	t-критерій Стьюдента/ Student's t-test	p	d Коена/ Cohen's d
1 (n=24)	PT ₀ /RA ₀	PT ₁ /RA ₁	-4,497	< ,001	-0,918
	PT ₀ /RA ₀	PT ₂ /RA ₂	7,683	< ,001	1,568
	PT ₁ /RA ₁	PT ₂ /RA ₂	7,730	< ,001	1,578
2 (n=30)	PT ₀ /RA ₀	PT ₁ /RA ₁	-6,776	< ,001	-1,237
	PT ₀ /RA ₀	PT ₂ /RA ₂	9,890	< ,001	1,806
	PT ₁ /RA ₁	PT ₂ /RA ₂	14,977	< ,001	2,734

Примітки: PT₀ – реактивна тривожність початкова; PT₁ – реактивна тривожність проміжна; PT₂ – реактивна тривожність кінцева.

Обговорення результатів дослідження

Активація проблемного досвіду і неусунутих протиріч з минулого через поточну стимуляцію відповідних ланцюгів асоціацій з великою імовірністю викликає в особистості появу раніше сформованих і нових очікувань можливої загрози, підвищення нервово-психічної напруги. Такий процес у багатьох випадках у життєвих ситуаціях розвивається спонтанно і здебільшого замикається на переживаннях негативних емоцій без бажаного виходу на конструктивні рішення і адекватні дії. У літературних джерелах відзначається, що у випадках, коли тривожність викликається незагрозливими стимулами, вона стає дезадаптивною (Daviu et al., 2019; Sylvers et al., 2011). Така тривожність без подальшої цілеспрямованої роботи з нею стає виснажливою і скоріше закріплює в особистості стан невизначеності, безпорадності, дезорганізує розумову діяльність. Здебільшого незагрозливими стимулами є і зображення на метафоричних асоціативних картках. В орієнтації на суб'єктивно значущу проблему МАК активують відповідний інформаційний сегмент, мережу асоціацій в пам'яті, що відповідають марним спробам визначення особистістю уявних загроз і можливостей

адекватного реагування. Такий ефект, проявлений через суттєве підвищення ситуативної тривожності, саме і спостерігається в загальній групі досліджуваних після третього етапу емпіричної роботи, спрямованої саме на активацію проблемного досвіду (див. табл. 1 і табл. 2).

У звичайних життєвих ситуаціях при спонтанному, зумовленому провокацією випадковим стимулом підвищенні ситуативної тривожності особистість переважно залишається в невизначеності щодо протиріч активованого проблемного досвіду і без необхідного оціночного бачення ресурсів, які можливо задіяти для вирішення проблемних питань. На п'ятому етапі проведеного дослідження через застосування МАК в пам'яті досліджуваних активуються інтуїтивно обрані відомі ознаки цільового орієнтиру, що відносяться до бажаного психічного стану, і сегмент досвіду, що стосується особистісних ресурсів реагування. Внаслідок цього, як свідчить наступне суттєве зниження в загальній групі виразності ситуативної тривожності відносно початкового рівня (див. табл. 2), послідовно активовані через застосування МАК різні інформаційні сегменти досвіду не послаблюють, не витісняють і не заперечують одне одному. Означені сегменти досвіду підсвідомо

інтегруються психічною організацією досліджуваного, внаслідок чого відповідні мережі асоціацій перетинаються, поєднуються і з'являються можливості для виникнення нових асоціацій щодо конструктивних і адекватних самореалізацій. Як видно з отриманих результатів, позитивний статистичний ефект від такого процесу є дуже високим (див. табл. 2). Останнє свідчить і про те, що блокуючі проблемний досвід психологічні захисти також через метафори певною мірою було обійдено, що підтверджує і в цьому аспекті заявлені можливості застосування МАК (Ayalon, 2007; Бородулькіна, 2023; Марченко, 2020).

До спонтанного і доцільно спровокованого виникнення ситуативної тривожності та інших тензійних станів більш вразливі особи з суттєво виразними стійкими дезадаптивними особистісними властивостями і станами (Plokhikh et al., 2025). Наведене положення підтверджується і результатами поточного дослідження. У досліджуваних підгрупі 2 з високим рівнем виразності стійких дезадаптивних станів (особливо це стосується невротичності, дратівливості, спонтанної агресивності) і високою особистісною тривожністю показники ситуативної тривожності також переважно високі і набагато вищі, ніж у підгрупі 1 (див. табл. 3 і табл. 4). Разом із цим, значний позитивний ефект від застосування МАК «Соре» для зниження ситуативної тривожності має місце в обох виділених підгрупах досліджуваних (див. табл. 6). До цього також слід додати, що у підгрупі 2 високотривожних досліджуваних результуюче зниження ситуативної тривожності після МАК-сесії більш виразне, порівняно з підгрупою 1 (зниження на: 50% проти 35%) (див. табл. 5). Наведені позитивні наслідки психокорекційної роботи у нашому дослідженні подібні до результатів, представлених О. А. Біновим, але отриманих в аспекті покращення психічного стану досліджуваних від застосування МАК по параметрах самопочуття (на 44%), активності (на 37%) і настрою (на 54%) (Бінов, 2016).

Поряд з наведеним, з точки зору виокремлення факторів впливу на психокорекційні заходи з застосуванням МАК «Соре», що спрямовуються на зниження ситуативної тривожності, також слід відзначити відсутність в нашому дослідженні статистично значущого впливу фактору біологічної статі на результати психокорекції.

В подальших емпіричних дослідженнях перспективними виглядають напрямки визначення суб'єктивних і об'єктивних факторів ефективного застосування МАК. У більш широкому вимірі представляє значний інтерес подальша розробка варіантів застосування метафоричних конструкцій у практиці трансової роботи в психотерапії і психокорекції.

ВИСНОВКИ

1. Особистісна і реактивна тривожність досліджуваних суттєво обернено пов'язані з показником стресостійкості (врівноваженості) і екстраверсією, а також прямо пов'язані з дезадаптивними станами особистості, серед яких особливо виділяються невротичність, дратівливість і спонтанна агресивність. Стійкі дезадаптивні стани налаштовують когнітивну

систему на спонтанне продукування в антиципаційному процесі зумовлених значущими суб'єктивними протиріччями уявлень, пов'язаних з загрозливими очікуваннями і негативними переживаннями.

2. Поетапно активовані через організоване застосування метафоричних асоціативних карток уявлення щодо суб'єктивно значущого проблемного протиріччя, бажаного стану, особистісних ресурсів щодо долавання перешкод до встановлення бажаного стану не заміщують і витісняють одне одного, а інтегруються в установочому налаштуванні на усунення невизначеності актуальної проблеми з нівелюванням орієнтації на спонтанно виникаючі очікування загрозливих обставин у майбутньому.

3. Доцільна, поетапна, розгорнута активація через метафори сегментів досвіду особистості, що стосується визначення суб'єктивно значущого проблемного протиріччя, бажаного психічного стану, перешкод щодо бажаних змін і особистісних ресурсів дій сприяють суттєвому зниженню ситуативної (реактивної) тривожності у досліджуваних як при переважно високому, так і переважно помірному початковому її рівні. Така тенденція не має суттєвих відмінностей по статевим ознакам.

Список використаних джерел

- Бінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*: зб. наук. пр. КНУ 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>
- Бородулькіна Т. О. Особливості застосування метафоричних асоціативних карт у роботі з психологічною травмою. *Психологічні студії*. 2023. №3. С. 15–21 <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.2>
- 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>
- Василевська, О. І. Дворніченко Л. Л. Метафора в роботі психолога консультанта. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С. 214–222. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/8041>
- 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
- Гордєєва Ж. В. Розуміння змісту метафори та його вплив на свідомість суб'єкта психологічного консультування. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* / За ред. С.Д. Максименка. 2011. Вип. № 39. С. 116–126. http://www.psyh.kiev.ua/Збірник_наук._праць._Випуск_9
- Коляденко С. М., Літяга І.В. Використання проєктивних метафоричних асоціативних карт “pockets” (“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. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.14>
- Луценко О. Л. Фрайбурзький особистісний опитувальник FPI – перевірка валідності та локальна стандартизація. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2016. Вип. 61. С. 49–54. <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/8211/7685>

- Марченко О. Аналіз помилкових поглядів щодо метафоричних асоціативних карт як інструмента психологічної допомоги. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. РДГУ. Рівне : РДГУ, 2020. Вип. 14. С. 150–159. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.164
- 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>
- Неурова А. Б., Капінус О. С., Грипевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості. Львів: НАСВ, 2016. 181 с. <https://ep3.nuwm.edu.ua/21224/1/07-03332%D0%9C.pdf>
- 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*. 2018. Вип. 57. С. 245–257. URL: <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/1443>
- Шебанова В. Метафоричні асоціативні карти в роботі психолога. *Проблеми сучасної психології*. Київ, 2020. Вип. 50. С. 289–307. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/items/ce11afea-026c-4d02-b493-c1e36afc2f16>
- American Psychiatric Association (APA). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders : DSM-5. Fifth Edition. Washington, DC; London, England : American Psychiatric Publishing. 2013. 947 p. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Ayalon O. Healing trauma with metaphoric cards. *Therapy Today*. 2007. Vol. 18. P. 22–4. <http://mindshop.dk/image/data/OHKort/ofra-ayalon-therapy-today-2007-sep.pdf>
- Beck A.T. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders. NY.: Guilford Press, 2010. 384 p. URL: <https://www.guilford.com/excerpts/clark5.pdf?t=1>
- 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/>
- Cheban, Yu., Chebykin, O., Plokhikh, V. & Massanov, A. Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20(3). P. 1580 - 1589. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03216>
- Cohen R., Leykin D., Aviv Y., Kukis A., Lahad M. Affective dimensions of COPE cards: Preliminary evidence of the affective ratings of valence, arousal and dominance of associative cards for psychotherapeutic purposes. *The Arts in Psychotherapy*. 2015. Vol. 45. P. 36–46 <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.04.004>
- Daviu N., Bruchas M. R., Moghaddam B., Sandi C., Beyeler A. Neurobiological links between stress and anxiety. *Neurobiology of Stress*. 2019. Vol. 11. P. 100191. <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2019.100191>
- Jia Y., Hou Z. J., Zhang H., & Xiao Y. Future time perspective, career adaptability, anxiety, and career decision-making difficulty: Exploring mediations and moderations. *Journal of Career Development*. 2022. Vol.49. №2. P. 282–296. <https://doi.org/10.1177/0894845320941922>
- Lazarus R. S., Folkman S. Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*. 1987. Vol. 1. P. 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Nater U. M. Recent developments in stress and anxiety research. *Journal of Neural Transmission*. 2021. Vol. 128. P. 1265–1267. <https://doi.org/10.1007/s00702-021-02410-3>
- Nutten J. Motivation, Planning, and Action: a Relational Theory of Behavior Dynamics. Leuven & Hillsdale, New York: Leuven University Press & Erlbaum, 1984. P. 251. URL: <https://www.amazon.com/Motivation-Planning-Action-Crosscurrents Contemporary/dp/0898593328>
- Peters A., McEwen B. S., Friston K. Uncertainty and stress: Why it causes diseases and how it is mastered by the brain. *Progress in Neurobiology*. 2017. Vol.156. P.164–188. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S030108217300369>
- Plokhikh V., Popovych I., & Zavatskyi, V. Anticipatory Resource of Temporary Regulation of Sensorimotor Action. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2022. Volume 13. Issue 2. P. 01–21. <https://doi.org/10.18662/brain/13.2/328>
- Plokhikh V., Popovych I., & Akimov R. Time Perspective of Forced Migrants within the National Boundaries and Abroad. *Journal of Education Culture and Society*. 2025. Vol. 16 No. 1. P. 125–142. <https://www.jecs.pl/index.php/jecs/issue/view/53>
- Salari N., Hosseinian-Far A., & Khaledi-Paveh B. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health*. 2020. Vol. 16. P. 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Zeig J., & Tanev K. S. Advancing hypnotic inductions: An Ericksonian perspective. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*. 2022. Vol. 24. №4. P. 457–472. <https://doi.org/10.1080/13642537.2023.2175885>

L. BIELIKOVA (Larysa Bielikova)
 Master's student at the Faculty of Psychology,
 V. N. Karaz'in Kharkiv National University, Svobody sq., 4, Kharkiv, Ukraine
 e-mail: larysa.bielikova@student.karaz'in.ua,
<https://orcid.org/0009-0003-3135-9040>

V. PLOKHICH (Viktor Plokhikh)
 Doctor of Psychological Sciences, Full Professor,
 Department of General Psychology,
 V. N. Karaz'in Kharkiv National University, Svobody sq., 4, Kharkiv, Ukraine
 e-mail: plokhikh_v@ukr.net,
<https://orcid.org/0000-0001-7897-3417>

METAPHORICAL ACTIVATION OF PERSONAL RESOURCE EXPERIENCE IN THE PROCESS OF OVERCOMING SITUATIONAL ANXIETY

Metaphorical means of reducing situational anxiety in individuals are investigated. *The aim* of the study is to determine the possibilities of significantly reducing situational anxiety in mature individuals through the appropriate, phased, and personal resource activation-oriented use of metaphorical associative cards (MAC) from the «Cope» set. *The study involved* 54 mature Ukrainian citizens, including 33 women and 21 men aged 30 to 55 (Me = 40). The following *methods* were used in the empirical study: the «Cope» set of metaphorical associative cards

(to activate the problematic experience; desired changes in the state and resource experience of the subjects); C. Spielberger's method (to diagnose the level of reactive (situational) and personal anxiety); the Freiburg Personality Questionnaire, Form B (to determine maladaptive mental states). Using the MAC, the following were activated in stages: problematic experience, ideas about the desired state; ideas about obstacles to the desired state; ideas about resources; return to ideas about problematic experience. *Results.* A significant increase in situational anxiety was found after the stage of activating the problematic experience both in the general group of subjects ($Z=-5.968$; $p<.001$), and in subgroups of subjects with high ($t=-6.776$; $p<.001$) and moderate ($t=-4.497$; $p<.001$) personal and initial situational anxiety. A significant reduction in situational anxiety relative to baseline levels was observed, with a large statistical effect (Cohen's d), as a result of the phased application of MAC in the general group ($t=11.259$; $p<.001$; $d=1.532$) and in subgroups of subjects with high ($t=9.890$; $p<.001$; $d=1.806$) and moderate ($t=7.683$; $p<.001$; $d=1.568$) personality and initial situational anxiety. *Conclusions.* Appropriate, phased, comprehensive activation through the use of MAC and metaphors of personal experience related to the identification of subjectively significant problematic contradictions, desired mental states, obstacles to desired changes, and personal resources for action through integration processes contributes to a significant reduction in situational anxiety in the subjects.

Keywords: *anxiety; metaphor; metaphorical associative cards; personal resources; anticipation; problematic experience; uncertainty*

References

- Blinov, O. A. (2016). Metaphorical associative maps as a modern method of psychological surgery. *Current problems of sociology, psychology, pedagogy: collection of scientific works of Taras Shevchenko National University of Kyiv*, *Kyiv*, *4*(29), 6–11. <https://er.kai.edu.ua/server/api/core/bitstreams/62d31a4a-f48f-466d-a82d-a32770c65193/content> [in Ukrainian]
- Borodulkin, T. O. (2023). Peculiarities of using metaphorical associative maps in working with psychological trauma. *Psychological Studies*, *3*, 15–21. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.3.2> [in Ukrainian]
- Bryl, M. M. (2019). Metaphorical associative maps as a tool in the psychology of professional definition. *Current problems of psychology: collection of scientific works of the Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk*, *Kyiv*, *1*(52), 69–76. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i52/13.pdf> [in Ukrainian]
- Vasilevska, O. I. Dvornichenko, L. L. (2017). Metaphor in the work of a consultant psychologist. *Psychology and personality*, *2* (12), 214–222 URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/8041> [in Ukrainian]
- Galieva, O. M. (2018). Theoretical analysis of the concept of "anxiety". *Theory and practice of modern psychology*, *6*, 107–110. URL: http://tjpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/22.pdf [in Ukrainian]
- Gordeeva, Zh. V. (2011). Understanding the content of metaphors and its impact on the consciousness of the subject of psychological counseling: *Collection of the Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk* (Ed.). S. D. Maksymenko, *39*, 116–126 http://www.psyh.kiev.ua/Збірник_наук_праць_-_Випуск_9 [in Ukrainian]
- Kolyadenko, S. M., Lityaga, I. V. (2022). The use of projective metaphorical associative maps "pockets" in the process of training specialists in the social sphere. *Scientific journal of the National Polytechnic University named after M. P. Dragomanov. Pedagogical Sciences: Realities and Prospects*. *Kyiv*, *90*, 68–75. <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.14> [in Ukrainian]
- Lutsenko, O.L. (2016). Freiburg Special Inspectorate FPI – Validity Review and Local Standardization. *Visnyk Khar'kivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Seriya: Psykholohiia*, *61*, 49–54. <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/8211/7685> [in Ukrainian]
- Marchenko, O. (2020). Analysis of erroneous views on metaphorical associative maps as a tool for psychological assistance. *Psychology: reality and prospects: collection of scientific works RDGU. Rivne: RDGU*, *14*, 150–159. https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.164 [in Ukrainian]
- Miloradova, N. E. (2012). Metaphorical associative maps as a tool for psychocorrection and psychoprophylaxis of post-traumatic stress disorders. *Bulletin of the National University of Defense of Ukraine*, *4*(29), 207–210. <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/18625> [in Ukrainian]
- Neurova, A. B., Kapinus, O. S., Hrytsevych, T. L. (2016). *Diagnosis of Individual Psychological Characteristics of a Person*. Lviv: NASV. <https://ep3.nuwm.edu.ua/21224/1/07-03-332%D0%9C.pdf> [in Ukrainian]
- Popova, G., Grinchenko, O. (2018). The use of metaphorical associative maps in the process of professional self-determination of psychology students: results of testing the coaching deck "Supervision". *Bulletin of the KhNPU named after G.S. Skovoroda. Psychology. Kharkiv*, *57*, 245–257. <http://journals.hnpu.edu.ua/index.php/psychology/article/view/1443> [in Ukrainian]
- Shebanova, V. (2020). Metaphorical associative maps in the work of a psychologist. *Problems of modern psychology*, *50*, 289–307. <https://ekhsuir.kspu.edu/items/ce11afe-026c-4d02-b493-c1e36afe2f16> [in Ukrainian]
- American Psychiatric Association (APA) (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders : DSM-5*. Fifth Edition. Washington, DC; London, England: American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Ayalon, O. (2007) Healing trauma with metaphoric cards. *Therapy Today*, *18*, 22–4. <http://mindshop.dk/image/data/OHKort/ofra-ayalon-therapy-today-2007-sep.pdf>
- Beck, A.T. (2010). *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders*. NY.: Guilford Press. <https://www.guilford.com/excerpts/clark5.pdf#t=1>
- Cisler, J.M., Koster, E.H. (2010). Mechanisms of Attentional Bias towards threat in anxiety disorders: an integrative review. *Clinical psychology review*, *30*(2), 203–216. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20005616/>
- Cheban, Yu., Chebykin, O., Plokhikh, V. & Massanov, A. (2020). Mental resources for the self-mobilization of rowing athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, *20*(3), 1580–1589. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03216>
- Cohen, R., Leykin, D., Aviv, Y., Kukis, A., Lahad, M. (2015). Affective dimensions of COPE cards: Preliminary evidence of the affective ratings of valence, arousal and dominance of associative cards for psychotherapeutic purposes. *The Arts in Psychotherapy*, *45*, 36–46 <https://doi.org/10.1016/j.aip.2015.04.004>
- Daviu, N., Bruchas, M. R., Moghaddam, B., Sandi, C., Beyeler, A. (2019). Neurobiological links between stress and anxiety. *Neurobiology of Stress*, *11*, 100191 <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2019.100191>
- Jia, Y., Hou, Z. J., Zhang, H., & Xiao, Y. (2022). Future time perspective, career adaptability, anxiety, and career decision-making difficulty: Exploring mediations and moderations. *Journal of Career Development*, *49*(2), 282–296. <https://doi.org/10.1177/0894845320941922>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, *1*, 141–169. <https://doi.org/10.1002/per.2410010304>
- Nater, U.M. (2021). Recent developments in stress and anxiety research. *Journal of Neural Transmission*, *128*, 1265–1267. <https://doi.org/10.1007/s00702-021-02410-3>

- Nutten, J. (1984). *Motivation, Planning, and Action: a Relational Theory of Behavior Dynamics*. New York: Leuven University Press & Erlbaum. <https://www.amazon.com/Motivation-Planning-Action-Crosscurrents-Contemporary/dp/0898593328>
- Peters, A., McEwen, B.S., & Friston, K. (2017). Uncertainty and stress: Why it causes diseases and how it is mastered by the brain. *Progress in Neurobiology*, 156, 164–188. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0301008217300369>
- Plokhikh, V., Popovych, I., Koval, I., Stepanenko, L., Nosov, P., Zinchenko, S., Boiaryn, L., Zavatskyi, V. (2022). Anticipatory Resource of Temporary Regulation of Sensorimotor Action. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 13(2), 01-21. <https://doi.org/10.18662/brain/13.2/328>
- Plokhikh, V., Popovych I., Shevchenko, N., Losiyevska, O., Kolly-Shamne, A., Akimov, R. (2025). Time Perspective of Forced Migrants within the National Boundaries and Abroad. *Journal of Education Culture and Society*, 16(1), 125-142. <https://www.jecs.pl/index.php/jecs/issue/view/53>
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S. & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Global Health*, 16, 57. <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>
- Zeig, J., & Tanev, K. S. (2022). Advancing hypnotic inductions: An Ericksonian perspective. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 24(4), 457–472. <https://doi.org/10.1080/13642537.2023.2175885>

Конфлікт інтересів: автор засвідчує, що, незважаючи на те, що один із авторів статті є членом редакційної колегії цього журналу, процес рецензування, прийняття рішення щодо публікації та редагування проводилися незалежно, без його участі чи впливу. Будь-які потенційні конфлікти інтересів були повністю усунені шляхом зовнішнього контролю процесу.

Conflict of Interest: The author certifies that, although one of the authors of the article is a member of the editorial board of this journal, the peer review, publication decision, and editorial processes were conducted independently, without their participation or influence. Any potential conflicts of interest were fully mitigated through external oversight of the process.

Стаття надійшла до редакції 01.11.2025 (The article was received by the editors 01.11.2025)

Стаття рекомендована до друку 19.12.2025 (The article is recommended for printing 19.12.2025)

Опублікована 30.12.2025 (Published 30.12.2025)
