ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОЇ ТРИВОЖНОСТІ: ДІАГНОСТИКА ТА СТРАТЕГІЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

ДЕГТЯРЬОВА ДАВИДА ЄВГЕНІЙОВИЧА

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри_____
«14» червня 2026 р.

Науковий керівник:
Синякова В.Б,
доктор психологічних наук, професор
Рецензент:
_____,

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

	В.Б. Синякова
підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту

Голова ЕК

	Н.В. Волинець
підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК

	С.А. Палій
підпис	ініціали, прізвище
	Я.М. Раєвська
підпис	ініціали, прізвище
	О.Л. Туриніна
підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК

	Д.В. Бур’ян
підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс IV*(бакалаврат)*

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу бакалавра
Дегтярьова Давида Євгенійовича

1. Тема роботи: Психологічні особливості жіночої тривожності: діагностика та стратегії психокорекції
2. Цільова установа: Центр психологічного консультування та психокорекції МАУП; вихідні дані: матеріали виробничої та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 3 табл., 4 рис.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Синякова В.Б.		
Розділ 2	Синякова В.Б.		

5. Зміст роботи:

Вступ.

Розділ 1. Теоретичні та методологічні засади корекції жіночої тривожності.

(Сучасні підходи до розуміння тривожності; еволюційні та соціокультурні чинники; обґрунтування комплексного діагностичного підходу; теоретична база методів психокорекції: ресурсний підхід, арт-терапія, КПТ).

Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних чинників жіночої тривожності. Розробка та апробація програми психологічної допомоги.

(Організація та методи обстеження; аналіз результатів первинної діагностики; виявлення ключових чинників).

Розробка та апробація програми психологічної допомоги.

(Етап стабілізації та створення безпечного простору; когнітивна реструктуризація; формування альтернативного сценарію; аналіз динаміки).

Методичні рекомендації щодо саморегуляції для жінок

Висновок

Список використаних джерел

Додатки

Календарний план виконання роботи

№ п/п	Етапи виконання роботи	Термін виконання	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи бакалавра.	грудень 2024	грудень 2024
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.	лютий 2025	лютий 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником.	квітень 2025	квітень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	травень 2025	травень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	вересень 2025	вересень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час виробничої та переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	жовтень-грудень 2025	жовтень-грудень 2025
7.	Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.	квітень 2026	квітень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____ (Синякова В.Б.)

Завдання прийняв(ла)
до виконання
здобувач(ка) _____ (Дегтярьов Д. Є.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 45 с., 6 рис. 3 табл., 40 джерел, 3 додатки.

Об'єкт дослідження: психологічна тривожність жінок дорослого віку як складний еволюційно-адаптивний феномен.

Предмет дослідження: психологічні чинники та механізми адаптивного потенціалу жіночої тривожності, а також ефективність стратегій її корекції.

Мета: на основі теоретичного обґрунтування еволюційної природи тривожності розкрити її адаптивну функцію та експериментально перевірити програму психокорекції, спрямовану на трансформацію деструктивних проявів тривоги у функціональний ресурс особистості.

Гіпотеза дослідження: припускається, що високий рівень особистісної тривожності у жінок є наслідком адаптивних механізмів; впровадження програми психокорекції, яка базується на переосмисленні адаптивної природи тривоги, дозволить знизити її деструктивні прояви та підвищити рівень психологічної стійкості.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел для визначення еволюційного ґрунту тривожності, диференціація адаптивних та деструктивних форм тривожних станів;
- емпіричні: тестування (шкала STAI Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна), проективні методи (Тематичний апперцептивний тест (ТАТ), методика «Незавершені речення»);
- статистичні та аналітичні: психологічний експеримент у формі корекційного впливу, кількісний та якісний порівняльний аналіз результатів за методикою «до» і «після» корекції.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ КОРЕКЦІЇ ЖІНОЧОЇ ТРИВОЖНОСТІ 11

1.1. Сучасні підходи до розуміння тривожності як адаптивного та деструктивного стану. Методологія аналізу літературних джерел. 11

1.2. Еволюційні та соціокультурні чинники жіночої тривожності. 15

1.3. Психологічна діагностика тривожності: обґрунтування комплексного підходу та огляд методик 17

1.3.1. Кількісні методи: Переваги та обмеження шкали STAI 17

1.3.2. Якісні методи: ТАТ та незавершені речення як інструменти глибинного аналізу 17

1.3.4. Комплексний підхід до первинного зрізу 19

1.4. Теоретичне обґрунтування методів психокорекції (КПТ, ресурсний підхід, арт-терапія) 20

1.4.1. Ресурсний підхід. Створюємо опору 20

1.4.2. Арт-терапія та ТАТ – Контейнування 21

1.4.3. Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ): Аналіз та переписування сценаріїв 21

Висновки до розділу 1 22

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖІНОЧОЇ ТРИВОЖНОСТІ. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ 24

2.1. Методологія, організація та методи комплексного діагностичного обстеження. 24

2.2. Аналіз результатів первинної діагностики та виявлення психологічних детермінант тривоги. 29

2.3 Обґрунтування, апробація та оцінка динаміки результатів програми психологічної допомоги. 35

Висновки до розділу 2 41

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА УПРАВЛІННЯ ТРИВОЖНІСТЮ ДЛЯ ЖІНОК 42

ВИСНОВОК 44

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 46

ДОДАТОК А 51

ДОДАТОК Б 52

ДОДАТОК В 53

ВСТУП

Актуальність теми.

У сучасному світі, що характеризується високим рівнем невизначеності, жіноча тривожність стала одним із найпоширеніших станів, що суттєво впливають на якість життя особистості. Глобальні потрясіння останніх років, зокрема наслідки пандемії COVID-19 та умови повномасштабної війни в Україні, зумовили безпрецедентне зростання соціальної напруги.

Як зазначають у своїх дослідженнях А. Парасєй-Гочер та Н. Бовсуновська [16], умови повномасштабної війни та вплив групи травматичних факторів призводять до когнітивні зміни мотиваційних цінностей, почуттів. І що жінки середнього віку є однією з груп ризику, оскільки вони більш схильні до тривожних станів.

У цей період тривожність трансформується з еволюційного механізму захисту, спрямованого на передбачення небезпеки (Randolph M Nesse, 1999) [36], у деструктивний стан, що дезорганізує повсякденну діяльність жінки.

Актуальність дослідження полягає у необхідності переосмислення тривожності як складного адаптивного феномену. На сьогодні виникає гостра потреба не лише в діагностиці, а й у розробці таких стратегій психокорекції, які не просто пригнічують симптоми (як просто використання дихальних технік), а допомагають трансформувати це на внутрішній ресурс через усвідомлення природи цього стану. Під цим мається на увазі перетворення тривоги з паралізуючого стану на адаптивне занепокоєння.

Аналіз наукових джерел: Проблематика тривожності як деструктивного стану, що актуалізувався в умовах сучасних кризових викликів, перебуває у фокусі уваги багатьох українських дослідників. Зокрема, питання впливу воєнного стану на психоемоційний стан жінок висвітлено у працях А. Парасєй-Гочер [16], [17], а особливості прояву тривожності в студентському середовищі

в умовах війни проаналізовано Л. Міхеєвою та О. Кулешовою [14]. Гендерний аспект формування тривожних станів та страхів вивчали Н. Кодацька та П. Терпимова [10]. Методологічне підґрунтя для розробки стратегій психокорекції тривожності представлено в роботах О. Романчука [21] та М. Архангельської [1], які обґрунтовують ефективність когнітивно-поведінкового підходу

Об'єкт дослідження: Психологічна тривожність жінок дорослого віку як складний еволюційно-адаптивний феномен.

Предмет дослідження: Психологічні чинники та механізми адаптивного потенціалу жіночої тривожності, а також ефективність стратегій її корекції.

Мета дослідження: На основі теоретичного обґрунтування еволюційної природи тривожності розкрити її адаптивну функцію та експериментально перевірити програму психокорекції, спрямовану на трансформацію деструктивних проявів тривоги у функціональний ресурс особистості.

Гіпотеза дослідження: Припускається те, що високий рівень особистісної тривожності у жінок є наслідком адаптивних механізмів, що корелює з низькою толерантністю до невизначеності, схильністю до катастрофізації майбутнього та іншим; водночас впровадження програми психокорекції, яка базується на переосмисленні адаптивної природи тривоги, дозволить статистично достовірно знизити її деструктивні прояви та підвищити рівень психологічної стійкості.

Завдання дослідження:

1. Теоретичне: Здійснити аналіз сучасних підходів до розуміння природи жіночої тривожності, обґрунтувавши її еволюційне походження та адаптивну функцію у зіставленні з деструктивними проявами в сучасних умовах.
2. Діагностичне: Провести комплексне обстеження (первинний зріз) для виявлення рівня тривожності та особливостей її внутрішньої репрезентації

за допомогою шкали Спілбергера, методики «Незавершені речення» та проективного тесту ТАТ.

3. Практичне: Розробити та апробувати зміст індивідуальної консультації, спрямованої на трансформацію тривожних станів у адаптивний ресурс через поєднання методів когнітивно-поведінкової та арт-терапії.
4. Емпіричне: Здійснити повторний зріз показників тривожності та провести порівняльний аналіз результатів «до» і «після» корекції для оцінки ефективності запропонованих стратегій.
5. Методичне: Сформулювати практичні рекомендації щодо методів саморегуляції та управління тривожністю для жінок, враховуючи її функціональне призначення.

Практичне значення

Результати дослідження можуть бути використані для розуміння ефективності різних підходів корекції тривожності. Замість боротьби з симптомами пропонується шлях глибшого усвідомлення та переосмислення цих процесів, що дозволяє перетворити тривогу з ворога на союзника. Це створює основу для нових підходів, які враховують як індивідуальні особливості, так і загальні закономірності жіночої психіки.

Теоретичні методи дослідження:

- Аналіз, систематизація та узагальнення наукових джерел для визначення еволюційного ґрунту тривожності.
- Диференціація адаптивних та деструктивних форм тривожних станів у сучасних жінок.

Емпіричні методи дослідження:

- Тестування: «STAI» Ч. Спілбергера (адаптація Ю. Ханіна) — для розмежування ситуативної реакції та стійкої особистісної риси.
- Проективні методи: «Тематичний апперцептивний тест» (ТАТ) — як основний інструмент визначення підсвідомих сценаріїв; «Методика незавершених речень Сакса і Сіднея» — для виявлення когнітивних установок щодо майбутнього та власної безпеки.

Статистичні методи дослідження:

- Психологічний експеримент у формі корекційного впливу (індивідуальне консультування).
- Методи математичної статистики: кореляційний аналіз для встановлення зв'язків між показниками; кількісний та якісний аналіз даних за допомогою порівняння результатів «до» та «після» впливу для визначення отриманих змін.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ КОРЕКЦІЇ ЖІНОЧОЇ ТРИВОЖНОСТІ

1.1. Сучасні підходи до розуміння тривожності як адаптивного та деструктивного стану. Методологія аналізу літературних джерел.

У сучасній психологічній науці тривожність розглядається як багатогранний феномен, що поєднує в собі когнітивні, емоційні та фізіологічні компоненти. Тому досі існує багато різних визначень тривожності. Для розробки ефективних стратегій психокорекції фундаментальним є розуміння дуалістичної природи тривоги. Її здатності виступати як життєво необхідним механізмом адаптації, так і руйнівним деструктивним чинником психічного здоров'я. Також це зазначає в своїй статті «Тривога: еволюція від захисного механізму до руйнівних масштабів» Клінічний психолог, Психіатр та Психолог-консультант Вікторія Савчук. [3]

Процес підготовки теоретичного огляду розпочався із формулювання наукової проблеми, що полягає у необхідності осмислення тривожності не лише як симптому психопатології, а як еволюційно зумовленого механізму адаптації. Вибір джерел базувався на принципах релевантності, науковості та актуальності. До аналізу було залучено фундаментальні праці класиків, статті, семінари, дисертаційні дослідження та звіти, опубліковані в Україні протягом останніх років та деякі фундаментальні англомовні роботи.

Пошук первинних та вторинних джерел здійснювався через використання наукових баз даних (зокрема Google Scholar, репозитарії провідних університетів України). Пріоритет надавався працям, що розкривають психофізіологічні та соціальні чинники тривожності у жінок, а також сучасним напрацюванням у сфері когнітивно-поведінкової та арт-терапії.

Адаптивна функція тривожності

Як стверджує один із засновників еволюційної психології та медицини Рендольф Неccі у своїй роботі «Proximate and evolutionary studies of anxiety, stress and depression: synergy at the interface (1999)» [36] то адаптивна функція тривожності базується на її еволюційному призначенні. І з точки зору еволюційної психології, тривога - це “система раннього попередження”. Вона виконує роль внутрішнього сигналу, який сповіщає організм про потенційну небезпеку або дефіцит інформації в середовищі. У нормі тривога мобілізує когнітивні ресурси, підвищує концентрацію уваги, стимулює аналіз можливих загроз та готує людину до активних дій (стратегія “боротьби або втечі”). Як ми зазначали раніше, цей стан є проявом “інтелектуальної обережності“, яка дозволяє особистості ефективно діяти в умовах невизначеності.

Деструктивний стан тривожності

Як говориться в семінарі Романчука О. І. «Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів. Модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності.» [21] Деструктивний стан тривожності виникає тоді, коли цей природний механізм втрачає свою об’єктивну спрямованість, зв’язок з реальністю та стає автономним.

Ключова ідея КПТ полягає в тому, що наші емоції залежать не від того, що з нами стається, а від того, як ми це пояснюємо. Саме індивідуальна інтерпретація подій визначає, якою буде наша реакція. Що також зазначено в В одній із робіт Архангельської, М.В. (2024). «КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ЯК СИСТЕМА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ВТРУЧАНЬ ПЕРШОГО ВИБОРУ В ЛІКУВАННІ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ.» [1]

У сучасних підходах (зокрема в межах КПТ) тривожність стає деструктивною, коли:

- **Втрачається пропорційність:** інтенсивність переживань значно перевищує реальну загрозу ситуації.
- **Виникає ірраціональна катастрофізація:** замість аналізу ризиків людина фокусується на найбільш трагічних, але малоймовірних сценаріях (що часто фіксується під час аналізу розповідей за ТАТ).
- **Відбувається хроніфікація:** стан напруги триває тривалий час після зникнення стресогенного чинника.

Гендерні особливості тривоги

На основі сучасних психологічних досліджень можна виділити що жінки демонструють більшу схильність до уникнення потенційно загрозливих ситуацій, надмірного контролю.

Ці відмінності чудово ілюструються у культовій науково-фантастичній кінокартині «Чужий» (1979) авторів Дена О'Беннона та Рональда Шусетта.

Тому я приведу цю кінокартину в виді метафори у даній роботі.

У центрі сюжету сцена конфлікту біля шлюзу корабля, де екіпаж стикається з невідомою загрозою. Капітан чоловік, попри небезпеку, наполягає на тому, щоб негайно занести інфікованого члена екіпажу на борт. Одна жінка-офіцер Ріплі, навпаки, застерігає від поспішного контакту, апелюючи до протоколу безпеки та непередбачуваності наслідків. Вона виступає за ізоляцію, аналіз і дистанцію. Цей епізод демонструє відмінності у реакціях. Чоловіки частіше схильні діяти активно заради негайної мети, тоді як жінки обирають стратегію контролю та уникнення ризику для всієї системи.

У ключовій сцені фільму капітан Даллас та науковець Еш наполегливо хочуть впустити інопланетний організм що прикріпився до обличчя Кейна на корабель, аргументуючи це:

- науковим інтересом («Це унікальний екземпляр, ми маємо його вивчити!»);

- вірою у контроль над ситуацією («Ми зможемо надати допомогу в меднасіку, все буде під наглядом»);
- орієнтацією на результат («Нам треба врятувати свого хлопця зараз, немає часу на роздуми!»).

Жінка-офіцер Ріплі категорично проти, мотивуючи:

- страхом перед невідомим («Ми не знаємо, що це за істота і на що вона здатна!»);
- інстинктом захисту («Якщо ми впустимо його всередину, ми ставимо під удар весь екіпаж»);
- соціальною відповідальністю («Існує закон про карантин, і ми не маємо права його порушувати»).

Цей приклад підтверджує класичну нейрофізіологічну теорію, запропоновану Джефрі Греєм у 1982 році. [40]

Згідно з його концепцією у жінок переважає активність системи поведінкового гальмування. Ця система (відповідальна за виявлення загроз) гіперактивна. У чоловіків домінує система поведінкової активації (орієнтація на винагороду) Що вказано в науковому дослідженні «Sexual Hormones Influence Gray’s Theory of Personality» Авторів Stefanie Rukavina, Kerstin Limbrecht-Ecklundt, David Hrabal, Steffen Walter, Harald C. Traue закладу University of Ulm, Ulm, Germany (2013). [40]

Дослідження показують, що жінки мають вищі показники BIS порівняно з чоловіками. Автори дослідження прямо пов’язують ці відмінності з нейробіологічними факторами та впливом статевих гормонів (естрогену та прогестерону)

З точки зору еволюційної психології, такі відмінності мали важливе пристосувальне значення. Жіноча стратегія сприяє збереженню потомства, а чоловіча стратегія полегшує освоєння нових ресурсів.

1.2. Еволюційні та соціокультурні чинники жіночої тривожності.

Еволюція мозку йде в мільйонах років, але технологічно людство стрибнуло колосальними темпами, в результаті ми зараз запрограмовані тією ж психікою, що й печерні люди. Тому для якісного дослідження чинників, треба повернутися і уявити давні часи, коли людство ще полювало на всяких мамонтів.

Ще в первісному середовищі жінки переважно займалися збиранням, а не полюванням, і саме це вимагало особливої уважності до деталей, терпіння та передбачення можливих небезпек. (IRVVIN SILVERMAN AND MARION EALS, 1992) [33]

Наприклад, їстівність ягід чи грибів — це не абстрактне питання, а питання життя чи смерті. Неправильно визначений гриб міг отруїти не лише саму жінку, а й її дитину, яку вона годувала чи доглядала. У таких умовах не просто важливо, а життєво необхідно було мати певну "гіперчутливість" до потенційних загроз. Власне, ця чутливість і є однією з форм тривожності.

Коли жінка залишалася в таборі, вона також відповідала за дітей — не лише своїх, а й часто усієї групи. Уява про хижака, що може з’явитись зненацька, небезпечну воду, чужинця або іншу загрозу — усе це формувало шаблон мислення, який базувався не на силі, а на запобіганні. Тривожність тут виконувала роль сигналу: “Зупинись і подумай. Перевір ще раз”. І навіть якщо загроза не виявлялася реальною — краще бути сто разів обережною, ніж один раз необачною.

У сучасному світі цей інстинкт трансформувався, але не зник. Навпаки, він набув нових форм. Замість перевірки грибів — перевірка терміну придатності на упаковці дитячого йогурта. Замість остерігання отруйної ягоди — недовіра до “підозрілої” вакцини чи дитячого майданчика біля дороги. Це та сама тривожність, тільки в новому контексті.

Ми можемо це спостерігати у явищі гіперопіки. (Порохнавець, 2017) [20] Наприклад, мати десятки разів на день перевіряє, чи не написала дитина в чаті, чи точно дійшла до школи, чи не забула про куртку, чи не впала на перерві. Вона ніби постійно “сканує простір” на предмет можливих загроз. Часто це здається перебільшенням, але якщо подивитись з точки зору еволюції — це наслідок тисячоліть виживання через попередження.

Висновок

Отже, сучасний психокорекційний підхід полягає не в повному усуненні тривоги, а в її **функціональній трансформації**. Завданням психолога є допомога клієнтці перевести деструктивну, ірраціональну тривогу (яка паралізує діяльність) у форму адаптивного занепокоєння, яке стає інструментом для усвідомленого планування та самозахисту. Саме цей перехід від «поломки» системи безпеки до її «налаштування» і становить основу нашої експериментальної програми корекції.

Головний висновок в тому, що тривожність — не відсталість, а адаптація. І навіть у сучасному світі вона має свою еволюційну цінність.

1.3. Психологічна діагностика тривожності: обґрунтування комплексного підходу та огляд методик

Для глибокого розуміння жіночої тривожності недостатньо лише зафіксувати її наявність. Необхідно виявити її джерела, внутрішні сценарії та зв'язок із життєвим контекстом жінки. Мій вибір методик був зумовлений прагненням поєднати об’єктивну кількісну оцінку із глибинним якісним аналізом.

1.3.1. Кількісні методи: Переваги та обмеження шкали STAI

Для отримання об'єктивного зрізу рівня тривожності на першому етапі використовується Шкала тривоги Спілберга (STAI).

STAI – це стандартизований опитувальник, розроблений Чарльзом Спілбергером у 1966 році. Він складається з 40 тверджень, розділених на дві субшкали.

Функціональне призначення в тому, що методика дозволяє чітко розмежувати ситуативну тривогу та особистісну тривожність. Та ця методика дає кількісне розуміння рівнів тривожності для подальшого аналізу.

Переваги в високій швидкості проведення та можливість порівняння результатів різних груп (вікових, професійних).

Але головним мінусом STAI є те, що вона фіксує лише рівень тривоги, але не пояснює її причин. Крім того, існує ризик соціально бажаних відповідей, коли жінки несвідомо приховують тривогу, намагаючись відповідати образу «успішної та спокійної особистості».

1.3.2. Якісні методи: ТАТ та незавершені речення як інструменти глибинного аналізу

Щоб не оперувати лише цифрами, дослідження доповнюється проективними методиками, які дозволяють дослідити несвідомі переживання.

Тематичний Апперцептивний Тест (ТАТ)

Це одна з найскладніших, але водночас найінформативніших методик. Це методика діагностики особистості, розроблена американським психологом Генрі Мюрреєм та його колегами у 1930-х роках.

Вона базується на інтерпретації неоднозначних зображень. Коли жінка складає історію за картинкою, вона проектує на персонажів власні:

- Приховані страхи (втрата контролю, самотність).
- Соціальні очікування (тиск гендерних стереотипів, перфекціонізм).
- Катастрофічні сценарії. ТАТ дозволяє побачити, чи схильна жінка бачити трагічний фінал навіть у нейтральних ситуаціях.

Тест складається з малюнків. Випробуваному послідовно показують набір зображень, де досліджуваний повинен подивитися на малюнок та скласти розгорнуту історію, яка описує зображені ситуації, яка повинна включати відповіді на питання:

- Що відбувається на малюнку? (хто ці люди, яку сцену вони зображують)
- Що призвело до цієї ситуації? (події минулого)
- Який буде розвиток подій? (майбутнє цих персонажів)
- Що відчувають герої? (їхні емоції, переживання)
- Про що вони думають? (їхні роздуми, рішення, спогади)

1.3.3. Методика «Незакінчені речення» (В. Сакс та С. Леві)

Цей напівпроективний метод дозволяє конкретизувати тривогу в контексті соціальних ролей. Завершуючи фрази (наприклад, «Я найбільше боюся...», «Мені важко, коли...»), респондентка сама вказує на «точки болю» у стосунках із родиною, колегами чи у ставленні до себе.

До обмежень можна віднести:

- Вимагає кваліфікованого інтерпретатора.
- Результати залежать від суб’єктивного розуміння психолога.

Даний інструментарій дозволяє провести якісний аналіз індивідуальних установок обстежуваної особи за 15 основними шкалами, що охоплюють ставлення до сім’ї, представників протилежної статі, життєвих цілей, минулого та майбутнього.

1.3.4. Комплексний підхід до первинного зрізу

Як ми бачимо, шкала STAI (Спілбергера) дає нам чіткі цифри — наскільки сильно жінка тривожиться прямо зараз і чи є вона тривожною людиною загалом. Це важливі дані, але вони показують лише верхівку айсберга. Цифри не пояснюють, звідки береться ця тривога і з якими подіями в житті вона пов'язана. Фактично, тест фіксує симптом, але мовчить про його причини.

Тому, щоб побачити повну картину, ми додаємо якісні методики — ТАТ та «Незавершені речення». Вони допомагають зазирнути глибше:

«Незавершені речення» показують, у яких саме сферах жінка відчуває напругу. Наприклад, у стосунках із чоловіком, на роботі чи в планах на майбутнє. Це допомагає почути її власні думки та установки.

ТАТ допомагає виявити приховані страхи та внутрішні конфлікти, про які жінка може навіть не здогадуватися. Це той самий рівень підсвідомості, де «ховаються» еволюційні механізми захисту.

Для нашої роботи важливо поєднувати ці методи. Якщо ми хочемо не просто поставити діагноз, а реально допомогти жінці, нам треба розуміти, як її життєві обставини впливають на її стан.

Тільки такий комплексний підхід дає нам можливість розробити нормальні рекомендації. Ми не просто збиваємо рівень тривоги, а намагаємося зрозуміти її «логіку» і перетворити її з проблеми на корисний ресурс.

1.4. Теоретичне обґрунтування методів психокорекції (КПТ, ресурсний підхід, арт-терапія)

Вибір методів психокорекції жіночої тривожності має базуватися на комплексному розумінні її природи. Оскільки тривога задіює когнітивну сферу, емоційний стан та поведінкові патерни, програма допомоги повинна бути мультимодальною та потребує поетапного втручання. У нашому дослідженні ми обґрунтовуємо поєднання трьох ключових підходів, де кожен наступний крок базується на результаті попереднього.

1.4.1. Ресурсний підхід. Створюємо опору

У статті С. О. Лукомської [12] розглядається ресурсний підхід як стратегія подолання особистістю кризових та стресових ситуацій. Авторка спирається на ресурсну концепцію психологічного стресу С. Хобфолла, акцентуючи увагу на тому, що здатність людини до адаптації залежить не лише від зовнішніх обставин, а від накопичення та вмілого використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів (соціальних, особистісних, енергетичних).

Перш ніж починати будь-яку глибоку роботу, ми маємо зрозуміти що тривожна жінка - це людина, чия внутрішня батарейка виснажена страхом. Якщо КПТ - це складна інтелектуальна робота, то ресурсний підхід це паливо, без якого ця робота не зрушить з місця. У стані гострої тривоги логіка часто безсила, бо мозок зайнятий виживанням.

Тому ми починаємо не з аналізу думок, а з компенсації дефіциту безпеки. Першим кроком у ресурсному підході є пояснення жінці природи її стану.

Ми доносимо їй просту думку: «Твоя тривога — це не поломка і не хвороба. Це твоя надпотужна система безпеки, яка просто зараз працює на максимумі. Вона намагається тебе захистити, як Еллен Ріплі захищала свій корабель». Таке пояснення допомагає жінці перестати боротися з собою. Вона бачить у тривозі не ворога, а виснаженого «охоронця», якому потрібен відпочинок.

Замість того, щоб боротися з симптомом, ми «зміцнюємо ґрунт». Це дозволяє трансформувати хаотичну енергію тривоги в енергію дії. Тільки коли жінка відчуває «Я розумію, що зі мною відбувається, я стою на ногах, я керую своїм тілом» — ми можемо рухатися далі.

1.4.2. Арт-терапія та ТАТ – Контейнування

С. В. Дорофей [6] в своїй книзі систематизує теоретичні засади та методи арт-терапії, адаптуючи їх для практичної психології. Авторка детально розглядає терапевтичний вплив творчості на психоемоційний стан особистості, акцентуючи на важливості вираження внутрішнього змісту через символічні форми.

Наступна проблема тривожності — це її безформність. Коли тривога живе всередині жінки, вона здається їй чимось величезним, неосяжним і таким, що захоплює все її «Я». Це внутрішній хаос, який неможливо описати словами.
Тут ми використовуємо проективну діагностику (ТАТ) та арт-терапію як інструмент контейнування. Надати тривозі межі — це вже наполовину перемогти її.

Коли жінка за допомогою ТАТ-образів або малюнка виносить свій страх назовні, він перестає бути частиною її особистості. Він стає об’єктом на аркуші паперу, який має свій колір, розмір і край. Страх, який можна побачити і помацати, вже не такий всемогутній. Це створює безпечну дистанцію. Тепер не «Я є тривога», а «У мене є цей образ на папері, і я можу на нього дивитися».

1.4.3. Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ): Аналіз та переписування сценаріїв

Але важливо розуміти, що просто дістати страх із підсвідомості та роздивитися його - недостатньо. Більше того, якщо просто викрити проблему і залишити її як є, клієнтці може стати гірше від усвідомлення масштабів біди.

Тому тут вмикається КПТ який допомагає зрозуміти, що робити з цим винесеним назовні об’єктом.

Згідно з когнітивно-поведінковим підходом, реакція людини на ситуацію є похідною від її думок. Різниця в емоційних станах виникає через те, що кожна особа по-своєму інтерпретує зовнішні події, наділяючи їх суб’єктивним значенням

Ми беремо ті катастрофічні сценарії, які ми виявили через ТАТ і візуалізували через арт-терапію, і починаємо їх препарувати логікою. Ми перевіряємо ці образи на реалістичність. Чи справді цей монстр на папері такий непереможний у реальному житті? Які є факти проти цього страху?.

КПТ дозволяє перенавчити мозок, відділяючи еволюційні автоматичні реакції, наприклад «бачу небезпеку всюди» від реальних фактів. Це фінальний етап, де ми трансформуємо ірраціональний образ у чіткий план дій або нове, спокійне переконання.

Висновок

Таким чином, наша програма — це шлях від стабілізації, через оформлення хаосу (арт-терапія/ТАТ), до логічного вирішення (КПТ). Ми не просто боремося з тривогою — ми вчимо жінку бачити її межі, розуміти її причини та керувати нею, повертаючи контроль над власним життям.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено комплексний теоретичний аналіз жіночої тривожності та обґрунтовано методологічну стратегію її дослідження. Встановлено, що тривожність є еволюційно зумовленим механізмом, який у нормі виконує адаптивну функцію «системи раннього попередження». Проте цей механізм часто стає деструктивним, що проявляється через втрату зв’язку з реальністю, ірраціональну катастрофізацію майбутнього та соматизацію напруги. Саме перехід від адаптивного занепокоєння до паралізуючого страху є головною мішенню психокорекції.

Доведено, що робота з жіночою тривожністю потребує мультимодального підходу. Визначено триетапну модель допомоги:

- Ресурсний підхід — для стабілізації енергетичного стану та створення відчуття безпеки
- Арт-терапія — для контейнування безформної тривоги та її екстерналізації (винесення на папір)
- Когнітивно-поведінковий підхід — для логічного аналізу та трансформації виявлених катастрофічних сценаріїв.

Визначено, що для якісного первинного зрізу необхідно поєднувати кількісні та якісні методи. Шкала STAI дозволяє зафіксувати об’єктивний рівень напруги, тоді як проективні методики (ТАТ та незавершені речення) дають змогу виявити глибинні причини тривоги — несвідомі конфлікти, страх втрати контролю та гендерні стереотипи.

Використання ТАТ визначено як ключовий етап, що дозволяє перетворити абстрактну тривогу на конкретний сюжет. Це створює необхідний матеріал для подальшої корекційної роботи, де виявлений сценарій піддається логічному переосмисленню.

Таким чином, сформована теоретична база та обраний діагностичний інструментарій дозволяють перейти до емпіричного етапу дослідження - проведення первинного зрізу за допомогою розробленого веб-інтерфейсу та подальшої апробації програми психологічної допомог

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЖІНОЧОЇ ТРИВОЖНОСТІ. РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ.

2.1. Методологія, організація та методи комплексного діагностичного обстеження.

Процес емпіричного дослідження було організовано з урахуванням складності обраного інструментарію. Оскільки поєднання кількісних шкал та проективних методик потребує значних часових витрат (до 2–3 годин на одну особу), було прийнято рішення про цифровізацію діагностичного процесу.

Для цього було розроблено спеціалізований **веб-інтерфейс**, який дозволив:

- оптимізувати збір первинних даних (соціальний статус, вік, професія);
- забезпечити мультимовність середовища, що підвищило достовірність відповідей завдяки комфорту респонденток;
- реалізувати ергономічне поєднання очного та дистанційного форматів обстеження.

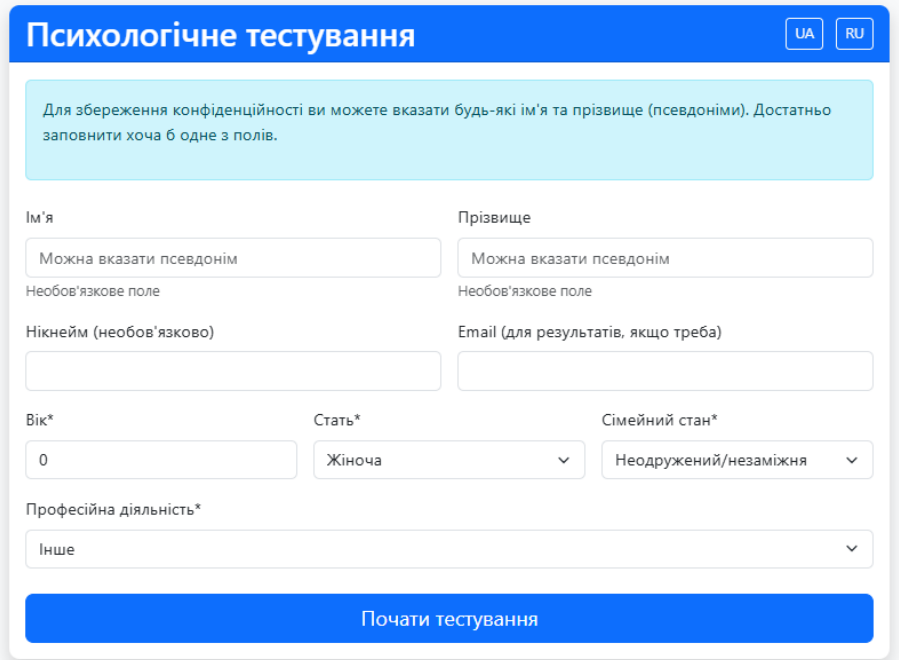


Рис. 2.1. Веб-інтерфейс реєстрації спеціалізованої діагностичної анкети для дослідження тривожності.

Як бачимо на рис. 2.1, інтерфейс побудований за принципом мінімалізму та використанням випадаючих списків.

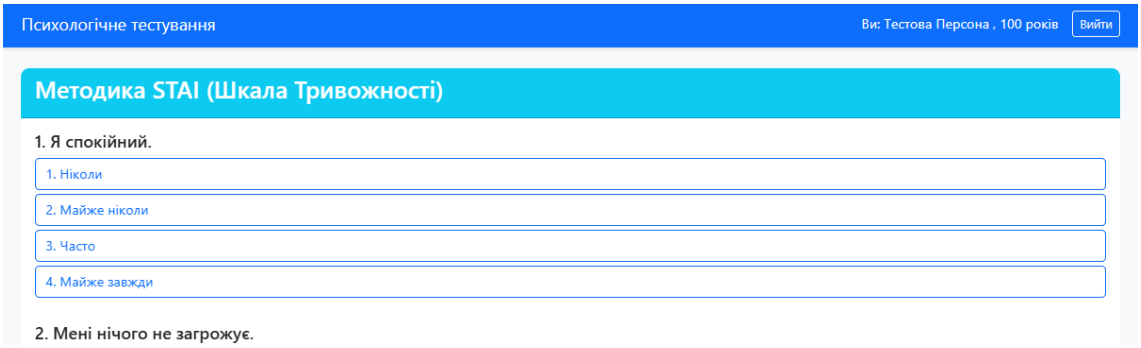


Рис. 2.2. Веб-інтерфейс всередині спеціалізованої діагностичної анкети для дослідження тривожності.

Представлений на рис. 2.2 інтерфейс безпосереднього опитування використовує чітку шкалу відповідей яку і потребує обрана методика. На рисунку показано перший етап, а тобто методика STAI, але за схожим принципом далі йдуть й інші методики. Наприклад в ТАТ та методиці Незавершених речень вже є поля для введення тексту.

Характеристика репрезентативної вибірки

У дослідженні (первинний зріз) взяли участь 35 жінок (n=35) віком від 18 до 47 років. Вибірка є змішаною за соціальним та професійним статусом, що дозволило порівняти рівні тривожності серед:

- працюючих жінок, студенток та безробітних;
- одружених, неодружених та жінок у статусі вдови.

Обґрунтування батареї методик (STAI, TAT, Методика незавершених речень)

Для дослідження рівня тривожності у жінок було використано три основні методики.

Перша Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI, State-Trait Anxiety Inventory)

Ця методика дозволяє виміряти ситуативну (реактивну) тривожність (стан у конкретний момент) та особистісну тривожність (стійку рису особистості).

Складається з 40 тверджень (20 – для ситуативної тривожності, 20 – для особистісної), кожне з яких оцінюються за 4-бальною шкалою. Висока надійність і валідність методики роблять її однією з найпоширеніших у діагностиці тривожності.

Друга методика тематичний апперцептивний тест (ТАТ)

Проективна методика, що дозволяє виявити приховані переживання, конфлікти та джерела тривожності через інтерпретацію зображень.

У дослідженні використовувалися спеціально підібрані ілюстрації, що відображають соціальні взаємини, сімейні ситуації та стресові сценарії.

Аналізуючи оповіді респонденток, можна виявити несвідомі страхи, тривоги та механізми.

Третя Методика незавершених речень (В. Сакс та С. Леві)

Напівпроективний метод, що складається з незакінчених фраз (наприклад: "Я найбільше боюся…", "Мені важко, коли…"), які респондентка має завершити.

Дозволяє виявити сфери підвищеної тривожності (сімейні, професійні, соціальні) та особливості емоційного реагування.

Результати оброблялися за категоріями (страхи, агресія, депресивні тенденції тощо) для подальшого кореляційного аналізу.

Ці методики доповнюють одна одну, забезпечуючи комплексний аналіз тривожності, а також її джерел.

Метод обробки та кількісного оцінювання якісних даних

Оскільки ТАТ та «Незавершені речення» дають великий обсяг текстової (якісної) інформації, для її об’єднання з кількісними показниками STAI було застосовано метод експертних оцінок на основі контент-аналізу проективного матеріалу.

Було створено категоріальну сітку. Де усі тексти відповідей респонденток були розбиті на 16 смислових блоків, тобто категорій аналізу. Ці блоки охоплюють особистісні, соціальні, сімейні, професійні, фізіологічні та екзистенційні чинники тривоги.

Кожна категорія оцінювалася за частотою згадувань або інтенсивністю прояву в протоколах обстеження (наприклад, скільки разів у розповіді ТАТ проявилася «тенденція до катастрофізації» або в реченнях — «страх втрати контролю») для переведення якості в кількість.

На основі аналізу текстів кожному фактору присвоювався бал, що дозволило створити індивідуальний профіль тривожності для кожної жінки та побудувати загальні статистичні графіки.

Ця система стала містком між суб’єктивними образами ТАТ та науковими графіками, забезпечивши трирівневу систему діагностики:

1. STAI — загальний рівень напруги.
2. Контент-аналіз ТАТ та речень — виявлення глибинних сценаріїв та конкретних життєвих тригерів.

Такий підхід дозволив не просто зафіксувати наявність тривоги, а математично підтвердити, які саме фактори, наприклад перфекціонізм чи конфлікт ролей є провідними для даної групи жінок.

Обрані 16 детермінант тривожності

1. **Особистісні фактори (внутрішні конфлікти та несвідомі мотиви):**

- Страх втрати контролю (непередбачуваність);
- Низька самооцінка;
- Внутрішні конфлікти (наприклад, між свободою та відповідальністю);
- Тенденція до катастрофізації;
- Неприйняття невизначеності.

3. **Соціальні фактори (соціальні очікування та тиск):**

- Гендерні стереотипи;
- Соціальне порівняння (вплив соцмереж);
- Страх осуду;
- Відчуття провини, нереалізованості, ворожості та позиція жертви.

4. **Сімейні та міжособистісні фактори:**

- Токсичні стосунки;
- Страх самотності або відкинення;
- Досвід травми (емоційної чи фізичної);
- Наслідки гіперопіки у дитинстві;
- Конфлікти з батьками.

5. **Професійні та фізіологічні фактори:**

- Фінансова нестабільність;
- Емоційне вигорання;

Етичні аспекти дослідження

Робота проводилася з дотриманням основних етичних принципів психологічної роботи. Добровільна участь, поінформована згода, можливість виходу з дослідження на будь-якому етапі та повна конфіденційність даних, що зберігаються у зашифрованому вигляді. Перед початком тестування респондентки отримували інформацію про мету, тривалість та можливий дискомфорт під час проходження методик.

2.2. Аналіз результатів первинної діагностики та виявлення психологічних детермінант тривоги.

Аналіз результатів дослідження за методикою STAI

Аналіз кількісних даних за шкалою STAI дозволив виявити певні закономірності у проявах тривожності залежно від вікових та соціальних характеристик респонденток. На першому етапі було проведено розрахунок показників ситуативної тривожності (СТ), що відображає актуальний стан напруги в момент дослідження, та особистісної тривожності (ОТ), яка є відносно стійкою індивідуальною рисою.

Діагностичний інструментарій містить 40 тверджень:

- Питання №1–20 спрямовані на визначення рівня ситуативної тривожності.
- Питання №21–40 дозволяють оцінити рівень особистісної тривожності

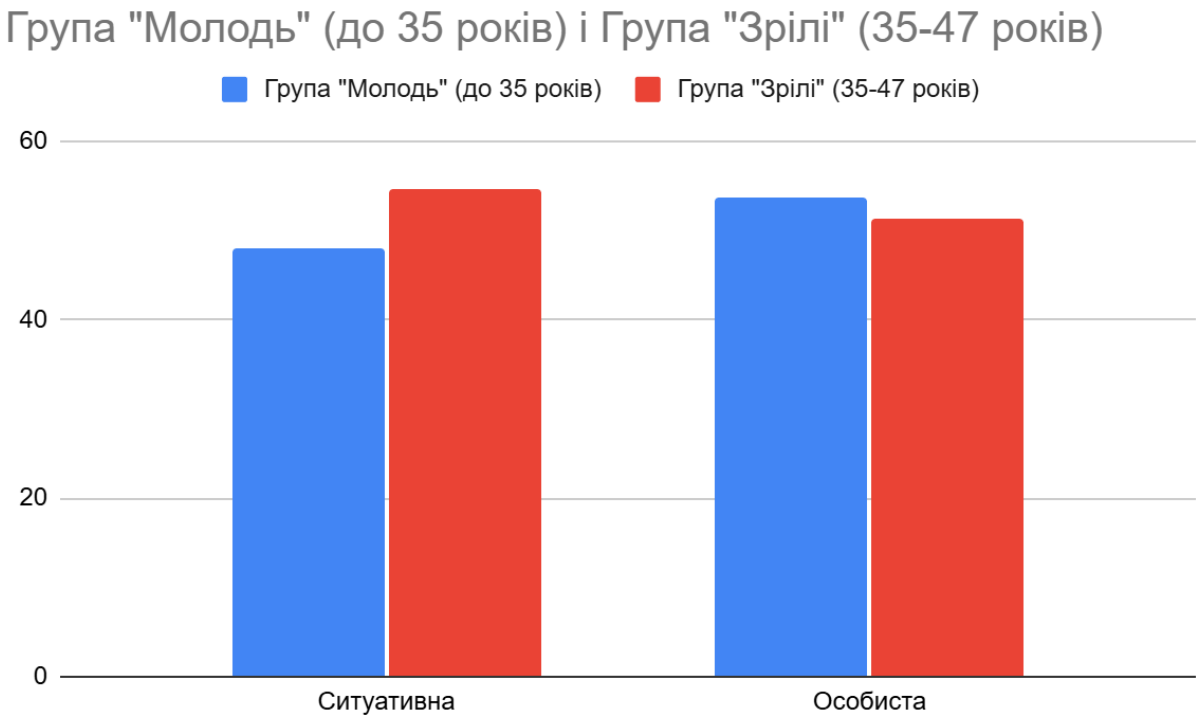
Оцінювання проводилося за 4-бальною шкалою (від 1 до 4 балів для кожного твердження). При підрахунку враховувалася наявність «реверсивних» питань, де високий бал за відповідь фактично свідчить про низький рівень тривоги (наприклад, твердження «Я спокійний» або «Я задоволений»). Згідно з ключем методики, загальний підсумковий показник за кожною шкалою варіюється від 20 до 80 балів.

Для інтерпретації отриманих результатів використовувалися наступні нормативні межі:

- До 30 балів — низька тривожність;
- 31–44 бали — помірна тривожність;
- 45 і більше балів — висока тривожність.

Порівняння середніх показників у різних групах та статусах представлено нижче.

Рис. 2.3. Порівняння рівнів тривожності у молодих та зрілих жінок.



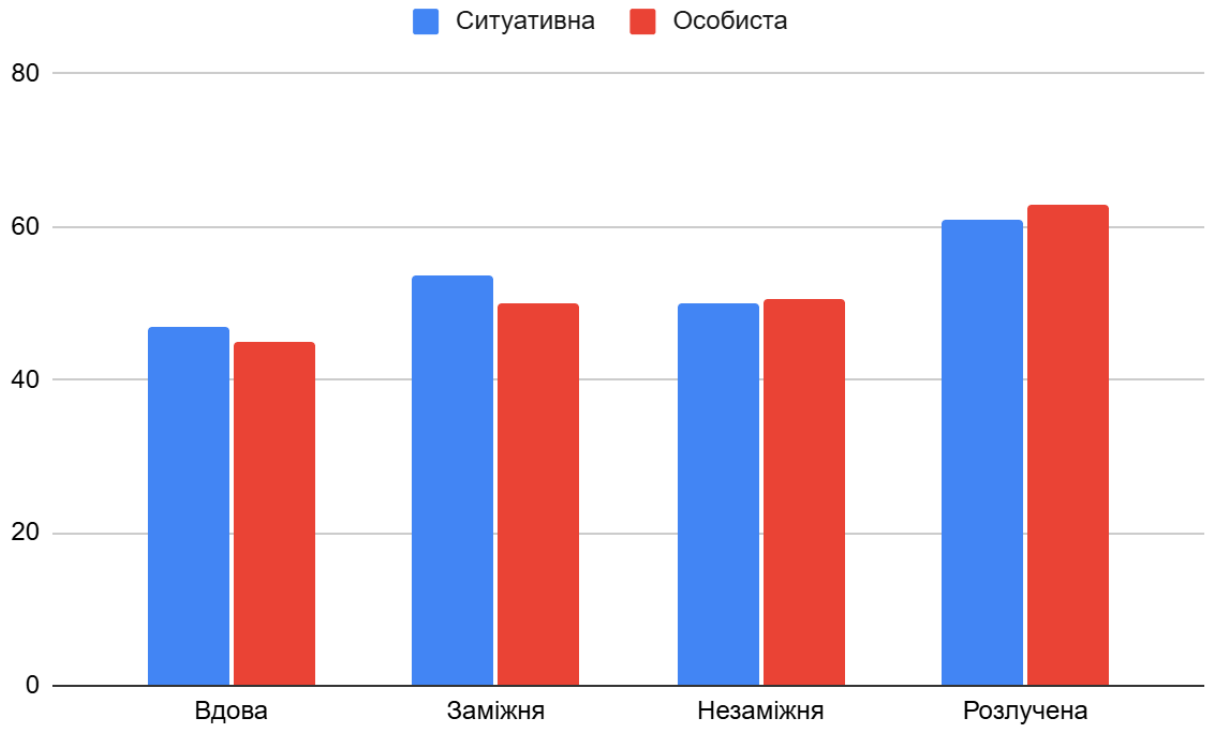
Таблиця 2.1

Середні показники тривожності за методикою STAI у різних вікових групах

Показник тривожності	**Група «Молодь» (до 35 років)**	**Група «Зрілі» (35–47 років)**
Ситуативна (СТ)	48	**54,5**
Особистісна (ОТ)	**53,75**	51,37

Аналіз показав, що найбільш вразливими до ситуативної тривоги є жінки зрілого віку (35–47 років, СТ=54,5). Цей показник є вищим, ніж у молодшій групі (СТ=48). Водночас, особистісна тривожність (ОТ) виявилася дещо вищою у групі молоді (53,75). У групі зрілого віку цей показник знижується до 51,37.

Рис. 2.4. Порівняння рівнів тривожності залежно від сімейного стану



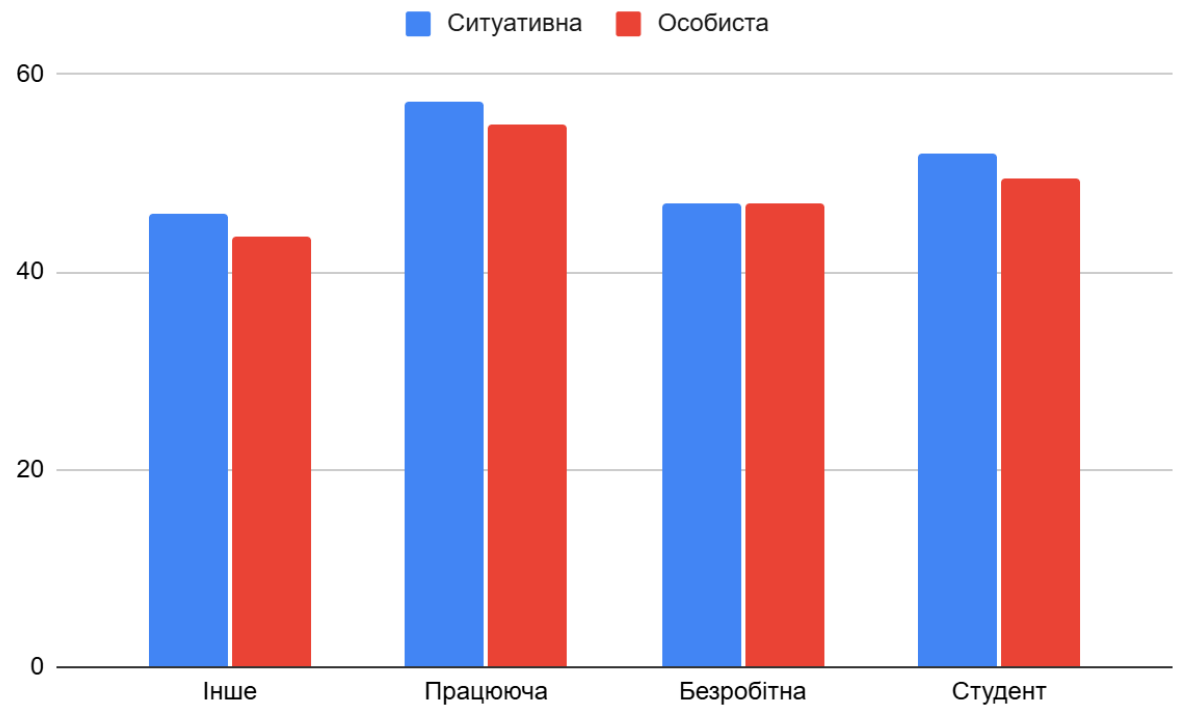
Таблиця 2.2

Показники тривожності за методикою STAI залежно від сімейного стану

Показник тривожності	**Вдова**	**Заміжня**	**Незаміжня**	**Розлучена**
Ситуативна (СТ)	47	53,56	50	**61**
Особистісна (ОТ)	45	50	50,67	**63**

Дані таблиці 2.2 показують, що найвищі показники за обома шкалами тривожності спостерігаються у розлучених жінок (СТ=61, ОТ=63). Найнижчі показники зафіксовані у категорії «вдова» (СТ=47, ОТ=45). Заміжні та незаміжні жінки мають проміжні значення: у заміжніх СТ=53,57 та ОТ=50, у незаміжніх — СТ=50 та ОТ=50,67.

Рис. 2.5. Порівняння рівнів тривожності залежно від професійного статусу



Таблиця 2.3

Показники тривожності за методикою STAI залежно від професійного статусу

Показник тривожності	**Інше**	**Працююча**	**Безробітна**	**Студент**
Ситуативна (СТ)	46	**57,17**	47	52
Особистісна (ОТ)	43,5	**55**	47	49,5

Розподіл за сферою діяльності (табл. 2.3) вказує на те, що найвищі показники ситуативної та особистісної тривожності мають працюючі жінки (СТ=57,17; ОТ=55). Студенти займають проміжну позицію (СТ=52; ОТ=49,5). Найменш виражені прояви тривоги зафіксовані у категоріях «безробітні» (СТ=47; ОТ=47) та «інше» (СТ=46; ОТ=43,5).

Проте найбільш вагомими для розробки програми корекції стали результати якісного аналізу (ТАТ та незавершені речення), які дозволили виділити **ключові детермінанти тривоги**:



Рисунок 2.6. Психологічний профіль детермінант тривожності респонденток.

Для наочного представлення структури чинників було обрано пелюсткову діаграму, що дозволяє відносно порівняти інтенсивність. Наведені дані відображають середні показники, які були вирахувані на основі кількісної обробки результатів контент-аналізу для всієї вибірки респонденток.

Згідно з візуалізованими даними, найбільш віддаленими від центру є показники, що стосуються внутрішніх когнітивних налаштувань. Зокрема, найвищі середні значення зафіксовані за параметрами «страх втрати контролю» (11,78) та «неприйняття невизначеності» (11,00). Також значну амплітуду на графіку мають «тенденція до катастрофізації» (9,11) та «внутрішні конфлікти» (8,50).

Соціальні та міжособистісні чинники на діаграмі представлені помірно. Серед них виділяються «відчуття соціальної ворожості» (7,00) та «токсичні стосунки» (7,00). Вирахувані показники професійного вигорання та фінансових побоювань знаходяться в межах середніх значень (5,71 та 3,80 відповідно).

Найменшу площу на графіку займають «конфлікт ролей» (1,00) та «соціальне порівняння» (2,00), що свідчить про їх мінімальний внесок у загальну структуру тривожності досліджуваної групи.

Отримані емпіричні дані свідчать про те, що жіноча тривожність у досліджуваній групі має виражений сценарний та когнітивно-орієнтований характер. Це означає, що жінки реагують не стільки на реальні події, скільки на власні внутрішні сценарії майбутніх невдач. Перевага таких чинників, як страх втрати контролю та тенденція до катастрофізації, вказує на те, що стан напруги респонденток підживлюється не лише зовнішніми обставинами, а й специфічними внутрішніми установками щодо майбутнього.

Це стає прямим обґрунтуванням для розробки програми психологічної корекції: основний фокус уваги має бути спрямований не просто на загальне зниження емоційної напруги, а на опрацювання конкретних ірраціональних прогнозів та сценаріїв, які були виявлені за допомогою проективної методики ТАТ та контент-аналізу.

2.3 Обґрунтування, апробація та оцінка динаміки результатів програми психологічної допомоги.

На основі результатів первинного зрізу, проведеного на попередньому етапі дослідження, було виявлено групу піддослідних із високою схильністю до катастрофізації, страху втратити контроль та страху перед невизначеністю. Для проведення дослідження було здійснено повторний контакт із респонденткаами, які виявили готовність до подальшої співпраці та залишали свої дані для зворотного зв'язку.

Для апробації розробленої програми психокорекції було обрано одну з учасниць. Жінка 44 роки, Вдова, в графі зайнятість: інше. Чиї первинні показники свідчили про деструктивний рівень кастрофізації.

Програма корекції базувалася на принципі поетапного втручання. Від фізичної стабілізації та навчання технік саморегуляції до логічного переосмислення підсвідомих страхів та приведення до реальності.

Клієнтка звернулася з високим рівнем особистісної тривожності. Її стан не гострий напад паніки, а постійне «фонове» відчуття небезпечності світу. Готовності до бою.

Робота з клієнткою була розділена на стратегічні етапи.

Створення безпечного простору та винесення тривоги

Перш ніж починати розбір думок, ми зайнялися стабілізацією. Ми пояснили клієнтці, що її тривога це не хвороба, а система безпеки. Використали метафору охоронця (як Еллен Ріплі у фільмі «Чужий») та описали базові принципи. Це дозволило клієнтці перестати воювати з собою та зміцнити ґрунт. Тільки коли з'явилося відчуття «я розумію, що зі мною відбувається і я стою на ногах», ми перейшли до наступних кроків.

Після чого було перейдено до роботи з образом із ТАТ.

- Клієнтці було запропоновано надати форму її тривозі. Вона описала її як «Простір який постійно тисне». За допомогою арт-техніки ми «матеріалізували» цей простір на папері.
- Це дозволило клієнтці перестати бути «всередині» тривоги. Як тільки ця картина з'явилася на аркуші, вона стала об'єктом, який можна вивчати, а не який поглинає її. Це створило необхідну дистанцію для інтелектуальної роботи.

Когнітивна реструктуризація (Інвентаризація та переосмислення)

На цьому етапі ми застосували метод когнітивної реструктуризації, щоб розібратися з «чорними окулярами» клієнтки — її автоматичними негативними думками. Головна установка, що створювала напругу **«Світ небезпечний, і я в ньому беззахисна»**, а також постійне внутрішнє переконання **«Я повинна»**. Також клієнтка описала деякі конкретні сфери життя, де вона відчуває найбільше навантаження. Одною з таких сфер були навчальні курси які вона відвідує.

Робота проводилася за схемою **«Факти проти Оцінок»**:

1. **Виявлення автоматичної думки**
   Клієнтка усвідомила, що в кожній сфері життя вона відчуває себе «як на екзамені», де вона обов'язково повинна бути хорошою, все знати та відповідати чиїмось оцінкам.

2. **Пошук реальних фактів та доводів проти**
   Використовуючи 12 запитань для оспорювання, ми з'ясували, що її думка базується виключно на почуттях страху, а не на реальних фактах.

Аналіз найгірших сценаріїв та деконструкція обов’язку

Ми уявили та детально обговорили найгірші сценарії: «Що, якщо не зробити те, що «повинна»? Що ж тоді насправді станеться?». У процесі аналізу ми підняли питання: чи правда вона комусь щось винна, чи це лише ілюзія.

Тренінг альтернативної стратегії (експеримент «Я нікому нічого не винна»)
Ми змоделювали ситуацію навчання на її курсах. Було встановлено такі нові правила:

- Вона не повинна знати все та відповідати на оцінку.
- По-перше, вона вчиться для себе, а не для когось іншого.
- По-друге, вона не повинна знати абсолютно все.
- Навіть якщо її запитають, а вона не в дусі відповідати, вона має повне право сказати «ні». Вона може відповісти, що «сьогодні понеділок і мотор ще не прогрівся», або що вона сьогодні просто втомлена чи нічого не розуміє. А на запитання «чому?» — просто відповісти, що «сьогодні хороший день».

Перегляд життєвих обставин та повернення до реальності

Ми задали третє критичне питання: «Чи повинно це викликати тривогу?». Клієнтка озирнулася на своє життя сьогодні та провела повторний аналіз того, що вона вже має. Ми ще раз позначили вектор того, куди вона йде і чого хоче. В результаті переосмислення вона зрозуміла, що насправді все йде ідеально. Вона усвідомила: **зараз вона робить те, що хоче, і насправді нікому нічого не повинна.**

Концепція «Тут і зараз» проти «Тенденції втечі»

Було наголошено на важливості жити вже зараз, а не чекати моменту «ось коли я закінчу курси...» або «ось коли...». Жити треба вже в цей момент. Клієнтка зрозуміла: якщо щось викликає стрес чи тривогу, треба запитати себе — «а чи повинно це насправді викликати стрес?».

- Якщо ні — переосмислити, чи не є це знову «сценарієм помилки», де я знову повинна щось комусь. Насправді вона нікому не винна нічого, вона просто йде по життю, відвідує потрібні курси, і все йде так, як треба.

Результат етапу

У клієнтки було виявлено тенденцію втечі від життя через відчуття себе «вічною боржницею» та «екзаменованою». Це завжди супроводжувалося катастрофічними уявними сценаріями, де вона щось повинна, та де вона сама.

Після їх розбору ми виявили, що **вона в цьому житті насправді не сама.** Та було прийнято ідею, що життя — це завжди вирішення проблем, і ми просто вибираємо свій шлях, на якому будемо йти далі та вирішувати ці завдання. Тепер клієнтка дозволяє собі робити помилки, не боїться робити щось «неправильно». Вона прийняла те, що вона — людина, яка не зобов’язана все знати та завжди правильно відповідати.

Формування альтернативного сценарію

Ми повернулися до початкового сюжету ТАТ, де героїня в інтерпретації клієнтки раніше була повністю безпорадною.

- **Завдання**

  Використовуючи знайдені факти про свою силу, право на помилку та реальні ресурси з минулого етапу, переписати фінал історії.

- **Результат**

  Клієнтка змінила сценарій. Героїня в її новій історії не просто пасивно чекає, поки туман розсіється, а **«запалює ліхтар і робить перший крок»**.

Замість механічного заспокоєння, ми домоглися справжнього адаптивного мислення. Клієнтка зрозуміла, що її тривога — це «зла шутка» її адаптаційної системи, яка зациклилася на минулому травматичному досвіді. Повторне тестування показало, що клієнтка стала менше використовувати категорію «все або нічого» та почала помічати плюси у повсякденному житті, що є головною ознакою успішної когнітивної реструктуризації.

Аналіз динаміки показників тривожності за результатами апробації програми

Після реалізації програми психокорекції було проведено повторне діагностичне обстеження клієнтки (44 роки, статус — вдова) для оцінки ефективності застосованого мультимодального підходу. Порівняльний аналіз результатів «до» та «після» втручання продемонстрував позитивну динаміку як на кількісному, так і на якісному рівнях.

Кількісні показники (Шкала STAI)

- **Ситуативна тривожність (СТ):** Початковий рівень (47 балів) характеризувався як підвищений, що було пов’язано з постійним «фоновим» очікуванням небезпеки та стресом. Повторний зріз зафіксував зниження показника СТ до 42 балів, що вказує на ефективність програми в опануванні поточного емоційного стану.
- **Особистісна тривожність (ОТ):** Початковий показник становив 45 балів. Повторна діагностика продемонструвала зниження до 41 бала. Хоча ОТ є стійкою рисою особистості, динаміка засвідчує, що клієнтка почала демонструвати більшу емоційну стійкість у ситуаціях невизначеності та меншу схильність до тривожного реагування.

Якісні показники (ТАТ та Методика незавершених речень)

Найбільш суттєві зміни відбулися у змістовному наповненні внутрішніх сценаріїв клієнтки:

- **Трансформація через ТАТ:** Якщо під час первинної діагностики клієнтка наділяла сюжети фатальними фіналами та описувала героїв як безпорадних перед «тиснучим простором», то в повторному дослідженні відбулася деконструкція катастрофізації. Нова інтерпретація образу («запалити ліхтар і зробити крок») свідчить про перехід від пасивного очікування загрози до активної суб'єктної позиції.
- **Зміни в установках (Незавершені речення):** Аналіз відповідей показав відмову від концепції «вічної боржниці» та «екзаменованої». Фрази, що раніше транслювали страх невідповідності чиїмось оцінкам, змінилися на твердження, що підкреслюють право на помилку та автономність: «я вчуся для себе», «я не зобов’язана знати все».

Загальний висновок щодо ефективності

Динаміка результатів підтверджує, що інтеграція ресурсного підходу, арт-терапії та когнітивно-поведінкової реструктуризації дозволила досягти наступного:

- **Екстерналізація тривоги:** Завдяки арт-технікам тривога перестала поглинати особистість клієнтки, ставши об’єктом, яким можна керувати.
- **Когнітивний перегляд:** Метод «Факти проти Оцінок» дозволив розірвати зв'язок між ірраціональним переконанням «світ небезпечний» та реальним життєвим досвідом.
- **Адаптація:** Замість механічного пригнічення симптомів було сформовано нову стратегію мислення «Тут і зараз», що дозволило клієнтці знизити рівень соціальної напруги та прийняти ідею життєвого шляху як процесу вирішення завдань, а не нескінченного екзамену.

Таким чином, висунута гіпотеза про можливість зниження деструктивної тривоги через трансформацію внутрішніх катастрофічних сценаріїв отримала експериментальне підтвердження.

Висновки до розділу 2

У межах емпіричного дослідження було успішно реалізовано комплексний діагностичний підхід, оптимізований завдяки цифровізації процесу. Поєднання кількісної шкали STAI та якісних проективних методик (ТАТ і незавершених речень) із застосуванням категоріальної сітки контент-аналізу дозволило перевести якісні показники у вимірні дані та побудувати цілісний психологічний профіль тривожності. Провідними детермінантами напруги в усій вибірці постали внутрішні когнітивні чинники — страх втрати контролю, неприйняття невизначеності та схильність до катастрофізації, що підтвердило переважно сценарний характер жіночої тривожності.

Практична апробація розробленої програми психологічної допомоги, що інтегрувала арт-терапію, ресурсний та когнітивно-поведінковий підходи, продемонструвала високу ефективність у подоланні деструктивних станів на прикладі індивідуального кейсу клієнтки 44 років. Контрольний зріз зафіксував позитивну динаміку на кількісному рівні у вигляді зниження показників ситуативної тривожності (з 47 до 42 балів) та особистісної тривожності (з 45 до 41 бала). На якісному рівні відбулася докорінна трансформація внутрішніх життєвих установок клієнтки: зафіксовано відмову від пасивного ірраціонального сценарію «вічної боржниці» на користь активної суб'єктної позиції, орієнтованої на принцип «тут і зараз», автономність та прийняття власного права на помилку. Отримані результати експериментально підтвердили початкову гіпотезу про те, що фокусоване опрацювання та екстерналізація внутрішніх катастрофічних прогнозів забезпечує стійке зниження фонової емоційної напруги та підвищує загальну адаптивність особистості.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА УПРАВЛІННЯ ТРИВОЖНІСТЮ ДЛЯ ЖІНОК

На основі проведеного дослідження та успішної апробації програми психокорекції, розроблено наступні рекомендації для жінок, які стикаються з високим рівнем деструктивної тривожності та схильністю до катастрофізації:

1. Техніка «Факти проти Оцінок» (Когнітивна реструктуризація)

- Коли виникає тривожна думка (наприклад, «я не впораюся»), необхідно виписати її та проаналізувати за допомогою 12 запитань для оспорювання.
- Шукайте реальні докази, що підтверджують або спростовують цей страх. Навчайтеся відділяти автоматичні емоційні реакції від об'єктивної реальності.

2. Екстерналізація страху (Арт-терапевтичний підхід)

- Надайте своїй тривозі візуальну форму: намалюйте її або опишіть як певний об'єкт чи простір.
- Це допоможе створити психологічну дистанцію: ви перестаєте бути «всередині» тривоги, вона стає зовнішнім об'єктом, яким можна керувати.

3. Трансформація «Катастрофічних сценаріїв»

- Використовуючи методику, подібну до ТАТ, проаналізуйте свої типові очікування від майбутнього. Якщо ви схильні бачити лише негативний фінал, спробуйте письмово переписати кінцівку історії.
- Додайте в сценарій активну дію: що саме ви можете зробити (наприклад, запалити ліхтар), замість того, щоб пасивно чекати на розвиток подій.

4. Деконструкція обов’язку

- Відстежуйте установки «Я повинна бути ідеальною» або «Я маю все знати». Дозвольте собі право на помилку та право бути «не в дусі».

- Пам'ятайте, що ви вчитеся і працюєте передусім для себе, а не для відповідності чужим оцінкам.

5. Приземлення в концепцію «Тут і зараз»

- Замість того, щоб жити в очікуванні моменту «ось коли я закінчу/досягну...», фокусуйтеся на поточному моменті.
- Регулярно запитуйте себе: «Чи повинна ця ситуація викликати стрес саме зараз, чи це знову спрацьовує сценарій минулих помилок?».

6. Формування «Ресурсного ґрунту»

- Тривога виснажує внутрішні ресурси, тому важливо починати з базової стабілізації: осмислення тривоги як феномену, відновлення режиму сну, дихальних вправ та фізичного відчуття опори під ногами.
- Тільки зі зміцненим ґрунтом можливо переходити до складної інтелектуальної роботи над зміною переконань.

ВИСНОВОК

У результаті дослідження було проведено комплексне дослідження психологічних особливостей жіночої тривожності та апробовано програму її корекції. На основі виконаної роботи можна сформулювати наступні висновки:

Теоретичний аналіз феномену

Підтверджено, що тривожність має дуалістичну природу: як адаптивний механізм («система раннього попередження») вона мобілізує ресурси , проте у деструктивній формі призводить до ірраціональної катастрофізації та втрати зв'язку з реальністю. Для жінок у стані деструктивної тривоги характерне зациклення на негативних прогнозах та «система поведінкового гальмування».

Діагностичний комплекс

Використання поєднання кількісних (шкала STAI) та якісних методів (ТАТ, незавершені речення) дозволило зафіксувати рівень напруги та виявити глибинні джерела тривоги. Первинна діагностика 35 респонденток показала, що ключовими детермінантами тривоги є тенденція до катастрофізації, неприйняття невизначеності та страх втрати контролю.

Ефективність програми психокорекції

Розроблена мультимодальна програма, що інтегрує ресурсний підхід, арт-терапію та когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), довела свою дієвість під час апробації.

- **Ресурсний підхід** забезпечив необхідну стабілізацію та відчуття безпеки.
- **Арт-терапія та ТАТ** дозволили винести назовні безформну тривогу, створивши дистанцію між особистістю та страхом.

- **КПТ-інструменти** забезпечили логічний аналіз та трансформацію ірраціональних установок (зокрема, переконання «я повинна» та сценаріїв безпорадності) у чіткий план дій.

Результати апробації

Повторний зріз показників клієнтки продемонстрував зниження ситуативної тривожності та суттєву якісну зміну внутрішніх сценаріїв. Клієнтка перейшла від пасивної позиції «жертви обставин» до адаптивної стратегії «тут і зараз», прийнявши право на помилку та відмовившись від ролі «вічної боржниці».

Практичне значення

Сформульовані методичні рекомендації можуть бути використані для саморегуляції жінок у кризових станах. Доведено, що шлях до подолання тривоги лежить не через боротьбу з симптомами, а через глибоке переосмислення внутрішніх сценаріїв, що дозволяє перетворити тривогу з деструктивного чинника на інструмент усвідомленого планування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Архангельська М. В. Когнітивно-поведінкова терапія як система психотерапевтичних втручань першого вибору в лікуванні тривожних розладів. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2024. Вип. 2. С. 49–54. URL: https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-2-7 (дата звернення: 23.04.2026).
2. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. 2010. 123 с. URL: https://bayer.dp.ua/lectures_crises.pdf (дата звернення: 23.04.2026).
3. Савчук В. Тривога: еволюція від захисного механізму до руйнівних масштабів. Менталзон. 2025. URL: https://mentalzon.com/uk/post/3791/тривога-еволюція-від-захисного-механізму-до-руйнівних-масштабів (дата звернення: 23.04.2026).
4. Геруш І., Дікал М., Білоус Т. Оцінка рівня тривожності іноземних студентів-першокурсників медичного університету. Наука і освіта. 2018. № 1. С. 124–130. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2018/1_2018/17.pdf (дата звернення: 23.04.2026).
5. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерний дискурс у психологічній науці та педагогічній практиці. Психологічний журнал. 2016. № 1. С. 41–55. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2016_1_6 (дата звернення: 23.04.2026).
6. Дорофей С. В. Арттерапія : навч. посіб. для здобувачів бакалавр. рівня за освіт.-проф. програмою «Практична психологія». Кам'янець-Подільський : КПНУ ім. І. Огієнка, 2025. 194 с. URL: http://elar.kpnu.edu.ua:8081/xmlui/bitstream/handle/123456789/9291/Dorofei-S-Artterapiia.pdf?sequence=3&isAllowed=y (дата звернення: 23.04.2026).
7. Дубиніна М. І. Гендерні особливості професійної самореалізації жінок. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 24–27. URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/6.pdf (дата звернення: 23.04.2026).
8. Єгорова О., Асланян Т. Роль самоактуалізації у подоланні тривожності у дівчат і хлопців, студентів педагогічних університетів. Гуманізація навчально-виховного процесу. 2019. № 6. С. 339–348. URL: http://gnvp.ddpu.edu.ua/article/view/197472 (дата звернення: 23.04.2026).

9. Каськов І. В., Марчевська А. А. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 4. С. 230–235. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2014_4_41 (дата звернення: 23.04.2026).
10. Кодацька Н. О., Терпимова П. Є. Гендерні аспекти прояву страхів та тривожності у студентської молоді. Молодий вчений. 2016. № 7. С. 317–321. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_7_78 (дата звернення: 23.04.2026).
11. Кондратюк А. Ю., Литвиненко С. А. Гендерні особливості самореалізації особистості в юнацькому віці. Психологія: реальність і перспективи. 2014. Вип. 3. С. 73–75. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2014_3_24 (дата звернення: 23.04.2026).
12. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. Психологічний журнал. 2018. № 9 (23). С. 132–141. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1044 (дата звернення: 23.04.2026).
13. Мірошниченко О. М. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки з позицій гуманістичної теорії. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 27. С. 311–318. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2011_27_36 (дата звернення: 23.04.2026).
14. Міхеєва Л. С., Кулешова О. М. Гендерні особливості прояву тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни. Психологічні травелоги. 2023. № 3. С. 28–39. URL: https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/103
15. Основи практичної психології / за ред. В. Г. Панка. 3-є вид. Київ : Либідь, 2006. 270 с. URL: https://www.academia.edu/31720115/ОСНОВИ_ПРАКТИЧНОЇ_ПСИХОЛОГІЇ_за_ред_В_Г_Панка_3_е_вид_К_Либідь_2006 (дата звернення: 23.04.2026).
16. Парасєй-Гочер А., Бовсуновська Н. Тривожні стани у жінок середнього віку. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. Вип. 18. С. 72–80. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/18_2023/11.pdf (дата звернення: 23.04.2026).

17. Парасєй-Гочер А., Іванова Є., Науменко Н. Емпіричне дослідження тривожності у жінок середнього віку. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2023. Вип. 17. С. 38–44. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2023.17.5 (дата звернення: 23.04.2026).
18. Положення про лабораторію практичної психології навчально-наукового інституту психології та соціальних наук. 2022. URL: https://maup.com.ua/assets/files/int/psyholog/polozhennya_lab_prakt_psihol.pdf (дата звернення: 23.04.2026).
19. Положення про Центр психологічного консультування та психокорекції МАУП. 2022.
20. Порохнавець Ю. Е. Гіперопіка батьків — головна перешкода на шляху становлення дитини як самостійної особистості. 2017. URL: http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/841/1/№%203.%20Розман%20Документ.pdf (дата звернення: 23.04.2026).
21. Романчук О. І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів. Львів : Вид-во Г. Шевченка, 2023. С. 40–46. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/RomanchukAnxiety-disorders.pdf (дата звернення: 23.04.2026).
22. Сіраковська О. Б. Психологічні особливості вияву тривожності у жінок з порушеннями репродуктивної сфери. Технології розвитку інтелекту. 2020. Т. 4, № 2 (27). URL: https://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/С_дис.pdf (дата звернення: 23.04.2026).
23. Тараріна О. Глибинна арт-терапія: практики трансформацій. Київ : Астамір-В, 2023. 240 с. URL: https://tararina.com/upload/book_fragment/Глибинна%20фрагмент.pdf (дата звернення: 23.04.2026).
24. Титаренко Т. М., Дворник М. С. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід. Київ : КДПУ, 2022. 120 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/11/TitarenkoDvornikPosb2022.pdf (дата звернення: 23.04.2026).

25. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривожності, страху та агресії особистості. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/Монографія_Томчук.pdf (дата звернення: 23.04.2026).
26. Франкова І., Чабан О. Гендерні особливості стрес-асоційованих розладів у військовослужбовців. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2019. Т. 4, № 3. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/214 (дата звернення: 23.04.2026).
27. Яремко Р. Я., Гродська В. М. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. № 5 (105). С. 83–86. URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/10732/1/В%20Репозитарій.pdf (дата звернення: 23.04.2026).
28. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York : Penguin, 1996. 356 p.
29. Campbell A. A mind of her own: The evolutionary psychology of women. Oxford : Oxford University Press, 2002. 393 p.
30. Clark D. A., Beck A. T. Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice. New York : Guilford Press, 2010. 628 p.
31. Frankl V. E. Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy. Boston : Beacon Press, 2006. 160 p.
32. Horney K. Feminine Psychology. New York : W. W. Norton, 1967. 269 p.
33. IRVVIN SILVERMAN AND MARION EALS. Sex Differences in Spatial Abilities: Evolutionary Theory and Data. 1990. P. 533–549. URL: https://gwern.net/doc/psychology/1992-silverman.pdf (дата звернення: 23.04.2026).
34. Lahad M., Shacham M., Ayalon O. The "BASIC Ph" Model of Coping and Resilience. London : Jessica Kingsley, 2013. 288 p.
35. Murray H. A. Thematic Apperception Test: Manual. Cambridge, MA : Harvard University Press, 1943. 40 p.

36. Randolph M Nesse. Proximate and evolutionary studies of anxiety, stress and depression: Synergy at the interface. 1999. URL: https://www.researchgate.net/publication/12721574_Proximate_and_evolutionary_studies_of_anxiety_stress_and_depression_Synergy_at_the_interface (дата звернення: 23.04.2026).
37. Sacks J. M., Levy S. The Sentence Completion Test. Projective Psychology / ed. L. Bellak. New York : Knopf, 1950. P. 357–402.
38. Selye H. The Stress of Life. New York : McGraw-Hill, 1956. 216 p.
39. Spielberger C. D., Gorsuch R. L. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). Palo Alto, CA : Mind Garden, 1983.
40. Stefanie Rukavina, Kerstin Limbrecht-Ecklundt, David Hrabal, Steffen Walter, Harald C. Traue. Sexual Hormones Influence Gray's Theory of Personality. 2013. P. 153–161.

ДОДАТОК А

Бланк методики діагностики самооцінки рівнів ситуативної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна (STAI)

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч.

Варіанти відповідей:

1 — Ніколи	2 — Майже ніколи	3 — Часто	4 — Майже завжди

Таблиця А.1. Твердження для оцінки ситуативної та особистісної тривожності.

№	Твердження	№	Твердження
1	Я спокійний.	21	У мене буває піднесений настрій.
2	Мені нічого не загрожує.	22	Я буваю дратівливим.
3	Я напружений.	23	Я легко впадаю у відчай.
4	Я внутрішньо скований.	24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
5	Я почуваюся вільно.	25	Я важко переживаю неприємності і довго не можу про них забути.
6	Я засмучений.	26	Я відчуваю прилив сил і бажання працювати.
7	Мене турбують можливі невдачі.	27	Я спокійний, врівноважений і зібраний.
8	Я відчуваю душевний спокій.	28	Мене турбують можливі труднощі.
9	Я стурбований.	29	Я дуже переживаю через дрібниці.
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення.	30	Я буваю цілком щасливий.
11	Я впевнений у собі.	31	Я все приймаю близько до серця.
12	Я нервую.	32	Мені бракує впевненості в собі.
13	Я не знаходжу собі місця.	33	Я почуваюся беззахисним.
14	Я напружений.	34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів.
15	Я не відчуваю скованості, напруження.	35	У мене буває хандра.
16	Я задоволений.	36	Я буваю задоволений.
17	Я стурбований.	37	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене.
18	Я дуже збуджений і мені не по собі.	38	Буває, що я почуваю себе невдахою.
19	Мені радісно.	39	Я врівноважена людина.
20	Мені приємно.	40	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

ДОДАТОК Б

Стимульний матеріал до методики (ТАТ)

Рисунок Б.1. Матриця стимульних зображень ТАТ.



ДОДАТОК В

Бланк проективної методики «Незавершені речення» (за Саксом та Леві)

Інструкція: Нижче наведено шістдесят незавершених речень. Уважно прочитайте кожне з них та закінчіть його першою думкою, що спадає вам на думку. Працюйте якомога швидше.

Таблиця В.1. Перелік незавершених речень за Саксом-Леві.

Думаю, що мій батько рідко…	У школі мої вчителі…	Коли я згадую своє дитинство…
Якщо всі проти мене, то…	Більшість моїх товаришів не знає, що я…	Більшість відомих мені сімей…
Я завжди хотів…	Не люблю людей, які…	Люблю вчитися (працювати) з людьми, які…
Майбутнє вбачається мені…	У дитинстві я…	Вважаю, що більшість матерів…
Якби я обіймав керівну посаду…	Вважаю, що більшість дівчат і юнаків,..	Коли я був дитиною, то відчував..,
Мій учитель (керівник, начальник)…	Сімейне життя здається мені…	Думаю, що мій батько…
Знаю, що нерозумно, але боюся…	Моя родина поводиться зі мною як з.	Коли мені не таланить, я…
Думаю, що справжній друг…	Люди, з якими я учуся (працюю)…	Коли я прохаю інших що-небудь зробити…
Коли я був дитиною…	Моя мати…	Більше за все я хотів би в житті…
Ідеалом жінки (чоловіка) для мене є…	Моєю найбільшою помилкою було.,,	Коли я буду старим…
Коли бачу чоловіка поруч з жінкою…	Я хотів би, щоб мій батько…	Люди, перевагу яких над собою я визнаю…
У порівнянні з більшістю інших родин моя сім'я…	Моя найбільша слабкість полягає в тім…	Мої побоювання неодноразово змушували мене…
Найкраще мені займатися (працювати) з…	Моїм прихованим бажанням у житті…	Коли мене немає, то мої друзі…
Моя мати і я…	Мої підлеглі…	Моїм найнезабутнішим спогадом дитинства є.,.
Зробив би все, щоб забути…	Настане день, коли…	Мені дуже не подобається, коли жінка (чоловік)…
Якби мій батько тільки захотів…	Коли до мене наближається вчитель (начальник)…	Якщо я залишаюся наодинці з жінкою (чоловіком)…
Думаю, що досить здатний, щоб…	Мені б хотілося перестати…	Коли я був дитиною, моя родина…
Я міг би бути дуже щасливим, якби…	Більше за все люблю тих людей, які…	Люди, що навчаються (працюють) зі мною…
Якщо хто-небудь буде під моїм керівництвом…	Якщо мені подобається дівчина (хлопець), я…	Я люблю свою матір, але…
Сподіваюся на…	Вважаю, що більшість дівчат (хлопців)…	Саме гірше, що мені траплялося робити, це…