

## ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ В АКТУАЛІЗАЦІЇ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

*Хижняк М. В.*

*канд. біол. наук, доцент, викладач кафедри педагогіки, психології,  
початкової освіти та освітнього менеджменту*

*Кузнецова К.І.*

*магістр I курсу зі спеціальності «Психологія»*

*КЗ «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР*

**Актуальність проблеми.** Знаходячись в складних умовах несподіваної пандемії, примусової тривалої ізоляції, економічної кризи, щоденно збільшується кількість людей, які знаходяться в кризовому стані і потребують ефективної психологічної допомоги. Тому зараз дуже потрібні методи та інструменти психологічної роботи, які орієнтовані на те, щоб пробудити в людині процеси самозцілення, самопомоги, саморозвитку шляхом актуалізації своїх прихованих ресурсів, одним з яких є метафоричні асоціативні карти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Метафоричні асоціативні карти (МАК) – це новаторський і надзвичайно ефективний інструмент практичної психології та психотерапії, відноситься до класу арт-терапії. МАК дозволяють значно прискорити процес психокорекції та отримання результатів, їх використання набуває все більшої популярності серед практичних психологів та психотерапевтів (М. Егетмейер, О. Аялой, Л. Тальпіс, К. Довлатов, Т. Зінкевич–Євстигнєєва, О. Тараріна, К. Мілютіна, Є. Морозовська, Т. Лемешко, Н. Вернікова та інші) [2, 3, 4].

**Мета статті:** розглянути ефективність застосування метафоричних асоціативних карт в консультаційній роботі.

**Виклад основного матеріалу.** Метафоричні асоціативні картки являють собою набір картинок, на яких можуть бути зображені люди, портрети, ситуації, абстрактні лінії, сюжети, взаємодії між людьми тощо. МАК – це проєктивний метод роботи в психологічній практиці, який допомагає швидко, м'яко, максимально ефективно і екологічно заглянути в підсвідомість і знайти там необхідні відповіді, ресурси особистості [1, с. 8]. Саме звернення до несвідомого

людини допомагає зробити "видимим" те, що приховано від свідомості і керує нами. Розглядаючи і розповідаючи про карту, описуючи зображення, людина насправді розповідає про себе. Саме ці розповіді виявляють актуальні стани людини, її переживання, потреби, страхи, бажання, внутрішні конфлікти, допомагають виявити ресурси (як внутрішні, так і зовнішні), та інше.

Існує дуже велике розмаїття колод МАК, значення яких залежить від тематики. Є універсальні колоди, які можна використовувати при будь яких запитах, та спеціальні колоди, орієнтовані на вузькі запити (наприклад для роботи з дітьми, колоди для опрацювання стосунків в парі, в сім'ї, для роботи з травмами, неврозами, установками, карти, які допомагають побачити ресурси, розкрити творчий потенціал та інші). Карти можна застосовувати як основний інструмент в консультиванні і терапії користуючись вже готовими техніками, або ситуативно підлаштовуючись під відповіді клієнта, у поєднанні з іншими напрямками психологічної роботи, у роботі з групами, в коучингових сесіях, у роботі з дітьми починаючи з 4-х років.

Необхідно пам'ятати важливе правило при використанні МАК – на картці зображено тільки те, що на ній бачить саме та людина, яка з нею працює. Не існує правильних і неправильних відповідей. Також важлива спонтанна реакція людини. Потрібно спонукати говорити перше, що спадає на розум, уважно слухати і ставити навідні запитання, щоб людина з усіх боків могла подивитися на карту і, як наслідок, на ситуацію в цілому.

Як приклад використання МАК в актуалізації ресурсів особистості була використана модифікація техніки «Ресурсна ревізія» Т. Лемешко. Метою техніки було допомогти ряду тривожних клієнтів усвідомити, де йде втрата енергії, де її можна черпати, висвітлити які ресурси є в наявності, та що допомагає людині бути в ресурсному стані (наявність фізичних, душевних, духовних сил і енергії для вирішення завдань). Було запропоновано не дивлячись обрати з колоди по одній карті на кожне питання в техніці. 1) Де зараз я втрачаю енергію? 2) Що мене буде наповнювати енергією? 3) Хто або що мені може в цьому допомогти? 4) У чому мій головний ресурс? За роботою з картами були знайдені необхідні

відповіді та, виявлені несподівані для них наявні ресурси. Як приклад, деякі клієнти освідомили, що насправді мають гроші протиріч впевненості, що «грошей немає». Зрозуміли, що мають зараз час та місце на якісний відпочинок, спілкування з близькими, навчання. Також в процесі роботи були виявлені необхідні знання, вміння, навички та знайдені варіанти застосування в якості альтернативи заробітку в нових умовах, що знизило тривожність стосовно майбутнього і дало енергію та бажання на дії.

Таким чином, використовуючи МАК в процесі арт-терапії було виявлено зовнішні та внутрішні ресурси клієнтів, що в свою чергу непомітно для них переключило увагу з проблем на пошук рішень на активні дії, спонукало переглянути і переоцінити тривожні ситуації, розширити свій діапазон зору стосовно теперішнього та майбутнього.

**Висновки.** Отже, метафоричні асоціативні карти в психологічній практиці – дуже ефективний інструмент, який успішно можна використовувати з метою актуалізації ресурсів особистості. МАК здатні ефективно допомогти подолати особистісні кризи, знайти внутрішні сили перебувати в теперішньому моменті, дбайливо перевести травматичний досвід в ресурсний стан.

#### **Список використаних джерел:**

1. Лемешко Т. «50 техник с МАК на все случаи жизни»: науково-популярне видання / Т. Лемешко. — Київ : 2018. — 64 с.
2. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. пр. Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка. К., 2016. Вип. 4 (29). С. 6–11.
3. Пелешенко О. В., К. В. Гордієнко. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод консультаційної роботи психолога. 2019. С. 87.
4. Шебанова В. І. Метафоричні асоціативні карти як інструмент психологічної допомоги особистості у кризових та критичних ситуаціях життя. 2019. С. 364.