

Кузьменко Т.М. Метафоричні асоціативні зображення як трендовий арт-терапевтичний інструментарій психологічного супроводу клієнтів з проявами емоційної нестабільності. / Т.М. Кузьменко // Психологія та педагогіка: необхідність впливу науки на розвиток практики в Україні, 22-23 лютого 2019 р.: Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. – Львів, 2019. – С. 32-35.

Кузьменко Т.М.
викладач кафедри менеджменту освіти і практичної психології
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»
м. Переяслав-Хмельницький, Україна

МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ ЗОБРАЖЕННЯ ЯК ТРЕНДОВИЙ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ КЛІЄНТІВ З ПРОЯВАМИ ЕМОЦІЙНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ

У час глобальних трансформаційних явищ українських освітньої та соціальної галузей, ініціюються прогресивні перетворення, оновлення сфери надання психологічних послуг. Все нові й нові виклики суспільства ставлять перед фахівцями-психологами чимало складних завдань. Одні з них: інтернаціоналізація міжнародного досвіду роботи з питань гармонізації розвитку сучасної особистості у різних соціокультурних умовах; постійне професійне зростання спеціалістів відповідно до появи нових психологічних трендів; запровадження комплексних програм допомоги, особам, що постраждали від наслідків напружених, критичних, кризових ситуацій життєдіяльності та відчувають утруднення в самореалізації; адаптація існуючого та створення нового психологічного інструментарію; розробка інноваційних психотехнологій та ін..

Аналізуючи зазначені завдання, ставимо за *мету* частково маркерувати вже існуючі результати наукових розвідок окресленої проблематики. А також висвітлити результати використання у практиці психологічного супроводу осіб з проявами емоційної нестабільності одного з трендових арт-терапевтичних інструментаріїв – метафоричних асоціативних зображень (далі МАЗ), презентувати досвід розробки авторського набору МАЗ, запропонувати до розгляду психотехніки апробовані у межах фокус-груп.

Чому МАЗ можна вважати одним з трендів сучасної арт-терапії? Вітчизняні теоретики та практики психологічної галузі, зокрема, Бородулькіна Т. [1], Блінов О.[2], Вернікова Н. [3], Милорадова Н. [4], Попова Г. [4] та ін. стверджують, що робота з метафоричними асоціативними зображеннями дозволяє створити екологічний терапевтичний простір у якому клієнт має змогу відчувати себе у безпеці. А саме відчуття психологічної безпеки є фундаментом для подальших глибинних психологічних якісних перетворень, що дозволяють згармонізувати розвиток особистості. Нижче презентуємо практичний досвід створення інноваційного арт-терапевтичного інструменту.

Розробка та апробація набору МАЗ «Реальні Фантазії» та створення психотехнік з його використанням здійснювалася на базі фокус-груп навчально-наукової лабораторії арт-терапії та інноваційних технологій психологічного консультування кафедри менеджменту освіти і практичної психології Держаного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди». Набір МАЗ «Реальні Фантазії» та запропоновані техніки пройшли трирічну апробацію (розробник та апробатор – Кузьменко Т.).

Набір метафоричних асоціативних зображень «Реальні фантазії» можна використовувати як у процесі діагностики, так і під час профілактичних, розвивальних, корекційних, терапевтичних занять з дітьми та дорослими. Про це свідчать результати соціологічні дослідження серед учасників фокус-групи, що працювали з колодою «Реальні фантазії». Загалом 90 % респондентів відзначили позитивний ефект роботи з інструментарієм. Розглянемо структурні компоненти набору метафоричних асоціативних зображень «Реальні фантазії». Перша частина набору – це 150 карточок з сюжетними зображеннями в стилі фентезі. Друга частина колоди, що налічує 30 карточок – це зображення артефактів (в рольових іграх – предмети, як правило, унікальні, які володіють особливими, магічними властивостями). Як зразок, Перстень Всевластя у фільмі «Володар Перснів». Вибір респондентами артефактів, у процесі роботи з

конкретними техніками, де задіюються «магічні інструменти», також може стати основою для психодіагностичних досліджень.

Ми презентуємо авторську інтерпретації виборів деяких артефактів, що була створена на основі аналізу саморефлексії 50 респондентів з числа учасників фокус-груп. Зазначимо, що обраний артефакт – це базова потреба клієнта чи відпрацьована модель взаємодії зі світом. Символи артефактів мають своє архетипічне персональне та колективне значення. У першу чергу, враховується персональне значення, але не варто й відкидати теоретичні положення К. Г. Юнга [5] про колективне несвідоме.

Так, *паличка-помічниця, лампа з джином, кільце з бажаннями, квітка-семиколірка* – вказують на недостатність віри в свої сили, занижену самооцінку, часті проблеми в стратегічному компоненті досягнення цілей, недостатність сил для реалізації життєвих завдань, перекладання власних зобов'язань на інших. *Перо чарівної пташки, зуб дракона, шкура чарівного звіра (руно)* – бажання володіти певними якостями, можливо занижена віра в свої сили в проблемних ситуаціях, підвищений фон особистісної тривоги, потреба в захисті. *Шапка-невидимка, мантія-невидимка* – символізують прояв соціальної дезадаптації, бажання сховатися від соціуму, підслухати, піддивитися, що скажуть, таємний потяг контролювати чужу ситуацію. *Килим-самольот, чоботи-швидкоходи, скатертина-самобранка* – відображають проблеми втечі від ситуації. Яка потребує рішення або присутності, порушення системи контролю часу: хочу більше, ніж можу. Символізує нездатність відмежовувати від «пожерачів» часу. Бажання все встигнути, невміння перебувати «у цьому місці і в цей час». *Клубок-дороговказувач, чудо-компас* – вказують на проблематику зі стратегічним плануванням, пошуком альтернатив виходу. У клієнта підсвідомо постають запитання: «Що робити, куди рухатися далі?». Може символізувати потребу позбавитися від персональної відповідальності, довіритися думці авторитета, небажання управляти процесами свого життя.

Нижче представлені авторські техніки з використанням колоди метафоричних асоціативних зображень «Реальні фантазії», що показали свою результативність у процесі індивідуального і групової форми роботи.

Техніка «Важливі запитання»

Мета: розвиток навички активізація внутрішніх ресурсів щодо побудови стратегій рішення проблемної ситуації, сприяння розвитку навички рефлексії.

Крок 1. Психолог пропонує обрати клієнту з загальної набору декілька зображень «у відкрити» та відповісти на запропоновані нижче запитання.

Перелік запитань. Що являє собою зараз моя життєва ситуація? Про що в ній йдеться? Що зараз необхідно? Що потрібно від мене? Що конкретно я можу зробити? Які можливості у мене існують? Чи є в теперішньому моменті щось прекрасне, неповторне? Чи можу я створити щось цінне, або вплинути на те, щоб це виникло: виконати роботу, зробити вчинок? Які мої особисті життєві установки по відношенню до тих обставин, які неможливо змінити?

Крок 2. Психолог пропонує у «сліпу» обрати ще декілька карт та розглянути їх як можливості рішень ситуації. Завдання перелічених нижче запитань емоційно зважити кожен з можливостей рішення ситуації, щоб відчувати її важливість для життя клієнта.

Перелік запитань. Що я відчуваю, коли думаю про цю можливість? Як я буду себе почувати, якщо я зроблю це? Як я буду себе почувати, якщо я не зроблю цього? Як я буду себе почувати через деякий час (через день, тиждень, місяць ...), якщо я зроблю це? Як я буду себе почувати після деякого часу (через день, тиждень, місяць...), якщо я не зроблю цього?

Крок 3. Психолог пропонує у «сліпу» обрати ще декілька карт та розглянути їх як вибір найкращого в конкретних обставинах варіанту можливостей.

Перелік запитань. Що було б правильно зробити в ситуації? Як я буду ставитися до себе, якщо не зроблю цього? Чи справді це моє власне рішення, або мене до нього хтось або щось примушує? Чи добровільно я роблю цей вибір? Чи можу я сказати: "Я сам хочу цього"?

Крок 4. Психолог пропонує у «сліпу» обрати ще декілька карт та розглянути їх як найкраще втілити рішення клієнта, зрозуміти, що зміниться в його житті (і в світі в цілому), якщо це рішення буде втілено.

Перелік запитань. Що може завадити мені реалізувати цю можливість? Чи повинен я це зробити зараз? Як, за допомогою яких засобів, яким способом я можу зробити це найкращим чином? Чи буде цей спосіб дій ефективний для мене? Навіщо я, власне, повинен це зробити? Заради чого (заради кого) я хочу це зробити? Як це вплине на моє життя і життя інших людей?

Крок 5. Підведення підсумків. Загальна рефлексія проробленої роботи.

Констатуємо, що запропоновані психологічний інструментарій та психотехніки не пройшли повного семирічного циклу апробації, але показали свою високу результативність у роботі з клієнтами (учасниками фокус-груп) в анамнезі яких є прояви емоційної нестабільності.

Перспективою наших подальших наукових пошуків буде апробація запропонованого психологічного інструментарію та технік з його використанням.

Список літератури:

1. Бородулькина Татьяна. Метафора руки как проективный материал в работе практического психолога/ Татьяна Бородулькина // East European Journal of Psycholinguistics. (2017). Lutsk: Lesya Ukrainka Eastern European National University. Vol. 4, No 1. – Pp. 17 – 29.
2. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії / О. А. Блінов // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр. Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка. – Київ. – 2016. – Вип. 4 (29). – С. 6 – 11.
3. Верникова Н. Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для МАКсимальных результатов / Н. Верникова // Практическая психология. – Винница : ЧП «ТД Эдельвейс и К», – 2014. – 124 с.
4. Попова Г.В., Милорадова Н.Э. Алгоритмы применения метафорических ассоциативных карт в индивидуальном консультировании / Г.В. Попова, Н.Э.

Милорадова // Актуальні напрямки сучасної практичної психології і психотерапії: матеріали міжнародної науково-практичної конференції. – Харків: ХНУВС, 2013. – С. 57-60.

5. Юнг К.Г. Структура психики и процесс индивидуации / Юнга К.Г./ — Москва: Наука, 1996. — 269 с.