

Кузьменко Т.М. Використання терапевтичної метафори у процесі формування відчуття психологічної безпеки у клієнтів з проявами емоційної нестабільності / Кузьменко Т.М. / Модернізація освітньої системи: світові тенденції та національні особливості, 22 лютого 2019: Матеріали II Міжнародної наукової конференції. – Каунас, Литва, 2019. – С. 88-90.

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

## **ВИКОРИСТАННЯ ВІЗУАЛЬНОЇ ТЕРАПЕВТИЧНОЇ МЕТАФОРИ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ВІДЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ У КЛІЄНТІВ З ПРОЯВАМИ ЕМОЦІЙНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ**

Питання фізичної та психологічної безпеки особистості є особливо актуальним в умовах сучасної морально-ціннісної кризи суспільства. Все більше й більше з'являється тривожних статистичних даних щодо збільшення відсоткового показника осіб, які схильні до депресій, розладів емоційно-вольової сфери та ін. Надзвичайно актуальною проблемою сьогодення стало питання удосконалення системи надання психологічної допомоги особам, що мають прояви емоційної нестабільності. На часі актуалізується питання дослідження технологій, що детермінують розвиток здатності особистості до збереження відчуття психологічної безпеки, адекватної оцінки рівня загрози, конструктивної поведінки в кризових, критичних, напружених ситуаціях життєдіяльності. У запропонованій публікації ми поставили за *мету* частково маркерувати вже існуючі результати наукових розвідок окресленої проблематики.

Вітчизняні теоретики та практики психологічної галузі стверджують, що на арену сучасного арт-терапевтичного психологічного інструментарію вийшли метафоричні асоціативні зображення й

zareкомендували себе як надійний засіб психологічного супроводу клієнтів, що мають проблеми в розвитку емоційно-вольової сфери [1]. Метафоричні асоціативні зображення належать до тієї категорії психологічного інструментарію в основі яких покладено ідеї використання візуальної терапевтичної метафори. Робота з візуальною терапевтичною метафорою дозволяє досягнути такі ефекти як встановлення довіри; актуалізація переживань клієнта; його саморозкриття; встановлення контакту з внутрішніми частинами особистості; дослідження його цінностей і мотивів; виявлення витісненого матеріалу; інсайт, рефреймінг, структурування проблеми; пошук шляхів рішення і ресурсів; збагачення особистих смислів; розширення картини світу; отримання зворотного зв'язку. Ці ефекти можливі на підставі психологічних явищ, які задіяні в роботі з інструментарієм в основі якого лежить робота з візуальною метафорою: проєкції, ідентифікації, асоціювання, інсайтів клієнта, виділення в матеріалі фігури та фону, дисоціації від проблем, зниженні рівня захисних механізмів, метафоричного впливу та ін..

У цьому ключі пропонуємо розглянути апробовані психотехніки з використанням метафоричних асоціативних зображень, що можуть бути використані фахівцями у процесі створення психокорекційних програм для клієнтів з проявами емоційної нестабільності. Розробка та апробація технік здійснювалася на базі фокус-груп навчально-наукової лабораторії арт-терапії та інноваційних технологій психологічного консультування Держаного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди». Психотехніки пройшли дворічну апробацію ( розробник та апробатор психотехнік – Т. Кузьменко). У процесі роботи з психотехніками використовується арт-терапевтичний психоінструментарій – набір

метафоричних асоціативних зображень «Метафори Парасольки» (далі – МАЗ), (автор Т. Кузьменко) [2].

*Техніка «Цінна покупка».*

*Мета:* активізація внутрішніх архетипічних механізмів психологічної безпеки.

*Етап 1.* Клієнту пропонується уявити, що він потрапив у магазин, що спеціалізується на продажу парасольок. На вітринах та в залі розкладені зразки продукції. Атмосфера сприяє бажанню купити. Продавець дає йому каталог нових надходжень – набір МАЗ. Клієнту пропонується обрати ту парасольку, яку він хоче придбати.

*Етап 2.* Клієнту пропонується аргументувати свою покупку й відповісти на невеличке соціологічне опитування продавця. Запитання соціопитування: чому саме ця парасолька?; від чого вона буде захищати?; які її характеристики?; як покупець буде доглядати за парасолькою?; як довго буде служити парасолька?

*Етап 3.* Загальна рефлексія.

*Техніка «Парасольки для мого тіла»*

*Мета:* активізація внутрішніх архетипічних механізмів психологічної безпеки та захисту власного тіла, тілесності, розвиток здатності рефлексувати щодо персонального досвіду глибинної психологічної роботи.

*Етап 1.* Клієнту пропонується взяти папір, що за розміром відповідає його тілу. Наприклад: якщо зріст клієнт 160 см, то довжина аркуша буде 170 см, а ширина відповідатиме розміру витягнутих в боки рук клієнта.

*Етап 2.* Клієнт лягає на підготовлений папір. Психолог обводить контури фігури клієнта олівцем.

*Етап 3.* Клієнту пропонується розмалювати свій силует. По закінченню роботи клієнт здійснює рефлексію власних переживань і реакцій у тілі.

*Етап 4.* Наступним етапом роботи стає робота з набором МАЗ. клієнт обирає ті зображення, які за його відчуттями, необхідні для намальованого силуету, саме тим частинам тіла, що потребують уваги та захисту. Клієнт здійснює рефлексію, аналізуючи свої відчуття, почуття.

*Етап 5.* Загальна рефлексія.

#### *Техніка «Парасолька для робочого місця»*

*Мета:* активізація внутрішніх архетипічних механізмів психологічної безпеки під час перебування у різних соціальних інституціях, зокрема, місця своєї професійної реалізації.

*Етап 1.* Клієнту пропонується уявити, що у його робочому кабінеті будуть робити ремонт. Новим дизайнерським рішенням стало облаштування стелі парасольками. Дизайнери звернулися по допомогу до власника кабінету. Йому надали експериментальні зразки парасольок та попросили обрати необхідні варіанти.

*Етап 2.* Клієнту пропонується витягнути «у відкрити» з загальної набору МАЗ ті зображення, які гармонійно підкреслять новий інтер'єр робочого місця. Клієнт аргументує свій вибір, відповідаючи на ряд запитань. Запитання: які функції будуть виконувати обрані парасольки?; які ресурси отримає від них власник робочого місця?

*Етап 3.* Загальна рефлексія.

#### *Техніка «Перетворення»*

*Мета:* активізація внутрішніх архетипічних механізмів психологічної безпеки, розвиток здатності до трансформації первинних емоційних реакцій з негативного на позитивний полюс.

*Етап 1.* Клієнт витягує «у відкрити» з набору МАЗ всі парасольки, які йому подобаються, описуючи чому саме вони сподобалися, що кожна парасолька може дати клієнту.

*Етап 2.* Клієнту пропонується взяти картинки з зображеннями парасольок, які не сподобалися й вибрати одну парасольку, яка найбільше викликає стурбованість. Запитання: чому саме ця парасолька не подобається найбільше?; які її характеристики не подобаються?; які почуття викликає зображення?; з чим асоціюється ця карта?

*Етап 3.* Клієнту пропонується взяти аркуш паперу форматом А-4 і покласти зображення парасольки в ту точку аркуша де за відчуттями «його місце».

*Етап 4.* Клієнту пропонується взяти фарби та домалювати зображення таким чином що зображення, яке «не подобається» перетворилася на те, що подобається.

*Етап 5.* Загальна рефлексія.

Підсумовуючи, відмічаємо, що надзвичайно важливою умовою у роботі з запропонованими психотехніками є їх етичне використання та високий професіоналізм фахівців-психологів.

Психологічна практика доводить ефективність використання візуальної терапевтичної метафори у процесі психологічного супроводу клієнтів з розладами емоційної сфери. Констатуємо, що запропоновані 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.

Література:

1. Бородулькина Т.А. Опыт использования метафорических ассоциативных карт в психологической работе с детьми. *Науковий часопис Національного педагогічного*

*університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць.* – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – № 4(49). С.39-52.

2. Кузьменко Т.М. Інноваційний арт-терапевтичний інструментарій для психоконсультування та психокорекції. Переяслав-Хмельницький : Домбровська Я. М. , 2018. – 125 с.