

СЕКЦІЯ «ПСИХОЛОГІЯ»

УДК 159.9

Бородулькіна Т.О.

канд.психол.наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

АВТОРСЬКІ МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ АКТУАЛІЗАЦІЇ ЕКЗИСТЕНЦІЙНИХ СМИСЛІВ «РОЗДУМИ КАРПАТСЬКОЮ СТЕЖКОЮ» В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ

Метафоричні асоціативні карти актуалізації екзистенційних смислів «Роздуми карпатською стежкою» (авторське свідоцтво № 124605 від 12.03.2024 [4]) – це авторський проєктивний інструмент (автор – Тетяна Бородулькіна), призначений для використання в психологічній і психотерапевтичній практиці в індивідуальній і груповій роботі із запитамі, пов'язаними з екзистенційними питаннями, власною самоцінністю, смыслом життя, особистісною зрілістю, образом «Я», відновленням після травматичного досвіду, зокрема, пов'язаним, із станом завмирання та ін. Ці метафоричні асоціативні карти (МАК) переважно призначені для роботи з дорослими, але успішно використовуються і в роботі з дітьми старшого підліткового віку, юнаками. Набір цих МАК включає в себе 24 великих горизонтальних карти, кожна з яких містить в собі зображення та кілька запитань для роздумів. Всі світлини були зроблені автором під час однієї прогулянки мальовничою стежкою в українських зимових Карпатах (сmt. Ворохта) у грудні 2023 року [2]. Картки в наборі пронумеровані за логікою реальної подорожі, тому їх можна роздивлятися послідовно (хоча це не є обов'язковим, і припускається робота з картками в будь-якому порядку). На кожній карті, крім зображення, є ще кілька запитань, частина з яких сприяє зануренню людини, яка з ними працює, в атмосферу Карпат (наприклад, «Коли ідеш в красі серед дерев, що бачиш навкруги? Що відчуває серце?»; «Дерева ці – про що вони мовчать? А слухають кого? – Ти чуєш?»), а частина запитань спрямована на актуалізацію роздумів людини про себе, своє життя, життєвий шлях та призначення (наприклад, «Ялинки колір зберігають взимку. – А ти? Що є в тобі незмінне?»; «Дерева велично ростуть... З темряви, із землі – піднялися до неба. – А Ти? Ростеш? Чи ще внизу десь?»; «А Ти як пройдеш, що залишиш тут? Що зміниться в повітрі після Тебе?»). Всі запитання були сформульовані автором вже пізніше, через рік після прогулянки і появи світлин.

Використання цього набору МАК в психологічній практиці можна вважати своєрідною формою природотерапії, бо одним з основних процесів під час роботи з ними є роздивляння зимових пейзажів, рослин, дороги та ін.

Також вони відносяться до авторської групи МАК актуалізації екзистенційних смислів, тобто їх можна вважати інструментом для роботи зі смислами та цінностями людини [1].

При застосуванні в психологічній практиці, зокрема, в психологічному консультуванні, психотерапії, психологічній реабілітації, рекомендується опрацьовувати в середньому 3-6 карт для кожного сеансу такої роботи. Основна процедура роботи з цими картками передбачає кілька послідовних етапів: 1) Аналіз образу себе та актуального психічного стану перед метафоричною подорожжю; 2) Робота з метафоричними картками цього набору; 3) Аналіз образу себе та актуального психічного стану після метафоричної подорожі; порівняння двох образів себе – до «подорожі» і після неї; 4) Підведення підсумків [2]. Ця процедура також лежить в основі авторського метафоричного практикуму «Подорож, яка змінює і зцілює...», який передбачає подвійну метафоричну подорож: одна «відбувається» зовні в зимових українських Карпатах, а друга передбачає мандрування ландшафтом власної душі [3]. Робота з цими МАК за змістом може бути повноцінним психологічним заняттям з терапевтичним ефектом, результатом якого може бути внутрішнє відновлення. Припускаємо, що при умові комплексної і регулярної роботи ефект відновлення може бути більш вираженим і стійким. Пропонований спосіб роботи з цими МАК може стати частиною реабілітаційної програми, спрямованої на внутрішнє зцілення та відновлення, що є актуальним в реаліях війни, яку переживають українці.

Цей інструмент було апробовано автором у вигляді майстер-класів та практикумів під назвою «Подорож, яка змінює та зцілює» на Міжнародному фестивалі метафоричних карт і психологічних практик «МАКсимум» (13 квітня 2024 р., Київ, наживо); на онлайн-заході до Всеукраїнського Дня психолога для кафедри психології Національного університету «Запорізька політехніка» (23 квітня 2024 р., онлайн); на навчальному семінарі арттерапевтичної роботи з дітьми для психологів проекту «Мистецтво допомагає» від БФ «Приятелі дітей» при спонсорській підтримці Благодійної організації UCARE, Inc. (16 червня, 2024 р., Київ, наживо); під час проведення навчальних занять з вибіркової навчальної дисципліни «Метафоричні асоціативні карти в роботі психолога» для магістрантів кафедри психології НУ «Запорізька політехніка» (грудень 2024 р., онлайн); під час проведення практикумів для підлітків і юнаків у Центрі допомоги врятованим у м. Запоріжжя (лютий, 2025 р., наживо) та ін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Бородулькіна Т. Актуалізація екзистенціальних смислів як форма психологічної інтервенції в кризовій психології / Т.Бородулькіна // Психологічні

перспективи. – 2022. – №39. – С. 25–43. – Режим доступу: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-bor>

2. Бородулькіна Т. Метафоричні асоціативні карти актуалізації екзистенційних смислів «Роздуми карпатською стежкою» / Т.Бородулькіна // Режим доступу: https://www.entelekhiiia-smyslu.pp.ua/author_products/mac-rozdumy-karpatskoiu-stezhkoiiu

3. Бородулькіна Т. Метафоричний практикум «Подорож, яка змінює і зцілює...» / Т.Бородулькіна // Режим доступу: <https://www.entelekhiiia-smyslu.pp.ua/activities/podorozh-yaka-zminiuiie-i-ztsiliuiie>

4. Свідоцтво № 124605 Україна. Літературний письмовий твір науково-практичного характеру з ілюстраціями «Метафоричні асоціативні карти актуалізації екзистенційних смислів «Роздуми карпатською стежкою»» [Текст] / Т.О.Бородулькіна; власн. Т.О.Бородулькіна; дата реєстрації в ДСІВ України 12.03.2024 р.