

## **МОДЕРНІЗАЦІЯ ВІТЧИЗНЯНОЇ ОСВІТИ: РІВНІСТЬ, ДОСТУПНІСТЬ, ОСОБЛИВІСТЬ**

---

*Бальбуза Олена Миколаївна*

завідувач Одеського обласного ресурсного центру  
підтримки інклюзивної освіти

КЗВО «Одеська академія неперервної освіти Одеської обласної ради»  
м. Одеса, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-3045-6255>

<https://scholar.google.com.ua/citations?user=IXzcXOMAAAAJ&hl=uk>

### **МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ**

*Ключові слова:* метафоричні асоціативні карти, психолого-педагогічна підтримка, рефлексія, емоційний інтелект, психологічна корекція.

Сучасна психологічна практика вимагає пошуку нових ефективних методів діагностики, корекції та розвитку особистості. В освітньому та психологічному просторі зростає потреба у пошуку нових, гнучких та ефективних засобів підтримки особистості. Один із таких методів, який відкриває широкі можливості для розуміння внутрішнього стану клієнта та його глибинних переживань, набуває дедалі більшої популярності серед фахівців-практиків, є метафоричні асоціативні карти. Їх використання сприяє глибшому розумінню внутрішнього світу дитини чи дорослого, активізує процеси самоусвідомлення, сприяє формуванню позитивного образу «Я» та розвитку емоційного інтелекту. У психолого-педагогічній практиці метафоричні асоціативні карти є дієвим засобом не лише для діагностики, але й для корекційно-розвивальної роботи, а також профілактики емоційних і поведінкових порушень.

Аналіз сучасної літератури з використанням МАК демонструє нам розгляд даної теми у науково-теоретичному аспекті та пов'язується з такими закордонними дослідниками як М. Егетмейер, У. Халкола, О. Гант, А. Флешель, В. Кіршке, О. Аялон, Л.Тальпіс, Н. Нелідова [3, с. 5]. В Україні метафоричні асоціативні карти з'явилися порівняно недавно. Вони були прийняті з натхненням як психологами, соціальними педагогами, психотерапевтами та соціальними працівниками, коучами, так і широким колом людей, які цікавляться самопізнанням і саморозвитком [4, с. 59]. У вітчизняній практиці роботу з метафоричними асоціативними картами активно впроваджують такі дослідники як О. Тараріна, Н. Вернікова, К. Мілютіна, Є. Морозовська, О. Гаркавець, Ю. Асєєва та інші [1, с. 6-13].

Питання використання метафоричних асоціативних карт (МАК) розглядається дослідниками неоднозначно. Зокрема, М. Егетмейер, Л. Мошинська, Л. Тальпіс, А. Горобченко, Л. Степанова та інші акцентують увагу на наявності певної теоретичної бази, що лежить в основі МАК. Л. Степанова підкреслює, що застосування карт спирається

на ключові психологічні підходи, зокрема психоаналітичний, клієнт-центрований (К. Роджерс), гештальт-терапію (Ф. Перлз), нейролінгвістичне програмування (НЛП) тощо.

На думку Н. Вернікової, метафоричні асоціативні карти являють собою універсальний психологічний інструмент, заснований на метафоричному мисленні та орієнтований на роботу з підсвідомістю. Вони ефективно використовуються у психологічній діагностиці, корекційній діяльності, розвитку особистості, розкритті творчого потенціалу та коучингу [6, с. 163-174].

Є. Морозовська розглядає метафоричні карти як один із засобів арт-терапії, що широко застосовується фахівцями різних психотерапевтичних напрямів. Їх використання є доцільним у роботі з клієнтами будь-якого віку, освітнього рівня, національної чи релігійної приналежності – як в індивідуальній, так і в сімейній чи груповій практиці [1, с. 13].

С. Мухаматуліна та Г. Кац підкреслюють проєктивний характер метафоричних карт, та наголошують на тому, що кожна людина інтерпретує зображення відповідно до власного емоційного стану, розглядаючи в них те, що резонує з її внутрішнім емоційним станом [3, с. 9].

Отже, метафоричні асоціативні карти можна розглядати як психологічне дзеркало, що відображає актуальні переживання й проблеми клієнта. Вони стають поштовхом до створення особистісно значущих наративів – як вигаданих, так і заснованих на реальному досвіді, але в будь-якому разі таких, що розкривають суть самої людини [3, с. 13-15].

Метафоричні асоціативні карти (МАК) є універсальним психотерапевтичним інструментом, що використовується у роботі з широким спектром клієнтів – від дітей до дорослих. В основі методики лежить проєктивний принцип, який дозволяє виявляти приховані емоційні стани, внутрішні конфлікти, несвідомі мотиви та сприяє емоційній інтеграції особистості [2, с. 6-13].

У роботі з дітьми метафоричні асоціативні карти виконують роль посередника між внутрішнім емоційним станом дитини та зовнішнім середовищем. Завдяки ігровому, образному характеру картки допомагають дітям виражати почуття, які важко вербалізувати. Особливо ефективними є метафоричні асоціативні карти у роботі з дітьми, які мають труднощі у сфері емоційного розвитку, пережили травматичні події або мають затримки мовленнєвого розвитку.

Підлітковий вік є критичним періодом формування ідентичності, самооцінки та міжособистісних відносин. метафоричні асоціативні карти сприяють осмисленню власних емоцій, конфліктів, сумнівів, притаманних цьому віку. Застосування метафоричних асоціативних карт у роботі з підлітками дозволяють уникнути прямої конфронтації або

надмірного психологічного тиску, оскільки опосередковане звернення до метафори забезпечує безпечну дистанцію.

Для дорослих клієнтів метафоричні асоціативні карти виступають гнучким інструментом самопізнання, роботи з життєвими сценаріями, внутрішніми конфліктами, психосоматикою та міжособистісними труднощами. Вони можуть використовуватись у короткостроковій або довгостроковій терапії, коучингу, сімейному консультуванні. Завдяки активізації проєктивних механізмів, метафоричні асоціативні карти допомагають клієнту обійти раціональний захист та вийти на глибші рівні усвідомлення.

Зауважимо основні переваги метафоричних асоціативних карт у психолого-педагогічній підтримці. По-перше використання цього методу носить проєктивний характер. Робота з МАК дозволяє клієнту виразити внутрішній досвід через зовнішній образ, минаючи свідомий контроль. Це особливо важливо у роботі з особами, які мають труднощі в усвідомленні або вербалізації емоцій (наприклад, діти, підлітки, клієнти з психологічними бар'єрами). Робота з метафоричними асоціативними картами дозволяє створити безпечний простір для самовираження. Завдяки непрямій комунікації через образи знижується рівень тривожності та опору, створюється атмосфера психологічної безпеки, що сприяє більш відкритому діалогу. Також відбувається активація рефлексивних процесів. Робота з метафоричними асоціативними картами стимулює самоспостереження, розвиток уяви, образного мислення та інтерпретаційних здібностей, що є важливими елементами психологічної зрілості. Наступною перевагою цього методу є універсальність і гнучкість застосування. Методика ефективно адаптується до різних вікових категорій і запитів – від розвитку емоційного інтелекту в дітей до вирішення особистісних криз у дорослих. Вона також може бути інтегрована в індивідуальні, групові, сімейні або освітні формати роботи.

Також важливою складовою методу є поліваріативність інтерпретації. Кожна карта може бути осмислена по-різному, залежно від особистого досвіду клієнта. Це сприяє розвитку індивідуального підходу, уникненню шаблонного мислення та формує глибше розуміння ситуацій, переживань і мотивацій.

У педагогічному середовищі метафоричні асоціативні карти (МАК) можуть використовуватись в якості підтримки комунікативного розвитку, як засіб формування навичок спілкування, розвитку мовлення, критичного мислення, а також як ресурс для розв'язання міжособистісних конфліктів [4].

Тож, застосування метафоричних асоціативних карт (МАК) у психолого-педагогічній підтримці виявляє значний потенціал для підтримки емоційного, особистісного та соціального розвитку дітей, підлітків і дорослих. Методика базується на інтеграції візуального стимулу та внутрішньої асоціативної активності, що забезпечує

ефективну взаємодію між педагогом (або психологом) та клієнтом у контексті розвитку рефлексії, самосвідомості та емоційної грамотності.

Підсумовуючи вищезазначене можемо зробити висновок, що метафоричні карти є ефективним засобом для психолого-педагогічної підтримки, оскільки сприяють саморефлексії, підвищенню емоційного інтелекту та формуванню позитивного мислення. Використання цього інструменту в освітньому та психологічному просторі сприяє більш глибокому розумінню себе та навколишнього світу, що є важливим для гармонійного розвитку особистості.

#### **Список використаних джерел**

1. Бальбуза О. М. Ізотерапія в діяльності практичного психолога закладу освіти : методичний посіб. Одеса : Сімекс-прінт, 2023. 108 с.
2. Бальбуза О. М. Методика використання універсальної колоди метафоричних асоціативних карт «Чотири Стихії». Теоретичні та практичні модули інклюзії в умовах воєнного стану в Україні : матеріали Обл. науково-практичної конф.і. Одеса, 20 грудня 2023 р. С. 6–13.
3. Блінов О. А., Шопіна М. О. Метафоричні асоціативні карти як творчий інтегративний ресурс стресостійкості особистості : навч. посіб. Київ : НАУ, 2016. 101 с.
4. Бородулькіна, Т. А. Досвід використання метафоричних асоціативних карт. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки : зб. наук. пр. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2014. Вип. 43 (67). С. 59–68.*
5. Ковальчук О. С., Канциренко О. В. Застосування проєктивного методу МАК у дослідженні психологічного благополуччя та соціальної відповідальності особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки». 2016. №2.*

#### ***Olena Balbuza***

Head of the Odessa Regional Resource Center supporting inclusive education  
Odessa Regional Academy of In-Service Education  
Odessa, Ukraine

#### **METAPHORICAL MAPS AS AN EFFECTIVE TOOL OF PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT**

*Keywords:* metaphorical maps, psychological and pedagogical support, reflection, emotional intelligence, psychological correction.