



Научно-исследовательская статья

УДК 158.9.072

DOI 10.25688/2076-9121.2022.16.1.06

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ «СОСУДЫ» В ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

*Зульфия Абдулловна Аксютин¹ ✉, Альбина Викторовна Ченская²,
Юлия Евгеньевна Шабышева³*

^{1, 2, 3} Омский государственный педагогический университет, Омск, Россия

¹ aksutina_zulfia@mail.ru ✉, <https://orcid.org/0000-0003-2548-4673>

² romkanydni@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1799-2328>

³ yshabysheva@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2541-4301>

Аннотация. Работа посвящена анализу теоретических и практических аспектов применения метафорических ассоциативных карт в практике оказания психологической помощи. Использование метафорических ассоциативных карт в психологической практике связано с тем, что многие теоретические аспекты остаются недостаточно изученными. Существует дефицит методик их использования на основе учета индивидуально-психологических особенностей клиентов, что делает проблему исследования применения метафорических ассоциативных карт сверхактуальной. Цель исследования предполагает описание опыта разработки и апробации использования авторских метафорических ассоциативных карт «Сосуды» в профилактике эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья. Для этого решались следующие задачи: обзор публикаций по использованию метафорических ассоциативных карт; разработка авторских метафорических ассоциативных карт «Сосуды»; анализ результатов апробации метафорических ассоциативных карт «Сосуды» в профилактике эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья. В ходе исследования применялись теоретические методы исследования для анализа теоретических концептов и эмпирических — для описания опыта разработки и применения метафорических ассоциативных карт «Сосуды». В результате проведенного исследования было обнаружено,

что целостно теория метафорических ассоциативных карт не сформирована и требует доработки. Категориально-терминологический аппарат в работе с метафорическими ассоциативными картами находится в начальной стадии, что приводит к различному прочтению ключевой категории. Она трактуется множественно: метафорические карты, ассоциативные карты, терапевтические карты, проективные карты, психотерапевтические карты. Наиболее устойчивым является использование понятия «метафорические ассоциативные карты». В процессе работы с метафорическими ассоциативными картами «Сосуды» у клиентов происходит самораскрытие. При подведении итогов работы респонденты отмечают улучшение настроения. Первичная апробация показала действенность авторской колоды метафорических ассоциативных карт «Сосуды», хотя мы считаем, что полученные результаты не в полном объеме отвечают заданным требованиям. Необходимо продолжить апробацию для получения достоверных эмпирических данных на основе надежных и валидных методов измерения происходящих изменений у клиентов.

Ключевые слова: метафорические ассоциативные карты, метафорические карты, ассоциативные карты, терапевтические карты, проективные карты, психотерапевтические карты, родители детей с ограниченными возможностями здоровья, профилактика эмоционального выгорания, арт-терапия

Research article

METAPHORICAL ASSOCIATIVE CARDS “VESSELS” IN THE PREVENTION OF EMOTIONAL BURNOUT OF PARENTS

Zulfiya A. Aksyutina¹ ✉, Albina V. Chenskaya², Yulia E. Shabyшева³

^{1, 2, 3} Omsk State Pedagogical University, Omsk, Russia.

¹ aksutina_zulfiya@mail.ru ✉, <http://orcid.org/0000-0003-2548-4673>

² romkanydni@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1799-2328>

³ yshabyшева@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2541-4301>

Abstract. The work is devoted to the analysis of theoretical and practical aspects of the use of metaphorical associative cards (hereinafter referred to as MAC) in the practice of providing psychological assistance. The use of MAC in psychological practice is due to the fact that many theoretical aspects remain insufficiently studied. There is a shortage of methods for their use based on taking into account the individual psychological characteristics of clients, which makes the problem of studying the use of MAC overtopical. For this, the following tasks were solved: review of publications on the use of MAC; development of the author's metaphorical associative cards “Vessels”; analysis of the results of testing the MAC “Vessels” in the prevention of emotional burnout of parents raising children with disabilities. In the course of the study, theoretical research methods were used to analyze theoretical concepts and empirical ones — to describe the experience of developing and using the MAC “Vessels”. As a result of the study, it was found that

the whole theory of MAC has not been formed and needs to be improved. The categorical and terminological apparatus in working with the MAC is in its initial stage, which leads to a different reading of the key category. It is interpreted in multiple ways: metaphorical cards, associative cards, therapeutic cards, projective cards, psychotherapeutic cards. The most stable is the use of the concept “metaphorical associative cards”. In the process of working with MAC “Vessels”, clients self-disclose. When summing up the results of the work, the respondents note an improvement in their mood. Initial approbation showed the effectiveness of the author’s deck of MAC “Vessels”, although we believe that the results obtained do not fully meet the specified requirements. Further testing is needed to obtain reliable empirical data based on reliable and valid methods for measuring change in clients.

Keywords: metaphorical associative cards, metaphorical cards, associative cards, therapy cards, projective cards, psychotherapeutic cards, parents raising children with disabilities, burnout prevention, art therapy

Для цитирования: Аксютинa, З. А., Ченская, А. В., Шабышева, Ю. Е. (2022). Метафорические ассоциативные карты «Сосуды» в профилактике эмоционального выгорания родителей. *Вестник МГПУ. Серия «Педагогика и психология»*, 16(1), 111–133. DOI: 10.25688/2076-9121.2022.16.1.06

For citation: Aksyutina, Z. A., Chenskaya, A. V., & Shabysheva, Yu. E. (2022). Metaphorical associative cards “Vessels” in the prevention of emotional burnout of parents. *MCU Journal of Pedagogy and Psychology*, 16(1), 111–133. DOI: 10.25688/2076-9121.2022.16.1.06

Введение

Использование метафорических ассоциативных карт (далее по тексту — МАК) в нашей стране является достаточно новой психологической практикой, поэтому многие теоретические аспекты, связанные с их разработкой и практикой применения, остаются недостаточно изученными. Существует определенный дефицит как разнообразия и качества колод, так и методик их использования на основе учета индивидуально-психологических особенностей клиентов. Это делает проблему исследования применения МАК в практике профилактики эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с ограниченными возможностями здоровья (далее по тексту — ОВЗ), сверхактуальной.

В ходе исследования осуществляется опора на культурно-историческую теорию Л. С. Выготского (2016), где выгорание в эмоциональной сфере имеет социокультурную обусловленность; теорию стресса, где эмоциональное выгорание — это ответ психосоматики на длительный стресс в уходе за ребенком с ОВЗ.

Научная новизна статьи заключается в описании авторской колоды метафорических ассоциативных карт «Сосуды», применяемой для профилактики эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.

Практическая значимость исследования состоит в описании опыта разработки и апробации использования авторских метафорических ассоциативных карт «Сосуды» в профилактике эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.

Авторские МАК «Сосуды» разработаны совместно авторами данной статьи З. А. Аксютинной и А. В. Ченской, которая также является иллюстратором данной колоды.

История появления МАК

История появления МАК началась в 1975 г. и связана с созданием колоды карт канадским искусствоведом и художником Эли Раманом. С ее помощью он хотел «приблизить искусство к людям». Идею использования колоды в психотерапевтических целях предложил Джозеф Шлихтер. Совместно они в 1981 г. разработали принципы применения карт и правила работы с ними (Динкель и Сорокина, 2015, с. 697).

С 1983 г. Мориц Эгетмейер по договору с Эли Раманом начал тиражировать и продавать МАК на территории Европы и Германии. Однако многие издательства отказывались их печатать и продавать, потому что считали данный проект финансово неоправданным. Мориц Эгетмейер не сдался, так как верил в перспективность терапевтической пользы МАК и специально для их тиражирования открыл издательство OH Verlag. Благодаря этому МАК стали широко применяться в психотерапевтических целях во многих странах.

В Белоруссии практикой МАК занимаются психологи А. Горобченко, М. Евменчик (2011), М. Дыгун (2013), Л. Степанова (2015) — разрабатывают тематические карты по саморазвитию. На Украине МАК начали распространяться с 2008 г. В 2010 г. Мориц Эгетмейер провел первый семинар по применению МАК в Киеве. Там наиболее успешным разработчиком МАК является Р. М. Ткач (Ткач, 2008). С 2014 г. в Киеве проходит фестиваль метафорических карт, где проводятся мастер-классы ведущими украинскими психологами.

В Израиле популяризацией МАК занимается Л. Мошинская¹, которая развивает идеи консультативной практики и занимается переводом литературы по психологии на русский язык (Лэндрет, 2007). Именно Л. Мошинская открыла российским психологам дорогу к МАК. Она проводила обучающие семинары для российских психологов во Владивостоке, Красноярске и Самаре. Сейчас она является ведущей сертифицированных онлайн-курсов обучения израильским технологиям применения МАК, разрабатываемых И. Шмулевичем². Первые научные публикации по МАК в нашей стране появились примерно с 2013 г., но их численность пока незначительна.

¹ Блог психолога в Facebook «Д-р Любовь Мошинская: Семья – Home». URL: <https://www.facebook.com/Semya/>

² Карты Итцика Шмулевича. URL: <http://itzik-cards.narod.ru/>

Основные понятия исследования

Понятийный аппарат, используемый в работе с МАК, весьма разнообразен. Как считает Е. Морозовская, понятийный ряд выстроен из синонимов: «метафорические, они же ассоциативные, они же терапевтические, они же проективные, они же психотерапевтические карты» (Морозовская, 2020, с. 33). Мы с этим не согласны, и попытаемся это доказать, последовательно рассмотрев каждое из понятий.

Основная категория — карты. Под картами будем понимать прямоугольные листы картона с изображениями или словами (фразами). Чаще всего используются карты с изображениями.

Следующая категория — ассоциативные карты. Первоначально рассмотрим категорию «ассоциация». Под ней понимается «связь между психическими явлениями, при которой актуализация (восприятие, представление) одного из них влечет за собой появление другого»³. Карты выступают своего рода актуализатором ассоциаций, средством воздействия на них.

Анализируя понятие «терапевтические карты» обратимся к пониманию понятия «терапия». Анализ медицинской словарно-энциклопедической литературы позволяет утверждать, что терапия подразумевает лечение на основе применения консервативных методов, к которым применение карт не относится. Поэтому употребление термина «терапевтические карты» считаем неуместным и не отвечающим принципу научности.

Проективные карты необходимо анализировать с опорой на исходное понятие. Исходное понятие — «проекция», под которой следует понимать «процесс и результат постижения и порождения значений, заключающийся в осознанном бессознательного перенесения субъектом собственных свойств, состояний на внешние объекты»⁴. Проективность выступает как свойство, а проекция — как механизм «работы» карт.

Психотерапевтические карты — это еще один из вариантов их названия. В медицине различают общие и специальные методы психотерапии. Ко вторым относятся особо разработанные методы, где как вид лечения используется слово. Хотя к таковым относят рациональную психотерапию, внушение, самовнушение, аутогенные тренировки и др., применение МАК отчасти соответствует такому пониманию.

Раскрытие понятия «метафорические карты» начнем с категории «метафора» (др.-греч. *μεταφορά* «перенос; переносное значение», от *μετά* «над» + *φορός* «несущий»), под которой понимается слово или выражение, употребляемое в переносном значении, в основе которого лежит сравнение предмета или явления с каким-либо другим на основании их общего признака⁵. Метафоричность

³ Петровский А. В., Ярошевский М. Г. (ред.) (1990). Психология: словарь. Москва: Политиздат.

⁴ Там же.

⁵ Николюкин А. Н. (ред.) (2001). Литературная энциклопедия терминов и понятий. Москва: Институт научной информации по общественным наукам РАН: Интелвак.

можно рассматривать в качестве потенциального, а не реального свойства карт.

МАК — средство, применяемое психологами для преодоления витальных затруднений клиентов в профилактике, коррекции, диагностике и других практиках влияния на эмоциональное состояние, представляющее собой прямоугольные листы картона с изображениями или словами (фразами). В ходе работы с МАК они выступают в качестве своеобразной метафоры, вызывающей у клиента ассоциации и проекции.

Различные техники работы с МАК следует рассматривать в качестве проективного метода воздействия на психику клиента с целью осознания им существующих затруднений и их проработки для достижения психологической гармонии с собственным Я.

Практика применения МАК

Технологиям применения МАК и опыту их использования в психологической практике посвящены различные исследования, количественная составляющая которых пока является явно недостаточной.

Н. В. Дмитриева и Н. В. Буравцова считают, что «метафорические ассоциативные (проективные карты) — особый вид арт-терапии, основывающийся на принципах и постулатах проективных методик. Данные карты на протяжении ряда лет используются зарубежными специалистами и активно завоевывают свои позиции в психотерапевтической практике» (Дмитриева, Буравцова, 2014, с. 71). Они же указывают в другой своей работе: «МАК — особый вид арт-терапии, основывающийся на принципах и постулатах проективных методик» (Дмитриева, Буравцова, 2015, с. 209). Приведенные трактовки хотя отчасти и повторяются, но наглядно демонстрируют, что ученые находятся в поиске корректного понятийного аппарата в отношении МАК.

И. М. Шмелев, Е. Б. Станковская и С. Ю. Вепренцова, исследуя МАК, большое внимание уделяли метафоре, в которой они видят инструментальную сторону для развития ресурсов личности. В их понимании метафора — эффективное инструментальное средство психотерапии (Шмелев и др., 2020, с. 218–219).

При работе с МАК важно понимать, что «у карт нет закрепленных смысловых значений» (Чурсинова, 2019, с. 141). При работе с ними у клиента возникает реакция на изображение, происходит погружение в актуализированные воспоминания, углубление во внутренний мир и раскрытие его личности благодаря комфортной безопасной обстановке.

Е. В. Казанцева, описывая механизмы применения МАК, полагает, что психика человека нуждается в магическом и волшебном, что выступает дополнительным ресурсом в переводе индивида в магический мир (Казанцева,

2017, с. 166). А. С. Тишкова называет МАК наиболее популярным методом психотерапии и консультирования. Мы разделяем мнение исследователя, что он «базируется на представлении о том, что в разнообразных проявлениях индивида воплощаются скрытые, неосознаваемые побуждения, переживания, стремления, конфликты и предпочтения» (Тишкова, 2015, с. 69).

Т. А. Гуркина сделала меткое наблюдение, связанное с тем, что выбранная клиентом карта выступает резонатором с его наиболее актуальными чувствами и переживаниями, травматизационной стороной событий, вызывая у клиента проекцию на неудовлетворенные эмоции. Важно понимать, что спонтанно возникающие интерпретации и (или) реинтерпретации карт психологом или другими участниками психотерапии весьма неуместны, поскольку допускают психологическое давление, приводящее к абсурдности психотерапевтического сеанса (Гуркина, 2019, с. 83).

В. В. Коренчук, Т. В. Капустина и Р. В. Кадыров высказали мысль о том, что МАК «можно использовать не только как консультативный и коррекционный инструмент, но и как диагностический» (Коренчук и др., 2019, с. 168). Считаем данное высказывание ошибочным. Указанные авторы упускают важный принцип работы психолога — безоценочность, а диагностические процедуры в условиях опоры на проекцию являются нарушением этических принципов профессиональной деятельности психолога и ошибочностью в знаниях психологии. В целом такие диагностические практики могут привести к утрате доверия в психотерапевтическом взаимодействии и нарушению его процессуальной составляющей, где психологическая безопасность должна выступать в качестве одного из важнейших ресурсов. МАК могут быть использованы как диагностический инструментарий для определения поля запроса клиента, области, в которой человек хочет навести порядок, темы, по которой можно вести психологическую беседу. Карты, безусловно, дают психологу возможность получить информацию о клиенте, однако они не являются психодиагностической методикой или проективным тестом, не могут выступать средством для постановки психологического диагноза и составления заключения по результатам работы в процессе психологического консультирования.

А. Г. Козлова описала применение методики МАК для достижения педагогических диагностических целей, выделив, что «негативным моментом данной методики является затратное изготовление метафорических ассоциативных карт» (Козлова, 2018, с. 8–9), а нравственно-этическая составляющая диагностических процедур указанным автором абсолютно не учитывается.

В исследовании З. А. Аксютиной и С. А. Маврина отмечается, что искусство выполняет разные функции: эстетическую, гедонистическую, духовного общения, познавательную, предвосхищения, воспитательную, автаркическую, функцию отказа, функцию свободы (Аксютинина и Маврин, 2011, с. 172–173). Полагая, что МАК можно рассматривать и как объект искусства, тогда становится

очевидно, что они выполняют аналогичные функции. Эта идея созвучна с исследованием В. И. Шебановой. Ею апробировано достаточно большое количество наборов МАК. В ходе практической деятельности автор выделила ряд функций, связанных с их использованием. Мы их лишь перечислим: коммуникативная, стимулирующая, организующая (интегрирующая), фокусирующая, или актуализирующая, фокусировки внимания, объективирующая, смыслобразующая, деконструирования, рефрейминга, экспрессивная и катарсическая, защитная, ресурсная (Шебанова, 2015). Указанные функции значительно дополняют и расширяют теорию понимания технологии МАК.

О. Н. Ракитская и Е. С. Глебова, наблюдая за клиентами при применении МАК-метода, обнаружили «побочный эффект» от вопросных стратегий. Оказалось, настойчивое стимулирование психологом клиента приводит последнего к переживанию дискомфорта (Ракитская и Глебова, 2019, с. 51), что является оправданным, так как стимулирует клиента к высказыванию и проживанию чувств и эмоций. Важно помнить и о молчании. Молчаливая пауза в использовании МАК порой дает гораздо больше возможностей в работе с клиентом, чем постоянный диалог. Пауза в нужный момент психологической беседы способна актуализировать и достать больше информации, чем череда подготовленных заранее (или спонтанных) вопросов. При изучении клиентом карты недолгое молчание может рассматриваться как уважение к его жизненному опыту, как побуждение к осознанию, размышлению, как право клиента не только на высказывание своего мнения, но и на обдумывание, проживание и на возможность взять паузу.

МАК широко применяется в исследовании жизни человека (Григоричева и Мельникова, 2018), в воспитании (Яковлева, 2014), при психологическом сопровождении (Капустина, 2019), в профилактике (Соколова, 2019), коррекции (Шебанова и Шебанова, 2014) и разрешении конфликтов (Дмитриева и др., 2015), оказании психологической помощи (Ашитко, 2018) и других направлениях деятельности психологов. Такая широта представленности направлений применения технологии МАК обусловлена их результативностью. И вполне резонно замечание В. Е. Жуковской: «Спектр возможностей в работе с МАК необычайно широк и разнообразен — пожалуй, нет ни одного вопроса, ответ на который нельзя получить через метафору карт» (Жуковская, 2015, с. 90).

С. Е. Борисова указывает, что применение МАК имеет достоинства, связанные с возможностью доверительного взаимодействия, решением личностных проблем и активизацией психики (Борисова, 2014, с. 70). Ей вторят Л. В. Занина и М. Б. Ингерлейб, считающие, что использование МАК способствует раскрытию личности, ее потенциала, интереса к саморазвитию и самопознанию, поиску ресурсов, снятию негативных последствий, связанных с эмоциональной сферой (Занина и Ингерлейб, 2017, с. 7). Д. С. Дворникова доказала, что применение МАК способствует изменениям модели поведения

клиента и поиску им ресурсов для улучшения жизненной ситуации (Дворникова, 2021, с. 69). Для нас важны выводы Т. И. Савельевой и А. Ю. Селиверсткой по работе с МАК: «Карты позволяют получить доступ к целостной картине собственного “Я” клиента, его личностному мифу о мире и о себе в нем, а также о субъективном образе ситуации с точки зрения клиента. Карты очень быстро помогают прояснить и осознать актуальные переживания и потребности клиента, его незавершенные внутренние процессы» (Савельева и Селиверсткая, 2016, с. 32).

Д. А. Кузьмин указывает на возможность сочетания сказкотерапии с МАК, что осуществляется с опорой на теорию В. Я. Проппа (Кузьмин, 2015, с. 163). На это обратила внимание и Е. О. Козеева при описании технологических аспектов данной профессиональной практики (Козеева, 2018). Н. В. Буравцова, Н. В. Дмитриева и Т. С. Козырева опытным путем продемонстрировали эффективность применения МАК в сочетании со сказкотерапией в консультативной практике (Буравцова и др., 2014).

Интересные наработки сделаны исследователями, обогатившими прикладные аспекты применения МАК. Материалы исследования Р. В. Кадырова и Т. В. Скоробач насыщены специально подобранными упражнениями, сопровождающими работу с МАК, что делает практику работы с данным инструментарием более разнообразной (Кадыров и Скоробач, 2014). Н. В. Дмитриева, Ю. М. Перевозкина, Е. А. Миноходова и Е. В. Лопатина описали подробно процедуру использования МАК и ее эффективность в практике коррекции детско-родительских отношений у взрослых клиентов (Дмитриева и др., 2017). О. В. Тетеухина обнаружила ограничения в использовании МАК — они связаны с незрелостью форм психологической защиты личности и развития мышления (Тетеухина, 2020, с. 68–69).

Р. В. Кадыров, Т. В. Скоробач считают, что использование МАК способствует облегчению процесса самораскрытия, видят в этом создание безопасной и безоценочной обстановки. Особо хотелось бы подчеркнуть, что эта практика «повышает склонность к рефлексии, дает стимул для ассоциаций, проекций..., снижает привычные психологические защиты» (Кадыров и Скоробач, 2013, с. 266).

Остаются недостаточно изученными аспекты, связанные с созданием новых колод МАК. Исследованию данного вопроса посвящено лишь одно найденное нами исследование. По этому поводу Н. Е. Милорадова и Г. В. Попова пишут, что «в психологическую практику многие психологи предлагают свои авторские колоды», с чем нельзя не согласиться (Милорадова и Попова, 2016, с. 150). Авторы предлагают алгоритм, включающий ряд основных шагов по разработке МАК: осознание и анализ выбранной автором сферы психологической реальности, выбор общей логики в раскрытии выбранной темы, подбор зрительного ряда для будущей колоды и подбор слов. Последний шаг, по нашему мнению, не всегда присутствует в разработке колод МАК,

а его необходимость остается дискуссионной. Авторы исследования не описали требования к иллюстративному материалу колод, хотя они являются необходимым аспектом для их разработки. Считаем важным наличие хорошо проработанного изображения. В противном случае у эстетизированных клиентов происходит отторжение. И, как следствие, они не желают говорить и сопротивляются психотерапевтическому процессу. Колода в обязательном случае требует должного дизайнерского оформления. Изображение должно быть четким, если в идею колоды не заложены специфические идеи.

Н. В. Дмитриева доказала обоснованность использования МАК в профилактике эмоционального истощения, психосоматических реакций, усталости и др. (Дмитриева, 2020, с. 726), что является важным аспектом для данного исследования.

Проведенный обзор публикаций в научных изданиях последних лет показывает, что МАК возможно применять для профилактики эмоционального выгорания родителей. Под профилактикой эмоционального выгорания у родителей, имеющих детей с ОВЗ, понимается целенаправленная профилактическая деятельность психолога с использованием средств арт-терапии для снижения негативных установок в особом родительстве. Отметим, что в отношении родителей, воспитывающих детей с ОВЗ, такая практика не описана.

Методы исследования

Цель исследования: описать опыт разработки и апробацию использования авторских МАК «Сосуды» в профилактике эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Обзор публикаций по использованию МАК.
2. Разработка авторских метафорических ассоциативных карт «Сосуды».
3. Описание апробации МАК «Сосуды» в профилактике эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.

Фактором, обеспечивающим возможность исследования, является то, что МАК — это проективный метод и инструментарий профилактики эмоционального выгорания как сферы психологической реальности, требующей проработки. Опыт консультирования родителей, воспитывающих детей с ОВЗ, показал, что родители наиболее часто ассоциируют себя с пустым сосудом. Именно поэтому в визуализированную идею разработки МАК был положен сосуд, под которым понимается емкость, которую надо наполнить. Отсюда и название — МАК «Сосуды».

В выборе логики мы опирались на временную составляющую: прошлое, настоящее и будущее. Это нашло отражение в технологическом аспекте работы по МАК «Сосуды» (рис. 1).



Рис. 1. Фрагмент колоды МАК «Сосуды»

Fig. 1. Fragment of the deck MAC "Vessels"

При разработке визуального ряда были заложены как изысканные изображения сосудов, так и изображения сосудов, которые выглядят обыденно и повседневно, а также сосудов с повреждениями.

В процессе проведения сеанса важно опираться на понимание типологических особенностей клиента, классификация которых весьма обширна (Аксютин, 2011), что позволяет подходить к каждому клиенту индивидуально.

Цель применения МАК «Сосуды» состоит в рефлексии переживаемых клиентами эмоциональных состояний и чувств во временной перспективе для профилактики эмоционального выгорания. Задачи предполагают проработку эмоциональных состояний в прошлом и настоящем с дальнейшим проецированием в желаемое будущее. Важно добиться у клиентов понимания, что они сами создают сценарии своего поведения, психологические установки и убеждения. Опора должна осуществляться на компетентностный подход в отношении психологических новообразований у родителей, так как они выполняют важные социальные функции в отношении своих детей, имеющих ОВЗ.

Ограничения метода

Методика МАК не используется в работе с родителями:

- находящимися в ситуации глубокого эмоционального выгорания;
- имеющими низкий уровень эмоционального интеллекта и интеллектуального потенциала;
- неспособными к рефлексии;
- химически зависимыми и употребляющими психоактивные вещества (ПАВ), так как у них наблюдается изменение личности.

Описание МАК «Сосуды»

МАК «Сосуды» состоят из 24 карт, которые делятся на две группы: изображения сосудов и черная карта без изображения. Черная карта предназначена для провокационного резонирования и раскрытия мира тайны, магии, фантазии. Если она вытянута клиентом, то психолог задает вопросы, связанные с ее расшифровкой. Карты выполнены цветными карандашами, распечатаны типографским способом и ламинированы для большей гигиеничности и обеспечения длительности использования. Размер карт — 104 × 148 мм. Для удобства они выполнены с закругленными углами.

Работа в больших группах (от семи до 20 человек) предполагает использование подхода Якоба Леви Морено, разработанного для психотерапии, где есть сцена (в нашей практике — пространство игрового поля), ведущий психодрамы (психолог), протагонист (клиент, находящийся в активном психотерапевтическом процессе), партнеры (те клиенты, к которым активная роль будет переходить) и группа (Лейтц, 1994).

Для работы необходимо следующее оборудование: тематическая колода МАК «Сосуды»; лист бумаги и ручка для записи списка желаемых эмоций и чувств; кубик игральный (кость) для настольных игр; тарелка пластиковая для броска кости, для того чтобы кость не падала с поверхности. Если игровое поле строится на полу (например, при проведении мастер-классов или большом количестве участников), то для достижения большей наглядности следует приготовить: малярный скотч для разметки игрового поля; небольшие предметы, используемые в качестве фишек; пластиковые тарелки для раскладки карт.

Эпиграфом к занятию могут быть слова: «Обратите внимание на то, что говорите себе: в этом заключается источник ваших эмоций».

В процессе проведения сеанса предполагается осознание эмоциональных состояний клиентов в группе посредством прохождения ряда этапов. На первом этапе осуществляется проработка их эмоций в прошлом. На втором этапе — в настоящем, а на третьем — осуществляется поиск ресурсов на будущее. В финале составляются списки ресурсов, которые необходимы будут в будущем для улучшения эмоционального состояния.

Алгоритм работы с МАК «Сосуды»

Работа осуществляется в несколько этапов.

Подготовительный этап нацелен на подготовку поля. Карты раскладываются в заданном порядке на игровое поле рубашкой вверх. Поле содержит 24 клетки, которые при работе на полу делаем с помощью малярного скотча, при работе на столе они не прорисовываются. Карты выкладываются змейкой (табл. 1).

Таблица 1. Раскладка МАК на игровом поле**Table 1.** MAC layout on the playing field

21	20	13	12	5	4
22	19	14	11	6	3
23	18	15	10	7	2
24	17	16	9	8	1

Первый этап — работа с прошлым. В процессе работы каждый клиент бросает кость, делает ход по игровому полю в соответствии с выпавшим числом и берет карту с соответствующей клетки. Работа на игровом поле создает полную иллюзию игровой деятельности, что способствует возникновению чувства безопасности и самораскрытию.

При работе над ресурсами прошлого психолог задает следующие вопросы:

Какое чувство отражает сосуд?

Вспомните, когда вы особенно ярко испытывали это чувство? С чем это было связано?

Что вызвало у вас эту эмоцию?

Погрузитесь в воспоминания, постарайтесь почувствовать, как это было. Какие ощущения были в теле?

Как вам эта информация может помочь сейчас в жизни?

В процессе работы у психолога могут возникать дополнительные вопросы, способствующие полному раскрытию клиента. Реплики и комментарии других участников не допускаются. После того как работа выполнена с одним из клиентов, начинается работа со следующим.

Второй этап — работа с настоящим. Клиенты повторно бросают кость и делают ход.

При работе над ресурсами настоящего психолог задает следующие вопросы и дает задания:

Какое чувство отражает сосуд?

Подумайте, что может помочь вам испытывать эти чувства?

Визуализируйте, используйте все органы чувств, чтобы представить ситуацию, в которой это происходит.

«Прикоснитесь» к желаемым чувствам сейчас.

Запомните ощущения в теле.

Что вы можете сделать для себя?

Третий этап — проецирование желаемого будущего. Клиенты в третий раз бросают кость и делают ход.

Какое чувство отражает сосуд?

Для чего оно вам необходимо в будущем?

Что это вам даст?

После того как работа выполнена всеми участниками, выполняется задание по составлению списка желаемых в будущем эмоций и чувств из того, что

может клиентов стимулировать к позитивным переживаниям. Для этого нужно подумать: что вы любите? Что сделает вас счастливым? Что поможет быть в том состоянии, в котором хочется?

Вносите эти действия в свои ежедневные планы.

Четвертый этап — итоговый. Каждому клиенту по очереди предлагается ответить на вопросы:

Что видел?

Что слышал?

Что понял?

Одна сессия длилась от часа до полутора-двух часов.

Всего в исследовании принимали участие 96 человек.

Результаты

Опишем пример работы с МАК «Сосуды».

Клиент — женщина 39 лет. Образование высшее. В семье двое детей: девочка 9 лет и мальчик 6 лет, у которого кохлеарный имплант, установленный год назад. Ребенок требует большого внимания из-за проблем с речевым развитием. Родители второй год в разводе. Отец от воспитания детей отстранился. Женщина жалуется на постоянную усталость. Сравнивает себя с белкой в колесе. С трудом нашла время для сеанса.

Первый этап — работа с прошлым.

Клиентка взяла карту с изображением глиняной крынки.

П.: Какое чувство отражает сосуд?

К.: Как будто рутина поглощает меня. Будни кажутся серыми и однообразными. Ничего другого уже не будет. Впереди безысходность.

П.: Вспомните, когда вы особенно ярко испытывали это чувство? С чем это было связано?

К.: Оно со мной постоянно (в глазах появляются слезы).

П.: Что вызвало у вас эту эмоцию?

К.: Горечь от того, что радости жизни проходят где-то вдали от меня, мимо.

П.: Погрузитесь в воспоминания, постарайтесь почувствовать, как это было, какие ощущения были в теле?

К.: Вата, но не тяжелая, а какая-то свалившаяся.

П.: Как вам эта информация может помочь сейчас в жизни?

К.: Она не поможет. Это просто есть, со мной.

Второй этап — работа с настоящим.

Клиентка взяла карту с изображением алюминиевой кружки. Долго думает.

П.: Какое чувство отражает сосуд?

К.: В поход пойду, и он будет трудным, в горы. Нужно рюкзак подготовить, спальник и сухарей насушить.

П.: Вы хотите в поход?

К.: Так я все время в походе, по жизни. Как там у философа: «Все мы путники на этой дороге жизни».

П.: Какие чувства дает вам поход?

К.: Главное, изучить заранее маршрут и не пройти мимо достопримечательностей, и будет интересно. У меня усталость и желание двигаться вперед, там впереди будет классно и интересно.

П.: Подумайте, что может помочь вам испытывать эти чувства?

К.: Не бояться и идти, идти... Не останавливаться.

П.: Визуализируйте, используйте все органы чувств, чтобы представить ситуацию, в которой это происходит. Что чувствуете?

К.: Усталость и тяжесть от груза и одновременно желание не останавливаться. А кружка нужна на привале, чайку выпить из трав.

П.: «Прикоснитесь» к желаемым чувствам сейчас. Запомните ощущения в теле.

К.: Да, молочная кислота растекается повсюду. Боль и нега, что привал.

П.: Что вы можете сделать для себя?

К.: Может выкинуть что-то из рюкзака? (Задумалась и усмехнулась).

Третий этап — проецирование желаемого будущего.

Клиентка взяла карту с изображением лампы Аладдина, и улыбка расплылась по лицу.

П.: Какое чувство отражает сосуд?

К.: Из тяжелого похода — в путешествие на Восток, а там — восторг. Хочу Тадж-Махал увидеть.

П.: Для чего оно вам необходимо в будущем?

К.: Это мечта. Китай с буддийскими храмами и ушу, и Индия с сари, слонами, сказками «Тысяча и одна ночь» и праздником красок. Это разноцветие.

П.: Что это вам даст?

К.: Встряску, мечту, удовольствие.

Переходим к составлению списка желаемых в будущем эмоций и чувств.

К.: Я уже составила, но писать не буду, боюсь спугнуть.

Четвертый этап — итоговый.

П.: Что вы видели?

К.: Карты потрясли. Особенно, когда Таня плакала. Я ей сочувствовала.

П.: Что слышали?

К.: Водопад событий, который срывался сверху вниз.

П.: Что вы поняли?

К.: Я многое могу, надо не стоять на месте. Есть люди, у которых все труднее. Я справлюсь. У меня все получится.

В целом состояние клиентки улучшилось. Однако это лишь один из методов, применяемых для коррекции эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с ОВЗ.

В исследовании принимала участие опытная группа в составе 14 родителей, воспитывающих детей с ОВЗ. Отбор участников группы осуществлялся на основе выявления наличия эмоционального выгорания по опроснику «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко. В ходе профилактики эмоционального выгорания использовались различные методы арт-терапии, в том числе работа с МАК. Отметим, что работа с МАК велась как в группе, так и индивидуально. Реализация программных мероприятий рассчитана на двухлетний цикл при групповых и индивидуальных встречах по одному разу в месяц. Промежуточные результаты реализации программы за первый год показали наличие сдвигов в коррекции эмоционального выгорания у 12 участников опытной работы в сторону снижения показателей, а у 2 участников сдвигов не обнаружено. Опытная работа продолжается.

Дискуссионные вопросы

В процессе работы с картами у клиентов идет самораскрытие. Они достаточно свободно начинают говорить о себе. Очень часто размышления вызывают слезы. При подведении итогов большая часть клиентов высказывается о том, что применение карт улучшило настроение. Спустя три-четыре недели после сеанса сохранялась потребность в обсуждении впечатлений. Многие говорили, что долго обдумывали произошедшее и после сеанса исчезло чувство эмоционального истощения. У части респондентов возникало желание что-то менять в жизни. Особенно ярко прослеживалось понимание того, что стало больше вдохновения водить детей на реабилитационные занятия. Часть мамочек начали отмечать, что делают очень много нужного для развития и воспитания ребенка с ОВЗ. Более стабильным стало у них восприятие себя как способной на многое.

Первичная апробация показала действенность авторской колоды МАК «Сосуды». Но при этом мы считаем, что полученные результаты отвечают заданным требованиям не в полном объеме. Нужно продолжать апробацию для получения достоверных эмпирических данных на основе надежных и валидных методов измерения происходящих изменений у клиентов.

Практика применения МАК «Сосуды» привела нас к пониманию, что для работы с малой группой (до 6 человек) и индивидуальной работы необходимо уменьшить размеры карт до формата 70 × 106 мм. При таком формате раскладка может осуществляться на поверхности любого стола. Также такой размер карт способствует более комфортному расположению в руке клиента.

Был введен дополнительный, пятый этап — ресурсный. Он потребовался клиентам, испытывавшим затруднения в поиске ресурсов. Тогда они брали еще одну карту, которая была метафорической подсказкой необходимого ресурса. В дальнейшем потребуется доработка колоды, для того чтобы часть карт стала ресурсной.

Заключение

Теория МАК целостно еще не сформирована и требует дальнейшей проработки. Категориально-терминологический аппарат в работе с МАК находится в начальной стадии, а это может привести к различному прочтению ключевой категории, которая трактуется по-разному: метафорические карты, ассоциативные карты, терапевтические карты, проективные карты, психотерапевтические карты. Наиболее устойчивым из понятий является «метафорические ассоциативные карты». Считаем данную категорию наиболее полной и корректной.

Проведенный обзор научных публикаций по исследуемой проблеме и поиск в научной электронной библиотеке eLIBRARY.RU по ключевому слову показал наличие 92 публикаций, первая из которых датирована 2013 г. Эти данные свидетельствуют о том, что проблема обладает выраженными признаками новизны. Профилактика эмоционального выгорания родителей, воспитывающих детей с ОВЗ средствами МАК, остается неразработанной и весьма перспективной для исследования.

Специально разработанная колода МАК «Сосуды» для профилактики эмоционального выгорания у родителей, воспитывающих детей с ОВЗ, и алгоритм практики работы выступают в качестве средств, способствующих снятию эмоционального истощения, пониманию вовлеченности в реабилитацию ребенка с ОВЗ, осознанию собственной эффективности в уходе за ребенком, стабилизации самовосприятия, повышению понимания собственной значимости в развитии ребенка. В процессе апробации МАК «Сосуды» авторы пришли к необходимости при индивидуальной работе применять карты меньшего формата. Алгоритм, в котором было четыре этапа, был дополнен пятым. Он предполагает поиск ресурсов в ситуации их дефицита у клиента.

Требуется дальнейшее исследование результативности применения МАК «Сосуды» с применением валидных и надежных методов психодиагностики.

Список источников

1. Выготский, Л. С. (2016). История развития высших психических функций. Москва: Юрайт.
2. Динкель, О. Л., Сорокина, Л. А. (2015, 23–26 сентября). Опыт применения метафорических ассоциативных карт в комплексной терапии расстройств адаптации. Материалы XVI съезда психиатров России. Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Психиатрия на этапах реформ: проблемы и перспективы» (с. 696–697). Под ред. Н. Г. Незнанова. Казань: Альта Астра.
3. Горобченко, А., Евменчик, М. (2011). Уникальные колоды метафорических ассоциативных карт. *Адукатар*, 1(19), 34–36.
4. Дыгун, М. (2013). Психологические карточки «Как жить позитивнее». Мозырь: Содействие.
5. Степанова, Л. (2015). Возможности работы с метафорическими ассоциативными картами в коучинге при использовании модели GROW. *Психотерапия*, 8, 48–53. URL: <http://elib.bspu.by/handle/doc/1930> (дата обращения: 21.05.2021).

6. Ткач, Р. М. (2008). Женские терапевтические сказки: метафора превращения из гусеницы в бабочку. Москва: Речь.
7. Лэндрет, Г. Л. (2007). Новые направления в игровой терапии: Проблемы, процесс и особые популяции. Москва: Когито-Центр.
8. Морозовская, Е. (2020). Мир проективных карт: обзор колод, упражнения, тренинги. Москва: Генезис.
9. Дмитриева, Н. В., Буравцова, Н. В. (2014). Метафорические ассоциативные карты в пространстве психокоррекции эмоциональной недостаточности. *СМАЛЬТА*, 4, 71–78.
10. Буравцова, Н. В., Дмитриева, Н. В. (2015). Психотерапия неврозов с помощью ассоциативных карт. *Мир науки, культуры, образования*, 4(53), 208–211.
11. Шмелев, И. М., Станковская, Е. Б., Вепренцова, С. Ю. (2020). Метафорические ассоциативные карты как культурное орудие в психотерапевтических изменениях (на примере работы с нарушениями пищевого поведения). *Мир психологии*, 4(104), 216–227.
12. Чурсинова, О. В. (2019). Метафорические ассоциативные карты как эффективный инструмент педагога-психолога в работе с девиантными подростками. *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*, 8(1), 140–145. <https://doi.org/10.24411/2500-1000-2019-11474>
13. Казанцева, Е. В. (2017). Метафорические ассоциативные карты как «магическая» психотерапевтическая практика. *Научно-методический электронный журнал Концепт*, 1, 163–170.
14. Тишкова, А. С. (2015). Анализ субличностей индивида посредством метафорических карт. *СМАЛЬТА*, 6, 68–73.
15. Гуркина, Т. А. (2019). Обоснование и способы использования метафорических ассоциативных карт в деятельности пенитенциарного психолога. *Профессиональное образование и наука*, 4(9), 82–84.
16. Коренчук, В. В., Капустина, Т. В., Кадыров, Р. В. (2019). Использование метафорических ассоциативных карт «КВарЦ» в психологическом консультировании. *Человеческий капитал*, 11(131), 166–171. <https://doi.org/10.25629/НС.2019.11.19>
17. Козлова, А. Г. (2018). Проективная методика работы с метафорическими ассоциативными картами. *Начальная школа*, 3, 3–8.
18. Аксютин, З. А., Маврин, С. А. (2011). Функции изобразительного искусства в социальном воспитании подростков, оставшихся без попечения родителей. *Гуманитарные и социальные науки: электронный журнал*, 2, 167–173.
19. Шебанова, В. И. (2015). Возможность применения метафорических ассоциативных карт в коррекции нарушений пищевого поведения. *Психология. Экономика. Право*, 1, 47–61.
20. Ракитская, О. Н., Глебова, Е. С. (2019). Об опыте применения МАК-метода в психологическом сопровождении сотрудников ведомственных образовательных организаций. *Ведомости уголовно-исполнительной системы*, 8(207), 47–53.
21. Григоричева, И. В., Мельникова, Ю. А. (2018). Метафорические карты как способ исследования жизненного мира человека. *Мир образования — образование в мире*, 2(70), 115–120.
22. Яковлева, Н. Ф. (2014). Метафорические ассоциативные карты в воспитании духовно-нравственных и деятельно-волевых черт характера детей-сирот. *Инновации в образовании*, 1, 118–126.

23. Капустина, Т. В. (2019). Использование метафорических ассоциативных карт в психологическом сопровождении профессиональных кризисов. *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности*, 9, 116–121.
24. Соколова, О. С. (2019). Метафорические ассоциативные карты — эффективный инструмент в работе по профилактике дезадаптивных форм поведения подростков с ограниченными возможностями здоровья. *Пермский педагогический журнал*, 10, 119–123.
25. Шебанова, В. И., Шебанова, С. Г. (2014). Применение метафорических ассоциативных карт в коррекции нарушений пищевого поведения. *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности*, 4, 350–358.
26. Дмитриева, Н. В., Буравцова, Н. В., Левина, Л. В. (2015). Выбор способа разрешения ценностного конфликта с помощью ассоциативных карт. *Вестник Кемеровского государственного университета*, 3–3(63), 119–123.
27. Ашитко, Е. Л. (2018). Использование метафорических ассоциативных карт в системе психологической помощи матерям, имеющих детей с аутизмом и детей с выраженной степенью интеллектуальной недостаточности. *Вестник образовательного консорциума Среднерусский университет. Серия: Гуманитарные науки*, 11, 81–84.
28. Жуковская, В. Е. (2015). Метафорические ассоциативные карты как проективный метод исследования личности. *Личность в пространстве и времени*, 5, 87–91.
29. Борисова, С. Е. Психологическая техника «самопознание» и ее применение в тренинговой и консультативной работе. *Психопедагогика в правоохранительных органах*, 4(59), 69–72.
30. Занина, Л. В., Ингерлейб, М. Б. (2017). Технология поддержки жизнестойкости педагогов. *Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров*, 3(32), 5–9.
31. Дворникова, Д. С. (2021). Метафорические ассоциативные карты Дарьи Стронг, как инструмент психолога в работе с зависимыми и созависимыми клиентами. *Вестник Московской международной академии*, 1, 62–71.
32. Савельева, Т. И., Селиверсткина, А. Ю. (2016). Метафорические ассоциативные карты и возможности их применения в работе пенитенциарного психолога. *Ведомости уголовно-исполнительной системы*, 5(168), 29–32.
33. Кузьмин, Д. А. (2015). Сказкотерапия как метод культурно-психологического воздействия на личность: история и эволюция. *Вестник МГУКИ*, 5(67), 159–164.
34. Козеева, Е. О. (2018). Метод сказкотерапии в работе педагога психолога с использованием метафорических карт. *Мир педагогики и психологии*, 2(19), 79–85.
35. Буравцова, Н. В., Дмитриева, Н. В., Козырева, Т. С. (2014). Метафорические карты в пространстве формирования личностной харизматичности. *Мир науки, культуры, образования*, 6(49), 255–259.
36. Кадыров, Р. В., Скоробач, Т. В. (2014). Метафорические ассоциативные карты «12 архетипов плюс» в работе с личностью, находящейся в кризисной ситуации. *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности*, 4, 307–312.
37. Дмитриева, Н. В., Перевозкина, Ю. М., Миноходова, Е. А., Лопатина, Е. В. (2017). Возможности использования ассоциативных карт в коррекции негативных родительских предписаний. *СМАЛЬТА*, 1, 33–39.

38. Тетеухина, О. В. (2020). Об опыте применения метода метафорических ассоциативных карт при работе с осужденными молодежного возраста мужского пола в целях повышения у них социально-психологической зрелости. *Прикладная юридическая психология*, 2(51), 66–73. [https://doi.org/10.33463/2072-8336.2020.2\(51\).066-073](https://doi.org/10.33463/2072-8336.2020.2(51).066-073)
39. Кадыров, Р. В., Скоробач, Т. В. (2013). Использование метафорических ассоциативных карт «12 архетипов плюс» в психологическом сопровождении специалистов экстремальных профессий. *Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности*, 3, 260–266.
40. Милорадова, Н. Е., Попова, Г. В. (2016). Об алгоритме создания новых колод метафорических ассоциативных карт. *Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири*, 3, 149–161.
41. Дмитриева, Н. В. (2020). Метафорические ассоциативные карты как инструмент профилактики нарушений профессионального здоровья психологов дистанционного консультирования. *Инновации. Наука. Образование*, 16, 726–731.
42. Аксюткина, З. А. (2011). Основные подходы к типологии личности в процессе социального воспитания. *Вестник Томского государственного университета*, 349, 154–161.
43. Лейтц, Г. (1994). Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено. Пер. с нем. Е. В. Лопухиной и А. В. Холмогоровой. Москва: Прогресс-Универс.

References

1. Vygotsky, L. S. (2016). The history of the development of higher mental functions. Moscow: Yurayt. (In Russ.).
2. Dinkel, O. L., & Sorokina, L. A. (2015, September 23–26). The experience of using metaphorical associative cards in the complex therapy of adjustment disorders. Proceedings of the XVI Congress of Russian Psychiatrists. Thesis of the All-Russian scientific-practical conference with international participation “Psychiatry at the stages of reforms: problems and prospects” (Ed. N. G. Neznanov). Kazan, Russia: Alta Astra, pp. 696–697. (In Russ.).
3. Gorobchenko, A., & Evmenchik, M. (2011). Unique decks of metaphorical associative cards. *Adukatar*, 1(19), 34–36. (In Russ.).
4. Dygun, M. (2013). Psychological cards “How to live more positively”. Mozyr: Assistance. (In Russ.).
5. Stepanova, L. (2015). Possibilities of working with metaphorical associative cards in coaching using the GROW model. *Psihoterapiya*, 8, 48–53. (In Russ.).
6. Tkach, R. M. (2008). Women’s Therapeutic Tales: A metaphor for the transformation from a caterpillar to a butterfly. Moscow: Rech. (In Russ.).
7. Landreth, G. L. (2007). New Directions in Play Therapy: Problems, Process and Special Populations (Ed. L. Moshinskaya). Moscow: Kogito-Center. (In Russ.).
8. Morozovskaya, E. (2020). The world of projective cards: an overview of decks, exercises, trainings. Moscow: Genesis. (In Russ.).
9. Dmitrieva, N. V., & Buravtsova, N. V. (2014). Metaphorical association card in the space psychocorrection of emotional insufficiency. *SMALTA*, 4, 71–78. (In Russ.).
10. Buravtsova, N. V., & Dmitrieva, N. V. (2015). Psychotherapy of neuroses using associative cards. *Mir Nauki, Kul’tury, Obrazovaniya*, 4(53), 208–211. (In Russ.).

11. Shmelev, I. M, Stankovskaya, E. B., & Veprentsova, S. Yu. (2020). Metaphoric associative cards as a cultural tool in psychotherapeutic changes (on the example of work with disturbances of the feeding behavior). *World Psychology*, 4(104), 216–227. (In Russ.).
12. Chursinova, O. V. (2019). Metaphorical associative cards as the effective tool of the educational psychologist in work with deviant teenagers. *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 8(1), 140–145. (In Russ.). <https://doi.org/10.24411/2500-1000-2019-11474>
13. Kazantseva, E. V. (2017). Metaphorical associative cards as the “magic” of psychotherapeutic practice. *Scientific-methodological Electronic Journal “Koncept”*, 1, 163–170. (In Russ.).
14. Tishkova, A. S. (2015). Analysis sub-personalities of the individual with the help of metaphorical cards. *SMALTA*, 6, 68–73. (In Russ.).
15. Gurkina, T. A. (2019). Justification and methods of using metaphorical associative maps in the activities of the penitentiary psychologist. *Professional’noe obrazovanie i nauka*, 4(9), 82–84. (In Russ.).
16. Korenchuk, V. V., Kapustina, T. V., & Kadyrov, R. V. (2019). Use of “MYReVa” metaphoric associative cards in psychological advice. *Chelovecheskii kapital*, 11(131), 166–171. (In Russ.).
17. Kozlova, A. G. (2018). Projective method of working with metaphorical associative cards. *Nachal’naya shkola*, 3, 3–8. (In Russ.).
18. Aksyutina, Z. A., & Mavrin, S. A. (2011). Functions of art within the social upbringing of teenagers without parents. *The Humanities and social sciences*, 2, 167–173. (In Russ.).
19. Shebanova, V. I. (2015). Possibility of use of metaphoric associative cards in correction of eating disorders. *Psihologiya. Ekonomika. Pravo*, 1, 47–61. (In Russ.).
20. Rakitskaya, O. N., & Glebova, E. S. (2019). On experience of application of the MACK method in psychological support of the staff of the departmental educational organizations. *Vedomosti ugolovno-ispolnitel’noj sistemy*, 8(207), 47–53. (In Russ.).
21. Grigoricheva, I. V., & Melnikova, Yu. A. (2018). Metaphorical maps as a way to study the human life world. *Mir obrazovaniya — obrazovanie v mire*, 2(70), 115–120. (In Russ.).
22. Yakovleva, N. F. (2014). Metaphoric association cards in development of moral, spiritual, will, and activity traits of characters of orphaned children. *Innovacii v obrazovanii*, 1, 118–126. (In Russ.).
23. Kapustina, T. V. (2019). Use of metaphoric associative cards in the psychological support of professional crisis. *Lichnost’ v ekstremal’nyh usloviyakh i krizisnyh situatsiyah zhiznedeyatel’nosti*, 9, 116–121. (In Russ.).
24. Sokolova, O. S. (2019). Metaphorical associative cards are an effective tool in the prevention of maladaptive forms of behavior in adolescents with disabilities. *Permskij pedagogičeskij žurnal*, 10, 119–123. (In Russ.).
25. Shebanova, V. I., & Shebanova, S. G. (2014). Applications metaphorical associative cards of correction in the eating disorders. *Lichnost’ v ekstremal’nyh usloviyakh i krizisnyh situatsiyah zhiznedeyatel’nosti*, 4, 350–358. (In Russ.).
26. Dmitrieva, N. V., Buravtsova, N. V., & Levina, L. V. (2015). The choice of the way to resolve a conflict of values using associative cards. *Bulletin of Kemerovo State University*, 3–3(63), 119–123. (In Russ.).
27. Ashitko, E. L. (2018). The use of metaphoric associative cards in the system of psychological assistance to mothers of children with autism and children with severe degrees

of mental deficiency. *Vestnik obrazovatel'nogo konsorciuma Srednerusskij universitet. Seriya: Gumanitarnye nauki*, 11, 81–84. (In Russ.).

28. Zhukovskaya, V. E. (2015). Metaphoric cards of association as a projective technique in personality research. *Lichnost' v prostranstve i vremeni*, 5, 87–91. (In Russ.).

29. Borisova, S. E. (2014). Psychological technique “self-knowledge” and its application in training and consulting work. *Psychopedagogy in Law Enforcement*, 4(59), 69–72. (In Russ.).

30. Zanina, L. V., & Ingerleib, M. B. (2017). Technology support of teachers' resilience. *Nauchnoe obespechenie sistemy povysheniya kvalifikacii kadrov*, 3(32), 5–9. (In Russ.).

31. Dvornikova, D. S. (2021). Darya strong's metaphorical associative cards as a psychologist's tool in working with addicted and codependent clients. *Vestnik Moskovskoj mezhdunarodnoj akademii*, 1, 62–71. (In Russ.).

32. Savelieva, T. I., & Seliverstina, A. Yu. (2016). Metaphorical associative cards and possibilities of their application in work of an penitentiary psychologist. *Vedomosti ugolovno-ispolnitel'noj sistemy*, 5(168), 29–32. (In Russ.).

33. Kuzmin, D. A. (2015). The fairytale therapy as a method cultural-psychological influences on personality: history and evolution. *Vestnik MGUKI*, 5(67), 159–164. (In Russ.).

34. Kozeeva, E. O. (2018). The method of fairy-tale therapy in the work of a teacher-psychologist using metaphorical maps. *Mir pedagogiki i psihologii*, 2(19), 79–85. (In Russ.).

35. Buravtsova, N. V., Dmitrieva, N. V., & Kozyreva, T. S. (2014). The metaphoric maps in space of formation of personal charismatic. *Mir Nauki, Kul'tury, Obrazovaniya*, 6(49), 255–259. (In Russ.).

36. Kadyrov, R. V., & Skorobach, T. V. (2014). Use of the metaphorical associative cards “12 archetypes plus” at the psychological aid in crises. *Lichnost' v ekstremal'nyh usloviyah i krizisnyh situatsiyah zhiznedeyatel'nosti*, 4, 307–312. (In Russ.).

37. Dmitrieva, N. V., Perevozskina, Yu. M., Minokhodova, E. A., & Lopatina, E. V. (2017). Use of associative cards in compensation of negative requirements parent. *SMALTA*, 1, 33–39. (In Russ.).

38. Teteukhina, O. V. (2020). About the experience of using the method of metaphorical associative maps when working with male youth convicts in order to increase their socio-psychological maturity. *The Applied Legal Psychology Scientific Journal*, 2(51), 66–73. [https://doi.org/10.33463/2072-8336.2020.2\(51\).066-073](https://doi.org/10.33463/2072-8336.2020.2(51).066-073). (In Russ.).

39. Kadyrov, R. V., & Skorobach, T. V. (2013). Use of the metaphorical associative cards “12 archetypes plus” in psychological support of specialists of extreme professions”. *Lichnost' v ekstremal'nyh usloviyah i krizisnyh situatsiyah zhiznedeyatel'nosti*, 3, 260–266. (In Russ.).

40. Miloradova, N. E., & Popova, G. V. (2016). The algorithm of the new metaphoric associative cards deck creation. *Vestnik po pedagogike i psihologii Úžnoj Sibiri*, 3, 149–161. (In Russ.).

41. Dmitrieva, N. V. (2020). Metaphorical associative cards as a tool for the prevention of occupational health disorders of psychologists of remote counseling. *Innovacii. Nauka. Obrazovanie*, 16, 726–731. (In Russ.).

42. Aksyutina, Z. A. (2010). Basic approaches to personality typology in the process of social education. *Tomsk State University Journal*, 349, 154–161. (In Russ.).

43. Leitz, G. (1994). Psychodrama: theory and practice. Classic psychodrama by J. L. Moreno (Eds. E. V. Lopukhina and A. V. Kholmogorova). Moscow: Progress-Univers. (In Russ.).

Статья поступила в редакцию: 11.07.2021; The article was submitted: 11.07.2021;
одобрена после рецензирования: 16.11.2021; approved after reviewing: 16.11.2021;
принята к публикации: 08.12.2021. accepted for publication: 08.12.2021.

Информация об авторах:

Зульфия Абдулловна Аксютина — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры социальной педагогики и социальной работы, Омский государственный педагогический университет, Омск, Россия,

aksutina_zulfia@mail.ru, <http://orcid.org/0000-0003-2548-4673>

Альбина Викторовна Ченская — практикующий дефектолог; магистрант; Омский государственный педагогический университет, Омск, Россия,

romkanydni@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1799-2328>

Юлия Евгеньевна Шабышева — кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и педагогической психологии, Омский государственный педагогический университет, Омск, Россия,

yshabysheva@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2541-4301>

Information about authors:

Zulfiya A. Aksyutina — PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Social Pedagogy and Social Work, Omsk State Pedagogical University, Omsk, Russia,

aksutina_zulfia@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0003-2548-4673>

Albina V. Chenskaya — practicing defectologist; master's student; Omsk State Pedagogical University, Omsk, Russia,

romkanydni@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-1799-2328>

Yulia E. Shabysheva — PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of General and Pedagogical Psychology, Omsk State Pedagogical University, Omsk, Russia,

yshabysheva@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0002-2541-4301>

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.