

притворяются больными, чтобы привлечь внимание родителей, чтобы не ходить куда-то, куда им не хочется, и т. п. [4, с. 46].

Детская ложь является распространенной психологической проблемой, которая серьезно беспокоит многих родителей. Чтобы воспитать честную личность, а в случае, если ребенок уже начал врать, отучить его от этой пагубной привычки, важно понимать, что же движет ребенком и побуждает его к вранью. Заигравшись, дети часто смешивают фантазии и реальность и уже сами не могут отличить, где истина, а где вымысел.

Литература

1. Богданова Н. Ты мне веришь или нет?// Счастливые родители. 2015. № 4. С. 96–100.
2. Букин А. Исправленные лгуны // Семья. 2011. № 26. С. 6–7.
3. Варжавинова Н. А. Детерминанты развития феномена детской лжи // Вопросы социального обеспечения. 2008. № 17. С. 9–12.
4. Жамкочьян М. С. Фактор честности // Psychologies. 2010. № 56. С. 44–47.
5. Знаков В. В. Западные и русские традиции в понимании лжи: размышления российского психолога над исследованиями Пола Экмана // Экман П. Психология лжи. СПб.: Питер, 2015.
6. Казаковская В. В. Вопросно-ответные единства в диалоге «взрослый» – «ребёнок». СПб.: Наука, 2016. 456 с.
7. Николаева Е. И. Как и почему лгут дети? Психология детской лжи. СПб.: Питер, 2011. 176 с.

УДК 159.99

*Н. Л. Оганесова, Е. Е. Проневич (Краснодар, Россия)
Кубанский государственный университет*

Арт-терапевтические проективные методики в работе психолога: метафорические ассоциативные карты

Проекция является важной составляющей арт-терапии. Использование проекции способствует продуктивной работе с различными составляющими личностной структуры, в том числе с бессознательным. Одним из проективных методов работы в арт-терапии являются метафорические ассоциативные карты. Данная методика является многосторонней и включает работу с картинками, созданием истории, затрагивает бессознательные переживания через интерпретацию, является вспомогательным элементом при диагностике внутренних состояний и способом терапевтической работы с клиентом.

Ключевые слова: метафорические ассоциативные карты, проекция, терапия, контакт, бессознательное, инсайт

Арт-терапия располагает широким спектром методов и форм работы с различными клиентами. В основе методик арт-терапии чаще всего лежит проекция. В контексте арт-терапии проекция является отражением внутренних особенностей человека через творчество. Особенности могут являться состояниями, переживаниями, чертами характера различных форм и стилей. Фактически проекция отражает «внутренний мир» человека, что может быть эффективно использовано при описании внутренних, бессознательных переживаний. Продуктивность этого способа работы обусловила создание особых проективных методик, которые включают продукт творческой деятельности человека, хранящий в себе «послание» от бессознательного [1, с. 5]. К числу таких методик относятся метафорические ассоциативные карты.

Метафорические ассоциативные карты являются проективной методикой работы с внутренними переживаниями. Методика состоит в использовании колоды карт с картинками, абстракциями или словами/предложениями, образ которых вызывает отклик бессознательного в виде ассоциаций.

История возникновения метафорических ассоциативных карт связана со столкновением целей искусства и психотерапии. В 1975 г. канадский художник и искусствовед Эли Раман выпустил колоду карт, состоявшую из его картин в уменьшенном формате. Такая идея была вызвана стремлением Эли Рамана приобщить общество к искусству, а также желанием сделать искусство доступным для обычного человека. Помимо этого Эли Раман занимался поиском упрощенных и сильных для каждого способов самовыражения, что, вместе с его любовью к игре в карты, способствовало созданию необычного инструмента. Метафорические ассоциативные карты стали психологическим инструментом в 1983 г., когда Эли Раман встретил немецкого психотерапевта и издателя Моритца Эгетмейера. Психотерапевт занимался поиском психотерапевтического инструмента для облегчения работы с клиентом, а именно для снятия барьеров при попытке последнего рассказать о своих внутренних переживаниях. Моритц Эгетмейер обнаружил психотерапевтические возможности колоды Эли Рамана, что послужило причиной выпуска первой колоды метафорических ассоциативных карт под названием «О!» в 1985 г. Название карт основывалось на реакции человека при вытягивании карты. Позже психотерапевтом Джо Шлихтеро были разработаны правила использования карт как психологического инструмента. Клиенту следовало вытянуть карту из колоды и, не показывая никому картинку на карте, рассказать о том, какие мысли, чувства, комментарии у него возникли. В дальнейшем правила работы с картами менялись, как и внешний вид карт [2, с. 5].

Теоретическая основа метафорических карт включает в себя феномен «инсайта» в рамках клиентцентрированной терапии К. Роджерса, принцип отношений фигуры и фона в рамках гештальт-терапии Ф. Перлза и принцип синхронности К. Юнга в рамках психоаналитической теории [3, с. 5].

Феномен «инсайта» в рамках клиентцентрированной терапии К. Роджерса определяет мгновенно возникшую идею, образ, который может быть связан с особенностями восприятия человека. Одной из таких особенностей является выявление связи между воспринимаемой информацией любой формы и воспринятой информацией в прошлом. Данный процесс является неожиданным для сознания и носит название «ага-переживание». Следующая особенность связана с возможностью принятия себя, своих переживаний, мыслей и чувств, даже если они могут быть отвергаемыми обществом. Это способствует осознанности и пониманию своего «Я», пониманию себя как целостного организма [4, с. 5]. Так, работа с метафорическими ассоциативными картами, согласно данной теории, обеспечивает лучшее понимание себя, принятие мыслей, чувств и действий. Решения, которые примет человек после работы с картами, будут независимыми от различных факторов, но при этом будут отражать мнение самого человека.

Принцип отношений фигуры и фона в рамках гештальт-терапии Ф. Перлза говорит о том, что важные переживания и события становятся центральными, в то время как незначительные переживания и события становятся фоновыми и отступают. Нередко центральные события и важные эмоции теряют свою значимость, когда удовлетворяется потребность, вызванная этими событиями, что способствует перемещению фигуры на место фона. Таким образом, человек выделяет из всех переживаний наиболее важное на данный момент, которое отвечает его актуальным потребностям. В этом смысле в метафорической ассоциативной карте человек видит именно ту ассоциацию, которая отвечает его фигуре, выделяет важное для него значение карты [5, с. 5].

Принцип синхронности К. Юнга в рамках психоаналитической теории является прототипом связи на основе причин и следствий. По мнению К. Юнга, синхронность – это «одновременное протекание определенного психического состояния с одним или несколькими внешними событиями, которые выглядят смысловыми аналогами моментального субъективного состояния – и, в определенных случаях, наоборот» [6, с. 5]. Таким образом, синхронностью является связь событий по смыслу, а не на основе определенной причины. В результате долговременной работы с метафорическими ассоциативными картами человек проговаривает ассоциации, мысли и чувства, связывает их воедино, обретая более полное понимание своих переживаний.

Исходя из вышесказанного можно предположить, что основы переживаний, действий, чувств и мыслей человека рождаются в бессознательном, недоступном для анализа и понимания. Образы и ассоциации, которые возникают в результате работы с метафорическими ассоциативными картами, являются проводниками к истинным причинам переживаний, что делает данную методику продуктивной.

В работе с метафорическими ассоциативными картами существует ряд положительных аспектов.

Первым плюсом использования карт является возможность обойти мышление человека и его желание рационализировать ситуацию, а также снять защитные барьеры. Простота использования способствует снижению сопротивления, а формат методики способствует бесконтрольному созданию образа. Как следствие, при работе с картами отключается рациональность и контроль, снижается сопротивление, что способствует раскрытию внутренних переживаний.

Вторым преимуществом работы с метафорическими ассоциативными картами является установление контакта между окружающим (внешним) и внутренним миром человека. Пережитое событие оставляет отпечаток в виде эмоций и чувств на внутреннем состоянии и остается в бессознательном, переходя в рациональное сознание, остается только безэмоциональный факт того, что это событие случилось, и воспоминание о нем. В то же время увиденный образ вызывает ассоциацию, которая способствует актуализации пережитых эмоций и чувств. Таким образом возникает некий контакт между внутренними (бессознательными) переживаниями и внешними (сознательными) воспоминаниями и мыслями. При этом данный контакт не вызывает у человека опасных переживаний, которые могут навредить.

Третьей особенностью является переосмысление травмирующего события. В процессе контакта бессознательных переживаний и сознательных воспоминаний человек вербализирует пережитый опыт, выражается иначе, комфортнее. Эта особенность позволяет экологично пережить травмирующее событие, без вреда для психологического состояния, а также взглянуть иначе на травмирующее событие и найти решение проблемы и выход из неприятных переживаний [7, с. 5].

На основании вышесказанного отметим, что метафорические ассоциативные карты обеспечивают возможность комфортной работы с травмирующими ситуациями и эмоциями, способствуют раскованности и снятию защитных барьеров, упрощению процедуры создания контакта и облегчению процедуры диагностики и психотерапии.

Использование метафорических ассоциативных карт имеет правила, которые следует соблюдать при общении с человеком в процессе работы по данной методике. Первое правило заключается в уважении к высказываниям клиента, в безоценочном отношении к высказываниям и эмоциям клиента. У метафорических ассоциативных карт нет точной интерпретации, поэтому любая ассоциация клиента не может быть «неправильной». Второе правило состоит в уважении к личной жизни клиента и его желанию делиться или не делиться своими эмоциями и мыслями. Третье правило предписывает психологу воздерживаться от комментариев и предположений. В противном случае это может запутать или сбить отвечающего. Четвертое правило основано на том, что говорящего не следует перебивать или дополнять: человек сам решает, что и когда ему следует сказать [3, с. 5].

Метафорические ассоциативные карты являются одной из продуктивных проективных методик. Специфика их применения способствует раскрытию человека, его внутренних, бессознательных переживаний и разрешению сложившейся травмирующей ситуации. Большое количество видов метафорических ассоциативных карт позволяет работать с различными клиентами и разнообразными проблемами. Простота в использовании и вариативность позволяет применять карты с клиентами разных возрастов и культур. Несмотря на необычный формат, данная методика не несет в себе эзотерического смысла. Следует отметить, что карты являются диагностическим и терапевтическим средством, результаты работы с метафорическими ассоциативными картами ни в коем случае нельзя использовать в корыстных целях.

Литература

1. Психодиагностика: учеб. для вузов. Киев: Л. Бурлачук, 2002.
2. История ассоциативно-метафорических карт. 2018 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.inna-vlasenko.ru/kak-voznikli-metaforicheskie-associativnye-karty.html>
3. Степанова Л. Г. Теоретические основания метафорических ассоциативных карт как эффективного инструментария в работе с семейной проблематикой [Электронный ресурс]. URL: <https://elib.bspu.by/bitstream/doc/1930/1/Степанова%20Л.Г.%20ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ%20ОСНОВАНИЯ%20МЕТАФОРИЧЕСКИХ%20АССОЦИАТИВНЫХ%20КАРТ%20КАК%20ЭФФЕКТИВНОГО%20ИНСТРУМЕНТАРИЯ%20В%20РАБОТЕ%20С%20СЕМЕЙНОЙ%20ПРОБЛЕМАТИКОЙ.pdf>
4. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. М., 1999.
5. Лицман Н. И. Введение в классический психоанализ (краткий курс). Воронеж, 2003.
6. Юнг К. Г. Синхронистичность: акаузальный объединяющий принцип. М., 1997.
7. Никитина Н. Б. Использование ассоциативных метафорических карт в консультировании детско-родительских отношений [Электронный ресурс]. URL: file:///D:/Desktop/Магистратура/nikitina_n.b.pdf

УДК 159.9

*А. К. Чубукина, Л. А. Лазаренко (Краснодар, Россия)
Кубанский государственный университет*

Влияние пандемии COVID-19 на одиночество подростков

В статье исследуется проблема влияния самоизоляции при COVID-19 на одиночество подростков, определяются причины частого физического и психологического насилия подростков во время карантина. Разработаны практические рекомендации по борьбе с одиноче-