

ОБҐРУНТУВАННЯ СТВОРЕННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ «МАСКА» ДЛЯ РОБОТИ З УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ

Кравченко К. О.

*кандидат психологічних наук,
науковий співробітник науково-дослідного відділу
дослідження проблем психології
Науково-дослідний центр Військового інституту
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
вул. Ломоносова, 81, Київ, Україна
orcid.org/0000-0002-8140-1759
kravchenkoea250388@gmail.com*

Ключові слова:

метафоричні асоціативні карти, маскотерапія, військовослужбовці, учасники бойових дій, психологічне забезпечення Збройних сил України.

У роботі військового психолога дуже важливо обрати для себе такі психологічні інструменти роботи з військовослужбовцями, які б давали швидкі позитивні результати, дозволяли нейтралізувати негативні психічні стани (якщо йдеться про роботу з військовослужбовцем у районі ведення бойових дій) і можливість перетворювати їх на психологічний індивідуальний ресурс (під час реабілітаційних заходів, на етапах відновлення боєздатності підрозділів). Одним із таких інструментів є метафоричні асоціативні карти (МАК).

Спираючись на багаторічний досвід роботи з військовослужбовцями, можна зазначити, що використання таких методів діагностики, як анкетування, опитування та виконання тестів (навіть їх автоматизованих версій), натрапляють на опір із боку респондентів і мають низький рівень мотивації щодо їх якісного заповнення. У такому разі метафоричні асоціативні карти не тільки дозволяють оперативно провести психодіагностику військовослужбовців (як групову, так і індивідуальну), але і сприяють налагодженню психологічного контакту з ними, що позитивно впливає на подальшу залученість до психологічної роботи. Також метафоричні асоціативні карти є досить дієвим інструментом для проведення психологічної корекції.

Цивільними науковцями було встановлено, що у процесі роботи з метафоричними асоціативними картами самопочуття осіб, що беруть участь у роботі (клієнтів), покращується на 44%, активність – на 37%, настрій піднімається на 54% [1, с. 14]. Це свідчить про позитивний вплив метафоричних асоціативних карт на психіку людини, що сприяє процесу психокорекції та її стабілізації загалом.

Метафоричні асоціативні карти в сучасній практичній психології дуже поширений інструмент для роботи із клієнтом. Але ми можемо констатувати той факт, що станом на тепер майже не існує подібного інструменту для роботи з військовослужбовцями, особливо з учасниками бойових дій, де враховується вся специфіка їхньої службово-бойової діяльності й особливості роботи військових психологів (принаймні такі інструменти не впроваджені у війська для загального користування). Спираючись на результати проведеного опитування серед офіцерів-психологів Збройних сил України, ми підтвердили свою думку щодо актуальності та необхідності створення такого психологічного інструменту.

Отже, у статті розглянута базова ідея створення метафоричних асоціативних карт «Маска», адаптованих для роботи з військовослужбовцями – учасниками бойових дій, в основу яких був покладений метод маскотерапії.

SUBSTANTIATION OF THE CREATION OF MAC “MASK” FOR THE WORK WITH COMBATANTS

Kravchenko K. O.

Ph. D. in Psychology,

*Research Associate at the Research Department of Problems of Psychology
of the Research Center of the Military Institute
of Taras Shevchenko National University of Kyiv*

Lomonosova str., 81, Kyiv, Ukraine

orcid.org/0000-0002-8140-1759

kravchenkoea250388@gmail.com

Key words: *metaphorical associative cards, mask therapy, the military, combatants, psychological support of the Armed Forces of Ukraine.*

In the work of a military psychologist, it is crucial to choose such psychological tools for work with the military which would give quick positive results, allow neutralizing negative mental states (if it is a case of work with a serviceperson involved in hostilities) and the ability to transform them into a psychological individual resource (during rehabilitation measures and at the stages of reconstitution of units). One of such tools is metaphorical associative cards (MAC).

By relying on a long-term experience of work with the military, one can note that respondents stand against the use of such diagnostic methods as questionnaires, surveys, and tests (even their automatized versions) and have poor motivation for their qualitative fill-in. Thus, metaphorical associative cards allow for conducting operative psychodiagnostic of the military (both group and individual) and contribute to establishing a psychological contact with them that positively influences further involvement in psychological work. MAC is also a quite effective tool for carrying out psychological correction. Civilian scientists found that using MAC increases the well-being of persons involved (clients) by 44%, activity by 37% and mood by 54% [1, p. 14]. This confirms the positive impact of MAC on the human psyche, which contributes to the process of psychocorrection and one's stabilization as a whole.

MAC is a widespread tool for working with a client in modern practical psychology. However, we can state that, as of today, there is almost no such tool for working with military personnel, especially with combatants, which takes into account all the specifics of their official and combat activities and the specifics of the work of military psychologists (at least such tools are not implemented in troops for general use). Based on the results of a survey conducted among officers-psychologists of the Armed Forces of Ukraine, we confirmed our opinion regarding the relevance and necessity of creating such a psychological tool.

Therefore, the article considers the basic idea of creating metaphorical associative cards “Mask” adapted for work with the military – combatants and grounded on the method of mask therapy.

Постановка проблеми. Протягом усього життя людина приміряє на себе різноманітні маски кожного дня. Основною метою цього дійства є процес соціалізації й адаптації до різних життєвих обставин.

Починаючи із 2014 р. частина нашого суспільства, тією чи іншою мірою, відчула на собі жакіття війни. Від 24 лютого 2022 р. війна залишила свій

відбиток на всьому населенні нашої держави (особливо це стосується військовослужбовців, які ціною власного життя та здоров'я виборюють нам мирне небо).

Головною ідеєю створення психологічного інструменту, який надасть можливість урахувати не тільки специфіку психічних станів військовослужбовців – учасників бойових дій, але і

особливості й умови роботи військових психологів, є поєднання двох методів роботи, а саме використання методу маскотерапії та метафоричних асоціативних карт (далі – МАК).

Розглянемо більш детально пріоритети використання зазначених методів.

Серед праць сучасних дослідників, які вивчали проблематику метафоричних асоціативних карт, насамперед нашу увагу привернули дослідження О. Білінова. Автор розглядав особливості використання МАК у консультативній і психокорекційній практиці саме з військовослужбовцями та визначив їх як один із методів психологічної хірургії, отже, підкреслив їхню можливість досягати необхідних результатів у короткі терміни [1, с. 14; 2, с. 6–11].

Інші автори, науковий доробок яких ми розглянемо, не акцентували свою увагу на роботі з військовослужбовцями, але у своїх працях вони сформували ґрунтовний теоретичний і практичний плацдарм для використання метафоричних асоціативних карт.

Так, Н. Дмитрієва та Н. Бунцова виділили основні принципи щодо використання МАК, а саме: метафоричність, символізм, універсальність, доступність у зверненні до клієнта, алгоритмізованість, перевіряємість і адекватність, комплексність впливу на клієнта під час роботи, безпечність і екологічність, конфронтаційність, експресивність, креативність тощо [3, с. 19–32]. У результаті об'єднання своїх зусиль із Ю. Перевозкіною та В. Левіною авторки створили класифікацію сфер застосування МАК, основними складовими частинами якої є: проблеми особистісного плану, емоційна сфера, проблемні питання у взаєминах з іншими, складні життєві ситуації, прояви девіантної поведінки [4, с. 242–251; 5, с. 261–270].

В. Шебанова узагальнила функції МАК і виділила такі: комунікативну, стимулюючу, організаційну, актуалізуючу, функцію рефреймінгу, катарсичну, захисну, ресурсну та деконструктивну [6].

Т. Ушакова зробила акцент на застосуванні метафоричних карт у роботі з різними віковими групами клієнтів, чим, на нашу думку, ще раз підкреслила універсальність використання даного психологічного інструменту [7].

Р. Кац, Е. Мухаматуліна [8], Е. Морозовська [9], М. Мартинова [10, с. 65–78], О. Ковальчук, О. Канциренко [11], М. Фабрічева [12], Т. Лемешко [13], Е. Расказова [14], Г. Попова, О. Грінченко [15, с. 245–257], Н. Вернікова [16] спрямували свої дослідження на практичну складову частину використання МАК, а саме на розроблення різноманітних технік, методичних прийомів і правил роботи.

У результаті проведеного аналізу достатньої кількості сучасних досліджень і публікацій щодо особливостей, використання та створення МАК

[1, с. 14; 2, с. 6–11; 3, с. 19–32; 4, с. 242–251; 5, с. 261–270; 6–9; 10, с. 65–78; 11–14; 15, с. 245–257; 16] ми змогли узагальнити основні переваги їх використання для роботи з військовослужбовцями (зокрема, з особовим складом, який перебуває на лінії зіткнення), отже, МАК: 1) дозволяють обійти такий властивий військовослужбовцям внутрішній опір і раціональне мислення за допомогою зниження свідомої цензури; 2) забирають внутрішнє напруження й опір (це дуже важливий аргумент, особливо коли підрозділ тривалий час перебуває в екстремальних умовах без ротації); 3) створюють атмосферу безпеки та довіри (основна складова частина для надання психологічної допомоги); 4) дозволяють швидко отримати необхідний обсяг інформації для якісної роботи з військовослужбовцем і провести діагностику його проблемних питань, визначити й усвідомити його актуальні переживання, які не завжди пов'язані з веденням бойових дій (час роботи з особовим складом на лініях оборони дуже обмежений); 5) дозволяють звернутися до психотравмальної ситуації військовослужбовця через метафору, і тим самим уникнути його додаткової ретравматизації (на етапах відновлення та реабілітації); 6) дозволяють військовослужбовцю проговорити й усвідомити свої почуття та переживання, що саме собою має терапевтичний ефект (вербалізація проблеми); 7) мають належну швидкість і ефективність терапії; 8) запускають внутрішні процеси «самоцілення» військовослужбовця, а також процеси пошуку його особистого шляху подолання кризових ситуацій тощо.

Використання методу маскотерапії менш поширене порівняно з МАК. Маскотерапія – це метод психологічної роботи, що базується на виведенні внутрішнього глибинного стану людини на поверхню за допомогою маски [17]. По суті, наведеним визначенням ми й аргументуємо одну із причин використання цього методу, оскільки у процесі роботи з військовослужбовцями, а особливо тими, хто має травматичний досвід (а зараз це більшість), витіснення та пригнічення спогадів, думок, переживань щодо участі в бойових діях є досить поширеним явищем, яке відіграє негативну роль під час процесу відновлення та є об'єктом подальших психотерапевтичних заходів.

Використання методу маскотерапії з особовим складом на лінії зіткнення у своєму «класичному вигляді» є неможливим, оскільки потребує багато часу саме створення маски. Незважаючи на це, сам метод, а точніше, механізми, покладені в його основу, і техніки, є корисним для роботи із психічними станами військовослужбовців, які зумовлені веденням бойових дій.

Загалом, метод маскотерапії був створений для роботи із психічними станами Г. Назлояном. А ось

уже завдяки його учневі С. Кравченку цей метод почали використовувати для психодіагностичної та психокорекційної роботи. Також автори маскотерапії рекомендують використовувати цей метод під час психологічної реабілітації [18]. Інший автор – А. Мідгард – наводить досить вдалий приклад механізму роботи маски з емоційними станами: «Одягаючи на себе маску страху, гніву чи провини, людина символічно переносить свою емоцію на маску, тобто відділяє її від себе, а також вчиться керувати своїм станом, надягаючи і знімаючи її. Вона може подивитися на емоційний стан, у якому перебуває, і з боку» [19]. Також цей метод дозволяє зняти психологічне напруження, знизити тривожність і агресію, може сприяти розвитку стресостійкості та, загалом, має дуже широкий спектр використання.

Отже, ми бачимо, що маскотерапія є досить дієвим методом, який можна використовувати для роботи з військовослужбовцями під час багатьох видів психологічного забезпечення, але, на нашу думку, він потребує деякої модифікації, зважаючи на умови його застосування. Тому виникла думка об'єднати маскотерапію з метафоричними асоціативними картами та створити новий психологічний інструмент.

Психологічний інструмент МАК «Маска» дозволить побачити, яку маску одягнула на учасників бойових дій війна (діагностична функція), який прихований зміст вона несе (пошук ресурсу) та яким чином може допомогти досягнути перемоги над ворогом, а саме підтримати та (або) не втратити боєздатність особового складу підрозділу (психокорекційна функція).

В основу подальшого викладення думок щодо обґрунтування створення колоди метафоричних асоціативних карт «Маска» був покладений алгоритм, запропонований авторами Н. Мілорадовою та Г. Поповою [20, с. 57–60].

Мета статті. Розглянути й обґрунтувати основні ідеї щодо створення МАК «Маска» для роботи з військовослужбовцями – учасниками бойових дій.

Результати дослідження. Перед тим, як перейти до відповідей на питання, які зазначені в алгоритмі Н. Мілорадової та Г. Попової, доцільно розглянути особливості створення самої колоди. Загалом, створення колоди буде мати декілька етапів, а саме: експериментальний (створення зображення), практичний (апробація готової колоди) і емпіричний (аналіз ефективності використання колоди).

Група учасників (творців) – від 80 та більше військовослужбовців – учасників бойових дій (кількість учасників експериментального етапу зумовлена вимогами до створення МАК для проведення групової роботи). Бажано, щоб ці військовослужбовці були з різних підрозділів (військових частин).

Розглянемо приблизний алгоритм роботи з військовослужбовцями на експериментальному етапі:

1) створення персонажа (маски) «До війни». Після створення маски військовослужбовцем пропонується розказати про свій персонаж, можливо, дати йому ім'я (позивний), описати його риси особистості тощо. Варто зазначити, що коли творець маски буде розповідати про свій персонаж, йому необхідно цю маску прикласти до свого лиця (так би мовити, одягнути);

2) створення персонажа (маски) «Під час/після війни» (залежно від категорії військовослужбовців, з якими доведеться працювати). Алгоритм роботи із другою маскою подібний, але рекомендовано звернути увагу на почуття та переживання, які властиві цьому персонажу;

3) порівняння маски «До війни» та «Під час/після війни». Військовослужбовцям пропонується покласти дві маски перед собою та дати відповідь на такі запитання:

Який Вам більше персонаж подобається? Чому? (Це питання спрямоване на прийняття свого стану, чи ідентифікує людина свої переживання з отриманим зображенням, особливо із другим).

Чи можете Ви назвати якісь позитивні аспекти, риси, уміння та навички цього (другого, зазвичай негативного) персонажу? (Це питання спрямоване на те, щоб показати військовослужбовцю, що негативні емоції та переживання не роблять людину поганою).

Який із цих персонажів має більше сили впоратися зі стрес-факторами війни? (Якщо військовослужбовцю важко відповісти на це питання, то можна спитати думку інших учасників групи).

Давайте визначимо параметри (якості, характеристики, здібності, навички тощо), які допомагають цьому персонажу не тільки вижити, але і перемогти (повернутися до повноцінного цивільного життя). Бажано їх записати;

4) ідентифікація ресурсних параметрів.

Усі визначені Вами параметри належать Вам особисто. Прочитайте ще раз цей список, але додавайте до кожного слова займенник «Я»: я – отримав досвід; я – став сильнішим; я – навчився цінувати життя; я – до біса небезпечний для ворогів тощо.

Як зазначає О. Мельник, спираючись на аналіз наукової літератури щодо вивчення проблеми особистісних ресурсів стресоподолання [21, с. 1001–1008; 22, с. 286–302; 23, с. 38–47; 24, с. 11–21; 25, с. 25–44; 26, с. 224 тощо]: «Усвідомлення людиною наявності засобів допомоги (самопоміги, оскільки мова йде про власні особистісні ресурси) у скрутному для неї становищі та наявність навичок оперування якомога більшою кількістю таких засобів сприяє посиленню відчуття контрольованості ситуації і, унаслідок цього, більш ефективному подоланню проблем,

Таблиця 1

Запитання 1: «Навіщо?» (пов'язане з обґрунтуванням і об'єктивацією потреби в новій колоді)	
Навіщо потрібна колода?	Для узгодження психічного стану військовослужбовців, щоб вони були здатні виконувати бойові завдання (зокрема, на лінії зіткнення). Це, мабуть, головна мета створення цього психологічного інструменту.
Навіщо колода фахівцям (військовим психологам)?	Відсутність ефективного психологічного інструментарію для роботи з особовим складом на лінії зіткнення, який би враховував всі особливості роботи військового психолога й умов ведення бойових дій. Примітка. Бажано створити універсальний варіант, щоб можна було працювати не тільки для супроводу підрозділів під час ведення бойових дій, але і на етапах злагодження (до відправки на фронт) та відновлення (після повернення), психологічної реабілітації.
Навіщо це клієнту (військовослужбовцю)?	Загалом на це питання можна надати таку відповідь, щоб військовослужбовці мали психологічний ресурс продовжувати захищати державу (виконувати бойові завдання) і водночас залишитися живим. Як наслідок, запобігти виникненню психічних розладів (для якісного життя після війни).
Запитання 2: «Що?» (пов'язане з розумінням змісту та тематичного розкриття структури колоди)	
Що ми хочемо дати клієнтам (військовослужбовцям), якою конкретною інформацією можемо поділитися під час роботи з колодою?	Діагностика: 1) інформацію (показати наочно), що війна впливає не тільки на фізичний стан, але і на психічний; 2) звернути увагу на те, що психічне здоров'я теж потребує нашого піклування. Пошук ресурсу: 3) екологічність роботи – зменшити вірогідність виникнення тригерів у процесі роботи із цими метафоричними картами. Припустити те, що вони зовсім не будуть виникати, поки що неможливо. Відсоток виникнення тригерів у військовослужбовців під час роботи з МАК «Маска» можна буде підрахувати після практичного етапу роботи; 4) розуміння, що ті зміни, які з ними відбулися (або відбуваються, тією чи іншою мірою, зараз), можуть давати сили. Це досягається в результаті порівняння двох масок: «До війни» і «Під час/після війни». Психологічна корекція: 5) можливість виразити свої емоції через образи, оскільки вербально це не завжди виходить. Як результат – зняття психологічної напруги й інших реакцій бойового стресу; 6) відчуття себе потрібним комусь іншому, не тільки своїм близьким людям (у цьому випадку своєму побратимові, який теж воює).
Що ми хочемо отримати в результаті кожної дії під час роботи з колодою?	Корекцію психічних станів і поведінки, як наслідок, боєздатність підрозділу. Примітка. Однією з вимог створення МАК є наявність конкретних вправ для розширення спектра проблемних питань, з якими зможе працювати психолог за допомогою колоди. На нашу думку, буде доцільно зробити аналіз звітів груп (позаштатних) із надання психологічної допомоги, які активно задіяні на лінії зіткнення з початку повномасштабного вторгнення. Таким чином буде отримана класифікація найактуальніших кейсів для роботи з ними.
Що наприкінці роботи з колодою можуть зрозуміти та дізнатися учасники? Чого можна навчити клієнта (військовослужбовця)?	1) що у своїх переживаннях він не один, що є реальна людина, яка відчуває теж саме (схожі переживання), – це процес формування ідентичності з іншим військовослужбовцем; 2) почути (прочитати) слова підтримки від свого побратима, який воює в іншому підрозділі. На нашу думку, це покращить мотивацію військовослужбовця до виконання бойових завдань.
Запитання 3: «Як?» (яким чином ми хочемо працювати із клієнтом)	
Як саме ми хочемо організувати процес роботи клієнта (військовослужбовця) з МАК (форма, стиль тощо)?	З підрозділами на лінії фронту, як було зазначено вище, працюють групи (позаштатні) з надання психологічної допомоги. Загалом, частіше робота має груповий характер. На особовий склад у кількості від 20 до 50 осіб виділяється 1 день без можливості найближчим часом провести додаткові психологічні заходи. З колодою МАК «Маска» рекомендовано працювати у групах не більше 10 осіб. Приблизний час роботи – 1–1,5 години. Допускається індивідуальна робота.
Яка послідовність роботи з колодою (правила, принципи, алгоритми, схеми)?	Послідовність роботи з МАК «Маска» така сама, як і під час маскотерапії, тільки без витрати часу на їх створення.
Як фіксувати результат?	Згідно зі звітами, які роблять групи (позаштатні) з надання психологічної допомоги, доповідями безпосередніх командирів та на основі аналізу ефективності, діяльності підрозділу.

що постають перед суб'єктом у складній ситуації» [27, с. 79–92];

5) допомога іншим. «Ми залишаємося людьми, доки можемо (маємо бажання) допомагати іншим».

Далі пропонується розповісти військовослужбовцям про задум створити МАК, зробивши акцент на те, що деяким підрозділам, на жаль, не вийде приділити стільки ж часу, скільки зараз їм. Спитати дозволу щодо використання цих зображень для створення МАК. Попросити написати листа-повідомлення для того військовослужбовця, який обере його маску, тобто його внутрішній стан буде схожий на стан творця маски: *«Ей, друже! Це я, твій побратим (за бажанням можна назвати ім'я, уточнити підрозділ), який зараз, як і ти, захищає свою країну. Мені дуже приємно, що ти обрав саме це зображення, бо це свідчить, що в усьому світі є людина, яка відчуває теж саме, що і я. Хочу тобі сказати <...> (слова підтримки)»*. На нашу думку, це забезпечить мотивацію до подальшої діяльності, підніме бойовий дух військовослужбовців, надасть підтримку та, як наслідок, приведе до збільшення рівня боєздатності підрозділу.

Отримані маски і будуть зображенням для МАК.

Отже, структура колоди буде мати такий вигляд:

I частина – зображення «До війни»;

II частина – зображення «Під час/ після війни»;

III частина – картка-лист (повідомлення військовослужбовця, творця маски, до свого побратима, який потім буде працювати з уже готовою колодою). Планується, з одного боку, зробити реальне зображення (фото) листа, а з іншого,

все ж таки, продублювати текст у друкованому вигляді.

На цьому експериментальний етап завершується. Практичний і емпіричний етапи, як було зазначено вище, спрямовані на апробацію вже готової колоди МАК «Маска» у підрозділах і перевірку ефективності роботи даного психологічного інструменту відповідно.

Перейдемо до відповідей на запитання, які зазначені в алгоритмі щодо створення МАК. Цей алгоритм, його питання та відповіді на них, для зручності сприйняття, будуть представлені у вигляді таблиці (Див. табл. 1).

Нижче наведено приклади, у першому наближенні, як будуть виглядати МАК «Маска» (Див. рис. 1 та 2).

Висновки і перспективи подальших розробок.

Отже, проведений теоретичний аналіз дав змогу:

- визначити основні переваги застосування в роботі з військовослужбовцями метафоричних асоціативних карт;

- створити наукове підґрунтя для поєднання МАК і методу маскотерапії в єдину методикку, що відображає новизну отриманих результатів;

- обґрунтувати та прописати алгоритм створення психологічного інструменту МАК «Маска» для роботи з військовослужбовцями – учасниками бойових дій.

Подальший напрям наукової діяльності буде спрямований на реалізацію експериментального, практичного й емпіричного етапів дослідження. Після їх завершення планується розроблення



Рис. 1. Маска «Під час війни»



Рис. 2. Картка-лист до побратима

начального тренінгу з використання колоди військовими психологами. І на завершення, усі отри- мані наукові надбання за визначеною тематикою відобразити у вигляді монографії.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блінов О. Поняття метафоричних асоціативних карт та їх використання у психологічній реабілітації. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти України* : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 19 березня 2015 р. Київ, 2015. С. 14.
2. Блінов О. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : збірник наукових праць Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Київ, 2016. Вип. 4(29). С. 6–11.
3. Дмитрієва Н., Буравцова Н. Принципи і способи використання асоціативних карт в психології і психотерапії. *Смальта*. 2020. № 1. С. 19–22.
4. Методологічні основи та принципи роботи з асоціативними картками / Н. Дмитрієва та ін. *Розвиток людини в сучасному світі* : матеріали VI Всеросійської науково-практичної конференції з міжнародною участю. 2020. С. 242–251.
5. Основні етапи роботи з асоціативними картками матеріали / Н. Дмитрієва та ін. *Розвиток людини в сучасному світі* : матеріали VI Всеросійської науково-практичної конференції з міжнародною участю. 2020. С. 261–270.
6. Шебанова В. Применение метафорических ассоциативных карт в коррекционной работе нарушенных пищевого поведения. URL: <https://dogmon.org/download/primenenie-metaforicheskikh-associativnih-kart-v-korrekcionnoj.doc> (дата звернення: 14.09.2022).
7. Ушакова Т. Метафоричні карти «Роботи»: робота з дітьми, підлітками і батьками. Москва : Генезис, 2020. 48 с.
8. Кац Р., Мухаматуліна Е. Метафоричні карти : посібник для психолога. Москва : Генезис, 2020. 160 с.
9. Морозовська Е. Світ проєктивних карт: оляд колод, вправи, тренінги. Москва : Генезис, 2020. 168 с.
10. Мартинова М. Метафоричні карти та можливості їх застосування в роботі практичного психолога. *Сучасна психологія* : матеріали V Міжнародної навчальної конференції. 2017. С. 65–78.
11. Ковальчук О., Канциренко О. Застосування проєктивного методу МАК у дослідженні психологічного благополуччя та соціальної відповідальності особистості. *Вісник національної академії Державної прикордонної служби України. Серія «Психологічні науки»*. 2016. Вип. 2. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn_2016_2_6 (дата звернення: 10.09.2022).
12. Фабрічева М. Метафоричні асоціативні карти, як можливість читати несвідоме. Центр ресурсного розвитку «М-Арт». Київ, 2014. 100 с.
13. Лемешко Т. 50 техник с МАК на все случаи жизни. Киев, 2017. 61 с.
14. Рассказова Е. Метафорические ассоциативные карты как инструмент в работе практического психолога. 2021. URL: <https://www.b17.ru/article/15482/> (дата звернення: 01.08.2022).
15. Попова Г., Грінченко О. Використання метафоричних асоціативних карт. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2018. Вип. 57. С. 245–257.
16. Верникова Н. Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для максимальных результатов. *Практическая психология*. Винница, 2014. 124 с.
17. Fleda M., Brigham, D. Masks as a psychotherapeutic modality a hypothesis. *Journal AOA*. 1970. Vol. 9.
18. Кравченко С. Маскотерапія. В пошуках лица. Видавництво «Литагент Ридеро», 2018. 180 с.
19. Мідгард А. Маскотерапія. *Вісник психології*. URL: <https://psychologyjournal.ru/stories/art-terapiya/maskoterapiya/> (дата звернення: 07.09.2022).
20. Попова Г., Милорадова Н. Алгоритмы применения метафорических ассоциативных карт в индивидуальном консультировании. *Актуальні напрями сучасної практичної психології і психотерапії* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 2013. С. 57–60.
21. Latent trajectories of trauma symptoms and resilience: the 3-year longitudinal prospective USPER study of Danish veterans deployed in Afghanistan / S.B. Andersen et al. *The Journal of clinical psychiatry*. 2014. № 75(9). P. 1001–1008.
22. Rumination, event centrality, and perceived control as predictors of post-traumatic growth and distress: The Cognitive Growth and Stress model / M. Brooks et al. *British Journal of Clinical Psychology*. 2017. № 56(3). P. 286–302.
23. Bringing the troops back home: Modeling the postdeployment reintegration experience / S.L. Currie et al. *Journal of occupational health psychology*. 2011. № 16(1). P. 38–47.
24. Linley P.A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity : A review. *Journal of Traumatic Stress : Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*. 2004. № 17(1). P. 11–21.

25. Developing the psychological capital of resiliency / F. Luthans et al. *Human Resource Development Review*. 2006. № 5(1). P. 25–44.
26. Shastri P.C. Resilience: Building immunity in psychiatry. *Indian Journal of Psychiatry*. 2013. № 55(3). P. 224.
27. Мельник О. Посттравматичне зростання та резилентна реінтеграція учасників бойових дій на сході України. *Psychological journal*. 2019. Vol. 5. № 6. P. 79–92.

REFERENCES

1. Blinov O.A. (2015). Poniattia metaforychnykh asotsiatyvnykh kart ta yikh vykorystannia v psykhologichnii rehabilitatsii [Concept of metaphorical associative cards and their use in psychological rehabilitation]. Proceedings of the *Aktualni problemy vyshchoi profesiinoi osvity Ukrainy* : materialy III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Kyiv, Ukraine, March 19, 2015). Kyiv, pp. 14.
2. Blinov O.A. (2016). Metaforychni asotsiatyvni karty yak suchasnyi metod psykhologichnoi khirurgii [Metaphorical associative cards as a modern tool of psychological surgery]. *Aktualni problemy sotsiologii, psykhologii, pedahohiky* : zb. nauk. pr. Kyivskoho Natsionalnogo universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Kyiv, № 4 (29). pp. 6–11.
3. Dmytriieva N.V., Buravtsova N.V. (2020) Pryntsypy i sposoby vykorystannia asotsiatyvnykh kart v psykhologii i psyhoterapii [Principles and methods of using associative cards in psychology and psychotherapy]. *Smalta*, № 1, pp. 19–22.
4. Dmytriieva N.V., Perevozkyna Yu.M., Levina V.L., Buravtsova N.V. (2020). Metodolohichni osnovy ta pryntsypy roboty z asotsiatyvnykh kartkami [Methodological foundations and principles of working with associative cards]. Proceedings of the *Rozvytok liudyny v suchasnomu sviti: materialy VI Vserosiiskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu*, pp. 242–251.
5. Dmytriieva N.V., Perevozkyna Yu.M., Levina V.L., Buravtsova N.V. (2020). Osnovni etapy roboty z asotsiatyvnykh kartkami materialy [The main stages of working with associative cards]. Proceedings of the *Rozvytok liudyny v suchasnomu sviti* : materialy VI Vserosiiskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu, pp. 261–270.
6. Shebanova V.I. Primenenie metaforicheskikh asociativnykh kart v korrektsionnoy rabote narushenij pishhevoogo povedeniya [Use of metaphorical associative cards in correctional work of eating disorders]. URL: <https://dogmon.org/download/primenenie-metaforicheskikh-associativnykh-kart-v-korrektsionnoy.doc> (accessed: 14.09.2022).
7. Ushakova T. (2020). Metaforychni karti “Roboti”: Robota z ditmi, pidlitkami i batkami [Metaphorical cards “Works”: Work with children, adolescents and parents]. Moscow : Genezis.
8. Kats R., Mukhamatulyna E. (2020). Metaforychni karty : Kerivnytstvo dlia psykhologa [Metaphorical cards: a guide for a psychologist]. Moscow : Genezis.
9. Morozovska E. (2020). Svit proektyvnykh kart : Ohliad kolod, vpravy, treninhy [The world of project cards : Review of a deck, exercises, training sessions]. Moscow : Genezis.
10. Martynova M.A. (2017). Metaforychni karty ta mozhyvosti yikh zastosuvannia v roboti praktychnoho psykhologa [Metaphorical cards and the options of their application in the work of a practical psychologist]. Proceedings of the *Suchasna psykhologhiia* : materialy V Mizhnarodnoi navchalnoi konferentsii, pp. 65–78.
11. Kovalchuk O., Kantsyrenko O. (2016). Zastosuvannia proektyvnoho metodu MAK u doslidzhenni psykhologichnogo blahopoluchchia ta sotsialnoi vidpovidalnosti osobystosti [Application of a project method of MAC in studying psychological well-being and personal social responsibility]. *Visnyk natsionalnoi akademii Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seriiia “Psykhologichni nauky”*, № 2. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2016_2_6 (accessed: 10.09.2022).
12. Fabriceva M. (2014). Metaforychni asotsiatyvni karty, yak mozhyvist chytaty nesvidome [Metaphorical associative cards as an opportunity for reading subconscious]. Tsentr resursnoho rozvytku “M-Art”. Kyiv.
13. Lemeshko T. (2017). 50 tehnik s MAK na vse sluchai zhizni [50 techniques involving MAC for all occasions]. Kiev.
14. Rasskazova E.V. (2021). Metaforicheskie asociativnye karty kak instrument v rabote prakticheskogo psihologa [Metaphorical associative cards as tools in the work of a practical psychologist]. Retrieved from: <https://www.b17.ru/article/15482/> (data zvernennia: 01.08.2022).
15. Popova H.V., Hrinchenko O.M. (2018). Vykorystannia metaforychnykh asotsiatyvnykh kart [The use of metaphorical associative cards]. *Visnyk KhNPU imeni H.S. Skovorody. Psykhologhiia*, № 57, pp. 245–257.
16. Vernikova N. (2014). Metaforicheskie asociativnye karty – universalnyj instrument dlya maksimalnykh rezultatov [Metaphorical associative cards – a universal tool for maximal result]. *Prakticheskaya psihologiya*. Vinnica.

17. Fleda M., Brigham, D. (1970). Masks as a psychotherapeutic modality a hypothesis. *Journal AOA*, vol. 9.
18. Kravchenko S.A. (2018). Maskoterapiia. V poshukakh lytsia [Mask therapy. In the search for face]. Vydavnytstvo "Lytahent Rydero".
19. Midhard A. Maskoterapiia [Mask therapy.]. *Visnyk psykholohii*. Retrieved from: <https://psychologyjournal.ru/stories/art-terapiya/maskoterapiya/> (accessed: 07.09.2022).
20. Popova G.V., Miloradova N.E. (2013). Algoritmy primeneniya metaforycheskikh asociativnykh kart v individualnom konsultirovanii [Algorithms for applying metaphorical associative cards in individual counseling]. Proceedings of the *Aktualni napriamky suchasnoi praktychnoi psykholohii i psykhoterapii* : materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, pp. 57–60.
21. Andersen, S.B., Karstoft, K.I., Bertelsen, M., & Madsen, T. (2014). Latent trajectories of trauma symptoms and resilience: the 3-year longitudinal prospective USPER study of Danish veterans deployed in Afghanistan. *The Journal of clinical psychiatry*, № 75 (9), pp. 1001–1008.
22. Brooks, M., Graham-Kevan, N., Lowe, M., & Robinson, S. (2017). Rumination, event centrality, and perceived control as predictors of post-traumatic growth and distress: The Cognitive Growth and Stress model. *British Journal of Clinical Psychology*, № 56 (3), pp. 286–302.
23. Currie, S.L., Day, A., & Kelloway, E.K. (2011) Bringing the troops back home: Modeling the postdeployment reintegration experience. *Journal of occupational health psychology*, № 16 (1), pp. 38–47.
24. Linley, P.A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress* : Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies, № 17(1), pp. 11–21.
25. Luthans, F., Vogelgesang, G.R., & Lester, P.B. (2006) Developing the psychological capital of resiliency. *Human Resource Development Review*, № 5 (1), pp. 25–44.
26. Shastri, P.C. (2013) Resilience: Building immunity in psychiatry. *Indian Journal of Psychiatry*, № 55(3), pp. 224.
27. Melnyk O.V. (2019). Posttravmatychnе zrostannia ta rezylentna reintehratsiia uchasnykiv boiovykh dii na skhodi Ukrainy [Post-traumatic growth and resilient reintegration of combatants in eastern Ukraine]. *Psychological journal*, vol. 5, № 6, pp. 79–92.