

Збройних Сил, погіршення морально-психологічного стану військовослужбовців та зниження рівня поваги суспільства до військової організації, безпосередня загроза безпеці держави та її громадян, загроза базовим принципам існування держави.

Розв'язання проблеми корупції є одним із пріоритетів для українського суспільства на сьогоднішньому етапі розвитку держави.

ПРАКТИКА ВИКОРИСТАННЯ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ У РОБОТІ ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА

Н. С. Ярош, кандидат психологічних наук

Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба

Актуальною проблемою у роботі психолога із військовослужбовцями є важкість встановлення психологічного контакту, що виражається, в першу чергу, у небажанні розказати про проблему. Окрім того, варто відмітити, що військовослужбовці соромляться говорити про труднощі через наявність внутрішніх психологічних бар'єрів. Також спостерігається низька усвідомленість існування стресової ситуації, що безперечно впливає на рівень та якість психологічного благополуччя особистості військовослужбовця і як наслідок на ефективність його професійної діяльності.

Протягом останніх десятиріч був створений новий унікальний інструмент роботи – «Метафоричні асоціативні карти», що застосовується психологами, психотерапевтами, бізнес-тренерами, кочучами, як в особистих цілях (самопізнання, саморозвиток, поліпшення взаємин з оточуючими) так для роботи з клієнтами. Метод був створений в Німеччині і розвивався в Ізраїлі протягом останніх тридцяти років. Цей психологічний інструмент також набирає популярності у сфері військових психологів, особливо при роботі із травматичними, стресовими ситуаціями у військовому середовищі.

Метафоричні асоціативні карти – це універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі, що звертається до підсвідомості людини і використовується для діагностики, корекції, розвитку, розкриття творчих здібностей та коучингу. Метафоричні асоціативні карти є ефективним інструментом для роботи з різними категоріями військовослужбовців. Метафоричні карти представляють собою картинки з різними сюжетами. Увага зосереджується спочатку на візуальному стимулі, активізується права півкуля, відповідальна за інтуїцію і творчий підхід до життя. Це дає можливість обійти раціональну частину психіки військовослужбовця і уникнути виникнення внутрішніх бар'єрів, які в подальшому можуть ускладнити роботу.

Описуючи події, переживання, дії по карті, військовослужбовець говорить в теперішньому часі і описує події в русі і динаміці. Відбувається проєкція феноменів особистості, що є одним з основних і важливих принципів

використання карт. Метафоричні карти мають всі переваги проєктивних методів, істотно розширюючи терапевтичний арсенал військового психолога або психотерапевта. Карти дозволяють отримати доступ до цілісної картини власного «Я» військовослужбовця, побачити суб'єктивний образ ситуації з його точки зору, визначити незавершені внутрішні процеси.

Асоціативні карти дають можливість побачити наочну картину будь-яких міжособистісних відносин, або відносин людини з будь-якими ідеями і образами з її зовнішньої або внутрішньої реальності. Карта-зображення є символом або метафорою. Вона являє собою самостійний художній образ, який має емоційно-алегоричний сенс, заснований на схожості явищ життя, здатний з'єднувати предметне значення з безліччю переносних значень.

Використання метафоричної мови в роботі з військовослужбовцями дозволяє зняти багато захисних механізмів, бар'єри, створити атмосферу довіри, налагодити спілкування. Важливо, щоб кожен військовослужбовець, який бере участь в індивідуальному або груповому занятті, знав і відчував, що з ним рахуються, цінують його думку, що він може вільно висловлюватися, висувати припущення, робити свій вибір.

Використання різних колод метафоричних карт в роботі дає чудові можливості в роботі з військовослужбовцями усіх категорій. У той же час стало зрозуміло, що не вистачає саме «своїх» - специфічних карт, особливо в роботі з комбатантами. Створення специфічної колоди саме для військовослужбовців допомагало б прояснити і усвідомити актуальні переживання і потреби військовослужбовця. Використання карт для звернення до психотравмуючої ситуації через метафору дозволило б уникнути ретравматизації (вторинного травматичного стресу) і надало можливості для пошуку і моделювання рішення. Карти запускають внутрішні процеси самоцілення і пошуку свого унікального шляху виходу з кризи. Коли військовослужбовець бачить картинку із зображенням моментів служби, він як би потрапляє в специфічне оточення, бачить відображення свого актуального стану. Завдяки цьому він швидше відгукується, йде на діалог. Робота йде набагато швидше і ефективніше.

Метафоричні асоціативні карти дозволяють проєкувати і опрацьовувати серйозні внутрішньоособистісні та міжособистісні проблеми військовослужбовців, а також проблеми, пов'язані з нестатутними взаємовідносинами. Також карти можуть бути використані для діагностики ситуативних проблем, проблем адаптації, різних адиктивних нахилів, для оцінки соціально-психологічного клімату в групі, структури внутрішньогрупових взаємин і мотивації в групі на досягнення успіху. В індивідуальній роботі з військовослужбовцем робиться акцент на проведення короткострокових програм, що дозволяють швидко нейтралізувати негативні переживання, привести його в стан відносно рівноваженості, змінити його деструктивну спрямованість. Необхідно пробудити в ньому ресурси, щоб він переосмислив свої позиції відповідно до нової ситуацією, переглянув свої очікування, навчився необхідним новим навичкам.