

ВИКОРИСТАННЯ АВТОРСЬКОГО КОМПЛЕКТУ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТОК «ЦІННОСТІ» У СПРИЯННІ ФОРМУВАННЮ ЦІННІСНО-СМИСЛОВОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

USE OF THE AUTHOR'S SET OF METAPHORICAL ASSOCIATIVE CARDS "VALUES" IN PROMOTING THE FORMATION OF THE VALUE-SENSUAL SPHERE OF THE PERSONALITY OF A TEACHER OF THE NEW UKRAINIAN SCHOOL

Стаття присвячена представленню авторського комплекту метафоричних асоціативних карток (МАК) «Цінності» як інноваційного психологічного інструмента для роботи з ціннісно-смыслову сферою особистості педагога НУШ. Комплект розроблений для практичних психологів, які працюють у галузі психосоціальної підтримки, та базується на принципах роботи з підсвідомістю, ігрової психотерапії, спрямований на усвідомлення внутрішніх переживань, емоцій та ресурсів через проєкцію на візуальні образи.

У публікації представлено детальний історичний екскурс розвитку методу метафоричних асоціативних карток. Акцентовано увагу на описі авторського комплекту «Цінності», який складається з двох таких взаємопов'язаних частин: «Цінності НУШ» та «Термінальні та інструментальні цінності» (за класифікацією М. Рокіча). Авторка підкреслює, що під час створення комплекту були використані можливості штучного інтелекту з критичним осмисленням візуальної та текстової інформації. У статті системно викладено основні цілі роботи з МАК: виявлення та опрацювання глибинних переживань і підсвідомих установок; розкриття емоційних блоків та внутрішніх конфліктів; пошук нових способів вирішення проблемних ситуацій; розвиток творчого мислення та самопізнання; підвищення усвідомленості щодо власних потреб та бажань. Детально описано процес використання МАК, який включає такі чотири етапи: вибір картки на основі відчуттів та емоцій, інтерпретація образу клієнтом, обговорення зв'язку образу з життєвою ситуацією та робота з інсайтами для подальшого опрацювання проблеми. Особливу практичну цінність становить розділ, присвячений перевагам використання МАК.

Практична частина статті включає детальні інструкції щодо використання комплекту в різних контекстах. У статті представлено вправи для розвитку ціннісних орієнтирів. Стаття має виразну прикладну спрямованість та адресована широкому колу фахівців: практичним психологам закладів освіти, психотерапевтам, коучам, тренерам, соціальним працівникам, соціальним педагогам, а також усім, хто працює у сфері психосоціальної підтримки. Авторка підкреслює універсальність інструмента для використання в індивідуальній та груповій роботі, під час психологічних консультацій та тренінгів.

Ключові слова: методичний гайд, МАК, цінності, особистість, ціннісно-смыслова

сфера, термінальні цінності, інструментальні цінності, педагог НУШ.

The article is devoted to presenting the author's set of metaphorical associative cards (MAC) *Values* as an innovative psychological instrument for working with the value-semantic sphere of the individual. The set is designed for practicing psychologists engaged in psychosocial support and is grounded in principles of subconscious work and play therapy. Its purpose is to facilitate the awareness of internal experiences, emotions, and personal resources through their projection onto visual imagery.

The publication provides a detailed historical overview of the development of the method of metaphorical associative cards. Particular attention is given to the author's set *Values*, which comprises two interrelated components: *NUS Values* and *Terminal and Instrumental Values* (according to M. Rokeach's classification). The author emphasizes that the creation of the set involved the use of artificial intelligence, with critical evaluation of both visual and textual information.

The article systematically outlines the key objectives of working with MAC: identifying and processing deep emotional experiences and subconscious attitudes; uncovering emotional blocks and intrapersonal conflicts; searching for new ways to address problematic situations; fostering creative thinking and self-reflection; and enhancing awareness of personal needs and desires. The process of using MAC is described comprehensively and includes four stages: selecting a card based on feelings and emotional responses; interpreting the image by the client; discussing the connection between the image and the client's life situation; and working with insights to support further problem-solving. Of particular practical significance is the section devoted to the advantages of MAC application.

The practical section of the article includes detailed guidelines for using the set in diverse contexts. The publication also presents exercises aimed at developing value orientations. The article has a pronounced applied focus and is intended for a wide audience of professionals, including educational psychologists, psychotherapists, coaches, trainers, social workers, social educators, and all specialists involved in psychosocial support. The author highlights the versatility of the tool for both individual and group work, as well as for psychological counselling and training sessions.

Key words: methodological guide, MAC (metaphorical associative cards), values, personality, value-semantic development, terminal values, instrumental values, New Ukrainian School (NUS) teacher.

УДК 159.923:37.014.3(477)
DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.79.2.13>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Гребеніченко Ю.М.

старший викладач
Комунальний навчальний заклад
Київської обласної ради
«Київський обласний інститут
підсвідомої освіти
педагогічних кадрів»;
аспірантка
Інститут педагогічної освіти
і освіти дорослих імені Івана Язюна
Національної академії педагогічних
наук України
ORCID ID: 0000-0002-8777-6981

Авторський комплект асоціативних метафоричних карток «Цінності» у роботі практичного психолога, розроблений Юлією Гребеніченко, викладачкою, методисткою, авторкою МАК, тренеркою, супервізором КНЗ КОР «КОІПОПК», базується на принципах роботи з підсвідомістю, ігровій психотерапії, спрямований на усвідомлення внутрішніх переживань, емоцій та ресурсів через проєкцію на зображення, стабілізацію психоемоційного стану дорослих, розвиток навичок саморегуляції, емпатії та емоційного вираження. МАК адресовані психологам, які працюють у галузі психосоціальної підтримки.

Метафоричні асоціативні карти (МАК) – це психологічний інструмент психотерапевта та коуча, який застосовується в діагностиці, корекції та використовується для роботи з підсвідомістю та емоційними переживаннями особистості через візуальні образи. МАК являють собою набір карток із зображеннями різних символів, сцен, персонажів або абстракцій, що викликають різноманітні асоціації та емоції у користувача [1].

Підхід заснований на тому, що користувач, реагуючи на зображення, проєктує на них свої внутрішні переживання, думки та емоції. Це допомагає усвідомити та виразити ті аспекти внутрішнього світу, які важко сформулювати словами.

Історія використання асоціативних карт сягає 1975 року, коли світ побачила колода МАК під назвою «Oh» («Ох», «О»), що складалася з мінікартин канадського художника Е. Рамана, які психотерапевт М. Егетмейер використав для сприяння веденню більш відвертих розмов у роботі зі своїми клієнтами. У подальшому МАК отримали великий попит і вагоме значення, що призвело до поширення цього виду діяльності завдяки створенню та поширенню таких важливих колод, як COPE (створена психотерапевтом з Ізраїлю О. Аялоном, ініціатор проєкту карт – М. Егетмайер, німецький редактор та видавець); Personita (намальована художниками Е. Раманом та М. Лук'яновою). Фахівці, що працюють з метафоричними картами, підкреслюють, що МАК мають глибинне теоретичне підґрунтя. Це й теорія вільних асоціацій З. Фрейда, і його ж погляд на людину як єдність таких трьох елементів: природне «я» – носій плотських бажань – підсвідомість, раціональне «я» – свідомість, моральне «я» – надсвідомість; і поняття архетипів, на які посилався К.-Г. Юнг, який пропонував пояснити й питання історії через призму позасвідомої діяльності людської душі. Сьогодні успішно вивчають і використовують цей метод роботи в Україні такі вчені, як В. Інжир, Н. Мілорадова, О. Морозовська, В. Назаревич, Г. Попова, Р. Ткач [2].

В Україні МАК з'явилися близько 10 років тому. Вони були прийняті з натхненням як серед психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів, соціальних працівників так і у широкого кола людей, які цікавляться самопізнанням і саморозвитком.

Основні цілі роботи з МАК:

- виявлення та опрацювання глибинних переживань і підсвідомих установок;
- розкриття емоційних блоків та внутрішніх конфліктів;
- пошук нових способів вирішення проблемних ситуацій;
- розвиток творчого мислення та самопізнання;
- підвищення усвідомленості щодо власних потреб та бажань [1].

Метафоричні асоціативні карти є потужним інструментом у руках досвідченого психолога, який допомагає клієнтам знайти відповіді на важливі питання, розкрити внутрішні ресурси та розв'язати проблеми.

Як використовуються МАК?

1. Вибір картки. Клієнт вибирає одну або кілька карток з набору, орієнтуючись на свої відчуття та емоції.

2. Інтерпретація образу. Клієнт описує, що він бачить на картці, які асоціації та емоції викликає зображення.

3. Обговорення. Психолог допомагає клієнту глибше зрозуміти, як вибраний образ пов'язаний з його життєвою ситуацією, які внутрішні конфлікти або потреби він відображає.

4. Робота з інсайтами. Отримані під час роботи з картками інсайти використовуються для подальшого опрацювання проблеми або прийняття рішень.

Які переваги використання МАК?

1. Доступ до підсвідомості. Карти допомагають звернутися до глибинних переживань, які можуть бути недоступні через раціональне мислення.

2. Безпека та комфорт. Робота з метафоричними образами знижує психологічний захист клієнта, даючи йому змогу висловлювати те, що важко обговорити безпосередньо.

3. Творчий підхід. МАК стимулюють творчий процес, що допомагає знайти нестандартні рішення та нові погляди на ситуацію.

4. Гнучкість. Інструмент підходить для різних контекстів і клієнтів: від дітей до дорослих.

Які правила роботи з МАК?

1. Неприйнятність «експертної» позиції психолога.

2. Правило невтручання (не інтерпретувати за клієнта!!!).

3. Якщо за інструкцією треба вибрати одну картку, а клієнт вибрав більше – дозволити, але проаналізувати з клієнтом, чому і для чого це потрібно.

4. Спочатку аналізується зображення, а потім слова.

5. Клієнт говорить не про себе, а про картку.

6. Якщо в ході групової роботи двоє або більше учасників вибирають одну й ту саму картку, то:

- пропонуємо вибрати зовсім інші;
- учасники інтерпретують по черзі вибрану картку.

7. Спочатку робота проводиться «у відкрити», а потім «в закрити».

Форми роботи з МАК:

- проєкція «себе» на картку;
- складання історії;
- домальовування картини за карткою;
- складання картини з карток [2].

Інструкція з використання комплекту МАК «Цінності».

Набір метафоричних карток «Цінності» складається з двох частин: «Цінності НУШ» та «Термінальні та інструментальні цінності» (за М. Рокічем). Метафоричні картки створені як інструмент для глибинної роботи з особистістю, її внутрішніми орієнтирами та смислами. Ці картки допомагають не лише виявити провідні життєві цінності особистості, але й дослідити приховані суперечності, розкрити внутрішні ресурси, підтримати процес самопізнання та саморозвитку.

На картках «Цінності НУШ» зі зворотного боку зазначено цінність та запитання, що її стосується. Можна також використовувати лицьову частину карток як звичайні метафоричні картки.

Картки «Термінальні та інструментальні цінності» (за М. Рокічем) зі зворотного боку містять назву цінностей та одну картку із запитаннями до них і також можуть бути використані також як звичайні метафоричні картки.

Під час створення МАК використано можливість штучного інтелекту, критично осмислено візуальну та текстову інформацію.

Рекомендації до проведення роботи.

Метафоричні картки «Цінності» (частина «Термінальні та інструментальні цінності» (за М. Рокічем)) можна використовувати психологам під час тренінгів. Для цього потрібно розкласти картки зворотним боком, де зазначена певна цінність, і запропонувати кожному по черзі розкласти цінності у порядку значимості. Можливий варіант, коли кожен вибирає картку, яка найбільше відгукується. Далі учасники тренінгу стоячи/сидячи у колі розповідають по черзі, про яку цінність ця картка для учасника і чи притаманна ця цінність учасникові. Якщо ні, то чи хотів би цей учасник тренінгу розвинути цю цінність і яким чином це можливо.

Частину «Цінності НУШ» можна використовувати, як психологам, так і педагогам у роботі з дорослими. Картки слід розкласти лицьовим боком, учасники вибирають картку, на зворотному боці назва цінності і запитання, на які потрібно відповісти. Відкриті питання на картках допомагають людині торкнутися власного досвіду, побачити нові смисли та знайти відповіді, які народжуються всередині неї самої. Запитання на картках не дають готових відповідей, а лише підказують шлях до внутрішнього відкриття.

Вправи для розвитку цінностей.

«Дерево моїх цінностей».

Розкладіть 3–5 карток: коріння – базові цінності, стовбур – життєві принципи, крона – бажані цінності.

«Шкала цінностей».

Об'єднання в групи за цінностями, які назвуть учасники, наприклад: сім'я, друзі, краса. Усі групи отримують однакові набори карток. Тренер пропонує вибрати з них спочатку 10, потім 5 найважливіших цінностей і поставити в ієрархічній послідовності за ступенем значущості [3].

Острови цінностей.

Створіть візуалізацію (наприклад, зображення на дошці або плакаті) кількох островів, кожен з яких символізує певну життєву цінність. Приклади цінностей:

- родина;
- багатство;
- слава;
- кохання;
- здоров'я;
- дружба;
- робота/кар'єра;
- творчість.

Поясніть учасникам, що перед ними є «чарівні острови» з різними цінностями і їм потрібно подумати, куди б вони хотіли «попливти».

Попросіть кожного учасника вибрати лише один острів, який є для нього найбажанішим.

Якщо вправа проводиться в групі, можна попросити учасників пояснити свій вибір, щоб зрозуміти, які цінності є найважливішими для них та чому.

Вправа «Аукціон цінностей».

Мета: продемонструвати складність вибору життєвих цінностей на практиці.

Хід вправи.

Перед початком кожному з учасників тренер роздає 10 жетонів і повідомляє про те, що в процесі гри жетони можна обміняти на той чи інший лот. Максимальна кількість лотів – 10, але в них може бути різна вартість, тобто будуть лоти, ціна яких вища, ніж один жетон. Якщо учасник використає всі жетони, він вже нічого не зможе купити. В одному лоті на продаж одночасно виставляється 2 цінності. Учасник може вибрати одну з них чи нічого не купити. Назву того, що учасник готовий купити, він пише на жетоні і відкладає його вбік як вже використаний. Свій вибір треба робити швидко. Перехід до наступного лоту, означає, що попередній знятий з торгів.

Після закінчення аукціону доречно поставити учасникам питання про їхні почуття, думки, асоціації, пов'язані з покупками, з'ясувати, чи були сумніви в учасників у правильності вибору.

В заключному коментарі тренер звертає увагу на те, що ситуації вибору життєвих цінностей доволі різноманітні і часом дуже не прості. Кожній людині, в тому числі лідеру, дуже важливо навчитись робити вибір і вміти нести за нього відповідальність [4].

Рекомендована література

1. Фабрічева М. Метафоричні асоціативні карти, як можливість читати несвідоме. 100 с.
2. Metaphoriko безкоштовна онлайн-платформа з метафоричними картами для психологів, коу-

Перелік лотів до методики «Аукціон цінностей»

1.	Гарна квартира або будинок (1 жетон)	Новий спортивний автомобіль (1 жетон)
2.	Відпочинок в будь-якому куточку світу земної кулі з найкращим другом (2 жетони)	Наступна шабель в успішній кар'єрі (2 жетони)
3.	Стрімка політична кар'єра (2 жетони)	Можливість постійного самовдосконалення (2 жетони)
4.	Хороша освіта (2 жетони)	Підприємство, яке приносить великий прибуток (2 жетони)
5.	Здорова сім'я (3 жетони)	Всесвітня слава (3 жетони)
6.	Чисте сумління (2 жетони)	Успіх за всяку ціну (2 жетони)
7.	Матеріальний добробут (1 жетон)	Повага і визнання соратників і послідовників (1 жетон)
8.	Керувати і підкоряти (2 жетони)	Працювати в команді однодумців (2 жетони)
9.	Стрімка кар'єра завдяки випадку (2 жетони)	Поступове піднімання до успіху шляхом безперервного самовдосконалення (2 жетони)
10.	Сім додаткових років життя (3 жетони)	Безболісна смерть, коли прийде час (3 жетони)

чів та всіх, хто цікавиться самопізнанням. URL: <https://metaphoriko.com/decks>.

3. Digi Card Therapy is an innovative website providing digital tools and content for therapists

and coaches from all approaches. URL: <https://cardtherapy.online> (рис. 1).

Окремі картки з комплекту «Термінальні та інструментальні цінності» (за М. Рокічем) (рис. 2).

	Чесність – це риса особистості, що передбачає дотримання моральних принципів та правдиве висловлювання своїх думок та переживань без забарвлення їх вигідними або прийнятними для інших способами. Яку незручну правду я маю собі визнати, щоб рухатися далі? Яку найважливішу обіцянку собі я ще не виконав/виконала? Чому? Чи відчуваю я потребу щось приховати або прикрасити, спілкуючись з близькою людиною? Як це впливає на наші стосунки?
--	--

Рис. 1. Одна з карток з комплекту «Цінності НУШ»

	Активне діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)
	Акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах

Рис. 2. Картки з комплекту «Термінальні та інструментальні цінності» (за М. Рокічем)

ЛІТЕРАТУРА:

1. Метафоричні асоціативні карти (МАК) Опис підходу Метафоричні асоціативні карти (МАК) | HoldYou. URL: <https://holdyou.net/page/metaforichn-asotsativn-karti-mak> (дата звернення: 25.11.2025).
2. Метафоричні асоціативні карти як глибинний інструмент роботи психолога. URL: <https://vseosvita.ua/blogs/metaforychni-asotsiatyvni-karty-iak-hlybynnyi-instrument-roboty-psykhologa-107348.html> (дата звернення: 25.11.2025).
3. Тренінгове заняття «Цінності життя». URL: <https://vseosvita.ua/library/treningove-zanatta-cinnosti-zitta-520267.html> (дата звернення: 25.11.2025).
4. Вправа «Аукціон». 2016. URL: <https://studfile.net/preview/5263592/page:5> (дата звернення: 25.11.2025).

Стаття надійшла у редакцію: 27.10.2025

Стаття прийнята: 13.11.2025

Опубліковано: 22.12.2025