

## Практичне завдання №5

### Асоціативний тест «Подорож»



**Асоціативний тест «Подорож»** — це психологічний метод для аналізу підсвідомих уявлень, внутрішнього світу та емоційного стану людини. Він створений у формі уявної подорожі, під час якої задаються питання, що викликають асоціації.

Ось завдання та алгоритм для проведення тесту:

#### 1. Завдання для проведення тесту

**Мета:** Зрозуміти, як людина сприймає своє життя, труднощі, мрії та оточуючих через символічні образи.

**Учасники:** Тест можна пройти самостійно або провести з дитиною чи дорослим.

**Підготовка:** Створіть спокійну атмосферу, попросіть людину сісти зручно, розслабитися, закрити очі та уявити описану ситуацію.

Спочатку пройдіть цей тест самостійно, а потім запропонуйте дитині вирушити в уявну "подорож". Сядьте поруч, попросіть її закрити очі та уявити, що ви разом прогулюєтеся лісом. Задавайте запитання м'яко і уважно, уникаючи підказок чи нав'язування поведінки. Наприклад, слово "перейти" більш нейтральне, ніж "подолати", а "опинитися" звучить менш нав'язливо, ніж "досягти". Уважно слухайте, що дитина хоче розповісти, і запам'ятовуйте її відповіді. Пізніше, читаючи їх, зможете краще зрозуміти її уявлення і думки.

Уяви/уявіть собі ...

Ти йдеш по лісу. Який це ліс? Яка пора року? Сонячно чи вітерець? Ти один або з кимось? Що ти робиш?

Ти виходиш на галявину і бачиш джерело. Ти до нього підійдеш? Будеш пити воду?

Раптом на галявину вискакує тварина. Яка вона? Що вона робить? А ти що робиш?

Ти йдеш далі, попереду – річка. Яка? Як ти будеш перебиратися на інший берег?

Ти опинився на іншій стороні – і бачиш будинок. Який це будинок? Хочеться тобі туди йти? Ти підходиш до будинку, прямо до дверей. опиши двері. На дверях табличка, як вона виглядає? На ній написано твоє ім'я – прочитай "напис".

Ти заходиш в будинок. Озирнись навколо і опиши, що ти бачиш. У яку кімнату ти підеш спочатку? опиши її. Які ще кімнати в будинку? Ти підеш в підвал? опиши підвал. Що там лежить чи хто там живе? опиши горище. А там хто чи що? Що ти там робиш?

Одна з кімнат у будинку – абсолютно біла. У ній немає вікон, ніяких виїмок на стінах. Коли ти потрапив туди, двері зачинилися. Що ти будеш робити? Що ти відчуваєш?

Ти виходиш з дому з іншого боку і йдеш по стежці. Попереду тебе – паркан. Як ти опинишся на тому боці?

Близько дороги, по якій ти йдеш, є нора. Як ти поведеш себе?

Нарешті стежка виводить тебе до моря. Над морем літають чайки. Далеко вони чи близько? Як вони поводяться?

У морі ти бачиш корабель. Який він? Як далеко він від берега? Ти будеш до нього добиратися?

От і все, твоя подорож щасливо закінчилася. Ти повертаєшся додому відпочилим, посвіжівшим і радісним. Не поспішаючи відкривай очі. Скажи, тобі сподобалося?

Така подорож дає дитині відчуття, що хтось дуже сильний і добрий веде його по життю за ручку, допомагає, спрямовує і не дасть пропасти ні в якому разі.

Розшифровка асоціацій: У тесті використовуються ключові символи, які часто асоціюються з підсвідомими уявленнями більшості людей. Можливо, ви чи дитина сприймаєте їх по-іншому, але саме тому в тесті присутні повторювані ситуації й образи — це допомагає створити більш цілісну картину.

Так, наприклад, ліс і прогулянка ним відображають ставлення людини до життя і її шлях у ньому. Є велика різниця між тим, чи дитина гуляє лісом із задоволенням, чи почувається загубленою. Зверніть увагу на атмосферу лісу — наскільки він комфортний, світлий чи цікавий для дитини.

Важливо також оцінити, як дитина описує будинок здалеку: чи здається він їй світлим і приємним або, навпаки, похмурым і непривітним. Можливо, так вона уявляє своє життя в родині. Звертайте увагу на деталі будинку, які дитина виділяє, наприклад, дах із дірками або стан дверей — відкриті вони чи зачинені, можливо, навіть забиті дошками.

Джерело символізує ставлення до всього нового, що приносить життя. Якщо дитина уявляє джерело захаращеним або засміченим, це може вказувати на її недовіру до світу та невпевненість у тому, що життя може бути щедрим.

Тварина, яку зустрічає дитина, відображає її сприйняття інших людей. Це може бути лякливий ведмідь або дружня білочка. Важливо звернути увагу, хто ініціює контакт: дитина чи тварина. Чи намагається дитина сховатися, щоб її не помітили? Це теж багато про що говорить.

Річка та стіна — символи життєвих перешкод. Те, як дитина їх долає, показує її ставлення до труднощів у реальному житті. Хтось боїться заходити у воду, хтось проривається крізь стіну, а хтось знаходить човен або драбину. Особливо помітні крайнощі, наприклад: "підірву" чи "розвернуся і піду".

Що дитина відзначає в будинку — це її значущі аспекти життя. Деякі відразу йдуть до кухні, бо вона для них символічно важлива. Інші звертають увагу на дитячу кімнату. Якщо якась частина будинку зовсім не згадується (наприклад, кімната брата чи вітальня, де збирається сім'я), це може свідчити про несвідоме ігнорування цієї сфери життя або людини. Можливо, дитині зараз потрібно більше усамітнення.

Також важливий загальний опис будинку: він просторий чи тісний, світлий чи темний, наповнений приємними запахами чи ні. Усі ці деталі відображають її внутрішній стан і сприйняття сімейного середовища.

Особливу увагу слід звернути на горище і підвал, адже вони символізують різні аспекти свідомості й підсвідомості.

Горище — це накопичені знання, навички та досвід, які людина отримала під час навчання. Добре, якщо воно уявляється охайним і впорядкованим, можливо, навіть із веселими котами чи птахами, що там мешкають. Однак у багатьох воно захаращене або запилене. Можливо, дитина настільки перевантажена навчанням, що навіть не захоче піднятися туди.

Підвал символізує приховані бажання, страхи, навички та неусвідомлені прагнення. Якщо дитина охоче спускається в підвал і комфортно себе там почуває, це свідчить про відсутність сильних підсвідомих страхів. Якщо ж вона боїться заходити через бруд або небезпеку, це може вказувати на певні тривоги чи невисловлені страхи. Аналогічно можна трактувати образ нори — якщо дитина спокійно проходить повз або грайливо заглядає всередину, то її підсвідомість не обтяжена сильними переживаннями.

Біла кімната, порожня і без будь-яких деталей, символізує смерть. Незвично? Але саме так її сприймає підсвідомість. Зверніть увагу, як дитина поводить себе в цій кімнаті: вона спокійна, плаче, шукає допомоги чи відчуває паніку? Чим сильніша емоційна реакція, тим актуальнішою для дитини може бути ця тема.

Чайки біля моря символізують родичів. Варто оцінити їх поведінку: наскільки вони нав'язливі, як багато шуму створюють. Часто це співвідноситься із сприйняттям дитиною родинних зв'язків.

Корабель — це образ мрії. Якщо дитина бачить його чітко і детально, це означає, що вона добре уявляє свої цілі. Навіть піратський корабель — це просто романтика. Проте, якщо це розбитий остов, варто звернути увагу на можливі розчарування, які відчуває дитина.

Ще один важливий момент — чи може дитина дістатися до корабля. Якщо вона говорить про перепони або сумує, описуючи корабель, це може вказувати на невпевненість або тимчасові труднощі. Однак не варто надто хвилюватися, особливо у випадку підлітків — це віковий етап, який проходить із часом.

Пам'ятайте, відповіді в тесті не є підставою для тривоги, але вони можуть допомогти зрозуміти поточний стан свідомості й підсвідомості дитини. Якщо вас щось насторожило, зверніть увагу на ці моменти та врахуйте їх у спілкуванні.

## 2. Результати тесту

Подавайте відповіді учасника за кожним етапом подорожі:

### 1. Ліс:

- Яким він уявляється? (світлий, темний, густий, рідкий)
- Емоції учасника під час прогулянки.

### 2. Будинок:

- Як виглядає будинок? (великий, маленький, старий, новий)
- Чи захотів учасник увійти? Що привернуло увагу?

### 3. Джерело:

- Яким його уявив учасник? (чисте, брудне)
- Що він із ним зробив?

### 4. Тварина:

- Хто це був? (ведмідь, білка, інша тварина)
- Як вона поведилася? Як учасник реагував?

### 5. Річка і стіна (перешкоди):

- Як учасник подолав річку? (переплив, побудував міст, обійшов)
- Як взаємодіяв зі стіною? (зламав, обійшов, знайшов двері)

## 3. Аналіз результатів

- Поясніть, що символізують відповіді учасника.  
*Наприклад: "Світлий ліс вказує на оптимістичне сприйняття життя, а чисте джерело — на відкритість до нового. Проте темний і небезпечний підвал може говорити про невисловлені страхи".*
- Виділіть ключові моменти, які привернули увагу.  
*Наприклад: "Учасник описав будинок похмурим і не захотів заходити всередину. Це може вказувати на складнощі у сприйнятті сімейного середовища".*