

➤ Інноваційні технології дослідження, розвитку та вдосконалення особистості;

МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДОСЛІДЖЕННЯ, РОЗВИТКУ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

В.І. Шебанова

Херсонський державний університет, vitaliashebanova@gmail.com

Вступ. Останнім часом внаслідок різноманітних суспільних криз особистість та суспільство змінюються та трансформуються. Це потребує застосування таких інструментів психологічної допомоги особистості, що перебуває у складних життєвих обставинах (та/або знаходиться в умовах хронічного стресу та/або має посттравматичні стресові розлади), які б дозволяли ефективно та у максимально швидкі терміни здійснити діагностику та корекцію її психічних станів, смислів, ціннісних орієнтацій, поведінки, стосунків з оточуючими; сприяли би розвитку та вдосконаленню особистості.

Мета статті презентувати можливості застосування метафоричних асоціативних карт як інструменту інноваційних технологій дослідження, розвитку та вдосконалення особистості.

Виклад основного матеріалу. Метафоричні асоціативні карти (МАК), які також називають проєктивними або психотерапевтичними картами, з'явилися у 70-80 роки ХХ сторіччя як спеціальний психодіагностичний та психокорекційний (психотерапевтичний) інструмент у професійній психологічній практиці, в т.ч. у діяльності ведучого психологічних груп – для «розігріву» групи, встановлення довірчих відносин між членами групи, для діагностики актуальних потреб групи та ін. (І. Васильєва, І. Венцікова, Т.Д. Зінкевіч-Євстигнеєва, Р. В. Кадиров, Г. Кац, В. Кіршке, О. І. Копитін, К. Крюгер, І. В. Кулікова, Г. І. Малейчук, Є. Р. Морозовська, Е. Мухаматуліна, О. М. Нікітіна, Н. І. Оліфірович, В. Р. Пешковська Т. В. Скорабач, Р. М. Ткач, У. Халкола, В. І. Шебанова та ін.).

Асоціації, які виникають у людини під час описування карти та коментарів до них, виявляють актуальні стани, переживання і потреби, дозволяють виявляти основні страхи та бажання, внутрішні конфлікти, визначати особистісні риси, життєві стратегії та цілі, особистісний сенс минулого досвіду, «побачити» ресурси (як внутрішні, так і зовнішні). Метафоричні асоціативні карти через метафору (асоціації) дозволяють швидко отримати доступ до психотравмуючої ситуації, що з одного боку, допомагає виявити незавершені внутрішні процеси, а з іншого боку, – уникнути додаткової ретравматизації. Крім того, МАК створюють безпечний контекст для пошуку та моделювання рішення, запускають внутрішні процеси самозцілення та пошуку свого унікального шляху виходу з кризової життєвої ситуації.

Асоціативні карти як психодіагностичний та психокорекційний (психотерапевтичний) інструментарій, мають наступні переваги:

- створюють умови (безпечну, довірчу та комфортну обстановку) для саморозкриття, самовираження, самопізнання і більш ефективної соціалізації в групі, в індивідуальному консультуванні або в парі (в сімейному консультуванні);

- можуть застосовуватися при роботі з людьми з різними потребами та різним рівнем розвитку (починаючи від дітей 4-5 років та закінчуючи особами похилого віку);

- дозволяють знизити захисні бар'єри психіки, «оминути» раціональну частину мислення та отримати доступ до ресурсів несвідомого, «вивести» глибинний (неусвідомлений) матеріал на поверхню (кажучи метафоричною мовою – допомагають «вийти зі своєї шкаралупи» та «розбити лід» у тривожній ситуації), що створює умови для емоційної регуляції;

- доступні, зручні та економічні у використанні;

- допомагають реалізувати діалог між внутрішнім і зовнішнім, забезпечують гнучкість і глибину інформації, що отримується;

– активізують праву півкулю, яка відповідає за інтуїцію та творчий підхід до життя, «запускають» різноманітні асоціації, фантазію, і творчу спонтанну активність, що призводить до несподіваних інсайтів;

– в індивідуальному консультуванні можуть використовуватися як «фігури заступників» при роботі терапевт-клієнт один на один (під час гештальт-терапії, сімейних розстановок тощо).

У професійній психологічній практиці, МАК – це насамперед, проєктивна методика, яка заснована на феномені проєкції та дозволяє виявити глибинні індивідуально-психологічні особливості особистості, які недоступні безпосередньому спостереженню. З цього випливає, що важливим є не той смисл, який спочатку був закладений автором (дослідником, художником) у картинку, а той душевний відгук, який виникає у кожної конкретної людини на ту чи іншу картинку (або на ті чи інші слова та словосполучення). В одному зображенні різні люди бачать зовсім різні ситуації, приписують «героям» (дійовим особам сюжету) абсолютно різні якості, властивості, прагнення, бажання, мотиви вчинків (часто протилежні). Інакше кажучи, у відповідь на стимул кожний респондент пред'являє свій внутрішній смисл актуальних переживань. Більш того, навіть у одного й того ж клієнта у різні періоди його життя асоціації, контекст тієї чи іншої тематики та тлумачення того, що він бачить на зображенні, щоразу буде відрізнятися. З цієї точки зору колода асоціативних карт невичерпна – кількість комбінацій тематики для психологічної опрацювання нескінченна.

Під час тренінгової роботи або індивідуальної психокорекційної терапії задля нормалізації психологічного стану особистості, подоланню травматичного стану та різних криз життєвого шляху особистості, знаходженню шляхів розв'язання проблеми, пошуку ресурсів – можуть застосовуватися різні набори карт, наприклад: «Соре» (Подолання) (О. Аялон), «Чарівна скринька» (І. Васильєва), «Азбука вашої любові» (І. Венцікова), «Скринька доброго чарівника» (Т. Д. Зінкевіч-Євстигнеєва, І. В. Кулікова), «Майстер казок», «Таємниці жіночої сили» (Т. Д. Зінкевіч-Євстигнеєва), «12

Архетипів» (Р. В. Кади́ров, Т. В. Скорабач), «Вікна і двері», «Перехресні стежки» (Г. Кац, Е.Мухаматуліна), «Вона» (К. Крюгер), «Графічні карти» (О. М. Нікітіна, В. Р. Пешковська), «Проектні казкові карти» (Н. І. Оліфі́рович, Г. І. Малейчук), «Доктор казка» (Р. Ткач), «Спектрокарти» (У. Халкола, О. Копитін), «Парус щастя» (В. І. Шебанова) та ін.

У роботі з сім'єю (сімейної системою) можуть бути використані як набори, які зазначені вище, так і портретні колоди карт «Сімейний альбом», «Фейсбук» (О. Р. Морозовська), у яких презентовані портрети осіб від немовлят до людей похилого віку з будь-якими виразами обличчя (радість, щастя, надія, смуток, страх, напруження, недовіра, втома тощо); «Життя як диво», «Маленькі радощі», «Бути. Діяти. Володіти» (Е. Морозовська), «101 гра з казковими героями» (І. Васильєва) та ін. За допомогою карт (вікових і емоційних портретів) учасник групи (клієнт) спільно з психологом можуть розглядати будь-які відносини, обираючи ті чи інші карти на роль заступників себе та інших учасників тих стосунків які є для нього значущими та/або проблемними,

Достатньо часто при усвідомленому виборі карти власного «Я» люди обирають карту з зображенням людини іншої статі, віку, кольору шкіри, тобто психолог не завжди може зрозуміти, на чому ґрунтується такий вибір. Але навіть якщо цей вибір, на думку фахівця, є очевидним, то все одно психологу необхідно уточнити в учасника групи (клієнта), які риси «портретної людини» (людини на карті) значущі, важливі для нього. Іншими словами, що він хоче розповісти про себе та Іншого при виборі тієї або іншої карти. На основі якої саме схожості був зроблений цей вибір: зовнішності? стилю одягу? аксесуарів? атрибутів? виразу обличчя? У разі поєднання «карти зі словами» характеристикою схожості часто наділяється зміст послання.

При виборі карти «наосліп» принцип прояснення ставлення до себе або Іншого зберігається такий же (спочатку людина просто описує карту, а потім встановлює асоціації відповідно до завдання).

При використанні МАК під час психокорекційної роботи можливі різні варіанти пред'явлення та вибору карт:

1. У тих випадках, коли психолог пропонує усвідомлений вибір карти, то всі карти розкладаються лицевою стороною вгору.

Сприйняття карти (і художнє оформлення) пов'язане з координацією різних сенсорних систем, появою різноманітних асоціацій, з цілісним образом карти або якоюсь її частиною. При цьому, «оживають» спогади та «запускаються» процеси творчої уяви, формуються нові уявлення, «відкриваються» шляхи вирішення проблем. При усвідомленому виборі учасник (клієнт) змушений певним чином «вбудувати» об'єкт сприйняття в систему індивідуальних значень, співвідносити карту зі своїм досвідом і потребами. У цьому, на нашу думку, організуюча або інтегруюча функція МАК.

2. У тих випадках, коли психолог пропонує неусвідомлюваний вибір карти (так званий вибір «наосліп»), то карти лежать «сорочками» догори.

3. Можливі вправи, в яких застосовується обидва варіанти – як усвідомлюваний, так і неусвідомлюваний вибір карти.

Варіант усвідомленого вибору карт більш безпечний, тому що передбачає більший контроль над ситуацією та відповідно знижує тривогу. Саме тому на початкових стадіях роботи перевага віддається цьому варіанту. Водночас вибір карт «наосліп» зазвичай сприймається клієнтами як можливість «покластися на долю», «отримати знак згори» тощо. Це привносить до роботи відчуття гри, створює інтригу, вабить загадковістю.

Отже, МАК у поєднанні з їхньою доступністю для дітей та дорослих, є цінним інструментом для практичних психологів, психотерапевтів, соціальних працівників і педагогів задля вирішення найрізноманітніших проблем. Відповідно, як ми вже зазначали у наших попередніх публікаціях [1; 2; 3; 4; 5], МАК можуть стати складовою частиною надання психологічної допомоги особистості, в т.ч. дослідження, розвитку та вдосконалення особистості, для відновлення психічного та фізичного здоров'я і нормалізації психічного стану особистості у кризових та травматичних ситуаціях тощо. Це можливо завдяки тому, що метафоричні асоціативні карти під час виконання вправи дозволяють

людині отримати доступ до пригнічених (витіснених) почуттів та болісних переживань, усвідомити їх, знову прожити, висловити (відреагувати) і тим самим звільнитися від їхнього тиску. Зауважимо, що суттєві можливості варіювання форм і варіантів вправ на основі метафоричних асоціативних карт дозволяють фахівцям проявити свій талант і вміння як щодо творчого і емоційного розвитку особистості, так і для відновлення тілесності (як основи фізичного і психічного здоров'я). У нашому практичному керівництві [1] наведені різноманітні варіанти вправ на основі МАК, які пропонуємо використовувати для надання психологічної допомоги дорослим та дітям у травматичній ситуації.

Література:

1. Шебанова В. И. Тренинг нормализации пищевого поведения: Программа психологического сопровождения на пути к свободе от переедания «Парус мечты». Практическое руководство. Херсон : ПП Вишемирский В. С., 2014. 394 с.
2. Шебанова В. І. Феноменологія харчової поведінки у континуумі «норма-патологія». Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. 612 с.
3. Шебанова В, Тавровецька Н. Застосування інструментарію візуально-нарративного підходу у психологічній допомозі особистості *ПСИХОЛІНГВІСТИКА*, 2018, 24(1), 381-402. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2018-24-1-381-402>
4. Шебанова В. І. Метафоричні асоціативні карти як інструмент психологічної допомоги особистості у кризових та критичних ситуаціях життя. *Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка . – Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. – С. 363 – 366.*
5. Шебанова В.І. / Shebanova V.I. Metaphoric associative cards as a tool for provision of psychological assistance to the individua *Modern research of the representatives of psychological sciences : collective monograph / О.Ye. Blynova, Yu.O. Bystrova, I.M. Halian, O.M. Kikinezhdi, etc. Lviv-Toruń : Liha-Pres, 2019. 201–219.*