

УДК 159.9(043.2)

**Блинов О.А.,  
Мороз И.В.,**

*Национальный авиационный университет, Киев*

### **МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД РАБОТЫ СПЕЦИАЛИСТА СОЦИОНОМИЧНОЙ СФЕРЫ**

Деятельность специалистов в условиях повышенного воздействия стресс-факторов способствует возникновению у них длительного психоэмоционального напряжения. Результатом воздействия психологического стресса является появление негативных эмоций и эмоциональных состояний. Они деструктивно влияют на успешность профессиональной деятельности и могут приводить к состоянию острого и хронического психологического стресса, эмоциональному и профессиональному выгоранию.

Помочь в преодолении дистресса могут метафорические ассоциативные карты (МАК), которые являются эффективным психологическим инструментарием психолога. Метафорические ассоциативные карты – это психологический инструментарий работы специалиста, с помощью которого коррекция и развитие личности человека достигается через ее метафорическое, образное (ассоциативное) мышление [1].

Нами разработаны, апробированы и внедрены в практическую работу психологов, социальных работников, педагогов колоды МАК «Стресс-стоп!» и «Компас выбора профессии».

Колода метафорических карт «Стресс-стоп!» относится к методу психологической хирургии и в качестве психокоррекционного инструментария позволяет быстро организовать как профилактику стресса так и различные формы работы с его проявлениями [2; 3].

Колода метафорических ассоциативных фотокарт «Компас выбора профессии» предназначена для раскрытия сознательных и бессознательных выборов профессиональной деятельности человека, проведения анализа его мотивационных предпочтений [4].

Нами было проведено экспериментальное исследование степени влияния метафорических ассоциативных карт «Стресс-стоп!» и «Компас выбора профессии» на самочувствие, активность, настроение, ситуативную и личностную тревожность у студентов 1 курса специальности «Социальная работа» Национального авиационного университета [5; 6].

**II Міжнародна науково-практична конференція  
ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ  
СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ**

---

Работа проходила в условиях учебного класса в утреннее время, при комнатной температуре, количество студентов составляло от 12 до 16 человек. До начала работы студенты получали тестовые материалы и по команде приступали к работе. Следующим этапом было проведение в течении одного часа мастер-класса по работе с колодой МАК. Первый мастер-класс был проведен с колодой МАК «Стресс-стоп!». Через неделю в аналогичных условиях с колодой МАК «Компас выбора профессии».

Получены следующие результаты работы (см. табл. 1).

Таблица 1.

**Результаты работы с МАК «Стресс-стоп!»**

№ п/п	Самочувствие	Активность	Настроение	Интегральный показатель
До начала работы с метафорическими картами				
1	4,46	3,99	4,5	4,31
После работы с метафорическими картами				
2	4,72	4,07	4,81	4,53

Таким образом, экспериментальным путем установлено улучшение показателей самочувствия, активности, настроения, их интегрального показателя после работы с метафорическими картами колоды МАК «Стресс-стоп!».

Получены следующие результаты работы с колодой МАК «Компас выбора профессии» (см. табл. 2).

Таблица 2.

**Результаты работы с МАК «Компас выбора профессии»**

№ п/п	Самочувствие	Активность	Настроение	Интегральный показатель
До начала работы с метафорическими картами				
1	4,75	3,77	4,74	4,43
После работы с метафорическими картами				
2	4,79	4,11	4,8	4,55

В этом случае мы тоже видим улучшение показателей активности, настроения, общего интегрального показателя после работы с метафорическими картами колоды МАК «Компас выбора профессии». Показатель активности был зафиксирован на том же уровне, что и до начала работы с МАК. Также установлено, что улучшение показателей достигнуто не значительное по

**II Міжнародна науково-практична конференція  
ІННОВАЦІЙНІ МЕТОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ  
СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ**

---

сравнению с результатами работы с метафорическими картами колоды МАК «Стресс-стоп!». По нашему мнению, главными причинами этого может быть следующие факторы: студенты являлись первокурсниками (таким образом имели низкий уровень мотивации к коррекции профессионального выбора), незначительное время работы с колодой (1 час), работа с МАК была проведена в условиях групповой деятельности.

Для изучения влияния ресурсов метафорических ассоциативных карт колоды «Компас выбора профессии» на уровень личностной и ситуативной тревожности тревожности студентов нами использовался опросник Спилбергера-Ханина. Получены следующие результаты работы с опросником (см. табл. 3).

Таблица 3.

**Результаты работы с опросником Спилбергера-Ханина**

№ п/п	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
До начала работы с метафорическими картами		
1	63,85	48,92
После работы с метафорическими картами		
2	58,85	43,85

Результаты работы с МАК показали значительное снижение уровней тревожности, но, если среднее арифметическое значение личностной тревожности понизилось до среднего уровня, то ситуативная тревожность осталась на высоком уровне. По нашему мнению, ведущей причиной таких изменений является ограниченная по времени работа с колодами метафорических карт.

После работы с метафорическими картами студентами было заявлено про повышенный интерес к учебе, отсутствия усталости после работы с картами, заинтересованность в продолжении их изучения.

Выводы.

1. Работа с метафорическими ассоциативными картами колод «Стресс-стоп!» и «Компас выбора профессии» может положительно влиять на уровень самочувствия, активности, настроения, ситуативной и личностной тревожности респондентов. Результаты исследований свидетельствуют про высокую эффективность данного психологического инструментария.

2. Общая положительная динамика результатов использования колод МАК «Стресс-стоп!» и «Компас выбора профессии» требует продолжения изучения их влияния на психоэмоциональную и когнитивную сферу специалистов с целью активизации ресурсной базы и повышения их стрессоустойчивости.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Блінов О. А., Шопіна М. О. Метафоричні асоціативні карти як творчий інтегративний ресурс стресостійкості особистості: навч. посіб. / О. А. Блінов, М. О. Шопіна. – К. : НАУ, 2016. – 101 с.
2. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії / О. А. Блінов // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки : зб. наук. пр. Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка. – Київ. – 2016. – Вип. 4 (29). – С. 6-11.
3. Блинов О. А. Колода метафорических ассоциативных карт «Стресс-стоп!». Методические рекомендации. – К., 2017.
4. Блинов О. А. Колода метафорических ассоциативных карт «Компас выбора профессии». Методические рекомендации. – К., 2017.
5. Доскин В. А., Лаврентьева Н. А., Мирошников М. П., Шарой В. Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния // Вопросы психологии. – 1973. – №6. – С. 141-145.
6. Маришук В. Л. Методики психодиагностики в спорте / В. Л. Маришук, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.

УДК 364-787.22(043.2)

**Бовт Л.О.,**  
*Національний авіаційний університет, Київ*

### **ТИПИ СТАРІННЯ І СПОСОБИ ЗАПОБІГАННЯ ЙОМУ**

Те, як буде змінюватися обличчя людини з віком, багато в чому залежить від типу її старіння. Всього фахівці розрізняють п'ять найголовніших типів старіння шкіри людини (по Кольгуненко). Проте останнім часом до цієї класифікації додався ще один тип. До кожного типу старіння, відповідно, підбирається та чи інша комплексна програма, яка допомагає поліпшити стан.

Перший тип старіння «стомлене обличчя» пониження пружності м'яких тканин обличчя і шиї. Характерними зовнішніми ознаками старіння цього типу є: набряклість, вираженість носогубної складки, недогляд кутів рота. Частіше всього ефект «втомленої шкіри» спостерігається при комбінованому та жирному типі.

Причин-провокаторів багато. Це втомленість, постійні стреси, куріння, недосипання тощо. Все це призводить до порушення мікроциркуляції крові.