

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

О. А. БЛІНОВ, М. О. ШОПІНА

МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ
ЯК ТВОРЧИЙ ІНТЕГРАТИВНИЙ РЕСУРС СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ОСОБИСТОСТІ

Навчальний посібник

Київ 2016

УДК 159.964.22:159.954:159.942:159.923(075.8)

ББК Ю 936.2-69я7

Б 695

Рецензенти:

Помиткіна Л. В. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри авіаційної психології Навчально-наукового Гуманітарного інституту Національного авіаційного університету.

Вовк М. П. – доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник відділу змісту і технологій навчання дорослих Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих Національної академії педагогічних наук України.

*Рекомендовано кафедрою соціальних технологій
Навчально-наукового Гуманітарного інституту
Національного авіаційного університету
(протокол № 10 від 29 вересня 2016 року)*

Блінов О. А., Шопіна М. О.

Б 695 Метафоричні асоціативні карти як творчий інтегративний ресурс стресостійкості особистості : навч. посіб. / О. А. Блінов, М. О. Шопіна. – К. : НАУ, 2016. – 101 с.

Автори : Розділи 1-5 (О. А. Блінов)

Розділи 6-7 (М. О. Шопіна)

У навчальному посібнику розкривається інноваційний підхід вирішення питань стресостійкості особистості за допомогою метафоричних асоціативних карт. Розглядаються сучасні теоретичні уявлення та практичні здобутки роботи з асоціативними картами, їх місце і роль у практичній діяльності фахівця. Наведено відомості розуміння творчого потенціалу особистості, розкрито положення діагностичного ресурсу її стресостійкості.

Навчальний посібник корисний всім, хто захоплюється практичною психологією та виявляє зацікавленість до її інструментарію.

УДК 159.964.22:159.954:159.942:159.923(075.8)

ББК Ю 936.2-69я7

© Блінов О. А., Шопіна М. О., 2016

© НАУ, 2016

ЗМІСТ

Вступ	5
РОЗДІЛ I. ІСТОРІЯ СТВОРЕННЯ ТА РОЗВИТКУ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ	6
1.1. Історичні аспекти створення метафоричних асоціативних карт.....	6
1.2. Презентація метафоричних карт.....	7
1.3. Переваги карт як ефективного інструменту практичної роботи психолога.....	10
1.4. Сфера застосування метафоричних асоціативних карт.....	12
РОЗДІЛ II. ОСНОВНІ МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ РОБОТИ З АСОЦІАТИВНИМИ КАРТАМИ	16
2.1. Механізми результативності метафоричних карт.....	16
2.2. Особливості прийомів роботи з картами.....	18
2.3. Превентивна профілактика, психодіагностика та психокорекція за допомогою проєктивних карт.....	21
РОЗДІЛ III. ЗАПИТАННЯ ПІД ЧАС РОБОТИ З АСОЦІАТИВНИМИ КАРТАМИ	25
3.1. Як правильно ставити запитання під час роботи з картами?.....	25
3.2. Як отримати відповіді на свої питання за допомогою метафоричних карт?.....	26
3.3. Використання метафоричних асоціативних карт в педагогічній практиці, під час коучингу та тренінгу.....	28
РОЗДІЛ IV. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ З АСОЦІАТИВНИМИ КАРТАМИ	30
4.1. Традиційні етапи індивідуального психологічного консультування за допомогою карт.....	30
4.2. Особливості застосування метафоричних асоціативних карт під час роботи у групі.....	33
4.3. Поради фахівця щодо використання метафоричних карт.....	33
РОЗДІЛ V. ПРАКТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ РОБОТИ З МЕТАФОРИЧНИМИ АСОЦІАТИВНИМИ КАРТАМИ	35
5.1. Рекомендації для роботи з колодою метафоричних карт «Стрес-стоп!» (автор і фотограф – Олег Блінов; художник – Ліна Гудим).....	35
5.2. Вправи для роботи з колодою асоціативних карт «Компас вибору професії» (автор – Олег Блінов; художник – Алла Фіголь).....	47
5.3. Використання метафоричних асоціативних кульок у роботі психолога.....	56
РОЗДІЛ VI. РОЗУМІННЯ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ У ПРАЦЯХ ПРОВІДНИХ ФАХІВЦІВ	61
6.1. Творчий потенціал особистості.....	61
6.2. Різноманіття підходів до визначення особистості.....	63
6.3. Особливості прояву стресостійкості особистості, її показники та критерії оцінки.....	66
РОЗДІЛ VII. ДІАГНОСТИЧНИЙ РЕСУРС ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ	

СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ	73
7.1. Технології визначення стресостійкості особистості та її творчого потенціалу.....	73
7.2. Психодіагностика творчого потенціалу.....	74
7.3. Діагностика стресостійкості особистості.....	87
Висновки	95
Список джерел	98

ВСТУП

Умови сьогодення характеризуються прискоренням темпу науково-технічного розвитку, інформатизації суспільства і швидкістю змін у всіх сферах людської діяльності. Мозаїчність і візуалізація інформації — характерні ознаки сучасного соціокультурного простору. Це призводить до значного поширення різнобічних стрес-факторів впливу на людину, їх глибини, що відбувається як у професійній діяльності, так і у родинному середовищі. Ускладненням цих процесів є стихійні лиха, військові конфлікти, нестабільне політичне і економічне становище та ін. Коли негативні емоції стають домінуючими, вони виснажують людину і призводять до різнобічних стресових розладів. Також збільшується рівень тривожності, агресивності, конфліктності людей, поширюються невротичні та психосоматичні захворювання.

Ефективним інструментарієм діагностики, профілактики і подолання негативних емоційних станів, підняття рівня стресостійкості особистості є робота з метафоричними асоціативними картами, з творчою сферою особистості. Асоціативні карти максимально заохочують творчий розвиток людини, удосконалюють вміння креативно вирішувати складні питання особистісного життя.

Загальні тенденції розвитку суспільства зумовлюють стимулювання людської діяльності у різних сферах, необхідність більш успішної реалізації людських ресурсів – насамперед творчого потенціалу та стресостійкості окремої людини.

Потреба суспільства у всебічній творчій активності людини зростає і вимагає формування дієвої, духовно багатой особистості, яка здатна творчо розв'язувати безліч різноманітних нагальних проблем, конструктивно працювати в динамічних умовах життя, вміти діяти у стресових ситуаціях. Подолання кризових та стресових ситуацій особистістю можливе за умови дотримання принципів, на основі яких можна сформувати систему стратегій відновлення психічної рівноваги.

Стресостійкість особистості дозволяє подолати негативні наслідки стресових ситуацій, зберегти себе від дезінтеграції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначити успішність своєї професійної діяльності та зберегти власне здоров'я. Для того, щоб успішно протистояти стресам, особа має перевести свою енергію в позитивне мислення та форму діяльності, розвивати свій особистісний творчий потенціал, що дає можливість ставити і вирішувати нові завдання у сфері власної діяльності.

Таким чином, стресостійкість особистості забезпечує високу ефективність діяльності й сприяє збереженню здоров'я людини, якщо вона буде творчо мислити у вирішенні своїх проблем. Метафоричні асоціативні карти виступають творчим інтегративним ресурсом стресостійкості особистості.

РОЗДІЛ I. ІСТОРІЯ СТВОРЕННЯ ТА РОЗВИТКУ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ

1.1. Історичні аспекти створення метафоричних асоціативних карт

Метафоричним асоціативним картам (МАК) вже більше 40 років. У 1975 р. канадський мистецтвознавець і художник Елі Раман, бажаючи винести мистецтво з галерей і наблизити його до людей, створив першу колоду карт під назвою «О» або «Oh» (англ. – здивування).

Тривалий період Елі Раман викладав в університеті Ратгерс в Нью-Джерсі. Весь цей час він досліджував так звану «змінну структуру» особистості, на його думку, з його точки зору, форму самовираження. Створені ним малюнки карткового формату стали потужним поштовхом для його саморозвитку і творчості. Цілком справедливо він вважав, що карти, які можуть поміститися в кишені або руці, мають нескінченне число варіацій, способів використання і дають можливість бути причетним до мистецтва [10, с. 10-11; 26, с. 3].

У 1983 р. Елі Раман познайомився з Морітц Егетмейером, який проживав на маленькому канадському острові. За фахом Егетмейер був психотерапевтом. Це дозволило йому розгледіти в картах «Oh» неймовірно потужний інструмент роботи з клієнтами. Він уклав з Елі Раманом договір, згідно з яким придбав право продажу карт «Oh» в Європі, зокрема у Німеччині. В одному зі своїх інтерв'ю Морітц зізнався, що насправді не він вибрав карти, а карти вибрали його: «Хоча я цього не припускав і не планував, але вийшло так, що карти «Oh» стали сенсом мого життя ...»!

Психотерапевт Джо Шліхтер розробив правила і принципи використання карт як психологічного інструментарію.

На думку Морітца Егетмейера, карти є приємним інструментом, відкритою системою, яка може використовуватися різними людьми з найрізноманітнішими цілями. Вони можуть бути корисними не тільки психотерапевтам, але також викладачам живопису, літератури, тренерам і всім тим, хто належить до численних педагогічних і допоміжних професій. Він зауважував: «Карти «Oh» – це зірка з багатьма променями. Вони можуть висвітлювати все навколо і привести до осяяння, сприяти підвищенню рівня самосвідомості» [10, с. 11].

Однак німецькі видавництва вважали що карти не є придатними до продажу. Так виникло очолюване Морітцом Егетмейером видавництво «Oh-Verlag», яке і донині спеціалізується на виданні асоціативних карт.

Перші карти «Oh» з'явилися в Німеччині у 1985 р. Елі Раман і Морітц Егетмейер представили їх публіці в Ессені, коли там проходили дні ігор. Зроблено це було в первісному, терапевтично-асоціативному форматі: наосліп витягували карти – одна з картинкою, інша з текстом, і потрібно було прокоментувати, які спонтанні почуття, думки і асоціації виникали при цьому.

Через певний час до розробки метафоричних карт приєдналася всесвітньо відомий експерт по роботі зі стресами, травмами і кризовими станами Офра Аялон. Вона дала картам дуже високу оцінку: «У нашій уяві є всі кольори, щоб прикрасити свій світ. Ми – маги! Але ми не дозволяємо собі вірити в те, що диво живе всередині нас. Чари існують в будь-який момент часу. У дитинстві ми це пам'ятаємо, потім забуваємо, а потім ... згадуємо знову. Карти – це ключі, для відкриття дверей усередині нас».

Пізніше Морітц Егетмейер налагодив зв'язки з зацікавленими людьми в різних країнах. Карти почали видавати в Голландії, Данії, Швеції та Фінляндії. Асоціативні карти почали поширюватися усім світом.

В Україні метафоричні асоціативні карти з'явилися порівняно недавно. Вони були прийняті з натхненням як фахівцями допоміжних професій (психологами, соціальними педагогами, психотерапевтами та соціальними працівниками), так і широким колом людей, які цікавляться самопізнанням і саморозвитком [10, с. 12; 26, с. 3].

На сьогодні існує більше 100 колод карт різних авторів з Америки, Європи, Росії, Ізраїля, України та інших країн. Проективні карти продовжують розробляти і видавати на базі видавництва «Oh» під керівництвом Морітца Егетмейера в Німеччині, видавництва «Генеза» під керівництвом Катерини Мухаматуліної (Росія), в ізраїльському «Інституті Норд» під керівництвом доктора психології Офри Аялон.

В Україні лідерство і авторство у створенні МАК належить Верніковій Ніці (керівникові Інституту психології розвитку «Максимум»), Морозовській Єві (керівникові українського Інституту проективних карт), Тараріній Олені (канд. пед. наук, президенту ОО «Східноукраїнська асоціація арт-терапії»), Мілютіній Катерині (доктору психол. наук, професору), Вікторії Ратеевій і Вікторії Муромець (канд. пед. наук, доценту), Матрухановій Наталії, Петровій Аллі (канд. психол. наук), Затворнюк Оксані, Руслані Ходуліній, Марині Давиденко, Блінову Олегу (канд. психол. наук, доценту) та іншим авторам.

1.2. Презентація метафоричних карт

Метафоричні асоціативні карти є багатогранним інструментарієм. Тому існує досить велика кількість їх назв. У професійних колах їх називають по-різному: О-карти, проектні карти, терапевтичні карти, метафоричні карти, асоціативні карти, метафоричні асоціативні карти та ін.

Так, на думку Вернікової Ніки, метафоричні асоціативні карти – це універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі, апелює до підсвідомості людини і застосовується для діагностики, корекції, розвитку, розкриття творчих здібностей та коучингу [10, с. 21].

На переконання Морозовської Єви, це інструмент арт-терапії, що застосовується психологами різних терапевтичних шкіл в індивідуальній, сімейній та груповій роботі, з будь-якою віковою аудиторією, без обмежень

за національними та релігійними ознаками, щодо клієнтів з будь-яким рівнем освіти [26, с. 4].

С. Мухаматуліна і Г. Кац вважають, що метафоричні карти називаються ще асоціативними (вони викликають асоціації, завдяки яким людина проживає ще раз свою історію, актуалізує проблему), проектними (людина бачить в карті саме те, що вона хоче бачити, те, що емоційно відгукується в неї), терапевтичними [15, с. 13].

На нашу думку, метафоричні асоціативні карти – це психологічний інструментарій роботи фахівця, за допомогою якого корекція і розвиток емоційної сфери особистості досягається через її метафоричне, образне (асоціативне) мислення.

Які існують основні відмінності між звичними гральними картами і метафоричними (асоціативними)? Перші є інструментом змагальних і азартних ігор нерідко з отриманням грошового виграшу (якщо йдеться про гральні карти) або призначаються для ворожінь і прогнозів майбутнього (наприклад, карти Таро). Що ж стосується інших, то це науково обгрунтований інструмент психодіагностики, психокорекції та саморозвитку, який довів свою спроможність на практиці. В основу цього інструменту покладено уявлення про метафору, тому метафоричні карти мають мало спільного як з гральними картами, так і з картами Таро (хіба що за винятком візуальної схожості).

З метою зняття напруги і уникнення дискредитації метафоричних карт фахівці придумали для них безліч інших синонімічних назв. Наприклад, проєктивні карти, метафоричні зображення, асоціативні картки, терапевтичні картки і т.д., що, безумовно, суті справи не змінює. Ми погоджуємося з думкою Н. Верникової і теж є прихильниками того, що інструмент потрібно називати метафоричними асоціативними картами. Схиляємося до цієї думки з кількох причин [10, с. 22]:

1) це назва інструменту, присвоєне йому їх основоположником Морітцем Егетмейером;

2) він використовується в Німеччині, Росії, Ізраїлі та в країнах ближнього зарубіжжя;

3) фахівці шукають його в Інтернеті, вводячи в пошукову систему загальноприйнятту назву.

Що ж стосується професійного сленгу, то залишимо собі право називати МАК проєктивними картами, картинками або зображеннями.

Що таке проєктивні карти?

На перший погляд це просто набір картинок розміром з гральну карту або листівку. Але насправді це інструмент арт-терапії, що використовується для проєктивної психодіагностики, консультування та психокорекції.

Якими бувають проєктивні карти?

Сьогодні в «картковому світі» існує велика різноманітність колод метафоричних карт. Серед них розрізняють універсальні та спеціальні колоди. За допомогою універсальних можна розглядати найрізноманітніші

запити. До таких колод можна віднести німецьку «Oh» («Ох»), ізраїльську «Спектра», українську «108: простір безкінечних варіантів» [10; 26, с. 22].

Спеціальні колоди орієнтовані на більш вузькі запити. Наприклад, німецькі колоди «Persona» («Персона») і «Personita» («Персоніта») призначені для роботи з окремими особами та для корекції відносин між людьми. Німецька «TanDoo» («ТанДу») й ізраїльська «Дует» покликані вирішувати проблеми пар і допомагати налагоджувати сімейні відносини. Колоди «Saga» («Сага»), «1001» («1001 ніч»), «Mythos» («Міфи») є ефективним інструментом для нарративної психотерапії. Карти «Ессо» («Еко») орієнтовані на розкриття творчого потенціалу особистості [26, с. 23].

Колода «Стрес-стоп!» допомагає здійснювати профілактику стресу, його психокорекцію та підвищувати стресостійкість особистості. Асоціативні карти «Компас вибору професії» дозволяють проводити заходи професійної орієнтації людини і прискорюють її професійний вибір [2-8].

Карти можуть містити тільки зображення або зображення з написом. Іноді напис розташовують на лицьовій стороні карт, іноді – на звороті. Часто колода містить два набори карт: один з картинками, інший з написами. Напис без зображення – зовсім рідкісний варіант, але є і такі. На картинках зображені пейзажі, люди, тварини, ситуації з життя, предмети, об'єкти, іноді абстрактні картини або колажі [26, с. 4-5].

Проективні карти створює психолог відповідно до певної ідеї, яку він розвиває, і це закладає структурну основу колоди. Потім психолог знаходить художника або фотографа, здатного створити ілюстрації для кожної задуманої карти. Прикладом можуть бути проективні карти, які розроблені в Ізраїлі (понад шістьдесят колод), наприклад: «Дует» Іцика Шмулевича, «Ключова фігура» Тамари Стон, «У ритмі серця» д-ра Ірис Баркоз, «Самокоучинг» Інбаль Айзенберг та ін.

Перші в СНД колоди проективних карт видані в Україні Інститутом проективних карт (керівник Морозівська Єва). Це – карти для роботи з дітьми та підлітками «Іжакові казочки» («Їжкины сказочки») і портретні карти «Сімейний альбом», коучингові колоди «42», «Герої і Злодії», «Бути. Діяти. Володіти», «Маленькі радощі», «Життя як диво» та ін.

Російське видавництво «Генезис» під керівництвом Катерини Мухаматуліної випустило цілу серію колод МАК : «Про природу і погоду. Метафора емоційної сфери», «Дерево як образ людини», «Шляхи-дороги. Метафора життєвого шляху», «Вікна і двері», «З шафи минулого» («Из сундука прошлого») та ін.

Верніковою Нікою видані колоди карт «108: простір безкінечних варіантів», «Сила часу», «Мандала-терапія», «7 головних життєвих уроків», «Пори року», «Баланс стихій», «Шлях метелика» та ін.

Тараріна Олена є автором колоди метафоричних карт «Колесо життя». Мілютіна Катерина є розробником асоціативних карт «Трансформація», «Ксенобіологія», «Міфос», «Звірі» та ін. Матруханова Наталія створила колоду метафоричних асоціативних карт «Мій правильний шлях». Петрова Алла є автором колоди «Страх як ресурс». Затворнюк Оксана випустила

колоду асоціативних карток «Постачальник щастя №1» на основі художньої творчості відомої художниці Євгенії Гапчинської. Вікторія Ратеєва і Вікторія Муромець – «Танго зі страхами», «Таємниці моєї Душі», «Сімейні Цінності». Руслана Ходуліна – «ЯГА». Марина Давиденко випустила колоду карт «Велика Маленька Я».

Один із авторів навчального посібника є Блінов Олег, який розробив колоди МАК «Стрес-стоп!» (2015), «Компас вибору професії» (2016).

Кожна карта має «своє обличчя» і обкладинку (або «сорочку»). Це може бути фотографія або картинка. «Сорочки», як правило, однакові (хоча в колоді можуть бути групи карт, обкладинки яких відрізняються малюнками квітів, визначеними символами або відмітками). І обличчя карти, і обкладинка можуть містити текстову частину (слово, пропозицію, короткий текст), однак вона може бути відсутня.

З метафоричними картами працюють двома способами: «у відкриту» і наосліп [26, с. 23].

Для початку рекомендується робота «у відкриту». Карти розкладаються картинками вгору. Клієнт має можливість бачити, що вибирає. Це знімає напругу і сприяє встановленню довіри як в процесі індивідуального консультування, так і в групі.

Потім можна переходити до витягування карт наосліп. Карти розкладаються «сорочками» вгору. Клієнт вже не бачить, яку карту витягує. Така робота, як правило, є більш цікавою і глибинною, так як ще більше активізує підсвідомість людини.

1.3. Переваги карт як ефективного інструменту практичної роботи психолога

Карти – це психологічне дзеркало, яке відображає стан і проблеми людей, з якими ми працюємо; це завжди запрошення до розповіді – про вигадані події чи реальні, але не це важливо. Важливо, що це розповідь про Людину. Треба навчитися цю розповідь чути [15, с. 13-15].

Метафоричні карти – це аж ніяк не новий вид терапії, не її окремий напрям, такий, як наприклад, психоаналіз, когнітивно-поведінкова, емоційно-образна або нарративна терапія. Це всього лише інструмент, який може бути використаний будь-яким фахівцем, до якої б школи він не належав.

Незалежно від того, які у вас думки та настрої, перед вами завжди стоїть завдання встановлення початкового контакту, укладання терапевтичного договору між вами і клієнтом, можливо, перегляду цього договору в середині роботи і підведення підсумків. На будь-якому з цих етапів будуть ефективні метафори, рефреймінг, елементи гри або малюнки. І у всіх цих випадках картки можуть стати ефективним засобом. Їх форма і звичний кожній людині зовнішній вигляд притягують погляд, залучають дітей, діють заспокійливо на тривожних пацієнтів, допомагають зосередитися