

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
_____ Любов ПОМИТКІНА
«___» _____ 2022 р.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
СТУДЕНТІВ З ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ

з навчальної дисципліни

«МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ У РОБОТІ ПСИХОЛОГА»

ОС «Бакалавр»
галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальності 053 «Психологія»
ОП «Психологія»

Методичні рекомендації розглянуто та схвалено на засіданні кафедри авіаційної психології, протокол № 10 від «13» вересня 2022 р.

Укладач:
Доцент кафедри авіаційної психології
_____ Наталія МУЖАНОВА

Модуль 1

Тема 4. Використання метафоричних асоціативних карт у сімейній психотерапії.

План

1. Сім'я як соціальна система.
2. Поняття про життєвий цикл сім'ї.
3. Сімейна психотерапія з використанням метафоричних асоціативних карт: особливості, завдання, етапи.

Література

1. Ингерлейб М. Метафорические ассоциативные карты. Полный курс для практики. – СПб.: Питер, 2020. – 192 с.
2. Основи роботи з метафоричними картами. Теорія і практика. / Н. Квітка. – К.: «Видавець Кравченко Я.О.». – 2021. – 90 с.
3. Блінов О. А. Інноваційний психологічний інструментарій діагностики, психотерапії та психокорекції бойового стресу : навч.-метод. посіб. / О. А. Блінов. – Київ: Талком, 2020. – 129 с.

Питання 1.

Сім'я - це соціальна система, тобто комплекс елементів і їх властивостей, які знаходяться в динамічних зв'язках і відносинах один з одним. Система є первинною по відношенню до вхідних в неї елементів. Сімейна система, як і будь-яка інша система, функціонує під впливом **двох законів**:

- Закон гомеостазу** - кожна система намагається зберегти свій ефективний функціональний стан;
- Закон розвитку** - кожна сімейна система повинна пройти свій життєвий цикл.

Основні функції сім'ї:

- Репродуктивна
- Господарсько-економічна
- Регенеративна
- Освітньо-виховна
- Сфера первісного соціального контролю
- Рекреативна
- Духовного спілкування
- Соціально-статусна
- Психотерапевтична

За критерієм здатності до реалізації функцій сім'ї можна розділити на функціональні та дисфункціональні:

Функціональна- це сім'я, яка справляється з поставленими перед нею зовнішніми і внутрішніми завданнями, виконує свої функції, внаслідок чого задовольняються як потреби сім'ї в цілому, так і кожного його члена.

Дисфункціональна - це сім'я, яка зі своїми завданнями не справляється, в якій систематично не задовольняються базові потреби членів сім'ї і не вирішуються основні завдання, специфічні для кожної стадії життєвого циклу сім'ї.

Питання 2.

Життєвий цикл сім'ї - це історія життя сім'ї, її протяжність у часі, власна динаміка; життя сім'ї, відбиває повторюваність, регулярність сімейних подій. Сімейні події - найбільш значущі для життя сім'ї події, які суттєво впливають на зміну сімейної структури. Сукупності сімейних подій утворюють основні етапи сімейного циклу.

Життєвий цикл розвитку сім'ї визначається об'єктивними подіями (народження, смерть) і здійснюється в контексті вікових змін всіх членів сім'ї. Віково-психологічні зміни, що стосуються особистості кожного члена сім'ї, корінним чином перетворюють життя останньої: змінюються система потреб і мотивів особистості, способи її поведінки і діяльності, соціальний статус членів сім'ї, а отже, стиль спілкування і характер функціонування сім'ї в цілому. Визнання існування цих відмінностей призвело до необхідності визначення основних стадій життєвого циклу сім'ї.

Психологічний підхід до періодизації життєвого шляху сім'ї (С. Мінухін, М. Мак-Голдрік, Д. Хейлі, А. Варга, А. Черніков та ін.) передбачає, що на кожній стадії родина зустрічається з певними завданнями розвитку, від ефективності вирішення яких залежить успішність проходження нею подальших етапів. Для кожної стадії життєвого циклу сім'ї характерні типові проблеми і своя динаміка змін. Переходячи від одного етапу до іншого, сім'я стає більш високоорганізованою і складною системою.

Можна виділити наступні основні етапи повного циклу функціонування сім'ї з урахуванням типових завдань розвитку:

1. Дошлюбний період.
2. Укладення шлюбу і виникнення подружніх відносин.
3. Народження дітей.
4. Виникнення дитячої підсистеми.
5. Введення дітей в позасімейні інститути.
6. Сформована, зріла сім'я.
7. Фаза, в якій діти покидають батьківський дім. Стадія «спорожнього гнізда».
8. Завершальний етап життя родини: після відходу з життя одного з подружжя.

Питання 3.

Сімейна психотерапія з використанням метафоричних асоціативних карт базується на системному підході, згідно з яким психологічні проблеми людини розглядаються як симптоми сімейної системи, тобто як результат негармонійних відносин між членами сім'ї.

Основним принципом сімейної психотерапії є те, що порушення взаємостосунків та індивідуальні проблеми членів сім'ї є не персональною провиною когось, а результатом порушення взаємостосунків на одному або кількох циклів життя сім'ї.

Психолог може працювати як з усією сім'єю, так і з окремими її членами, адже зміни у одному елементі системи викликають зміни у всій системі.

Етапи сімейної психотерапії з використанням метафоричних асоціативних карт:

- ❑ **Діагностика сімейної системи.** Починається із зустрічі психотерапевта з сім'єю, як правило, з приходу одного або двох членів сім'ї та опису проблеми, яка послужила причиною звернення до фахівця за допомогою. На першому етапі відбувається діагностика сімейної системи, побудова гіпотез і постановка сімейного діагнозу, а також формування запиту клієнта\клієнтів на психотерапію за допомогою МАК (колода ОН або інші сюжетні колоди: Core, Habitat, Mogenata ін.)
- ❑ **Медіація сімейних конфліктів.** Другий етап націлений на ліквідацію актуальної проблеми – зняття напруги в сім'ї, вирішення сімейного конфлікту (сімейна медіація), усунення симптому (але не лікування “хвороби”). Він орієнтований на те, щоб члени сім'ї могли «зітхнувши спокійно, тверезо оцінити ситуацію». На цьому етапі виявляються витоки сімейних конфліктів. З метою їх вирішення клієнтам пропонуються вправи з колодами МАК: PERSONA, PERSONITA, ОН, TanDoo, Core, Mogenata.
- ❑ **Реконструкція сімейної системи.** Далі, виходячи з можливих варіантів, запропонованих членами сімейної системи враховують всі побажання її учасників: за допомогою психотерапевта будується план реконструкції всієї сімейної системи або її «патогенних зон», що заважають гармонійному формуванню і розвитку сім'ї.

Етап реконструкції сімейних відносин будується на груповому обговоренні членами сім'ї актуальних проблем. В процесі обговорення проблем використовуються вправи з МАК, які навчають конструктивному веденню діалогу, відстоюванню власних інтересів і особистих кордонів у сімейній системі.

- ❑ Фіксація результатів роботи. Останній етап сімейної психотерапії є перевірочним і одночасно підтримуючим для сім'ї. На цьому етапі відбувається перевірка обраних варіантів емоційного реагування, нових форм поведінки і отримання зворотного зв'язку з боку всіх учасників сімейної психотерапії – підтримка і ресурсування, коригування, фіксація. У разі необхідності вибираються більш ефективні способи взаємодії членів сім'ї, отримані на попередньому етапі сімейної психотерапії.

С. Толстая у книзі «Метафоричні асоціативні карти у сімейному консультуванні» пропонує поділ технік роботи психолога не за етапами, а за змістом:

- ❑ МАК у роботі з подружньою системою;
- ❑ МАК як інструмент роботи в системі дитячо-батьківських стосунків;
- ❑ МАК як інструмент роботи в системі сиблінгових відносин.

Тип внутрішньосімейних взаємин	Колода МАК	Вправи з колодами МАК
Подружні стосунки	ОН Persona TanDoo, Morena Core	«Любов – це...», «Три карти», «Схожі портрети», «Взаємодія», «Механізм конфлікту», «Мої реальні-ідеальні стосунки», «Правила сімейного життя», «Цикл сім'ї», «Ріст після руйнування», «Міст».
Дитячо-батьківські стосунки	Morena	«Моє плем'я», «Мій день», «Пригода».
Сиблінгові стосунки	Persona, Personita Habitat Mytos, Saga	«Фотоальбом», «Портрети», «Взаємодії»/ «Який жах! – Яка приємність!», «Два полюси», «Веселе – сумне», «Внутрішня тінь», «Спільна казка», «Подарунок».

Термінологічний словник

Сім'я, функціональна сім'я, дисфункціональна сім'я, життєвий цикл сім'ї, сімейна психотерапія, метафоричні асоціативні карти.

Питання для самоперевірки

1. Що являє собою сім'я у психології?
2. Чим відрізняється функціональна сім'я від дисфункціональної?
3. Які є функції сім'ї?
4. Поясніть, що таке життєвий цикл сім'ї та розкрийте суть його етапів.
5. Назвіть основні принципи сімейної психотерапії з використанням метафоричних асоціативних карт.
6. Які вправи з метафоричними асоціативними картами, на вашу думку, доречно використовувати при труднощах на кожному з етапів життєвого циклу сім'ї?