



УДК 159-051:159.9.07

МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ ЯК УНІВЕРСАЛЬНИЙ ІНСТРУМЕНТ В РОБОТІ ПСИХОЛОГА

Марценюк Марина Олексіївна

Кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології
Мукачівського державного університету
Мукачево, Україна

Анотація. У статті розглядається поняття психологічної проєкції, надається класифікація проєктивних методик Л. Франка та тлумачиться їх сутність. Зазначаються переваги використання метафоричних асоціативних карт в роботі психолога. Висвітлюються чинники, що обумовлюють ефективність їх використання. Наголошується на тому, що МАК є тим психологічним інструментом, який допомагає розкрити глибинні причини того, що відбувається в несвідомому людини, вивести їх на рівень усвідомлення і знайти ресурс для вирішення проблеми, зцілити застарілу психотравму.

Ключові слова: арт-терапія, проєкція, проєктивні методики, асоціація, уява, метафора, образ.

The article considers the concept of psychological projection, provides a classification of L. Frank's projective methods and explains their essence. The advantages of using metaphorical associative cards in the psychologist's work are noted. The factors that determine the effectiveness of their usage are highlighted. The article emphasizes that OH Cards are psychological tool that helps to reveal the root causes of what is happening in the unconscious, to bring them to the level of awareness and find a resource to solve the problem, to heal outdated psycho trauma.

Key words: art therapy, projection, projective methods, association, imagination, metaphor, image.

Постійний інтерес фахівців до проєктивних технік виник одночасно з розвитком психології як самостійної науки і зберігається до сьогодні.

На формування проєктивного підходу відносно дослідження особистості вплинули (і продовжують впливати) різні психологічні теорії, основні концепції які іноді навіть суперечать одна одній. Кожна з теорій в тій чи іншій мірі наклала відбиток на розуміння сутності проєктивного процесу, осмислення, інтерпретацію діагностичних даних. В результаті фактично сформувалася окрема галузь психологічних досліджень, що має самостійне наукове значення.

У основі проєктивного підходу закладено прагнення людини інтерпретувати явища і предмети оточуючої дійсності у взаємозв'язку з її бажаннями, потребами, почуттями — усім тим, що складає його внутрішній, психологічний світ. Людині завжди хотілося віднайти сенс, прихований у формі кавової гущі, конфігурації розплавленого у воді воску; вгадати майбутнє, аналізуючи сновидіння. Відомо, що психологічні особливості творчої особистості завжди знаходять відображення в її роботах. Яскравими прикладами є романи Ф. М. Достоєвського, казки Г.-Х.Андерсена, картини Ван Гога і Е. Мунка та інших митців.

Родоначалником проєктивних методів традиційно вважається метод словесних асоціацій, описаний в дослідженнях Д. Гартлі (1750) і Ф. Гальтона (1900), що вивчали асоціативний процес. Пізніше цей метод отримав розвиток в дослідженнях Е. Крепелина (1892), К. Г. Юнга (1906). Звернувшись до методу асоціацій, К. Г. Юнг створив тест, що



дозволяє актуалізувати переживання особи, і таким чином показав, що несвідомі матеріали можуть бути виявлені за допомогою об'єктивної діагностики. Наприкінці XIX — початку XX вв. Ф. Е. Рибоков в Росії, А. Бине у Франції проводили експерименти з чорнильними плямами, що асоціюються у випробовуваних з різними персонажами або подіями їх життя. На цій основі Г. Роршахом в 1921 р. була створена одна з найпопулярніших проєктивних методик, що отримала назву «Плями Роршаха». Ще одна із старих і найбільш поширених у світі методик — «Тест тематичної апперцепції», створена в 1935 р. Х. Морганом і Г. Мюрреєм, — складається з сюжетних картинок, що допускають неоднозначні тлумачення ситуацій.

Перший опис процесу проєкції в ситуації із стимулами і можливістю їх різної інтерпретації належить Г. Мюррею (1938), що розглядав проєкцію як природну тенденцію людей діяти під впливом своїх потреб, інтересів, особливостей усієї психічної організації.

Поняття проєкції для позначення певного типу психологічних методик уперше було використано Л. Франком, що висунув три принципи, що становили основу проєктивного дослідження особистості :

1. Спрямованість на унікальне в структурі або організації особистості.
2. Особистість вивчається як відносно стійка система динамічних процесів, організованих на основі потреб, емоцій і індивідуального досвіду.
3. Система основних динамічних процесів постійно і активно діє упродовж усього життя індивіда, «формує, направляючи, спотворюючи, змінюючи і переінакшуючи кожен ситуацію в систему (конфігурацію) внутрішнього світу індивіда» [2].

На думку Л. Франка, призначення проєктивних методик полягає в дослідженні внутрішньоособової сфери, яка може бути розглянута як спосіб організації життєвого досвіду. Проєктивні методики вдало доповнюють існуючі, тим самим дозволяючи заглянути в найбільш приховане, що вислизає при використанні традиційних прийомів дослідження [2].

У кожній людини є почуття, переживання, конфлікти, які йому складно відобразити в контексті навколишнього світу. Але будь-яке з них має неповторний образ — форму, кольорну гамму, зображення, тощо, ті, які можуть стати надійними провідниками пізнання.

Загальними для усіх проєктивних методик є наступні ознаки:

- невизначеність, неоднозначність використовуваних стимулів;
- відсутність обмежень у виборі відповіді;
- відсутність оцінки відповідей випробовуваних як «вірних» і «помилкових».

Л. Франком була запропонована класифікація проєктивних методик, яка, незважаючи на деякі зміни і доповнення, і сьогодні є найбільш повною такою, що ефективно використовується фахівцями.

Конститутивні. Випробовуваному пропонується будь-який аморфний матеріал, якому він повинен надати певний сенс, наприклад методика Роршаха (таблиці, на яких зображені симетричні моно- і поліхромні зображення). Випробовуваному задається питання: «Що це може бути, або на що це схоже?».

Конструктивні. Випробовуваному пропонуються певні деталі (фігурки людей і тварин, моделі їх жител і ін.), з яких треба створити осмислене ціле і пояснити його суть, наприклад «Тест світу», що складається з 232 моделей об'єктів, розподілених по 15 категоріям (дім, дерева, літаки, люди, тварини....).

Інтерпретативні. Випробовуваному пропонується уявити та інтерпретувати яку-небудь подію, ситуацію, наприклад тест тематичної апперцепції (ТАТ), де випробовуваному пропонуються таблиці-картини, на яких зображені невизначені ситуації, що допускають неоднозначну інтерпретацію. Випробовуваним складається розповідь, в якій необхідно вказати, що привело до цієї ситуації, що відбувається нині, про що думають, що відчувають дійові особи, чим ситуація завершиться. Передбачається, що



випробовуваний ідентифікує себе з героєм розповіді, що дозволить досліджувати його внутрішній світ, почуття, інтереси і спонукання.

Катартичні. Випробовуваному пропонується ігрова діяльність в спеціально організованих умовах, наприклад психодрама, здійснювана у вигляді імпровізованої театральної вистави, яка дозволяє суб'єктові афективно відреагувати (ігровий катарсис) і дає досліднику можливість виявити конфлікти, що виносяться зовні, проблеми, іншу особово насичену продукцію.

Рефрактивні. Особистісні особливості і приховані мотиви діагностуються по тих мимовільним змінам, які вносяться в загальноприйняті засоби комунікації, наприклад мову, почерк.

Експресивні. Малюнок на вільну або задану тему, наприклад методика «будинок-дерево-людина». Випробовуваному пропонується намалювати будинок, дерево і людину, й опісля, роблять висновки про афективну сферу особистості, рівень психосексуального розвитку і інші особливості психічної організації.

Імпресивні. Ці проєктивні методики засновані на вивченні результатів вибору стимулів з ряду запропонованих. Випробовуваний вибирає найбільш бажані ним стимули, наприклад тест Люшера, що складається з кольорових квадратів. З усіх квадратів потрібно послідовно вибрати найбільш приємний колір. У результаті утворюється ряд, в якому кольори розташовуються по їх привабливості для випробовуваного. Психологічна інтерпретація виходить з символічного значення кольору.

Аддиктивні. Від обстежуваного вимагається завершити пропозицію, розповідь або історію. Наприклад, пропонується серія незавершених речень на кшталт: «Майбутнє здається мені...», «Думаю, що справжній друг...», тощо. Ці методики призначені для діагностики різноманітних особистісних змінних — від мотивів тих або інших вчинків до відношення до різних сфер навколишньої дійсності[2].

Усі проєктивні методики характеризуються наступними особливостями:

1. Стимульний матеріал, який проявляється в неоднозначності, невизначеності, неструктурованості, що є необхідною умовою реалізації принципу проєкції. В процесі взаємодії із стимульним матеріалом відбувається його структуризація, в ході якого особа проєктує особливості свого внутрішнього світу: потреби, конфлікти, тривогу, тощо.
2. Завдання, поставлені перед випробовуваним. Відносно неструктуроване завдання, яке допускає необмежену різноманітність можливих відповідей, — одна з основних особливостей проєктивних методик. Тестування за допомогою проєктивних методик — замасковане тестування, оскільки респондент не може здогадатися, що саме в його відповіді є предметом інтерпретації.
3. Обробка і інтерпретація результатів. Існує проблема стандартизації проєктивних методик. Деякі з них не містять ні математичного апарату для об'єктивної обробки отриманих результатів, ні норм, необхідних для аналізу[3].

Застосування в психодіагностиці і психотерапії різних комплектів метафоричних асоціативних карт (проєктивних карт) є сучасним і актуальним напрямом практичної психології, що активно розвивається.

Метафоричні асоціативні карти (проєктивні карти) — особливий різновид арт-терапії, що ґрунтується на принципах і постулатах проєктивних методик. Їх перевага, порівняно з іншими методиками арт-терапії, полягає в тому, що за необхідності ці набори можна використати як будь-яку з проєктивних методик (у класифікації Л. Франка). Вони є ефективний психологічний інструмент, що допомагає розкрити глибинні причини того, що відбувається в несвідомому людини, вивести їх на рівень усвідомлення і знайти ресурс для вирішення проблеми, зцілити застарілу психотравму.

В процесі інтерпретації зображень, надання їм сенсу випробовуваний проєктує на них свої внутрішні установки і прагнення. В той же час, використовуючи ці зображення як



стимули і аналізуючи результати вибору як більш менш привабливі для респондента, мова передусім піде про їх використання як імпресивних.

Проективні карти мають усі переваги проективних методів, істотно розширюючи професіональний арсенал психотерапевта, психоконсультанта або фахівця з психодіагностики. Вони сприяють швидкому і якісному проясненню і усвідомленню актуальних переживань і потреб клієнта; отримання доступу до цілісної картини його власного світу, специфіці його уявлень про світ і про себе у цьому світі, про суб'єктивний образ ситуації з позиції клієнта.

Ефективність використання МАК обумовлена наступними чинниками:

- створення атмосфери безпеки і довіри, споствующей прояву особової креативності і покращенню комунікації з оточенням;
- можливість розібратися і зрозуміти психологічне підґрунтя подій, що відбуваються з людиною, і знайти шляхи виходу з найскладніших ситуацій;
- істотне зниження цензури у свідомості клієнта, що суттєво полегшує роботу фахівців з його внутрішніми неусвідомлюваними конфліктами;
- створення безпечних умов для пошуку, формулювання і ухвалення рішення в терапії складних психотравмуючих ситуацій;
- зниження ризику додаткової травматизації клієнта;
- моделювання і дослідження будь-яких процесів в минулому і майбутньому, можливість знаходити з їх допомогою метафоричні образи рішень, що створюють для клієнта особливу реальність, з подальшим втіленням в його життя;
- сприяння запуску у клієнтів внутрішніх відновних процесів, пошуку унікальних шляхів виходу з кризових ситуацій[1].

Застосування асоціативних метафоричних карт довело свою ефективність і в практиці психологічного консультування і психотерапії. З їх допомогою психолог має можливість допомогти клієнтам у вирішенні найскладніших питань, на які без використання МАК знадобилося б набагато більше часу і сил.

Сьогодні існує багато різновидів метафоричних карт. Значення кожної колоди залежить від тематики. Єцілеспрямовані колоди, а є універсальні, проте, всі вони дуже ресурсні. Найбільш популярними серед психологів-практиків є:

- «Персона / Persona» - набір карт з обличчями людей, що відображає різні емоції і стани;
- «Тандем / Tandem» - асоціативні карти для опрацювання стосунків в парі;
- «Еко / Ессо» - розкриття творчого потенціалу;
- «Коуп / Соре» - робота з травмами;
- «Сага / Saga» - розвитку яви і творчого потенціалу;
- «О-карти / Oh-cards» - для самоаналізу і полегшення соціальних взаємодій;
- «Морена / Marena» допомагає побачити ресурс;
- «Вікна і двері» - робота з станами, пошук ресурсів, нових рішень;
- «Зіскрині минулого» - опрацювання дитячих травм, неврозів, установок.
- «Горшочок золота» - робота з грошовими (фінансовими) запитами, яка дозволяє знайти рішення у відносинах з грошима.

Отже, метафоричні асоціативні карти – це універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі, що звертається до підсвідомості людини і використовується для діагностики, корекції, розвитку, розкриття творчих здібностей такоучингу, а також широко застосовується при психотерапії різних когнітивних, поведінкових, емоційних, екзистенціальних і міжособистісних порушеннях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:



1. Верникова Ника. Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для МАКсимальных результатов. Практическая психология. – Винница : ЧП «ГД «Эдельвейс и К», 2014. – 124 с.
2. Дмитриева Н.В., Буравцова Н.В. Метафорические карты в пространстве консультирования и психотерапии. – Новосибирск, 2015. – 228 с.
3. Метафоричні_асоціативні_карти. Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki>.

УДК 159.9-048.42-053.6:114:378.091.8

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ
ОСОБИСТІСНОГО ПРОСТОРУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Костю Світлана Йосипівна

Кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Мукачівського державного університету
Мукачево, Україна

***Анотація.** У статті розглядаються проблеми, пов'язані із процесом гуманізації суспільства, визначенням пріоритету загальнолюдських цінностей, адаптивності та свободи розвитку особистості. Забезпечення ефективності вирішення складного комплексу цих проблем. Потреба у глибшому пізнанні сутності інтеграційних характеристик психічних явищ, яка вимагає створення повноцінних теоретичних концепцій і моделей вивчення внутрішнього світу особистості. Особистісний простір як психологічний феномен, яким охоплюється значний потенціал життєвої самореалізації людини.*

***Ключові слова:** особистісний простір, життєвий простір, студентство, молодь, тренінг.*

***Annotation.** The article considers the problems related to the process of society's humanization, definition of the priority of universal values, adaptability and freedom of personal development. Ensuring the effectiveness of solving a complex set of these problems. The need for a deeper understanding of the essence of the integration characteristics of mental phenomena, which requires the creation of full-fledged theoretical concepts and models for studying the inner world of the individual. Personal space as a psychological phenomenon, which captures the significant potential of vital self-realization.*

***Keywords:** personal space, living space, studentship, youth, training.*

Класичне розуміння феномену особистісного простору представляє собою складне суб'єктивне утворення, яке виконує роль регулятора меж власного буття і є показником психологічного благополуччя людини чи то задоволеністю життям. У зарубіжній психології під поняттям «задоволеність життям» розуміється почуття щастя [1]. Також воно співвідноситься із самореалізацією особистості та її психологічним здоров'ям. Також особистісний простір розуміють як унікальну характеристику індивідуальності, як суб'єктивно значущий фрагмент буття, який визначає актуальну діяльність і стратегію життя людини та включає комплекс фізичних, соціальних і психологічних явищ, з якими



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>