

Панфилова Г. Б. Изучение и коррекция Я-концепции студентов с использованием метафорических ассоциативных карт / Г. Б. Панфилова // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» – Додаток 1 до Вип. 37. Том IV (72) : Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». – К.: Гнозис, 2016. – С. 195 – 202.

УДК: 159. 923.2

Панфилова Г.Б.,
канд. психол. н., доц. каф.
гуманитарной подготовки и
таможенной идентификации
культурных ценностей
Университета таможенного дела и финансов
(г. Днепр)

Изучение и коррекция Я-концепции студентов с использованием метафорических ассоциативных карт

В статье раскрыта возможность применения проективного метода метафорических ассоциативных карт (МАК) в исследовании Я-концепции студентов. Описывается опыт использования метафорических ассоциативных карт в коррекции Я-концепции в студенческом возрасте. Статья имеет практическую направленность, предложена программа тренинга по изучению и коррекции Я-концепции студентов.

Ключевые слова: метафорические ассоциативные карты (МАК), Я-концепция, студенческий возраст, потребности, потенциал личности.

Г.Б. Панфілова

У статті розкрито можливість застосування проективного методу метафоричних асоціативних карток (МАК) в дослідженні Я-концепції студентів. Описується досвід використання метафоричних асоціативних карток в корекції Я-концепції в студентському віці. Стаття має практичну спрямованість, запропонована програма тренінгу з вивчення та корекції Я-концепції студентів.

Ключові слова: метафоричні асоціативні картки (МАК), Я-концепція, студентський вік, потреби, потенціал особистості.

Н. В. Panfilova

The article deals with the possibility of using projective technique of metaphorical associative cards (MAC) in the study I-conception of students. The experience of using metaphorical associative cards in the correction of I-conception in the student's age. The article has a practical orientation, the training program proposed for the study and correction of students' I-conception.

Key words: Metaphoric Associative Cards (MAC), I-conception, student age, the needs, the potential.

Постановка проблеми. Метафорические ассоциативные карты, относительно недавно появившиеся на постсоветском пространстве, используются специалистами различных направлений психологической практики как качественный, удобный проективный инструмент, помогающий решению многих психологических задач: созданию положительной, безопасной обстановки, в которой может осуществляться коммуникация; развитию интереса к самоизучению и саморазвитию, личностному росту; развитию творческих способностей; уменьшению страха критики или осуждения; преодолению кризиса и последствий травмы; коррекции отношений и разрешения конфликтов и т.д. Нельзя недооценивать значение метафорических ассоциативных карт в работе с представлениями личности о себе.

Анализ последних исследований и публикаций. На сегодняшний день история появления МАК достаточно подробно описана разными авторами (В. Киршке [4], Е. Морозовская [7], [8], Г. Кац, Е. Мухаматулина [3], Н. Верникова [2], Г. Попова, Н. Милорадова [10] и др.) и связана с работами канадского художника и профессора искусствоведения Эли Рамана. Оставляя за рамками данной работы историю создания МАК, отметим, что

ассоциативные карты как психодиагностический и психокоррекционный инструментарий обладают многими достоинствами: создают условия (безопасную, доверительную обстановку) для самораскрытия, самовыражения, самопознания и более эффективной социализации в группе [1], [5], в индивидуальном консультировании; могут применяться при работе с людьми с самыми разными потребностями и разным уровнем развития [2], [4], [6]; позволяют снизить защитные барьеры психики, «обойти» рациональную часть мышления и получить доступ к ресурсам бессознательного [2], [3], [5]; используются при оказании психологической помощи в кризисных ситуациях [10], [12].

Цель статьи – описать возможности применения метафорических ассоциативных карт для изучения и коррекции Я-концепции в студенческом возрасте.

Изложение основного содержания исследования. Студенческий возраст характеризуется наличием определенных психологических проблем, связанных с профессиональным самоопределением, учебной успеваемостью, идентификацией, уверенностью в себе, выбором репертуара ролей в межличностном общении, лидерской и идеологической поляризацией, переживанием одиночества, излишней скромности [9]. Решение обозначенных вопросов связано с *проблемой* целостности Я-концепции, самосознания, которая, по меткому замечанию классика является «центральной в психологии личности».

В рамках работы психологического кружка Университета таможенного дела и финансов был проведен тренинг по изучению и коррекции Я-концепции студентов. Для решения многих тактических и стратегических задач по коррекции Я-концепции в студенческом возрасте мы предлагаем вариант занятия с использованием метафорических ассоциативных карт.

Упражнение 1. «Моё настроение».

Материалы: колода «Ессо». Инструкция: клиент вытягивает карту и рассказывает о своем настроении, в чем настроение похоже на то, что изображено на карте, в чем нет [11].

Упражнение 2. «Я чувствую сейчас...».

Материалы: колода «Люди и звери», «Сила времени», «Могена». Инструкция: в открытую из категории карт “Люди” выберите карту, с которой вы ассоциируете себя в спокойном, умиротворенном состоянии. Расскажите об этой карте. Какими знаниями и опытом она обладает? Подумайте о ситуации, которая вас сейчас беспокоит. В открытую из карт-людей выберите карту, с которой вы ассоциируете себя в этой ситуации. Расскажите об этой карте: 1) какое у нее настроение? 2) какие эмоции она переживает? 3) как чувствует себя физически? 4) как давно она пребывает в таком состоянии? Расположите вторую карту слева, а первую справа. Попросите у первой карты, учитывая ее знания и жизненный опыт, совет для первой карты. Из ресурсной части колоды карт “Сила времени”, категории карт-ресурсов колоды “Времена года” или колоды “Могена” вслепую вытяните три карты, которые станут подсказками, где взять дополнительный ресурс, чтобы осуществить рекомендации первой карты и из текущего состояния вернуться в спокойное и умиротворенное расположение духа.

Упражнение 3. «Позитивный негатив».

Позволяет увидеть положительное в отрицательном и пополнить свой энергетический ресурс. Материалы: колода «Люди и звери». Инструкция: вслепую из категории карт “Звери” вытяните от 4 до 6 карт. Когда вы перевернете эти карты, то увидите, что изображенные на них звери, обладают теми же качествами, которые в той или иной мере присущи вам. Разложите карты на две группы. В первую войдут карты, отражающие ваши позитивные качества, за которые вы себя цените и уважаете, которые помогают вам в решении проблем и достижении ваших целей. Расскажите о каждой карте. Во

вторую – карты, отражающие ваши негативные качества, за которые вы себя корите, ругаете, которых стесняетесь или даже не признаетесь в их существовании. Расскажите о каждой карте. Теперь рассмотрите каждую карту второй группы по отдельности. Подумайте, где и как это “негативное” качество может проявляться в роли позитивного. Дайте ответы на следующие вопросы: были ли случаи, когда это качество выручало вас, помогало вам, служило вам добрую службу? в каких других жизненных ситуациях вы можете экологично использовать это качество? какое открытие вы для себя сделали? [2].

Упражнение 4. «Я в прошлом, настоящем, будущем».

Материалы: колоды «Persona», «Personita», «Семейный альбом», «Фэйсбук».

Инструкция: переберите колоду и выберите карту, которая охарактеризует вас в соответствии с ячейкой на бланке (Я в прошлом, Я сегодня, Каким Я хочу быть). Прокомментируйте свой выбор. Для ячейки перехода можно использовать колоды "ОН" или "Морена"(следы).

Упражнение 5. «Мой жизненный сценарий».

Материалы: колоды «Saga», «1001», «Mythos», «Shen Hua». Инструкция: из открытой колоды выберите 5 карт, расположите их в определенном порядке и тезисно запишите историю своей жизни. Запишите ответы на следующие вопросы, работая быстро и удовлетворяясь первыми приходящими в голову мыслями: как называется ваша история? каков ее сюжет? в каком она жанре? трагедия или комедия? Ваша история банальная, скушная или увлекательная? кто в ней главные действующие лица? чем ваша история закончится?

Упражнение 6. «Я в позитиве».

Материалы: колода «Oh». Инструкция: клиент выбирает вслепую пару карт и формулирует позитивное утверждение о себе.

Упражнение 7. «Превращение».

Материалы: колода «Oh». Инструкция: клиенту предлагается карты-картинки быстро разделить на две стопки: «позитивные» и «негативные». Затем ему необходимо взять все карты из «негативной» стопки и одну за другой интерпретировать их как «позитивные» (или после описания негативных характеристик карт, закончить рассказ позитивным утверждением).

Упражнение 8. «Переписанная автобиография».

Материалы: колоды «Persona», «Personita», «Семейный альбом». Инструкция: биография каждого человека включает как трудности и несчастья, так и удачи, радостные, счастливые события. Наша задача сейчас состоит в том, чтобы рассказать собственную биографию, оставив в ней только позитивные моменты, то есть такие события и обстоятельства, которые вам доставили удовольствие, радость или другие приятные чувства. Пожалуйста, описывайте эти чувства как можно детальнее, используя ощущения разных модальностей. В процессе обсуждения, обратите внимание, что в услышанных нами биографиях было самым приятным? Какой момент лично для вас стал бы самым счастливым? Теперь, когда наведен порядок в прошлом, попробуем пофантазировать и заглянем в наше позитивное будущее. Мы будем полностью свободны в наших фантазиях и сочиним себе биографию на ближайшие 5–10 лет, включив в нее все наши мечты и планы, а также события и обстоятельства, которые, наверняка, доставят удовольствие и радость [11].

Упражнение 9. «Я сквозь призму времени».

Материалы: колоды «Persona», «Personita», «Семейный альбом». Инструкция: посмотрите колоду карт и спонтанно, руководствуясь своими чувствами, выберите 5 карт с помощью которых вы можете представить себя ребенком, подростком, юношей (девушкой), взрослым, пожилым человеком. Организуйте их беседу друг с другом.

Упражнение 10. «Мои лица».

Материалы: колоды «Persona», «Personita». Инструкция: выберите 3 карты, отображающие: каким Вас знают другие; каким Вас никто не знает; каким Вы хотели бы, чтобы Вас знали.

Упражнение 11. «Я глазами...»

Материалы: колоды «Persona», «Personita», «Семейный альбом». Инструкция: выберите 3 карты, отображающие: значимого человека; человека, с которым вы пребываете в конфликте; родственника (возможен вариант «Преподавателя», «Партнера», «Друга», «Однокурсника», «Ребенка» и т.д. По очереди берите карты, расскажите о себе.

Упражнение 12. «Мои роли».

Материалы: колоды «Persona», «Personita». Инструкция: выберите 3 карты, отображающие 3 ваши актуальные роли (возможен вариант неограниченного выбора). Исследуйте эти роли, возможные взаимоотношения между ними. Выберите 3 карты, которые отображают желаемые ролевые позиции. Обсудите возможные варианты достижения желаемого.

Упражнение 13. «Путь героя».

Материалы: колоды «Core», «Habitat», «Saga», «Mythos», «1001», «Shen Hua»
Инструкция: составьте историю, сказку с использованием следующих структурных элементов: герой, миссия героя, помощники, препятствия, преодоление препятствий, окончание истории. Разделите лист бумаги ручкой на шесть равных частей. Выберите шесть карт, чтобы заполнить все зоны листа. Составляя историю, основанную на этих общих для всех сказок элементах, мы сможем увидеть свой собственный путь в этом мире и то, как мы справляемся с встречающимися на этом пути трудностями и препятствиями. Расскажите вашу историю другим участникам или запишите ее. Вместе попробуйте выяснить контекст истории, ее основную тему или ее послания [11].

Выводы. Метафорические ассоциативные карты не предназначены для того, чтобы заменить собой другие психотерапевтические методы, но они могут стать ещё одним инструментом самопознания, коррекции представлений о себе, личностного роста, которые так необходимы в студенческом возрасте, и которые также можно использовать в сочетании с различными другими методами и подходами.

Список литературы

1. Бородулькина Т.А. Опыт использования метафорических ассоциативных карт в психологической работе с детьми / Т.А.Бородулькина // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: збірник наукових праць. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. – № 4(49). – С.39-52.
2. Верникова Н. Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для МАКсимальных результатов / Н. Верникова. – Винница: ЧП «ТД «Эдельвейс и К»», 2014. – 124 с.
3. Кац Г. Метафорические карты: Руководство для психолога / Г. Кац, Е. Мухаматулина. – М.: Генезис, 2013. – 160 с.
4. Киршке В. «Клубника за окном». Ассоциативные карты для коммуникации и творчества / В.Киршке. – Моритц Эгетмейер – ОН Verlag. – 2010. – 240 с.
5. Кобикова Ю.В. Метафоричні асоціативні карти (МАК) як інструмент в роботі практичного психолога/ Ю.В. Кобикова// Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: збірник матеріалів VI Харківської науково-практичної психологічної конференції (м. Харків, 11 грудня 2015 року) /Харківський національний університет внутрішніх справ. – Харків, 2015. – с. 59-61.
6. Крюгер К. Метафорические ассоциативны карты для детей и взрослых «Я и все-все-все» / К.Крюгер; худож. В.Кирдий. – СПб: Речь, 2016. – 48 с.

7. Морозовская Е. Мир проективных карт: Обзор колод, упражнения, тренинги / Е. Морозовская. – М.: Генезис, 2014. – 168 с.
8. Морозовская Е. Проективные карты в работе психолога: полное руководство / Е.Р.Морозовская. – Одесса, Институт Проективных Карт, 2013. – 128 с.
9. Панфілова Г.Б. Динаміка Я-концепції студентів в ускладнених життєвих ситуаціях : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Г.Б. Панфілова – Харків, 2012. – 23 с.
10. Попова Г. Метафорические ассоциативные карты в работе практического психолога: методика и практика / Г.Попова, Н.Милорадова. – Х.: ФОП Бровин А.В., 2015. – 224 с.
11. Пушков А. Метафорические ассоциативные карты: упражнения [Электронный ресурс] / А. Пушков. - Режим доступа: www.pushkov.com.ua
12. Степанова Л. Метафорические ассоциативные карты: теоретические основания/ Л. Степанова // Визит в Зазеркалье: опыт работы с проективными картами в различных областях практической психологии; под ред. Е.Р. Морозовской. - Одесса, 2013. - С.4–12.

Spisok literaturyi

1. Borodulkina T.A. Opyit ispolzovaniya metaforicheskikh assotsiativnyih kart v psihologicheskoy rabote s detmi / T.A.Borodulkina // Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu Imeni M. P. Dragomanova. Seriya 12. Psihologichna nauka: zbirnik naukovih prats. – K.: NPU Imeni M. P. Dragomanova, 2016. – # 4(49). – S.39-52.
2. Vernikova N. Metaforicheskie assotsiativnyie karty – universalnyiy instrument dlya maksimalnyih rezultatov / N.Vernikova. – Vinnitsa: ChP «TD «Edelveys i K»», 2014. – 124 s.

3. Kats G. Metaforicheskie kartyi: Rukovodstvo dlya psihologa / G. Kats, E. Muhamatulina. – M.: Genezis, 2013. – 160 s.
4. Kirshke V. «Klubnika za oknom». Assotsiativnyie kartyi dlya kommunikatsii i tvorchestva / V.Kirshke. – Moritts Egetmeyer – OH Verlag. – 2010. – 240 s.
5. Kobikova Yu.V. Metaforichni asotsiativni karti (MAK) yak Instrument v roboti praktichnogo psihologa./ Yu.V. Kobikova// Aktualni napryami praktichnoyi psihologiyi i psihoterapiyi: zbirnik materialiv VI HarkivskoYi naukovopraktichnoyi psihologichnoyi konferentsiyi (m. Harkiv, 11 grudnya 2015 roku) /Harkivskiy natsionalniy univrsitet vnutrishnih sprav. – Harkiv, 2015. – s. 59-61.
6. Kryuger K. Metaforicheskie assotsiativnyi kartyi dlya detey i vzroslyih «Ya i vse-vse-vse» / K.Kryuger; hudozh. V.Kirdiy. – SPb: Rech, 2016. – 48 s.
7. Morozovskaya E. Mir proektivnyih kart: Obzor kolod, uprazhneniya, treningi / E. Morozovskaya. – M.: Genezis, 2014. – 168 s.
8. Morozovskaya E. Proektivnyie kartyi v rabote psihologa: polnoe rukovodstvo / E.R.Morozovskaya. – Odessa, Institut Proektivnyih Kart, 2013. – 128 s.
9. Panfillova G.B. Dinamika Ya-kontseptsiyi studentiv v uskladnenih zhittEvih situatsiyah : avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya kand. psihol. nauk : spets. 19.00.01 «Zagalna psihologiya, IstorIya psihologIyi» / G.B. Panfillova – Harkiv, 2012. – 23 s.
10. Popova G. Metaforicheskie assotsiativnyie kartyi v rabote prakticheskogo psihologa: metodika i praktika / G.Popova, N.Miloradova. – H.: FOP Brovin A.V., 2015. – 224 s.
11. Pushkov A. Metaforicheskie assotsiativnyie kartyi: uprazhneniya [Elektronniy resurs] / A. Pushkov. - Rezhim dostupu: www.pushkov.com.ua
12. Stepanova L. Metaforicheskie assotsiativnyie kartyi: teoreticheskie osnovaniya/ L. Stepanova // Vizit v Zazerkale: opyt raboty s proektivnyimi

kartami v razlichnyih oblastiakh prakticheskoy psihologii; pod red. E.R. Morozovskoy. - Odessa, 2013. - S.4–12.