

*Эрнст Г.Г., кандидат педагогических наук, доцент
доцент кафедры «Психологии»
Алтайский государственный педагогический университет
Россия, г. Барнаул*

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГА КАК ИНСТРУМЕНТ ДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ САМООЦЕНКИ

***Аннотация:** статья посвящена проблеме использования метафорических ассоциативных карт в психологической практике. Метафорические ассоциативные карты рассматриваются как современный инструмент диагностики и коррекции личностных состояний. Автор делает акцент на самооценке личности и работе с ней с применением метафорических ассоциативных карт*

***Ключевые слова:** метафорические ассоциативные карты, ассоциация, метафора, личность, самооценка, рефлексия*

***Annotation:** the article is devoted to the problem of using metaphorical associative maps in psychological practice. Metaphorical associative cards are considered as a modern tool for the diagnosis and correction of personality conditions. The author focuses on the self-esteem of the individual and working with her using metaphorical associative cards*

***Key words:** metaphorical associative cards, association, metaphor, personality, self-esteem, reflection.*

Метафорические ассоциативные карты плотно вошли в арсенал психологических техник и активно используются психологами-практиками для решения психологических задач при работе с клиентами и их запросами. Однако, стремительно ворвавшись на наш постсоветский психологический рынок,

технология работы с МАК (метафорические ассоциативные карты) так и остается недостаточно теоретически освещенной в психологической литературе и научно-исследовательском пространстве.

Метафорические ассоциативные карты в самом общем понимании — это определенная концепция функционирования человека в социуме, которая лично воспринята автором и предложена для понимания определенной сферы отношений, технологически воплощенная создателем посредством рисунков, репродукций, фотографий, графических изображений и слов [1, с.150]. В основе техники лежат механизмы ассоциации и проекции, описанный еще в трудах З. Фрейда. В классическом психоанализе — процесс, посредством которого собственные личностные качества, эмоции, переживания и т. д. индивида приписываются им кому-то другому.

В процессе работы с картами актуализируются психологические защиты и в первую очередь это проекция, идентификация и вытеснение. Проекция побуждает клиента рассмотреть в карте то, что он, не желает видеть и в себе, но проецирует на социальное окружение (мотивы, комплексы, эмоции, чувства, ценности, потребности, конфликты пр.)

Вытеснение – это самая процесс при котором самая негативная сторона личности помещается в бессознательное и удерживается там.

Идентификация себя с ситуациями и участниками изображения на карте содействует переносу на художественный образ собственных качеств, мотивов, желаний, проблем, эмоций.

В данном случае метафорические карты выступают проводником между сознанием и эмоциями клиента и психологом. По средствам трактовки метафорических раскладов клиент раскрывает свой внутренний мир. Одно из несомненных достоинств этого метода, как и других проективных методов в работе психолога-это невозможность искажения результата. Хотя в интерпретации результата очень большую роль играет субъективное истолкование результатов психологом.

В контексте нашего исследования мы заостряем внимание на особенностях работы с самооценкой с применением метафорических ассоциативных карт. В основе формирования нашей самооценки лежит личностная рефлексия. Мы понимаем рефлекссию как специфическую человеческую способность встать на позицию наблюдателя по отношению к самому себе, способность анализировать позицию других людей, отражать их внутренние состояния как незаменимый инструмент познания других и самого себя [2, с.150].

Именно основываясь на суждениях близких и референтных взрослых ребенок формирует первую адекватную самооценку, переходя от суждения «я хороший» к вопросу «какой я: я хороший?». И в дальнейшем самооценка человека меняется под воздействием того социального отклика, который он получает в ответ на свои действия. Однако, формирование самооценки проходит по влиянию как позитивных, так и негативных суждений, носящих и объективный и субъективный характер. Не всегда человек актуально рефлексировать причины реальные и глубинные причины изменений, происходящих в сфере его самосознания. В данной ситуации метафорические ассоциативные карты являются неоспоримо эффективным инструментом для осознания истоков самооценки и ее проблем.

Во-первых, являясь проективным инструментом, они дают возможность психологу увидеть переживания клиента в «чистом» виде, без социально-желаемого искажения.

Во-вторых, клиент воспринимает этот психологический инструмент легко, ассоциируя его с игрой.

В-третьих - форма работы со стимульными картинками-картами возвращает клиента к детским эмоциям, вызванным игрой и предметно-манипулятивной деятельностью, снижая тем самым эмоциональное напряжение и, улучшая эмоциональный фон деятельности.

И, наконец, работа с картами дает обширный материал для анализа психологу, выполняя одновременно терапевтический эффект. Эти причины усиливают рефлексивный эффект, хотя, надо отметить, что выполнение любого

психологического тестового задания само по себе уже рефлексивно, так как заставляет человека встать в рефлексивную позицию - в позицию стороннего наблюдателя по отношению к себе.

В данное время на рынке метафорических ассоциативных карт представлен широкий ассортимент колод, позволяющих психологу проработать различные проблемы и ситуации. При этом на рынке наблюдается устойчивая тенденция создания авторских креативных колод, как универсальных так и специальных. Работая с диагностикой и коррекцией самооценки возможно варьировать разные колоды, имеющиеся в арсенале психолога.

В результате обобщения и систематизации опыта работы с метафорическими картами мы разработали авторское упражнение «Все лучшее в тебе», позволяющее работать с самооценкой клиента при наличии любых колод. Работа может вестись как с заниженной, так и с завышенной самооценкой.

Упражнение «Все лучшее в тебе» предназначено для работы практического психолога и не имеет возрастных ограничений.

1. Предлагаем выбрать карту из колоды «Тотемные животные» Людмилы Кузнецовой. Но, это может быть любая другая портретная или даже сюжетная колода.

2. Далее клиент выбирает карточки со словами из этой же колоды, или, если в вашем распоряжении другая колода со словами-характеристиками, то можно воспользоваться ей. Слова клиент выбирает те, которые как он считает его характеризуют на данный момент. Количество выборов неограниченно.

3. уже на этом этапе заметно каких негативных или позитивных качеств клиент выбирает больше

4. Далее психолог предлагает клиенту распределить карточки на условные группы по схожести. Например: семья, дела, поведение в конфликте, внешние данные. Группы определяются по ходу работы, исходя из того, что предложил клиент.

5. Данная сортировка качеств дает информацию о приоритетных для клиента сферах жизни и четко показывает отношение его к своей позиции в этой сфере.

6. Далее предлагаем из другой колоды (например, «Про тебя» Г. Батищева, «Личные границы» И. Орда и т.д.) Выбрать карту, иллюстрирующую эту сферу. И пояснить выбор.

6. Далее предлагаем разделить качества из каждой сферы на те, которые его радуют и на те, которые хотелось бы изменить.

7. Качества, выбранные для изменения рассматриваем по отдельности. На каждое качество выбираем карту «сейчас так» и «хочу так».

8. Работаем над вопросом: «Что я должен сделать, что бы стало как хочу?» Иногда на этом этапе наступает инсайт или понимание ошибочности «заказа». Для ответа на этот вопрос клиенту можно предложить вытянуть карты-подсказки в закрытую.

Таким образом, метафорические ассоциативные карты дают возможность психологу всесторонне проработать с клиентом проблему самооценки и скорректировать ее, минимально актуализируя психологические защиты, свойственные данной работе. Авторское упражнение может быть использовано как практикующими психологами в целом, так и психологами образования, в частности.

Использованные источники:

1. Милорадова Н.Е. Попова Г.В. Об алгоритме создания новых колод метафорических ассоциативных карт // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2016. – №3. – С. 150–160.

2. Эрнст Г.Г. Особенности развития профессиональной рефлексии будущего учителя в процессе прохождения педагогической практики // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – №4. – С. 62–69. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/16070.htm>.