

**Чайковская И.А.<sup>1</sup>, Аргунеев Э.П.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Оренбургский государственный университет, г. Оренбург, Россия

<sup>2</sup>ООО РСПЦ «Ресурс», г. Оренбург, Россия

E-mail: oren-resurs@mail.ru

## **ВОЗМОЖНОСТИ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ В РАБОТЕ С ЛИЧНОСТНЫМ РЕСУРСОМ КЛИЕНТА (НА ПРИМЕРЕ КОМПЛЕКТА «МОЙ ЖИЗНЕННЫЙ СЦЕНАРИЙ»)**

**Chaikovskaya I.A., Arguneev E.P.**

Orenburg state university, ООО RSPC «Resurs», Orenburg, Russia

E-mail: oren-resurs@mail.ru

### **THE POSSIBILITY OF METAPHORICAL ASSOCIATIVE CARDS WORK WITH THE RESOURCE AREA OF THE CLIENT (FOR EXAMPLE, THE SET OF «MY LIFE SCRIPT»)**

Ассоциативные метафорические карты являются незаменимым инструментом психолога в практической деятельности. Они активно применяются в различных областях психологии: консультировании, тренинговой работе, коррекционной работе. Уникальность и универсальность таких карт обусловлена тем, что в их основе заложена метафора, которая представляет собой психотерапевтической воздействие и направлена на бессознательное клиента.

Авторами статьи разработан комплект ассоциативных метафорических карт «Мой жизненный сценарий» с целью научно-практического обоснования использования их в работе с личностным ресурсом клиента. Комплект состоит из 50 карт, которые делятся на две группы (изображения деревьев и абстрактные изображения), и вербального материала, который включает в себя: цитаты из художественных произведений классической литературы и авторскими высказывания.

С целью апробации системы работы с комплектом нами была организована фокус-группа (20 человек, 30–40 лет). Так, в результате практического применения ассоциативных метафорических карт нами был отобран контрольный материал комплекта. После чего предложены варианты работы с ними, которые включают в себя систему проведения психологической работы, стимульные вопросы.

Научно-теоретическая и практическая значимость использования ассоциативных метафорических карт обоснована проективными способностями человеческого сознания. Проективный метод психологии позволяет выявить закономерности актуализации выбора фона или фигуры в изображении человеком. Согласно гештальтпсихологии, фигура, выделенная из фона, является актуальной для клиента. Вместе с этим фигура представляет собой проекцию своего состояния, переживания, положения и мироощущения.

**Ключевые слова:** метафора, проекция, жизненный сценарий, метафорические карты, личностный ресурс.

Associative metaphoric cards are an indispensable tool of the psychologist in practice. They are actively used in various fields of psychologists: counseling, training, correctional work. The uniqueness and versatility of such maps due to the fact that they are based on a metaphor that represents a psychotherapeutic impact and is aimed at the unconscious client.

The authors of the article developed a set of associative metaphorical maps "My life scenario" for the purpose of scientific and practical justification of their use in work with the client's personal resource. The set consists of 50 cards, which are divided into two groups (trees images and abstract images) and verbal material, which includes: quotes from the art works of classical literature and the author's statements.

In order to test the system of work with the kit, we organized a focus group (20 people, 30–40 years old). Thus, as a result of the practical application of associative metaphorical maps, we selected the control material of the kit. Then suggested to them that include the system of psychological work, the stimulus questions.

The scientific-theoretical and practical significance of the use of associative metaphorical maps is justified by the projective abilities of human consciousness. The projective method of psychology allows to reveal regularities of actualization of choice of a background or a figure in the image by the person. According to Gestalt psychology, the figure highlighted from the background is relevant to the client. At the same time, the figure represents the projection of its state, experience, position and attitude.

**Key words:** metaphor, projection, life scenario, metaphorical maps, personal resource.

В современной психологической практике активно используют ассоциативные метафорические карты. Данный инструмент является уникальным средством психологической помощи. Так, их используют в комплексной терапии расстройств адаптации [4], в нарративной пси-

хотерапии [5], при выборе способа разрешения ценностного конфликта [4], в формировании межэтнической толерантности [9], при работе с травмой потери и в психологическом консультировании [11], в тренинге по развитию самоотношения личности [1].

В основе ассоциативных карт лежит метафора, которая является эффективным средством развития самосознания и субъектности. «Метафора при правильном ее построении и использовании может стать очень мощным средством психотерапевтического воздействия, так как она ориентирована на бессознательные слои личности клиента» [14, с. 10].

Целью данной статьи является обоснование использования авторского комплекта метафорических карт в практической деятельности психолога.

Для достижения данной цели нами был разработан авторский комплект (авторы, практикующие психологи – И.А. Чайковская, Э.П. Аргунеев) согласно алгоритму создания колод метафорических ассоциативных карт, предложенным Н.Е. Милорадовой и Г.В. Поповой [10].

Метафорические ассоциативные карты «Мой жизненный сценарий» состоит из 50 карт, которые делятся на две группы: изображения деревьев и абстрактные изображения. Также комплект метафорических карт включает в себя карты с высказываниями, которые включают в себя цитаты из художественных произведений классической литературы и авторские высказывания.

В самом названии содержится идея этих карт – «Жизненный сценарий». Данный ком-

плект метафорических ассоциативных карт предназначен для работы со взрослыми, находящимися в состоянии, когда необходимо остановиться для того, чтобы сделать новый жизненный шаг, сделать выбор, принять решение. В этот момент очень важно найти ресурс как в прошлом, так и в настоящем для создания ресурсного будущего. Эти карты призваны помочь психологу начать разговор с клиентом о чем-то глубоком, значимом, скрытом от других, а иногда даже от самого себя.

Жизненный сценарий – это посыл из прошлого, это то, что помогает и поддерживает в настоящем, что является мостиком в будущее. Метафорические ассоциативные карты помогают поставить актуальные приоритеты, сделать смелый шаг в будущее.

В первой части авторских репродукций художник изобразил различные сюжеты, в центре которых деревья. В психологии деревья несут определенный символ. Проективные методы с использованием данного символа позволяют выявить индивидуально-типологические особенности человека. В данном случае клиент будет проецировать себя, а также свои чувства и переживание на выбранное дерево, или группу деревьев. Образ дерева помогает в самоидентификации в процессе работы с клиентом (рисунк 1).

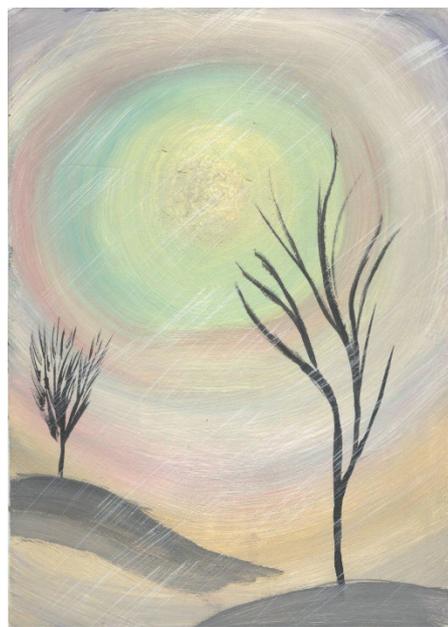
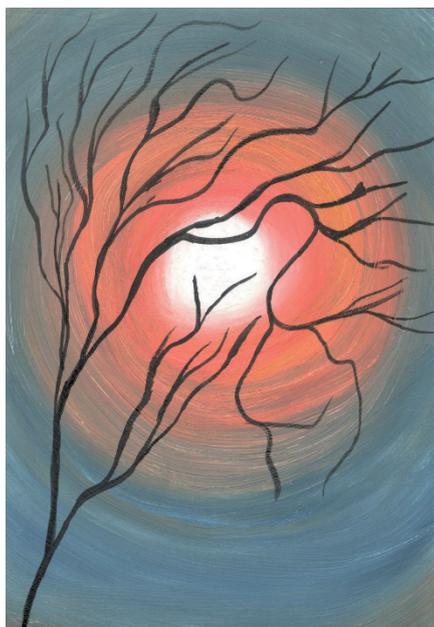


Рисунок 1 – Образец карт с деревьями

Вторая часть художественных миниатюр представлена абстрактными изображениями. Каждая картинка пробуждает воображение и является краеугольным камнем для погружения в мир фантазии. Изображение на карте может рассматриваться как метафора. Интерпретация изображенного является сугубо индивидуальной и субъективной. В связи с этим абстрактная картинка создаст все условия для создания психотерапевтического процесса, условием выстраивания своей истории по собственным правилам. Таким образом, абстрактные картины затрагивают именно сферу чувств и ощущений (рисунок 2).

Подобранные нами цитаты из художественных произведений классической литературы и собственные метафоры помогут клиенту создать образ легче, четче и яснее и послужат мостиком к его сознанию. Метафора может служить названием картинке, может быть использованы как стартовая площадка для работы с абстрактными изображениями, для осознания внутренних установок, целей, ресурсов. Стимульные

карты с высказываниями авторов данной колоды и цитатами из художественных произведениях являются своеобразной базой для создания ассоциативного ряда. Слова представляются неким мостом между картинкой и событием (положением дел) в жизни клиента.

Мы подобрали высказывания, которые позволяют выявить дефицитное ресурсное состояние (статика или динамика). Второй вектор, на который направлены диагностические возможности карт – это актуализация внутреннего или внешнего ресурса для клиента (того, который на данный момент более востребованный).

Нами представлены четыре группы, соответствующие статическому и динамическому состояниям и возможностям клиента задействовать внутренний и внешний ресурсы (таблица 1).

После сбора стимульного материала нами была организована фокус-группа (20 человек, 30–40 лет) с целью апробации системы работы с комплектом. В результате практического применения ассоциативных метафорических карт



Рисунок 2 – Образец абстрактных изображений

Таблица 1 – Фрагмент словесного стимульного материала

Внутренний ресурс	Внешний ресурс	Статика	Движение
Ярко и радостно, как в детстве ...	Сплетение рук и жизней, и дыханий ...	Цветение на пороге осени дает покой и ...	Медленно гаснет ночная звезда, скоро наступит утро и ...

нами был отобран контрольный материал комплекта и составлены варианты работы с ними.

Так, одни из вариантов применения данного комплекта состоит в работе с осознанием своего жизненного пути. Проектирование смысловых отношений для реализации своих целей на ближайшее будущее является неотъемлемой частью работы психолога с клиентом. Карты дают возможность проявления и осознания состояния, когда необходимо остановиться для того, чтобы сделать новый жизненный шаг, сделать выбор, принять решение. Такая работа позволяет получить не только знания о возможностях планирования и создания собственного мира, но и реальные осознанные личностные ресурсы для продвижения по своему жизненному пути.

Участникам предлагается выбрать три картинки, соответствующие понятиям «мое прошлое», «мое настоящее», «мое будущее». Каждая картинка может дополняться выбранной метафорой (метафора может быть придумана самостоятельно). После проведения данной работы задаются следующие вопросы:

1. Что удалось осознать при рассмотрении «триптиха»?

2. Какая из метафор удивила Вас? Что нового о себе узнали, соединив воедино три этапа своей жизни?

3. В чем видите ресурс в прошлом и настоящем?

4. Как картинка из будущего связана с прошлым и настоящим. Что в них в общего и в чем они отличаются?

5. Как меняется главный герой, который соответствует каждой из картинок? В чем его сила, каковы его цели, ценности?

Другой вариант работы заключается в поиске индивидуальных личностных ресурсов для прохождения этапов развития личности.

В колоде выбираются две карты – та, которая мне нравится, та, которая мне не нравится. В связи с тем, что выбираются картинки, соответствующие принятому и отвергаемому личностному ресурсу, задаются следующие вопросы:

1. Расскажите о картинке «Нравится». Что привлекает в ней? Что в данной картинке может стать ресурсом для Вас? Можете ли Вы припомнить случаи вашей жизни, когда Вы были в таком состоянии? Если можете, то расскажите.

Можно ли данное состояние (поведение) считать ресурсным?

2. Теперь обратимся к картинке «не нравится». Найдите название этой картинки. Попробуйте пофантазировать и найти моменты жизни, когда данное состояние (поведение) может стать ресурсным. Представьте себе, что данная картинка носит название «Ваш отвергаемый ресурс». Были ли в вашей жизни случаи, когда данное состояние (поведение) было ресурсным (или единственно возможным)? За что можно поблагодарить свою «отвергнутую часть»?

3. Следующий этап. Клиент выбирает, не глядя, картинку с предварительной инструкцией: «Выбери картинку под названием «Скрытый ресурс». Процедура слепого выбора дает очень мощное последующее осознание: «Ресурсом может стать все что угодно, главное внутренняя установка – использовать происходящее, как ресурс, опыт, возможность». Задаются следующие вопросы: Найдите название картинки. Поберите метафору к данной картинке. Подумайте, какую скрытую информацию может содержать данная картинка в случае, если она называется «Ваш скрытый ресурс». Были ли в Вашей жизни ситуации, когда данное состояние (поведение) было для Вас ресурсным? Может быть Вам бы очень хотелось использовать данный ресурс впервые? Какое знание появляется у Вас, если данный ресурс актуализировать?

4. Разложите «триаду»: номер один «Нравится» (осознанный ресурс), номер два «Скрытый ресурс», номер три «Не нравится» (отрицаемый ресурс). Попробуйте найти (если получится) логическую связку между этими тремя картами. Что нового о себе, о Ваших возможностях узнали Вы, рассмотрев все эти картинки вместе?

Возможны варианты использования данных карт в ходе работы с эмоциональной сферой. Также рекомендуется использовать данную колоду для развития рефлексии, как фактора формирования коммуникативной компетенции. Вместе с этим карты могут быть использованы как инструмент развития креативности, мышления и воображения. Перспективным является использование данной колоды в групповой работе (например, создание группового коллажа с дальнейшим обсуждением получившей картины).

Информативным являются высказывания клиентов в ходе работы с картами, например:

П.К. 30 лет: *я увидела свои возможности, которыми никогда не пользовалась.*

И.Р. 34 лет: *я поняла, что для меня сейчас важно остановиться и разобраться в себе.*

В.Д. 32 лет: *прочитав высказывание «могучий поток силы дает», я вдруг ясно осознала – какие возможности дает мне общение с моим окружением.*

Н.Р. 38 лет: *образ мощного дерева дал ощущение и своей силы и устойчивости. Возможность противостоять испытаниям – это моя сильная сторона неотъемлемая часть.*

Таким образом, научно-теоретическая и практическая значимость использования ассоциативных метафорических карт обоснована проективными способностями человеческого сознания. Проективный метод психологии позволяет выявить закономерности актуализации выбора фона или фигуры в изображении человеком. Выбранный объект всегда является актуальным. На него человек проецирует свое состояние, переживание, положение и мироощущение. И это однозначно может быть использован как ресурса клиента, как возможность нового шага в его «жизненном сценарии».

12.11.2017

#### Список литературы:

1. Банникова, Е.А. Метафорический тренинг как средство развития самоотношения личности студентов / Е.А. Банникова, И.А. Чайковская // Психология и педагогика: теоретический и практический взгляд. Сборник статей международной научно-практической конференции. – Уфа: ООО «Аэтерна», 2015. – С. 23–30.
2. Бодалев, А.А. Общая психодиагностика / А.А. Бодалев, В.В. Столин. – СПб.: Издательство «Речь», 2000. – 440 с.
3. Венгер, А.Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство / А.Л. Венгер. – М.: Издательство ВЛАДОСС-ПРЕСС, 2003. – 160 с.
4. Динкель, О.Л. Опыт применения метафорических ассоциативных карт в комплексной терапии расстройств адаптации / О.Л. Динкель, Л.А. Сорокина // Комплексные проблемы сердечно-сосудистых заболеваний. – 2013. – №3. – С. 105–107.
5. Дмитриева, Н.В. Использование ассоциативных карт в нарративной психотерапии работоголизма / Н.В. Дмитриева, Н.В. Буравцова, Ю.М. Перевозкина // Сибирский педагогический журнал. – 2014. – №4. – С. 166–172.
6. Дмитриева, Н.В. Выбор способа разрешения ценностного конфликта с помощью ассоциативных карт / Н.В. Дмитриева, Н.В. Буравцова, Л.В. Левина // Вестник КемГУ. – 2015. – №3-3(63). – С. 119–123.
7. Дмитриева, Н.В. Страх одиночества. Алгоритм и техники психокоррекции / Н.В. Дмитриева, Л.Н. Антилогова, А.И. Лагунова // Психопедagogика в правоохранительных органах. – 2017. – №2(69). – С. 38–41.
8. Казанцева, Е.В. Метафорические ассоциативные карты как «Магическая» психотерапевтическая практика / Е.В. Казанцева // Концепт. – 2017. – №1. – С. 163–170.
9. Капидинова, С.Б. Ассоциативный метод в формировании межэтнической толерантности / С.Б. Капидинова // Символ науки. – 2015. – №3. – С. 218–222.
10. Милорадова, Н.Е. Об алгоритме создания новых колод метафорических ассоциативных карт / Н.Е. Милорадова, Г.В. Попова // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2016. – №3. – С. 149–161.
11. Толстая, С.В. Травма потери: психологическое консультирование методом мак / С.В. Толстая // European journal of education and applied psychology. – 2016. – №3. – С. 46–49.
12. Франк, Л.К. Проективные методы изучения личности / Л.К. Франк; пер. с англ. // Проективная психология. – М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 69–85.
13. Харченко, Т.Г. Особенности психологической коррекции личности осужденных с отклонениями психического развития / Т.Г. Харченко // Научные ведомости БелГУ. Серия: Гуманитарные науки. – 2015. – №6(203). – С. 204–210.
14. Чайковская, И.А. Бабочка в твоих руках... Из серии «Шпаргалки для практического психолога» / И.А. Чайковская. – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2015. – 131 с.
15. Чайковская, И.А. Особенности процесса формирования стрессоустойчивости обучающихся с учетом возраста и разных типов образовательных учреждений / И.А. Чайковская, М.А. Бахметьева // Инновационная деятельность: наука – экономика – производство. – 2008. – С. 358–363.

#### References:

1. Bannikova E.A., Chajkovskaya I.A. Metaforicheskiy trening kak sredstvo razvitiya samootnosheniya lichnosti studentov. *Psihologiya i pedagogika: teoreticheskij i prakticheskij vzglyad. Sbornik statej mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii* [Psychology and pedagogy: theoretical and practical view. Proceedings of the international scientific-practical conference]. Ufa: ООО «Aeterna», 2015, pp. 23–30.
2. Bodalev A.A., Stolin V.V. *Obshchaya psihodiagnostika* [General psycho-diagnostics]. SPb.: Izdatel'stvo «Rech'», 2000, 440 p.
3. Venger A.L. *Psihologicheskie risunochnye testy: illyustrirovanoe rukovodstvo* [Psychological picturesque tests: illustrating the manual]. M.: Izdatel'stvo VLADOSS-PRESS, 2003, 160 p.
4. Dinkel' O.L., Sorokina L.A. Opyt primeneniya metaforicheskikh associativnykh kart v kompleksnoj terapii rasstrojstv adaptacii. *Kompleksnye problemy serdechno-sosudistykh zabolevanij* [Complex problems of cardiovascular diseases], 2013, no. 3, pp. 105–107.
5. Dmitrieva N.V., Buravcova N.V., Perevozkina YU.M. Ispol'zovanie associativnykh kart v narrativnoj psihoterapii rabotogolizma. *Sibirskij pedagogicheskij zhurnal* [Siberian pedagogical journal], 2014, no. 4, pp. 166–172.
6. Dmitrieva N.V., Buravcova N.V., Levina L.V. Vybora sposoba razresheniya cennostnogo konflikta s pomoshch'yu associativnykh kart. *Vestnik KemGU* [Bulletin Of The KemSU], 2015, no. 3-3(63), pp. 119–123.
7. Dmitrieva N.V., Antilogova L.N., Lagunova A.I. Strah odinochestva. Algoritm i tekhniki psihokorrekcii. *Psihopedagogika v pravoohranitel'nykh organah* [Psychopedagogy in law enforcement], 2017, no. 2(69), pp. 38–41.

8. Kazanceva E.V. Metaforicheskie asociativnye karty kak «Magicheskaya» psihoterapevticheskaya praktika. *Koncept* [Concept], 2017, no. 1, pp. 163–170.
9. Kapidinova S.B. Asociativnyj metod v formirovanii mezhehtnicheskoj tolerantnosti. *Simvol nauki* [Science Symbol], 2015, no. 3, pp. 218–222.
10. Miloradova N.E., Popova G.V. Ob algoritme sozdaniya novyh kolod metaforicheskikh asociativnykh kart. *Vestnik po pedagogike i psihologii YUzhnoj Sibiri* [Bulletin of pedagogics and psychology of Southern Siberia], 2016, no. 3, pp. 149–161.
11. Tolstaya S.V. Travma poteri: psihologicheskoe konsul'tirovanie metodom mak. *European journal of education and applied psychology*, 2016, no. 3, pp. 46–49.
12. Frank L.K. Proektivnye metody izucheniya lichnosti. *Proektivnaya psihologiya* [Projective psychology]. M.: Izdatel'stvo EHKSМО-Press, 2000, pp. 69–85.
13. Harchenko T.G. Osobennosti psihologicheskoy korekcii lichnosti osuzhdennyh s otkloneniyami psihicheskogo razvitiya. *Nauchnye vedomosti BelGU. Seriya: Gumanitarnye nauki* [Scientific sheets of BelSU. Series: Humanitarian Sciences], 2015, no. 6(203), pp. 204–210.
14. CHajkovskaya I.A. *Babochka v tvoih rukah... Iz serii «SHpargalki dlya prakticheskogo psihologa»* [Butterfly in your hands... from the series «cheat Sheets for a practical psychologist»]. Orenburg: OOO IPK «Universitet», 2015, 131 p.
15. CHajkovskaya I.A., Bahmet'eva M.A. Osobennosti processa formirovaniya stressoustojchivosti obuchayushchihsya s uchetom vozrasta i raznyh tipov obrazovatel'nyh uchrezhdenij. *Innovacionnaya deyatel'nost': nauka – ehkonomika – proizvodstvo* [Innovation: science – Economics – production], 2008, pp. 358–363.

**Сведения об авторах:**

**Чайковская Ирина Анатольевна**, доцент кафедры общей психологии и психологии личности факультета социально-гуманитарных наук кандидат психологических наук Оренбургского государственного университета

E-mail: oren-resurs@mail.ru

460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13

**Аргунеев Эдуард Петрович**, психолог ООО РСПЦ «Ресурс»

E-mail: oren-resurs@mail.ru