

УДК 159.91,159.96

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.4-1.16>**К. В. Проноза-Стеблюк**

науковий співробітник

ДУ «Інститут нейрохірургії імені академіка А. П. Ромаданова  
Національна академія медичних наук України»

## НОВА АВТОРСЬКА МОДЕЛЬ АСОЦІАТИВНИХ ПРОЕКТИВНИХ КАРТ

*Метафоричні асоціативні карти відносять до проєктивних методик, що підіймають із глибини підсвідомості несвідомі враження, які визначають реакцію особи на ті чи інші життєві ситуації. Вони являють собою набір зображень завбільшки з гральну карту або листівку різноманітного змістового наповнення: люди, тварини, природа, життєві ситуації, абстрактні композиції тощо.*

*Метафоричні асоціативні карти можуть сприяти взаєморозумінню між терапевтом та клієнтом, особливо у випадках, коли важко обговорити певну проблему, допомагають висловити думки, формулювати їх і конкретизувати повідомлення. Метафоричні асоціативні карти – це інструмент професійної психології, психотерапевта та коуча, що застосовується в психодіагностиці, корекції та для розвитку можливостей.*

*Запропоновані авторські метафоричні асоціативні карти КПС являють собою набір із 74 карт, що є фотографічними зображеннями, які оброблені за допомогою комп'ютерних графічних редакторів і розподілені за кластерами та за асоціативними рядами. Асоціативні ряди відображають 8 елементарних емоцій та 4 базових емоцій; внутрішню картину хвороби (прийняття людиною власного захворювання) у випадку психосоматичних хвороб; стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях; базові потреби самозбереження; базові потреби емоційного спектру взаємодії.*

*Дана методика є валідним доповненням до діагностичних інструментів, що якісно відображає поточний стан пацієнта, розуміння пацієнтом природи власної проблематики, а саме здатність інтерпретувати власні симптоми, власні потреби, власні емоційні процеси. Методика може бути рекомендована в якості доповнення до психотерапевтичних та психокорекційних методів, що застосовуються в пацієнтів із розладами тривожно спектру та за наявності депресивного компонента (в т.ч. і самостійного), що можуть бути як самостійними, так і наслідками пережитого стресу (стрес-асоційованих розладів). Дана методика може бути застосована як мотиваційний компонент як до роботи на початку лікування, так і на будь-якому етапі під час впровадження нових методів у роботі, а також у випадку унікальної поведінки.*

**Ключові слова:** психодіагностика, психотерапія, проєктивні методики, візуалізація.

**Постановка проблеми.** Наукова проблема полягає в тому, що різноманіття психологічних проблем клієнтів (пацієнтів), відсутність чітких меж норми та патології субклінічних форм розладів ментального (поведінкового) здоров'я вимагають пошуку нових форм невербальної комунікації задля проведення психодіагностики та психокорекції.

**Мета статті** – поінформувати про розроблену нову модель асоціативних метафоричних карт та проаналізувати особливості їх застосування у випадках різних форм психоемоційних розладів.

**Виклад основного матеріалу.** Метафоричні асоціативні карти – це набір зображень завбільшки з гральну карту або листівку, що зображають людей, їх взаємодії, життєві ситуації, пейзажі, тварин, предмети побуту, абстрактні зображення.

Представлені на картах образи стають видимою метафорою цінностей, страхів, бажань особи пацієнта (клієнта) або пов'язаних асоціативно з його внутрішнім досвідом. Важливо, що кожен пацієнт (клієнт) може уявити і відчути щось своє. Метафоричні асоціативні карти відносять до про-

ективних методик, що підіймають із глибини підсвідомості несвідомі враження, які визначають реакцію особи на ті чи інші життєві ситуації.

Метафоричні асоціативні карти можуть сприяти взаєморозумінню між терапевтом та клієнтом, особливо у випадках, коли важко обговорити певну проблему, допомагають висловити думки, формулювати їх і конкретизувати повідомлення. Метафоричні асоціативні карти – це інструмент професійної психології, психотерапевта та коуча, що застосовується в діагностиці, корекції та для розвитку можливостей [1, с. 4–19].

Метафоричні карти бувають різні. Значення кожної колоди залежить від тематики. Є більш цілеспрямовані, а є універсальні, але всі вони дуже ресурсні. Найпопулярнішими серед психологів є карти «Тандем / Tandem» – асоціативні карти для опрацювання стосунків у парі; «Еко / Ессо» – розкриття творчого потенціалу; «Сага / Saga» – розвиток уяви і творчого потенціалу; «О-карти / Oh-cards» – для самоаналізу і полегшення соціальних взаємодій; «Морена / Morena» допомагає побачити ресурс; «Вона» – жіноча, дуже ресур-

сна колода; «Вікна і двері» – робота зі станами, пошук ресурсів, нових рішень; «Зі скрині минулого» – опрацювання дитячих травм, неврозів, установок [2, с. 6–9].

Найбільш вживаними для індивідуальної роботи з пацієнтами, що мають розлади психо-емоційної сфери, є метафоричні асоціативні карти «Персона» [3, с. 56] – карти із зображенням облич людей, що відображають різні емоції чи стани, а також карти «Коуп» [4, с. 13–18]. – для роботи з душевними травмами.

Утім, зазначені карти мають ряд недоліків. Зокрема, карти «Персона» орієнтовані на сприйняття пацієнта через призму міжособистісних відносин, що не дає можливості працювати з розладами тривожно-депресивного спектру, а основним недоліком колоди карт «Коуп» є однозначні трактування 6 карт із колоди, що символізують канали ресурсів за BASICPh-моделлю, що широко використовується для активізації та пошуку каналів ресурсів, тоді як на початку виконання завдання за задумом дані карти-ресурси не повинні бути в доступі.

Саме тому нами було поставлено та вирішено завдання створити колоду (набір) метафоричних асоціативних карт, що будуть застосовуватись як допоміжний метод для встановлення первинного контакту, зміцнення терапевтичного поля на будь-якому етапі, які можуть бути допоміжним методом для первинного скринінгу та під час застосування інших психодіагностичних методик, розвивати

мотиваційний компонент у клієнта, відобразити наочно проблематику, що мало зрозуміла під час психоедукації клієнту з унікальною поведінкою (структурою особистості), з органічними захворюваннями, що можуть проявлятися у помірно вираженому когнітивному дефіциті, де допускається застосування проєктивних методик, у випадках, коли є порушення пізнавальних процесів, але при цьому будуть позбавлені недоліків аналогів та прототипів.

У результаті спільної роботи фотохудожника Анастасії Клименко та автора статті, психолога Катерини Пронози-Стеблюк, було створено колоду (набір) метафоричних асоціативних карт КПС – за першими буквами прізвищ авторів, які являють собою набір із 74 карт, що є фотографічними зображеннями, що оброблені за допомогою комп'ютерних графічних редакторів і розподілені за кластерами та за асоціативними рядами, які відображають:

**1. Вираженість 8 елементарних емоцій** (Карл Ізард, 2000) **та 4-х базових емоцій:** задоволення – радість (рис. 1-2); інтерес – збудження, подив – переляк; горе – страждання; гнів – лють; страх – жах (рис. 3); відроза – огида; сором – приниження (рис. 4); радість (достаток); печаль; страх [5, с. 23–30].

**2. Внутрішню картину хвороби** (прийняття людиною власного захворювання) у випадку психосоматичних захворювань, таких як: артеріальна гіпертензія; гастро-дуоденальні ерозії (виразки);

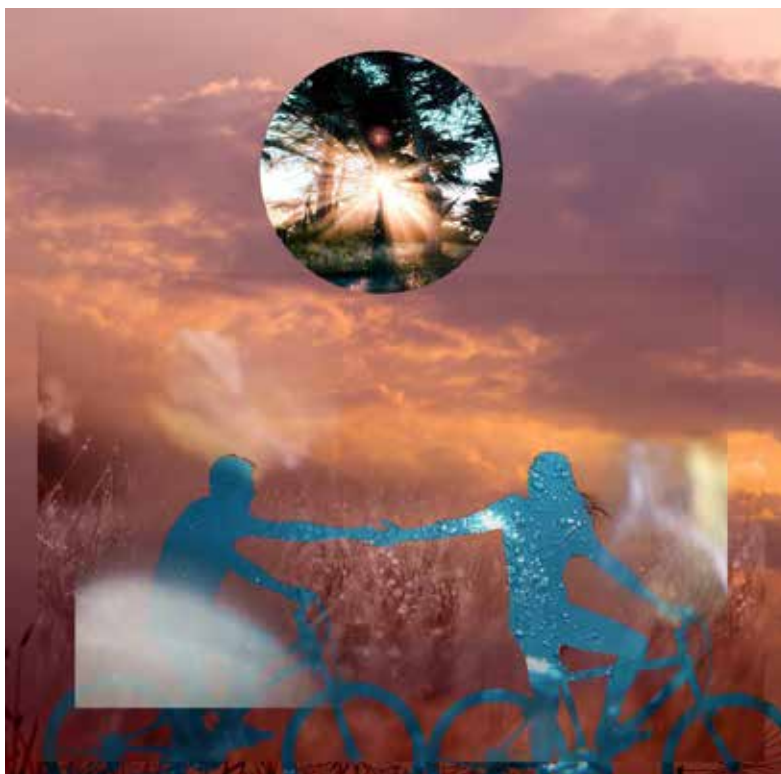


Рис. 1. Карта «Ранок, радість»



Рис. 2. Карта «Радість, нескінченність»



Рис. 3. Карта «Страх-Жах»



Рис. 4. Карта «Сором»

синдром подразнення товстого кишковика; бронхіальна астма; тиреотоксикоз; ідеопатичні больові м'язово-суглобові синдроми, нейродерміт.

### 3. Стратегії поведінки у конфліктних ситуаціях:

Змагання (конкуренція) – прагнення домогтися своїх інтересів на шкоду іншому.

Пристосування – принесення в жертву власних інтересів заради іншого.

Компроміс – угода на основі взаємних поступок; пропозиція варіанту, що знімає виникле протиріччя.

Уникнення – відсутність прагнення до кооперації і відсутність тенденції до досягнення власних цілей.

Співпраця – учасники ситуації приходять до альтернативи, повністю задовольняє інтереси обох сторін.

**4. Базові потреби самозбереження:** тепло, захист, їжа, безпека.

**5. Категорії базових емоційних потреб людини** (за Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2006), незадоволеність яких у подальшому може відповідати формуванню ранніх дисфункційних схем та глибинних переконань, що можуть бути як наслідками відсутності повноцінного психічного благополуччя, так і сприяти розвитку інших більш суттєвих психічних розладів [6, с. 35–52].

Використання цієї моделі асоціативних метафоричних карт відбувається таким чином: під час консультації психолога (психотерапевта) пацієнту (клієнту) демонструється колода карт та подається така інформація:

«Перед Вами колода метафоричних асоціативних карт, що має їх 74 одиниці. Ці карти не мають однозначного трактування, а отже, за ними неможливо ані встановити діагноз, ані вилікувати виключно ними. Наша задача – представити наочне відображення проблематики та сформулювати мотиваційний компонент до подальшої роботи з проблемою. Вашою задачею є обрання після швидкого перегляду карт, що відповідають Вашому поточному емоційному стану (в одну колонку), та тих, що подобаються (але можуть не відповідати емоційному стану), – в іншу. Якщо карта не відповідає жодному кластеру, то ми її просто не беремо до уваги».

Далі пацієнт обирає карти, після чого психолог (психотерапевт) питає: «Розкажіть, чим Ви керувались під час обирання саме цих карт? Яку інтерпретацію Ви хотіли б надати кожній карті? Чи бачите Ви консолідацію з Вашими проблемами сьогодні, що були першопричиною для звернення? Чи бажаєте змінити конфігурацію після прояснення? Чи змінився у Вас запит, з яким Ви прийшли?»

Після отримання відповіді пропонує: «Опишіть труднощі у трактуванні карт? Що становить для

Вас найбільшу проблему сьогодні? Як Ви самі бачите консолідацію описаної Вами проблематики із результатами тестових опитувальників?»

Найбільш вагомим результатом, що досягається запропонованим рішенням, є підвищення ефективності первинного скринінгу до тестових методик, можливість пацієнта самостійно скомплювати в ході роботи наочний кінцевий результат психологічної роботи, і як наслідок – підвищення ефективності психотерапевтичної допомоги під час розладів поведінкового здоров'я.

Наочно процес застосування методики ілюструється клінічним прикладом:

Пацієнтка Дарина, 24 роки. Проблема: тривожність, часті субдепресивні стани, що зумовлені негараздами у виконанні професійних обов'язків, перфекціоністичними переконаннями щодо результатів власної роботи, страхами про майбутнє, де вона бачить себе невдахою, знеціненою тощо.

Запит/задача: страх за майбутнє, власну професійну самореалізацію, тривожні думки щодо власної дефективності та некомпетентності, що підтримуються ранніми дисфункційними схемами.

Результати тестування: PHQ-9=15, HASD T: T = 8, D = 14, сприйняття когнітивного дефіциту при депресії = 7. Опис карт із колонки «подобається».

Інтерпретація нової конфігурації карт, що раніше були обрані як відповідність поточному емоційному стану. Клієнтка надала нових значень, а саме: затишок (саме це вона повторила декілька разів, захищеність, легкість, космос, нові далекі вершини (але страху вже не було), цікавість, новітні технології, окриленість, тепло.

Опис карт із колонки «відповідність емоційному стану»: із самого початку виконання інтервенції клієнтка заявила, що емоції – це не про неї, а дана інтерпретація карт така: за мене вирішили (хтось малює за мене), мене душать зобов'язання, я йду в невизначеність, але вона лякає, є бажання захватись, але я стрибаю по верхівкам, що мені ніколи не вдасться здолати. Після проведеної психоедукації та рефреймінгу клієнтка змогла надати нових інтерпретацій картам від невизначеності, що лякає, до відкриття власної спроможності до здолання та власного вибору напрямку руху. Відтепер вона виклала ті ж самі карти, але в іншій для себе конфігурації.

Опис проведення: під час виконання завдання клієнтка намагалась конфронтувати з терапевтом (сама пізніше говорила, що ніби бажає довести власну неспроможність, некомпетентність тощо). Після виконаної вправи зі зміни наданих нових конструктивних значень сумісно з проведенням техніки когнітивної реструктуризації відбулась зміна інтерпретацій до більш адаптивних (від «я приречена» до «я сама обираю»). Дана зміна може свідчити про доцільну наочність застосування проективної методики.

**Висновки.**

1. Дана методика є валідним доповненням до діагностичних інструментів, що якісно відображає поточний стан пацієнта, розуміння пацієнтом природи власної проблематики, а саме: здатність інтерпретувати власні симптоми, власні потреби, власні емоційні процеси.

2. За результатами дослідження дана методика може бути рекомендована в якості доповнення до психотерапевтичних та психокорекційних методів, що застосовуються в пацієнтів із розладами тривожно спектру та за наявності депресивного компонента (в т.ч. і самостійного), що можуть бути як самостійними, так і наслідками пережитого стресу (стрес-асоційованих розладів).

3. Дана методика може бути застосована як мотиваційний компонент до роботи на початку лікування, так і на будь-якому етапі під час упровадження нових методів у роботі, а також у випадку унікаючої поведінки.

**Література:**

1. Лемешко Т. 50 технік с МАК на все случаи жизни. Украина, 2017. 61 с.
2. Блінов О.А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. пр. Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка. Київ. 2016. Вип. 4(29). С. 6–11.
3. Кац Г., Мухаматуліна Е. Метафорические карты. Руководство для психолога. Москва : Генезис, 2013. 160 с.
4. Вальтрауд Киршке. «Клубника за окном». Перевод. Русское издание, май 2010 Авторское право © 2010 для русского издания. 15 с.
5. Изард К.Э. Психология эмоций / Перев. с англ. Санкт-Петербург : Издательство «Питер», 2000. 464 с.
6. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. New York : Guilford, 2006. 436 p.

**Pronoza-Stebliuk K. V. New author's model of associative metaphoric cards**

*Metaphorical associative cards is one of projective techniques that raise unconscious impressions from the depths of the subconscious that determine a person's reaction to certain life situations. Metaphorical associative cards are a set pictures, like a playing card or a postcard with different imagions: people, their interactions, life situations, animals, everyday objects, abstract images and others.*

*Metaphorical association cards can foster understanding between the therapist and the client, especially when it is difficult to discuss a particular problem, help to express thoughts, formulate them, and flesh out messages. Metaphorical Association Cards is a "tool" for professional psychology, psychotherapists and coaches, used in diagnosis, correction and development of opportunities.*

*The proposed author's metaphoric associative maps (called "KPS") are a set of 74 pictures that are photographic images, processed by computer graphics editors, and distributed by cluster and associative series. The associative series reflect 8 elemental emotions and 4 basic emotions; internal picture of illness (acceptance by the person of own disease) in psychosomatic diseases; strategies for behavior in conflict situations; basic self-preservation needs; basic needs of the emotional spectrum of interaction.*

*This technique is a valid complement to diagnostic tools, which qualitatively reflects the current state of the patient, the patient's understanding of the origine of their problems, namely: the ability to interpret their own symptoms, their own needs, their own emotional processes. The technique can be recommended as an adjunct to the psychotherapeutic and psycho-corrective methods used in patients with disorders of the anxiety spectrum and in the presence of a depressive component (including self), which can be both independent and the effects of stress (stress-related disorders). This method can be applied as a motivational component to work at the beginning of treatment, and at any stage. The implementation of this new methods in the work as well in avoiding behavior problems.*

**Key words:** *psycho-diagnostics, psychotherapy, projective techniques, visualization.*