

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПОСРЕДСТВОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ

И. В. Ракутова

*Могилевский государственный университет имени А.А. Кулешова,
социально-гуманитарный колледж, ул. Комсомольская, 18/1, 212030,
г. Могилев, Беларусь, rakutova.irina@yandex.ru*

В статье представлен опыт использования метафорических ассоциативных карт в рамках преподавания дисциплин психологического цикла в колледже. На примере личного опыта проведения практических занятий автором продемонстрированы возможности использования метафорических ассоциативных карт в обучении будущих специалистов. Использование метафорических ассоциативных карт способствует поддержанию познавательного интереса учащихся к изучению психологии, формированию у них психологических компетенций, мотивирует и направляет учащихся на саморазвитие. Автором отмечено, что метафорические ассоциативные карты могут успешно использоваться преподавателями и учащимися различных специальностей в учебной деятельности.

Ключевые слова: метафорические ассоциативные карты; саморазвитие; самосознание; самопрезентация; коммуникация.

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL COMPETENCIES OF FUTURE SPECIALISTS THROUGH THE USE OF METAPHORICAL ASSOCIATIVE MAPS

I. V. Rakutova

*Mogilev State University named after A. A. Kuleshov, social-humanitarian college,
Komsomolskaya Str., 18/1, 212030, Mogilev, Belarus, rakutova.irina@yandex.ru*

The article presents the experience of using metaphorical associative maps in the framework of teaching psychological cycle disciplines to college students. On the example of personal experience of practical classes, the possibilities of using metaphorical associative maps in the training of future specialists are demonstrated. The use of metaphorical associative maps helps to maintain the cognitive interest of students in the study of psychology, the formation of their psychological competencies, motivates and directs students to self-development. The author notes that metaphorical associative maps can be successfully used by teachers and students of various specialties in educational activities.

Keywords: metaphorical associative maps; self-development; self-awareness; self-presentation; communication.

Метафорические ассоциативные карты (МАК) являются эффективным стимулом для обращения к внутреннему миру, прошлому и настоящему опыту, потоку образов и фантазий человека. В профессиональных кругах карты известны под разными названиями: «О-карты», «проективные карты», «терапевтические карты», «интерактивные карты» и другое. Благодаря психотерапевту и издателю Моритцу Эгетмейеру и его издательству «ОН-Verlag» карты распространились по всему миру и завоевывают все новых и новых поклонников. На сегодняшний день «О-карты» переведены на многие языки и могут использоваться как сами по себе, так и в любых комбинациях с другими колодами ассоциативных карт.

Авторами отмечено, что МАК - уникальный инструмент и помощник практического психолога. Диапазон применения проективных карт достаточно широк. По мнению ведущего специалиста по МАК в Беларуси, Александра Горобченко, карты могут использоваться как удобный и качественный визуальный материал для проекции психологических феноменов человека. Метафорические ассоциативные карты используются на индивидуальных консультациях, в тренингах, интерактивных беседах, на практических занятиях с детьми и взрослыми, так как позволяют наладить коммуникацию между людьми, создать атмосферу доверия, интереса к самоисследованию и саморазвитию, развивают творческий потенциал личности [1].

Метафорические ассоциативные карты, являясь эффективным проективным средством и визуальным стимулом для личности, могут успешно использоваться преподавателями и учащимися различных специальностей в учебной деятельности.

Способов использования метафорических ассоциативных карт большое количество, их можно найти в методических руководствах, но мне зачастую приходилось адаптировать предлагаемые техники, подстраивать по свой контингент учащихся и создавать свои. Опираясь на личный опыт использования МАК в своей преподавательской деятельности, могу утверждать об их универсальности и результативности. Так, МАК хорошо себя зарекомендовали на практических занятиях в качестве психодиагностического средства. По учебным дисциплинам психологической направленности посредством МАК учащиеся изучали индивидуально-психологические особенности личности (темперамент, характер, ценностные ориентации, направленность), специфику межличностных отношений в группе, лидерские качества и многое другое. Использование метафорических ассоциативных карт всегда на занятиях вызывает огромный интерес учащихся, мотивирует и направляет ребят на саморазвитие и самознание.

МАК эффективно используется нами как средство самопрезентации. Опираясь на выбранную из колоды карту, учащиеся приобретали умения раскрывать собственный уникальный образ, формировали конструктивное отношение к многообразию собственной личности. Находили общие с собой черты и отличительные характеристики в персонаже, изображенном на карте.

Так, для презентации и самопрезентации мы используем колоды «Метафорические животные», «Портреты и лица», «Дома». Карты помогают успешно налаживать коммуникацию, диалог в учебной группе, способствуют самопознанию и творчеству, их можно назвать зеркалом, отражающим актуальное состояние личности, её трудности и проблемы. Рассмотрим на примере упражнения «Образ личности» возможности использования колоды карт «Портреты и лица» (рисунок 1).



Рисунок 1. Метафорические карты «Портреты и лица»

Цель: формирование умений распознавание личности по портретным описательным характеристикам, налаживание контакта и коммуникации, развитие эмпатии.

Время проведения: 30-40 минут.

Количество участников: учебная группа.

Каждый учащийся, вытянув предварительно бумажку с фамилией своего товарища из группы, должен был подобрать карту с портретом, который более всего ассоциируется с данным человеком. Рассмотрев внимательно карту с портретом, записать и затем озвучить качества загаданного человека. Не следует указывать на внешние признаки (рост, телосложение и т. п.), по которым можно сразу узнать конкретного человека. Выбранный портрет описывается перечислением черт характера, привычек, особенностей, характеризующих именно этого человека (не менее 10). Затем каждый выступает с информацией перед группой. Задача группы – отга-

дать о ком идёт речь. Это интересное и захватывающее занятие, определить загаданного человека, узнать тот образ, который сложился у группы о каждом. Возможно сопоставление разного видения членами группы одного и того же человека.

Хочется поделиться опытом использования ещё одного упражнения направленного на раскрытие своего «Я», развитие самосознания, понимания своих личностных особенностей. Техника «Окно Джохари» - один из наиболее эффективных способов самоанализа, когда учитывается точка зрения другого, чтобы лучше понять себя. В качестве визуального стимула нами использовались метафорические карты из колоды «Метафорические животные» [2].

Модель состоит из четырех квадратов, каждый из которых определяет различную комбинацию. Эти комбинации являются результатом фактов, известных или неизвестных самому себе, а также фактов, известных или неизвестных другим. Каждая зона показывает характеристики, которыми обладает человек (таблица 1).

Таблица 1

Протокол к упражнению «Окно Джохари»

Открыта зона (ты знаешь, и другие знают)	Слепая зона (ты не знаешь, а другие знают)
Скрытая зона (ты знаешь, а другие не знают)	Неизвестная зона (ты не знаешь, и другие не знают)

Открытая зона описывает всё, что человеку и всем другим известно о нём. Например, одноклассники говорят о том, что вы добрый человек. И вы сами признаёте за собой это качество. Почти все черты нашего характера можно внести в открытую зону.

Скрытая зона включает секреты человека. Например, я знаю, что я боязливая. А другие могут об этом и не догадываться. У каждого из нас есть качества, которые можно записать в эту зону.

Неизвестная зона содержит черты характера, неизвестные ни самому человеку, ни другим людям. Эти качества могут проявиться в определённой ситуации.

Слепая зона описывает качества человека, которые известны другим, но неизвестны ему самому. Человек может не знать или не признавать некоторые черты своего характера. Но именно они могут стать поме-

хой на пути к достижению цели. Поэтому изучению слепой зоны нужно уделить особое внимание.

Посредством колоды «Метафорические животные» мы провели исследование скрытых качеств учащихся (рисунок 2).



Рисунок 2. Колода МАК «Метафорические животные»

Каждый учащийся вытянул «вслепую» по 2 карты, а так как учащиеся сидят по двое, получилось 4 карты на парту. После того, как все получили карты и их открыли, начали исследование. «Окно Джохари» заполняется по часовой стрелке, начиная с открытой зоны. Задание было таким: описать животное, которое попало на карте. Например, бабочка – грациозная, яркая, необычная. После описания двух карт в полях «открытая зона» и «слепая зона», мы попросили сидящих рядом ребят поменяться картами, и, следовательно, заполнять следующие поля «неизвестная зона» и «спрятанная зона». После провели беседу о полученных результатах. Многие из ребят открыли новые для себя качества, которые раньше не знали, объяснив это тем, что просто не замечали такого за собой. Учащиеся отметили, что психодиагностика посредством использования карт «Метафорические животные», помогла им осознать, что каждый человек имеет скрытые личностные качества, о которых сам и не подозревает. Проведенное исследование помогло данные качества вскрыть.

На примере авторского упражнения «Стороны моего Я» рассмотрим еще один способ использования колоды «Метафорические животные» (см. таблицу 2).

Протокол к упражнению «Стороны моего Я»

	Описание животного на картинке, характеристика животного	Каковы его сильные стороны?	Каковы его слабые стороны?	Какие характеристики животного похожи на ваши черты?
Животное № 1				
Животное № 2				
Животное № 3				

В данном упражнении, учащимся предлагалось выбрать 3 карты с животными, которые более всего им импонируют, привлекают. Например, человек выбирал в первую очередь, единорога, во вторую – кота, в третью – черепаху. Затем необходимо было заполнить протокол к упражнению для лучшего осознания сторон своей личности. В любом случае, выбранные карты – это собственные образы, известные и неизвестные стороны личности. Карты помогли исследовать разные грани себя, так как образ животного представляет собой метафору самого человека.

Вторым этапом практической работы стало исследование социального образа личности, т.е. того, как видят учащихся окружающие, в первую очередь, одноклассники. Для этого каждый учащийся, вытянув предварительно бумажку с фамилией своего товарища, должен был подобрать карту, с которой у него ассоциируется этот человек. Рассмотрев внимательно карту с животным, записать, а затем озвучить группе качества животного. Задача группы – отгадать о ком идёт речь. Это интересное и захватывающее занятие, определять загаданного человека, узнавать тот образ, который сложился у группы о каждом.

На третьем этапе работы с картами учащимся предложено изучить межличностные предпочтения в группе и создать имидж команды. Для этого были определены микрогруппы – по сходству выбранных животных. Так, выделились: «хищники», «животные, живущие в воде», «птицы», «домашние животные». Проанализировано, какие сходства имеют входящие в группу животные, по каким чертам они напоминают ребят, входящих в данную группу. Обсуждалось взаимное положение учащихся, степень близости, отношения лидерства/подчинения. Интересно, что при этом, отмечались такие качества ребят, на которые никогда раньше не обращали внимание.

В конце практического занятия обязательным является проведение рефлексии. Обсуждается, что понравилось, что не понравилось, какие открытия были сделаны?

Наш опыт использования метафорических ассоциативных карт на практических занятиях показал высокую их эффективность в формировании психологических компетенций будущих специалистов. В частности, в развитии умений самоанализа и самопрезентации, эффективной коммуникации и взаимодействия.

Библиографические ссылки

1. *Евменчик М. С., Горобченко А. Е.* Метафорические ассоциативные карты в работе практического психолога // *Психологія*. 2010. № 1 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.b17.ru/article/438> (дата обращения: 01.11.2022).

2. *Кононова Л. И.* Метафорические животные. Ассоциативные карты. Санкт-Петербург; Москва : Речь, 2020.