

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ КОУЧИНГОВИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ В АРТТЕРАПІЇ

### Резюме

У статті розглядається один із нових науково-практичних підходів сучасної арттерапії – асоціативно метафоричні карти та можливість їх застосування в різних сферах діяльності практичного психолога: коучингу, сімейній терапії, кризовому консультуванні. Сучасні реалії української історії потребують від науковців розробити, адаптувати та надати практичним психологам нові сучасні техніки роботи з темами стресу, профілактики емоційного вигорання, пошуку нових ресурсів та способів відновлення. **Мета дослідження:** розробити асоціативні коучингові карти «АКК» та можливі варіації використання їх в різних аспектах арттерапевтичної роботи. Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження:** аналіз наукової літератури; експертна оцінка можливостей використання асоціативних коучингових карт; логіко-структурне моделювання для розробки моделей використання асоціативно коучингових карт; аналіз асоціацій, що виникали при виконанні розроблених завдань. **Результати:** на основі теоретичного аналізу наукової літератури визначено особливості використання асоціативних карт в психокорекційному процесі. Для корекції тривожних переживань, профілактики емоційного вигорання розроблено асоціативно коучингові карти «АКК», розроблено варіанти програм щодо їх застосування в психологічному консультуванні. **Висновки:** емпірично підтверджено, що запропонована техніка асоціативні коучингові карти «АКК» є ефективною для використання в психологічному консультуванні як для коучингових завдань, так і при роботі з кризовою проблематикою.

**Ключові слова:** асоціативні карти; емоційне вигорання; коучинг; методи арттерапії; тривожність.

**Вступ.** Сучасні українські реалії вимагають нових підходів до вибору методів психодіагностики та психокорекції – це мають бути методи, що не вимагають тривалого часу у проведенні та обробці, мають бути валідними на різних групах населення, мобільними в плані умов застосування, простими для користувача та психолога, а також багатофункціональними стосовно вирішення поставлених завдань. Одним із варіантів методів, що відповідають поставленим вимогам є асоціативні карти.

**Мета дослідження:** розробити асоціативні коучингові карти «АКК» та можливі варіації використання їх в різних аспектах арттерапевтичної роботи.

Виходячи із поставленої мети, нами сформульовані наступні **завдання** дослідження:

- Провести теоретичний аналіз робіт з особливостей застосування асоціативних карт;
- Розробити асоціативні коучингові карти «АКК» та визначити можливі варіації використання їх в різних аспектах арттерапевтичної роботи.
- Визначення ефективності застосування розроблених асоціативних коучингових карт «АКК».

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження:** аналіз наукової літератури; логіко-структурне моделювання для розробки моделей використання асоціативно коучингових карт; аналіз асоціацій, що виникали при виконанні розроблених завдань; експертна оцінка можливостей використання асоціативних коучингових карт.

**Результати.** Одним із завдань нашого дослідження є розробка колоди асоціативних карт, отже, є необхідним дати визначення поняттю метафоричних асоціативних карта. Метафоричні асоціативні карти за визначенням енциклопедичного словника з арттерапії – це набір картинок розміром з гральну карту чи листівку (Вознесенська, 2017). Це популярний інструмент психологів різноманітних напрямів, можливості використання карт досліджують сучасні вчені, розробляють і застосовують спеціалісти-практики. Метафоричні асоціативні карти відомі як психодіагностичні та психокорекційні, проєктивні, психотерапевтичні. Функції застосування цього інструменту різноманітні: їх використовують для діагностики та корекції певних психологічних задач клієнта, виявлення та усвідомлення запиту, коучингу, у тренінговій діяльності, а також, як метод розвитку креативності. Метафоричні асоціативні карти – це універсальний психологічний інструмент, який базується на метафорі, що звертається до підсвідомості людини і

використовується для діагностики, корекції, розвитку, розкриття творчих здібностей та коучингу (Вернікова, 2014).

Психологи виділяють безліч способів застосування МАК, це підтверджується тематикою публікацій, присвячених опису досвіду роботи з картами: використання в діяльності практичних психологів та психотерапевтів (О. Казанцева, О. Тараріна, Г. Кац, Н. Милорадова, Є. Морозовська, Е. Мухаматуліна, Г. Попова, О. Пушков, Л. Степанова), у взаємодії з дітьми, підлітками та їх батьками (Т. Бородулькіна, О. Перевалова), у дослідженнях зони комфорту та зони відповідальності особистості (О. Канциренко, О. Ковальчук), у дослідженні, а також корекції Я-концепції студентів (Г. Панфілова), як метод «психологічної хірургії» для психологічної роботи з військовослужбовцями (О. Блінов), в різних компаніях та організаціях, на заняттях зі студентами як спосіб формування креативності (В. Балюк). Також, цікаво розглянути роботи Г. Попової та Н. Милорадової, присвячені МАК як інструменту в роботі практичних психологів, технологіям та алгоритмам їх створення.

За підрахунками спеціалістів, нараховуються понад 600 наборів метафоричних асоціативних карт, які практичні психологи використовують для роботи з різного роду запитами. Виділяють базові-класичні та спеціальні колоди. До класичних, тобто перших створених відносяться такі колоди як: «Ох», «Персона», «Сага» та інші. До більш сучасних можна віднести: «Тандем», «Еко», «Вікна і двері» «АКК» (Асоціативні коучингові карти).

Асоціативні карти, як психологічний інструмент універсальні: їх можна використовувати у роботі з людьми різної статі, віку та із різного роду запитами, вони створюють умови для безпеки, довіри та комфорту, адже сприяють активізації вербальної активності за допомогою символічних зображень, сприяють саморозкриттю, самовираженню клієнта, створюють умови для ефективної самопрезентації; дозволяють знизити захисні бар'єри психіки, отримати доступ до ресурсів підсвідомого, дають можливість вирішити питання на символічному рівні, залучивши несвідомі ресурси

психіки, виступають засобом емоційної регуляції, активізують праву півкулю мозку, яка відповідає за інтуїтивне мислення, реалізувати діалог між внутрішнім і зовнішнім «Я», стимулюють фантазію, творчу активність, до того ж, вони зручні та доступні у використанні.

Карти називають метафоричними, адже метафоричність виступає як «пасивно-активний» акт в інтерпретації, яка потребує певного рівня знань та активності мислення суб'єкта, що сприймає метафору (Шебанова, 2014). Асоціативні – значить такі, які встановлюють «за асоціаціями» зв'язки між окремими подіями, фактами, предметами або явищами, що мають відбиток у свідомості та зафіксовані в пам'яті. Часто МАК умовно порівнюють з «психологічним дзеркалом», яке висвітлює психологічний стан та проблеми людини.

**Дискусія.** В рамках нашого дослідження було створено нову колоду метафоричних асоціативних карт «АКК» – асоціативні коучингові карти. Авторами даної колоди стали психологи, коучі-тренери – Еліна Главінська та Олена Главінська. «АКК» рекомендовано використовувати в індивідуальній та груповій роботі відповідно до поставленої мети. Окрім цього, карти можна застосовувати як техніку в рамках у бізнес-тренінгів та організаційному консультуванні. Цей інструмент спрямований на діагностику, аналіз та коригування емоційної сфери особистості. Вправи з картами можна застосовувати для усунення комунікативних блоків, діагностики настрою, зняття емоційної напруги.

Опис стимульного матеріалу. Асоціативні коучингові карти «АКК» представляють собою набір із 27 карток, розміром 5x8 см. На одній стороні кожної із карток містяться зображення картин заслуженого працівника культури України, члена Спілки художників – Яціва Романа з колекції «Сяйво посмішки». Зворотна сторона кожної картки червоного кольору, на якому написано по одному слову-стимулу із запитальним знаком наприкінці. Наприклад, «сила?», «ціль?», «розмова?», «навпаки?». Приклади зовнішнього вигляду карток представлені на Рисунку 1 та Рисунку 2.



Рис. 1. Зовнішній вигляд карток «АКК» із репродукціями картин – Яціва Романа з колекції «Сяйво посмішки».

Зображення картин Яціва Романа для використання в даній колоді вибрано не випадково. Картини даної колекції насичені різноманітними кольорами, переходами; образи не мають чіткої форми, викликають миттєві візуальні асоціації та емоційні реакції. Мотиваційні запитання на зворотному боці карток сприяють аналізу, віднаходженню особистісного ресурсу та спонукають до ефективних дій. Таким чином, особливістю даної колоди асоціативних карт є зображення стимульного контенту на обох сторонах карток. На нашу думку, «АКК» мають широкий спектр застосування: їх можливості як психологічного інструменту не обмежується лише діагностично-терапевтичною функцією, оскільки вони виступають засобом пошуку ресурсу, ефективних шляхів виходу із конфліктів та зниження рівня тривожності у користувача.

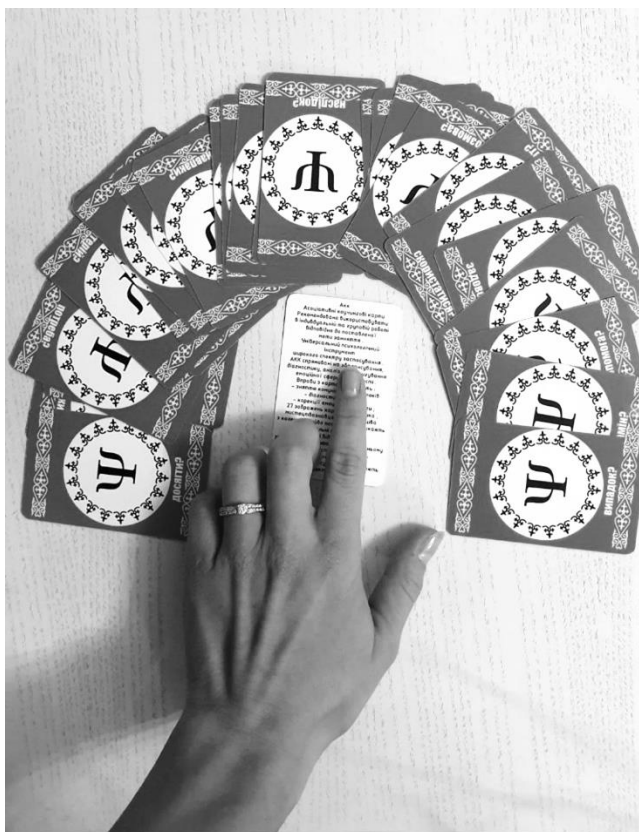


Рис. 2. Зовнішній вигляд зворотної сторони карток із словом-стимулом.

Представлені асоціативні картки пропонується використовувати при роботі з людьми юнацького та дорослого віку, дослідження щодо використання «АКК» в клінічній практиці не проводилось.

В даному дослідженні було розроблено різні варіанти використання асоціативних карток «АКК».

Перший спосіб використання асоціативних карт: техніка «Питання – відповідь». Представлена техніка є ресурсною, коучінговою та призначеною для розв'язання короткострокових задач та досягнення найближчих актуальних цілей. Так як сам метод коучінгу є системою ефективних запитань – на зворотній стороні кожної карти написано слово зі знаком питання, яке є допоміжним запитанням і водночас відповіддю на запит клієнта.

Інструкція для використання: Клієнт обирає серед усіх розкладених перед ним карт ту, зображення якої привабило його найбільше. Далі, формує своє актуальне питання-ціль на найближчий час. Після цього, перегортає обрану карту, на зворотній стороні бачить слово у вигляді питання до самого себе і дає відповідь, яким чином це слово може допомогти у вирішенні задачі, або

досягненні цілі. Техніка є ресурсною, швидка та легка у застосуванні, вона активізує уяву клієнта, розширює бачення способів досягнення його цілей, сприяє позитивному мисленню. Важливо, дати клієнту можливість візуалізувати свою ціль, віднайти асоціацію з обраним кольором на «тут і тепер» та створити якомога більше варіантів допомоги ключового слова у досягненні мети, при цьому не підказувати власних варіантів.

Другий спосіб використання: техніка «*Моє вирішення конфлікту*». Така техніка може використовуватись як в індивідуальній роботі з клієнтом, так і в груповій, наприклад під час проведення тренінгів на теми оптимального розв'язання конфліктів.

Інструкція для використання: клієнт, або група людей, у якій кожен обирає картинку яка асоціюється у нього з власним емоційним станом під час конфлікту. Після цього, клієнт перегортає зображення, бачить слово-питання зі зворотної сторони карти, та міркує яким чином це слово може стати стратегією вирішення його конфлікту чи може стати варіантом конфліктної поведінки.

Клієнти можуть об'єднатися в пари, та поєднати свої два слова, утворивши з них спільну стратегію вирішення конфлікту. Наприклад: слова, що обрали пара клієнтів: «перемогти + навпаки». Пропонується розробити стратегію вирішення конфлікту на основі цієї пари слів, дати відповіді на запитання:

- Що для вас означає варіант поведінки «перемогти навпаки»?
- Чи «перемогти навпаки» означає лише «програти»?
- Якщо ми спробуємо переставити слова в даному словосполученні, які варіанти стимульних пар можливі ще («навпаки до перемоги»)?

Також, психолог-тренер перед початком виконання може озвучити конфліктну ситуацію, яку потрібно вирішити, а далі клієнти витягують картки та, відповідно, працюють із ситуацією. Існують також інші варіації застосування карток як в попередній так і в цій техніці.

Третій спосіб використання: техніка «*Моя тривога*». Даний варіант роботи з «АКК» пропонується для роботи з тривогою як в звичайному так і в кризовому консультуванні.

Інструкція для використання: клієнтові пропонується розглянути розкладку карт зображенням картин доверху і знайти таке зображення, яке найбільше асоціюється із його тривогою. Не перегортаючи картку пропонується розказати про свої асоціації, емоційні переживання що виникають, дивлячись на дану картинку. Далі необхідно перевернути картку і прочитати слово-стимул, знайти можливі варіанти подолання власної тривоги, спираючись на дане стимульне слово.

Наприклад: слово, яке прочитав клієнт «Запитання?».

- Які запитання ми можемо поставити твоїй тривозі?
- Як ти вважаєш, а які відповіді на ці запитання міг би отримати від неї?
- А які б відповіді ти хотів почути?
- Як ти думаєш, а які запитання тривога ставить тобі?
- Чи можеш ти відповісти на її запитання?
- А які запитання ви разом з тривогою ставите до всесвіту?
- Відповідь на яке запитання тривога допомагає знайти тобі?

Можуть бути запропоновано й інші запитання та пошук відповідей на них.

Четвертий спосіб використання: техніка «*Мій ресурс*». Даний варіант техніки може використовуватися як в індивідуальному, так і в груповому консультуванні, в кризовому консультуванні.

Інструкція для використання. Клієнту пропонується роздивитись колоду карт картинками догори. Вибрати карту, зображення на якій є найбільш приємним, ресурсним. Розказати про асоціації та емоції, які виникають споглядаючи дане зображення.

Перевернути картку, прочитати слово-стимул. Подумати, які ще ресурси та ресурсні стратегії можна знайти, використовуючи стимульне слово.

Наприклад: слово стимул, яке вибрав клієнт: «скористатися?».



- Подумай, які ресурси в тебе є, якими ти користуєшся?

- Які ресурси в тебе є, якими ти можеш скористуватися тут і тепер, в даний момент часу?

- Які ресурси в тебе є, але за якихось причин ти ними не користуєшся? А які ці причини?

- Що станеться, якщо ти все ж вирішиш скористатися даним ресурсом?

- Що стається з ресурсами, якими не користуються?

- Яким ресурсом є ти сам?

- Яким чином можна скористатися тобою, як ресурсом?

- Чи є до тебе-ресурсу якась окрема інструкція для використання?

Після проведеного діалогу на даному етапі можна завершити роботу, а можна запропонувати клієнтові, використовуючи засоби арттерапії зобразити свій ресурс, подумати, кому б хотілося подарувати себе як ресурс.

П'ятий спосіб використання: техніка *«Мій шлях»*. Даний варіант використання карт «АКК» пропонується для індивідуального, групового та кризового консультування. Можливе використання з темами пошуку ресурсу, пошуку виходу із ситуації, що склалася, екзистанційними питаннями.

Клієнтові пропонується вибрати п'ять карт. Можна вибирати «всліпу», не дивлячись на зображення, або «відкрито» - вибираючи зображення, з якими б хотілося попрацювати.

Пропонується розказати про власні асоціації та емоції, що викликають дані зображення. Далі пропонується подумати над варіантами, яким чином дані зображення можуть бути пов'язані. Перевернути картки і із отриманих слів спробувати побудувати логічний ланцюжок. Спробувати із отриманої послідовності слів знайти варіанти відповіді на власні проблемні запитання. Далі психолог пропонує пошукати взаємозв'язок між отриманими відповідями слів та емоціями, які виникали внаслідок попереднього споглядання зображень.

Наприклад: слова, що отримав клієнт «потреба, обов'язково, досягти, сила, вже». Варіанти логічних послідовностей, які може запропонувати клієнт

є декілька: «Сильно вже обов'язково досягати потреби?», «Вже сильна обов'язкова потреба досягати», «Вже обов'язкова потреба досягати силою» та інші варіанти. З кожним варіантом акцент на потребу та шляхи її вирішення змінюються. клієнтові пропонується попрацювати з одним варіантом послідовностей.

Даний варіант техніки можна ускладнювати, додаючи картки із зображенням картин-емоцій та окремо стимульних слів. Ілюстрація к даному варіанту виконання техніки зображено на рисунку 3.



Рис. 3. Ілюстрація к варіанту використання «АКК» техніці «Мій шлях».

Апробація методики асоціативних карт «АКК» психологами-практиками в рамках роботи в індивідуальному консультуванні, в навчальному процесі серед студентів психологічних спеціальностей, в кризовому консультування при роботі з внутрішньо переміщеними особами. Експертна оцінка коучингових асоціативних карт була достатньою для рекомендації щодо застосування карт «АКК» в роботі практичних психологів.

**Висновки:** на основі теоретичного аналізу наукової літератури визначено особливості використання асоціативних карт в психокорекційному процесі. Для корекції тривожних переживань, профілактики емоційного вигорання розроблено асоціативно коучингові карти «АКК», розроблено варіанти програм щодо їх застосування в психологічному консультуванні. Емпірично підтверджено, що запропонована техніка асоціативні коучингові карти «АКК» є ефективною для використання в психологічному консультуванні як для коучингових завдань, так і при роботі з кризовою проблематикою.

### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Вознесенська, О.В. (2017). Енциклопедичний словник з арт-терапії. К.: Видавець ФОП Назаренко Т.В., 312.

Верникова, Н. (2014). Метафорические ассоциативные карты – универсальный инструмент для МАКсимальных результатов. Практическая психология. Винница : ЧП «ТД «Эдельвейс и К», 21.

Шебанова, В.И. (2014). Применение метафорических ассоциативных карт в коррекционной работе нарушений пищевого поведения (теория и практика). Практична психологія та соціальна робота. 6 (183), 37 – 48.

### REFERENCES

Voznesenska, O.V. (2017). Entsyklopedychnyi slovnyk z art-terapii [Encyclopedic dictionary of art therapy]. K.: Vydavets FOP Nazarenko T.V., 312.

Vernikova, N. (2014). Metaforicheskie asociativnye karty – universal'nyj instrument dlja MAKsimal'nyh rezul'tatov. Prakticheskaja psihologija [Metaphorical associative cards are as universal instrument for MACsimal result. Practical psychology]. Vinnica : ChP «TD «Jedel'vejs i K», 21.

Shebanova, V.I. (2014). Primenenie metaforicheskikh asociativnyh kart v korrekcionnoj rabote narushenij pishhevogo povedenija (teorija i praktika). Praktichna psihologija ta social'na robota [Application of metaphorical associative cards in correctional work of eating disordered behavior (theory and practice). Practical psychology and social work]. 6 (183), 37 – 48.

**O. Datsun, E. Hlavinska**

### **FEATURES OF USING COACHING ASSOCIATIVE CARDS IN ART THERAPY**

#### *Abstract*

*The article considers one of the new scientific and practical approaches of modern art therapy – associative metaphorical cards and the possibility of their application in various spheres of activity of a practical psychologist – coaching, family therapy, crisis advising. The modern realities of Ukrainian history require*

scientists to develop, adapt and provide to practical psychologists new modern techniques for dealing with stress, prevention of emotional burnout, and the search for new resources and methods of recovery. **The purpose** of the study: to develop a associative coaching cards «ACC» and possible variations of their use in various aspects of art therapy work. The following **research methods** were used to solve the tasks: analysis of scientific literature; expert assessment of the possibilities of using associative coaching cards; logical-structural modeling for the development of models of associative coaching cards using; analysis of associations that arose during the performance of the developed tasks. **Results:** based on the theoretical analysis of scientific literature, the peculiarities of the use of associative cards in the psychocorrection process were determined. The associative coaching cards «ACC» have been developed for correcting of anxious experiences and prevent emotional burnout; the program options for their using in psychological counseling have been developed. **Conclusions:** it is empirically confirmed that the proposed technique of associative coaching cards «ACC» is effective for use in psychological counseling both for coaching tasks and for crisis counselling.

**Key words:** associative cards; emotional burnout; coaching; methods of art therapy; anxiety.