

*До Марина Павловна*

магистрант

*Научный руководитель*

*Кутбиддинова Римма Анваровна*

канд. психол. наук, доцент

Институт психологии и педагогики

ФГБОУ ВО «Сахалинский государственный университет»

г. Южно-Сахалинск, Сахалинская область

## **МЕТАФОРИЧЕСКИЕ АССОЦИАТИВНЫЕ КАРТЫ КАК ИНСТРУМЕНТ РАЗВИТИЯ САМОРЕФЛЕКСИИ И ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ У СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** статья посвящена теоретическому анализу потенциала метафорических ассоциативных карт как инструмента развития навыков саморефлексии у студентов и их влияния на принятие решений в сферах карьеры и семьи. Рассмотрены исторические и теоретические основы метода, механизмы их психологического воздействия, а также роль саморефлексии в процессе профессионального и личностного самоопределения. Представлена программа и методология планируемого эмпирического исследования, включая описание пилотажного этапа, проведенного на выборке старшеклассников. Обоснована актуальность применения проективных методов в работе со студенческой аудиторией.*

***Ключевые слова:** метафорические ассоциативные карты, саморефлексия, принятие решений, студенчество, профессиональное самоопределение, проективные методы, психологическое консультирование.*

Студенческий возраст представляет собой критический период профессионального и личностного самоопределения, характеризующийся необходимостью принятия ряда важных жизненных решений, среди которых ключевое место занимают выбор карьерной траектории и формирование представлений о будущей

семейной жизни. Студенческий возраст рассматривается как этап ранней взрослости, характеризующийся активным формированием идентичности и жизненных ориентиров [9]. Эффективность этого процесса во многом определяется уровнем развития саморефлексии – способности к осознанному анализу собственных мыслей, чувств, мотивов и ценностей. Развитие саморефлексии является важным условием осознанного профессионального и личностного самоопределения личности [5; 8]. Развитая саморефлексия позволяет снижать уровень тревожности, связанной с неопределённостью будущего, и способствует принятию более осознанных, внутренне согласованных решений.

В современной психологической практике для развития рефлексивных способностей активно используются метафорические ассоциативные карты (МАК) – проективный инструмент, основанный на работе с визуальными образами и ассоциациями. Несмотря на растущую популярность МАК в различных сферах психологической работы, их потенциал в контексте развития саморефлексии и поддержки принятия решений именно у студенческой молодёжи остаётся недостаточно изученным и теоретически обоснованным.

Проблема исследования заключается в противоречии между высокой потребностью студентов в эффективных инструментах самоанализа и принятия решений и недостаточной научной проработанностью возможностей метафорических карт в этом контексте.

Целью данной теоретической статьи является анализ методологических основ и потенциала применения МАК для развития саморефлексии у студентов и изучения их влияния на процесс принятия карьерных и семейных решений.

Задачи:

- 1) провести теоретический анализ феномена саморефлексии и её роли в принятии жизненных решений в студенческом возрасте;
- 2) исследовать исторические и теоретические основания метода метафорических ассоциативных карт, механизмы их психологического воздействия;
- 3) обосновать выбор методов и методик для эмпирического исследования эффективности МАК;

4) описать программу и представить предварительные данные пилотажного этапа исследования.

Саморефлексия понимается как сложный когнитивно-личностный процесс, направленный на осмысление собственного внутреннего мира, анализ своих действий, состояний и личностных свойств. Саморефлексия понимается как системное качество психики, обеспечивающее осознанность деятельности и саморегуляцию личности [5]. В студенческом возрасте, который в психологии развития часто связывается с поздней юностью или ранней взрослостью, рефлексивные процессы приобретают особую значимость. Именно в этот период происходит активное формирование идентичности, выстраивание жизненных планов и ценностных ориентаций.

Согласно концепции Э. Эриксона, основной задачей молодости является достижение идентичности против ролевого смещения. Успешное решение этой задачи невозможно без развитой способности к самоанализу. Саморефлексия выступает механизмом, позволяющим интегрировать прошлый опыт, актуальные переживания и будущие устремления в целостный образ «Я». Саморефлексия выступает значимым психологическим ресурсом личности, способствующим личностному росту и психологическому благополучию [8]. В контексте принятия решений о карьере и семье рефлексивность позволяет студенту:

- соотносить внешние социальные ожидания и требования с внутренними склонностями и ценностями;
- анализировать возможные последствия различных вариантов выбора;
- осознавать и управлять эмоциональными состояниями, связанными с неопределённостью;
- формулировать и удерживать собственные цели, снижая зависимость от ситуативных влияний.

Таким образом, развитие саморефлексии в студенческие годы можно рассматривать как ключевой фактор психологического благополучия и успешной адаптации к взрослой жизни.

Метафорические ассоциативные карты (МАК) были созданы в 1975 году канадским художником и арт-терапевтом Эли Раманом. Первоначально они задумывались как инструмент для творческого вдохновения, но быстро были адаптированы для психотерапевтических и консультативных целей. Метафорические ассоциативные карты относятся к проективным методам психологической работы и широко применяются в консультативной и образовательной практике [3; 4]. Карты представляют собой наборы карт с изображениями (портреты, пейзажи, абстракции, ситуации) и/или словами, которые используются в процессе специально организованного диалога.

Теоретической основой метода являются принципы проективной психологии, восходящие к работам К.Г. Юнга о коллективном бессознательном и архетипах, а также к разработкам в области проективных тестов (тест Роршаха, ТАТ и др.). Визуальные образы на картах выступают в роли «проективного экрана», на который клиент бессознательно проецирует свои внутренние содержания: конфликты, желания, страхи, неосознаваемые ресурсы. Метафора выступает ключевым психологическим механизмом, обеспечивающим символическое осмысление внутреннего опыта личности [2].

Ключевые механизмы психологического воздействия МАК:

- обход психологических защит: работа с образом, а не с прямой вербализацией проблемы, снижает сопротивление и чувство уязвимости, что особенно важно для подростков и молодых людей;
- активизация правополушарного, образного мышления: карты вовлекают в работу интуицию, эмоциональный интеллект и метафорическое мышление, давая доступ к тем аспектам опыта, которые трудно выразить словами;
- создание «безопасной дистанции»: обсуждая изображение на карте, клиент фактически говорит о себе, но дистанцированно, через метафору. Это позволяет касаться болезненных или сложных тем с меньшей тревогой;
- стимуляция диалога и рефлексии: карта становится «третьим участником» беседы между психологом и клиентом, фокусируя внимание и порождая новые вопросы и интерпретации;

– мобилизация внутренних ресурсов: подбор колод, ориентированных на поиск ресурсов, сильных сторон и перспектив («Core», «Resource»), позволяет клиенту визуализировать и актуализировать свои возможности.

Современные исследования подтверждают эффективность применения метафорических ассоциативных карт в психологической помощи различным категориям клиентов [1]. В современной практике МАК используются в индивидуальном и групповом консультировании, коучинге, тренингах личностного роста, арт-терапии и образовательном процессе.

### 3. Студенчество как целевая группа для применения МАК.

Студенческая аудитория обладает рядом характеристик, делающих применение МАК особенно релевантным. Экспериментальные данные свидетельствуют о положительном влиянии МАК на эмоциональное состояние студентов, включая снижение тревожности и депрессивных проявлений [6]. Помимо этого:

– когнитивная сложность: студенты способны к абстрактному мышлению и рефлексии, но часто испытывают дефицит инструментов для структурированного самоанализа;

– эмоциональная насыщенность периода: переживания, связанные с сепарацией от семьи, академическим стрессом, поиском партнёра и построением карьерных планов, создают высокую потребность в безопасных способах эмоциональной экспрессии;

– поиск идентичности: метафорические образы могут служить мощным средством для исследования различных «ролей» и «сценариев» будущего;

– открытость новому опыту: молодые люди, как правило, более готовы к экспериментированию с нестандартными, интерактивными методами работы.

В качестве подготовительного этапа было проведено пилотажное исследование на выборке старшеклассников (10–11 классы, n=60). Его основные задачи заключались в апробации диагностического инструментария (тест Карпова, опросник Йовайши) и оценке исходной однородности групп. Пилотажный опыт работы со старшеклассниками, близкими по возрасту и задачам к студентам, подтверждает эти предположения. Проведённое развивающее занятие «Я и мои

внутренние ресурсы» с использованием колод «Persona» и «Core» продемонстрировало, что МАК эффективно снижают начальное сопротивление группы, способствуют углублению рефлексии (переход от описания картинки к анализу личных чувств) и помогают участникам вербализовать сложные переживания и увидеть свои поддержки.

Результаты пилотажного исследования подтвердили:

1) адекватность методик: инструменты показали хорошую дифференцирующую способность в среде старшеклассников;

2) потребность в развитии рефлексии. Преобладание низкого и среднего уровней рефлексивности (86,6% выборки) указывает на значительный потенциал для целенаправленной работы;

3) статистическую однородность групп. По U-критерию Манна-Уитни не выявлено значимых различий между контрольной и экспериментальной группами;

4) качественные наблюдения. Опыт проведения группового занятия с МАК для старшеклассников показал высокую вовлечённость участников, снижение психологических защит при работе с образами и прогресс в глубине рефлексивных высказываний в процессе занятия.

Эти данные позволяют с оптимизмом прогнозировать эффективность применения аналогичных методов в работе со студентами, у которых рефлексивные способности и запрос на самоопределение выражены ещё более ярко.

Цель основного экспериментального исследования состоит в изучении эффективности специально разработанной программы развивающих занятий с использованием МАК в повышении уровня саморефлексии у студентов и её влиянии на определённую в принятии карьерных и семейных решений.

Гипотезы:

1) реализация программы занятий с МАК приведёт к статистически значимому повышению уровня саморефлексии у студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной;

2) повышение уровня саморефлексии будет положительно коррелировать с ростом определённости в принятии решений о карьере и семье;

3) студенты экспериментальной группы продемонстрируют более высокие показатели осознанности выбора и снижение тревожности, связанной с будущим, по сравнению с контрольной группой.

В основном экспериментальном исследовании планируется участие студентов 1–3 курсов бакалавриата различных направлений подготовки (N=60–80 человек). Формирование экспериментальной и контрольной групп будет осуществляться методом случайного распределения.

Методы и методики:

1. Психодиагностический инструментарий:

– опросник саморефлексии А.В. Карпова – для измерения уровня развития рефлексивности;

– авторский опросник определённости в принятии решений – шкалы, оценивающие ясность карьерных планов и семейных ориентаций;

– тест смысловых ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева – для оценки ценностно-смыслового компонента самоопределения;

– методика «Незаконченные предложения» (модифицированный вариант в контексте карьеры и семьи) – качественный метод для углублённого анализа.

2. Развивающая программа будет состоять из 8–10 групповых занятий продолжительностью 1,5–2 часа каждое. Использование проективных методов позволяет создать безопасную среду для развития саморефлексии и осознанного принятия жизненных решений [6]. Программа будет включать техники работы с МАК, направленные на:

– исследование актуального эмоционального состояния и идентичности;

– выявление ценностей и жизненных приоритетов;

– визуализацию «образа желаемого будущего» в карьере и личной жизни;

– поиск внутренних и внешних ресурсов для достижения целей;

– работу с «внутренними критиками» и ограничивающими убеждениями.

3. Процедура исследования будет включать три этапа. На констатирующем этапе у всех участников измерят исходный уровень саморефлексии. На формирующем этапе экспериментальная группа пройдет серию занятий с МАК, а контрольная – нет. На контрольном этапе в обеих группах повторно измерят те же показатели и методами математической статистики проверят эффективность данного метода.

Ожидается, что эмпирическое исследование позволит получить доказательства эффективности МАК как инструмента развития саморефлексии в студенческой среде. Практическая значимость работы заключается в возможности:

- внедрения программы в систему психолого-педагогического сопровождения студентов в вузах (работа психологических служб, кураторские часы, курсы по выбору);
- разработки методических рекомендаций для психологов, педагогов и карьерных консультантов по использованию МАК в работе с молодёжью;
- создания специализированных модулей в рамках дисциплин, связанных с личностным и профессиональным развитием.

Теоретический анализ подтвердил высокий потенциал метафорических ассоциативных карт как инструмента, отвечающего психологическим особенностям и актуальным задачам студенческого возраста. Сочетание проективной природы МАК, их способности обходить защиты и активировать образное мышление делает их перспективным средством для развития саморефлексии – ключевой компетенции для осознанного принятия жизненных решений.

Программа эмпирического исследования, подкреплённая данными успешного пилотажного этапа, задаёт научно обоснованный вектор для изучения данной проблематики. Дальнейшая работа будет направлена на реализацию формирующего эксперимента на студенческой выборке, что позволит перейти от теоретических построений к доказательному обоснованию эффективности метода МАК в контексте высшего образования и психологического сопровождения молодёжи.

### ***Список литературы***



1. Аксютинa З.А. Метафорические ассоциативные карты: работа с метафорой / З.А. Аксютинa // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2023. – №208. – С. 189–199. DOI 10.33910/1992-6464-2023-208-189-199. EDN ANYDUQ
2. Аксютинa З.А. Метафорические ассоциативные карты «Сосуды» в профилактике эмоционального выгорания родителей / З.А. Аксютинa, А.В. Ченская, Ю.Е. Шабышева // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. – 2022. – Т. 16. №1. – С. 111–133. DOI 10.25688/2076-9121.2022.16.1.06. EDN QGMQOG
3. Вачков И.В. Проективные методы в практике психологического консультирования / И.В. Вачков . – СПб.: Речь, 2017. – 240 с.
4. Гребенникова О.В. Метафорические ассоциативные карты в образовании и психологическом консультировании / О.В. Гребенникова, А.А. Потапова // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25. №3. – С. 85–94.
5. Карпов А.В. Психология рефлексивных механизмов деятельности / А.В. Карпов. – М.: Изд-во Института психологии РАН, 2003. – 421 с.
6. Козлова М.А. Применение метафорических ассоциативных карт для нормализации тревожных и депрессивных состояний у студентов / М.А. Козлова, А.В. Козлов, А.В. Тарасов // Russian Journal of Education and Psychology. – 2022. – Т. 13. №6. – С. 181–195. DOI 10.12731/2658-4034-2022-13-6-181-195. EDN JVUSVQ
7. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2006. – 76 с.
8. Одинцова М.А. Саморефлексия как психологический ресурс личности / М.А. Одинцова, Д.М. Рамендик // Психологические исследования. – 2013. – Т. 6. №29. – С. 1–11.
9. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон; пер. с англ. – М.: Флинта, 2006. – 342с.