

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Національний авіаційний університет**

**О. А. БЛІНОВ, М. О. ШОПІНА**

**МЕТАФОРИЧНІ АСОЦІАТИВНІ КАРТИ  
ЯК ТВОРЧИЙ ІНТЕГРАТИВНИЙ РЕСУРС  
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

**Навчальний посібник**

**Київ**  
**Талком**  
**2016**

УДК 159.964.22:159.954:159.942:159.923(075.8)

ББК Ю 936.2-69я7

Б 69

*Рецензенти:*

**Помиткіна Л. В.** – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри авіаційної психології Навчально-наукового Гуманітарного інституту Національного авіаційного університету.

**Вовк М. П.** – доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник відділу змісту і технологій навчання дорослих Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих Національної академії педагогічних наук України.

*Рекомендовано кафедрою соціальних технологій  
Навчально-наукового Гуманітарного інституту  
Національного авіаційного університету  
(протокол № 10 від 29 вересня 2016 року)*

Автори : О. А. Блінов – розділи 1-5;  
М. О. Шопіна розділи 6-7.

**Блінов О. А., Шопіна М. О.**

Б 69 Метафоричні асоціативні карти як творчий інтегративний ресурс стресостійкості особистості : навч. посіб. / О. А. Блінов, М. О. Шопіна. – К. : Талком, 2016. – 123 с.

ISBN 978-617-7397-13-6

У навчальному посібнику розкривається інноваційний підхід вирішення питань стресостійкості особистості за допомогою метафоричних асоціативних карт. Розглядаються сучасні теоретичні уявлення та практичні здобутки роботи з асоціативними картами, їх місце і роль у практичній діяльності фахівця. Наведено відомості розуміння творчого потенціалу особистості, розкрито положення діагностичного ресурсу її стресостійкості.

Навчальний посібник корисний всім, хто захоплюється практичною психологією та виявляє зацікавленість до її інструментарію.

УДК 159.964.22:159.954:159.942:159.923(075.8)

ББК Ю 936.2-69я7

## ЗМІСТ

Вступ.....	5
<b>РОЗДІЛ I. ІСТОРІЯ СТВОРЕННЯ ТА РОЗВИТКУ МЕТАФОРИЧНИХ АСОЦІАТИВНИХ КАРТ.....</b>	<b>6</b>
1.1. Історичні аспекти створення метафоричних асоціативних карт .....	6
1.2. Презентація метафоричних карт .....	8
1.3. Переваги карт як ефективного інструменту практичної роботи психолога .....	11
1.4. Сфера застосування метафоричних асоціативних карт .....	14
<b>РОЗДІЛ II. ОСНОВНІ МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ РОБОТИ З АСОЦІАТИВНИМИ КАРТАМИ .....</b>	<b>18</b>
2.1. Механізми результативності метафоричних карт.....	18
2.2. Особливості прийомів роботи з картами .....	20
2.3. Превентивна профілактика, психодіагностика та психокорекція за допомогою проєктивних карт .....	25
<b>РОЗДІЛ III. ЗАПИТАННЯ ПІД ЧАС РОБОТИ З АСОЦІАТИВНИМИ КАРТАМИ.....</b>	<b>29</b>
3.1. Як правильно ставити запитання під час роботи з картами?.....	29
3.2. Як отримати відповіді на свої питання за допомогою Метафоричних карт?.....	31
3.3. Використання метафоричних асоціативних карт в педагогічній практиці, під час коучингу та тренінгу.....	32
<b>РОЗДІЛ IV. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ З АСОЦІАТИВНИМИ КАРТАМИ.....</b>	<b>35</b>
4.1. Традиційні етапи індивідуального психологічного консультування за допомогою карт .....	35
4.2. Особливості застосування метафоричних асоціативних карт під час роботи у групі .....	38
4.3. Поради фахівця щодо використання метафоричних карт .....	39
<b>РОЗДІЛ V. ПРАКТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ РОБОТИ З МЕТАФОРИЧНИМИ АСОЦІАТИВНИМИ КАРТАМИ .....</b>	<b>41</b>
5.1. Рекомендації для роботи з колодою метафоричних карт «Стрес-стоп!» (автор і фотограф – Олег Блінов; художник – Ліна Гудим.....	41

5.2. Вправи для роботи з колодою асоціативних карт «Компас вибору професії» (автор – Олег Блінов; художник – Алла Фіголь).....	57
5.3. Використання метафоричних асоціативних кульок у роботі психолога .....	67
<b>РОЗДІЛ VI. РОЗУМІННЯ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ У ПРАЦЯХ ПРОВІДНИХ ФАХІВЦІВ.....</b>	<b>74</b>
6.1. Творчий потенціал особистості .....	74
6.2. Різноманіття підходів до визначення особистості.....	76
6.3. Особливості прояву стресостійкості особистості, її показники та критерії оцінки .....	80
<b>РОЗДІЛ VII. ДІАГНОСТИЧНИЙ РЕСУРС ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ТВОРЧОГО ПОТЕНЦІАЛУ .....</b>	<b>89</b>
7.1. Технології визначення стресостійкості особистості та її творчого потенціалу .....	89
7.2. Психодіагностика творчого потенціалу .....	90
7.3. Діагностика стресостійкості особистості .....	105
<b>Висновки .....</b>	<b>115</b>
<b>Список джерел .....</b>	<b>119</b>

## ВСТУП

В умовах сьогодення відбувається значне поширення різнобічних стрес-факторів впливу на людину. Ускладненням цих процесів є стихійні лиха, військові конфлікти, нестабільне політичне і економічне становище. Коли негативні емоції стають домінуючими, вони виснажують людину і призводять до різнобічних стресових розладів. Також збільшується рівень тривожності, агресивності, конфліктності людей, поширюються невротичні та психосоматичні захворювання.

Ефективним інструментарієм діагностики, профілактики і подолання негативних емоційних станів, підняття рівня стресостійкості особистості є робота з метафоричними асоціативними картами, з творчою сферою особистості. Асоціативні карти максимально заохочують творчий розвиток людини, удосконалюють вміння креативно вирішувати складні питання особистого життя.

Загальні тенденції розвитку суспільства зумовлюють стимулювання людської діяльності у різних сферах, необхідність більш успішної реалізації людських ресурсів – насамперед творчого потенціалу та стресостійкості окремої людини.

Потреба суспільства у всебічній творчій активності людини зростає і вимагає формування дієвої, духовно багатой особистості, яка здатна творчо розв'язувати безліч різноманітних нагальних проблем, конструктивно працювати в динамічних умовах життя, вміти діяти у стресових ситуаціях. Подолання кризових та стресових ситуацій особистістю можливе за умови дотримання принципів, на основі яких можна сформувати систему стратегій відновлення психічної рівноваги.

Стресостійкість особистості дозволяє подолати негативні наслідки стресових ситуацій, зберегти себе від дезінтеграції та різноманітних розладів, створити основу для внутрішньої гармонії, високої працездатності, визначити успішність своєї професійної діяльності та зберегти власне здоров'я. Для того, щоб успішно протистояти стресам, особистість має перевести свою енергію в позитивне мислення та форму діяльності, розвивати свій особистісний творчий потенціал, що дає можливість ставити і вирішувати нові завдання у сфері власної діяльності.

Таким чином, стресостійкість особистості забезпечує високу ефективність діяльності й сприяє збереженню здоров'я людини, якщо вона буде творчо мислити у вирішенні своїх проблем. Метафоричні асоціативні карти виступають творчим інтегративним ресурсом стресостійкості особистості.