

К метафорическим картам применим эффект плацебо, то есть если человек верит в технику, открыт для информации, то несомненно можно наблюдать психологический эффект. Но при наличии критического мышления, стремления к научному подходу в практике психолога, возможно и негативное отношение к картам, например, этот процесс можно наблюдать у мужчин.

Выделяют несколько видов метафорических карт. Например, их можно разделить на узконаправленные и универсальные. Самым популярными являются портретные колоды, в которых изображены люди, либо в полный рост, либо только их лица, а также показаны их чувства и состояния. Примерами таких карт являются колоды под названием «Персона», «Персонита», автором которых является Эгетмейер Моритц или колода Юлии Демидовой «Лица». Второй вариант — колода «Танду», которая предназначена для проработки романтических отношений. Затем существует колода «Экко», которая помогает раскрыть творческий потенциал. Выделяются также колоды: «Коуп», позволяющая работать с душевными травмами; «Сага», которая развивает воображение и творческий потенциал; Морена, направленная на поиск своего ресурса; «Она» — колода для женщин, которая вдохновляет и даёт силы на выполнение дел, а также «Окна и двери» — это карты, которые дают возможность работать с состояниями, искать ресурсы, новые пути решений.

Производство психологических карт стало настолько востребованным, что они выпускаются даже в двух вариантах: матовом и глянце. «Глянец многие воспринимают как нечто более радостное и оптимистическое, — замечает Екатерина Мухаматулина, — но есть и те, для кого он символизирует отстраненность, это как бы «чужая жизнь» [1, с. 44]. В результате в использовании метафорических карт больше делается акцент на их продажу и на визуальное оформление.

Заключение. Таким образом, запрос практики на занимательные и интересные для людей методы работы послужил толчком развития индустрии метафорических карт. При выборе метафорических карт для работы психолога с клиентом необходимо тщательно изучать методологические основы, положенные в разработку конкретной колоды карт, с тем, чтобы обеспечить научность их применения в психотерапевтической практике. Метафорические карты могут применяться только в психотерапевтической практике, но не как самостоятельный способ коррекции человеком собственной личности при отсутствии компетентного психологического сопровождения.

Список цитируемых источников

1. Кац, Г. Б. Метафорические карты. рук. для психолога / Г. Кац, Е. Мухаматулина. — М.: Генезис, 2016. — 156 с.
2. Столярова, Ю. Искусство получать. Метафорические карты исполнения желаний / Ю. Столярова. — М.: АСТ, 2021. — 128 с.

УДК 159.928.234:316.77:005.336.2-057.875:004

И. И. Хиорэ

Учреждение образования «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины», Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА И КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ ИТ-СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Введение. Специалисты по социобиологии, отвечая на вопрос о том, почему эволюция отвела эмоциям столь важную роль в человеческой психике, указывают на превосходство сердца над головой в критические моменты. Они считают, что наши эмоции руководят нами, когда мы оказываемся в затруднительном положении и сталкиваемся со слишком важными задачами, чтобы их решение можно было предоставить одному только интеллекту, — при опасности, причиняющей боль утрате, упорном продвижении к цели, несмотря на разочарования, завязывании отношений с партнером, создании семьи [1].

Эмоциональный интеллект — способность человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач. Алекситимия — это сниженная способность или затрудненность в вербализации (выражении словами) эмоциональных состояний и чувств. Она свойственна людям, которые по тем или иным причинам ограниченно перерабатывают, а значит, осознают эмоциональные впечатления, переживания, чувства, причины поступков.

Алекситимия — психологическая проблема, которая вызывает трудности в понимании своих чувств, в выражение эмоций через позы, жесты, мимику и в их словесном описании при общении с другими людьми.

По мнению М.Р. Львова, «коммуникативная компетентность» — термин, обозначающий знание языка (родного и неродного), его фонетики, лексики, грамматики, стилистики, культуры речи, владение этими средствами языка и механизмами речи — говорения, аудирования, чтения, письма — в пределах социальных, профессиональных, культурных потребностей человека [2].

Коммуникативная компетентность любого современного специалиста представляет собой наиболее важную часть профессионального лица. Коммуникативный потенциал — качества, характеристики и свойства личности, комплекс определенных навыков, знаний и умений, которые дают возможность выполнять профессиональную деятельность.

Основная часть. При изучении различий эмоционального интеллекта и коммуникативной компетентности студентов ИТ-специальностей и студентов других специальностей был использован t-критерий Стьюдента. Для изучения взаимосвязи эмоционального интеллекта и коммуникативной компетентности студентов ИТ-специальностей и студентов других специальностей был использован r_s -критерий Спирмена.

Результаты по методике «Эмоциональный интеллект» Н. Холла представлены в таблице 1.

Т а б л и ц а 1 — Уровни эмоционального интеллекта

Шкала	Количество респондентов						$T_{\text{эмп}}$	$T_{\text{кр}}$		Зона значимости
	Студенты ИТ-специальностей			Студенты не ИТ-специальностей				0,05	0,01	
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий				
Эмоциональная осведомленность	39 (50 %)	29 (37 %)	10 (13 %)	21 (28 %)	42 (57 %)	11 (15 %)	2,7	1,97	2,61	Значима
Управление своими эмоциями	53 (68 %)	18 (23 %)	7 (9 %)	58 (79 %)	15 (20 %)	1 (1 %)	2,8			Значима
Самомотивация	49 (63 %)	23 (29 %)	6 (8 %)	42 (57 %)	24 (32 %)	8 (11 %)	2,7			Значима
Эмпатия	33 (42 %)	40 (52 %)	5 (6 %)	32 (43 %)	36 (49 %)	6 (8 %)	0,1			Не значима
Управление эмоциями других людей	42 (54 %)	32 (41 %)	4 (5 %)	50 (68 %)	20 (27 %)	4 (5 %)	1,4			Не значима

На основании данных, полученных при проведении исследования, было выявлено, что у студентов ИТ-специальностей преобладает низкий уровень по шкалам «эмоциональная осведомленность», «управление своими эмоциями», «самомотивация», «управление эмоциями других людей».

Эмоциональная осведомленность — это полное представление о собственных чувствах. Студентам с низким и средним уровнями по данной шкале свойственно в большей степени непонимание того, что они испытывают. Такие люди наименее информированы о своем внутреннем состоянии.

Полученные результаты по шкале «управление своими эмоциями» говорят о низкой эмоциональной отходчивости и эмоциональной гибкости, то есть студентам характерна низкая произвольность в управлении своими эмоциями.

Низкий уровень по шкале «самомотивация» говорит о предпочтениях, когда индивиду нравится что-то делать, но данный эмоциональный стимул не мобилизует его так срочно и сильно. Низкий уровень самомотивации говорит о том, что ярко выраженные эмоции порой становятся выше разума, что мешает человеку реализовывать себя в полной мере.

Также было выявлено преобладание низкого и среднего уровней по шкале «управление эмоциями других людей» у студентов ИТ-специальностей. Данный показатель говорит о неполном распознавании эмоций других людей, то есть об отсутствии умения воздействовать на эмоциональное состояние других людей. Студентам ИТ-специальностей в меньшей мере свойственны понимание чувств и эмоций других людей, умение сопереживать эмоциональному состоянию других людей; для них характерно отсутствие готовности прийти на помощь, не до конца способны понять состояние человека по разным критериям, например: по речи, позе, мимике, жестам и т. д.

Анализ полученных результатов был подвергнут статистической обработке при помощи r_s -критерия Спирмена. В ходе анализа данных по двум шкалам «эмоциональная осведомленность» и «независимость» была выявлена прямая корреляция $r_s = 0,235$. Полученные результаты свидетельствуют о том, что принятие сознательной практики своих эмоций улучшает адаптацию к повседневным проблемам и вызовам. Постоянное размышление человека о том, что он чувствует и что стоит за его настроениями, напрямую влияет на собственную независимость. Чем больше студенты ИТ-специальностей будут осведомлены о своих эмоциональных особенностях, тем увереннее независимее они будут в общении с другими.

Анализ полученных данных по шкалам «эмоциональная осведомленность» и «экстернальное мышление» выявил прямую корреляцию $r_s = 0,236$. Полученные результаты свидетельствуют о том, что понимание и осознание собственных эмоций и чувств ведет к формированию экстернального мышления, то есть такого типа мышления, при котором люди считают, что все успехи и неудачи зависят от внешних факторов (действий других людей, случайности, окружающей среды, удачи).

В ходе анализа полученных результатов по шкалам «управление своими эмоциями» и «общительность» была выявлена прямая корреляция $r_s = 0,344$. Это означает следующее: чем больше человек распознаёт, чувствует, переживает и отпускает собственные эмоции, тем лучше у него будет развиваться умение налаживать контакты и формировать способность к взаимообогащающему и конструктивному общению с другими людьми.

В ходе анализа данных по двум шкалам «самотивация» и «самоконтроль» была выявлена прямая корреляция $r_s = 0,253$. Полученные данные свидетельствуют о том, что при побуждении себя к исполнению целей, при направлении внутренней энергии в нужную сторону человек лучше будет регулировать своё поведение.

При анализе полученных результатов по шкалам «управление эмоциями других людей» и «независимость» была выявлена прямая корреляция $r_s = 0,235$. Полученные результаты свидетельствуют о том, что при способности укрощать, пробуждать и направлять свои эмоции и эмоции других людей для достижения поставленных целей человек научится поступать и вести себя, сообразуясь с собственными потребностями, восприятиями или оценками, нежели с требованиями окружения или мнениями других людей.

Анализ полученных данных по шкалам «эмоциональная осведомленность» и «агрессивная позиция в общении» выявил обратную корреляцию $r_s = -0,23$. Это означает, что чем больше студенты будут осведомлены об особенностях своих эмоциональных проявлений, тем реже они будут прибегать к агрессивным формам поведения. Осознание и понимание своих эмоций помогут в построении конструктивного диалога без использования агрессии в качестве рычага воздействия.

При анализе полученных результатов по шкалам «эмоциональная осведомленность» и «склонность к асоциальному поведению» была выявлена обратная корреляция $r_s = -0,238$. Это свидетельствует о том, что чем больше студенты будут осведомлены об особенностях своих эмоциональных проявлений, тем меньше они будут прибегать к асоциальным формам поведения. Осознание и понимание своих эмоций помогут в понимании того, что хорошо, а что плохо, что правильно, а что неправильно.

Анализ данных по шкалам «управление своими эмоциями» и «трудности описания чувств» выявил обратную корреляцию $r_s = -0,336$. Полученный результат свидетельствует о том, что чем лучше человек умеет концентрироваться на своих эмоциях и при этом умеет управлять ими, тем проще ему будет научиться называть эмоции, которые испытывает, например, я тревожусь, я грущу, я радуюсь.

Анализ полученных результатов по шкалам «управление своими эмоциями» и «экстернальное мышление» выявил обратную корреляцию $r_s = -0,261$. Полученные результаты свидетельствуют о том, что чем лучше человек умеет брать контроль над своими эмоциями, тем ниже вероятность формирования экстернального мышления. Результатом будет то, что человек все успехи и неудачи будет приписывать не внешним факторам, а самому себе.

Заключение. Таким образом, в ходе проведения эмпирического исследования среди студентов IT-специальностей, а также студентов других специальностей были выявлены следующие результаты. Была обнаружена прямая корреляция между эмоциональной осведомленностью и независимостью, эмоциональной осведомленностью и экстернальным мышлением, управлением своих эмоций и общительностью, самотивацией и самоконтролем, управлением эмоций других людей и независимостью. Также была обнаружена обратная корреляция между эмоциональной осведомленностью и агрессивной позицией в общении, эмоциональной осведомленностью и склонностью к асоциальному поведению, управлением своих эмоций и трудностями описания чувств, управлением своими эмоциями и экстернальным мышлением.

Список цитируемых источников

1. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман. — М. : АСТ; Владимир: ВКТ, 2009. — 478 с.
2. Львов, М. Р. Словарь-справочник по методике преподавания русского языка / М. Р. Львов. — М. : Просвещение, 1988. — 240 с.

УДК 159.9

К. С. Шалагинова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тульский государственный педагогический университет имени Л. Н. Толстого, Тула, Российская Федерация»

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОТЕКАНИЯ КОНФЛИКТОВ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. Признание конфликта неотъемлемой составляющей, показателем нормальной жизнедеятельности отдельных людей, социальных групп привело к трансформации отношения к конфликтам, в том числе и в детском возрасте. Мы не говорим о конфликтах как крайне негативных составляющих наших отношений, в современной парадигме имеет место, в том числе, и ресурсное рассмотрение конфликта.

Конфликты в младшем школьном возрасте обусловлены различными причинами и обстоятельствами. Как правило, речь идет о слабо сформированных психологических новообразованиях, таких как рефлексия, самоконтроль, самооценка [1].