

– ситуации, характеризующиеся неопределенностью относительно качественных и количественных параметров оперативного события;

– ситуации, характеризующиеся неопределенностью относительно характера взаимосвязи и соотношений между событиями и их параметрами в оперативной ситуации [10, с. 102].

Заключение. Таким образом, неопределенность обусловливается несоответствием фактического состояния предмета нашему знанию о нем в соответствии с этим может классифицироваться с разных позиций. Наиболее часто используемыми признаками ситуации неопределенности являются новизна, сложность и противоречивость. При этом нередко сочетаются «внешние» (прежде всего — информационный) и «внутренние» (например, субъективная невозможность контроля) параметры неопределенности. В социально-психологическом ракурсе более интересным представляется обращение к «внутренним» признакам — именно к восприятию ситуации как неопределенной. Очевидно, что влияние на них могут оказывать и некоторые личностные диспозиции. Личностные основания субъективной неопределенности видятся исследователям по-разному, но в целом центрируются вокруг мотивационно-потребностных состояний и особенностей когнитивной сферы субъекта. Неопределенность может проявляться в следующих трех видах — неопределенность в отношении целей и действий, неопределенность в отношении действия оппонента, неопределенность в отношении ситуации. Неопределенность может быть полная, частичная и временная. По видам выделяет внешнюю неопределенность и внутреннюю неопределенность.

Список цитируемых источников

1. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. — М. : ИТИ Технологии; Издание 4-е, доп., 2015. — 944 с.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — М. : Прайм-Еврознак, 2003. — 672 с.
3. Галин, А. Л. Психологические особенности творческого поведения / А. Л. Галин. — Новосибирск : 2001. — 228 с.
4. Малинина, Н. С. Феномен неопределенности в представлениях современной молодежи / Н. С. Малинина // Вестн. Череповец. гос. ун-та. — 2012. — № 4. — Т. 3. — С. 154—156.
5. Мажирова, К. Г. Индивидуальные механизмы саморегуляции: их мобилизация и прогнозирование в условиях, характеризующихся высокой степенью неопределенности / К. Г. Мажирова, О. Н. Первушина, О. А. Джафарова // Вестн. Том. гос. ун-та. — 2008. — № 310. С. 169 — 172.
6. Зотова, Е. Ю. Современные исследования толерантности к неопределенности в зарубежной психологии / Е. Ю. Зотова // Вестн. НГУ. — 2009. — Т. 3, вып. 1. — 2009. — С. 147—155.
7. Луковицкая, Е. Г. Социально-психологическое значение толерантности к неопределенности : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Е. Г. Луковицкая. — СПб., 1998.
8. Мадди, С. Теории личности. Сравнительный анализ / С. Мадди. — СПб. : Речь, 2002. — 486 с.
9. Ляпина, С. Ю. Исследование неопределенности при формировании маркетинговых стратегий / С. Ю. Ляпина // Маркетинг. — № 3 (70). — 2003. — С. 38—43.
10. Кринчик, Е. П. К проблеме психологического сопровождения профессионального становления студентов-психологов / Е. П. Кринчик // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. — 2005. — № 2. — С. 45—47.

УДК 159.9.01

Ю. В. Харланова

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

МЕТАФОРИЧЕСКИЕ КАРТЫ В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

Введение. Психологическая наука сегодня активно развивается и появляются новые психотерапевтические методы работы с личностью человека. Метафорические ассоциативные карты являются популярными, и активно используются практическими психологами. Но является ли этот метод действительно научным или это только способ привлечь клиентов? Ведь, действительно, основа работы с метафорическими картами такова, что она вызывает интерес и доверие человека к процессу их использования.

Надо сказать, что названия данных карт могут быть различны. Их называют также ассоциативными картами, так как они вызывают у человека различные ассоциации из его жизни, опыта, которые актуализируют какие-то чувства и проблемы. Можно встретить такое название как проективные или терапевтические карты, что говорит о том, что трактовка карт всегда индивидуальна, каждый человек видит именно то, что каким-либо образом перекликается с его внутренними ощущениями. Выработалось и сокращенное их обозначение — МАК, что расшифровывается как метафорические ассоциативные карты.

Основная часть. Разберем вначале, по каким причинам метафорические карты стали так популярны среди психологов. Во-первых, сам формат применения карт создаёт игровую ситуацию, расслабляет чело-

века и настраивает его на увлекательное занятие. Очевидно, что карты в виде игральные рисованные картинок ассоциируются с игровой деятельностью.

Во-вторых, вытягивание карты или их расклад напоминает процесс гадания, что создаёт ореол таинственности и вызывает интерес у человека. Такая технология работы с картами создаёт, с одной стороны, не совсем серьёзный подход к ним у научного сообщества, но, с другой стороны, является мощным мотиватором для их использования в психологической практике.

В-третьих, нет универсального набора метафорических карт, и в результате различные психологи создают свои собственные варианты, что поднимает в глазах людей их профессиональный уровень, хотя не гарантирует его на практике. Причём каждая колода карт может быть посвящена определенной тематике, определенной сфере жизни человека. Изначально, первая колода метафорических карт была создана в 1975 году канадским профессором искусствования Эли Раманом и включала в себя 88 элементов. Он хотел донести искусство до зрителя через свои изображения на картах, но совместная работа с психотерапевтом Джо Шлихтером вывела работу с изображениями на новый уровень. В то время метафорические карты были названы «OH cards», что с английского обозначало возглас удивления. Более активное распространение метафорические карты получили благодаря психотерапевту Моритцу Егетмейеру и его издательству «OH-Verlag».

Несомненным плюсом метафорических карт является их связь с проективными методами в психологической практике. Изначально в первой колоде Эли Рамана кроме изображений присутствовали такие слова, как «отпустить», «игра», «горе», «любовь» и другие. Суть игры состояла в помещении карты с изображением внутрь карты со словами. Со временем стали создаваться карты без слов, работа с которыми основывалась на взаимодействии с психологом.

О проективном значении карт очень точно написала Галина Борисовна Кац в своей книге «Метафорические карты. Руководство для психолога». «Когда человек всматривается в метафорическую карту, он, по сути дела, путешествует по своему внутреннему музею. Например, он смотрит на картинку, изображающую плачущего ребенка, и она порождает в нем какое-то воспоминание — это может быть ситуация, участником которой он был сам, а может — что-то, что происходило не с ним самим, но каким-то образом затронуло его. В любом случае, подобный экспонат или даже несколько в его личном музее есть, и при взгляде на карту они «оживают» [1, с. 67].

За счёт того, что восприятие карт не является сложным, их применение возможно и с детьми, в частности указывается возраст — от 5 лет. Так же нет ограничений по их использованию ни по полу, ни по национальности или другим аспектам личности.

В связи с тем, что популярность метафорических карт стала нарастать, появились издания, предлагающие индивидуальную работу с картами. В частности, метафорические карты для исполнения желаний Юлии Столяровой, изданные в 2021 году. На упаковке, в частности, написано следующее: «Забудьте о психологах, на тренингах которых учат «особым образом загадывать желания» и улыбаться миру в ожидании, что он даст вам всё, о чём вы мечтаете. Теперь у вас есть личный психолог и незаменимый помощник — эта колода». Очевидно, что эти слова являются коммерческой рекламой продукта. Кстати, рисунки на картах, довольно простые и незамысловатые. В результате можно сделать вывод, что в связи с популяризацией метафорических карт, они стали уже не прерогативой специалистов, а популярным средством решения проблем, наряду с картами Таро или гаданием.

Юлия Столярова пишет: «Научитесь честно смотреть на свою жизнь. Спросите себя: «Что не так с моим миром?». Будьте готовы услышать то, что есть, а не то, что вам хочется слышать. И тогда вы сможете избавиться от всего, что мешает вашим истинным желаниям «исполняться». Хотя точнее здесь подойдет слово «исполнять». Ибо без ваших активных действий это не случится» [2, с. 56]. С одной стороны, в её словах имеется определенный смысл, в частности призыв к активным действиям, но, к сожалению, отследить их реализацию автор не имеет возможности. Получается отсутствие обратной связи от клиента, с одной стороны, облегчает работу психолога, вроде он сказал, что надо делать, но в результате возникает посыл к ложной надежде людей на изменения в их жизни. Понятно, что, если человек хочет чего-то, то самый очевидный путь, идти и сделать, а покупка колоды лишь затягивает этот процесс и создаёт у человека иллюзию необходимых ему действий. Получается распространение метафорических карт для индивидуального использования основано на желании людей изменить ситуацию вокруг себя, при этом рассматривая красивые картинки и рефлексирова.

Несомненным преимуществом метафорических карт является работа с бессознательным, как в принципе и всех проективных методик. Но нет никакой гарантии, что оно проявится, хотя подразумевается, что человек посмотрит на карту и его бессознательное даст ему ответ. Получается довольно простой, по сути, процесс, который как-то утрирует введённое З. Фрейдом понятие. Можно определенно только сказать, что техника работы с метафорическими картами заставляет человека заняться самоанализом, начать рефлексировать, отчасти занимаясь догадками, так как его сознание готово к тому, что надо найти какой-то ответ, найти решение проблемы.

Работа с картами напоминает процесс гадания ещё в момент, когда перед тем, как выбрать карту, человек задаёт сам себе вопрос, а затем в этой карте ищет на него ответ. Его ставят как бы перед фактом, перед той картинкой, которую он видит, а часто этот выбор происходит путём случайности, например, при закрытой технике использования метафорических карт. Поэтому с точки зрения научности лучше использовать открытый вариант. Например, человеку дают на выбор несколько карт, он выбирает, исходя из изображения, одну и объясняет свой выбор. Закрытый выбор используется скорее для привлечения внимания человека, создания интриги и интереса.

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. Самим 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 глянцевом. «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 интересные и занимательные 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. Стоярова, Ю. Искусство получать. Метафорические карты исполнения желаний / Ю. Стоярова. — М. : АСТ, 2021. — 128 с.

УДК 159.928.234:316.77:005.336.2-057.875:004

И. И. Хиоарэ

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 выражении 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].