

Практическая 1.

Тема: 1. Взаимосвязь личности и группы.

1. Управление собственным состоянием.
2. Управление состоянием другого.

1. Управление собственным состоянием.

Название: Восьмицветовой тест Люшера.

Автор: Макс Люшер.

ВНИМАНИЕ!!!

Перед прочтением следующего текста Вам необходимо сделать следующее:

1. Перейдите по следующей ссылке на страницу онлайн прохождения теста Люшера.
<http://psyttests.org/luscher/fullcolor-run.html>
2. Внимательно прочитайте инструкцию к тесту.
3. Выберите команду «Начать тестирование» и пройдите тест.
4. Помните, что получение достоверных и надежных результатов теста Люшера возможно только при его реальном, «живом», а не электронном использовании квалифицированным психологом. В данном прохождении теста направлено лишь на решение учебных задач, связанных с пониманием сути теста.

Цель теста: измерение совокупности психологических и психофизиологических характеристик состояния человека, выраженных в решении следующих задач:

- 1) оценка психофизиологического состояния человека;
- 2) измерение стрессоустойчивости;
- 3) оценка степени активности;
- 4) оценка коммуникативных способностей;
- 5) определение причин психологического стресса.

Основные идеи теста, легшие в основу его разработки:

1. Каждому цвету присуще определенное символическое значение (см. файл «1 Характеристика цвета»).
2. Ряд цветового предпочтения отражает индивидуальные особенности обследуемого. Первые две позиции выбираемого цветового ряда определяют цели человека, две последние позиции - подавляемые потребности, символизируемые данными цветами.

Стимульный материал.

- 1) Стандартные разноцветные, врезанные из бумаги квадраты со стороной 28 мм
- 2) Полный вариант теста включает 73 квадрата различных цветов и оттенков.
- 3) Сокращенный вариант теста включает 8 цветных квадратов (см. файл 2 «Цвета (8)»).

Процедура.

1. Испытуемому предлагается выбрать из разложенных перед ним карточек самый приятный цвет. Выбранный эталон убирается со стола или переворачивается лицом вниз. При этом психолог записывает номер каждого выбранного цветового эталона. Запись идет слева направо. Номера, присвоенные цветовым эталонам таковы: темно-синий - 1, сине-зеленый - 2, оранжево-красный - 3, желтый - 4, фиолетовый - 5, коричневый - 6, черный - 7, серый - 0.
2. Каждый раз испытуемому следует предложить выбрать наиболее приятный цвет из оставшихся, пока все цвета не будут отобраны.
3. Через две-пять минут, перемешав их предварительно в другом порядке, цветовые таблицы нужно снова разложить перед испытуемым и полностью повторить процедуру выбора, сказав при этом, что исследование не направлено на изучение памяти и что он волен выбирать заново нравящиеся ему цвета так, как ему это будет угодно.

Обработка результатов

1. Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние, второй - действительное.

2. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования.

3. В результате тестирования получаем восемь позиций:

- первая и вторая - явное предпочтение (обозначаются ++);
- третья и четвертая - предпочтение (обозначаются х х);
- пятая и шестая - безразличие к цвету (обозначаются ==);
- седьмая и восьмая - антипатия к цвету (обозначаются - -)

4. Характеристика выбранных позиций:

1-я позиция - цвет, который нравится больше всего, указывает на основной способ действия, т.е. средство для достижения целей, стоящих перед обследуемым.

2-я позиция - обычно цвет в этой позиции также обозначается знаком «+», и в этом случае он означает цель, к которой стремится испытуемый.

3-я и 4-я позиции - обычно цвета, стоящие в этих позициях, обозначаются знаком «х» и указывают на истинное положение вещей, ситуацию или образ действия, вытекающий из данной ситуации (например, синий цвет в этом случае будет означать - испытуемый чувствует, что находится в обстановке покоя или же что обстановка требует, чтобы он действовал спокойно).

5-я и 6-я позиции - цвета, находящиеся в этих позициях и обозначенные знаком «=», указывают на специфические особенности, не вызывающие неприязни, не связываемые с существующим положением дел, незадействованные в данный момент резервы, особенности личности.

7-я и 8-я позиции - цвет в этих позициях, помеченный знаком «-», означает существование подавленной потребности или потребности, которую следует подавить потому, что ее реализация привела бы к неблагоприятным результатам.

Задание для работы:

1. После прохождения теста и получения онлайн результата представьте краткую характеристику своего состояния, описав его по схеме, предложенной на странице 3 данного документа.

Краткая характеристика своего состояния

Характеристика общего настроения

Стремления, мотивированные самопониманием

Эмоциональное отношение к высокозначимым лицам

Характеристика воли и самооценка

Возбудимость и импульсивность

Ожидания и отношение к окружению

Желаемые цели и средства эмоционального поведения; устремления и защитное эмоциональное поведение

Существующее эмоциональное положение, текущее состояние, собственно настрой, уместное эмоциональное поведение

Сдерживаемые качества, временно утраченные свойства, отложенные возможности, ограничиваемые, воспринимаемые как неуместные и находящиеся в резерве

Источники неосознаваемой тревожности; потребности, затормаживаемые ввиду нецелесообразности

Актуальная эмоциональная проблема

Тревожность и внутренние конфликты

2. Управление состоянием другого.

Методика: Опросник приспособленности.

Автор: Х. Белл

Цель: диагностика уровня и содержания личностной и социальной приспособленности.

Задачи:

1. Изучение отношения человека к семье.
2. Изучение отношения человека к состоянию здоровья.
3. Изучение отношения человека к друзьям и знакомым.
4. Изучение уровня агрессивности.
5. Изучение приспособленности человека к той или иной половой роли.

Понятие приспособленности:

1. По мнению Белла, среда, наследственность и «Я» являются тремя детерминантами человеческого опыта.
2. В ходе обучения «Я» все больше влияет на органические детерминанты и детерминанты среды.
3. В ходе развития «Я» человек все больше осознает свои чувства и эмоции, приобретает способность выражать их в словах.
4. Приспособленность проявляется в способности человека приспособиться жить со своими эмоциями и чувствами, а также ими управлять.

Компоненты приспособленности:

1. Приспособленность в семье (компонент *a*):

- это степень субъективного переживания качества семейных отношений.

2. Здоровье (компонент *b*):

- это оценка проблем со здоровьем.

3. Субмиссивность (компонент *c*):

- это степень склонности быть зависимым и пассивным в социальных контактах.

4. Эмоциональность (компонент *d*):

- это степень эмоциональной стабильности, способности управлять чувствами.

5. Враждебность (компонент *e*):

- это степень склонности к враждебности и критичности в социальных контактах, недоверия в отношении окружающих.

6. Мужественность-женственность (компонент *f*):

- это степень предпочтения мужской или женской деятельности и интересов.

Инструкция:

1. Вам предлагается ответить на 200 вопросов, касающихся Вашей личной жизни, деятельности и поведения (текст методики см. файл «3 Текст опросника Белла»).
2. В бланке ответов ответ «ДА» заносите в столбец «Д», ответ «НЕТ» - в столбец «Н». При затруднении в ответе ответ заносите в столбец «?» (бланк ответов см. файл «4 Бланк ответов опросника Белла»).

Обработка результатов:

1. За совпадение ответов с ключом в каждую шкалу записывается 1 балл.
2. За ответ «?» баллы не начисляются (ключ см. файл «5 Ключ к опроснику Белла»).
3. После подсчета баллов по каждой шкале переведите «сырые баллы» в стандартные в соответствии с нормативными таблицами (таблицы см. файл «5 Ключ к опроснику Белла»)

Задания для работы:

1. Обработав результаты, дать характеристику уровня выраженности компонентов приспособленности и ее общего уровня в соответствии с предложенной оценкой и интерпретацией.
2. Описание уровня выраженности каждой шкалы необходимо дать на этой странице после характеристик каждой шкалы.

Оценка и интерпретация результатов:

1. Приспособленность в семье (компонент *a*):

Высокий балл: переживание семейных отношений как неблагоприятных.

Низкий балл: удовлетворительные отношения в семье и хорошая приспособленность.

2. Здоровье (компонент *b*):

Высокий балл: проблемы со здоровьем, которые являются следствием перенесенных травм, частых заболеваний или излишнего интереса к своему телу.

Низкий балл: отсутствие проблем со здоровьем.

3. Субмиссивность (компонент *c*):

Высокий балл: склонность быть зависимым и пассивным в социальных контактах.

Низкий балл: уверенный в себе и своих силах человек.

4. Эмоциональность (компонент *d*):

Высокий балл: эмоциональная нестабильность, неспособность управлять своими чувствами.

Низкий балл: эмоциональная стабильность, уверенность, способность контролировать свои субъективные переживания.

5. Враждебность (компонент *e*):

Высокий балл: склонность проявлять враждебность и критичность в социальных контактах, недоверие в отношении окружающих.

Низкий балл: приветливость и полнота понимания в отношении к другим.

6. Мужественность-женственность (компонент *f*):

Высокий балл: предпочтение мужской деятельности и интересов.

Низкий балл: предпочтение женских интересов и обязанностей.
