

Министерство образования и науки Российской Федерации

Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

О.М. Сергеева

ОБЩИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Тема «Эмоции и мотивация»

Практикум

Рекомендовано методической комиссией факультета социальных наук
для студентов ННГУ, обучающихся по направлениям подготовки
37.03.01 «Психология» и
37.05.02 «Психология служебной деятельности»

Нижний Новгород
2014

УДК 159.9(075)
ББК Ю9я73-4
С-32

С-32 Сергеева О.М. Общий психологический практикум. Тема «Эмоции и мотивация»: Практикум. – Н.Новгород, 2014. – 37 с.

Общий психологический практикум является составной частью основной образовательной программы профессиональной подготовки бакалавров, обучающихся по специальности «Психология» и специалистов. Данное учебное пособие включает методические указания по проведению практических работ, направленных на изучение темы «Эмоции и мотивация», требования к их оформлению, рекомендации по успешному выполнению учебно-практических задач. Пособие подготовлено в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования.

Рецензент: доктор биологических наук, профессор С.Б. Парин

Ответственный за выпуск:

председатель методической комиссии факультета социальных наук,
к.с.н., доцент И.Э. Петрова

УДК 159.9 (075)
ББК Ю9я73-4

©Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского

Содержание

Введение	4
Раздел 1. Экспериментальное исследование эмоциональной сферы человека	5
Практическая работа 1 Изучение экспрессивного компонента эмоций. Распознавание эмоций по выражению лица.....	5
Практическая работа 2 Связь эмоций с цветовым восприятием.....	7
Практическая работа 3 Оценка эмоционального отношения испытуемого к различным объектам.....	8
Раздел 2. Экспериментальное исследование мотивационной сферы человека	11
Практическая работа 4 Изучение мотивации достижения успеха и избегания неудачи	11
Практическая работа 5 Метода незаконченных предложений при оценке мотивационной направленности личности	15
Практическая работа 6 Исследование особенностей мотивационной сферы личности с помощью Методики цветowych метафор И.Л. Соломина	18
Литература	21
Приложения	22

Введение

Дисциплина «Общий психологический практикум» является составной частью основной образовательной программы профессиональной подготовки бакалавров, обучающихся по специальности «Психология». Данное пособие посвящено разработке практических занятий, направленных на усвоение одной из интереснейших тем общей психологии – психологии эмоций и мотивации.

Эмоциональная и мотивационная сферы человека в настоящее время активно изучаются как в фундаментальных, так и прикладных исследованиях. Разработано множество методик. Однако большая часть методик представляют собой опросники. В силу легкости освоения и большого количества ограничений у опросников, мы не стали включать их в данный практикум и остановились на знакомстве с методами имплицитной оценки эмоционально-мотивационной сферы.

Помимо демонстрации на практике теоретических положений и знакомства с психологическими методиками данный практикум позволяет сформировать прочные умения и навыки проведения психологических экспериментов и анализа их результатов.

Практические работы проводятся в аудитории под руководством преподавателя. Далее студенты выполняют самостоятельную обработку результатов и пишут отчеты по каждой работе. Формой контроля по курсу является зачет, на котором предполагается защита студентом выполненных работ. Данное учебное пособие включает методические указания по проведению практических работ, требования к их оформлению, рекомендации по анализу результатов и написанию выводов, контрольные вопросы для проверки усвоения полученных знаний.

Раздел 1. Экспериментальное исследование эмоциональной сферы человека

Практическая работа 1

Изучение экспрессивного компонента эмоций. Распознавание эмоций по выражению лица

Цель работы: Исследование особенностей распознавания эмоций у человека по визуальным признакам.

Вводные замечания.

Невербальные проявления регулируют и во многом определяют взаимопонимание между людьми. Среди других невербальных средств мимика человека занимает особое место, поскольку изменение лицевых мышц практически всегда несет в себе эмоциональную нагрузку, отражая чувства говорящего.

Известно, что помимо спонтанных выражений эмоций (например, внезапный испуг, ярость и другие проявления) человек может управлять своими эмоциональными реакциями, сознательно передавая их окружающим. В этом случае эмоциональные проявления выполняют коммуникативную функцию, выступая в качестве средств невербальной коммуникации.

При всех возможных индивидуальных различиях человек обладает ограниченным репертуаром мимических выражений, которые он может использовать для передачи своего эмоционального состояния. Многочисленные межкультурные эксперименты убедительно доказывают существование шести универсальных эмоциональных проявлений на лице (гнев, отвращение, страх, радость, грусть и удивление), самые последние исследования добавили к ним седьмое - презрение

Методика: Оценка эмоций по фотографиям.

Стимульный материал и оборудование.

Два набора фотографий с изображением различных эмоций. Первый набор представляет собой изображение взрослым человеком 7 базовых эмоций. Второй набор расширенный: 9 эмоций, изображаемых детьми, причем фотографии позволяют видеть не только лицо, но и позу с жестикой.

Ход работы.

Эксперимент проводит преподаватель. Студенты получают наборы фотографий, их задача определить и записать в протокол эмоцию, изображенную на фотографии.

Протокол

Ф.И.О. испытуемого _____
Возраст _____
Дата и время исследования _____
Экспериментатор _____

Протокол индивидуальных ответов

а) дети			б) взрослый		
№ фото	Ответ (эмоция)	правильность	№ фото	Ответ (эмоция)	правильность

Ответы сравниваются с ключом:

1а - интерес

2а - гнев

3а - грусть

4а - обида

5а - отвращение

6а - радость

7а - страх

8а - стыд

9а - восхищение

1б - отвращение

2б – гнев

3б - презрение

4б - страх

5б – счастье, радость

6б - грусть

7б - удивление

Обработка результатов:

1. Сравнить правильность и субъективные ощущения легкости определения эмоций гнева, страха, грусти, радости и отвращения у детей и взрослого.
2. Свести индивидуальные результаты по группе в групповой протокол.

Групповой протокол

а) дети			б) взрослый		
№ фото	эмоция	Кол-во прав. ответов	№ фото	эмоция	Кол-во прав. ответов

Анализ результатов и выводы:

1. Сравнить легкость узнавания эмоций у детей и у взрослых
2. Оценить роль пантомимики в передаче и узнавании эмоций
3. Сравнить легкость опознавания различных эмоций, что опознается легче?

Контрольные вопросы:

1. Какие эмоции называют базовыми, почему?
2. Какова роль мимики и пантомимики в передаче эмоций?

Практическая работа 2

Связь эмоций с цветовым восприятием

Цель работы: Показать связь познавательного и эмоционального аспектов отражения на примере зрительных впечатлений.

Вводные замечания.

Многочисленными наблюдениями и исследованиями показано, что восприятие цвета имеет выраженную эмоциональную окраску. Цветовое оформление используют для создания определенной атмосферы в помещениях. Воздействие цветом применяют в психотерапии.

Методика: ассоциации эмоций и цвета.

Стимульный материал и оборудование.

8 цветных листов картона (по М.Люшеру: серый, синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, черный) и список 9 эмоций (по К.Изарду)

Ход работы.

Эксперимент проводит преподаватель. Испытуемым предлагается для каждого цвета определить наиболее соответствующее ему эмоциональное состояние (или несколько состояний). Каждый делает это индивидуально, на своем листке, проставляя знак « + » в соответствующие ячейки таблицы 3 индивидуального протокола исследования.

Протокол

Ф.И.О. испытуемого _____

Возраст _____

Дата и время исследования _____

Экспериментатор _____

Таблица 3

Индивидуальные ассоциации эмоций и цвета

Эмоция	Номер цвета							
	1	2	3	4	5	6	7	0
интерес								
радость								
удивление								
грусть								
гнев								
отвращение								
стыд								
страх								
утомление								

Обработка результатов:

1. После заполнения индивидуального протокола, обобщаются данные по группе испытуемых (Таблица 4). Для каждого цвета определяется последовательность эмоций от более вероятных к менее вероятным. Для каждой эмоции определяется последовательность цветов – также от более вероятных к менее вероятным.

- Полученные результаты могут быть сопоставлены с эталонными данными, опубликованными в психологической литературе (см. список литературы).

Таблица 4

Количество групповых выборов ассоциаций эмоций и цвета

Эмоция	Номер цвета (количество выборов в группе)							
	1	2	3	4	5	6	7	0
интерес								
радость								
удивление								
грусть								
гнев								
отвращение								
стыд								
страх								
утомление								

Анализ результатов и выводы:

- Сделайте вывод о тенденциях связи определенных цветов и эмоций.
- Пройдите цветовой тест М.Люшера. На основании теста М.Люшера и самооценки сделайте вывод о возможностях психологической диагностики эмоциональных состояний и потребностной сферы на основании цветовых предпочтений.

Контрольные вопросы:

- Как связаны цвет и эмоции?
- Можно ли изменить эмоциональное состояние человека, воздействуя на него цветом? Обоснуйте свою точку зрения.

Практическая работа 3

Оценка эмоционального отношения испытуемого к различным объектам

Цель работы: Оценить отношение испытуемого к различным людям, играющим важную роль в его жизни. Познакомиться с возможностями Цветового теста отношений А.М.Эткинда.

Вводные замечания.

ЦТО является клинико-диагностическим методом, предназначенным для изучения эмоциональных компонентов отношений личности (Е.Ф. Бажин и А.М. Эткинд — 1985). Теоретической основой ЦТО, согласно авторам, являются концепция В.Н. Мясищева структуры отношений человека (1960), идеи В.Г. Ананьева об образной природе психических структур любого уровня и сложности, а также взгляды А.Н. Леонтьева относительно чувственной ткани сознания.

Методической основой Цветового теста отношений является цветоассоциативный эксперимент, базирующийся на гипотезе отражения существенных характеристик невербальных компонентов отношений к значимым другим и к самому себе в цветовых ассоциациях к ним.

Методика оценивается ее авторами как проективная, так как согласно получаемым результатам, позволяет выявлять неосознаваемые компоненты отношений, минуя механизмы психологической защиты.

В качестве стимульного набора в ЦТО используется 8-ми цветовая таблица Цветового теста Люшера.

Методика: цветовой тест отношений (ЦТО) Ф. Бажина и А.М. Эткинда.

Стимульный материал и оборудование.

8 цветных листов картона (по М.Люшеру: серый, синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, черный).

Ход работы.

Эксперимент проводит преподаватель. На первом этапе предлагается определить список лиц, играющих в жизни испытуемого существенное значение. В каждом конкретном случае их список может варьироваться. Чаще всего в него входят «я сам», члены семьи, сотрудники по работе, «врач», если обследуется больной и т.д.

Далее испытуемого просят к каждому человеку из списка выбрать (один-два) наиболее подходящий к нему цвет. Номер цвета проставляется в таблице 5. После завершения цветового ассоциирования, испытуемый ранжирует цвета.

Протокол

Ф.И.О. испытуемого _____
Возраст _____
Дата и время исследования _____
Экспериментатор _____

Таблица 5

Индивидуальные ассоциации людей и цвета

Люди	Номер цвета
Я сам	
мама	
....	
....	
....	
....	
....	

Ранжирование цветов

--	--	--	--	--	--	--	--

Обработка результатов:

Проводится сопоставление цветов, ассоциируемых испытуемым с определенными лицами, с их ранговым местом в ряду цветовых предпочтений по Люшеру. Если цвет, использованный для ассоциирования, занимает первые три места в ранговом ряду цветовых выборов, делается вывод об эмоционально положительном отношении к символизируемому им объекту. Средняя позиция цвета (4-5 места) — нейтральное или равнодушное отношение. Последние три места — негативное, конфликтное отношение.

Анализ результатов и выводы:

1. Проанализируйте отношение испытуемого к различным людям.
2. Сделайте вывод о возможностях психологической диагностики эмоциональных отношений с помощью ЦТО.

Раздел 2. Экспериментальное исследование мотивационной сферы человека

Практическая работа 4

Изучение мотивации достижения успеха и избегания неудачи

Цель работы: Оценка уровня притязаний испытуемого и мотивации достижения. Оценка возможностей и ограничений различных типов методик, направленных на изучение мотивации достижения.

Вводные замечания.

К. Левин считал, что уровень притязаний формируется в процессе конкретной деятельности. В его формировании важнейшую роль играет влияние успеха и неуспеха; уровень притязаний является важным образованием личности, с ним связана самооценка, активность субъекта и сложная структура его аффективной жизни. Формирование многих черт характера зависит, по мнению К. Левина, от уровня притязаний человека. При исследовании уровня притязаний выделяют основные классы методик

1. Одна группа методик рассчитана на анализ главным образом целевого несоответствия (ЦО). Субъекту предлагают некоторый вид деятельности в эксперименте, например, решение лабиринтов и просят сообщить, за какое время он выполнит задачу в каждой пробе. К этому классу относятся «моторная проба Шварцландера».

Средний индекс целевого отклонения (ЦО) служит показателем высоты и адекватности УП. ЦО – величина отклонения цели от предшествующего результата. В большинстве случаев люди дают слегка позитивное целевое отклонение, т.е. намечают следующие цели несколько выше предшествующего достижения. Величина ЦО может служить индикатором ориентации человека на достижение успеха или избегание неудачи: при первом значении целевое несоответствие попадает в среднюю зону, при втором – притязания либо занижены, либо завышены.

2. В отечественной психологии большее применение находила техника, в соответствии с которой испытуемый производит выбор цели в серии однородных, но ранжированных по сложности заданий. Он может вербально описывать свой УП или указывать на него актом выбора задач определенной степени трудности. К этому классу методик относится методика Ф. Хоппе.

Число степеней сложности варьирует от 7 до 16–17. Число проб может меняться в пределах от 5 до 10. Важно, чтобы экспериментатор мог варьировать успех или неуспех по собственному усмотрению, а испытуемый предсказывал свое выполнение приблизительно и был не в состоянии избежать конфликта между альтернативными: идти вверх, вниз или оставаться на месте.

С помощью методики Ф. Хоппе оценивают параметры уровня притязаний:

Высота УП – место его локализации в диапазоне трудностей;

Адекватность УП, т.е. соответствие выдвигаемых целей возможностям субъекта;

Устойчивость тактики целеполагания.

3. Наряду с традиционными техниками УП может тестироваться с помощью проективных методов на основе анализа мотива достижений, а также посредством опросников и бесед (например, методика В.К. Гербачевского).

Методики: Моторная проба Шварцландера, опросник А.А. Реана «Мотивация успеха и боязнь неудачи»

Стимульный материал и оборудование.

Ручка\карандаш, бланк для фиксации результатов, в котором имеется 4 таблицы для Моторной пробы и текст опросника (Приложение 1), секундомер.

Ход работы.

Эксперимент проводит преподаватель. До объявления тематики работы проводится Моторная проба Шварцландера под легендой проведения разминки или проверки скоростных способностей. После анализа результатов, проводится опросник А.А. Реана.

Моторная проба Шварцландера

Экспериментатор должен удобно усадить испытуемого за хорошо освещенный стол, дать бланк с четырьмя прямоугольными секциями, ручку и провести исследование, состоящее из четырех проб, давая инструкции и отмечая время их выполнения с помощью секундомера.

Условия проведения исследования УП

1. В инструкции эксперимент преподносится обычно как проверка специальных способностей: интеллекта, перцепции, внимания, моторики и т.п.
2. Важное условие тестирования УП – это включенность Я-субъекта. Уровень притязаний не вырабатывается при «деловом» интересе индивида, когда его мотивом выступает ознакомление со стимульным материалом или задачами. Экспериментальная ситуация должна быть значимой для испытуемого.
3. Проба начинается и заканчивается по команде экспериментатора (время контролируется по секундомеру). После остановки подсчитывается количество реально поставленных плюсиков. Это значение вносится в правую-нижнюю ячейку таблицы. По такому же принципу осуществляются остальные пробы. На пробу №3 (3-я таблица) отводится не 10 секунд, а 8. Это нужно для того, чтобы специально поставить испытуемого в состояние неудачи. (Испытуемому об уменьшении времени не сообщается, если испытуемый догадывается, то экспериментатор старается опровергнуть подозрения.)

Инструкция испытуемым.

- «1. Подумайте, сколько «плюсиков» вы сможете нарисовать за 10 секунд, и это число предполагаемых «плюсиков» укажите в таблице 1; поставьте цифру рядом с УП(уровень притязания). Затем по сигналу экспериментатора «Начали» начинайте рисовать «плюсики» в каждом квадрате табл.1., а по сигналу «Стоп» – прекратите рисовать. Подсчитайте число реально нарисованных вами «плюсиков» и укажите в таблице 1 рядом с УД (уровень достижений).
2. Учитывая ваш предыдущий опыт и диапазон ваших возможностей (можете ли вы больше, быстрее нарисовать «плюсики»), укажите в таблице 2 и затем по сигналу эксперта повторите эксперимент. Подсчитайте и запишите в табл.2. результат.

Данную процедуру опыта повторите для третьей, а затем для четвертой таблицы».

Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи»

Экспериментатор зачитывает инструкцию, испытуемые самостоятельно заполняют опросник.

Инструкция испытуемым.

«Отвечая на нижеприведенные вопросы, необходимо выбрать ответ «да» или «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то вспомните, что «да» объединяет как явное «да», так и «скорее да, чем нет». То же относится и к ответу «нет»: он объединяет явное «нет» и «скорее нет, чем да». Отвечать на вопросы следует быстро, не задумываясь

надолго. Ответ, который первый приходит в голову, как правило, является и наиболее точным».

Протокол

Ф.И.О. испытуемого _____
Возраст _____
Дата и время исследования _____
Экспериментатор _____

Обработка результатов:

Моторная проба Шварцландера

1. Фиксируется самоотчет (интервью) испытуемого.

Большое значение имеет отношение индивида к заданию: заинтересованное, отрицательное, нейтральное; как испытуемый оценивает свои результаты; когда он переживал успех или неуспех, стремился показать свои лучшие результаты. Чем он руководствовался, избирая цели, что было решающим при формировании стратегии выбора. Результаты самоотчета (беседы) используются для ответа на вопросы, какие мотивационные тенденции могли иметь место при целеполагании в эксперименте, насколько они стойкие у индивида, а не ситуативны.

2. Анализируется характер реагирования на неудачу (3 проба):
 - Эмоциональные реакции
 - Изменения в уровне притязаний для 4 пробы.
3. Подсчитывается величина целевого отклонения (ЦО):

$$\text{ЦО} = (\text{УП2}-\text{УД1}+\text{УП3}-\text{УД2}+\text{УП4}-\text{УД3})/3$$

Где:

ЦО - Средняя величина целевого отклонения

УП2, УП3, УП4 - Уровни притязаний в пробах №2, 3, 4

УД1, УД2, УД3 - Уровни достижений в пробах № 1, 2, 3

Результаты сопоставляются с нормировочными данными:

5 и больше	Нереально высокий уровень притязаний
от 3 до 4,99	Высокий уровень притязаний (внутри нормы)
от 1 до 2,99	Умеренный уровень притязаний (внутри нормы)
от -1,49 до 0,99	Низкий уровень притязаний
-1,50 и меньше	Нереально низкий уровень притязаний

Интерпретация.

Уровень притязаний характеризует степень трудности тех целей, к которым стремится человек и достижение которых представляется человеку привлекательным и возможным. На уровень притязаний оказывает влияние динамика удач и неудач на жизненном пути, динамика успеха в конкретной деятельности. Бывают адекватные уровни притязаний (человек ставит перед собой те цели, которые реально может достичь, которые соответствуют его способностям и возможностям) и неадекватные: завышенные (притязает на то, чего не может достичь) или заниженные (выбирают легкие или упрощенные цели, хотя способен на большее). Чем адекватнее самооценка личности, тем адекватнее уровень притязаний.

Лица с нереалистично завышенным уровнем притязаний, переоценивая себя, свои способности и возможности, берутся за непосильные для них задачи и часто терпят неудачи. Зачастую такой уровень притязаний демонстрируют люди с преобладанием мотивации избегания неудач – ставя перед собой очень высокие цели, они и не планируют их достигать. Очень высокий уровень цели может быть хорошим оправданием для неудач («все равно этого достичь почти невозможно»).

Люди с высоким, но реалистичным уровнем притязаний постоянно стремятся к улучшению своих достижений, к самосовершенствованию, к решению все более и более сложных задач, к достижению целей. Как правило, для них характерна мотивация достижения успеха.

Лица с умеренным уровнем притязания стабильно, успешно решают круг задач средней сложности, не стремясь улучшить свои достижения и способности и перейти к более трудным целям.

Лица с низким или нереалистично заниженным уровнем притязаний выбирают слишком легкие и простые цели, что может объясняться: 1) заниженной самооценкой, неверием в свои силы, «комплексом неполноценности», либо 2) «социальной хитростью», когда наряду с высокой самооценкой и самоуважением человек избегает социальной активности и трудных, ответственных дел и целей. Как правило, у таких людей наблюдается мотивация избегания неудач.

Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи»

Ответы испытуемого сравниваются с ключом. За каждое совпадение ответа с ключом испытуемому дается 1 балл. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

Ключ:

Ответ «ДА»: 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 19, 20.

Ответ «НЕТ»: 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17.

Интерпретация:

Если количество набранных баллов от 1 до 7, то диагностируется мотивация на неудачу (боязнь неудачи).

Если количество набранных баллов от 14 до 20, то диагностируется мотивация на успех (надежда на успех).

Если количество набранных баллов от 8 до 13, то следует считать, что мотивационный полюс ярко не выражен. При этом можно иметь в виду, что если количество баллов 8, 9, есть определенная тенденция мотивации на неудачу, а если количество баллов 12, 13, имеется определенная тенденция мотивации на успех.

Мотивация на успех относится к позитивной мотивации. При такой мотивации человек, начиная дело, имеет в виду достижение чего-то конструктивного, положительного. В основе активности человека лежит надежда на успех и потребность в достижении успеха. Такие люди обычно уверены в себе, в своих силах, ответственны, инициативны и активны. Их отличает настойчивость в достижении цели, целеустремленность.

Мотивации на неудачу относится к негативной мотивации. При данном типе мотивации активность человека связана с потребностью избежать срыва, порицания, наказания, неудачи. Вообще в основе этой мотивации лежит идея избегания и идея негативных ожиданий. Начиная дело, человек уже заранее боится возможной неудачи, думает о путях избегания этой гипотетической неудачи, а не о способах достижения успеха.

Люди, мотивированные на неудачу, обычно отличаются повышенной тревожностью, низкой уверенностью в своих силах. Стараются избегать ответственных заданий, а при необходимости решения сверхответственных задач могут впасть в состояние близкое к паническому. По крайней мере, ситуативная тревожность у них в этих случаях становится чрезвычайно высокой. Все это, вместе с тем, может сочетаться с весьма ответственным отношением к делу.

Анализ результатов и выводы:

1. На основании проведенных методик необходимо дать характеристику уровня притязаний и мотивации достижения испытуемого
2. На основании проведенной работы оценить возможности и ограничения различных типов методик, направленных на изучение мотивации достижения

Контрольные вопросы:

1. Что такое мотивация успеха и мотивация избегания неудач? Как они связаны с уровнем притязаний?
2. Оцените положительные и отрицательные стороны преобладания у человека мотивации достижения или мотивации избегания.

Практическая работа 5

Метода незаконченных предложений при оценке мотивационной направленности личности

Цель работы: Знакомство с применением метода незаконченных предложений при задачах оценки мотивационной направленности личности. Оценка эгоцентрической направленности испытуемого.

Методики: Тест эгоцентрических ассоциаций. Тест незаконченных предложений Л.Сакса и В.Леви.

Стимульный материал и оборудование.

Ручка, бланк теста, (Приложение), секундомер.

Ход работы.

Экспериментатор предлагает испытуемому удобно разместиться за столом на расстоянии 1,5-2 м от соседей и экспериментатора, выдает бланки и зачитывает инструкцию.

Особенностью данного задания является то, что испытуемые не должны знать цели исследования. В качестве "подставной" цели может быть названа проверка скорости письменной речи или определение скорости возникновения ассоциаций на словесный стимульный материал. При этом важно подчеркнуть, что содержание, грамотность и каллиграфия значения не имеют. В процессе заполнения теста экспериментатору запрещается что-либо объяснять испытуемому помимо инструкции или давать оценки и высказывать отношение к его суждениям. Здесь необходимо следить за строгой индивидуальностью работы испытуемого и фиксировать время выполнения задания.

Инструкция испытуемому.

«Тест содержит 40 незаконченных предложений. Вам необходимо дополнить каждой из них так, чтобы получились предложения, в которых выражена законченная

мысль. Сразу записывайте первое пришедшее Вам в голову окончание незаконченного предложения. Старайтесь работать быстро. Время выполнения задания фиксируется".

Протокол

Ф.И.О. испытуемого _____
Возраст _____
Дата и время исследования _____
Экспериментатор _____

Обработка результатов:

1. Определить индекс эгоцентризма.

Обрабатывать результаты имеет смысл, если испытуемый полностью справился с тестом, поэтому во время тестирования важно следить, чтобы все предложения были закончены. Если в тестовом бланке оказалось более 10 незаконченных предложений, то он обработке и анализу не подлежит. В таком случае испытуемого просят протестироваться еще раз через несколько дней.

Индекс эгоцентризма определяется путем выявления и подсчета предложений, содержащих информацию, указывающую на самого субъекта, то есть тестируемого. Эта информация выражается местоимениями и собственными местоимениями, образованными от него.

Это могут быть местоимения "я", "мне", "мой", "мною", "моих" и т.п. Информацию о самом субъекте несут также предложения, в которых указанных местоимений нет, но они явно подразумеваются при наличии глагола первого лица единственного числа.

Индексом эгоцентризма служит количество вышеобозначенных предложений. Для удобства подсчета предложений, содержащих это указание о самом субъекте и отражающих его центрацию на себе, в заполненном бланке местоимения **первого** лица единственного числа **или** соответствующие глагольные окончания подчеркиваются, а номер предложения обводится кружочком.

2. Сопоставить полученный индекс с нормировочными данными, полученными на выборке студентов

Уровни эгоцентрической направленности юношей и девушек

Пол	Уровень эгоцентрической направленности				
	очень низкий	низкий	средний	высокий	очень высокий
юноши	0-1	2-7	8-20	21-26	27-40
девушки	0-1	2-7	8-21	22-27	28-40

Очень низкий (нулевой) показатель эгоцентризма означает, как правило, что испытуемый неверно понял инструкцию и поставил себе какую-то иную задачу вместо предложенной в инструкции. Очень высокий показатель эгоцентризма может быть признаком акцентуации личности на своей собственной персоне.

В процессе анализа результатов нужно учесть, что эгоцентризм и эгоцентрическая направленность - это свойства личности. Они характеризуют ее позицию и представляют собой центрированную и фиксированную социальную установку, определяющую обращенность на свои качества, мысли, переживания, представления, действия, цели и т.п. Начиная с юношеского возраста сюда включается саморефлексия. Эгоцентрическая направленностью детерминирована позиция и способствует автономизации личности от других людей. Она вызывается потребностями в собственном успехе, в сочувствии, в опеке,

в аффилиации, в самоутверждении, в защите своего "Я", в том числе и психосексуальной потребностью.

Эгоцентризм отражается на познавательных возможностях человека, препятствует эффективному общению и взаимодействию с людьми, тормозит развитие морально-нравственной сферы самой личности.

Лица с высоким уровнем эгоцентризма часто бывают конфликтными, так как недоучитывают, а порой и искажают смысловое содержание сообщения собеседника, что ведет к непониманию и межличностным проблемам. В моральном плане эгоцентрическая направленность может вести к эгоизму, который проявляется в попытках использовать других людей для удовлетворения собственных потребностей и интересов, а также к прагматизму, то есть связыванию всего, с чем индивид встречается в жизни, только со своей пользой.

Факторами, способствующими развитию эгоцентризма в детском и школьном возрасте, могут быть: перехваливание родителями и учителями, активная стимуляция к достижению успеха, недостаток контактов со сверстниками, привычки командовать в силу постоянного с детских лет положения руководителя (староста, ответственный за культмассовую или спортивную работу и т.п.). В отдельных случаях высокий уровень эгоцентрической направленности может быть ситуативным, вызванным очень значимым для человека событием.

Низкий уровень эгоцентризма часто является следствием постоянного подавления личности ребенка авторитетами. Дома ими становятся родители, а в школе - учителя и некоторые ученики.

Для коррекции эгоцентризма нужен опыт общения и взаимодействия индивида с другими людьми. Важно развивать умение учитывать точки зрения других, контролировать правильность понимания людей, с которыми общаешься и взаимодействуешь, тренировать способность представить себя на месте другого, быть внимательным к состояниям окружающих. Целесообразно лицам с высоким уровнем эгоцентризма рекомендовать участие в тренингах сензитивности, общения, децентрации. Своевременная коррекция эгоцентризма важна еще и потому, что на фоне его высокого уровня развиваются психопатические черты личности, а при неадекватно низком уровне - конформность и социальная пассивность.

3. Познакомиться с другим вариантом метода незаконченных предложений (тестом незаконченных предложений Л.Сакса и В.Леви).

Анализ результатов и выводы:

1. Оценить степень эгоцентрической направленности испытуемого, дать характеристику и рекомендации.
2. Проанализировать различия в применении метода незаконченных предложений в Тесте эгоцентрических ассоциаций и методике Л.Сакса и В.Леви.
3. На основании анализа двух предложенных вариантов применения метода незаконченных предложений оценить возможности и ограничения метода при задачах оценки мотивационной направленности личности.

Контрольные вопросы:

1. В чем суть метода незаконченных предложений?
2. Для каких задач может быть использован метод незаконченных предложений?

Практическая работа 6

Исследование особенностей мотивационной сферы личности с помощью Методики цветowych метафор И.Л. Соломина

Цель работы: Знакомство с методикой цветowych метафор, оценка возможностей и ограничений методики при диагностике мотивационной сферы личности.

Вводные замечания.

Предшественником метода цветowych метафор стал цветовой тест отношений (ЦТО), разработанный в начале 80-х годов сотрудником Ленинградского научно-исследовательского психоневрологического института им. В.М.Бехтерева Александром Марковичем Эткиндром. ЦТО был предназначен для клинической диагностики эмоциональных отношений человека к значимым для него людям.

Метод цветowych метафор представляет собой модифицированный вариант ЦТО, характеризующийся рядом отличительных особенностей.

- В методе цветowych метафор обозначение различных понятий одним цветом является косвенным показателем их субъективного сходства.
- Метод цветowych метафор не опирается на стандартный психологический смысл цветов.
- Метод цветowych метафор не ограничивается выявлением отношений человека к себе, своему состоянию и другим людям, а ориентирован на диагностику более широкого круга отношений, прежде всего, к различным видам деятельности.
- Метод цветowych метафор может проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме с использованием специально разработанных бланков.

Метод цветowych метафор основан на двух принципах:

- Во-первых, если человек обозначает какое-либо понятие самым привлекательным цветом, то это может свидетельствовать о привлекательности этого понятия, позитивном к нему отношении. И, наоборот, к понятиям, обозначенным наиболее неприятным цветом, человек и относится, скорее всего, негативно.
- Во-вторых, обозначение различных понятий одним цветом является косвенным показателем их субъективного сходства, то есть, если два или несколько понятий человек обозначает одним цветом, то, видимо, в этих понятиях есть для человека что-то общее, и он относится к ним приблизительно одинаково.

Результаты, полученные с помощью метода цветowych метафор, позволяют осуществлять эффективное психологическое консультирование, получать качественные групповые данные для психологического исследования, но не могут лежать в основе индивидуальной экспертизы. Надежность выявления мотивов и отношений с помощью цветowych метафор не настолько высока для того, чтобы принимать ответственные решения, от которых может зависеть судьба клиента. Отдельные ошибки клиента при обозначении цветом того или иного понятия могут привести к существенному изменению интерпретации полученных результатов. Поэтому обсуждение с клиентом результатов в процессе консультирования является дополнительной их проверкой. Ответственность за точность выявления мотивов в ходе консультирования при использовании цветowych метафор распределяется между клиентом и консультантом, который лишь помогает клиенту. Для получения данных о содержании и структуре человеческой мотивации достаточно надежных и защищенных от случайных или намеренных искажений со

стороны испытуемого требуется использовать не экспресс-метод цветowych метафор, а глубинную психосемантическую диагностику мотивации, основанную на методике семантического дифференциала.

Для диагностики мотивов и отношений при применении МЦМ необходимо определенным образом подобрать понятия, которые затем будут предъявляться испытуемому. В списке должны быть понятия, характеризующие разные виды деятельности, разные потребности и жизненные ценности, разные эмоциональные переживания, разных людей, включая и самого клиента, а также различные периоды времени и события.

Конкретный состав списка понятий определяется содержанием решаемой задачи, запросами клиента, интересами и привычками специалиста. Разумеется, для студентов это будет один список, для заключенных - другой, для наркоманов - третий и т.д. Важно лишь сохранить оптимальное отношение количества понятий к количеству цветов, которое для взрослых равно 5/1 - 8/1, для детей 3/1 -4/1. Кроме того, для любого списка важно наличие так называемых ключевых понятий. Для взрослых такими понятиями являются «Мое увлечение», «Интересное занятие», «Мое прошлое», «Мое настоящее», «Мое будущее», «Какой я на самом деле», «Каким мне хочется быть», «Радость», «Печаль», «Неприятности», «Раздражение», «Страх», Угроза»

Методики: Методика цветowych метафор (МЦМ) И.Л. Соломина.

Стимульный материал и оборудование.

Ручка, бланк теста, набор пронумерованных карточек с 8 различными цветами (лучше использовать цвета из теста Люшера, но подойдет и любой другой достаточно разнообразный по цветовому наполнению набор).

Ход работы.

В случае применения групповой формы проведения метода цветowych метафор пронумерованные цветные карточки большего формата, чем входящие в тест Люшера, прикрепляются к доске или передней стене аудитории. Каждому испытуемому выдается бланк регистрации ответов. Испытуемому зачитывается инструкция.

После того, как все испытуемые напротив каждого понятия поставят номер самого подходящего для него цвета, дается инструкция для второй части тестирования.

Инструкция испытуемым.

К 1-й части: «Перед Вами на доске находятся цветные карточки, каждая из которых обозначена определенным номером. Вы получили бланк, на котором имеется список понятий. Я прошу Вас обозначить каждое понятие из этого списка определенным цветом. Для этого Вам необходимо в столбике «№ цвета» справа от каждого понятия записать номер того цвета, который, по вашему мнению, лучше всего подходит для обозначения данного понятия. Так как понятий больше, чем цветов, Вы можете использовать один цвет для обозначения нескольких понятий. У кого есть вопросы? Начали».

Ко 2-й части: «А теперь в самой верхней строчке таблицы справа от клетки «№ цвета» запишите, пожалуйста, номер самого приятного для Вас цвета, цвета, который Вам сейчас больше всего нравится. В клетке правее номера самого приятного цвета запишите номер следующего по степени привлекательности цвета и так далее. Таким образом, в верхней строчке у Вас должны быть записаны номера цветов, упорядоченных по степени привлекательности от самого приятного до самого неприятного».

Протокол

Ф.И.О. испытуемого _____

Возраст _____

Дата и время исследования _____

Экспериментатор _____

К работе прикладывается заполненный бланк или бланк заполняется в протоколе (таблица из приложения 3)

Обработка результатов:

1. В первом столбце справа от номеров цветов ставятся галочки напротив тех понятий, которые обозначены самым привлекательным цветом. Например, если клиент выбрал в качестве наиболее привлекательного цвет под номером 3 (красный), то в первом столбце специалист ставит галочки напротив всех тех понятий, которые тоже обозначены цветом номер 3. В следующем столбце галочками отмечаются понятия, обозначенные вторым по степени привлекательности цветом. Например, если это 2 (зеленый) цвет, то ставятся галочки, соответствующие всем понятиям, обозначенным 2 цветом. И так далее. Таким образом, последний столбец будет включать понятия, обозначенные самым неприятным цветом.
2. Далее для большего удобства анализа результатов (или обсуждения результатов с клиентом) данные протокола целесообразно представить в виде таблицы, состоящей из 8 столбцов. В шапке таблицы представлены номера цветов в порядке их предпочтения испытуемым. В столбцы таблицы записываются понятия, обозначенные соответствующими цветами. Для большей наглядности таблицы можно каким-либо образом (подчеркиванием, обведением, цветным маркером) выделить названия ключевых понятий.
3. Интерпретация данных (см. интерпретационную таблицу в приложении 3)

Анализ результатов и выводы:

1. На основании полученных результатов описать особенности мотивационной сферы испытуемого.
2. Оценить возможности и ограничения методики при диагностике мотивационной сферы личности.

Контрольные вопросы:

1. В чем суть метода цветowych метафор? На каких принципах он основан?
2. Для каких задач может быть использован метод цветowych метафор?

Литература

1. Базыма В.А. Цвет и психика. Харьков, 2001.
2. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика. – СПб.: Питер, 2008.
3. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. – СПб.: Питер, 2003. – 560с.
4. Практическая психодиагностика: Методики и тесты / под ред. Райгородского Д.Я. – Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2007.
5. Соломин И.Л. Современные методы психологической экспериментальной диагностики и профессионального консультирования / И. Л. Соломин. – СПб.: Речь, 2006. – 280 с.
6. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Практикум. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – 576с.
7. Хозиев В.Б. Практикум по общей психологии: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Изд. центр «Академия», 2003.
8. Экспериментальная психология: Практикум: Учебное пособие для вузов / под ред. С.Д. Смирнова, Т.В. Корниловой. М.: Аспект Пресс, 2002.
9. Энциклопедия психодиагностики: В 4 т. / Ред.-сост. Д.Я. Райгородский. – Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2008-2010.

Приложения

Приложение 1

Моторная проба Шварцландера

										УП
										УД

										УП
										УД

										УП
										УД

										УП
										УД

Опросник «Мотивация успеха и боязнь неудачи»

1. Включаясь в работу, как правило, оптимистично надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативности.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь, по возможности, найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо занижено легкие задания, либо нереалистично высокие по трудности.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей собственной целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий, в условиях ограничения времени, результативность моей деятельности ухудшается.
10. Склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если я рискую, то скорее с умом, а не бесшабашно.
13. Я обычно не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели, чем нереально высокие.
15. В случае неудачи при выполнении какого-либо задания, его притягательность, как правило, снижается.
16. При чередовании успехов и неудач склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограничения времени результативность моей деятельности обычно улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи при выполнении чего-либо, от поставленной цели, я, как правило, не отказываюсь.
20. Если задание выбрал себе сам, то в случае неудачи его притягательность еще более возрастает.

Тест эгоцентрических ассоциаций

1. В такой ситуации ...
2. Легче всего ...
3. Несмотря на то, что ...
4. Чем дольше ...
5. По сравнению с ...
6. Каждый ...
7. Жаль, что ...
8. В результате ...
9. Если ...
10. Несколько лет тому назад ...
11. Самое важное то, что ...
12. Только ...
13. На самом деле ...
14. Настоящая проблема в том, что ...
15. Неправда, что ...
16. Придет такой день, когда ...
17. Самое большое ...
18. Никогда ...
19. В то, что ...
20. Вряд ли возможно, что ...
21. Главное в том, что ...
22. Иногда ...
23. Лет так через двенадцать ...
24. В прошлом ...
25. Дело в том, что ...
26. В настоящее время ...
27. Самое лучшее ...
28. Принимая во внимание ...
29. Если бы не ...
30. Всегда ...
31. Возможность...
32. В случае ...
33. Обычно ...
34. Если бы даже ...
35. До сих пор ...
36. Условие для ...
37. Более всего...
38. Насчет ...
39. С недавнего времени ...
40. Только с тех пор ...

Тест незаконченных предложений Л.Сакса и В.Леви.

Описание теста:

Методика включает 60 незаконченных предложений, которые могут быть разделены на 15 групп, характеризующих в той или иной степени систему отношений обследуемого к семье, к представителям своего или противоположного пола, к сексуальным отношениям, к вышестоящим по служебному положению и подчиненным. Некоторые группы предложений имеют отношение к испытываемым человеком страхам и опасениям, к имеющемуся у него чувству осознания собственной вины, свидетельствуют о его отношении к прошлому и будущему, затрагивают взаимоотношения с родителями и друзьями, собственные жизненные цели.

Исследованию методом “незаконченные предложения” должно предшествовать установление контакта с обследуемым для получения искренних, естественных ответов. Но даже если тестируемый рассматривает исследование как нежелательную процедуру и, стремясь скрыть мир своих глубоких переживаний, дает формальные, условные ответы, опытный психолог может извлечь массу информации, отражающей систему личностных отношений.

Инструкция к тесту:

“На бланке теста необходимо закончить предложения одним или несколькими словами”.

ТЕСТ

1. Думаю, что мой отец редко
2. Если все против меня, то
3. Я всегда хотел
4. Если бы я занимал руководящий пост
5. Будущее кажется мне
6. Мое начальство
7. Знаю, что глупо, но боюсь
8. Думаю, что настоящий друг
9. Когда я был ребенком
10. Идеалом женщины (мужчины) для меня является
11. Когда я вижу женщину рядом с мужчиной
12. По сравнению с большинством других моя семья
13. Лучше всего мне работается с
14. Моя мать и я
15. Сделал бы все, чтобы забыть
16. Если бы мой отец только захотел
17. Думаю, что я достаточно способен, чтобы
18. Я мог бы быть очень счастливым, если бы
19. Если кто-нибудь работает под моим руководством
20. Надеюсь на
21. В школе мои учителя
22. Большинство моих товарищей не знают, что я боюсь
23. Не люблю людей, которые
24. Когда-то
25. Считаю, что большинство юношей (девушек)
26. Супружеская жизнь кажется мне
27. Моя семья обращается со мной как с
28. Люди, с которыми я работаю
29. Моя мать
30. Моей самой большой ошибкой было

31. Я хотел бы, чтобы мой отец
32. Моя наибольшая слабость заключается в том
33. Моим скрытым желанием в жизни является
34. Мои подчиненные
35. Наступит тот день, когда
36. Когда ко мне приближается мой начальник
37. Хотелось бы мне перестать бояться
38. Больше всех люблю тех людей, которые
39. Если бы я снова стал молодым
40. Считаю, что большинство женщин (мужчин)
41. Если бы у меня была нормальная половая жизнь
42. Большинство известных мне семей
43. Люблю работать с людьми, которые
44. Считаю, что большинство матерей
45. Когда я был молодым, то чувствовал вину, если
46. Думаю, что мой отец
47. Когда мне начинает не везти, я
48. Больше всего я хотел бы в жизни
49. Когда я даю другим поручение
50. Когда буду старым
51. Люди, превосходство которых над собой я признаю
52. Мои опасения не раз заставляли меня
53. Когда меня нет, мои друзья
54. Моим самым живым воспоминанием детства является
55. Мне очень не нравится, когда женщины (мужчины)
56. Моя половая жизнь
57. Когда я был ребенком, моя семья
58. Люди, которые работают со мной
59. Я люблю свою мать, но
60. Самое худшее, что мне случилось совершить, это

Обработка и интерпретация результатов

Для каждой группы предложений выводится характеристика, определяющая данную систему отношений как положительную, отрицательную или безразличную.

Примеры предложений и варианты ответов с оценкой:

Большинство известных мне семей:

1) *несчастливые, недружелюбные* -2

2) *нервные, не очень дружелюбные* -1

3) *все одинаковы* 0

Будущее кажется мне:

1) *мрачным, плохим, странным* -2

2) *туманным, неприглядным* -1

3) *неясным, неизвестным* 0

Такая количественная оценка облегчает выявление у обследуемого дисгармоничной системы отношений. Но более важно, конечно, качественное изучение дополнительных предложений.

№	Группы предложений	№ заданий			
		1	16	31	46
1	Отношение к отцу	1	16	31	46
2	Отношение к себе	2	17	32	47
3	Нереализованные возможности	3	18	33	48
4	Отношение к подчиненным	4	19	34	49
5	Отношение к будущему	5	20	35	50
6	Отношение к вышестоящим лицам	6	21	36	51
7	Страхи и опасения	7	22	37	52
8	Отношение к друзьям	8	23	38	53
9	Отношение к своему прошлому	9	24	39	54
10	Отношение к лицам противоположного пола	10	25	40	55
11	Сексуальные отношения	11	26	41	56
12	Отношения к семье	12	27	42	57
13	Отношение к сотрудникам	13	28	43	58
14	Отношение к матери	14	29	44	59
15	Чувство вины	15	30	45	60

Пример бланка методики цветowych метафор

Понятие	№ цвета								
Успех									
Неудача									
Общение									
Техника									
Болезнь									
Радость									
Моя учеба									
Свобода									
Знания									
Мой отец									
Люди									
Каким (какой) я хочу быть									
Любовь									
Моя работа									
Конфликты									
Угроза									
Природа									
Моя мать									
Труд									
Власть									
Образование									
Мой муж (моя жена)									
Медицина									
Мое настоящее									
Конкуренция									
Реклама									
Искусство									
Мой друг (подруга)									
Семья									
Мое прошлое									
Информация									

Какой (какая) я на самом деле									
Заработок									
Перемены									
Печаль									
Мой дом									
Мой начальник									
Мое увлечение									
Финансы									
Мой ребенок									
Неприятности									
Интересное занятие									
Школа									
Бизнес									
Дети									
Страх									
Мои обязанности									
Мое будущее									
Обслуживание									
Творчество									
Материальное благополучие									
Мои сотрудники									
Раздражение									
Моя карьера									
Управление									
Моя профессия									
Домашнее хозяйство									
Наука									
Психология									
Мои клиенты									

Содержание показателей методики цветowych метафор

Показатели	Характеристика	Способ определения
<p>1. Состав базовых потребностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Базовые потребности определяют содержание стремлений, увлечений и интересов. • Базовые потребности обусловлены довольно устойчивыми характеристиками личности. • Изменение базовых потребностей происходит относительно редко и у большинства людей сопровождается личностными кризисами. • Удовлетворение базовых потребностей является необходимым условием эмоционального благополучия и счастья человека. • Отсутствие базовых потребностей может свидетельствовать об утрате интересов, безразличии и депрессии и указывать на необходимость психологической или медицинской 	<p>На базовые потребности указывают понятия, которых либо обозначены самым привлекательным цветом, либо оцениваются теми же цветами, что и «Мое увлечение» и «Интересное занятие». То есть, все, что обозначено самым приятным цветом, нравится клиенту, а все, что связано с интересным занятием и увлечением, воспринимается им как интересное и увлекательное.</p> <p>Таким образом, понятия, характеризующие базовые потребности, могут располагаться в одной группе, если «Интересное занятие» и «Мое увлечение» обозначены самым приятным цветом. Кроме того, базовые потребности могут быть локализованы в двух или трех группах, если «Мое увлечение» и «Интересное занятие» обозначены не самым приятным цветом, или обозначающий их цвет не является одинаковым. При этом мы будем считать базовыми даже те потребности, которые обозначены далеко не самыми привлекательными цветами, если только они связаны с интересами и увлечениями.</p> <p>В том случае, когда самым привлекательным цветом почти ничего не обозначено, а с интересным занятием и увлечением мало что связано, можно предположить, что клиенту в жизни мало что нравится, а его интересы и увлечения в значительной мере ограничены.</p>

	помощи.	
<p>2. Степень удовлетворения базовых потребностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Определяет состояние эмоционального благополучия или фрустрации в настоящее время, в ожидаемом будущем или в воспоминаемом прошлом. • Обусловлена внешними обстоятельствами, внутренним состоянием, способностями или другими ресурсами клиента по решению своих проблем. • Может указывать на желательность и целесообразное направление психологической помощи. 	<p>Эмоциональная удовлетворенность в настоящее время, в будущем или в прошлом выявляется на основании того, обозначены ли понятия «Мое настоящее», «Мое будущее» или «Мое прошлое» самым приятным цветом, и связаны ли они с понятиями «Мое увлечение» или «Интересное занятие». Если базовые потребности обозначены тем же цветом, что и понятие «Мое настоящее», то можно считать, что человек может в достаточной мере удовлетворить их в настоящий момент. Если базовые потребности связаны с понятием «Мое будущее», то человек рассчитывает на их будущее удовлетворение. Связь базовых потребностей с понятием «Мое прошлое» может указывать на то, что они удовлетворялись ранее.</p> <p>Итак, связь базовых потребностей с настоящим свидетельствует о достаточном эмоциональном благополучии и возможности их удовлетворения уже в данный момент. Люди, воспринимающие настоящее как привлекательное, интересное или увлекательное, относительно редко нуждаются в психологической помощи, а если обращаются к психологу, то, главным образом за информацией, конкретными советами или рекомендациями, не связанными с личными проблемами.</p> <p>Локализация базовых потребностей в будущем говорит о том, что человек живет надеждами и планами на удовлетворение базовых потребностей в дальнейшей жизни. При этом в процессе психокоррекции целесообразно использовать фантазию клиента и формирование образа позитивного будущего. Локализация базовых потребностей в прошлом говорит о том, что человек живет воспоминаниями о счастливом прошлом. Это может указывать на целесообразность использования в процессе психокоррекции техники извлечения клиентом ресурсов из прошлого опыта. Наконец, отсутствие связи базовых потребностей с настоящим, будущим и прошлым позволяет сделать предположение о максимальной степени их фрустрации. В этом случае ни настоящее, ни будущее, ни прошлое не воспринимаются клиентом как</p>

		<p>привлекательное, интересное или увлекательное. При этом наиболее целесообразной формой психологической помощи может быть тренинг формирования поведенческих навыков целеполагания, ассертивности, принятия решений, саморегуляции, общения и т.п.</p>
<p>3. Состав актуальных потребностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Актуальные потребности характеризуют, что человек вынужден делать под влиянием настоящей ситуации, независимо от того, нравится ему это, или нет. • Актуальные потребности обусловлены, преимущественно, внешними обстоятельствами. • Актуальные потребности имеют временный характер и легко могут меняться при изменении ситуации. 	<p>На актуальные потребности указывают понятия, обозначенные тем же цветом, что и понятие «Мое настоящее». При возможности удовлетворения базовых потребностей в настоящее время актуальные потребности методикой цветowych метафор не выявляются. В этом случае можно говорить о том, что актуальные потребности совпадают с базовыми, иными словами, в данный момент человек делает то, что ему нравится. При неудовлетворенности базовых потребностей в настоящее время актуальные потребности являются их компенсацией, замещением.</p>
<p>4. Отношение к настоящему, будущему и прошлому</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Представления о настоящем и отношения к нему определяют то, чем человек озабочен в настоящее время, на чем он сосредоточен, о чем он больше всего думает в данный момент. • Представления о будущем и отношения к нему связаны с ожиданиями, надеждами, 	<p>О содержании отношений к настоящему, будущему и прошлому свидетельствуют понятия, обозначенные тем же цветом, что и понятия «Мое настоящее», «Мое будущее» и «Мое прошлое». Анализ отношений основан на том, с какими эмоциональными переживаниями, занятиями, людьми и событиями ассоциируются представления о различных этапах жизненного пути человека. Кроме того, для анализа имеет значение также тот факт, одинаковыми или разными цветами клиент обозначает понятия «Мое прошлое», «Мое настоящее» и «Мое будущее».</p> <p>В том случае, если прошлое, настоящее и будущее обозначены различными цветами, можно сделать вывод о различном отношении клиента к ним. Следовательно, ранее в жизни</p>

	<p>намерениями и планами человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Представления о прошлом и отношения к нему связаны с воспоминаниями человека. 	<p>клиента происходили существенные перемены, личностные кризисы, сопровождавшиеся сменой жизненных ценностей и образа жизни. При этом клиент ожидает, что и в будущем в его жизни произойдут значительные перемены. В случае, когда прошлое и настоящее обозначены одним цветом, а будущее - другим, можно предположить, что в настоящее время клиент живет так же, как и раньше, но ожидает перемен в будущем. Напротив, когда прошлое обозначено одним цветом, а настоящее и будущее - другим, можно сделать вывод о том, что в жизни клиента происходили перемены, которых больше не ожидается. Наиболее нетривиальным в психологическом отношении является случай, когда прошлое и будущее обозначены одним цветом, а настоящее - другим цветом. При этом если прошлое и будущее связаны с позитивными эмоциональными переживаниями, можно предположить, что в прошлом человек был доволен, мог успешно достигать свои цели, был способен решать свои проблемы. В настоящее время ресурсы клиента оказались утраченными, но он очень хочет в будущем вернуться в свое прошлое, повторить свой успех. Такие результаты часто бывают при потере работы, семьи, близких людей, здоровья. В том же случае, когда прошлое и будущее, напротив, ассоциируются с негативными эмоциональными переживаниями, есть вероятность, что прошлое было кошмарным, и человек боится, что в будущем этот кошмар повторится. Например, такие результаты случаются у людей, освободившихся из мест лишения свободы, участников военных действий, жертв террористических актов, катастроф.</p> <p>Наконец, обозначение прошлого, настоящего и будущего одним и тем же цветом свидетельствует о том, что клиент одинаково относится к различным этапам своей жизни. С одной стороны, это может быть в том случае, когда человек с самого начала характеризовался везением в жизни, родился в хорошей семье, получил хорошее образование, нашел хорошую работу, приобрел хороших друзей и ему ничего в жизни не нужно менять. Другим вариантом объяснения подобного факта может быть то, что клиент характеризуется недостаточной зрелостью</p>
--	--	---

		<p>личности и ответственностью, в своей жизни «плывет по течению», не принимал и не принимает никаких решений и ничего менять не собирается.</p>
<p>5. Отношение к себе и другим людям</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Представление о себе и отношение к себе определяет удовлетворенность клиента своей собственной личностью, уверенность в себе, самоуважение и другие чувства, связанные с личностью клиента • Представления клиента о других людях и отношение к ним определяют, какие чувства клиент испытывает в связи с различными людьми, насколько он им верит, любит их, боится, считает друзьями, конкурентами и т.д. • Идентификация клиента с другими людьми определяет, на кого он считает себя похожим 	<p>Расстояние между понятиями «Какой (какая) я на самом деле» и «Каким (какой) я хочу быть», характеризующими реальное и идеальное я, характеризует уровень самооценки. В частности, идентичность этих понятий, обозначение их одинаковым цветом свидетельствует о максимально высокой самооценке, полной удовлетворенности собой и отсутствии потребности в дальнейшем личностном росте и самосовершенствовании. В том случае, если идеальное я оценивается несколько более привлекательным (на одну или две позиции) цветом, чем реальное я, можно говорить об умеренной удовлетворенности своей личностью, стремлении к самосовершенствованию без болезненных переживаний по поводу своих недостатков. Еще большее расстояние между данными понятиями, когда идеальное я находится левее реального я на три позиции и более, может указывать на значительную неудовлетворенность и наличие связанных с этим болезненных переживаний, которое может приводить к невротическим расстройствам. Наконец, большая привлекательность реального я по сравнению с идеальным я часто сопровождает процесс изменений отношения к себе в данный момент времени и носит, как правило, временный характер.</p> <p>Обозначение понятий «Какой я на самом деле», «Моя мать», «Мой отец», «Мой супруг», «Мой ребенок», «Мой друг», «Мой начальник» и т.п. такими же цветами, как понятия «Радость», «Любовь», «Интересное занятие», «Мое увлечение» или, напротив, такими же цветами, как «Печаль», «Неприятности», «Раздражение», «Конкуренция» и т.п. свидетельствует соответственно о позитивном или негативном отношении к себе и данным людям.</p> <p>- Обозначение понятия «Какой я на самом деле» таким же цветом, как и понятия, соответствующие каким-либо другим конкретным людям, указывает на сходство эмоционального отношения к себе и этим</p>

		<p>людям, идентификацию с ними, говорит о том, на кого клиент считает себя похожим, кем он себя считает, к какой общности людей он принадлежит. Наконец, обозначение идеального я таким же цветом, что и определенных других людей, указывает на стремление клиента походить на них, подражать им, брать с них пример.</p>
<p>6. Отношение к различным видам деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> Отношение к деятельности характеризуется мотивами этой деятельности, потребностями, которые к этой деятельности побуждают, позитивными или негативными эмоциональными переживаниями, связанными с этим видом деятельности. 	<p>Обозначение таких понятий как «Моя работа», «Моя учеба», «Занятия бизнесом», «Отдых», «Домашнее хозяйство» и других видов деятельности такими же цветами, как понятия «Интересное занятие» или «Мое увлечение» свидетельствует о том, что данные виды деятельности побуждаются наиболее устойчивыми базовыми потребностями, воспринимаются как увлечение. В частности, людей, идентифицирующих свою работу и увлечение, одинаково относящихся к ним, называют трудоголиками, они увлечены своей работой.</p> <p>Если деятельность не связана с интересами и увлечением, а обозначена таким же цветом, что понятие «Мое настоящее», то такая деятельность побуждается менее стабильными актуальными потребностями. В частности, связь представления о работе с настоящим свидетельствует о том, что клиент в настоящее время вынужден работать под влиянием обстоятельств, ради удовлетворения потребностей, не связанных с его интересами.</p> <p>Если деятельность связана с потребностями, не являющимися базовыми или актуальными, то ее мотивация является достаточно слабой. Например, отсутствие связи между понятиями «Моя работа» с одной стороны и «Мое увлечение», «Интересное занятие» или «Мое настоящее» с другой стороны свидетельствует о том, что клиент не заинтересован в работе и не слишком озабочен ею.</p> <p>Наконец, связь деятельности с негативными эмоциональными переживаниями указывает на ее избегание.</p>
<p>7. Источники стресса</p>	<ul style="list-style-type: none"> Характеризуют, какие занятия, люди или события вызывают негативные переживания и 	<p>Понятия, обозначенные самым неприятным цветом, а также понятия, обозначенные теми же цветами, что и «Печаль», «Страх», «Угроза», «Раздражение», «Неприятности» и т.п.</p>

	<p>страдания.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Побуждают к деятельности, направленной на их избегание. • Как правило, осознаются клиентом. 	
<p>8. Вытесненные представления и переживания</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Являются формой психологической защиты. • Характеризуют то, что человек старается не замечать, на что не обращает внимания, о чем стремится забыть, что игнорирует, вытесняет из сознания • Обусловлены крайней значимостью представлений, которая может приводить к болезненным переживаниям. • Могут быть связаны с эмоциональными травмами, запретами, нереализованными фантазиями, внутренними конфликтами и т.п. • Могут вызывать затруднение в признании значимости соответствующего представления или переживания. 	<p>О содержании вытесненных комплексов свидетельствуют изолированные, одиночные, ни с чем не связанные понятия, то есть, понятия, обозначенные каким-либо цветом, которым больше не обозначено ни одно другое понятие из списка. Например, если изолированным является понятие «Отдых», клиент старается не думать об отдыхе, забыть про него, игнорировать отдых в своей жизни, что может привести к перегрузкам, переутомлению и внезапным срывам работоспособности. Если изолированным является понятие «Угроза» или «Страх», клиент не обращает внимания на угрожающие ситуации, ведет себя как бесстрашный человек, часто рискует, что может привести к реальной опасности. Если изолированным является понятие «Деньги» или «Богатство», клиент старается не обращать внимание на материальную составляющую своей жизни, игнорирует роль материального вознаграждения, упускает материальную выгоду, то есть, никогда не будет богатым и обеспеченным человеком. Иногда вытесняются такие понятия, как «Секс», «Мужчины», «Здоровье», «Болезнь», «Моя работа», «Мой начальник», «Мое будущее», «Мое настоящее», «Мое прошлое». Вытеснение понятий «Мое увлечение», «Интересное занятие» и «Радость» может приводить к их утрате и состоянию депрессии. Наличие 3 и более изолированных понятий может свидетельствовать о нарушении психологической адаптации.</p>

Оксана Михайловна Сергеева

ОБЩИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ

Тема «Эмоции и мотивация»

Практикум

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Нижегородский государственный университет им.Н.И. Лобачевского»
603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23