

Діагностика настрою студентів факультету іноземних мов під час навчального процесу (за допомогою тесту Люшера)

Настрій – це загальний емоційний стан, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її життєвий тонус [1]. Емоційна сфера людини – це безмежне поле для діяльності, тому **метою** цієї роботи було дослідження змін настрою студентів факультету іноземних мов під час навчального процесу за допомогою тесту Люшера та пошуки шляхів оптимізації розвитку вмінь самоконтролю емоцій.

Традиційно вважається, що дослідженнями, які передбачили створення проєктивних тестів, були роботи В.Вундта і Ф.Гальтона (метод вільних словесних асоціацій). Над цією темою також працювали В.В.Абрамов, Т.Канн, Дж.Келли, Г.Кент, Д.Кроут, М.Люшер, Д.Рапапорт, А.Розанов, Г.Роршах, К.Г.Юнг.

Слід зазначити, що проєктивні методик – це сукупність методик, спрямованих на вивчення особистості, які сформовані у рамках проєктивного діагностичного підходу. Поняття проєкції для пояснення цих методик було вперше використано Л.Франком у 1939р[2]. У психодіагностиці проєкція розуміється як процес та результат взаємодії досліджуваного з об'єктивно нейтральним неструктурованим матеріалом, у ході якого здійснюється ідентифікація і власне проєкція, тобто наділення власними думками, почуттями, переживаннями. Таким чином, продукти діяльності досліджуваного несуть у собі відбиток його особистості[3].

Проєктивний метод для вивчення особистості являє собою стимулюючу ситуацію, заплановану або обрану тому, що буде означати для суб'єкта не те, що повинна була б означати у відповідності з довільним рішенням експериментатора, а скоріш те, що повинна означати для особистості. Вона надає їй власні унікальні значення та організацію. При детальному розгляді актуальних процедур, котрі можна назвати проєктивними, ми знаходимо одну загальну ціль використання великої кількості технік та матеріалів: виявити у суб'єкта те, що він не може або не стане розповідати, часто через незнання себе та неусвідомленого розкриття себе через проєкції[4].

Проєктивні методи дослідження особистості являються однією з найбільш складних сфер психологічної діагностики. Це стосується практично всіх аспектів: конструювання проєктивних тестів, їх адаптації, застосування, тощо. Але все одно психологи зберігають стійкий інтерес до проєктивних методик діагностики особистості вже понад півстоліття.

З цими методами пов'язав своє життя Макс Люшер – лікар та соціолог, доцент кафедри психотерапії швейцарського антропологічного інституту у Базелі. Його восьмикольоровий тест – надзвичайно цікава методика, оригінальна за вибором стимулюючого матеріалу, діючого як сильний акорд одночасно на різні сторони людської психіки.

Наукові розробки проблеми сприйняття кольору своїм корінням сягають початку ХХ століття і відображені в теорії трьох основних кольорів Юнга-Гельмгольца, у працях Хартіджа, які стосуються багатокольорового сприйняття. Важлива роль у вивченні кольорової перцепції як об'єднаного психологічного та фізіологічного процесу підкреслювалось багатьма дослідниками, зокрема Ю.Ф.Поляковим, А.М.Іваницьким та ін. Дослідження М.Люшера, котрі виявили діагностичне значення вибору кольору, привернули увагу великої кількості психологів та лікарів (Н.В.Агазаде, А.Амінев, Є.Ф.Бажанін, У.Гро, А.М.Еткінд, Х.Клар, К.Флінхауз, А.І.Юр'єв та багато інших) [5].

Розробка тесту Люшера базується на чисто емпіричному підході і з самого початку пов'язана з установкою на вивчення емоційного та фізіологічного стану людини у цілях диференційованого психотерапевтичного підходу та для оцінки ефективності корекційного впливу. Методика позбавлена скільки-небудь серйозного теоретичного обґрунтування, натяки на котре з'явилися лише у пізніх працях як самого Люшера, так і його послідовників. В основу цього підходу покладено соціально-історичну символіку кольорів, елементи психоаналізу та психосоматики[5].

Для того, щоб перевірити, що діагностика настрою студентів факультету іноземних мов третього року навчання під час учбового процесу за допомогою кольорового тесту сприяє аналізу своїх переживань та підвищенню рівня емоційного самоконтролю, було обрано тест, запропонований А.М.Лутошкіним. Його розроблено на основі кольорового тесту Люшера.

Цей тест проводився протягом п'яти днів (8.11.10 – 12.11.10), вибірка складала 10 осіб. Для його проведення знадобилися 8 кольорових карток та шкала кольорового діапазону настроїв, відображених у таблиці 1, яка допомагала у самоаналізі своїх настроїв у досліджуваних.

Таблиця 1.

Шкала кольорового діапазону настроїв.

Колір	Настрій
Червоний	Захоплений
Помаранчевий	Радісний
Жовтий	Приємний
Зелений	Спокійний, врівноважений
Блакитний	Сумний
Фіолетовий	Тривожний
Чорний	Вкрай незадовільний
Білий	Важко сказати

Кожного дня протягом п'яти днів досліджуваним пропонувалося обрати з кольорового набору той колір, який відповідав їхнім настроям. Рішення вони приймали, орієнтуючись на шкалу кольорового діапазону настроїв. Кожна відповідь записувалась до оперативної кольороматриці настроїв. Результат

узагальнено у таблиці 2, за допомогою якої можна було прослідкувати за змінами у настрої кожного дня.

Таблиця 2.

Оперативна кольороматриця настроїв.

№ п/п	Ім'я та прізвище досліджуваного	Дата дослідження (число і місяць)				
		8.11	9.11	10.11	11.11	12.11
1	Дар'я А.	фіол.	біл.	зел.	блак.	жов.
2	Тетяна Б.	фіол.	блак.	жов.	зел.	зел.
3	Валерія Б.	фіол.	біл.	блак.	зел.	зел.
4	Дар'я Г.	пом.	блак.	зел.	жов.	пом.
5	Ганна К.	біл.	чор.	зел.	блак.	зел.
6	Руслана К.	блак.	чор.	жов.	фіол.	біл.
7	Маша О.	жов.	блак.	жов.	жов.	зел.
8	Ольга Р.	чор.	чор.	біл.	чор.	блак.
9	Дар'я С.	жов.	чер.	жов.	зел.	жов.
10	Анастасія Ф.	зел.	чор.	жов.	чер.	зел.

Спробуємо дати психологічне обґрунтування отриманому результату. Це зручно простежити за допомогою діаграми (див. Рис.1).

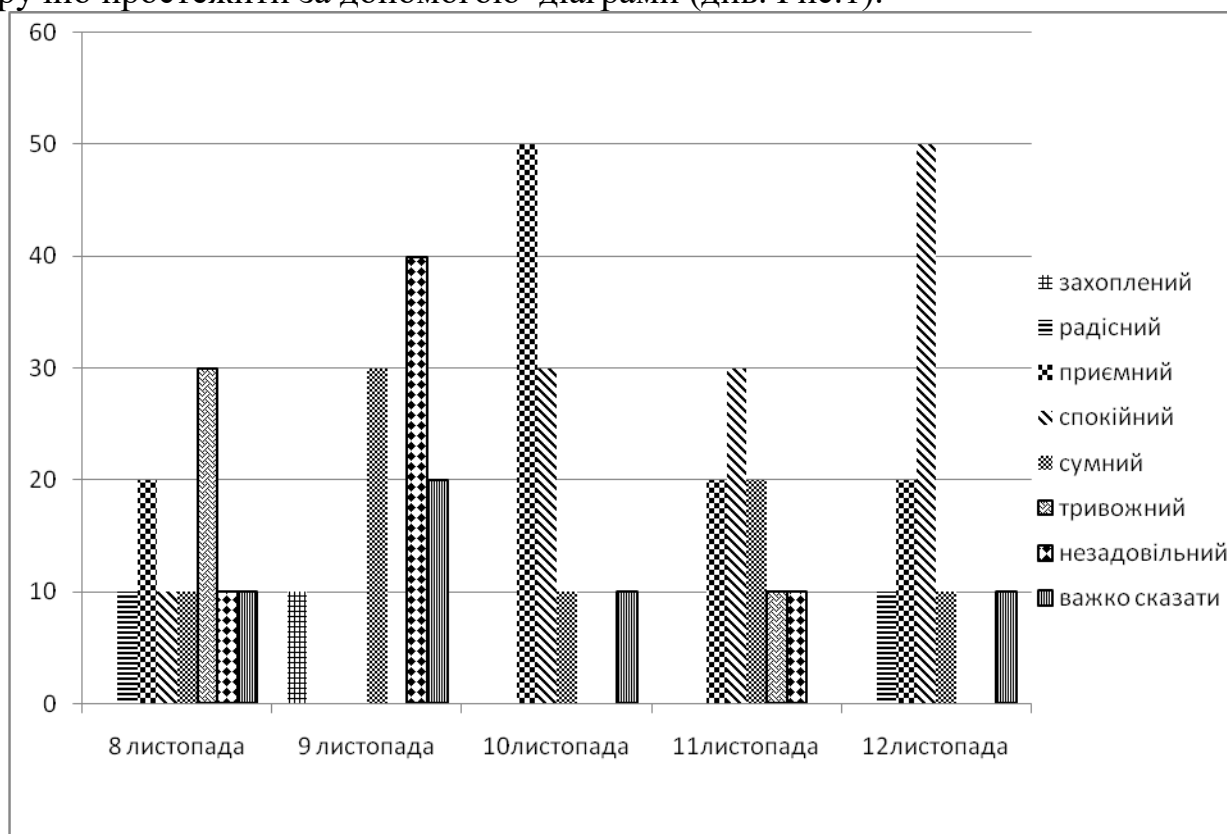


Рис. 1. Оперативна кольороматриця настроїв.

9 листопада четверо досліджуваних перебувало у вкрай незадовільному настрої, троє – були сумними, лише одна людина знаходилась у захопленому

стані, а двоє не змогли визначити свій настрій. Слідкуючи за подіями у житті досліджуваних, можна було помітити, що на настрої групи вплинули невдачі у навчанні.

10 листопада більшість досліджуваних перебували у приємному, спокійному настрої. Таку ситуацію спричинила перша пара, на якій була проведена навчальна дискусія. У ході цієї дискусії були розглянуті проблеми сім'ї та шлюбу. Ця тема зацікавила усіх студентів, тому вони приділили багато уваги при підготовці до заняття та, відповідно, отримали позитивні оцінки. Метод навчальної дискусії – це один з методів стимулювання навчальної діяльності студентів, формування у них знань, але не тільки. У процесі проведення такої дискусії створюється емоційно насичена атмосфера, і учасники отримують позитивні емоції.

Щоб проаналізувати, який настрій переважає у кожного з учасників дослідження треба скласти таблицю підсумкової кольороматриці настроїв (див. Таблицю 3).

Таблиця 3.

Підсумкова кольороматриця настроїв.

№ п/п	Ім'я та прізвище досліджуваного	Кількість днів				
		1	2	3	4	5
1	Дар'я А.	жов	зел	блак	фіол	біл
2	Тетяна Б.	жов	зел	зел	блак	фіол
3	Валерія Б.	зел	зел	блак	фіол	біл
4	Дар'я Г.	пом	пом	жов	зел	блак
5	Ганна К.	зел	зел	блак	чор	біл
6	Руслана К.	жов	блак	фіол	чор	біл
7	Маша О	жов	жов	жов	зел	блак
8	Ольга Р.	блак	чор	чор	чор	біл
9	Дар'я С.	чер	жов	жов	жов	зел
10	Анастасія Ф.	жов	жов	зел	зел	чор

У більшості досліджуваних ніяких відхилень від норми в переживаннях, в емоційних станах не спостерігалось. Свої переживання досліджувані пов'язують головним чином з навчанням: з початком навчального тижня, контрольною роботою, позитивною чи негативною оцінкою зробленої роботи, певними навчальними предметами тощо.

Загалом у групі протягом тижня панував приємний, спокійний та врівноважений стан, чому сприяв добрий емоційно-психологічний клімат у групі та успішний навчальний тиждень для досліджуваних. (див. Рис. 2).

Протягом проведення діагностики досліджувані намагалися проаналізувати свій настрій. У зв'язку з тим, що така методика застосовувалася вперше, їм було іноді важко визначитись зі своїм настроєм та подіями, які вплинули на нього. Але таке дослідження планується продовжитись, що допоможе досліджуваним навчитися контролювати свій емоційний стан.



Рис. 2. Підсумкова кольороматриця настроїв групи.

Аналіз наукової літератури та обробка результатів діагностики надала нам можливість розробити наступні рекомендації:

1. Послухайте улюблену музику. Краще всього вибрати активну бадьору музику, яка заряджає енергією.
2. Посміхайтесь. Встаньте перед дзеркалом і посміхніться своєму відображенню, навіть якщо вам посміхатися зовсім не хочеться.
3. Займіться шопінгом.
4. Займіться улюбленою справою.
5. Здійсніть зміни. Ви можете змінити зачіску, змінити маршрут до роботи, зробити перестановку в квартирі або кімнаті, записатися на курси або у фітнес-клуб.
6. Плануйте свій день. Своєчасне виконання роботи (зокрема підготовка до занять) сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню впевненості у собі.
7. Можливостей безліч, треба лише навчитися ними користуватися[6].

Список використаних джерел

1. [1] Вікіпедія /uk.wikipedia.org
2. [2] Бурлачук Л.Ф. Словарь – справочник по психологической диагностике /Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М.; Отв. Ред.. Крымский С.Б. – Киев: Наук. Думка, 1999.
3. [3] Проективная психология/ Пер. с англ. - М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
4. [4] Лоуренс К. Франк «Проективные методы изучения личности» /lib.rus.ec/b/200738/read
5. [5] Л.Н. Собчик Метод цветových выборов /psyfactor.org/lib/sobchik.htm
6. [6] /how-to-do.org/yak-pidnyaty-sobi-natrij/