

Методика оценки актуального психоэмоционального состояния ребенка (Определение показателя отклонения от аутономии)

Методика является производной от цветового теста М. Люшера. Показателем степени эмоционального дискомфорта является: суммарное отклонение от аутогенной нормы (СО), то есть от состояния абсолютного покоя. СО располагается в диапазоне от 0 до 32, где 32 соответствует максимальному напряжению.

Для определения этого показателя детям предлагается в соответствии с инструкцией ранжировать карточки восьмицветного теста М. Люшера от самого приятного до самого неприятного. Детям раздаются карточки восьмицветного теста М. Люшера, с нумерацией каждого цвета: 1 – синий, 2 – зеленый, 3 – красный, 4 – желтый, 5 – фиолетовый, 6 – коричневый, 7 – черный, 0 – серый.

Инструкция

Выберите, пожалуйста, ту карточку, цвет которой вам сейчас нравится больше всего.

Номер карточки запишите под номером выбора – 1. Теперь из оставшихся выберите еще одну понравившуюся вам карточку. Запиши номер цвета под номером выбора – 2.

Процедура повторяется, пока дети, таким образом, не проранжируют все восемь
1 уровень (0 – 5,5)

Отсутствие непродуктивной (не связанной с какой-либо полезной деятельностью) напряженности, высокая нервно-психическая устойчивость.

Действия обследуемого целесообразны, экономичны, имеют высокий коэффициент полезного действия. Общий эмоциональный настрой – оптимистичный. Обследуемый верит в свои силы и в целом готов преодолевать препятствия и трудности. Высок уровень волевого самоконтроля, предопределяющего поступки и способствующего развитию личности.

При наличии соответствующей мотивации обследуемый способен интенсивно работать длительное время. В экстремальных ситуациях эффективно мобилизуется, сосредотачивается на выполнении задачи.

2 уровень (5,6 – 11)

Незначительный уровень непродуктивной напряженности, нервно-психическая устойчивость хорошая.

Преобладает установка на активность и действие. Энергоресурсов достаточно для более или менее регулярных «подвигов» в работе, всплеск активности и напряжения, недоступных большинству других людей. Способен свободно управлять своим вниманием. В условиях мотивированной (интересной) деятельности не испытывает трудностей с оперативным и долговременным запоминанием и последующим воспроизведением. К острым ощущениям, в

общем, не стремится. Из стрессовых ситуаций, как правило, выходит с достоинством.

3 уровень (11,1 – 17)

Средний уровень непродуктивной напряженности.

Обследуемый справляется со своими обязанностями в пределах сложившихся в обществе требований. В привычной для него обстановке, имея достаточно времени для переключения, переходит от работы к отдыху и обратно, от одного вида деятельности к другому без существенных затруднений. В случае необходимости способен преодолевать усталость волевым усилием, однако после этого работоспособность надолго снижается.

Необходимо относительно четко субъективно разделять время работы и время отдыха.

4 уровень (17,1 – 23)

Повышенный уровень непродуктивной напряженности, сниженная нервно-психическая устойчивость.

Потенциал целесообразной активности снижен, что побуждает насильно заставлять себя делать те или иные необходимые дела. Постоянно действующий волевой самоконтроль, с одной стороны, и сам регулярно истощается. А с другой – не будучи связанным с непосредственным удовлетворением от процесса и результатов деятельности. Дополнительно усиливает психическое переутомление. Интенсивная длительная работа, скорее всего, потребует слишком большого напряжения от нервной системы и психики. При этом производительность работы и качество ее выполнения будут неравноценными в разные периоды времени. Общий эмоциональный тонус: повышенная возбудимость, тревожность, неуверенность. В стрессовой ситуации вероятно нарушение деятельности.

5 уровень (23,1 – 32)

Выраженная непродуктивная напряженность, низкая нервно-психическая устойчивость.

Высокая утомляемость. Внимание легко отвлекается посторонними вещами, надолго может «застрять» на эмоциональном переживании. В связи с этим поведение непрогнозируемо и субъективно. Отсутствие устойчивой иерархии мотивов делает деятельность испытуемого реактивной и нецеленаправленной. Коммуникативность снижена, ограничена рамками формального общения. Эмоциональный фон может быстро колебаться между восторженно-возбужденным состоянием и подавленностью, раздражительностью и бессилием. Часто испытывает тревогу, предчувствие неприятностей, бессилие и отсутствие желания что-либо делать. В экстремальных ситуациях очень низкая надежность.

Использованная литература:

1. Калягин В.А., Матасов Ю.Т., Овчинникова Т.С. Как организовать психологическое сопровождение в образовательных учреждениях. – СПб.: КАРО. 2005.
2. Цыганок И.И. Цветовая психодиагностика. Модификация полного клинического теста Люшера: Методическое руководство. – СПб.: Речь, 2007.