

УДК 159. 923.2

Хлівна Олександра Миколаївна,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри

медичної психології та психодіагностики

Східноєвропейського національного університету імені Лесі

Українки

ВИБІР КОЛЬОРУ ЯК ЗАСІБ ПСИХОДІАГНОСТИКИ ТА ПСИХОКОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

Хлівна О.М. Вибір кольору як засіб психодіагностики та психокорекції емоційного стану особистості . У статті досліджується практичне застосування проєктивного підходу в професійній діяльності практичного психолога. Наведено результати емпіричного дослідження емоційного стану особистості в екстремальних професійних умовах.

Ключові слова: професійна діяльність, психодіагностика, психокорекція, проєктивні методи, емоційний стан.

Хлевная А.Н. Выбор цвета как средство психодиагностики и психокоррекции эмоционального состояния личности. В статье исследуется практическое применение проєктивного подхода в профессиональной деятельности практического психолога. Представлены результаты эмпирического исследования эмоционального состояния личности в экстремальных профессиональных условиях.

Khlivna O.M. The choice of colour as a means of psychological correction and psychoemotional state of a personality.

Practical application of the projective approach to psychologist professional practice is the subject of research in the article. The results of an empirical study of emotional state of a personality in professional extreme conditions are represented.

Key words: professional activities, psychodiagnostics, psychological correction, projective techniques, emotional state.

Постановка наукової проблеми. Прикладні психологічні дослідження особистості почали широко використовувати проєктивні методи в багатьох галузях психологічної практики. Проєктивні методики є спеціальною технікою психологічного експериментального дослідження тих особливостей особистості, які найменш доступні безпосередньому спостереженню або опитуванню. Як психодіагностичний та психокорекційний інструмент розрізняють наступні групи проєктивних методик: конститутивні, конструктивні, інтерпретаційні, катартичні, експресивні, імпресивні, адитивні [6]. Всі перераховані методики об'єднує здатність відображати як на екрані найбільш істотні аспекти особистості в їх взаємозалежності і цілісності функціонування. Ці методики характеризує також спільність формальної побудови і схожість в стратегії проєктивного експерименту: поведінці психолога-дослідника, підборі стимульного матеріалу, постановці діагностичних завдань. Прийнято говорити про наступні відмітні ознаки проєктивних методик:

1) так звана невизначеність стимульного матеріалу або інструкції до завдання, завдяки чому досліджуваній володіє відносною свободою у виборі відповіді або стратегії поведінки;

2) діяльність досліджуваного протікає в атмосфері доброзичливості і повної відсутності оцінюючого ставлення з боку експериментатора. Цей момент, а також те, що досліджуваній зазвичай не знає, що в його відповідях

діагностично значуще, приводять до максимальної проекції особистості, що не обмежується соціальними нормами і оцінками;

3) проєктивні методики вимірюють не ту або іншу психічну функцію, а свого роду модус особистості в її взаємовідносинах з соціальним оточенням [1].

Основні вектори нашого попереднього наукового пошуку були зосереджені на тому, щоб вивчити теоретичні основи і практичне застосування проєктивного підходу в професійній діяльності практичного психолога, зокрема, виявити основні психологічні тенденції використання проєктивних методів в сучасній практичній психології. В даній статті ми представимо результати та їхній аналіз проблеми можливостей вивчення різних емоційних станів особистості за допомогою вибору кольору в екстремальних професійних умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження показали, що кожна емоція у людини асоціюється з певним кольоровим тоном та насиченістю. За даними дослідження Ч.Ізмайлова, якщо уявити кольоровий тон у вигляді безперервного континууму, то більшість людських емоцій розміщуються на наступній кольоровій гамі: синій, фіолетовий і малиновий, червоний, рожевий і жовтий. Найменше емоційних провів в кольоровій гамі від зеленого до темно-зеленого кольору, а ще менше в кольоровій гамі від зелено-жовтого до салатого кольору [4].

За даними наукових пошуків О.Орехової, соціальні емоції та кольорова гама асоціацій залежить від того, наскільки дефернційованою є емоційна сфера особистості [5].

Спостереження зарубіжних вчених (Г. Флірінг, К. Ауер) показали, що у кожної людини своє особливе ставлення до кольору. У більшості людей є визначені симпатії до одних кольорів та антипатії до інших, тобто у кожної людини є своя шкала улюблених кольорів. Особистісну кольорову шкалу можна розглядати як вираження індивідуальності. При зміні емоційного стану людини змінюється й оцінка кольору. Шкала улюблених кольорів людини змінюється впродовж життя. Ці дослідники допускають, що кольоровим парам

притаманний як загальний, так і особистісний характер надання переваг. Використання окремих кольорів вказує на рівень енергетичного забезпечення психічних процесів, на характер розподілу сил та їх динаміку і, як наслідок, “оптимальний” чи “негативний” розвиток особистості. Колір абсолютної переваги дозволяє зробити ескіз характеру людини та її психотипу. Заперечення кольору означає наявність страхів та конфліктів у тій сфері, яку символізує даний колір.

Не менш складною є теорія функціональної психології М.Люшера, що створена на основі багатьох досліджень, проведених за допомогою розробленого ним кольорового тесту. В основі тесту Люшера покладено передбачення про те, що вибір кольору відображає спрямованість досліджуваного, настрої, функціональний стан і найбільш стійкі риси його особистості. Зарубіжні психологи застосовують іноді тест Люшера з метою профорієнтації, при підборі кадрів, комплектуванні виробничих колективів, у етнічних, геронтологічних дослідженнях, при рекомендаціях з вибору шлюбних партнерів.

А.Іваницький, Л.Собчик, Ю.Полякова вважають, що вивчення кольорової перцепції як психологічного та фізіологічного процесів досить важливе. Оскільки кольорове бачення пов'язане як із сприйняттям кожного конкретного кольору крізь призму опосередкованого суб'єктивного досвіду та набору стійких особистісних характеристик, так і з реакціями “старого мозку”, тобто тієї ділянки мозку, яка є диригентом у складному оркестрі автономних систем організму. Особливо показовим у цьому плані є переплетіння психологічних аспектів актуального стану людини із симптоматико-парасимпатичними характеристиками, пов'язаними із функціями гіпофізу[7].

У сучасній психології розроблена низка концепцій емоційної готовності особового складу підрозділів МНС до дій в екстремальних умовах та методологічних підходів до її вивчення. Це загальнотеоретичні праці В.Дутова, А.Саманова, М.Кришталь, Ю.Трофімова, А.Черкашина, М.Мар'їн, М.Леві. Психологічному вивченню професійної діяльності пожежників (рятувальників)

присвячені праці В. Дутова, В. Вареника, А. Самонова та інших. Проте виділимо невирішені частини вищеокресленої загальної проблеми дослідження.

Формулювання цілей статті. Проблема емоційної готовності особового складу підрозділів МНС до дій в екстремальних умовах на сьогоднішній день залишається малодослідженою. Одним із шляхів підвищення ефективності емоційної готовності фахівців-рятувальників МНС України є розробка і впровадження системи ергономічного забезпечення їх діяльності. Емоційна готовність фахівця оперативно-рятувальної служби (ОРС) багатoproфільна, має багато рівнів, динамічна. У процесі своєї діяльності він постійно взаємодіє з людьми, що йому підпорядковуються і яким він підпорядковується, а також з тими, від кого залежить успішне виконання завдань з гасіння пожеж, ліквідації наслідків аварії або стихійного лиха; постійно має справу з технічними засобами пожежогасіння, рятування і відповідною документацією. Тому нами вибрана для аналізу тема психологічного вивчення особливостей емоційних станів у працівників пожежних команд.

Завдання дослідження склали: 1) здійснити теоретичний аналіз основних аспектів професійної діяльності пожежників (рятувальників) в сучасних умовах соціального середовища; 2) здійснити теоретичний аналіз емоційних станів відповідних фахівців; 3) підібрати програму виявлення особливостей їх емоційної сфери; 4) провести обстеження актуального емоційного стану даної категорії фахівців; 5) показати доцільність використання проєктивних методів у відповідній психологічній роботі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами підібрана наступна програма емпіричного обстеження: тест емоційно-кольорових аналогій А.М.Лутошкіна, колірний тест відносин (КТВ) А. М. Еткінда, методика «Вибір кольору» М. Люшера, напівструктуроване інтерв'ю. Для вибірки було сформовано групу на базі Нововолинського відділу ГУМНС України у Волинській області. Кількість досліджуваних склала 56 осіб; серед них 28 досліджуваних з трудовим стажем менше 5 років та 28 досліджуваних зі стажем роботи понад 5 років.

На першому етапі роботи нами проведена діагностика емоційної сфери пожежників. На другому етапі на основі отриманих результатів складена система психокорекції виявлених негативних емоційних станів. Метою таких занять було: зниження тривожності, покращення виробничих взаємостосунків, подолання психологічних перешкод.

Представимо результати діагностичного дослідження. Виконуючи тест М. Люшера, 57,12% досліджуваних із трудовим стажем менше 5 років надали перевагу зеленому кольору, 14,29% вибірки - червоному кольору, 14,29% - жовтому кольору, 14,29% досліджуваних на першу позицію поставили синій колір. За Люшером вибір зеленого кольору інтерпретується як прагнення до самостійних рішень, до подолання перешкод у діяльності. Зелений колір свідчить про пасивно-оборонну позицію, захисну агресію, практичність і твердість суджень, раціоналізм, почуття суперництва, потребу у самоствердженні. Також досліджуваним із трудовим стажем менше 5 років притаманна невисока тривожність, прагнення до визнання, до лідерства, самостійність при прийнятті рішень, серйозне ставлення до обов'язків, інтерес до точних дій та операцій, бажання проявитись, підвищена увага до реакцій оточуючих стосовно своєї поведінки, акуратність, значущість соціального престижу, впертість при відстоюванні власної позиції, які пом'якшуються установкою на уникнення конфліктів і здатністю до самоконтролю.

Дещо по іншому виглядає кольорова доріжка у досліджуваних із трудовим стажем більше 5 років. У досліджуваних із трудовим стажем більше 5 років домінували червоний та коричневий кольори, між якими встановлено кореляційний зв'язок, що складає $r_s=0,82$ при $p=0,012052$. Їм, на відміну від попередніх досліджуваних, характерна потреба в активній діяльності, а також негативне налаштування, смуток через невдачі та небажання залишатися в такій ситуації. Ця ситуація створює перешкоди на шляху реалізації їхніх професійних намірів, зростання особистісного престижу. Такий дискомфорт викликає підвищену тривожність, актуалізує потребу у відпочинку.

У цій групі є досліджувані, які надали перевагу коричневому та чорному кольорам, що інтерпретується Люшером як негативне ставлення до життя і позначається знаком тривоги: “!”, “!!”, “!!!”. Психологічний або фізіологічний стрес, що викликає тривогу, має своє місце й у випадку розташування досліджуваним основного кольору на 5-6 місцях кольорового ряду. У середньому інтенсивність тривоги у пожежників із трудовим стажем менше 5 років складає 2,04!, у пожежників із трудовим стажем більше 5 років складає 5,07!.

При виконанні наступної методики досліджуваним пропонувалося підібрати колір для позначення певних соціальних та естетичних емоцій. Виявлено, що для позначення своїх емоційних станів досліджувані пожежники використовували різну кількість із запропонованих восьми кольорів. Відносна кількість досліджуваних, які не використали всіх кольорів для позначення понять серед пожежників із трудовим стажем менше 5 років складав 20%; серед пожежників із трудовим стажем більше 5 років – 44,40%. Аналіз результатів дослідження показав досить істотну різницю у переживаннях соціальних та естетичних емоцій із різним досвідом роботи досліджуваних.

Для досліджуваних із трудовим стажем менше 5 років найціннішими емоціями є переживання щастя та захоплення. Між дружбою та щастям існує прямий кореляційний зв'язок $r_s = 0,54$, а також між щастям та захопленням він складає $r_s = 0,53$. Цікавим виявилось те, що на третьому по значимості місці у досліджуваних із досвідом роботи менше 5 років знаходиться категорія ”сварка”, що вказує на конфліктність досліджуваних у міжособистісних стосунках.

Тестування кольором виявило у досліджуваних з досвідом роботи більше 5 років переживання таких негативних емоцій як ”злість” ($p = 0,026$), ”сварка”, ”нудьга” ($p = 0,018$), ”захоплення” ($p = 0,66$). Між категоріями “горе” та “образа” існує прямий кореляційний зв'язок ($r_s = 0,31$), а також між категоріями “горе” та “злість” ($r_s = 0,36$). Ряд позитивних емоцій оцінюються ними як менш значимі категорії.

Таким чином, підібрана нами програма виявлення основних емоційних станів особистості засобами відповідних проєктивних методик та проведення обстеження пожежників дозволяє використати ці здобутки в роботі інших психологів та сформувавши методичні рекомендації з психологічної допомоги працівникам екстремальних професій.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз отриманих результатів на даному етапі реалізації програми дослідження дозволяють зробити такі висновки:

1) знання та розуміння психологами особливостей проєктивного підходу в сучасній практичній психології забезпечує його ефективне використання;

2) найбільш популярними проєктивними методиками психодіагностики працівників екстремальних професій виявилися тестові завдання на вибір кольору;

3) використання даних методів роботи дало змогу вивчити сферу емоційних станів, соціальних та естетичних емоцій тощо;

4) виявлення негативних емоційних станів склало основу розробки система психокорекції, метою якої було: зниження тривожності, покращення виробничих взаємостосунків, подолання психологічних перешкод;

5) доцільно використовувати проєктивні методи у відповідній психологічній роботі як з метою психодіагностики, так і з метою психокорекції.

Дане дослідження не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми. Воно може бути продовжене в напрямку вивчення особливостей використання проєктивного підходу в психокорекційній діяльності психолога, розробки методичних рекомендацій з використання конкретних технік та специфіки роботи з ними в сфері психологічної допомоги: індивідуальній консультативній та груповій тренінговій діяльності.

Література

1. Бурлачук Л.Ф. Психодіагностика./ Л.Ф. Бурлачук - Спб.: Питер, 2002. – 352с.

2. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство / А. Л. Венгер. – М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2007. – 159с.
3. Вербина Г.Г. - Проективная психодиагностика Г.Г. Вербина / (ЧГУ. – 2010. – 271с.)
4. Измайлов И.А. Цветовая характеристика эмоций // Вестник МГУ.-1995- №4.- с. 26-37.
5. Орехова О.А. Цветовая диагностика./ О.А. Орехова - СПб.: «Речь», 2002.- 108 с.
6. Телейко А.Б. Математико-статистичні методи в соціології та психології: Навч. посіб./ А.Б. Телейко, Р.К. Чорней. – К.: МАУП, 2007. – 424 с.
7. Уроки з психології/ Упоряд. О. Главник. – Шкільний світ, 2002. – 112с.

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

Прізвище, ім'я, по батькові: Хлівна Олександра Миколаївна

Організація: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Посада: доцент кафедри медичної психології та психодіагностики

Вчений ступінь: кандидат психологічних наук

Наукове звання: доцент

E-mail: iakov9@rambler.ru

Контактні телефони: 0332-78-60-14, 050 627 68 28

Поштова адреса: вул. Лисенка буд 52., с. Струмівка, Луцький р-н,

Волинська обл., 43000