

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦВЕТОВОГО ТЕСТА ЛЮШЕРА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Агеева С.В., Крюков С.Н.

Одним из методов исследования личности в современной психологии является широко известный цветовой тест Макса Люшера. Данный метод относится к так называемой психологии цвета – науке, изучающей взаимосвязь цвета и психики человека. Предпочтение, отдаваемое одному цвету, и неприятие другого имеет определенное значение: этот выбор точно отражает направленность испытуемого на определенную деятельность, его настроение и эмоциональное состояние.

Тест Люшера основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов (оттенков) и его текущим психологическим состоянием. Тест Люшера характерен тем, что может за короткое время (время проведения менее 5 мин) дать глубокую и обширную, причем свободную от сознательного контроля, характеристику его психологического состояния.

Применение теста не ограничивается ни интеллектуальными, ни языковыми, ни возрастными рамками, ни состоянием, в котором находится испытуемый. Тест тонко работает даже с дальтониками и теми, кто, как им кажется, выбирает нарочно не то, что им нравится.

Во всем мире тест Люшера успешно применяется для:

- контроля динамики волевой и эмоциональной сферы спортсменов в процессе тренировок и во время соревнований;
- самодиагностики и коррекции своего психологического состояния;
- отбора кандидатов в психотерапевтические группы, для более адекватного подбора психотерапевтических воздействий.

Макс Люшер родился 9 сентября 1923 г. в швейцарском университетском городе Базеле. В университете он изучал социологию, философию права и религии, клиническую психиатрию.

В 1947 г. на I всемирном конгрессе по психологии Макс Люшер в возрасте 23 лет впервые представил основные положения

цветовой диагностики, которая явилась результатом пятилетних исследований восприятия цвета нормальными людьми и психиатрическими больными.

В настоящее время существуют два варианта теста: краткий и полный. Краткий вариант представляет собой таблицу восьми цветов:

- Серый (0)
- Синий (1)
- Зеленый (2)
- Красный (3)
- Желтый (4)
- Фиолетовый (5)
- Коричневый (6)
- Черный (7)

Суть процедуры тестирования представляет собой расположение цветов испытуемым по степени их субъективной приятности. Тестирование проводится при естественном освещении, на цветные таблицы не должны падать прямые солнечные лучи. Испытуемого просят отвлечься от ассоциаций, связанных с модой, традициями, общепринятыми вкусами, и постараться выбирать цвета, только исходя из своего личного отношения. Важно убедить лиц, подлежащих тестированию, в том, что цвета следует выбирать за их собственную красоту, не оценивая их по тому, подойдут ли они в качестве ткани для одежды или обивки для мебели или для сидений автомобиля. Кроме того, ни в коем случае не следует производить выбор так, чтобы комбинация двух или нескольких цветов подбиралась именно как комбинация [1].

Цель данного исследования состоит в том, чтобы доказать закономерность изменения предпочтений цветовых тонов до и после физических нагрузок. Нами была выдвинута гипотеза, что занятия физической культурой и спортом приводят к изменению психологического состояния людей. Нами было проведено исследование цветовым тестом Люшера людей до занятий физической культурой. Оно показало, что 50% людей предпочитают яркие тона, 30% людей пред-

почитают темные тона, а оставшиеся 20% людей выбирают смешанные тона (диаграмма 1).

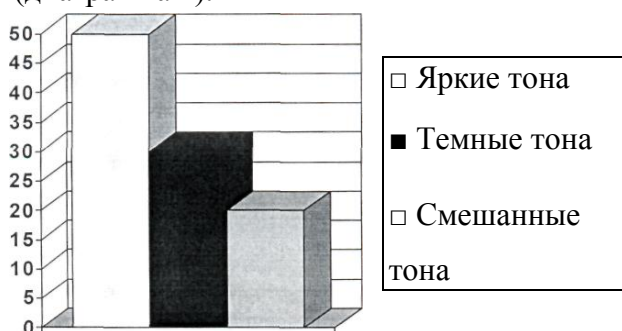


Диаграмма 1. Предпочитаемые тона до занятий физической культурой

Повторное исследование было проведено после занятий физической культурой. Оно показало, что 40% людей выбирают яркие тона, снижение процента выбора тона составило 10%; темные тона выбрали 50% испытуемых, рост процента выбора этого тона составил 20%; смешанные же тона выбрали 10% людей, снижение процента выбора этого тона составило 10% (диаграмма 2)

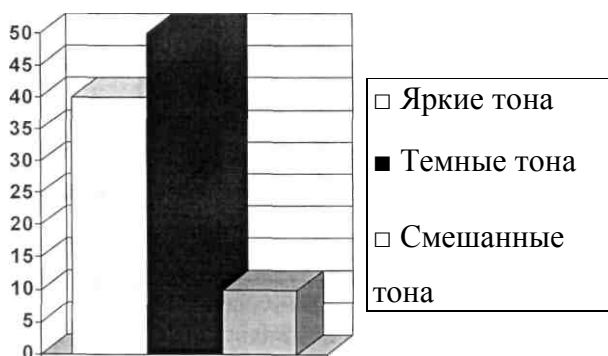


Диаграмма 2. Предпочитаемые тона после занятий физической культурой

Исходя из результатов исследования, мы пришли к выводу, что выбор цвета испытуемыми полностью отражает их внутрен-

нее состояние на момент исследования [2].

Таким образом, мы подтвердили, что цветовой тест Люшера является валидным инструментом измерения психологического состояния людей, занимающихся физической культурой и спортом, и рекомендуем его к использованию тренерами, спортсменами и людьми, занимающимися физической культурой.

Тренерам и спортсменам данную методику целесообразно использовать в комплексе со следующими методиками:

- Шкала реактивной и личностной тревожности Спилберга-Ханина.
- Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса.
- Оценка уровня притязаний.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Люшер М. Цветовой тест Люшера / Пер. с англ. – СПб., 2002. – 192 с.
- 2 Сборник психологических тестов. Часть III: Пособие / Сост. Е.Е. Миронова. – Минск.: Женский институт ЭНВИЛА, 2006. – 120 с.

Түйін

Біз растадық, адамдардық психологиялық күй-жағдайын өлшеуге Люшера түрлі-түсті тестісі аспаппен, дене тәрбиесі және спортпен шұғылданғандарға, жаттықтырушыларға, спортшыларға және адамдарға қолдануға ұсынамыз.

Conclusion

In this way we confirmed that Lusher's coloured test is valid measuring instrument of people's psychological condition, who attend to physical culture and sport and we recommend this test to use with coaches, sportsman and people, who attend to physical culture.

ГЕОГРАФИЯ ХРИЗОТИЛ – АСБЕСТА НА ТЕРРИТОРИИ КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

Баубекова Г.К., Коваль В.В., Омарова К.И.

Асбест – от греческого asbestos – *неугасимый, неразрушимый*. Его очень старое и романтическое название «горный лен». Асбест способен расщепляться на волокна

толщиной до 0,5 мкм. Это своеобразие минерала стало основой для многих легенд. В одной из них асбест называют шерстью саламандры – загадочной ящерицы, живущей