

## ВОЗМОЖНОСТИ ТЕСТА ЛЮШЕРА (8-ЦВЕТОВОЙ ВАРИАНТ) В ДИАГНОСТИКЕ ХАРАКТЕРОЛОГИЧЕСКИХ И ПОВЕДЕНЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ С РАЗЛИЧНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Выявленные в результате исследования диагностические признаки эмоциональных нарушений при обследовании студентов с помощью цветовой методики дают возможность более тонкого и своевременного распознавания специфических критериев эмоциональных расстройств. Цветовой тест Люшера может быть использован как средство оценки эмоциональной динамики у студентов в силу малого эффекта привыкания. Обладая способностью проникновения в мир переживаний, цветовая методика может быть использована для налаживания личностно-эмоционального контакта между студентом, преподавателем, психологом в условиях высшей школы.

**Ключевые слова:** эмоциональные нарушения, психофизиологический статус, физическая подготовленность, психоэмоциональное напряжение, адаптация, цветовой тест Люшера

С момента появления цветовой тест Люшера прошло почти полвека. За свою историю тест получал самые разные оценки: от восторженных, до уничтожающих. Возможно, это судьба каждого оригинального психодиагностического метода. В настоящее время преобладает осторожное отношение к цветовой тесту Люшера. Основным объектом критики является теоретическая часть методики. По мнению критиков, тесту недостает «строгой научности». Наш опыт работы с тестом Люшера показывает, что при надлежащем уровне понимания теоретических основ данной методики, цветовой тест Люшера является мощным и уникальным средством изучения личности человека.

Целью данного исследования было выявление характерологических и поведенческих особенностей студентов с различным уровнем физической подготовки с помощью теста Люшера.

### Материалы и методы исследования

В исследованиях принимало участие 210 практически здоровых юношей студентов в возрасте от 18 до 20 лет. Психологическое и психофизиологическое исследование выполнялось на аппаратно – программном комплексе (АПК) «НС-ПсихоТест» (ООО «Нейрософт», Россия, Иваново).

Тестирование физического развития, двигательной подготовленности, физической работоспособности осуществлялось по следующим показателям:

- бег на длинную дистанцию, 2000м (мин);
- бег на короткую дистанцию, 100 м (с);
- прыжки в длину с места (см);

- поднимание туловища из положения лежа (п);
- подтягивание на перекладине (п);
- приседание на одной ноге (п).

Восьмицветовой тест Люшера, в адаптации Л. Собчика [3] – является проективным методом и предназначен для диагностики ситуативного или долговременного психического состояния человека. Теоретическим обоснованием данной методики является концепция автора, заключающаяся в том, что различные цвета символизируют те или иные потребности человека, и симпатия и антипатия к определенному цвету отражает степень актуальности и удовлетворенности данной потребности. Уровень удовлетворенности актуальных потребностей в свою очередь определяет психическое состояние человека.

По результатам теста рассчитываются показатели психо – функционального состояния, вегетативный коэффициент (ВК) [5], эмоциональная составляющая (ЭС).

Вегетативный коэффициент (ВК), основан на тезисе о тесной связи между работой цветовой анализатора и активацией вегетативной нервной системы, а также учете баланса цветов теплой и холодной частей спектра в ряду предпочтения и связи предпочтения названных цветов с балансом активности симпатической и парасимпатической ветвей нервной системы. Согласно этой гипотезе, предпочтение холодных цветов связано с «трофотропной» тенденцией, потребностью к отдыху и накоплению энергии, что, в свою очередь, является следствием активации парасимпатической системы. Величина уменьшается при возрастании парасимпатического тонуса.

ВК определялся по формуле:

$$ВК = (18 - К - Ж) / (18 - С - З)$$

где буквами обозначены места цветов при выборе обследуемого (К – красного, Ж – желтого, С – синего и З – зеленого, 18 – коэффициент).

Оптимальное значение ВК=1,2 ед. Значение от 1,8 и выше свидетельствует о затруднениях в переносимости нагрузки, о необходимости волевых усилий. Значение в зоне менее 0,6 говорят о парасимпатикотонии, недовосстановлении или болезненном состоянии. Значение ВК более 1 характеризует внутреннюю готовность к реализации сил в деятельности, менее 1, особенно менее 0,75 – говорит об усталости, склонности к сохранению, накоплению сил.

Далее рассчитывается показатель суммарного отклонения от аутогенной нормы. На основании работ Вальнеффера определенный порядок выбора цветов (34251607) был принят за аутогенную норму – индикатор психологического благополучия. Здесь цифрами обозначены 8 цветов: 0 – серый, 1 – синий, 2 – зеленый, 3 – красный, 4 – желтый, 5 – фиолетовый, 6 – коричневый и 7 – черный. Для расчета суммарного отклонения (СО) сначала вычисляется разность между реально занимаемым местом и нормативным положением цвета. Затем разности (абсолютные величины, без учета знака) суммируются. Значение СО изменяется от 0 до 32 и может быть только четным. Значение СО отражает устойчивый эмоциональный фон, т.е. преобладающее настроение.

### Результаты и их обсуждение

По результатам тестирования студенты были разделены на три группы с учетом физической подготовленности: с хорошим уровнем подготовленности 37 юношей, что составило – 28% (1 группа), со средним уровнем подготовленности 56 человек – 45% (2 группа) и с плохим уровнем подготовленности 38 студентов, соответственно 29% (3 группа). Таким образом, половина тестируемых студентов показали средний уровень физической подготовленности.

Усредненные данные физической подготовленности студентов представлены в таблице 1.

В первой группе студентов с хорошим уровнем физической подготовленности ВК составил 1,17, что указывает на оптимальную работоспособность этих студентов (табл.2). Студенты данной группы отличались бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам. Испытываемые ими физические и эмоциональные нагрузки соответствовали их возможностям.

Образ жизни позволяет студенту данной группы восстанавливать затраченную энергию. Эмоциональная составляющая в первой группе составила 9,33, что указывает на преобладание положительных эмоций. Студенты данной группы счастливы, настроены оптимистично.

В третьей группе студентов, показавших плохой уровень физической подготовленности, ВК составил 0,88, что указывает на компенсируемое состояние усталости. Самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.

Эмоциональная составляющая в третьей группе студентов составила 17,19, что указывает на нормальное эмоциональное состояние, особого эмоционального подъема нет.

Из полученных результатов был сделан вывод, что у студентов с хорошим уровнем физической подготовки имеет место оптимальная работоспособность, они отличаются бодростью, здоровой активностью, готовностью к энергозатратам, нагрузки соответствуют возможностям, а также отмечается достоверное преобладание положительных эмоций. Студенты с хорошей физической подготовленностью веселы, счастливы, настроены оптимистично. У студентов со средним и плохим уровнем физической подготовки наблюдается компенсируемое состояние усталости, самовосстановление оптимальной работоспособности происходит за счет периодического снижения активности. Им необходима оптимизация рабочего ритма, режима труда и отдыха.

Таблица 1. Результаты упражнений в группах студентов с разным уровнем физической подготовленности

Контрольное упражнение	1 группа	2 группа	3 группа
бег на длинную дистанцию, 2 км (мин)	9,6	10,5	11,4
бег на короткую дистанцию, 100 м (сек)	16,2	17,2	17,5
прыжки в длину с места (см)	183,8	171,0	157,9
приседание на одной ноге (n)	13,5	10,7	8,7
подтягивание на перекладине (n)	13,0	9,8	6,3
поднимание туловища из положения лежа (n)	52,1	51,3	42,9

Исходя из вывода Макса Люшера о том, что основные цвета (красный, синий, зеленый, желтый) характеризуют определенные психологические потребности, мы также определили, какой цвет наиболее часто выбирали первым в каждой группе.

В группе студентов с хорошим уровнем физической подготовки в 80 % случаев отмечено предпочтение красного цвета на первые три позиции выбора цветовой карточки по тесту М. Люшера. Это позволило сделать вывод, что у студентов с хорошим уровнем физической подготовки существует потребность активно действовать и добиваться успеха.

В группе студентов с плохим уровнем физической подготовки в 55 % случаев отмечено предпочтение зеленого цвета на первые три позиции выбора цветовой карточки по тесту М. Люшера. Это говорит о том, что в данной группе студентов существует только потребность в самоутверждении, самостоятельных активных действий нет, потребность активно действовать и добиваться успеха крайне слабая.

Таким образом, методика цветových выборов М. Люшера в модификации Л.Н. Собчик помогла определить эмоциональное состояние

Таблица 2. Усредненные результаты ВК и ЭС в группах студентов с различной физической подготовленностью по тесту М. Люшера

Показатели	1 группа	2 группа	3 группа
ВК	1,17	0,82	0,88
ЭС	9,33	15,23	17,19

и личностные особенности студентов. В результате исследования мы узнали, с какими именно цветами студенты с различной физической подготовленностью ассоциируют предпочитаемое и желаемое состояние; с ощущениями истинной ситуации, в которой они находятся [1, 2, 4].

Выявленные в результате исследования диагностические признаки эмоциональных нарушений при обследовании студентов дают возможность более тонкого и своевременного распознавания специфических критериев эмоциональных расстройств, в том числе с помощью регулярных занятий физкультурой и спортом. Несомненно, что физическая активность укрепляет защитные силы организма, формирует стрессоустойчивость, а также помогает человеку держать под контролем негативные эмоции и состояние агрессии.

17.11.2010

**Список литературы:**

- 1.Базыма Б.А., Кутько И.И. Цветовые предпочтения подростков с акцентуациями характера. // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – М., 1997. – Т. 97. – №1. – с.24-28
- 2.Бер Ульрих. Что означают цвета. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
- 3.Мантрова И. Н. Методическое руководство по психофизиологической и психологической диагностике. Иваново: ООО «Нейрософт», 2008. – 216 С.
- 4.Мерлин В. С. Проблемы экспериментальной психологии личности // Ученые записки Пермского государственного университета. -1970. – Т.77.– №6 – С. 164-177
- 5.Шпиош К.Л. Значение аутогенной тренировки и биоуправления с обратной связью электрической активностью мозга в терапии неврозов // Автореферат кандидатской диссертации. Л., 1980.

**Данное исследование осуществлено при финансовой поддержке РГНФ и администрации Оренбургской области. Региональный конкурс РК 2010 Урал: Оренбургская область проект № 10-06-81601а/У: «Разработка методики предупреждения проявления агрессивного поведения среди молодежи различных этнических групп на основе изучения психофизиологических и биохимических параметров» и проект № 10-06-81604а/У «Разработка интегрированной модели профилактики девиантных форм поведения со склонностью к агрессии молодежи средствами физической культуры».**

Сведения об авторах:

**Черемушникова И.И.**, заведующий лабораторией психопрофилактики, психокоррекции и психодиагностики кафедры профилактической медицины Оренбургского государственного университета, кандидат медицинских наук, тел. (3532) 777033, e-mail: v.i.ryndin@mail.ru

**Витун Е.В.**, доцент кафедры физического воспитания Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент

**Петросиенко Е.С.**, аспирант кафедра профилактической медицины Оренбургского государственного университета, e-mail: petros-ekaterina@yandex.ru

**Нотова С.В.**, профессор кафедра профилактической медицины Оренбургского государственного университета, доктор медицинских наук, профессор, e-mail: snotova@mail.ru