СОДЕРЖАНИЕ

ВЕДЕНИЕ………………………………………………………………………….3

**ГЛАВА 1. ЦВЕТОВОЙ ТЕСТ МАКСА ЛЮШЕРА…………………………4**

1.1. Теоретиеские аспекты цветового теста Люшера……….....................4

 1.2. Инструкция по применению теста……………………………………6

**ГЛАВА 2. ПРОГНОЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЙСТВИЙ……………….....8**

 2.1. Аутогенная форма………………………………………………………8

 2.2. Тревоги и компенсации……………………………………………….9

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ…………………………………………………………………10**

**БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК……………………………………….11**

**ПРИЛОЖЕНИЯ………………………………………………………………...12**

**ВВЕДЕНИЕ**

Актуальность работы обусловлена тем, что восьмицветный тест Люшера используется в различных областях человеческой деятельности, любой психолог должен знать, как, где и почему эта техника может быть применена. Общепризнано, что внешний мир не такой, какой он есть на самом деле, но, восприятие мира зависит от того, как мы слышим, видим, и ощущаем его. Мир многоцветен, и каждый человек по-разному реагирует на цвета, в которых он оформлен.

Способность «видеть» у новорожденного выражается так, что ребенок различает поначалу контрастность: «яркий» и «темный». Затем он замечает движение, затем - очертания и форму. И самый последний этап развития относится к способности различать цвета.

То есть, умение отличать контрасты - это старейший вид видения. Цветовое зрение связано с обеими областями мозга: как высшими, так и примитивными. Способность различать цвета, определять и давать им название - так же, воспринимать их с эстетической точки зрения – отражает весь спект функций головного мозга и в гораздо большей степени является результатом развития человека, нежели его инстинктивные реакции. Рефлекторный ответ на цвет контролируется более примитивными областями мозга.

Цель исследования – исследовать влияние цвета на психику человека и результатов такого влияния, и также изучить восьмицветовой тест Макса Люшера.

Задачи:

1) Исследовать возможность использования цвета с целью диагностики личности.

2) Изучить методики цветового теста Люшера.

3) Продиагностировать уровень тревожности, черты личности, настроение.

**ГЛАВА 1. ЦВЕТОВОЙ ТЕСТ МАКСА ЛЮШЕРА**

* 1. **Теоретические аспекты цветового теста Люшера**

Метод выбора цвета представляет собой адаптированный вариант цветового теста Люшера. Разработчиком оригинальной версии этого теста, Макс Люшер - социолог и врач. Он родился в швейцарском университетском городке Базеле 9 сентября 1923 г. В университете занимался изучением клинической психиатрии, социологии, философии права и религии. Его диссертацию «Цвет как инструмент психодиагностики" высоко оценили профессоры философии, психиатрии, и психологии с последующим комментарием: такая работа войдет в историю психологии».

На прошедшем всемирном конгрессе по психологии в 1947 году Макс Люшер в свои 23 года представил впервые рабату основных положений цветовой диагностики, которая явилась результатом пятилетнего исследования восприятий цвета психиатрически больными людьми и нормальными[5].

После чего исследования Люшера стали международно известностными и быстро распространились во всем мире.

Восьми-цветовой тест является чрезвычайно интересной технике, на основе экспериментально установлена зависимость между предпочтениеями людими определенного цвета (оттенка) и его текущего психологического состояния.

Из проективных тестов, которыми распологают психологи, лишь тестирование разработанное Максом Люшером за наименьшее время (10 мин) сможет даст наиболее глубокий и обширный характер, свободный от осознанного контроля испытуемых, их внутренних диспозиций.

Тест применяется без возростных ограничений, интеллектуальных, языковых, также государственных, где располагается объект. Тест работает хорошо, даже с цветом жалюзи и теми, кому кажется, что специально выбирают не то, что нравится.

По всему миру тест Люшера успешно применяют для:

- самодиагностик и коррекций своих психологических состояний;

- анализа семейных конфликтов и причин, которые затрудняют для организации вашей личной жизни;

- самоконтроля динамик эмоциональных и волевых сфер спортсмена в процессе тренировки и на время соревнования[4];

- отбора кандидатов для психотерапевтических группп, для наиболее адекватного подбора психотерапевтическго воздействия;

- внутренних анализов состояний трудно воспитываемых подростков и для взрослых преступников с целью направленной глубинной коррекции их поведения;

- проведения судебно-психологической экспертизы.

Тестирование Люшера основано на предположении, что выбираемый цвет - это отражение душевного состояния. Это тестирование используют в современной психологии в целях профориентаций при выборе сотрудников, комплектовании производственного коллектива, для этнического, геронтологического исследования, для рекомендации в выборе брачного партнера.

С начала своего возникновения болеше двух десятков лет назад, данный тест усовершенствовали и уточняли, но в основном не поменялся. Оценка стала расширенной и специализированной, но теоретические предпосылки для испытания выдержали испытание временем. Нет никаких оснований для каких-либо уточнений. Солидная факторно-аналитического статистика разных институтов сейчас, через двадцать лет сначала создания, проявила и утвердила теорию и надежность в тесте М. Люшера.

Невзирая на присутствие небольшого недостатка этого метода, он считается самым наиболее удобным и часто используемым методом, как в психологии цвета, в том числе и общей психологии.

Из более сотни оттенков, М. Люшер сделал выбор восьми четко определенных тонов.

Основные цвета из которых 4 - синий, красный, желтый, и зеленый - максимально отвечают нагрузке психодиагностики.

Для повышения информативности, четыре дополнительных цвета были добавлены к ним: серый, черный, коричневый, и фиолетовый.

Тест, для рассортировки этих восьми цветов на 4 группы: первыми выбирают более приятный, потом - просто приятный, затем - безразличный, и последним будет отклоненный цвет. Каждая группа имеет 2 цвета[2].

После того, как цвета выложат по степени симпатий в один ряд, можно приступать к интерпритации. Тестирование проходит при естественном освещении.

**1.2. Инструкция по применению теста**

Инструкция: посмотрите на карты. Выберите и отложите для себя самый привлекательный цвет. Не нужно углубляться в размышления и ассоциировать цвет с модой, тенденциями, цвет одежды,обоев и так далее.

Просто нужно выбрать цвет, который настоящее время нравится. Отложить собранную карточку. После нужно выбать самый красивый из оставшихся, отложить карту с правой стороны от предыдущей. Нужно повторять до тех пор процедуру, пока не будут оценены все восемь цветов в соответствии со степенью уменьшения «приятности».

*Чем может рассказать цветовой ряд*

Последовательное построение цветов называется предпочтением цвета. Расположение цветов выявит пять личностных характеристик:

- основные цели, стремления, желания и поведение, продиктованные ими, говорящими вам о первом и втором цветах (см. Приложение 1);

- текущее внутреннее состояние и окружающая обстановка - третий и четвертый цвета;

- качества, выраженные в психологических зажимах - пятый и шестой цвета;

- отрицание или подавление потребностей, источники беспокойства и стресса - седьмой и восьмой цвета;

- самое важное - первый и восьмой цвет (Приложение 5).

Цвет, обозначенный самым приятным для испытуемого, отражает намерение или эмоциональное состояние, к которому стремится личность.

Вторая карта на языке цвета покажет основные методы достижения целей.

Вторая пара карт отразит в настоящий момент какова внутренняя «погода» на данный момент и то, как обстоятельства заставляют действовать вас.

Психологические состояния нельзя описать только цветом, поэтому карты раздаются попарно (Приложение 2).

Пятая и шестая карты - это нейтральный цвет.
 Они не опровергают, но и не могут соответствовать нынешней ситуации. Данные цвета говорят о воплащении качеств, находящихся внутри(см. Приложение 3).

Цвет седьмой и восьмой карт вызывает враждебность (Приложение 4). Они выражают необходимость скрываться, подавлять или как думает индивид, что может случиться провал или «потеря» лица.

Восьмой и седьмой цвета показывают самые скрытые уголки подсознания, для хранения информации о неудачах и появляющихся заболеваниях - эффектах сенсорной перегрузки[1].

**ГЛАВА 2. ПРОГНОЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЙСТВИЙ**

**2.1. Аутогенная норма**

Оценка эффективности действий вычисляется отклонением от аутогенных норм. Будет полезным рассчет автогенной нормы перед серьезными событиями, так что в случае неудовлетворительного результата пора переформировать себя на позитивный. Аутогенную норму цветовых предпочтений устанавливает австрийский психолог Вальнефер.

Уровень отклонений от норм показывает уровень непродуктивной психической напряженности. Большое количество отклонений требует больше силы, которая останется для борьбы с преодолением усталости и внутренних проблем за счет достижения жизненных целей.

Как рассчитать отклонение от автогенной нормы: допустим, вы выложили следующую цветовую серию: синий, фиолетовый, зеленый, красный, желтый, черный, серый, коричневый.

В таблице аутогенности в первой линейке цвета находятся в идеальной комбинации, во второй линейке мы добавляем количество мест каждого вашего цвета и вычисляем разность, не принимая во внимание знаки перед полученным номером.

Получается так:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Аутогенная норма | Красный | Желтый | Зеленый | Фиолетовый | Синий | Коричневый | Серый | Черный |
| Место цвета в аутогенной норме | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Место цвета в ряду предпочтений | 4 | 5 | 3 | 2 | 1 | 8 | 7 | 6 |
| Отклонение от аутогенной номы | 3 | 3 | 0 | 2 | 4 | 2 | 0 | 2 |

Дальше следует сложить полученные результаты: 3+3+0+2+4+2+0+2=16. Получаем результат который будет суммарным отклонением (СО). Значение СО можно найти в таблице ниже, в диапазоне от 0 до 32 баллов.

|  |  |
| --- | --- |
| Количество балов | Интерпретация |
| 0-6  | Ваши реакции соответствуют обстоятельствам, вы активны, успех действий высок. Способны выдерживать психическое напряжение в течение длительного времени. В чрезвычайной ситуации полностью сосредоточьтесь на задаче. Трудности не останавливают вас. Положительное эмоциональное настроение |
| 8-12 | В условиях интересной деятельности вы не испытываете затруднений с запоминанием и воспроизведением информации. На острые ощущения не стремитесь. Установка для активной деятельности |
| 14-20 | В обычной ситуации переход от одной активности к другой осуществляется без труда. Вам нужно четко разделять работу и время отдыха. При необходимости они могут преодолевать усталость с сильным волевым усилием, но он утаскивает за собой длинный «поезд» усталости. |
| 22-26 | Энергетический потенциал низкий. По этой причине вы вынуждены заставить себя делать определенные вещи. Неблокирующий добровольный контроль увеличивает перегрузку. Эмоциональный фон характеризуется повышенной возбудимостью, беспокойством и неопределенностью. В стрессовой ситуации возможны нервные срывы. |
| 28-32 | Повышенная усталость, резкие перепады настроения, трудно быть соседями на одном. В этом случае есть «петля» на эмоциональные переживания. Четких целей нет. В эмоциональном плане преобладает беспокойство, ожидание неприятностей, чувство беспомощности и отсутствие желания что-либо делать. В экстремальной ситуации вы ненадежны. |

**2.2. Тревоги и компенсации**

Любой из основных цветов, найденных в последних трех местах, и любые дополнительные, а не первые три, указывают на тревогу.

Эта тревога вызвана неудовлетворенностью какой-то значительной потребности. О том, в чем эта потребность, говорит карточка, которую вы положили на последнее место[6].

Характер компенсации потребности указывается цветом, который вы указываете первым.

*Значение тревоги и компенсации*.

Люшер предлагает оценить таким образом :! - основной цвет на 6-м месте или дополнительный на третьем месте; !! - основной цвет на 7-м месте или дополнительный на втором месте; !!! - основной цвет на 8-м месте или дополнительный на 1-м месте.

Подсчитайте общее количество символов! Дома. Хотя бы в одночестве! Люшер рекомендует рассматривать первый и последний цвета серии вместе. Это позволяет нам обнаружить самую насущную проблему - осколок, который сидит в подсознании, блокируя внутренние ресурсы и не позволяя человеку раскрыться, став успешным. Было установлено, что показатель активации ЦНС (уровень биоэлектрической активности - ЦБА) надежно связан с предпочтениями определенных цветов теста М. Люшера.

При активации предпочтение отдавалось пурпурному, красному и желтому цветам, тогда как при торможении, наоборот, эти цвета были отвергнуты.

В общем, низкий ЦБА соответствовал предпочтению цветов красно-желтой части спектра над сине-зеленой частью, а для высокого ЦБА - противоположное соотношение. Эта тенденция была особенно ярко выражена в альфа-диапазоне ритма.

В то же время было отмечено, что субъекты с низким ЦБА оценивают свое состояние как более активное, энергичное, работоспособное, чем субъекты с высоким индексом ЦБА.

Таким образом, можно сделать вывод, что предпочтение цветам красно-желтой части спектра отражает состояние повышенной активации центральной нервной системы.

Ниже приведена таблица, из которой вы можете найти свои тревоги и компенсацию (Приложение 6).

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Метод выбора цвета представляет собой адаптированный вариант цветового теста Люшера.

Актуальность работы обусловлена тем, что восьмицветный тест Люшера используется в различных областях человеческой деятельности, любой психолог должен знать, как, где и почему эта техника может быть применена.

Цель исследования – исследовать влияние света на психику человека и результатов такого влияния, и также изучить восьмицветовой тест Макса Люшера, достигнута.

Выполненные задачи:

1) Исследовать возможность использования цвета с целью диагностики личности.

2) Изучить методики цветового теста Люшера.

3) Продиагностировать уровень тревожности, черты личности, настроение.

**Список использованной литературы**

 1. Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. Кн.1.: Общие основы психологии : учеб. для студ. выш. пед. учеб. заведний. / Р.С. Немов .- 5-е изд. - М.: Гуманитар. Изд. центр Владос, 2007. - 687 с.

 2. Чуднова А. Карточки Люшера - ключ к тайным пластам подсознания человека. Как узнать все о себе и своих близких и помочь себе - быстро и надежно / Анна Чуднова, Сергей Дьяченко, Юлиана Азарова.-М.:АСТ, 2010.-157 с.

 3. Малиновский Евгений Леонидович. Маркеры прогноза индивидуального реагирования детей и подростков на курсовую лазерную терапию для оптимизации ее режимов : - Москва, 2017. - 34 с.

 4. Парцерняк Александр Сергеевич. Изменение биологического возраста у военнослужащих с сочетанной сердечно-сосудистой патологией: автореферат/ Парцерняк Александр Сергеевич; [Место защиты: Воен.-мед. акад. им. С.М. Кирова]. - Санкт-Петербург, 2015. - 21 с.

 5. Киреева Елена Борисовна. Нейровегетативные и иммунные нарушения при полиморбидной сердечно-сосудистой патологии у участников ликвидации последствий чернобыльской катастрофы в отдаленном периоде : патогенез, диагностика, лечение: Киреева Елена Борисовна; [Место защиты: Воен.-мед. акад. им. С.М. Кирова]. - Санкт-Петербург, 2013. - 22 с.

 6. Бочарова Ирина Алексеевна.Школьные трудности у учащихся начальных классов: вегетативный статус, психическое состояние и эффективность комплексной терапии : дис. : 03.00.13, 14.00.18 / Бочарова Ирина Алексеевна; [Место защиты: Киров. гос. мед. акад.]. - Киров, 2014. - 21 с.

 7. Мельников Александр Христофорович.Системные механизмы организации физиологических ритмов при адаптации : дис. / Тульский ун-т. - Тула, 2014. - 38 с.

Приложение 1

**Таблица 1. Интерпретация цвета карточек первого и второго цвета**



Приложение 2

**Таблица 2. Интерпретация цвета карточек третьего и четвёртого цвета**



Приложение 3

**Таблица 3. Интерпретация цвета карточек пятого и шестого цвета**



Приложение 4

**Таблица 4. Интерпретация цвета карточек седьмого и восьмого цвета**



Приложение 5



**Приложение 6**

**Тест**

*Какое количество используемых цветных карточек в цветовом тесте М. Люшера?*)

5) 9

c) 8

d) 13

*2. Назовите основные цвета в методике Люшера?*

a) Зеленый, Желтый, фиолетовый, синий;

б) Черный, Красный, Серый, Желтый;

в) Желтый, Зеленый, серый, красный;

г) Зеленый, Желтый, красный, Синий.

*3. Когда Макс Люшер впервые озвуил основные положения цветовой диагностики на первом всемирном конгрессе по психологии?*

a) 1947;

 б) 1958;

 в) 1891;

 г) 2001.

 *4. Какой результат будет отражать степень отклонения от аутогенной нормы?*

 a) Результат,который получен с помощью определенного выбора цвета

 b) Уровень соответствующий непродуктивному психическому напряжению

 в) Взаимодействие между собой некоторых пар цветов между собой; г) Отражает полнуюв в будущем безнадежность

 *5. Первый, кто сформировал понятие аутогенной нормы и смог применить ее к цветовому тесту Люшера?*

a) Вальнеффер;

 b) Ильин;

 в) Фром;

 г) Жак.

 6. *Название методики, использующей воздействие цветового спектра?*

 a) Хромотерапия

 б) Аэротерапия)

 в) Мануальная терапия)

 г) Метод биорезонансной терапии

 *7. Название диссертации Макса Люшера, защищаемой им на первом всемирном конгрессе по психологии?*

a) Освобождение личностной зависимости помощью цветотерапии;

 б) природа агрессивности личности;

 в) Основа лечения нервных расстройств и важность цвета;

 г) Цвет как инструмент психодиагностики.

 *8. Перечислите цвета, которые относятся к дополнительным в методике Люшера?*

 a) Розовый, Серый, Черный, Фиолетовый)

 б) Серый, Черный, коричневый, фиолетовый;

 c) Кориневый, Малиновый, красный, желтый;

 г) Розовый, Золотой, Желтый, Малиновый.

 *9. Порядок цветов, которые покажут актуальную проблему на определенный момент личности?*

 a) Первый, третий)

 б) Восьмой, шестой)

 в) Восьмой, первый

 г) Восьмой, второй

 *10. Место красного цвета в аутогенной норме?*

 а) 2

 б) 1

 в) 3

 г) 5