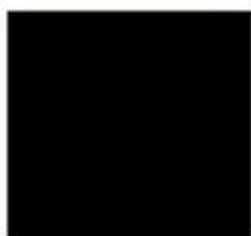


Цветовой тест Люшера



2



7



3



1



5



0

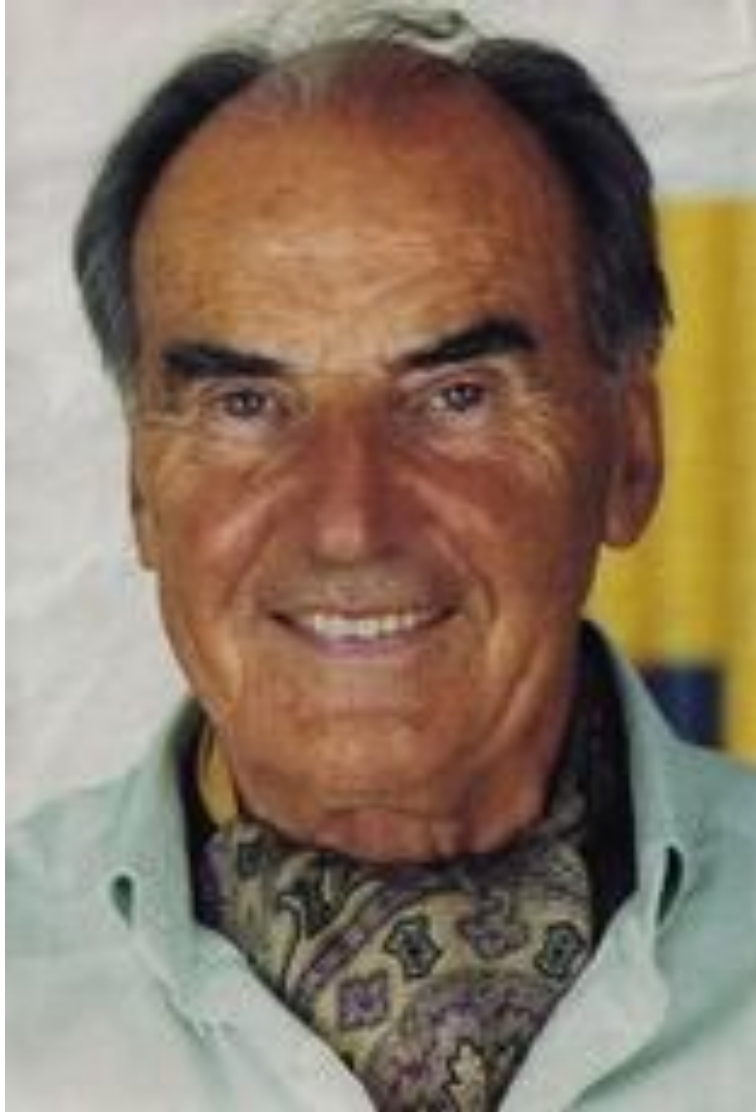


4



6

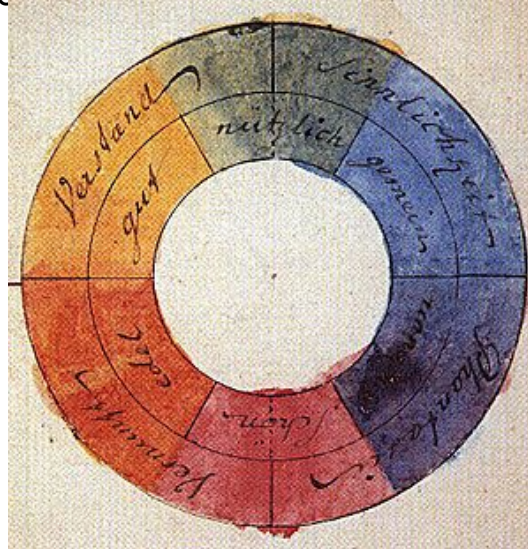
Автор проективной методики



Макс Люшер (Max Luescher) швейцарский психолог и разработчик методики цветowych выборов, известной сейчас как «тест Люшера».

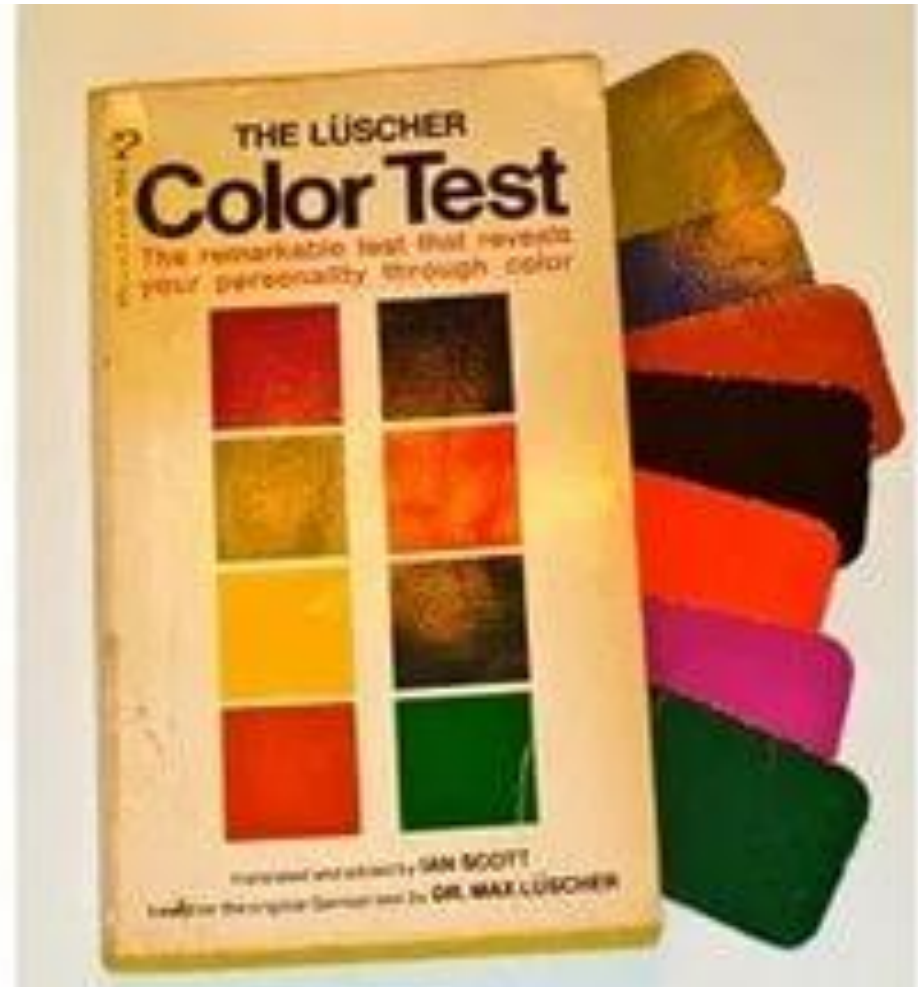
До Люшера...

- Было много попыток анализировать психику человека через предпочитаемые цвета не только в психологии, но и в философии. Пример – **круг Гете**.
- **Теория трех основных цветов Юнга – Гельмгольца.**
- **Теории многоцветового восприятия Хартриджа.**
- **Теория цвета В. Кандинского.**
- **Цветоаналитический тест Фрилинга** – психодиагностический тест для исследования личности, разработанный в 1947 году немецким психоаналитиком и художником, доктором философии Генрихом Фрилингом (нем. *Dr. Heinrich Frieling*). Тест представляет собой анализ внутренних стремлений человека, границ и горизонтов бессознательного и специфики восприятия окружающего мира на основе методики «Цветового зеркала». Тестирование состоит из восьми частей, каждая из которых содержит демонстрацию рядов разноцветных карточек. Всего на выбор предлагаются в каждой из серий пять различных оттенков.



История создания

Будучи студентом в возрасте 22 - 24 лет (1945 – 1947), он руководил психодиагностической оценкой персонала в психотехническом институте в Базеле. За время работы там он понял, что цветовая диагностика не только является наиболее простым и быстрым методом (по сравнению с общепринятыми в этой области тестами), но и дает возможность получать более дифференцированные и очевидные результаты.





В 1947 году в возрасте 23 лет Макс Люшер изложил свою цветовую методику в Лозанне на первом после второй мировой войны всемирном конгрессе по психологии. Его цветовой тест получил международную известность, а его теория была опубликована в сборнике трудов конгресса «Диагностика характера». Макс Люшер получил возможность преподавать свою психологию цвета в 1949 и в 1950 г.г. на кафедре психологии в Сорбонне и в министерстве по труду в Париже. Его диссертация «Цвет как инструмент психодиагностики» (1949) была высоко оценена профессорами психиатрии, философии и психологии со следующим комментарием: «Эта работа войдет в историю психологии».

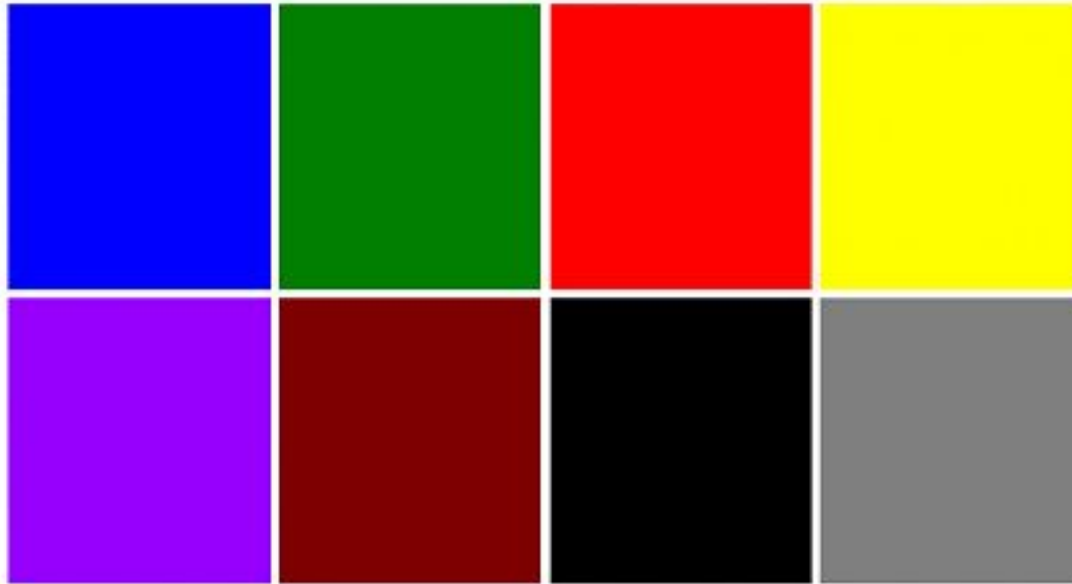
Общая характеристика и назначение

- Тест Люшера основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности.
- Зарубежные психологи применяют иногда тест Люшера в целях профориентации при подборе кадров, комплектовании производственных коллективов, в этнических»; геронтологических исследованиях, при рекомендациях по выбору брачных партнеров. Значения цветов в их психологической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многочисленного контингента различных испытуемых.

Тест предназначен для диагностики нервно-психических состояний и выявления внутриличностных конфликтов.

Тест состоит из 8 карточек разных цветов, обозначенных цифрами: серый – 0, темно-синий – 1, зеленый – 2, оранжево-красный – 3, желтый – 4, фиолетовый – 5, коричневый – 6, черный – 7. Для получения достоверных результатов целесообразно использовать стандартные наборы карточек, например из методики,

Стимульный материал



Цветовые карточки предъявляются испытуемому на белом фоне и раскладываются в случайном порядке на примерно равном расстоянии друг от друга.

Инструкция для испытуемого

«Посмотрите внимательно на эти 8 карточек. Выбери, какой цвет является самым приятным для тебя в данный момент. Постарайся не связывать этот цвет с какими-либо вещами – одеждой, машиной и т.д. Выбери цвет, наиболее приятный сам по себе». Выбранная карточка переворачивается и убирается в сторону из поля зрения испытуемого. «Хорошо, а теперь выбери самый приятный цвет из оставшихся». Эта инструкция и, соответственно, выборы повторяются до тех пор, пока перед испытуемым не останется три последних карточки. «Хорошо, а теперь выбери самый неприятный цвет»

Инструкция (для психолога)

Перемешайте цветные карточки и положите цветовой поверхностью наверх. Попросите испытуемого выбрать из восьми цветов тот, который ему больше всего нравится. При этом нужно пояснить, что он должен выбрать цвет как таковой, не пытаясь соотнести его с любимым цветом в одежде, цветом глаз и т. п. Испытуемый должен выделить наиболее приятный Цвет из восьми. Карточку с выбранным цветом следует отложить в сторону, перевернув цветной стороной вниз. Попросите выбрать из оставшихся семи цветов наиболее приятный. Выбранную карточку следует положить цветной стороной вниз справа от первой. Повторите процедуру. Перепишите номера карточек в разложенном порядке. Через 2-3 мин опять положите карточки цветовой стороной кверху и сделайте то же самое. При этом поясните, что испытуемый не должен вспоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок. Он должен выбирать цвета, как будто впервые.

Первый выбор в тесте Люшера характеризует желаемое состояние, второй — действительное. В зависимости от цели исследования можно интерпретировать результаты соответствующего тестирования.

Созданная испытуемым цветовая последовательность разбивается на группы:

- «+» – наиболее приятные цвета;
- «х» – приятные цвета;
- «=» – безразличные цвета;
- «-» – неприятные, отвергаемые цвета.

На основании анализа более 36 000 результатов исследований М. Люшер дал примерную характеристику выбранных позиций:

1-я позиция отражает средства достижения цели (например, выбор синего цвета говорит о намерении действовать спокойно, без излишнего напряжения);

2-я позиция показывает цель, к которой стремится испытуемый;

3-я и 4-я позиции характеризуют предпочтение цвету и отражают ощущение испытуемым истинной ситуации, в которой он находится, или же образ действий, который ему подсказывает ситуация;

5-я и 6-я позиции характеризуют безразличие к цвету, нейтральное к нему отношение. Они как бы свидетельствуют, что испытуемый не связывает свое состояние, настроение, мотивы с данными цветами. Однако в определенной ситуации эта позиция может содержать резервную трактовку цвета, например, синий цвет (цвет покоя) откладывается временно как неподходящий в данной ситуации;

7-я и 8-я позиции характеризуют негативное отношение к цвету, стремление подавить какую-либо потребность, мотив, настроение, отражаемые данным цветом.

+	+	X	X	=	=	-	-
3	4	1	0	2	5	6	7

Основные и дополнительные цвета

Характеристика цветов (по Максиму Люшеру) включает в себя **4 основных** и **4 дополнительных** цвета.

Основные цвета:

- 1) синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность;
- 2) сине-зеленый — чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство;
- 3) оранжево-красный — символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение;
- 4) светло-желтый — активность, стремление к общению, экспансивность, веселость.

При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета: 5) фиолетовый; 6) коричневый, 7) черный, 8) нулевой(0). Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям, что будет показано ниже.

Структура и функции цвета

Ядро теоретической концепции М. Люшера составляют два понятия — «структура» и «функция» цвета. Под «структурой» цвета понимается устойчивое, общее для всех людей, независимо от расы, культуры, образовательного уровня, пола и возраста значение этого цвета. «Структуру» можно назвать «объективной» стороной цветового воздействия.

Структурные значения «основных цветов»			
Темно-синий	Сине-зеленый	Красно-желтый	Желто-красный
Концентричный	Концентричный	Эксцентричный	Эксцентричный
Гетерономный	Автономный	Автономный	Гетерономный
Вложение	Оборона	Наступление	Проекция
Глубина чувств	Волевое напряжение	Волевой импульс	Живость чувств
Покой	Настойчивость	Возбуждение	Перемена
Удовлетворенность	Утверждение	Желание	Раскрытие
Чувство	Владение	Завоевание	Надежда
Единение	Гарантия	Переживание	Поиск
Связь	Власть	Действие	Новизна
Любовь	Уважение	Успех	Счастье
Расширение	Сокращение	Активность	Движение
Оральный	Анальный	Генитальный	Визуальный

Диагностика потребностей

Основные цвета, по мнению Макса Люшера, символизируют следующие психологические потребности:

№ 1 (**синий**) — потребность в удовлетворении, спокойствии, устойчивой положительной привязанности;

№ 2 (**зеленый**) — потребность в самоутверждении;

№ 3 (**красный**) — потребность активно действовать и добиваться успеха;

№ 4 (**желтый**) — потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах.

Если основные цвета находятся в 1-й — 5-й позициях, считается, что эти потребности в известной мере удовлетворяются, воспринимаются как удовлетворяемые; если они в 6-й — 8-й позициях, имеет место какой-либо конфликт, тревожность, неудовлетворенность из-за неблагоприятных обстоятельств.

Отвергаемый цвет может рассматриваться как источник стресса. Например, отвергаемый синий цвет означает неудовлетворенность отсутствием покоя, привязанности.

Схематический подход к интерпретации цветов

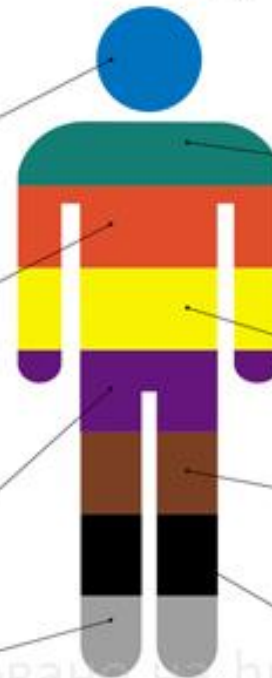
Схема. Интерпретация цветов по методу ЛЮШЕРА

Синий цвет – потребность в глубокой привязанности как инструмент достижения внешней защиты, эмоционального комфорта, покоя.

Красный – потребность в достижении, обладании, лидировании, наступательная агрессивность «завоевателя», целенаправленность.

Фиолетовый – потребность в уходе от реальной действительности, иррациональность притязаний, нереальные требования к жизни, субъективизм, индивидуализм, эмоциональная незрелость.

Серый – потребность в успокоении, отдыхе; пассивность.



Зеленый – потребность в отстаивании собственной позиции, оборонительность, агрессивность защитного характера.

Желтый – потребность в эмоциональной вовлеченности и защищенности в социальном плане. Яркость переживаний и общение как необходимый процесс.

Коричневый – потребность в снижении тревоги, стремление к психологическому и физическому комфорту.

Черный – потребность в независимости через протест, негативизм по отношению к любым авторитетам, давлению извне.

Экспресс-оценка результатов

- **4 балла** – в начале ряда синий, желтый, фиолетовый цвета. Черный, серый, коричневый – в конце ряда. Благоприятное эмоциональное состояние.
- **3 балла** – допускаются красный и зеленый цвета на первых позициях. Смещение серого и коричневого в середину ряда. Удовлетворительное эмоциональное состояние.
- **2 балла** – смещение черного в середину ряда. Синий желтый, фиолетовый – на последних позициях. Эмоциональное состояние ребенка неудовлетворительное – требуется помощь психолога, педагога.
- **1 балл** – черный и серый в начале ряда; ребенок отказывается от выполнения. Ребенок находится в кризисном состоянии, требуется помощь специалистов (психолога, психотерапевта).

Интерпретация по парным ПОЗИЦИЯМ

Пример для позиции «+ +», если первый цвет синий

+1+2 (синий и зеленый) — чувство удовлетворенности, спокойствия, стремление к спокойной обстановке, нежелание участвовать в конфликтах, стрессе.

+1 +3 (синий и красный) — чувство целостности, активное и не всегда осознанное стремление к тесным отношениям. Потребность во внимании со стороны других.

+1 +5 (синий и фиолетовый) — небольшое беспокойство, потребность в тонком окружении, стремление к эстетическому.

+1 +6 (синий и коричневый) — чувство беспокойства, страх одиночества, стремление уйти от конфликтов, избежать стресса.

+1 +7 (синий и черный) — негативное состояние, стремление к покою, отдыху, неудовлетворенность отношением к себе, негативное отношение к ситуации.

+1 +0 (синий и серый) — негативное состояние, потребность освободиться от стресса, стремление к покою, отдыху.

Интерпретации личностных особенностей испытуемого, исходя из «функции» основных цветов

Ф-я	ОСНОВНЫЕ ЦВЕТА			
	Синий	Зеленый	Красный	Желтый
«+»	Стремление к покою. Интенсивная потребность в приятном общении и удовлетворении, стремление к гармонии, чувствительность	Напряжение воли. Самоутверждение, тщеславие, спонтанное желание играть определенную роль.	Стремление к эмоциям. Активное участие и высокая активность.	Восприятие возбуждения для разрядки напряжения. Ожидание встреч, раскрытие, светливость, бегство от проблем, иллюзорное ожидание будущего.
«х»	Готовность к покою без напряжения, приятным отношениям и удовлетворению	Само-определение, самообладание.	Застой, досада, раздражаемость.	Готовность к контактам
«=»	Поверхностные связи и отношения	Низкий уровень притязаний, пассивное отношение к социальному порядку.	Нервная раздражимость, нуждается в бережном обращении, отсутствие желаний.	Критическое отношение к выбору контактов и увлечений.
«-»	Беспокойство, светливость, отсутствие глубоких «сердечных» связей, неудовлетворенность отношениями с партнером и своей деятельностью.	Ограничение самовыражения, защитное напряжение, отказано в признании. Окружающие воспринимаются как оказывающие жестокое, бессердечное давление, принуждающее делать не желаемое.	Сверхраздражимость, ощущение своей слабости, чувство беспомощности. Обижен, с трудом справляется с делами. Утомлен и плохо ориентируется в окружающей обстановке.	Беспокойное ожидание. Тематическая фиксация, ограничение самораскрытия. Скованность, перевозбуждение

Интерпретации личностных особенностей испытуемого,

исходя из «функции» дополнительных цветов

Тема	Серый	Фиолетовый	Коричневый	Черный
Структура	Отношение к коллективу, интеграция	Сенсибилизация. Магическо-эротическое отождествление.	Физические потребности организма.	Отношение к абсолюту (авторитет, судьба, смерть).
«+»	Отгораживание, осторожная сдержанность, замкнутость, скрытность, социальная изоляция.	Стремление очаровывать, чувственность, внушаемость.	Регресс к физическим потребностям, бегство от проблем.	Выражение протеста, негативизм, импульсивно-агрессивное поведение.
«х»	Ограниченная эмоциональная готовность к контактам. Отключение.	Чувственность.	Потребность в комфорте и физическом удовлетворении.	Протест и уход от партнера или ситуации
«=»	Эмоциональная готовность к общению. Заинтересованность в социальных отношениях.	Сдерживает свои чувства. Рефлексия чувств. Щепетильность. Чувствительность и обидчивость.	Разрядка физических потребностей.	Способность терпеть ограничения, идти на компромиссы. Соглашается с условиями.
«-»	Эмоциональная возбудимость, стремление к социальному успеху.	Подавление чувствительности, контроль чувств. Эстетическое, этическое или логическое стремление к порядку.	Подавление, вытеснение или торможение физических потребностей.	Отклонение помех и ограничений, игнорирование угрозы, предприимчивость.

С момента появления цветового теста Люшера прошло почти полвека. За свою историю тест получал самые разные оценки: от восторженных, до уничтожающих.

Работа М. Люшера о диагностическом значении цветовых выборов привлекла внимание множества психологов и врачей (Х. Клар, К. Флиннхауз, У. Гро, А. М. Эткинд, Е. Ф. Бажин, Н. В. Агазаде, А. И. Юрьев и многие другие). Важная роль изучения цветовой перцепции как сопряженного психологического и физиологического процесса подчеркивалась многими исследователями (Ю. Ф. Поляков, А. М. Иваницкий и др.).

В настоящее время преобладает **осторожное отношение к цветовому тесту Люшера**. Основным объектом критики является теоретическая часть методики. По мнению критиков ЦТЛ недостает «строгой научности».

Было показано, что данные параметры ЦТЛ, в целом, составляют самостоятельный фактор описания личности, не пересекающийся, в основном, с ее «клиническим» описанием (ММРІ и др. методы).