Диагностика эмоционального состояния. Цветовой тест Люшера

Описание методики

Цветовой тест М. Люшера - самая известная методика, исполь­зующая феномен цветопредпочтения для диагностики нервно­психических состояний и выявления внутриличностных конфликтов.

Первая редакция теста, принесшая автору мировую известность, опубликована в 1948 году. В 1970 году М. Люшер выпустил объемное руководство к своему тесту. Теория и практика метода излагаются также в таких книгах Люшера, как «Сигналы личности», «Четырех­цветный человек» и др. Тестовые цвета были подобраны Люшером экспериментальным путем из 4500 цветовых тонов. Автор специально подчеркивает, что адекватная диагностика с позиций его метода воз­можна лишь при использовании стандартного, защищенного автор­ским патентом набора цветовых стимулов.

Полный тест М. Люшера состоит из трех субтестов. В самом об­щем виде в первом субтесте испытуемый высказывает свое отноше­ние к оттенкам серого цвета; во втором - к восьми разным цветам (че­тыре основных и четыре дополнительных); в третьем - к основным цве­там, а также к оттенкам основных цветов. В психодиагностической практике чаще всего используется второй вариант, так как в нем опти­мально сочетаются простота процедуры тестирования, информатив­ность его результатов, психологическая понятность перевода реакций испытуемого в оценки его психофизиологических особенностей.

Плюсы: быстрота тестирования; полная закрытость от испытуе­мого того психологического содержания, которое фиксируется мето­дикой; возможность многократных ретестирований; полная незави­симость методики от половых, возрастных и образовательных осо­бенностей испытуемого; независимость методики от точности само­оценки испытуемого, его способности вербализовать самооценку. «За» цветовой тест также в большинстве случаев говорит согласие испытуемых и экспертов с результатами тестирования.

Минусы: ни в одном из руководств к цветовому тесту даже не упоминаются процедуры проверки его валидности и надежности; чи­сто качественный характер оценки результатов тестирования затруд­няет их использование в прикладных и научных исследованиях; пред­лагаемые М. Люшером способы обработки и оценки данных тестиро­вания содержат неточности, позволяющие интерпретировать одни и те же данные прямо противоположным образом по произволу экспе­риментатора; оценки цветовых предпочтений испытуемого даются в настолько общем виде, что с ними трудно в целом не согласиться. Все это делает работу с цветовым тестом похожей на гадание.

Ядром концепции М. Люшера служит утверждение о том, что все люди (и шире - живые организмы) живут и действуют в примерно од­ной и той же цветовой среде. Поэтому ряд типовых жизненных ситу­аций происходит при доминировании тех или иных цветовых тонов. Так, например, синий цвет неба мы видим в подавляющем большин­стве случаев, будучи пассивными и бездеятельными; красный цвет (огонь, кровь и т. д.), как правило, сочетается с высокой активностью субъекта. Постоянное сочетание определенных цветов с типовыми жизненными ситуациями по законам высшей нервной деятельности приводит к ассоциированию цвета как элемента жизненной ситуации с психофизиологическим состоянием, энергомобилизованностью ор­ганизма и поведением, стимулируемым данной ситуацией. При нали­чии таких ассоциаций доминирование в поле зрения какого-либо цве­та неизбежно должно восприниматься как сигнал определенной жиз­ненной ситуации и вызывать психофизиологические перестройки, подготавливающие организм к столкновению с ней. Ассоциативный, сигнальный смысл цвета назван М. Люшером «структурой цвета», ко­торую он понимает как значение цвета, не зависящее от отношения испытуемого.

Если сигнальное значение цвета совпадает с возможностями и ве­дущей установкой организма, то цвет субъективно оценивается как приятный. Если рефлекторное влияние противоречит возможностям и установке организма, цвет становится неприятным, отвергается.

Таким образом, в реакции на цвет интегрируются две перемен­ные: относительно устойчивое, надиндивидуальное воздействие цвета

на организм и степень готовности организма к восприятию данного воздействия. Поэтому отношение испытуемого к цвету есть не что иное, как отношение к рефлекторному влиянию данного цвета на ор­ганизм.

К наиболее общим элементам процедуры тестирования относится следующее. Цветовые карточки предъявляются испытуемому на бе­лом фоне, раскладываются в случайном порядке на примерно равном расстоянии от испытуемого (условно полукругом).

Инструкция испытуемому: «Посмотрите внимательно на эти во­семь карточек. Выберите и отложите в сторону наиболее сим­патичный, приятный Вам в данный момент цвет. Постарайтесь не свя­зывать цвет с какими-либо вещами: цветом одежды, обоев, машины и т. д. Выбирайте цвет, наиболее приятный сам по себе». Выбранную карточку переворачивают и убирают из поля зрения испытуемого.

Продолжение инструкции: «Хорошо, а теперь выберите наиболее симпатичный цвет из оставшихся». Эта инструкция (и соответственно выборы) повторяется до тех пор, пока перед испытуемым не останут­ся три последние карточки. М. Люшер считает, что в среднем послед­ние три цвета воспринимаются как неприятные. Поэтому для облег­чения работы испытуемого инструкция изменяется: «Хорошо, а те­перь укажите наиболее несимпатичный, неприятный цвет из оставшихся». Такое инструктирование выбора испытуемого позволя­ет распределить 8 цветов в ряд по степени убывания их субъективной приятности.

Крайне редко, но все же имеют место отказы испытуемых выби­рать цвета, поскольку все они им неприятны. В данной ситуации экс­периментатор должен спокойно согласиться с тем, что такое вполне может быть, после чего испытуемого следует попросить указать са­мый неприятный, противный цвет, затем - самый неприятный цвет из оставшихся, и так до конца. Записываются выборы испытуемого с конца, справа налево.

Запись выборов экспериментатор проводит в условных цифровых обозначениях:

серый цвет - 0, темно-синий -1,

зеленый - 2, оранжево-красный- 3,

желтый - 4, фиолетовый - 5,

коричневый - 6, черный - 7.

Ниже в тексте для краткости изложения темно-синий цвет будет называться синим, а оранжево-красный - красным. В известных нам переводах «фиолетовым» называется цвет, близкий к малиновому.

Таким образом, если испытуемый сочтет все цвета неприятными, а потом по убыванию субъективной неприятности выберет черный, зеленый, синий, коричневый, фиолетовый, желтый, серый, красный, то экспериментатор должен будет сделать такую запись:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  |  |  | 5 |  | 1 | 2 | 7 |
| Выбор: |  |  |  |  |  |  |  |  |

*М. Люшер утверждает, что повторное тестирование является бо­лее информативным (хотя и не уточняет, что конкретно имеется в ви­ду). Поэтому по окончании первой серии выборов карточки снова раскладываются перед испытуемым. Инструкция:* «Сейчас давайте повторим процедуру выборов еще раз. Речь при этом ни в коем случае не идет о проверке памяти. Вы можете выбрать цвета в той же последовательности, что и в первый раз, можете - в какой-то дру­гой. Главное - выбирать и откладывать наиболее симпатичные в данный момент цвета».

Далее в точности воспроизводится процедура цветовых выборов и их записи экспериментатором. Основная мысль, которая должна быть доведена до испытуемого перед повторной серией выборов: речь не идет о проверке памяти или «серьезности», надежности его работы при первой раскладке цветов.

Предположим, что запись выборов испытуемого в итоге оказалась следующей:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 |  |  |  |  |  | 1 | 2 | 7 |
| 2 |  |  |  |  |  | 6 | 2 | 7 |

На этом тестирование завершается.

Обработка результатов

1. Группировка цветов по предпочтениям

Если второй выбор полностью идентичен первому, то созданная

испытуемым цветовая последовательность разбивается на пары, име­ющие следующие обозначения и смысл:

«+» - наиболее приятные цвета (первый и второй в ряду предпо­чтений);

«х» - приятные цвета (третий и четвертый в ряду предпочтений); «=» - безразличные цвета (пятый и шестой в ряду предпочтений); «-» - неприятные, отвергаемые цвета (седьмой и восьмой в ряду предпочтений).

М. Люшер рекомендует брать второй выбор как более информа­тивный и делить его на пары цветов.

1. Численные показатели цветовых предпочтений В поисковых научно-исследовательских работах мы рекомендуем использовать десять численных показателей цветовых предпочтений: среднее по ряду выборов место каждого цвета, суммарное отклонение от аутогенной нормы (СО) и вегетативный коэффициент (ВК).

Среднее место цвета. Среднее место цвета можно рассматривать в качестве численной меры его привлекательности для испытуемого. Первое место в ряду (условно 1 балл) означает максимальную при­влекательность, последнее место в ряду (условно 8 баллов) - макси­мальную непривлекательность.

Расчет суммарного отклонения от аутогенной нормы (СО). Аутогенная норма цветовых предпочтений установлена Вальнеффе- ром на пациентах при проведении психотерапевтических курсов и была определена как 34251607. Этот порядок цветов был принят М. Люшером в качестве нормы цветовых предпочтений, эталонного ин­дикатора нервно-психического благополучия.

Примем последовательность аутогенной нормы за эталон рас­положения цветов: красный должен стоять на первом месте, желтый - на втором, зеленый - на третьем и т. д. Мера удаленности цветовых предпочтений испытуемого от аутогенной нормы вычисляется как сумма отклонений (без учета знака) по всем восьми цветам.

Рассмотрим порядок вычисления СО (табл. 1) для случая, когда второй выбор испытуемого 35041627. Сравним, где стоят цвета в вы­боре испытуемого и в аутогенной норме: красный у испытуемого сто­ит первым - значит, отклонение по красному цвету от аутогенной

нормы равно (1 - 1) нулю; желтый стоит на четвертом месте -

отклонение по желтому цвету равно (2 - 4) двум баллам; зеленый сто­ит на седьмом месте - значит, отклонение по нему равно (3 - 7) четы­рем баллам. Также вычисляются отклонения по всем остальным цве­там. Таким образом, для приведенного примера СО = 12.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Название цвета | Красный | Желтый | Зеленый | Фиолетовый | Синий | Коричневый | Серый | Черный |
| 2 | Место цвета в аутогенной норме | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 3 | Место цвета в выборе испытуемого | 1 | 4 | 7 | 2 | 5 | 6 | 3 | 8 |
| 4 | Отклонение цвета от аутогенной нормы | 0 | 2 | 4 | 2 | 0 | 0 | 4 | 0 |

Значения СО располагаются в диапазоне от 0 до 32 баллов и мо­гут быть только четными.

При использовании в вычислении СО средних по ряду выборов мест в строке 3 (место цвета в выборе испытуемого) и в строке 4 (от­клонение цвета от АН) могут стоять дробные числа, а значение СО не обязательно будет четным.

Расчет вегетативного коэффициента (ВК). Вегетативный коэф­фициент предложен венгерским психологом К. Шипошем. Автор ис­ходил из утверждения, что в тесте М. Люшера есть мобилизующие, ассоциированные с активностью цвета (красный и желтый) и цвета пассивные, ассоциированные с бездействием (синий и зеленый). От­ношение испытуемого к этим двум парам цветов отражает его энерге­тическую установку (числовым выражением которой является вегета­тивный коэффициент).

Величина ВК определяется по формуле

18 - Крас. -Желт.

18 - Син. - Зелен.

В числитель и знаменатель формулы подставляются места соот­

ветствующих цветов в выборе испытуемого либо усредненные места по серии выборов.

Оценки ВК изменяются в диапазоне от 0,2 до 5 баллов.

1. Интерпретация психологического значения цветов

М. Люшер постулировал постоянное, не зависящее от отношения испытуемого значение каждого цвета следующим образом:

1. Синий: состояние покоя, потребность в отдыхе, эмоциональная стабильность, душевная привязанность к партнеру, умиротворение, гармония, удовлетворенность.
2. Зеленый: волевое усилие, напряжение, высокий уровень притя­заний, стремление к самовыражению, успеху и власти, деловитость, настойчивость, уверенность в себе, энергичная защита своих позиций, упорство в достижении целей.
3. Красный: энергичная активность, стремление к успеху через борьбу, возбужденность, потребность действовать и расходовать си­лы, лидерство, инициативность.
4. Желтый: надежда на легкость, радость, расслабление, стрем­ление к новому, освобождение, оптимизм, раскрепощение, восприим­чивость, расширение возможностей.
5. Фиолетовый: впечатлительность, эмоциональная выразитель­ность, чувствительность, интуитивное понимание, зачарованность, мечтательность, восхищение.
6. Коричневый: комфорт телесных ощущений, физическая лег­кость, сенсорная удовлетворенность.
7. Черный: отрицание, окончание, отказ, отречение, неприятие, протест, небытие.
8. Серый: нейтральность, неучастие, социальная отгороженность, свобода от обязательств.
9. Интерпретация выделенных групп цветов

Руководство к тесту включает в себя таблицы интерпретаций для «+», «х», «=», «-» и «±» групп цветов. В них приведены все воз­можные сочетания цветов. Поскольку М. Люшер считает «+» и «-» группы наиболее информативными, то приводимые для них психоло­гические интерпретации наиболее развернуты. Описание «х» и «=» групп ограничивается одной, тремя фразами [667, интерпретационные таблицы].

1. Выделение компенсаций и тревог

М. Люшер утверждает, что в норме основные цвета (1, 2, 3, 4) должны находиться в начале ряда предпочтений, т.е. восприниматься испытуемым как приятные. Дополнительные цвета (6, 7, 8) должны оказаться во второй половине ряда, т.е. восприниматься как безраз­личные или неприятные. Фиолетовый цвет (5) занимает особое место, так как не относится ни к основным, ни к дополнительным цветам. Отсюда вытекают три правила:

1. Появление любого основного цвета на последних трех местах в ряду предпочтений декларируется М. Люшером ненормальным и обозначает наличие тревоги.
2. Появление любого дополнительного (кроме фиолетового) цвета на первых трех местах декларируется ненормальным и обнаруживает наличие компенсаций: вынужденного, вычурного, самозащитного поведения и соответствующих переживаний.
3. Если есть хоть одна тревога, то первый цвет автоматически рассматривается как ее компенсация.

Если есть хоть одна компенсация, то последний цвет, каким бы он ни был, рассматривается как индикатор тревоги, вызывающей эту компенсацию.

Для условно-численной оценки выраженности компенсаций и тревог М. Люшер предлагает такие обозначения:

! - если основной цвет стоит на 6-м месте / дополнительный

* на 3-м месте;

!! - если основной цвет стоит на 7-м месте / дополнительный

* на 2-м месте;

!!! - если основной цвет стоит на 8-м месте /дополнительный на 1-м месте.

При наличии хотя бы одного «!» надо дополнительно определять группу цветов «+-». Это первый и последний цветоряды.