Людмила СОБЧИК,  
доктор психологических наук

МЕТОД ЦВЕТОВЫХ ВЫБОРОВ

Метод цветовых выборов представляет собой адаптированный вариант цветового теста Люшера1. Разработчик оригинального варианта теста — Макс Люшер, врач и социолог, доцент кафедры психотерапии швейцарского антропологического института в Базеле. Его восьмицветовой тест — методика чрезвычайно интересная, отличающаяся от большинства психодиагностических методик стимульным материалом, который воздействует как мощный аккорд одновременно на разные стороны человеческой психики.

Разработка теста базируется на чисто эмпирическом подходе и изначально связана с установкой на изучение эмоционального и физиологического состояния человека. В основе весьма эклектичной интерпретационной схемы автора лежит социально-историческая символика цветов, элементы психоаналитического и психосоматического подхода. Издано немало книжек на эту тему, в которых отечественные авторы ограничивались переводом зарубежного издания теста Люшера, Исключение составляют серьезные публикации, в которых авторы (Г.Е. Бреслав, А.М. Эткинд, Е.Ф. Бажин, П.В. Яньшин, О.В. Сафуанова, Л. Сивик и др.) отражают свои взгляды на цветовосприятие.

Так как первые попытки применения теста на практике обнаружили весьма выраженную его эффективность, это вызвало серьезное желание понять феноменологию теста, соотнести результаты обследования с концептуальным подходом к пониманию термина «личность» в теории ведущих тенденций, а также приспособить тест для изучения психологических особенностей и актуального состояния детей. Для этого было предпринято изучение данных восьмицветового теста Люшера параллельно с системным психодиагностическим исследованием репрезентативной группы лиц, разных по возрасту, по уровню полученного образования и по профессиональной ориентации. Подробно результаты апробации и адаптации методики приведены в практическом руководстве2. В этой книге помимо подробного описания метода приводятся результаты многолетнего изучения восьмицветового теста в сравнительном анализе с теоретически обоснованной моделью психодиагностического исследования целостного конструкта личности.

Опыт изучения восьмицветового теста Люшера в отечественных условиях не только подтвердил его эффективность, но и позволил осмыслить феноменологию этого метода в контексте современного научного мировоззрения. Преимущество теста Люшера перед многими другими личностными тестами заключается в том, что он лишен культурно-этнических основ и не провоцирует (в отличие от большинства других, особенно вербальных тестов) реакций защитного характера. Методику можно применять при обследовании лиц любого возраста, в том числе и для изучения особенностей детской психики, начиная чуть ли не со дня рождения ребенка. Методика выявляет не столько осознанное, субъективное отношение испытуемого к цветовым эталонам, сколько его неосознанные реакции, что позволяет считать метод глубинным, проективным.

**МЕХАНИЗМ ВОЗДЕЙСТВИЯ РАЗНЫХ ЦВЕТОВ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ ПСИХИКУ**

Г.Е. Бреслав3 считает, что мы ошибаемся, когда рассматриваем цвет как свойство материала. Он утверждает, что в природе цвета нет, что цвет — «одна из особенностей восприятия человека: наш глаз по-разному ощущает потоки света с разными физическими характеристиками. Большинство наблюдаемых нами предметов сами не испускают световые лучи, а видны потому, что падающий на них свет рассеивается и попадает в наши глаза. Цвет — это ощущение, возникающее в мозгу человека как реакция на свет определенной длины волны, попавший в сетчатку его глаза».

П.В. Яньшин4 утверждает, что цвета взаимодействуют не только со зрением, но и со всем организмом человека, что «цвет несет в себе нечто, ставящее его в совершенно особенные отношения с человеческой душевной организацией». Понять это «нечто» невероятно трудно, с чем нельзя не согласиться.

В работах, направленных на исследование семантического поля цветовых предпочтений (Ч.Е. Осгуд, Л. Сивик, О.В. Сафуанова), изучался в основном вербальный аспект цветовых ассоциаций и транскультуральные особенности цветовосприятия.

Мы же понимаем цветовое виденье как процесс восприятия каждого конкретного цвета и через призму опосредующего субъективного опыта, и через неосознаваемые, чисто физиологические реакции «старого мозга», то есть диэнцефальной области, которая является дирижером в сложном оркестре автономных систем организма и имеет индивидуальные различия в зависимости от генетически заложенных индивидных особенностей (темперамента человека).

Основной вывод, который можно сделать из проведенного исследования, — это то, что выбор цветового ряда зависит как от набора устойчивых (базисных) личностных характеристик, так и от актуального состояния, обусловленного конкретной ситуацией. Данные тестирования с помощью теста Люшера оказались сопоставимыми с индивидуально-типологическим подходом, который согласуется с концепцией целостного многоуровневого понимания личности в рамках теории ведущих тенденций5.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ**

Изучение восьмицветового теста с этих методологических позиций значительно расширило рамки применения методики и позволило приблизить методику к нуждам и интересам школьного психолога. Методика подкупает лаконичностью и простотой в предъявлении, способностью выявлять наиболее непосредственные, неподвластные сознанию индивидуально-личностные свойства. Естественно, в сочетании с другими методиками (например, с индивидуально-типологическим детским опросником ИТДО6) надежность полученных данных повышается, хотя такого рода комплексное обследование занимает всего 10—15 минут. Компьютерный вариант, предусматривающий как прямой диалог с компьютером, так и ввод полученных при обследовании данных вручную, еще в большей мере облегчает работу школьного психолога, выдавая на выходе готовую интерпретацию и рекомендации по выбору профессии и мер психологической коррекции.

**ПРОЦЕДУРА ОБСЛЕДОВАНИЯ**

Ребенку предлагается выбрать из разложенных перед ним цветовых таблиц самый приятный цвет, сообразуясь с тем, насколько этот цвет предпочитаем в сравнении с другими при данном выборе и в данный момент.

Раскладывая перед обследуемым цветовые эталоны, следует использовать индифферентный фон.

Освещение должно быть равномерным, достаточно ярким (лучше проводить исследование при дневном освещении).

Расстояние между цветовыми таблицами должно быть не менее 2 см.

Выбранный эталон убирается со стола или переворачивается лицом вниз.

При этом психолог записывает номер каждого выбранного цветового эталона. Запись идет слева направо. Номера, присвоенные цветовым эталонам, таковы:

темно-синий — 1,  
сине-зеленый — 2,  
оранжево-красный — 3,  
желтый — 4,  
фиолетовый — 5,  
коричневый — 6,  
черный — 7,  
серый — 0.

Каждый раз испытуемому следует предложить выбрать наиболее приятный цвет из оставшихся, пока все цвета не будут отобраны.

Через 2—5 минут, предварительно перемешав цветовые таблицы, нужно снова разложить их перед испытуемым в другом порядке и полностью повторить процедуру выбора, сказав при этом, что исследование не направлено на изучение памяти и что он волен выбирать заново нравящиеся ему цвета так, как ему это будет угодно.

М. Люшер допускает интерпретацию данных тестирования и на основании однократного выбора. Но когда речь идет о детях, то нельзя не учитывать, что психика ребенка еще крайне неустойчива, эмоциональная сфера чрезвычайно лабильна. В обследовании они видят игровой компонент, интуитивно хотят понять, чего от них ожидают. Их реакции могут носить подражательный характер. Вместо того выбора, который шел бы «от сердца», они могут придумать такую игру, в которой отражается не отношение к цветам, а выдуманные правила игры. Так, один мальчик, проследив работу бригады психологов, подошел и сказал: «Я знаю, как надо выбирать цвета», и разложил их по порядку: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 0. Поэтому процедура обследования должна быть весьма продуманной.

Если ребенок делает каждый раз другой выбор, ничем не похожий на предыдущий, то, скорее всего, это — уход от раскрытия, желание поморочить психологу голову. В таких ситуациях ребенку следует дать понять серьезность обследования, создать мотивацию на искренность (допустим, пообещать рекомендации по выбору профессии). После повторных выборов, записав последний, перепутать карточки и разложить их в том порядке, как ребенок выбрал их в последний раз. Затем спросить, хочет ли он что-либо изменить или готов остановиться на этом выборе.

Цвета разделяются на основные (1 — темно-синий, 2 — сине-зеленый, 3 — оранжево-красный и 4 — светло-желтый) и дополнительные, среди которых 7 (черный) и 0 (серый) — ахроматические, а 5 (фиолетовый) и 6 (коричневый) — смешанные.

В норме и при полной уравновешенности, яркие цветовые эталоны должны находиться на первых позициях. Дополнительным цветам отводится роль как бы разделяющих или разбавляющих. Подробная обработка цветовых выборов с выделением функциональных пар и подсказки по их интерпретации приводятся в практическом руководстве, упомянутом ранее.

**ОБЩИЕ ОРИЕНТИРЫ**

Однако есть весьма важные общие ориентиры, на которых можно строить изучение ведущих индивидуально-типологических тенденций и выявлять степень адаптированности (или дезадаптации) обследуемого ребенка. При этом следует учитывать тот факт, что мы имеем дело с еще не сложившейся, слабо интегрированной структурой, незрелой личностью. Поэтому для выявления более или менее устойчивых индивидуально-типологических черт следует проводить повторные, лонгитюдные исследования. При этом нужно обязательно иметь в виду конкретную ситуацию, которая в значительной степени сказывается на цветовых выборах ребенка.

Изучение разных по индивидуально-личностным особенностям детей, относимых к психической норме, убедительно показало значимость цвета в определении ведущей, корневой индивидуально-психологической тенденции. Причем эта значимость тем выше, чем левее оказывается позиция того или иного основного цвета.

Таким образом, первые 4 выбора (позиции) цвета определяют личностные особенности как сочетание первоочередных (I позиция), вторичных (II позиция) и второстепенных (III и IV позиции) индивидуально-типологических свойств, однако с оговоркой: если этот выбор не носит сугубо случайного характера, если это — устойчивый, свойственный ребенку на протяжении длительного периода выбор.

Для повышения надежности результатов сама процедура обследования детей несколько трансформирована: если первый и второй выборы заметно отличаются, испытуемому предлагается уточнить свое отношение к изменившим позицию цветам в процессе их парного сравнения. Например, при двух выборах

1 2 4 3 5 6 0 7

2 4 1 3 5 6 0 7

дополнительная инструкция должна звучать так: «Какой из этих двух цветов ты предпочитаешь: синий или желтый? Зеленый или желтый? Желтый или красный? Зеленый или синий?» При этом пара 2 4 в данном выборе может оказаться случайной, если конечным выбором будут 2 1 4 3 или 1 2 3 4 на первых позициях, что встречается нередко.

**ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ЦВЕТОВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ С ПОЗИЦИЙ ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА**

1-й цветовой эталон, устойчиво занимающий в цветовом ряду первую позицию, свидетельствует о том, что ребенок соответствует сензитивно-интровертному типу личности. Черты пассивности сочетаются с повышенной тревожностью, проявляется склонность к пессимистичности. Неуверенные в себе дети этого типа постоянно нуждаются в надежной опоре и спокойствии, вследствие чего формируются черты зависимости, крайней чувствительности к средовым воздействиям, тенденция к укреплению своей позиции за счет привязанности и защиты со стороны других лиц, а потребность в теплых отношениях является ведущей. Среди девочек этот тип реагирования встречается значимо чаще, чем среди мальчиков.

В поведенческом плане у детей этого типа обнаруживается конформность установок, избегание конфликта, стремление к устойчивому стереотипу жизни, страх перед трудностями, нерешительность в принятии решений, вдумчивость, способность к сопереживанию, пассивность в отношении актуальных проблем, повышенная склонность к рефлексии (самоанализу).

Эти качества усугубляются и проявляются тревожно-мнительными чертами при сочетании 1-го с 0-м эталоном на первых позициях. В этой ситуации интровертированность уже звучит как проблема трудности общения и проявляется избыточной нерешительностью, застенчивостью, ощущением непонятости, неприятия значимыми другими, эгоцентричной невротической сосредоточенностью на своих проблемах. Сочетание предпочитаемого 1-го эталона с 7-м свидетельствует об эмоциональной (одновременно с вегетативной) неустойчивости, контрастных проявлениях ранимости с агрессивностью, обидчивости и раздражительности. Здесь выявляется проблема подавленной агрессии, что в целом свойственно детям с психосоматической предиспозицией и вегетососудистым дисбалансом.

Сочетание предпочитаемого 1-го эталона с другими яркими цветами придает эмоциональному паттерну определенные оттенки, усложняющие его меланхолическую основу.

Сочетание 1 2 выявляет несколько «смягченные» благодаря синему цвету атрибуты зеленого цвета. Умеренно выраженный (неакцентуированный) характер этого типа содержит в себе наряду со сдержанностью, постоянством в привязанностях и глубиной переживаний оборонительные черты, стремление к точности, повышенное чувство аккуратности, практичность, склонность к систематизации опыта и накоплению негативных эмоциональных переживаний.

Сочетание 1 2 отражает потребность в самоуважении и уважении окружающих, сензитивность в отношении критических замечаний, стремление к упорному отстаиванию своих позиций социально поощряемыми или неагрессивными способами. Это же сочетание, смещенное с первых позиций ахроматическими таблицами и смешанными цветами, соответствует актуальности проблемы самоутверждения, задетого самолюбия и стремления к отстаиванию личностной позиции с оттенком уязвленности.

Если же 1 2 находятся на III—IV позициях, а первые позиции заняты яркими цветами, то такой вариант может трактоваться как сочетание стенических и гипостенических тенденций у гармонично сбалансированной личности.

Присутствие 2-го цветового эталона на первых позициях отражает смешанный тип реагирования с преобладанием пассивно-оборонительных тенденций, если он сочетается с 0-м или 1-м эталоном, и проявляется большей агрессивностью в сочетании с яркими цветами, придавая оборонительный характер позиции, при которой собственная агрессия оправдывается идущей извне угрозой и переживается личностью как вторичная, ситуативно обусловленная защитная реакция на агрессию окружающих.

Дети, постоянно выбирающие 2-й эталон на первые позиции, отличаются ригидностью установок, упорством и настойчивостью, склонностью к систематизации, способностями к точным наукам, тенденцией к опоре на накопленный опыт, повышенной чувствительностью к социальным критериям внешней оценки своей личности, отсюда — амбициозность, проблема собственного престижа, устойчивость привязанностей и интересов, чувство соперничества, соревновательность, аккуратность или даже педантизм. Подчинение для них неприятно, отсюда стремление к лидированию или, по крайней мере, к самостоятельности и социальному признанию. Этот тип реагирования значимо чаще встречается среди мальчиков.

Если 2-й эталон сочетается с 0-м, то можно говорить об усилении черт обособленности, о межличностном конфликте, трудностях общения, ощущении непонятости, неприятии окружающими, преувеличенной чувствительности к критике, субъективной уверенности в своей правоте.

Иррациональный, дезадаптирующий аспект 5-го эталона усугубляет подозрительность 2-го, и они в сочетании 5 2 или 2 5 на первых позициях выявляют тенденцию к систематизации субъективных, надуманных оценок по отношению к окружающим лицам и сложившейся ситуации.

Расположение 2-го эталона на последних позициях цветового ряда свидетельствует о фрустрированной потребности в социальном самоутверждении, ущемленном самолюбии, нереализованных притязаниях. Сочетание 2 3 или 3 2 на первых позициях усиливает характеристики 2-го эталона, тип реагирования характеризуется как более стеничный, позиция — как активно-оборонительная (2 3) или агрессивно-оборонительная (3 2) и отражает сплав свойств, присущих каждому из цветов в отдельности. Это сочетание представляется как столкновение сильных тенденций, создающих предиспозицию к взрывным реакциям.

Сочетание на первых позициях цветового выбора 2-го и 4-го эталонов является еще более конфликтным: характеристики ригидности противопоставлены эмоциональной неустойчивости; склонность к накоплению отрицательных эмоций сочетается с высокой спонтанностью, безудержностью эмоциональных реакций; тенденция к самоконтролю — с плохой контролируемостью; подозрительность — с демонстративностью; недоверчивость — с открытостью; аккуратность — с безалаберностью; оборонительная враждебность — с неразборчивой общительностью; осторожность — с беззаботностью. Если эти качества выражены умеренно, то это дает в сумме нормальную сбалансированность гармоничной личности, в которой противоречиво направленные тенденции уравновешены и разумно дозируются соответственно конкретной ситуации. Но при избыточной выраженности каждой из этих тенденций характер приобретает черты заметной неустойчивости с резкими изменениями поведенческого паттерна, вспышками чрезмерных эмоциональных переживаний, склонностью к взрывным реакциям в ситуации задетого самолюбия.

Если выбор 1-го эталона на первые позиции характерен для лиц с сензитивной акцентуацией, то выбор 2-го в аналогичной позиции свойствен ригидным в нашей классификации личностям с эпилептоидными чертами характера, особенно если 2-й эталон сочетается с 5-м или 7-м, а у ригидных интровертов — с 0-м.

3-й эталон в качестве предпочитаемого характерен для детей, у которых отмечается сильный, стенический тип реагирования, и выявляет напряженность потребности в активности, направленной на достижение цели, на овладение всем тем, что доставляет радость и наслаждение; в том числе это и высокая сексуально-эротическая вовлеченность у подростков. Выбор этого эталона на первые позиции свойствен детям с выраженной самостоятельностью, независимым, авторитарным, быстро принимающим решения. Им свойственны высокая поисковая активность, любознательность, преобладание эмоций интереса, любопытства. Высказывания и поступки могут опережать их продуманность в силу спонтанности поведения, раскованности чувств. Это — стремление к самореализации, проявляющееся напряжением аффекта, если реализация потребностей в данный момент невозможна. У дисгармоничной личности это качество выливается в импульсивность, сниженный самоконтроль, агрессивные высказывания и поступки.

Возможность безудержного поведения с компульсивной агрессией возрастает, если 3-й эталон находится на одной из последних позиций (фрустрированность насущных, жизненно важных потребностей, невозможность самореализации), а 7-й эталон при этом находится на одной из первых позиций (иррациональные и безудержные протестные реакции).

Если сочетание со 2-м и 4-м предпочитаемыми цветами по-своему дополняет характеристики 3-го цвета, выявляя смешанные варианты реагирования по ригидно-импульсивному и неустойчиво-импульсивному типу, то при сочетании 3 1 «сильные», возбудимые черты, свойственные 3-му эталону, входят в противоречивое взаимодействие с характеристиками слабого, тормозимого типа — пассивностью, сензитивностью, пессимистичностью, мягкостью, вдумчивостью, зависимостью, женственностью. Люшер выделяет этот вариант как идеально-гармоничный. Однако наш опыт показывает, что этот тип личности, хотя и выглядит внешне достаточно уравновешенным в силу выраженного самоконтроля, отличается выраженной внутренней напряженностью.

Выбор, в котором на первых позициях находятся 3-й и 0-й эталоны, свойствен нарциссическому варианту личности; при этом эгоцентризм и жажда жизни сочетаются с холодно-дистантным отношением к окружающим. Сочетание 3 7 как на первых, так и на последних позициях говорит о способности к импульсивным агрессивным поступкам. При низком интеллекте такие дети отличаются своевольным и непокладистым характером, повышенным чувством независимости, иррациональными поведенческими реакциями, стремлением выделиться, не быть подвластными общепринятым нормам, что в определенных неблагоприятных условиях может выражаться в антисоциальных тенденциях (особенно при сочетании 3 5 7, 3 7 5, 7 5 3 на первых позициях).

Выбор 4-го эталона на первую позицию свойствен детям эмотивного склада. Переживания и процесс общения сами по себе им насущно необходимы; ведущая потребность — быть вовлеченными в процесс эмоционально насыщенного межличностного взаимодействия. Активность ради активности, общение ради общения, жизнь ради жизни — таковы потребности данного типа личности. В отличие от 3-го эталона, характерного для тех, кто зажигает других своей целеустремленностью и жаждой жизни, выбор 4-го эталона на первые позиции присущ детям, которые загораются от общения с другими как спичка от прикосновения к ребру спичечного коробка.

У лиц, предпочитающих 4-й цвет, выбор профессии больше ориентирован на сам процесс деятельности, приносящий удовлетворение, чем на достигаемые этой деятельностью цели. При выраженной дезадаптации эти черты перерастают в истероидные, фобические и неврастенические проявления, то есть в те невротические расстройства, которые свойственны эмоционально неустойчивым личностям. Для детей с акцентуированным характером по данному типу характерна склонность к страхам, экзальтация чувств, неустойчивость интересов, избыточный оптимизм, непостоянство, нетерпеливость, демонстративность.

Черты демонстративности усиливаются при сочетании 5 4. Здесь они сопровождаются признаками избыточной эмотивности, сниженным самоконтролем, защитным механизмом вытеснения, иррациональным способом достижения целей в основном путем перекладывания трудностей на плечи других.

Сочетание 4 1 выявляет выраженную чувствительность к средовым воздействиям в связи с тем, что каждый цвет в отдельности по-своему связан с высокой чувствительностью к факторам внешнего влияния. В сочетании же они выявляют циклотимный тип личности со склонностью к перепадам настроения, легко провоцируемым внешними поводами, с быстрыми переходами от грусти к экзальтированной веселости, личности, тяжело переживающей одиночество, испытывающей повышенную потребность в общении, что делает ее зависимой от авторитетного для нее лица и мнения референтной группы. В сочетаниях, где 4-й эталон оказывается на одной из последних позиций, этот признак является предвестником дезадаптации.

Смешанные и ахроматические цветовые эталоны, выбираемые на первые позиции, определяют степень и индивидуальный тип дезадаптации.

5-й эталон на первой позиции статистически чаще встречается у детей и подростков с эмоциональной незрелостью, с недифференцированной полоролевой и социальной позицией. Так же он отражает богатую фантазию, творческий, нешаблонный подход к решению заданий, своеобразие интересов, высказываний и поступков. Детский период характеризуется тем, что личность еще не сформирована, отсюда слабая интеграция «Я». Трудности подросткового возраста связаны с тем, что ребенок переживает промежуточный период между детством и взрослостью. Непосредственный способ восприятия, когда каждая ситуация воспринимается как впервые переживаемая, а способность использовать накопленный опыт и готовые штампы еще не стала привычкой, отражает свойственное детям богатое воображение, которое чаще всего угасает с повзрослением. Как показывает опыт, сохранным оно остается у творческих, оригинально мыслящих личностей.

Один из часто встречающихся выборов среди акцентуированных личностей — предпочитаемый 5-й и 4-й эталоны. В этом выборе 5-й эталон отражает неустойчивость адаптации и сниженный контроль над эмоциональной сферой, что усиливает непосредственность, неустойчивость эмоций, повышенную чувствительность к средовым воздействиям, подверженность сиюминутным настроениям, нетерпеливость, склонность к вытеснению проблем, свойственные характеристикам 4-го эталона, обогащая их иррациональными тенденциями, необузданной фантазией, трудностями идентификации, усиливающими подражательные тенденции, богатым воображением, художественным складом мышления, иногда — выраженными истероидными чертами.

Предпочитаемый 6-й эталон отражает проблему тревожности с витальной (соматической) окраской, переживание чувства неуверенности и приниженности; при сочетании 6-го эталона с 3-м можно говорить о напряженности физиологических потребностей, в ряде случаев об ипохондрической фиксированности, дискомфорте общесоматического плана или неудовлетворенности гедонической личности. 6-й эталон на третьей и четвертой позиции часто означает ситуативно обусловленный дискомфорт, отражая тем самым адаптивную реакцию на изменение привычного стереотипа.

7-й эталон на первой позиции выявляет не только протест против сложившейся ситуации и негативное отношение к ней, но и агрессивность, крайний субъективизм, чувство обособленности и непокорность, активное противодействие среде. Агрессивность увеличивается и принимает компульсивный (неуправляемый) характер при сочетании 7-го эталона с 3-м на первых позициях и проявляется как затаенная агрессия, контролируемая (хотя и с трудом) при сочетании этих же эталонов на последних позициях.

Сочетание 7-го эталона с 4-м характерно для состояний, связанных с переживанием навязчивых страхов, а с 5-м выявляет иррациональную, субъективную позицию ребенка-индивидуалиста.

0-й эталон в качестве предпочитаемого может означать: временную усталость; ситуативные трудности в межличностных контактах; интровертированность как константное свойство личности, если такого рода выбор постоянно повторяется.

Часто 0-й или 7-й эталон «выскакивают» на первое место в тех случаях, когда ребенка проводимое обследование настораживает или вызывает протестную реакцию. Спокойный и доброжелательный тон психолога снимает настороженность, и тогда ахроматические цвета сразу уходят на последнюю или одну из последних позиций в цветовом ряду.

**ОЦЕНКА ТРЕВОЖНОСТИ**

Выбор 6 0 7 выявляет состояние выраженного стресса независимо от того, чем и у кого этот стресс вызван. Это может быть объективно сверхсложная ситуация или невротическая реакция у неустойчивой личности на жизненные трудности.

При нарушенной или затрудненной социально-психологической адаптации интенсивность показателя тревожной напряженности измеряется количеством знаков «!».

Их следует вычислять следующим образом.

Наличие в цветовом ряду 1-го, 2-го, 3-го или 4-го эталонов на VI позиции оценивается как один знак «!» (1 балл тревожности), на VII позиции — как два «!!» (2 балла), на VIII — как три «!!!» (3 балла).

К этим баллам тревожности, выраженным суммой знаков «!», вычисленных в связи с нахождением ярких цветовых эталонов на последних позициях цветового выбора, добавляются те, которые обозначают присутствие ахроматических цветовых эталонов на первых позициях: это значит, что присутствие 6-го, 7-го или 0-го эталона на III позиции оценивается как «!» (1 балл тревожности), на II позиции — «!!» (2 балла), на I позиции — «!!!» (3 балла).

Все баллы тревожности суммируются (5-й цвет не обозначается «!» ни на какой позиции). Таким образом, тревога в целом может быть оценена максимально 12 баллами. Сравнение количества знаков «!» в первом и втором выборе является прогностически важным признаком и показывает тенденцию к нарастанию тревоги, если во втором выборе знаков «!» больше, чем в первом, и, наоборот, свидетельствует о тенденции к снижению тревоги в перспективе, если количество «!» больше в первом выборе.

Чем ближе к началу ряда предпочитаемый цвет, тем больше значимость выявляемой им ведущей индивидуально-личностной тенденции, а сочетание основных цветов между собой образует мозаику характера, которая определяется их пропорциональными соотношениями, в зависимости от близости к первой позиции цветового выбора. Сочетание неразрозненных ахроматическими цветами ярких цветовых эталонов отражает хорошую работоспособность и называется собранной «рабочей группой». Это позитивный фактор, отражающий устойчивость к стрессам и преходящий характер признаков дезадаптации, если таковые обнаружены.

**ПРОФОРИЕНТАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ ЦВЕТОВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ**

Исследование с помощью цветового теста репрезентативных групп лиц, объединенных профессиональной принадлежностью, показало, что предпочтение 1-го эталона свойственно довольно широкому кругу представителей профессий, в которых требуются такие качества, как вдумчивость, сосредоточенность на содержательной, смысловой структуре информации, гуманистический характер деятельности, тяга к кабинетному стилю работы без вовлеченности в широкий круг контактов. Это, как правило, лица с преобладанием вербального стиля познавательной деятельности. При высоком интеллекте это могут быть научные деятели, теоретики, искусствоведы, словесники, литераторы. При невысоком интеллекте лица этого круга в силу ответственности и старательности успешно справляются с канцелярской работой, с выполнением деятельности, четко регламентированной определенными правилами и инструкциями, с теми видами работы, где нет необходимости принимать самостоятельные решения. Типологически эти личности отличаются сензитивностью, тревожностью, интровертированностью.

Предпочтение 2-го эталона чаще встречается у лиц с формально-логическим мышлением, опирающимся на цифровую знаковую систему, тяготеющих к точным сферам знаний. В сочетании с 1-м эталоном он формирует пару, которая отражает способности к математике, технике или физике, стремление системно оценивать информацию, опираясь при этом на конкретный опыт. Отсюда и сфера их интересов нередко лежит в области экономики, инженерно-конструкторской деятельности, связана с бухгалтерским делом, а также выявляет способности к преподаванию точных наук и к военной кадровой службе. Если специальность не насыщает ведущую потребность в кропотливой, точной работе, то люди, оказывающие стойкое предпочтение 2-му цвету, в свободное время занимаются выпиливанием, рисованием, вязанием, шитьем, конструированием и др. Разные виды ремесел, связанных с ручным, требующим точности трудом, также нередко представляют вид деятельности, к которому тянутся люди данного типа, отличающиеся чертами педантизма, интровертированности, ригидности.

3-й эталон на первых позициях встречается весьма часто в разных профессиональных группах как признак лидерства, предприимчивости, целеустремленности, склонности к риску. Большинство руководителей, администраторов, общественных активистов отличаются предпочтением 3-го цвета. Кроме того, такой выбор часто встречается среди летчиков, шоферов, танцоров, артистов. В сочетании с 5-м цветом он особенно подчеркивает наступательную позицию и творческую независимость личности, высокую поисковую активность, спонтанность и неконформность поступков и суждений, импульсивность и повышенную интуицию, нередко подменяющую опору на опыт.

Предпочтение 4-го эталона встречается у людей, профессия которых так или иначе связана с широкими контактами, вовлеченностью в разные сферы общения. В любом деле сам процесс деятельности, субъективно нравящийся, значит для индивида гораздо больше, чем та цель, к которой эта деятельность ведет. К тому же явное предпочтение оказывается тем видам работы, в которых меньше формальностей и больше простора для свободного выбора действий. Это — люди с преобладанием художественного склада ума и образного восприятия. Сочетание 4-го эталона с 5-м часто встречается среди артистов, учителей и лиц, увлекающихся общественно-благотворительной деятельностью; типологически эти личности относятся к эмоционально-лабильным, впечатлительным, тревожным и в то же время оптимистичным, с чертами демонстративности.

5-й эталон, за исключением детей и подростков, предпочитаем лицами с оригинальным, нестандартным мышлением и своеобразием интересов. Дети и подростки, выбирая 5-й цвет, демонстрируют тем самым и эмоциональную незрелость, и отсутствие стереотипов мышления, что создает определенные предпосылки для дальнейшего развития творческого, самобытного начала в структуре личности, реализация которого в значительной степени зависит от процесса воспитания и бережного подхода к индивидуальности ребенка. Выбор профессии у лиц, предпочитающих 5-й цвет, нередко связан с сублимацией нереализованных потребностей (педагогика, искусство) и со своеобразием иерархии ценностей (психология, философия, психиатрия, нетрадиционные методы врачевания, астрология).

Предпочтение ахроматических и смешанных цветов свидетельствует о затрудненной адаптации.

Что же касается когнитивного стиля, то он определяется предпочтением ярких эталонов.

Предпочтение 1-го эталона выявляет преобладание вербального типа мышления, аналитического стиля познавательной деятельности; предпочтение 2-го эталона означает наличие системного, формально-логического, конкретного, опирающегося на язык цифр и других символов склада ума; предпочтение 3-го говорит об интуитивном, целостном, опережающем опыт эвристическом когнитивном стиле; предпочтение 4-го — о наглядно-образном, художественном типе восприятия.

В норме наличие всех ярких цветовых эталонов свидетельствует о сочетании разных типов мышления, но цвет, находящийся на первой позиции, как правило, выявляет преобладающий когнитивный стиль.

Это означает, что следует развивать все варианты познавательной деятельности, но при выборе любимого предмета и будущей профессии ребенок тянется (не всегда осознанно) к тому виду активности, который органично связан с его ведущей индивидуально-типологической тенденцией и с производным от нее преобладающим стилем когнитивной деятельности. Это должен учитывать и педагог для выработки дифференцированных мер обучения, и школьный психолог, принимающий участие как в формировании индивидуализированного образовательного процесса, так и в оказании помощи ученикам при выборе будущей профессии.

Необходимо подчеркнуть, что количественные критерии для данного метода трудно поддаются четкому определению. Некоторые психологи не относят метод Люшера к тестовым из-за невозможности его жесткой стандартизации. Кстати, это не единственный метод в психологии, требующий больше качественного анализа, нежели квантифицированного подхода. Однако это не повод, чтобы отрицать, что восьмицветовой тест является одним из лучших инструментов психодиагностики, так как он позволяет при использовании оригинального стимульного материала получить в коротком эксперименте те данные о ребенке, которые обрисовывают глубинные основы индивидуально-личностного паттерна и сложный рисунок эмоционального состояния. Интерпретация с опорой на функциональные пары, которая приводится во многих, в том числе и в наших практических руководствах в качестве формализованных подсказок, может рассматриваться как этап в изучении возможностей метода. Высокий уровень профессионализма в овладении методикой определяется умением интерпретировать цветовой выбор на базе целостного, интегративного восприятия цветового ряда, чему и посвящена данная статья, специально написанная ее автором в помощь школьному психологу. Успеха вам, коллеги!