

*Кучеренко С. В.,**к.психол.н., в.о.доцента кафедри психології
РВНЗ «Кримський гуманітарний університет», м. Ялта*

Постановка проблеми. Актуальність проблеми психологічної діагностики в індивідуальному психологічному консультуванні не викликає сумнівів, оскільки від ефективності діагностики залежить результат всієї консультативної роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В. А. Вінс розглядає екзистенційний вибір особистості в практичній діяльності психолога-консультанта [1]. Оскільки в основі тесту Люшера покладено особистісні детермінанти кольорного вибору, то важливо розглянути категорію вибору в психології. Вибір, за Д. О. Леонтьєвим, визначається як внутрішня діяльність з конструювання основ і смислових критеріїв для співставлення наявних альтернатив і здійснення цього співставлення у внутрішньому плані [3]. Вченим виділено три типи вибору: простий, смисловий та особистісний або екзистенційний вибір.

Простий вибір виявляється в ситуації порівняння декількох альтернатив на основі відомого суб'єкту критерія, який не завжди може бути чітко сформульований. Так, кольорний вибір можна віднести до простого, оскільки особа обирає колір, який премніший за інших та ранжує таким чином кольори восьмикольорного субтесту М. Люшера [5] чи обирає один колір з пари (за таблицями синіх, зелених, жовтих та червоних кольорів).

З більш складним різновидом вибору ми стикаємося тоді, коли критерії для порівняння альтернатив не подані й людині самій належить їх конструювати [1]. Суб'єкт має знайти спільну основу для порівняння якісно різних альтернатив і сформулювати критерії оцінки цих альтернатив, залежно від яких альтернативи набувають той чи інший сенс. Наприклад, вибір професії, шлюбного партнера, місця проживання, товару та інше. Такий різновид вибору автор типології називає смисловим вибором.

Найбільш складний різновид вибору має місце в критичних життєвих ситуаціях, коли суб'єкту не подані ні самі альтернативи, ні критерії для їх порівняння. Цей різновид вибору Д. О. Леонтьєв [3] називає особистісним або екзистенційним вибором. Такий вибір люди здійснюють не часто, а дехто можливо ніколи й не здійснює.

Таким чином, екзистенційний вибір представлений як задача і як проблема, яка вирішується кожною особою індивідуально. Ще відомий російський психолог О. О. Кронік [1] запропонував подвійну – цільову та причину детермінацію подій індивідуального життя: все відбувається або «для того, щоб», або «через те, що». Відповіді на ці два питання, як правило, і складають зміст індивідуальних психологічних консультацій.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Поза увагою дослідників та психологів-консультантів насьогодні залишаються можливості використання повного тесту М. Люшера як інструменту діагностики особистості, залежно від результатів якої будується стратегія подальшої консультативної роботи.

Формулювання цілей статті. Метою написання статті є розгляд можливостей використання повного тесту М. Люшера в процесі індивідуального психологічного консультування екзистенційної спрямованості.

Виклад основних результатів дослідження. Розглянемо варіанти екзистенційних виборів за В. М. Дружиніним [2]. Дослідник вважає, що існують незалежні від особи, винайдені людством та відновлювані у часі (наступними поколіннями) варіанти життя. Залежно від конкретних обставин життя, людина може обрати той чи інший варіант, але він може бути йому і нав'язаний. Тобто поняття «варіант життя» – це цілісна психологічна характеристика індивідуального буття та визначається типом ставлення особи до життя. Варіант життя, таким чином, типизує особистість, надає їй рис представника певного життєвого особистісного типу. Можлива зміна варіанту життя, залежно від обставин чи подібності варіантів між собою.

Автор виділяє сім «варіантів життя» [2]: життя як підготовка до життя (життя починається завтра), життя як творчість, життя як досягнення (гонка за видноколом), «життя як сон», «життя за правилами», життя як витрачання часу та життя проти життя.

За М. Люшером, саморегуляція – провідний важіль в побудові власного життя [4]. Людська доля більше залежить від стилю життя, ніж від зовнішніх соціально-політичних факторів. Дослідник виділяє шість стилів життя:

- 1) червоно-зелений стиль (директивність, могутність);
- 2) синьо-жовтий стиль (рецептивність, потреба в любові);
- 3) синьо-зелений стиль (константність, елітарність);
- 4) червоно-жовтий стиль (варіативність, популярність);
- 5) зелено-жовтий стиль (сепаративність, відомість);
- 6) синьо-червоний стиль (інтегративність, товариськість).

Червоно-зелений стиль проявляється у прагненні бути могутнім та володарювати. Через невпевненість у собі, людина прагне довести собі та іншим, що здатна досягти успіху. Прагнення до влади проявляється у багатьох – керівників, кар'єристів, політиків, бізнесменів та простих людей. Партнерські стосунки також можуть зазнавати впливу прагнення до влади: бажання підкорити партнера або прагнення до володіння всім. Влада обов'язково супроводжується знаками престижу: коштовними речами, нерухомістю та ін. Єдине, чого не вистачає представнику цього стилю життя, так це душевної любові, тому що насправді його ніхто не любить.

Синьо-жовтий стиль життя проявляється в прагненні до захищеності, піклування та любові. Найчастіше він характерний як для тих, кому в дитинстві не вистачало любові, так і для тих, хто розпечений любов'ю, тому що він не усвідомлює, що любов – це діяльність, що передбачає взаємну увагу та піклування. Тобто, така людина звикла приймати любов, а не любити самому. Такий стиль життя представлений трьома шляхами, найбільш розповсюджений з яких – постійний пошук ідеального кохання, що реалізується або в постійній зміні партнерів, або у втечі до світу фантазій та мрій. Другий шлях обирають чутливі естети: їх любов більше не розповсюджується на партнерів, бо вони можуть розчарувати, а віддається прекрасному – мистецтву, подорожам. Третій шлях імітує справжню любов, бо передбачає односторонню відданість: він не хоче і не може брати. Така людина переконана, що щоб бути коханим, треба обов'язково бути готовим допомогти об'єкту любові, але ця допомога нав'язується.

Для синьо-зеленого стилю життя характерна самоповага та задоволеність життям. Для цього треба жити в згоді з власними переконаннями. Для цього стилю життя характерна поведінка, що відповідає високим етичним та естетичним критеріям, але справжню якість життя елітарна людина вбачає не в модних речах, а в цінностях, що перевірені часом. Така самоповага виключає почуття неповноцінності, оскільки він здобув внутрішній спокій, він задоволений життям. Крім того, представник еліти нічого не виставляє на показ: майна, знань, звань чи ін.

Червоно-жовтому стилю властиве прагнення бути на виду, бути відомим, популярним, він виразник (транслятор) популярних думок. Прихованою мотивацією такої поведінки є страх бути знехтуваним та слабка впевненість в собі, невпевненість у здатності добитись визнання.

Для зелено-жовтого стилю життя характерне прагнення піднятися на вищу сходинку суспільного життя. Спочатку людина прагне особистої слави або бути кращим за когось. Деякі з них мотивуються творчістю, створенням гармонії.

Синьо-червоний стиль життя проявляється у спілкуванні з багатьма людьми. Стиль життя такої людини не притягує до себе суспільної уваги, оскільки він є звичайним. Вони є миролюбними, цікавими та відвертими співрозмовниками.

Співставимо стилі життя за М. Люшером з варіантами життя за В. М. Дружиніним [2]. *Життя як підготовка до життя* («життя починається завтра») передбачає, що теперішнє набуває сенсу для людини лише у зв'язку з майбутнім, що сприймається як справжнє, насичене життя. Тобто, майбутнє життя справжнє, насичене та повнокровне є надцінним, а життя теперішнє, актуальне знецінюється. Такий варіант життя властивий підліткам та юнакам, які ще знайшли власного шляху, або людям, що переживають критичні періоди. Припустимо, що такий варіант життя можна співставити з червоно-жовтим стилем життя за М. Люшером (варіативність).

Життя як творчість передбачає створення нової реальності, що є кращою та привабливішою за актуальну. Для такої людини не існує минулого та майбутнього, бо минуле недоступне, майбутнє невідоме, є лише теперішнє, але й воно не має ніякого значення порівняно з вічністю, що відкривається у творчості. Творча людина є самодостатньою та залежить лише від власної ініціативи, але суспільство прагне якнайбільше завадити їй реалізувати власні задуми, постійно вимагаючи від неї виконання нових обов'язків. Але такі люди знаходять способи відмежуватись від активного зовнішнього життя тим, що є відстороненими щодо родинних справ, суспільних та службових обов'язків, не прив'язані до певного місця чи часу. Життя такої людини поділено на «життя зовнішнє» та «життя внутрішнє», що є єдино справжнім для суб'єкта. Опис цього варіанту життя найбільш нагадує зелено-жовтий стиль життя за М. Люшером (сепаративність).

Життя як досягнення мети (гонитва за видноколом) добре описано А. Маслоу як спосіб життя людини, яка самоактуалізується. Це людина дії, яка обрала шлях «зовнішнього життя» – прагне досягати мети, що знаходиться десь ззовні. Мета як бажаний результат вимагає постійного напруження сил, але після того, як її досягнуто, попереду виникає ще привабливіша мета. Таким чином, для людини, яка досягає мети, немає теперішнього, бо всі її зусилля й думки спрямовано у майбутнє, поки вона діє, та у минуле, якщо через певні причини активне життя позаду. Найчастіше прагнення до досягнення мети поєднується з прагненням влади, завдяки якій стає можливим певне керування та вплив на навколишнє, пришвидшується досягнення будь-яких результатів. Головне – досягти бажаної мети, стати переможцем. Культ людини, яка обрала шлях успіху, досягнення мети – найпоширеніший, на думку В. М. Дружиніна [2], в індустріальному та постіндустріальному суспільствах. Але, на думку дослідника, проблема в тому, що більшість наших цілей є проявами несвідомого, більш того – ті з них, які більш віддалені у часі, є найбільш ірраціональними та вимагають максимуму сил для їх досягнення. Крім того, ілюзія повної керуваності власним життям та світом взагалі принесла досить багато біди. Цей варіант життя найбільше нагадує червоно-зелений стиль життя за М. Люшером (директивність).

Варіант «*життя як сон*» передбачає відчуття нереальності «зовнішнього життя», що поєднується з відчуттям реальності єдино бажаного «внутрішнього життя», але, на відміну від творчого життя, у такої людини відсутні прагнення до створення нового (ідей, образів, формул, текстів та ін.) та внутрішня активність. «Життя як сон» – це наближення до найпростіших форм буття, повернення у дитинство, прагнення повернутися в світ, де не було проблем, болю, тривоги, а були спокій та блаженство. Тобто, це прагнення повернутись у власне минуле – у дитинство. Людство винайшло досить багато способів відчуття стану приємного сну, зануритись у краще життя: езотеричні школи, секти, школи «вчителів життя», техніки зміненої свідомості, крім того, алкоголь та наркотики, надмірне захоплення белетристикою, телебаченням, музикою, комп'ютерною «віртуальною реальністю» (ігри, інтернет) та ін. Для такої людини є бажаним «життя-гомеостаз», в якому відсутні емоційні травми та напруження, а світ є простим, дружнім та зрозумілим. Вищезазначений варіант життя нагадує синьо-жовтий стиль життя за М. Люшером (рецептивність).

«*Життя за правилами*» підпорядковується правилам, регламенту, ритуалу, зовнішньому сценарію, тому не треба будувати плани чи думати про перспективи. Людину позбавлено тягаря вибору: в будь-якій ситуації вона знатиме, як чинити, або якщо не знатиме, то їй підкажуть авторитетні люди. Життя розділяється на «регламентоване» та «нерегламентоване», але друга частина займає все менше і менше місця. Крім ситуаційних ритуалів існують тривалі ритуали – традиційні сценарії життя, що написані за нас, до нас та для нас. Такі ритуали охоплюють порядок та особливості подій протягом років, десятиліть та життя в цілому. Людина, яка живе по правилам, функціональна: вона має бути хорошим працівником, чоловіком та батьком, законотримачем громадянином та ін. Під кінець життя така людина відчуватиме душевний комфорт та усвідомлення недаремно прожитого життя. Але водночас, вона мусить мислити та почуватись за правилами, тобто вона позбавлена автономії та оригінальності власного душевного життя: змушена відчувати традиційні почуття, точніше – «правильні». «Життя за правилами» – це життя більшості, найдавніша та найстійкіша форма буття людей, бо саме цей варіант гарантує довге та правильне життя. Цей варіант життя найбільш подібний до синьо-зеленого стилю життя за М. Люшером (константність).

Життя як витрачання часу характеризується відсутністю минулого та безкінечністю теперішнього. Цей варіант життя надає повну свободу у зовнішній реальності для авантюри, спроб, подорожей та ігор. Основний акцент активності людини переноситься в сферу дозвілля та споживання. Розваги заповнюють наше життя новими незвичайними враженнями, дають можливість надбати минуле та витратити теперішнє. Отже, людина, яка заповнює (структурує) час подіями, живе у зовнішньому житті – вона наповнює зовнішніми враженнями свій внутрішній світ, бо не має розвиненої уяви та не прагне втілити її плоди в слово або предмет. На нашу думку, цей варіант життя відповідає синьо-червоному стилю життя за М. Люшером (інтегративність).

Життя проти життя спостерігається у людей, які дітьми пережили насильство, через що вже у дорослому віці вони відсторонені від нормального людського спілкування, не можуть адекватно адаптуватися до життя, жорстоко ставляться до власних дітей та взагалі порівняно легко зважуються на насильство стосовно інших людей, яким не співчуває. Цей варіант життя не має аналогу серед стилів життя за М. Люшером, оскільки він стосується лише осіб, які перенесли серйозну психологічну травму.

Наприклад, вибір клієнта за таблицею синіх кольорів (поведінка стосовно значущих партнерських взаємин – коханих, друзів, рідних) є таким: 4, 2 або 2, 4, тобто виявлено сепаративність стосовно близьких взаємин – така людина встановлює певну дистанцію з партнером та прагне бути самостійним, навіть самодостатнім. Такий стиль поведінки, за М. Люшером, називається зелено-жовтим (відомість). За таблицею зелених кольорів (саморегуляція та Я-ідеальне): 3, 4 або 4, 3 – варіативність або червоно-жовтий стиль у сфері саморегуляції (популярність). За таблицею червоних кольорів (активність та реакція на виклики, подолання зовнішніх труднощів): нерегулярний вибір (найбільш емоційно напружена сфера), але в попередньому діагностуванні – 2, 4, тобто теж зелено-жовтий стиль (відомість). За таблицею жовтих

кольорів (очікування від майбутнього): 2, 1 – константність або елітарність. Таким чином, беручи до уваги вибір таблиці основних кольорів – теж сепаративність – 2, 4, узагальнено переважає зелено-жовтий стиль життя, тобто клієнту властиве прагнення піднятися на вищу сходинку суспільного життя, можливо, творча мотивація (уточнюється в процесі консультування). Але звертає на себе увагу суперечність стилів поведінки за зеленою (варіативність) та жовтою (константність) таблицями – це свідчить про одночасне бажання бути популярним, добитись визнання через недостатню впевненість в собі та самоповагою й задоволеністю життям впевненої в собі людини.

В ході консультування виявилось, що ця особа живе за варіантом «життя як творчість», який пов'язаний з сумнівами на внутрішніми суперечностями і не дає жодних гарантій, але саме в цьому «варіанті життя» людина реалізується як творча особистість. Варто зазначити, що в багатьох випадках зелено-жовтий стиль поведінки за М. Люшером поєднується з «життям як творчість» за В. М. Дружиніним.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Діагностика повним тестом М. Люшера дає психологу-консультанту матеріал для побудови гіпотез стосовно особливостей поведінки клієнта в чотирьох основних сферах: партнерських взаємин, саморегуляції та подолання внутрішніх протиріч між Я-реальним та Я-ідеальним, активності та реакції на зовнішні труднощі та очікувань від майбутнього. Узагальнюючи отриману інформацію, в більшості випадків, можна виділити провідний стиль поведінки людини за М. Люшером: червоно-зелений (директивність); синьо-жовтий (рецептивність); синьо-зелений (константність, елітарність); червоно-жовтий (варіативність, популярність); зелено-жовтий (сепаративність, відомість); та синьо-червоний (інтегративність, товариськість). В ході подальшої консультативної роботи провідний стиль поведінки співставляється з обраним (чи обраними) варіантами життя за В. М. Дружиніним. Завдяки цьому можна на першій же консультації припустити, через що виникають психологічні труднощі в житті клієнта.

Поєднання стилів поведінки за М. Люшером з обраним «варіантом життя» за В. М. Дружиніним в індивідуальному житті особистості заслуговує на детальніше емпіричне вивчення.

Резюме. В статті висвітлено досвід використання повного тесту М. Люшера в індивідуальному психологічному консультуванні та показано можливості у екзистенційному підході до консультування: усвідомлення свободи та власних можливостей, прийняття відповідальності. Проаналізовано теоретичні відмінності колірного («простого») та особистісного або екзистенційного вибору (за Д. О. Леонтьєвим). Стили поведінки людини за М. Люшером: співставляються з варіантами життя за В. М. Дружиніним: життя як підготовка до життя, життя як творчість, життя як досягнення мети, «життя як сон», «життя за правилами», життя як витрачання часу та «життя проти життя». **Ключові слова:** колірний вибір, повний тест М. Люшера, індивідуальне психологічне консультування, інтегративність – сепаративність, директивність – рецептивність, константність – варіативність, стиль життя.

Резюме. В статье рассматривается опыт использования полного теста М. Люшера в индивидуальном психологическом консультировании в связи с возможностями экзистенциального подхода в консультировании: осознании свободы и собственных возможностей, принятия ответственности. Проанализированы отличия между цветовым («простым») и личностным или экзистенциальным выборами (по Д. А. Леонтьеву). Стили поведения по М. Люшеру сопоставляются с вариантами жизни по В. Н. Дружинину: жизнь как подготовка к жизни, жизнь как творчество, жизнь как целодостижение, «жизнь как сон», «жизнь по правилам», жизнь как трата времени и «жизнь против жизни». **Ключевые слова:** цветовой выбор, полный тест М. Люшера, индивидуальное психологическое консультирование, интегративность – сепаративность, директивность – рецептивность, константность – вариативность, стиль жизни.

Summary. In this article is covered experience of using M. Luscher's full test for individual psychological consulting and are shown possibilities of existential approach of consulting: understanding of freedom and proper potentialities, taking of responsibility. Were analyzed theoretical differences between color ("simple") and personal or existential choice (by D. O. Leontjev). Behavioral styles by M. Luscher are compared with variants of living by V. N. Drujinin: life as a preparation for life, life as a creativity, life as a goal attainment, "life as a dream", "living by rules", life as time spending and "life against life". **Keywords:** choosing of colors, M. Luscher's full test, individual psychological consulting, integrability – separability, directivity – receptivity, variability – constancy, life style.

Література

1. Вінс В. А. Екзистенційний вибір особистості в практичній діяльності психолога-консультанта // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент [збірник наукових праць] / В. А. Вінс. – Вип. 9. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – С. 157-164.
2. Дружинин В. Н. Варианты жизни: очерки экзистенциальной психологии / Владимир Николаевич Дружинин. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: ИМАТОН-М, 2000. – 210 с.
3. Леонтьев Д. А. Выбор как деятельность: личностные детерминанты и возможности формирования / Д. А. Леонтьев, Н. В. Пилипко // Вопросы психологии. – 1995. – № 1. – С. 97–110.
4. Люшер М. Какого цвета ваша жизнь. Закон гармонии в нас: практ. рук. / Макс Люшер; пер. с нем. Е. Назарян. – М.: Ниппо, 2008. – 252 с. – (Классики нового направления).
5. Luscher-Test. Color-Diagnostic / M. Luscher. – Luzern.: Color-Test, 2008. – 90 p.