

Практика психологии

*Маргарита Шевченко*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЦВЕТОВЫЕ  
И РИСУНОЧНЫЕ ТЕСТЫ  
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ**

Москва  
Издательство АСТ

УДК 159.923  
ББК 88.37  
Ш37

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Ранее книга выходила в серии «Реальная психология»

**Шевченко, Маргарита Александровна.**

**Ш37** Психологические цветковые и рисуночные тесты для взрослых и детей / М. А. Шевченко. – Москва : Издательство АСТ, 2017. – 128 [16] с.: ил. – (Практика психологии).

**ISBN 978-5-17-101584-8**

Как цветковые предпочтения человека связаны с его эмоциями? Каким образом рисунки человека раскрывают его внутренний мир? Может ли цвет восстановить душевное равновесие, избавить от тревог и комплексов? Как при помощи тестов распознать и раскрыть свои таланты? На эти и многие другие вопросы ответит вам автор книги – специалист в области взрослой и детской психологии Маргарита Шевченко.

Цвет и рисунок являются лучшим лекарством для лечения души человека любого возраста. Практики для здоровья и повышения самооценки, тесты для раскрытия собственных способностей, скрытых талантов и потребностей позволят вам обрести душевную уверенность, начать плодотворную работу над совершенствованием собственной личности, а цветотерапия поможет избавиться от многих болезней, не прибегая к традиционной медицине.

Книги Маргариты Шевченко заинтересуют как практикующих психологов, так и каждого, кто желает обрести душевную гармонию, а также будут полезны родителям, стремящимся лучше узнать своего ребенка и развить в нем многогранную личность.

УДК 159.923  
ББК 88.37

Пособие для развивающего обучения  
Серия «Практика психологии»

6+

Шевченко Маргарита Александровна

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЦВЕТОВЫЕ И РИСУНОЧНЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ**

Заведующая редакцией *Ж. Фролова*  
Старший редактор *Я. Радаева*  
Технический редактор *Т. Тимошина*  
Компьютерная верстка *А. Кирилин*  
Корректор *Т. Барышникова*  
Компьютерный дизайн обложки *Е. Вороникова*

Подписано в печать 01.12.2016.  
Формат 60x84/16. Усл. печ. л. 7,44 + 0,93(вкл.).  
Тираж 3000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953000 – книги и брошюры

000 «Издательство АСТ», 129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, строение 3, комната 5  
www.ast.ru E-mail: kladez@ast.ru

**ISBN 978-5-17-101584-8**

© Шевченко М.А., 2015  
© 000 «Издательство АСТ», 2015

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	5
<b>ГЛАВА 1. ПОЗНАЕМ СЕБЯ КАК ЦВЕТОВУЮ ЛИЧНОСТЬ</b> .....	10
<b>Определяем индивидуальный     цветовой спектр</b> .....	10
<b>Определяем цвет числа рождения</b> .....	11
<b>Определяем цвет имени</b> .....	12
<b>Диагностика по цветам мандалы</b> .....	13
<b>ГЛАВА 2. ЦВЕТ И ЦВЕТОВЫЕ ТЕСТЫ</b> .....	17
<b>Ориентация в цвете у ребенка. Цвет в рисунках детей</b> .....	17
<b>Интерпретация и психологическое значение цвета</b> .....	18
<b>Отражение эмоционального состояния ребенка по     предпочитаемым цветам в рисунке</b> .....	20
<b>Техника проведения психологических рисуночных     и цветовых тестов</b> .....	22
<b>ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РИСУНОЧНЫЕ И ЦВЕТОВЫЕ ТЕСТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХА</b> .....	24
<b>Цветовой личностный тест Макса Люшера</b> .....	24
<b>Цветовой тест</b> .....	27
<b>Тест «Красивый рисунок»</b> .....	27
<b>Тест «Человек под дождем»</b> .....	31
<b>Тест «Слон»</b> .....	39
<b>ГЛАВА 4. ОТКУДА БЕРУТСЯ БОЛЕЗНИ</b> .....	41
<b>Наши эмоции и болезни</b> .....	41
<b>Какого цвета ваши эмоции и чувства?</b> .....	44
<b>Эмоции, напряжение и стресс всегда отразятся на рисунке</b> .....	47
<b>ГЛАВА 5. ВООБРАЖЕНИЕ, РИСУНОК И ЦВЕТ ДЛЯ ПОЗИТИВНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ЖИЗНИ</b> .....	51
<b>Выражаем эмоции через зримые образы и цвет</b> .....	51
<b>Избавляемся от негативного образа</b> .....	54
<b>Размываем обиду красками</b> .....	56
<b>Выговариваем печаль черным цветом</b> .....	57
<b>Растворяем гнев розовым цветом</b> .....	58
<b>Заменяем болезненный образ позитивным</b> .....	59
<b>Если вы почувствовали упадок жизненных сил и усталость</b> .....	60
<b>Если наступила менопауза</b> .....	62
<b>Если избыточный вес приносит страдание</b> .....	63
<b>Если сдают нервы</b> .....	65
<b>Если замучила бессонница</b> .....	66
<b>Если болит голова</b> .....	67
<b>Изменяем качества своего характера —     создаем положительный образ</b> .....	69

<b>ГЛАВА 6. ПРИМЕНЯЕМ ЦВЕТОТЕРАПИЮ ОТ ТЕЛЕСНЫХ НЕДУГОВ .....</b>	<b>74</b>
Значение цветов при лечении .....	74
Энергетика цвета.....	76
Теория пяти элементов УСИН.....	83
Цвета в нашем организме .....	86
Терапия с помощью цветочных фильтров .....	88
Цветопунктура для вас и ваших близких.....	89
Другие возможности цветотерапии .....	91
Цвет и запах .....	91
Цвет и звук .....	93
Цвет и вода.....	96
Цвет и соль .....	98
Цвет и камни.....	99
<b>ГЛАВА 7. ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ДУШИ — РИСУНОК И ЦВЕТ.....</b>	<b>106</b>
Цветовые медитации .....	106
Медитативное рисование: снимаем напряжение и стресс .....	107
Радужный калейдоскоп цветов: контактируем с цветом непосредственно.....	112
Интуитивная живопись .....	117
Целительная сила иконописи.....	118
Целительный рисунок .....	119
Очищение цветом .....	120
Прочувствуем цвет кожей — рисуем пальцами .....	123
Цветовая целительная мандала.....	124
Медитация на мандалу .....	126
Мандалы черного цвета .....	126
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>127</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Интерес к природе цвета восходит к античным временам. Значительное влияние в самое разное время на развитие науки о цвете оказали Демокрит, первым попытавшийся дать объяснения с привлечением теории атома, а также Платон (427–347 гг. до н.э.) и Аристотель (384–322 гг. до н.э.). В эпоху Возрождения Леонардо да Винчи (1452–1519 гг.) занимался проблемами цвета применительно к живописи [20]. Однако только благодаря И. Ньютону (1642–1727 гг.), осуществившему пространственное разложение солнечного света, появился объективный и количественный признак света, отвечающий его субъективной цветности. Ньютон первым экспериментально доказал, что белый цвет есть сумма цветных лучей, которые непрерывно переходят из одного в другой. Ученый расположил спектральные цвета по окружности круга, впоследствии получившего название цветовой «круг Ньютона», который был разделен на семь частей, соответствующих красному, оранжевому, желтому, зеленому, голубому, синему и фиолетовому цветам, с центром круга белого цвета. В начале XIX в. немецким поэтом и ученым И. Гёте в работе «Теория цвета» была предпринята попытка описания феноменов цвета и света с учетом физических, психологических и эстетических аспектов их взаимодействия. Им была предложена первая модель цветовой окружности, в которой три первичных цветовых тона — желтый, красный и синий — являлись основными строительными блоками в построении цвета. Теоретически все другие цвета получались из этих трех. Это цветовое колесо имело в общей сложности двенадцать цветов, расположенных подобно циферблату часов. Из него можно было наглядно понять, какие цвета на колесе являются противоположными друг другу.

Феномен цветовой восприятия и особенности взаимодействия человеческого организма с давнего времени интересовали исследователей и ученых. Проблема восприятия цвета была впервые отражена в начале XX в. в теории трех основных цветов Юнга-Гельмгольца, а также в работах Хартриджа, касающихся многоцветного восприятия.

М. Люшер выявил диагностическое значение цветовой выборки. Цветовой личностный тест М. Люшера высветил важные стороны человеческой индивидуальности и обратил внимание на существование зон психологического и физического напряжения.

Психологами было разработано множество других различных проективных методик (психологических рисуночных и цветовых тестов) с целью диагностики психологического и эмоционального состояния, выявления индивидуальных особенностей характера и личности. В книге представлен ряд психологических и цветовых рисуночных тестов, наиболее популярных и востребованных: «Моя семья», «Несуществующее животное», «Дерево», «Нарисуй человека», «Человек под дождем», «Красивый рисунок».

В настоящее время в современной науке существует два диаметрально противоположных подхода к проблеме воздействия цвета на психику человека.

Так, Г.Е. Бреслав, опираясь на мнение многих отечественных и зарубежных авторов, утверждает, что в природе нет цвета, так как цвет — «одна из особенностей восприятия человека: наш глаз по-разному ощущает потоки света с разными психологическими характеристиками. Большинство наблюдаемых нами предметов сами не испускают световые лучи, а видны потому, что попадающий на них свет рассеивается и попадает в наши глаза». Таким образом, цвет, по мнению Г.Е. Бреслава, — «это ощущения, возникающие в мозгу человека как реакция на свет определенной длины волны, попавшей в сетчатку глаза».

П.В. Янышин же в своей книге «Эмоциональный цвет» демонстрирует сложность и многомерность феномена цветовосприятия, говоря о несводимости его к теории электромагнитных колебаний. Его исследования показали, что цвет взаимодействует не только со зрением, но и с организмом человека как целым. Цветом можно вылечить, цветом можно привести человека и в угнетенное состояние.

Идею о существовании «эмпирически обоснованных взаимоотношений между цветом и эмоцией» первым выдвинул Роршах (1942 г., 1951 г.). Теоретические же основы взаимосвязи «цвет-эмоция» были предложены Арнхеймом в его структурной гештальт-теории визуализации символической экспрессии.

Лечебное действие имеет цвет при использовании его в художественном творчестве и терапии. Художественное творчество, считал З. Фрейд, имеет сходство со сновидениями и фантазиями, так как аналогично им выполняет компенсаторную функцию, снижая возникающее при фрустрации инстинктивных потребностей психическое напряжение. По мнению К.Г. Юнга, изобразительное творчество представляет собой внутреннюю потребность — особый инстинкт, благодаря кото-

рому человек становится инструментом выражения опыта коллективного бессознательного. Психотерапия искусством представляет собой относительно хорошо разработанную, теоретическую и методическую базу для лечебно-коррекционного и развивающего использования. В настоящее время как в России, так и за рубежом растет количество центров, практикующих методы арт-терапии, — метода лечения, основанного на использовании художественного творчества. Все активнее стали открываться различные школы, в которых применяется художественная терапия с целью коррекции не только эмоционального уровня, но и физического состояния. Так, в 2005 г. под руководством профессора Я.С. Ибадова в г. Баку создана специальная школа «Художник-целитель» с целью воспитания здоровой и талантливой молодежи, развития у детей и подростков способности к художественному творчеству, а также для подготовки художников-целителей, способных проводить работу по психодиагностике и коррекции на основе новой методологии [30]. Таких школ становится все больше и в нашей стране.

Ученые на протяжении долгого времени проводят многочисленные исследования в области использования лечебного воздействия цвета от различных недугов через рисунок. Так, еще в 90-е годы прошлого столетия в Ялте, в НИИ им. Сеченова стали пробовать внедрять рисунок как средство для облегчения и снятия приступов бронхиальной астмы у детей. Во время экспериментов выяснилось, что в период, предшествующий приступу, у рисующих детей на бумаге появляются красные и оранжевые пятна, мало соответствующие сюжету; тогда предлагали отложить лист бумаги и рисовать что-то зеленым, голубым или фиолетовым цветом. В сочетании с врачом-энергетическим воздействием через 3–4 сеанса у детей появлялся устойчивый рефлекс. Начали рисовать — стало легче.

Цвет и рисунок являются лучшим лекарством для лечения души человека любого возраста. Все, кто хотя бы время от времени рисовал цветными красками, знает, какое удовольствие можно испытать от занятий с рисунком и цветом. В свою очередь, рисунок, выполненный в цвете, может оказывать большое влияние как на эмоциональный фон и настроение человека, так и на его здоровье. Например, при написании пейзажей любой человек может достигнуть состояния полной релаксации, сняв таким образом сильнейшее внутреннее напряжение. Рисование же цветных мандал и янтр может нормализовать давление, избавить от психологических проблем. Цвет и форма в этом случае

действуют целительным образом. Такое же действие оказывают и медитативные рисунки, и это происходит в силу того, что в процессе рисования устанавливается невидимый контакт с нашим внутренним миром, нашими чувствами. При занятиях медитативным рисованием можно познать глубинное воздействие цвета, а также убрать стрессовые состояния, улучшив свое самочувствие и здоровье. Сейчас, когда ритм жизни так быстротечен, многие из людей находятся в большом напряжении, и занятие художественной терапией может стать простым и доступным способом снятия напряжения и стрессов. Кто-то может категорически заявить, что просто не имеет никакого лишнего времени заниматься рисованием, творчеством, потому что очень сильно занят. И будет не прав. Занятие творчеством окажется особенно эффективным и целебным как раз для такого человека, потому что заставит его наконец остановиться в беге своей жизни. Если вы один из таких занятых людей, значит, эта книга для вас.

Цвет лечебно воздействует непосредственно и на наше тело, помогая облегчить боль и избавиться от многих болезней. С помощью цвета можно не только избавляться от множества самых различных заболеваний, изменять давление, сбивать температуру, восстанавливать свою энергию и силы, но также проводить цветовую диагностику, узнавая о болезни прежде, чем она начнется. В основе лечения цветом лежит принцип введения дополнительной дозы того цвета, которого нашему организму не хватает, и создания полного равновесия. Для этого применяются самые различные методы цветотерапии и используются природные возможности цвета. Из спектра солнечного цвета наше тело выбирает и поглощает те цвета, которые ему необходимы для равновесия и гармонии. В отличие от методов традиционной медицины, цветотерапия ничего не привносит в организм человека, а лишь восстанавливает свойственное ему равновесие.

Книга предназначена для широкого круга читателей, для всех тех, кто лишь начинает интересоваться методом цветотерапии, а также тех, кто уже применяет этот метод исцеления. Читая книгу или занимаясь по ней, вы сможете максимально приблизиться к миру цвета, а также получить истинное исцеление своей души и тела.

В настоящее время использование психологических рисуночных и цветовых тестов стало очень популярным во многих областях жизни. Представленный в книге методический материал предоставляет возможность специалисту самому выбирать те техники, которые лучшим

образом соответствуют индивидуальным особенностям клиента (испытуемого). Кроме того, все методики и упражнения, описанные в книге, доступны любому человеку. Они позволяют справиться практически с любой жизненной ситуацией с помощью визуализации собственного образа, рисунка и внутренних резервов организма и, в свою очередь, помогают стать более здоровым и успешным.

Автор также выражает надежду, что описания случаев из практики с соответствующими рисунками подбодрят читателя и он захочет использовать описанные здесь методы в своей практике или жизни.

# **ГЛАВА 1. ПОЗНАЕМ СЕБЯ КАК ЦВЕТОВУЮ ЛИЧНОСТЬ**

## **Определяем индивидуальный цветовой спектр**

Определить свой индивидуальный цветовой спектр можно, если воспользоваться цветами красок и своей интуицией. Известно, что каждый цвет вызывает у человека подсознательные ассоциации. В то же время один человек по отношению к какому-то цвету чувствует симпатию, а к другому полную антипатию. Так, тому человеку, которому необходима стимуляция внутренних резервов организма, непременно будет симпатичен красный цвет, в то время как у сильно возбуждаемого человека этот цвет будет вызывать раздражение. Таким образом, любой цвет и его оттенки воздействуют на человека самым различным образом и вызывают у него совершенно определенные чувства и ощущения.

Занимаясь творческой работой с различными цветами, можно практически безошибочно, опираясь на свою интуицию и ощущения, определить свой индивидуальный цветовой спектр. Для этого...

### ***Визуализируем цвета***

Расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что вы окутаны золотистым облаком солнечного цвета. У вас радостное настроение, вы кружитесь. Перед вашими глазами мелькают самые различные и яркие цвета. Вам хочется смеяться и эти свои ощущения, это радостное настроение и эти краски сохранить как можно дольше.

### ***Наносим цвета на бумагу красками***

Теперь возьмите коробку с акварельными красками (не менее 12 цветов), кисть и бумагу. Быстро, не задумываясь, перенесите на лист бумаги то, что у вас внутри, на душе, такая кисть в те краски, в которые вам хочется. Не заостряйте своего внимания на том, что у вас получа-

ется — какие линии или формы, а может, и вовсе непонятный рисунок. Главное, что вы рисуете свое настроение, а ваша душа подсказывает, какие цвета выбрать. Таким образом, вы откроете для себя только свои и самые сокровенные цвета, которые отражают вашу личность. Посмотрите внимательно на них. Запомните их!

## Определяем цвет числа рождения

Определение цвета своего дня рождения является очень важным жизненным моментом на пути позитивных изменений в вашем здоровье и жизни. Дело в том, что цвета и числа, вибрирующие с нами в унисон, присутствуют в нашей жизни постоянно и охватывают как события детства, так и настоящего времени. Тем самым они оказывают колоссальное влияние на нашу жизнь и судьбу. От них зависит, наряду с другими факторами, насколько мы здоровы и успешны в жизни.

На протяжении всей жизни число нашего дня рождения играет очень важную роль. Оно обладает определенными характеристиками и цветом.

Для определения числа дня рождения берут дату рождения, куда входят числа дня, месяца и года рождения. Сумма всех цифр в дате рождения, сокращенная до простого числа, и дает число рождения, которое указывает на природные характеристики человека, то есть его число личности.

Допустим, вы родились 12 января 1961 года, то есть 12.01.1961.

Складываем все эти числа:  $1+2+1+1+9+6+1=21$ .

Доводим число 21 до простого числа:  $21 (2+1) = 3$ .

Для определения цвета этого числа достаточно обратиться к схеме основных цветов спектра, где указаны соответствия цветов спектра числам, и посмотреть, какому цвету соответствует цифра 3. Из таблицы следует, что тройка соответствует желтому цвету, значит, цвет вашего числа рождения желтый.

**Схема основных цветов спектра с числовым и буквенным соответствиями:**

Красный	1.	А	И	С	Ъ
Оранжевый	2.	Б	Й	Т	Ы

Желтый	3.	В	К	У	Ь
Зеленый	4.	Г	Л	Ф	Э
Голубой	5.	Д	М	Х	Ю
Синий (индиго)	6.	Е	Н	Ц	Я
Фиолетовый	7.	Е	О	Ч	
Розовый	8.	Ж	П	Ш	
Золотой	9.	З	Р	Щ	

Считается благоприятным, когда цвет числа рождения совпадает с цветом числа имени.

### Определяем цвет имени

Имя — это запись нашего «я», так называемый опознавательный знак в жизни. Еще в Древней Руси, например, верили, что вместе с именем можно передать человеку и те свойства, которые заключены в его лексическом значении.

Имя вмещает в себя индивидуальность каждого человека, и его можно расшифровать. При этом имя переводится в число, затем оно подвергается некоторым преобразованиям, позволяющим узнать характер и жизненную цель человека. Каждое имя имеет свой цвет и обладает определенными цветовыми характеристиками, а наш организм откликается на его цветовые вибрации.

Цвет имени определить можно следующим образом.

Допустим, ваше имя Ольга. Находим в схеме основных цветов спектра каждую букву своего имени и ее цифровое соответствие. У нас получится следующее:

ОЛЬГА

О=7

Л=4

Ь=3

Г=4

А=1

Складываем все цифры:  $7+4+3+4+1=19$  ( $1+9$ ) =1.

Затем смотрим по схеме — единица соответствует красному цвету. Значит, цвет имени Ольга — красный.

## Диагностика по цветам мандалы

Мандала в переводе с санскрита означает «магический круг». Круг — это первичный символ единства и бесконечности. Знак абсолюта и совершенства. Движение по кругу означает постоянное возвращение к самому себе. Только заглянув внутрь себя, человек может выздороветь и накопить новые силы и энергию.

Бывают нарисованные мандалы, используемые для сосредоточения и исцеления, мандалы, сделанные из цветного песка, мандалы обусловленного просветления ума (бодхичитта), мандалы абсолютного ума просветления и т.д.

В настоящее время существует множество методов диагностики своего психологического состояния и познания себя. Одним из таких методов является диагностика по рисунку и цветам мандалы. Если нарисовать ее и раскрасить в разные цвета, то можно пополнить свои знания о себе как о цветовой личности.

Каждая мандала — это композиция символов, геометрических элементов и цветов, вызывающих изменения как на физическом, так и на более тонком уровне. При проведении диагностики учитываются размеры круга, толщина соединительных линий, нарисованные формы, символы и применяемые цвета.

Символы в рисунке мандалы имеют следующее значение:

- круг означает целостность и защищенность;
- крест указывает на вашу нерешительность;
- пятиконечная звезда говорит об уверенности в себе;
- квадрат означает движение энергии, состояние открытости или закрытости;
- треугольник также означает движение. Если вершина треугольника направлена вверх, это означает стремление к созиданию, если вниз — к разрушению;
- спираль указывает на развитие и динамику внутреннего процесса;
- сердце символизирует любовь, счастье, признательность, просветление;
- глаз в центре мандалы или в центре какой-нибудь фигуры в рисунке мандалы символизирует солнце, иногда ясновидение;
- различные изображения животных в рисунке мандалы — это ваше отражение зрительного представления нашего бессознательного.