

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



FILOZOFICKÁ FAKULTA  
UNIVERZITY KARLOVY  
V PRAZE

Metodologická praktika v psychologii

**Barvy života**

*1. ročník, nMgr.*

*Lenka Khánská*

*Marika Loskotová*

[Odkaz k prezentaci Barvy života](#)

## Představení a popis techniky

Barvy života jsou diagnostickou metodou, která podle autorů objasňuje individuální i skupinové myšlení. Autoři doslova tvrdí, že: *„Celá metoda Barvy života nabízí objektivizovaný nástroj, který je schopen smysluplně a názorně pro jednotlivé odborníky z různých profesí i samotného příjemce služeb (klienta) objasňovat jak strukturu, tak průběhy individuálního i skupinového myšlení, cítění, prožívání i seberealizačního chování.“* (Barvy života, 2007).

Metoda je vyvinuta společností DAP Services a.s., která se pokouší tuto metodu patentovat, jako barvově asociační metodu. Je založená na asociačními experimentu, ke kterému používá škálu osmi barev v kombinaci se slovními podněty. Autoři vidí výhodu metody v tom, že nemůže být vědomně ovlivnitelná, protože stimuluje neuronální dráhy, které propojí asociaci barvu a podnět. Dále tvrdí, že tyto reakce je možné vyhodnotit a přesně popsat, co člověk pocituje a jak zpracovává emoce (DAP Services).

Podle barevné poradny, která metodu využívá je výhodou, že člověk neovlivňuje výsledek svého testu záměrnou manipulací. Může maximálně test nevyplnit. Jako klienti nemusíme moc přemýšlet či vyprávět o svých niterných zážitcích nebo vztazích. Stačí pouze přes počítač naklikat barvy, které se asociují např. při slově "matka" (Barevná poradna, 2010).

Cílem není pojmenování barvy, ale vnímání vlnových délek barev procházejících lidským okem do mozku. Prý metoda není ovlivněna kulturními ani jazykovými faktory, vzděláním ani předchozími zkušenostmi s jakýmkoliv typem testů a měření (DAP Services). Proto je metoda prakticky pro kohokoliv jakéhokoliv věku. Dokonce pro lidi s barvoslepostí i pro předškolní děti, které ještě neumějí číst. Také černobílá obrazovka počítače při snímání není překážkou pro provedení měření (Cígler & Mafková, 2013).

*"Snímaný klient by si měl přečíst slovo, zavřít oči a nechat na sebe pojem zapůsobit (propojí se pravá i levá hemisféra mozku). Potom postupně klíně na 3 barvy, které se mu jeví nejpřiměřenější k danému slovu. U dětí - předškoláků je třeba slovo přečíst za ně (slova se nevysvětlují)." (Barevná poradna, 2010).*

Již z výše uvedených souvislostí, které autoři prezentují, můžeme nabýt podezření o věrohodnosti a kvalitě metody. Autoři popírají prokázaná fakta, kterými jsou například kulturní podmíněnost barev (Šikl, 2013, s. 91) nebo to, že barvoslepý člověk většinou nemůže vnímat vlnové délky barev stejně. Většinou se u těchto lidí objevují různé typy defektů pigmentů na čípcích sítnice oka, což způsobuje vyřazení schopnosti vnímat některé barvy (Vady zraku, 2017). A tvrzení o možnosti měření barevného vnímání přes černobílý monitor je až tristní. Také myšlenka celé diagnostiky založená pouze na výsledcích “klikání” na barevná kotouče je podezřelá. K tomu, aby mohl být jedinec či celá skupina diagnostikovaná s dostatečnou mírou přesnosti je nutná kombinace několika diagnostických metod.

## Využití metody

Autoři metody a poradny, které metodu využívají, prezentují mnoho různých oblastí, v nichž je možné pomocí metody zjišťovat relevantní informace a stanovovat účinné intervence. Autoři a ani nikdo jiný však neuvádí žádnou studii na jejímž základě by bylo možné skutečně usuzovat na vhodnost využití metody v těchto směrech. Spektrum oblastí, které metodu mohou využívat, je rozsáhlé, což je vzhledem k chybějícím podkladům značně nezodpovědný přístup a opět nás to může přimět k pochybnostem, zda je metoda věrohodná.

Metodu je podle autorů možné využívat v různých oblastech:

- Marketing (způsob přemýšlení spotřebitelů, vnímání značek, odhalit způsoby zvýšení prodeje...)
- Školství (kariérní poradenství, odhalení šikany a negativních jevů, posouzení efektivity vyučování, posouzení školní zralosti...)
- Sport (práce s psychikou pře, při a po výkonu, nastavení tréninkových programů, příprava jednotlivců i týmu, snížení stresu...)
- Personalistika (odhalení potenciálu, výběr kandidátů, sestavení efektivních týmů, rozvoj...) (DAP Sevicies).

Dle autorů lze metodou zjistit skutečně rozsáhlé množství informací. Opět neuvádí, na jakých podkladech tyto informace z metody získají. Neuvádí žádné odborné teorie, které by dokazovaly, že prostřednictvím barev lze zjistit životní postoje a jejich realizaci v životě. Sami autoři neprovedli žádný relevantní výzkum na toto téma. Vyjadřují se ve smyslu, že se jedná o jejich soukromé „Know-how“, které nemohou zveřejnit. Tyto informace jsou však nutnou podmínkou každé kvalitní metody, aby bylo možné začít diskutovat a její věrohodnosti.

Metoda je podle autorů schopná poskytnout celistvé údaje o fungování vědomí klienta. Může terapeuta informovat také o klientových životních postojích a o tom, jak je v životě realizuje. Trvanlivost výsledků je dlouhá 3 měsíce, protože po této době dochází ke změnám struktury osobnosti vlivem zkušeností, situačních změn a dalších faktorů (Barevná poradna, 2010).

Paní PhDr. Monika Krajčová je testem dokonce schopna diagnostikovat:

- silné a slabé stránky klienta
- jeho motivy
- jak klient působí na své okolí
- jak pracuje se svojí životní energií
- co klienta brzdí případně, jak reaguje na stres a změny
- psychosomatické potíže (únava, deprese, bolest hlavy, stres...)

(Psychologické poradenství, konzultace a psychoterapie, PhDr. Monika Krajčová, 2017).

## **Teoretické předpoklady konstrukce testu Barvy života**

Autoři na svých oficiálních stránkách k testu uvádějí následující:

*“Barvy samotné jsou uznávanou psychologickou metodou již velice dlouho. Autor metody Jiří Šimonek využil zkušeností i myšlenek starých čínských a sumerských myslitelů, pana Goetha, Maxe Planka a nejvíce pana Maxe Lüschera, který vše propojil do Lüscherova barvového testu. Max Lüscher získal doktorát v oborech filozofie, psychiatrie a psychologie. Jeho disertační práce "Barvy jako diagnostický*

*nástroj v psychologii" byla přijata s vyznamenáním profesory z oblastí psychiatrie, filozofie a psychologie. Lüscherovy barvové diagnostiky jsou vyučovány v sedmi jazycích, a to na univerzitách po celém světě, například v Dánsku, Finsku, Norsku, Rakousku, Itálii, Německu, Švýcarsku, USA (Yale, Boston), Chile, Peru, Argentině, Rusku, Polsku, Maďarsku, Rumunsku, České republice a také na Slovensku."*

Sám profesor Lüscher považuje metodu za objektivní test osobnosti, avšak běžně je řazen k projektivním metodám. Již od 80. let je doporučeno tuto metodu k diagnostice raději nepoužívat, protože mezi její nedostatky patří nízká validita i reliabilita (Braun & Bonta, 1979). Také pan profesor metodu založil na nepodložených tvrzeních, díky čemuž je dnes již test v odborné psychologické veřejnosti považován spíše za šarlatánskou metodu (Špok, 2013).

## **Autor**

Jiří Šimonek st. je všude uváděn jako promovaný psycholog. Dvacet let tvrdé práce! V roce 1980 Jiří Šimonek při práci s Lüscherovým barvovým testem zjistil, že chce z výsledků získat víc, než mu stávající metoda může nabídnout (DAP Sevicies).

Je však téměř nemožné dohledat, kde se pan psycholog stal promovaným. Ve všech dohledaných publikacích, na kterých se Jiří Šimonek podílel, je uveden s „tituly“ jako erudovaný, diplomovaný či promovaný a to i vedle autorů s tituly jako PhDr., Mgr., Ing. či prof. Alespoň v jednom jediném zdroji na stránkách HR-server je uvedeno, že Jiří Šimonek vystudoval jednooborovou psychologii na FF UP v Olomouci (HR Server, 2011).

Jiří Šimonek ml. vystudoval Ostravskou univerzitu v Ostravě, obor Informatika, později se stal také učitelem informatiky na téže univerzitě. Aktuálně je ředitelem společnosti DAP Services, dále také kouč ve sportu.

Se společností dále spolupracuje mnoho dalších psychologů, kteří jsou např. školními psychology, okresními metodiky prevence, soukromými psychology, diagnostiky třídních kolektivů atp. Tato skutečnost je dosti znepokojující za

předpokladu, že tito odborníci provádějí diagnostiku jedinců či kolektivů pouze na základě tohoto testu.

## **Validita a reliabilita**

Autoři metody (zřejmě pod tlakem odborné psychologické veřejnosti) vydali oficiální dokument vyjadřující se k validitě a reliabilitě testu. Avšak podle nás i podle dalších kritiků (např. Prof. PhDr. Tomáš Urbánek, Ph.D., Prof. PhDr. Stanislav Štěch, CSc. nebo Mgr. Jana Širůčka, Ph.D.) je tento soubor plný nesouvisejících vět, polopравd, informací vytržených z kontextu a psychologických teorií, které se k tématu prakticky nevztahují. V souboru můžeme rovněž nalézt mnohé tabulky a grafy, jejichž význam není vždy zcela jasný a nejsou dostatečně popsány.

Autoři se například pokusili o jakousi standardizaci dat, kde nejsou doloženy důkazy například o tom, že by se hnědá barva vztahovala k rovině somatické, či modrá k rovině sociální. Toto tvrzení působí spíše jako symbolické pojetí barev, avšak autoři se od symbolického pojetí důrazně vyhraňují a svoji teorii podepírají teorií o vnímání různých vlnových délek lidským okem (Barvy života, 2007).

Celá stať působí jako promyšlený komplex tvrzení, které mají za cíl přesvědčit laika o věrohodnosti a profesionalitě autorů i celé metody. Na silnou kritiku z řad psychologů autoři reagují velmi odmítavě a tvrdí, že např. UPA se dopouští pouhých soudů avšak ne objektivní kritiky. Tady však není co kritizovat.

Profesor, prorektor Univerzity Karlovy a předseda UPA (Unie psychologických asociací) Stanislav Štěch říká, že: *„Problém metody Barvy života je v tom, že se tváří jako něco, čím není – není to prostě psychologický diagnostický nástroj. Nesplňuje elementární požadavky, které jsou na psychologický diagnostický nástroj kladeny. Stejně jako z interpretace Barev života by bylo možné formulovat různá doporučení z věštění z lógru. Jistě se najde i velká skupina lidí, která bude s těmito věštbami spokojena. Snad ale nikdo nebude chtít tvrdit, že tato spokojenost něco vypovídá o validitě použitých metod,“* (Učitel'ské noviny, 2013).

Aby byla metoda použitelná je nutné zjistit, zda závěry z ní vycházející jsou oprávněné. Způsob interpretace by měl být jasně podložen smyslupnou teorií. Autoři, jak jsme již zmínily výše, tvrdí, že se jedná o jejich „Know-how“ a to z principu věci nelze zvěřejnit. Jakkoli je toto tvrzení nesmyslné (teoretická východiska zvěřejňuje každý kvalitní psychodiagnostický nástroj), autoři by měli doložit alespoň relevantní studie, které by ověřily validitu a reliabilitu nástroje.

Metoda je široce využívána ke zjišťování mnoha různorodých informací, jako například zdravotního stavu jedince, šikany v třídních kolektivech, osobních preferencí a vlastností atp. Pro tento účel autoři vytvořili různé sady podnětových slov, na které jedinec reaguje (např. při zjišťování zdraví se objevují slova jako šlachy, kosti apod.). Každá tato sada by měla mít provedenou svou vlastní validizační studii a i test reliability.

Vzhledem k snadnému a dostupnému použití metody (online test) lze přitom poměrně lehce udělat kvalitní studii ke zjištění reliability metody test-retestovým odhadem reliability. Zajímavé by také mohlo být využití odhadu vnitřní konzistence testu na úrovni položek, který by zjistil, na kolik jsou položky pro test relevantní.

K posouzení validity testu lze využít např. kriteriální validitu. Výsledky testu mohou být porovnávány s výsledky jiných relevantních testů. Výsledky barev života, které měří kolektivy, mohou být srovnány se sociometrickým testem nebo se sociomapováním, což jsou metody, které provází množství kvalitních studií. Test zaměřující se na rozvoj osobnosti může být taktéž srovnán s výsledky dalších testů (např. GPOP, MBTI, NEO-PI-R). Otázkou pak zůstává, nakolik tato metoda přináší nové informace oproti psychodiagnostickým testům, které jsou využívány a ověřovány mnohem déle (tzv. inkrementální validita).

## **Kurzy**

Do výcviku se podle všeho může přihlásit kdokoli. Nikde jsme nenašly žádné podmínky pro přijetí. Vzhledem k tomu, že při diagnostice nejde jen o to, umožnit probandovi, aby naklikal barvy do počítače, ale také o analýzu výsledků a jejich

sdělování klientům, soudíme, že by kurz neměl být pro každého. Špatnou interpretací výsledků nebo i nevhodným předáním výsledků, může diagnostik klienta poškodit. Považovaly bychom tedy za nutné minimálně probíhající vysokoškolské vzdělání humanitního charakteru.

Dále na internetu není příliš zřejmé, čím se od sebe jednotlivé kurzy liší a také, zda je kurz zakončen nějakou zkouškou, nebo certifikát obdrží každý, kdo se ho zúčastní a zaplatí účastnický poplatek.

Základní výcvik ve využívání metody lze absolvovat v Ostravě během 12 dnů (6 x 2 dny). Autoři nabízejí také rozšiřující analytický výcvik. Základní kurz obsahuje vysvětlení základních principů metody, vytvoření profilů jednotlivců, kazuistiky apod. Po absolvování výcviku může jedinec využívat produkty Hloubkový snímek jednotlivce a Hloubkový snímek skupiny. Autoři však nezmiňují, žádné informace o analytickém výcviku (např. jaké bloky obsahuje navíc, jak dlouho trvá apod.).

Cena základního výcviku: 20 000,- (bez DPH)

Cena analytického výcviku: 22 500,- (bez DPH)

Lze také postoupit rozšiřující výcviky: Profil jednotlivce a Profil skupiny. Každý z těchto výcviků trvá 2 dny a stojí 2500,-.

Produktový výcvik Profil jednotlivce obsahuje vytvoření vlastního profilu, modelové příklady, "výklad lektora" a velké množství praktických informací. Tento výcvik lze absolvovat také prostřednictvím e-learningu. Produktový výcvik Profil skupiny nabízí modelové příklady, materiály a "výklad lektora". Množství praktických informací (Barvy života, 2009).

Barvy života nabízí také e-learningové výcviky:

- Základní výcvik: Informace o tom, jak metoda funguje, historie a vývoj této metody, jak ji dále využívat.
- Profil jednotlivce: Viz výše (cena: 1000,-, bez DPH).
- Kurz dobrá volba: Barvy života lze využít i při kariérním poradenství studentů. Metoda měří individuální profesní zaměření žáka, které porovnává se skupinou podobných typů studia. Následně může doporučit profesní dráhu



nebo střední školu. Kurz obsahuje modelové příklady, cvičné profily apod. (cena: 1000,-, bez DPH) (LMS Dap Services a.s.).

## **Výhody a nevýhody metody**

Výhody tohoto testu jsou značně sporné. To, co mohou probandi považovat za výhodu (např. nenáročnost, dostupnost online, možnost vyplnit test v pohodlí domova) je zároveň potíží. Zvyšuje to popularitu metody i navzdory k jejímu nekvalitnímu podkladu. Stejně tak může být považováno za výhodné, že metodu nemusí administrovat psycholog, ale kdokoli jiný, kdo projde kurzem a zaplatí si ho. Podmínkou není ani maturita. Vzhledem k tomu, že autoři tuto metodu prezentují jako kvalitní psychodiagnostický nástroj, je toto vážné pochybení. Nástroj tak může dostat do rukou jakýkoli člověk bez špetky znalostí o psychice člověka a principech jejího fungování.

Metoda je také celkem drahá. Cena je srovnatelná s jinými kvalitními psychodiagnostickými testy, což však tato metoda prokazatelně není a být nemůže. Metoda pravděpodobně podléhá známému Forerovu efektu, který využívá toho, že po předložení obecných popisů mají klienti pocit, že na ně osobnostní profily opravdu pasují. A mnoho klientů také nabývá mylného přesvědčení, že čím je metoda dražší, tím je lepší a kvalitnější.

Za zmínku také stojí to, že firma má roční obrat zhruba 10 milionů korun a o její metodu se opírá také Česká školní inspekce (Učitelské noviny, 2013).

## **Celkové hodnocení a doporučení**

Ohodnoceno známkami jako ve škole (1 - nejlepší, 5 - nejhorší):

- Práce se zdroji a citacemi: 5
- Srozumitelnost odborných textů: 6
- Validita a reliabilita: 5
- Dostupnost metody 2
- Cena v porovnání s psych. metodami: 3

- Cena v porovnání s kartářkou: 5
- Schopnost upoutat klienty: 1
- Spokojenost klientů: 1
- Bezpečnost metody: ???

Průměr:  $28 / 8 = 3,5$  = Touto logikou se řídí autoři testu

*Otázkou zůstává, proč jsou klienti natolik spokojeni s výsledky testů. V komentářích k metodě lze od klientů nalézt jen několik záporných hodnocení, naopak většina lidí, která touto diagnostikou prošla, metodu obhajuje a šíří ji dál. Lze předpokládat, že na lidi významně působí Barnumův efekt (znám také jako Forerův efekt). Tento jev způsobuje, že lidé ve vágních a obecných popisech osobnosti mají tendenci nalézt právě sami sebe. (Na stejném principu pracují horoskopy, věstkyně či grafologové). Silněji tento efekt působí ve chvílích, kdy se jedinec nachází v obtížné životní situaci nebo důvěřuje ve "vyšší síly" a nadpřirozené jevy (Tobacyk, Milford, 1988). Vliv Barnumova efektu se ukazuje i v Lüscherově barvovém testu (Holmes, Buchannan, Dungan, Reed, 1986). Také je možné, že když už lidé investují tolik do této metody, chtějí v její účinnost prostě věřit (strach ze ztráty a související iracionální chování bylo v psychologii podrobně rozebráno a podpořeno výzkumy např. Danielem Arielym).*

*V neposlední řadě na člověka působí fakt, že se o něj někdo zajímá a začíná s ním řešit jeho situaci (známo jako Hawthornský efekt).*

*Studie, kterou autoři vytvořily na podporu kvality metody, je psána značně nesrozumitelně. Přepokládáme, že má působit dojmem odbornosti a zmást klienty. Protože autoři metody mnoho informací zamlčují a využívají prapodiivných termínů, které nijak nevysvětlují, je metoda nepřístupná dalším výzkumům ze strany dalších odborníků. Přitom výzkumy by měly být tvořeny tak, aby bylo možné zopakovat výzkum ve stejných, či co nejpodobnějších podmínkách, čímž se dá zjistit, zda se nejedná pouze o náhodné výsledky (např. se mohla projevit proměnná, se kterou ve výzkumu nebylo pracováno).*

#### Ukázka nesrozumitelných obrátů:

- Existenčně regenerační základ tělesna.

- Mechanismus vědomí Já a Ne-Já vylučuje skupinově nepoužitelné.
- Objektově komunikační analýza vědomí.
- Objekty (obrázek, video, zvuk, napsané slovo, které si člověk přečte...) jsou specificky lidské abstraktně významové konstrukty, které zase dovolují osahávat mentálně-sociální systém, tedy významovou orientaci a hierarchii vědomí = hodnotovou kapacitu

## Zdroje:

- Barevná poradna. (2010). Metoda Barvy života. [online, 2016-11-13]. Dostupné z: <http://www.barevnaporadna.cz/diagnosticke-metody/metoda-barvy-zivota>
- Barvy života. (2007). Barvy života. [online, 2016-11-13]. Dostupné z: <http://www.barvyzivota.cz/drupal/?q=barvy-zivota>
- Barvy života. (2007). Konzistence preferenčních barvových škál. [online, 2016-11-13]. Dostupné z: <http://www.barvyzivota.cz/drupal/?q=konzistence-preferencnich-barvovych-kal>
- Barvy života. (2009). Výcviky. [online, 2016-11-13]. Dostupné z: <http://www.barvyzivota.cz/drupal/?q=vycviky>
- Braun, C. M., & Bonta, J. L. (1979). Cross-cultural validity, reliability, and stimulus characteristics of the Luscher color test. *Journal of personality assessment*, 43(5), 459-460.
- Cígler, H., & Mařková, J. (2013). Metoda barvově-slovních asociací (takzvané Barvy života) není diagnostickým nástrojem. *TESTFÓRUM*, 2(2), 15-27.
- DAP Services. [online, 2016-11-13]. Dostupné z: <http://dap-services.cz>
- Holmes, C. B., Buchanan, J. A., Dungan, D. S., Reed, T. (1986). The Barnum Effect in Lüscher Color Test Interpretation. *Journal Of Clinical Psychology*, 42 (1).
- HR Server. (2011). Rozhovor s Jiřím Šimonkem, psychologem a autorem unikátní metody Barvy života. [online, 2016-11-13]. Dostupné z: <http://www.hr-server.cz/clanek/rozhovor-s-jirim-simonkem-psychologem-a-autorem-unikatni-met-id-2573847>
- LMS Dap Services a.s. eLearning. [online, 2016-11-13]. Dostupné z: <http://lms.dap-services.com/www/index.php>
- Psychologické poradenství, konzultace a psychoterapie. PhDr. Monika Krajčová. (2017). Psychodiagnostika metodou Barvy života. [online, 2017-1-20]. Dostupné z: [http://psycholog-prostejov.cz/index\\_soubory/page0008.htm](http://psycholog-prostejov.cz/index_soubory/page0008.htm)
- Šíkl, R. (2012). Zrakové vnímání. Praha: Grada.
- Špok, Z. (2013). Barevné nesmysly. [online, 2017-1-20]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/barevne-nesmysly/>
- Tobacyk, J., Milford, G. (1988). Paranormal Beliefs and the Barnum Effect. *Journal Of Personality Assessment*, 52(4).

- Učitelské noviny. (2013). Čím se mají děti testovat. [online, 2016-11-13]. Dostupné z: <http://www.ucitelskenoviny.cz/?archiv&clanek=7447>
- Vady zraku. (2017). Barvoslepost: Když nevidíte barvy. [online, 2017-1-20]. Dostupné z: <http://www.vadyzraku.cz/barvoslepost-kdyz-nevidite-barvy/>