



Примечания

¹ См.: Phinney J.S., Kohatsu E.L. Ethnic and Racial Identity Development and Mental Health // Health Risks and Developmental Transitions During Adolescence. Cambridge: Cambridge University Press, 1997. P.439.

² См.: Phinney J., Goosens L. Identity Development in Context // Special Issue of the Journal of Adolescence. 1996. №19(5).

³ См.: Phinney J.S., Kohatsu E.L. Op. cit. P.439.

⁴ См.: Phinney J.S., Ong A., Madden T. Cultural Values and Intergenerational Discrepancies in Immigrant and Non-Immigrant Families // Child Development. 2000. Vol.71, №2. P.537.

⁵ См.: Phinney J.S., Ferguson D.L., Tate J.D. Intergroup Attitudes among Ethnic Minority Adolescents: A Causal Model // Child Development. 1997. Vol.68, №5. P.957.

⁶ Ibid. P.964.

⁷ Ibid. P.965.

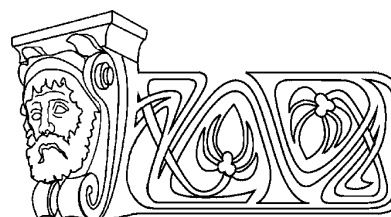
⁸ См.: Phinney J. The Multigroup Ethnic Identity Measure: A New Scale for Use with Adolescents and Young Adults from Diverse Groups // Journal of Adolescent Research. 1992. №7. P.156–176.

УДК 15.0+159.042

ЦВЕТНОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ

Е.В. Рягузова

Саратовский государственный университет,
кафедра психологии
E-mail: rjaguzova@yandex.ru



Статья посвящена анализу понятия «цвет» как атрибута объективной действительности, как символа всех объектов, как личностному переживанию и как высказыванию. Представлены результаты психологической рефлексии компонентного состава некоторых психических состояний через психосемантическую интерпретацию их цветности.

Colorness of the Psychological States

E.V. Ryaguzova

The article is dedicated to analysis of the notion «color» as the attribute of the objective reality, as the symbol of all objects, as the experience of the person and as the judgment. The results of psychological reflexions some components of the psychological states across the psychosemantic interpretation of their colorness, are submitted.

Цвет не является простым атрибутом объективной действительности. Трудно не согласиться с мнением П.В. Яньшина, что цвета взаимодействуют не только со зрением, но и со всем организмом, целостным человеком, что «цвет несет в себе нечто, ставящее его в совершенно особенные отношения с человеческой душевной организацией»¹.

В психологии разделяют и, на наш взгляд, совершенно справедливо следующие форматы интерпретации цвета²:

- *физический* – в контексте его цвет предстает как перцепт, т.е. то, что обладает характеристиками светлоты, насыщенности и цветового тона;

- *символический* – в рамках которого цвет может быть рассмотрен как символ всех объектов реальности, обладающих присущими данному цвету характеристиками и значимостью в отношении к человеку. В этом случае цвет является символом и носителем общей идеи неких жизненных отношений;

- *психологический* формат предполагает рассмотрение цвета как переживания, т.е. то, что перцептивно (зрению) представлено как цвет, в интрапсихическом пространстве переживается как эмоция. Безусловным является факт эмоционально активного отношения человека к цвету: определенные цвета нам нравятся, другие мы отвергаем, наделяя их при этом особым коннотативным значением. Кроме того, психологическое состояние закономерно модифицирует колорит воспринимаемого мира, и можно солидаризироваться с мнением исследователей о том, что в феномене перцептивного приписывания цветность воспринимаемого образа отражает эмоциональное состояние субъекта как свое специфическое предметное содержание, а в феномене цветовой атрибуции предметным содержанием цветового портрета является эмоциональное отношение к оцениваемому. Еще одним существенным фактом является достаточно жесткая степень «закрепленности» за определенным цветом



определенной эмоции – в цвете происходит визуализация эмоционального отношения;

- *семиотический* формат позиционирует цвет как образ, который является аналогом высказывания, т.е. допускает закономерную «проекцию» содержания в категориальную систему развитых форм значений, в том числе вербальных. Цвет является естественным знаком, поскольку обозначаемое и обозначающее в нем неразрывно слиты, что не противоречит возможности его интерпретации: образ является «перцептивным высказыванием» о мире. Категориальные структуры, классифицирующие цвета, сами же и являются «означаемым» цветового образа.

Целью данной работы является изучение компонентного состава типичных психических состояний пожилых людей через репрезентацию цветовых составляющих выделенных состояний и установление соответствия между психологическим содержанием компонентного состава того или иного психического состояния и психосемантической интерпретацией его цветности.

Исследование проводилось в рамках дипломной работы И.В. Рябышевой, выполненной на кафедре психологии СГУ в 2006 г. под руководством Е.В. Рягузовой. Выявление типичных психических состояний пожилых людей осуществлялось с помощью анкеты. Полученные данные свидетельствовали о том, что большинство (65%) из названных типичных состояний можно отнести к группе негативных психических состояний, актуализация которых отрицательно влияет на все процессы жизнедеятельности. Группа позитивных состояний представлена такими эмоциональными состояниями, как радость, энергичность, спокойствие, надежда, удовольствие, однако их доля и частота встречаемости невелика.

К сожалению, репертуар репрезентированных испытуемыми типичных психических состояний косвенно свидетельствует о непродуктивном типе старения испытуемых, о неадаптивности старения, которая может быть обусловлена разными причинами: неспособностью человека воспринимать новые задачи, характерные для поздних лет жизни; невозможностью рационально оценивать изменение своего места в обществе, отсутствием реалистичного Я-образа, некомпетентно-

стью в построении собственного сценария жизни и организации своего будущего; трудными ситуациями старения: ухудшением здоровья, наличием утратных ситуаций, изменениями, происходящими в когнитивной, эмоциональной и мотивационной сферах³.

Для дальнейшего анализа мы отобрали только те состояния, которые имеют наибольшую частоту встречаемости и, следовательно, наименьший ранг. К ним относятся усталость, подавленность, грусть, одиночество, раздражение, негодование и спокойствие.

Рассмотрим психологические характеристики доминирующих составляющих в цветовом пространстве состояния спокойствия, к которым относятся зеленая, коричневая, желтая, серая и красная составляющие. В «цветовой палитре» состояния спокойствия полностью отсутствуют черный, фиолетовый и синий цвета. Как известно, зеленый цвет является выражением твердости, постоянства и, прежде всего, способности выстоять перед изменениями. Он ассоциируется с эмоциональным состоянием спокойствия и уравновешенности⁴. Предпочтение зеленого сопровождается общей нормализацией психического состояния, в частности повышением порога фрустрации, уменьшением склонности к ипохондрической фиксации на состоянии своего здоровья, уменьшением черт демонстративности во внешнем поведении и склонности к вытеснению эмоционально значимых стимулов. «Наш глаз находит в нем реальное удовлетворение... Душа отдыхает на этом смешении, как на простом»⁵.

Желтый цвет говорит о надеждах, направленных в будущее, о стремлении к новым, еще неясным перспективам. «Желтое символизирует центробежное движение. Оно приобретает движение из центра и осязаемо приближается к зрителю. Если наблюдать его непосредственно, желтое беспокоит человека, колет его, возбуждает и обнаруживает... скрытую силу, которая... действует нагло и навязчиво на душу»⁶. «Желтое обладает волевыми свойствами, нечто внутренне активное, что само из себя создает свой характер»⁷.

Коричневый по семантическому дифференциалу оценивается как один из наименее приятных, очень пассивный и слабый. Пред-



почтение коричневого цвета сопровождается ослаблением сознательного контроля, планирования и последовательности в поведении, снижением самооценки. «Импульсивная жизненная сила красного в коричневом, благодаря затемнению, тускнеет, сдерживается или “замирает”. У коричневого остается только жизненное состояние. Эта жизненность, теряя активность, становится пассивной. Коричневому цвету часто отдают предпочтение люди, которым кажется, что конфликтная ситуация, в которой они находятся, неразрешима»⁸.

Цветность состояния «негодование» представлена черным, красным, фиолетовым, синим, серым и коричневым цветами. Отсутствуют желтый и зеленый цвет, а предпочтение отдается черному и красному цвету.

Красный цвет символизирует психологическое состояние, связанное с расходом энергии. Красный – выражение жизненной силы, нервной и гормональной активности. Способствует повышению тревоги и враждебности. Красный усиливает беспокойство, вызывает сильную активацию эмоционального состояния независимо от того, позитивно оно или негативно. Порог чувствительности к красному снижается при состоянии как радости, эйфории, так и гнева, раздражительности, злости. Повышается при печали, тоске, грусти, тревожности, настороженности, страхе. «Красный воздействует внутренне, ... при всей энергии и интенсивности обнаруживает определенную ноту плановости необыкновенной силы; в этом кипении и пылании... в себе и очень мало в стороны сказывается как бы мужественная зрелость. Движение в себе»⁹.

Черный символизирует отказ, полное отречение или неприятие. По семантическому дифференциалу оценивается как самый сильный, очень плохой и умеренно пассивный. Ассоциируется с глубокой тоской, упадком¹⁰. Предпочтение черного сопровождается нарастанием общей тяжести психического состояния, внутреннего напряжения, дисгармонии; усилением отгороженности, неконтактности, замкнутости. «Символ абсолютного противодействия без возможности (смерть). Как вечное молчание без будущего и надежды звучит внутренне черное»¹¹.

Проанализируем цветовое пространство состояния подавленности, которое представлено такими цветами, как серый, черный, синий, коричневый, фиолетовый и желтый. Отсутствуют зеленый и красный цвета.

Серый цвет по семантическому дифференциалу имеет самую низкую оценку, является самым пассивным, очень слабым и низко оцениваемым. Производит наименьшее возбуждающее воздействие. Оценивается как нерешительный, вялый, расслабленный, неуверенный, слабый, несамостоятельный, пассивный¹². «Символ бездушной неподвижности. И чем серое становится темнее, тем больше возрастает перевес безутешного и выступает удушающее»¹³. Серый цвет не является ни темным, ни светлым и абсолютно лишен каких-либо стимулов и тенденций. Он нейтрален; ни субъективен, ни объективен; ни внутренний, ни внешний; не символизирует ни напряжение, ни расслабленность¹⁴.

Психологическая интерпретация черного цвета обсуждалась нами выше, однако в контексте описания состояния подавленности мы хотим подчеркнуть то, что черный цвет ассоциируется с глубокой тоской, упадком, внутренним напряжением, замкнутостью и отгороженностью от социальных контактов.

Рассмотрим цветность состояния «грусть», представленную черным, синим, серым, коричневым и желтым цветами. В цветовом пространстве состояния грусть отсутствуют такие цвета, как зеленый, красный и фиолетовый, а предпочтение отдается черному и синему цветам.

Синий цвет является цветовым представлением базовой биологической потребности – физиологически в спокойствии, психологически в удовлетворенности, причем удовлетворенность представляет собой микст спокойствия и удовлетворения. Любой человек в спокойной, гармоничной и лишенной напряжения ситуации чувствует себя уравновешенным, органичным и находящимся в безопасности. Таким образом, синий символизирует связи, которые человек выстраивает вокруг себя, объединение и чувство принадлежности к группе¹⁵. Чувствительность к синему повышается при состоянии тоски, печали, грусти, чувства неудобства и душевного дискомфорта; снижается в состоянии



радостного настроения, благодушия, легкой эйфории. Ассоциируется с грустью (25%) и заинтересованностью (25%)¹⁶. «Про синий цвет можно сказать, что он всегда приносит что-то темное. В качестве цвета он осуществляет энергию; однако он стоит на отрицательной стороне и в своей величайшей чистоте представляет собой как бы прелестное ничто...»¹⁷.

Обсудим данные, полученные при определении цветности состояния усталости, которая представлена преобладающими синей и коричневой составляющими, значительно выраженными серым и фиолетовым компонентами, присутствием зеленого, желтого и красного цветов. При этом обращает на себя внимание полное отсутствие черного цвета. Основными психосемантическими характеристиками синего цвета являются спокойствие и удовлетворение, но при этом они символически связаны с грустью и печалью. Что касается коричневого цвета, то это цвет слабости и пассивности, символизирующий ослабление сознательного контроля, планирования и последовательности в поведении, а также связанный со снижением самооценки.

Фиолетовый цвет содержит в себе свойства синего и красного, объединяет «победность красного и капитуляцию синего, символизируя тождество, то есть нечто вроде мистического союза; высокая степень чувствительной близости, ведущая к полному слиянию субъекта и объекта»¹⁸. Фиолетовый цвет ассоциируется с тревожным неудовлетворительным настроением (депрессивный цвет)¹⁹. По семантическому дифференциалу имеет низкую оценку и ассоциируется с пассивностью и силой. «Фиолетовый имеет склонность удаления, это есть... охлажденное красное в физическом и психологическом смысле. Он звучит несколько болезненно, как нечто погашенное и печальное»²⁰.

Проанализируем обобщенные результаты цветности состояния одиночества, представленные доминирующим желтым компонентом, достаточно выраженными фиолетовой и зеленой составляющими, а также наличием красного, коричневого, серого и синего цветов. В цветовом пространстве состояния «одиночество», как это ни парадоксально, отсутствует черный цвет.

Поскольку психосемантическая интерпретация указанных цветов уже анализировалась, отметим лишь то, что нам кажется принципиально важным в рамках решаемых нами задач: склонность к вытеснению эмоционально значимых стимулов, связанная с зеленым цветом, активизирующим и стимулирующим началом желтого цвета, а также связью с тревожностью, неудовлетворительным настроением и пассивностью, о которой свидетельствует фиолетовый цвет.

Обобщенные данные цветности состояния «раздражение» свидетельствуют о том, что его цветность представлена, главным образом, красным цветом, что вполне объяснимо, исходя из психосемантических характеристик красного цвета: активный, возбуждающий, тревожный, враждебный. В цветовом пространстве раздражения присутствует также желтый и фиолетовый компоненты и незначительно выражены зеленая и синяя составляющие. Кроме того, цветность состояния раздражения не содержит черного, коричневого и серого цветов.

Таким образом, проведенное исследование показывает, что компонентный цветовой состав некоторых типичных состояний, актуализированных у пожилых людей, характеризуется наличием ярко выраженной доминанты: спокойствие – зеленая доминанта, раздражение – красная доминанта. Цветовая картина состояния негодования, одиночества и подавленности репрезентирована в основном двумя составляющими: для негодования – это черный и красный цвета, для одиночества – желтый и фиолетовый, а для состояния подавленности – черный и синий цвета. Цветовое пространство таких состояний, как грусть, усталость, растерянность, характеризуется многоцветием и присутствием почти всей цветовой палитры.

Попытаемся установить соответствие между психологическим содержанием компонентного состава некоторых выделенных состояний и психосемантической интерпретацией его цветности.

Состояние спокойствия в терминах теории психических состояний А.О. Прохорова²¹ может быть охарактеризовано как равновесное состояние, т.е. адекватное, устойчи-



вое и предсказуемое. Оно отражает равновесие между процессами возбуждения и торможения и репрезентирует активационно-энергетический уровень. Спокойствие выступает как форма саморегуляции психики и как один из важнейших механизмов интеграции человека как целостности – как единства его духовной, психической и телесной организации. Адаптивная функция этого состояния заключается в установлении соответствия между актуализированными потребностями индивида и его возможностями и ресурсами с учетом конкретных условий существования, особенностей деятельности и поведения. Спокойствие можно рассматривать как оптимальный фон для эффективного протекания психических процессов. Анализируемое состояние не сопровождается проявлениями со стороны показателей физиологической реактивности и не отличается интенсивностью характеристик поведения и переживания.

Проведенный анализ содержания состояния спокойствия согласуется с психосемантической характеристикой полученной цветности состояния спокойствия, а именно доминированием в цветовом пространстве зеленой составляющей, символически связанной с уравновешенностью, постоянством и способностью выстоять перед изменениями.

Состояние раздражения связано с повышением уровня активации, это неравновесное состояние с ярко выраженным поведенческим и эмоциональным компонентами. В эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний. Раздражение, безусловно, негативно влияет на течение психических процессов, особенно восприятия, мышления и памяти. Отмечаются трансформации вербального процесса – речь становится быстрой, громкой и отрывистой. В межличностном плане раздражение может приводить к конфликтам, ссорам, обидам. Напомним, что цветовая картина этого состояния представлена, главным образом, красной доминантой, которая символически трактуется как активная, возбуждающая, тревожная и враждебная.

Состояние одиночества в пожилом возрасте многофункционально: это и дефицит доверительных близких отношений, и сужение круга общения, и эпизодически острое ощущение беспокойства, тревожности, напряжения, и очень глубокое переживание. В литературе одиночество определяется «как переживание, вызывающее комплексное и острое чувство, которое выражает определенную форму самосознания, и показывающее раскол основной реальной сети отношений и связей внутреннего мира личности»²². Одиночество связано со снижением показателя самооценности, что в пожилом возрасте может быть обусловлено изменением социальной роли и социального статуса, ухудшением здоровья и материального положения. Кроме того, пожилой человек постоянно возвращается к своему прошлому, стремится пересматривать его, идеализировать; он сильно привержен традициям и в связи с этим достаточно консервативен. Он вытесняет значимые эмоциональные переживания сегодняшнего дня из актуального жизненного пространства. Как считают исследователи, сопутствует состоянию одиночества чрезмерное увлечение телевидением, переядание, апатия, печальная пассивность. Человек пытается приглушить чувство одиночества алкоголем, избытком сна, бесцельными покупками²³.

По нашим данным, цветовое пространство состояния «одиночество» образовано, главным образом, желтым, фиолетовым и зеленым цветами. Психосемантическая интерпретация этих цветов полностью соответствует внутренней картине состояния «одиночество». Отсутствие «черной» компоненты, ассоциируемой с глубокой тоской, упадком, внутренним напряжением, замкнутостью и отгороженностью от социальных контактов, отмеченное нами ранее, требует дополнительного обсуждения. На наш взгляд, этот факт может быть объяснен, во-первых, тем, что «с возрастом одиночество убывает»²⁴, т.е. человек привыкает к нему и не рассматривает его как нечто угрожающее и трагическое. Во-вторых, если исходить из типологии И. Ялома о трех типах одиночества –



внутриличностном, межличностном и экзистенциальном, то для многих пожилых людей речь должна идти об экзистенциальном одиночестве. У них могут быть сколь угодно хорошие отношения с членами семьи и собой. Однако, проживая жизнь, они приходят к тому, что только сам человек несет ответственность за собственную жизнь и что никакие отношения не смогут дать им полного понимания и постоянной любви, ничто не сможет отменить жизненный факт – экзистенциальное одиночество.

Следовательно, психологическое содержание характерных особенностей одиночества соответствует психосемантической интерпретации цветового пространства этого состояния. При этом отсутствие в цветовой картине состояния одиночества черного цвета позволяет глубже и точнее понять специфику изучаемого состояния.

Таким образом, проведенный сопоставительный анализ содержательного состава и цветовых компонентов пространства психических состояний, выделенных нами как типичных для лиц пожилого возраста, свидетельствует о наличии соответствия, согласованности, конгруэнтности этих анализируемых структур. Более того, психосемантическая интерпретация той или иной цветовой составляющей психического состояния позволяет полнее и более детально понять содержание и специфические особенности конкретного состояния.

Примечания

¹ Яньшин П.В. Эмоциональный цвет. Эмоциональный компонент в психологической структуре цвета. Самара, 1996. С.204.

² Подробнее см.: Урванцев Л.П. Психология восприятия цвета. Ярославль, 1981; Зайцева А.С. Наука о цвете и живописи. М., 1986; Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Взаимосвязь эмоций и цвета // Вестник Моск. ун-та. Сер.14. Психология. 1988. №3. С.70–82; Гете И.В. К учению о цвете (хроматика) // Психология цвета / Пер. с англ. М., 1996. С.281–349; Яньшин П.В. Индивидуальные различия и ха-

рактеристики цветового восприятия // Нейропсихология и психофизиология индивидуальных различий / Под ред. Е.Д. Хомской, В.А. Москвина. М.; Оренбург, 2000. С.76–93; Бреслав Г.Е. Цветопсихология и цветолечение. СПб., 2000; Базыма Б.А. Цвет и психика. Новосибирск, 2005.

³ Подробно см.: Альперович В.Д. Социальная геронтология. Пожилым и молодым о старости и старении. Ростов н/Д, 1997; Анцыферова Л.И. Поздний период в жизни человека: типы старения и возможности поступательного развития личности // Психол. журн. 1996. Т.17, №6. С.60–72; Она же. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости // Там же. 2001. Т.22, №3; Волкова Т.Н. Социальные и психологические проблемы старости // Вопросы психологии. 2005. №2. С.118–127; Краснова О.В. Социальная психология старости. М., 2002; Психология старости и старения: Хрестоматия / Сост. О.В.Краснова. М, 2003.

⁴ Яньшин П.В. Введение в психосемантику цвета. Самара, 2000.

⁵ Гете И.В. Указ. соч. С.321.

⁶ Яньшин П.В. Введение в психосемантику цвета. С.140.

⁷ Там же. С.141.

⁸ Там же. С.145–146.

⁹ Там же. С.135.

¹⁰ Сафуанова О.В. Формы репрезентации цвета в субъективном опыте: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 1994.

¹¹ Яньшин П.В. Введение в психосемантику цвета. С.153.

¹² Бажин Е.Ф., Эткинд А.М. Цветовой тест отношений. М., 1985.

¹³ Яньшин П.В. Введение в психосемантику цвета. С.129.

¹⁴ Собчик Л.Н. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. СПб., 2001.

¹⁵ Там же. С.21.

¹⁶ Бажин Е.Ф., Эткинд А.М. Указ. соч.

¹⁷ Гете И.В. Указ. соч. С.315.

¹⁸ Собчик Л.Н. Указ. соч. С.18–19.

¹⁹ Бажин Е.Ф., Эткинд А.М. Указ. соч.

²⁰ Яньшин П.В. Введение в психосемантику цвета. С.142.

²¹ Прохоров А.О. Психология неравновесных состояний. М., 1997.

²² Лабиринты одиночества. М., 1989. С.27.

²³ Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погорельца В.М. Межличностное общение. СПб., 2000. С.370.

²⁴ Там же. С.369.