

*В. К. Пельменёв, А. А. Горелов, О. Г. Румба*

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ЗДОРОВЬЯ С ПОМОЩЬЮ ЦВЕТОВОГО ТЕСТА ЛЮШЕРА

*С помощью цветового теста Макса Люшера (ЦТЛ) анализируется психоэмоциональное состояние студенток основной группы здоровья (ОГЗ), специальной медицинской группы (СМГ) и отдельно выделенной группы студенток с нарушениями в состоянии дыхательной системы (ГрДС).*

*We analyse by means of Lüscher colour test the psychological and emotional state of students from different health groups including those with respiratory system disorders.*

**Ключевые слова:** студенты основной группы здоровья, студенты специальной медицинской группы, студенты с нарушениями в состоянии дыхательной системы, оценка психоэмоционального состояния студентов, цветовой тест Макса Люшера.

**Keywords:** basic health group, special health group, respiratory system disorder group, psychological and emotional state assessment, Max Lüscher colour test.

Психоэмоциональное состояние студенток БелГУ оценивалось с целью выявления различий между девушками основной группы здоровья, специальной медицинской группы и отдельно выделенной группы девушек с нарушениями в состоянии дыхательной системы. Данное исследование проводилось при помощи цветового теста Макса Люшера (ЦТЛ), который основан на предположении, что выбор цвета отражает направленность человека на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние, а также раскрывает наиболее устойчивые черты его личности. Тест позволяет измерить психофизиологическое состояние человека, его стрессоустойчивость, активность и коммуникативные способности, а также определить причины возможного психологического стресса, который может привести к образованию физиологических симптомов и расстройств (Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Серова Л. К., 2005). В общей сложности было обследовано 57 девушек. Из них к основной группе здоровья (ОГЗ) относятся 15 человек, к специальной медицинской группе (СМГ) – 26 человек, к группе с нарушениями в состоянии дыхательной системы (ГрДС) – 16 человек. Полученные в ходе тестирования результаты представлены в таблицах 1–2.

Для создания общего психологического портрета каждой из обследованных групп использовалась короткая модификация ЦТЛ. Согласно условиям теста испытуемому предлагается восемь карточек разного цвета (синего, зеленого, красного, желтого, фиолетового, коричневого, черного, серого), которые он упорядочивает по степени субъективной



приятности. Испытуемый должен отвлекаться от ассоциаций, связанных с модой на те или иные цвета, общепринятыми вкусами, традициями, и делать выбор только исходя из своего личного восприятия. Выбор цветов осуществляется в нисходящем порядке предпочтения: сначала – цвет, который нравится более всего, затем – цвет, который по привлекательности является вторым, и т.д., с таким расчетом, что под №8 выбирается цвет, вызывающий наименьшую симпатию (либо наибольшую антипатию). Таким образом, формируются восемь позиций:

№1, 2 – явное предпочтение (обозначаются «++»);

№3, 4 – предпочтение (обозначаются «хх»);

№5, 6 – безразличие к цвету (обозначаются «= =»);

№7, 8 – антипатия к цвету (обозначаются «- -»).

Таблица 1

Результаты ЦТЛ у студенток различных групп здоровья, %

Номер позиции	ОГЗ		СМГ		ГрДС	
1-я «+»	желтый	33,3	фиолетовый	38,5	фиолетовый	31,3
	зеленый	26,7	зеленый	19,2	желтый	25
	фиолетовый	26,7	желтый	19,2	синий	18,8
	синий	6,7	синий	11,5	зеленый	18,8
	черный	6,7	красный	7,7	красный	6,3
		черный	3,9			
2-я «+»	зеленый	40	зеленый	26,9	зеленый	31,3
	синий	26,7	желтый	23,1	фиолетовый	25
	фиолетовый	20	фиолетовый	23,1	красный	18,8
	красный	6,7	синий	11,5	синий	6,3
	коричневый	6,7	красный	7,7	желтый	6,3
			серый	7,7	черный	6,3
				серый	6,3	
3-я «х»	красный	26,7	фиолетовый	26,9	синий	31,3
	желтый	20	зеленый	15,4	желтый	31,3
	синий	13,3	синий	11,5	зеленый	18,8
	зеленый	13,3	красный	11,5	красный	6,3
	фиолетовый	13,3	желтый	11,5	черный	6,3
	черный	6,7	коричневый	11,5	серый	6,3
	серый	6,7	черный	11,5		

Окончание табл. 1

Номер позиции	ОГЗ	СМГ	ГрДС
---------------	-----	-----	------



4-я «X»	желтый	26,7	красный	30,8	красный	31,3
	красный	20	синий	15,4	фиолетовый	25
	фиолетовый	20	зеленый	11,5	коричневый	18,8
	серый	20	желтый	11,5	синий	6,3
	синий	6,7	черный	11,5	зеленый	6,3
	зеленый	6,7	серый	11,5	желтый	6,3
			коричневый	7,7	черный	6,3
5-я «=»	черный	20	красный	23,1	зеленый	25
	синий	13,3	желтый	19,2	серый	25
	красный	13,3	синий	15,4	желтый	18,8
	желтый	13,3	серый	15,4	черный	12,5
	фиолетовый	13,3	зеленый	11,5	синий	6,3
	серый	13,3	фиолетовый	7,7	красный	6,3
	зеленый	6,7	коричневый	3,9	коричневый	6,3
	коричневый	6,7	черный	3,9		
6-я «=»	красный	33,3	синий	23,1	синий	25
	серый	20	черный	23,1	красный	18,8
	синий	13,3	коричневый	15,4	черный	18,8
	коричневый	13,3	зеленый	11,5	желтый	12,5
	черный	13,3	серый	11,5	коричневый	12,5
	желтый	6,7	красный	7,7	фиолетовый	6,3
			желтый	3,9	серый	6,3
			фиолетовый	3,9		
7-я «-»	серый	40	серый	34,6	серый	31,3
	коричневый	26,7	черный	23,1	коричневый	25
	черный	20	коричневый	19,2	черный	25
	синий	6,7	синий	7,7	фиолетовый	12,5
	зеленый	6,7	желтый	7,7	красный	6,3
			зеленый	3,9		
			красный	3,9		
8-я «-»	коричневый	46,7	коричневый	42,3	коричневый	37,5
	черный	33,3	черный	26,9	черный	25
	синий	13,3	серый	15,4	серый	25
	фиолетовый	6,7	красный	7,7	синий	6,3
			синий	3,9	красный	6,3
			желтый	3,9		

Обобщение данных по цветовым выборкам позволило выявить наиболее характерное для каждой группы распределение восьми цветов по восьми позициям (см. табл. 2). Было установлено, что общим для всех групп является приоритетное положение основных цветов (синего, зеленого, красного, желтого) на первых четырех позициях и смещение дополнительных цветов к нижнему краю раскладки. Данный факт позволяет сделать заключение о положительном психоэмоциональном состоянии большинства обследуемых девушек, а также об отсутствии у



них серьезных стрессов и расстройств. Повышенный интерес девушек СМГ и ГрДС к дополнительному фиолетовому цвету не влияет на общую положительную оценку результатов ЦТЛ, поскольку именно для этого цвета Макс Люшер сделал исключение в плане отождествления лидирующих положений дополнительных цветов с наличием негативных тенденций в психоэмоциональном состоянии испытуемых. Однако внимания заслуживает тот факт, что определенный процент девушек в каждой из обследуемых групп сделали преимущественный выбор на 1–4-й позиции в пользу дополнительных цветов (серого, коричневого, черного), что свидетельствует о наличии у них личностного конфликта, компенсаторного поведения и, как результат, стрессового состояния. Кроме того, обращает на себя внимание преимущественный выбор черного цвета на 5-й позиции девушками ОГЗ, в то время как наиболее благоприятным считается положение этого цвета на 8-й позиции.

Таблица 2

**Обобщенные результаты цветовой выборки ЦТЛ  
у студенток различных групп здоровья**

Позиция	ОГЗ	СМГ	ГрДС
	Цвет		
1-я «+»	желтый	фиолетовый	фиолетовый
2-я «+»	зеленый	зеленый	зеленый
3-я «х»	красный	фиолетовый	синий желтый
4-я «х»	желтый	красный	красный
5-я «=»	черный	красный	зеленый серый
6-я «=»	красный	синий черный	синий
7-я «-»	серый	серый	серый
8-я «-»	коричневый	коричневый	коричневый

Сравнение результатов ЦТЛ между группами позволяет заключить, что цветовые предпочтения девушек СМГ и ГрДС очень схожи. В частности, в этих двух группах выявлен идентичный преимущественный выбор цвета по шести позициям из восьми: на 1-й — фиолетовый, на 2-й — зеленый, на 4-й — красный, на 6-й — синий, на 7-й — серый, на 8-й — коричневый. Выбор девушек ОГЗ, в целом, заметно отличается от выбора девушек двух других групп. Однако в обобщенных цветовых выборках были выявлены одинаковые для всех групп результаты по трем позициям: на 2-й — зеленый, на 7-й — серый, на 8-й — коричневый. Интересно, что идентичность результатов девушек ОГЗ обнаружена только совместно с обеими группами девушек с отклонениями в здоровье — отдельных сходств как между ОГЗ и СМГ, так и между ОГЗ и ГрДС не обнаружено.



Создание общего психологического портрета каждой из обследованных групп осуществлялось путем анализа распределения цветов по позициям.

Согласно выявленным Максом Люшером закономерностям, 1-я позиция (знак «+») указывает на усиление потребности, выражаемой выбранным цветом. Преимущественный выбор желтого цвета в ОГЗ свидетельствует о потребности девушек этой группы в перспективах, надеждах на лучшее, мечтах, а также об их стремлении к разрядке напряжения. Фиолетовый цвет в СМГ и ГрДС говорит о присущих девушкам чувственности, внушаемости, стремлению нравиться и очаровывать. В целом же, можно сказать об устремленности девушек ОГЗ в будущее и о направленности девушек СМГ и ГрДС на себя.

2-я позиция ЦГЛ (знак «+») показывает цель, к которой стремятся испытуемые. Зеленый цвет во всех группах свидетельствует о стремлении большинства обследованных девушек к самоопределению, самодостаточности, самообладанию.

3-я и 4-я позиции (знак «х») раскрывают внутренние переживания испытуемых, связанные с удовлетворением приоритетной потребности, либо указывают на предпочитаемый ими образ действий. Красный цвет на 3-й позиции в ОГЗ и на 4-й позиции в СМГ и ГрДС говорит о некоторой раздражительности большинства девушек и о регулярном возникновении у них чувства досады. Желтый цвет на 3-й позиции в ГрДС и на 4-й позиции в ОГЗ свидетельствует о готовности испытуемых к общению и разного рода контактам. Фиолетовый цвет на 3-й позиции в СМГ указывает на эмоциональную восприимчивость и чувственность девушек этой группы. Синий цвет на 3-й позиции в ГрДС говорит о готовности к приятным отношениям без напряжения и о стремлении к покою. Всё вместе, с одной стороны, свидетельствует о некоторой неудовлетворенности большинства девушек во всех группах достигнутыми на пути к цели результатами, с другой стороны, указывает на их общительность и открытость. При этом девушки СМГ отличаются особой эмоциональностью, а девушки ГрДС – стремлением к покою.

Позиции 5-я и 6-я ЦГЛ (знак «=») говорят о неактуальности символизированной выбранным цветом потребности на данный момент. Сам по себе черный цвет символизирует отношение испытуемого к абсолюту (к какому-либо авторитету, к судьбе, к смерти). Положение этого цвета на 5-й позиции в ОГЗ и на 6-й позиции в СМГ указывает на способность девушек этих двух групп идти на компромиссы и соглашаться с условностями. О неактуальности для девушек СМГ и ОГЗ каких-либо волевых и даже агрессивных проявлений свидетельствует преимущественный выбор красного цвета на 5-й и 6-й позициях соответственно. Однако, с другой стороны, положение этого цвета на указанных позициях говорит о некоторой раздражительности большинства девушек и о притуплении их желаний, а также указывает на необходимость бережного с ними обращения. Для девушек ГрДС неактуальными являются чувство уверенности и настойчивость (зеленый цвет), для девушек ГрДС и СМГ – чувство удовлетворенности (синий цвет). Положение зеленого цвета на 5-й позиции свидетельствует о низком уровне притя-



заний и пассивности девушек ГрДС. Серый цвет на 5-й позиции указывает на их эмоциональную готовность к общению и интерес к положению в социуме. Синий цвет на 6-й позиции в СМГ и ГрДС говорит о поверхностности отношений большинства девушек этих двух групп. Обобщая значения данных 5-й и 6-й позиций, можно заключить, что девушкам ОГЗ и СМГ не свойственны наступательные тенденции, они податливы и готовы к диалогу, однако им присуще чувство неудовлетворенности и беспокойства. Девушкам СМГ и ГрДС свойственен некоторый эгоизм и стремление оградить себя от серьезных обязательств, при этом последним весьма не безразлично, как их воспринимают со стороны.

Позиции 7-я и 8-я (знак «-») указывают на невозможность или нежелательность удовлетворения потребности, символизируемой выбранным цветом, и, как следствие, на своего рода защитную тактику поведения. Весьма информативным является тот факт, что во всех обследуемых группах выбор наименее привлекательных цветов оказался абсолютно идентичным: на 7-й позиции – серый цвет, на 8-й – коричневый. Подобное единодушие отмечено еще только на 2-й позиции в отношении зеленого цвета. Серый цвет, символизирующий отношение испытуемого к самоопределению в социуме, на позиции, обозначаемой знаком «-», свидетельствует о стремлении большинства обследуемых девушек к социальному успеху, а также об их излишней эмоциональной возбудимости. Коричневый цвет сам по себе указывает на значение для испытуемых физических потребностей организма. Положение этого цвета на 8-й позиции говорит о подавлении большинством девушек своих физических потребностей.

По совокупности полученных в цветовых раскладках ЦТЛ данных можно заключить следующее.

- Для большинства *девушек ОГЗ* свойственна устремленность в будущее. Они желают найти свое место в жизни, стать самодостаточными и добиться успеха в обществе. Однако они не совсем удовлетворены достигнутыми на пути к цели результатами, что вызывает у них чувство беспокойства и некоторую раздражительность. Кроме того, им приходится подавлять некоторые свои физические потребности, что также может быть результатом их неудовлетворенности. В целом, эти девушки эмоциональны, общительны и открыты.

- Для большинства *девушек СМГ* характерной является эмоциональная направленность на себя и, как следствие, особая чувствительность и ранимость. Как и в ОГЗ, девушки СМГ стремятся найти свое место в жизни, стать самодостаточными и добиться успеха в обществе. Они также не совсем удовлетворены достигнутыми на пути к цели результатами и также вынуждены подавлять некоторые свои физические потребности, что вызывает у них чувство беспокойства и некоторую раздражительность. Им не свойственна агрессивность, они открыты для общения и стремятся нравиться, но одновременно они несколько эгоистичны и не желают брать на себя излишнюю ответственность. В целом, девушки этой группы отличаются особой эмоциональной возбудимостью по сравнению с девушками двух других групп.



• Большинство *девушек* ГрДС, подобно девушкам СМГ, отличаются повышенным вниманием к себе и в связи с этим особой чувствительностью и ранимостью. Как и девушки двух других групп, они стремятся найти свое место в жизни, стать самодостаточными и добиться успеха в обществе. При этом они также не совсем удовлетворены достигнутыми на пути к цели результатами и также вынуждены подавлять некоторые свои физические потребности, что вызывает у них чувство беспокойства и некоторую раздражительность. Девушки ГрДС в большинстве своем пассивны, не уверены в себе, ненастойчивы в достижении желаемого. Они стремятся к приятному, но поверхностному общению, хотят нравиться и очаровывать, им важно, как их воспринимают со стороны. Однако подобно девушкам СМГ они несколько эгоистичны и не желают брать на себя излишнюю ответственность. В целом, им свойственна некоторая замкнутость на себя и стремление к покою.

Таким образом, можно заключить, что общим для всех девушек является интерес к самоопределению в жизни и стремление к успеху в обществе. Это вполне ожидаемо и логично, поскольку все испытуемые являются студентками в возрасте 17–19 лет и только готовятся к самостоятельной жизни, мысли и мечты о которой вызывают у них живой интерес. Невозможность реализовать себя как хотелось бы и связанное с этим чувство неудовлетворенности также вполне объяснимы, поскольку период студенчества в целом отличается большим количеством предъявляемых к молодым людям требований и обязательств на фоне относительно малых возможностей для самореализации. Особенности студенческой жизни можно объяснить и необходимостью подавлять какие-либо физические потребности. Большая часть девушек во всех обследуемых группах общительны и эмоциональны. Однако девушки ОГЗ более активны и открыты, им свойственна большая направленность во вне и устремленность в будущее. Общим для девушек СМГ и ГрДС является эмоциональная направленность на себя, стремление нравиться, чувствительность, ранимость, эгоистические тенденции, избегание серьезных обязательств и ответственности. При этом девушки СМГ отличаются особой эмоциональной возбудимостью и тревожностью, а девушки ГрДС – пассивностью, инертностью и стремлением к покою.

Интересно, что в каждой группе есть цвета, не вошедшие в общую для группы выборку. В частности, в ОГЗ ни на одной из восьми позиций к числу наиболее типичных не были отнесены синий и фиолетовый цвета, в СМГ – желтый цвет, в ГрДС – черный. Это не означает, что данные цвета вообще не избирались группой, однако лидирующими на какой-либо позиции они не стали. Данное обстоятельство лишь подтверждает большинство уже сделанных выводов. Так, для ОГЗ отсутствие синего цвета нивелирует их отношение к чувству спокойствия и удовлетворенности, фиолетовый цвет – к чувственности и внушаемости. В СМГ отсутствие желтого цвета подчеркивает низкую активность девушек. В ГрДС отсутствие черного цвета указывает на равнодушие к какому-либо абсолюту.

#### Список литературы



1. *Большая энциклопедия психологических тестов* / сост. А. Карелин. М.: Эксмо, 2007. 416 с.

2. *Марищук В.Л.* и др. Психодиагностика в спорте: учеб. пособие для вузов. М.: Просвещение, 2005. 350 с.

### **Об авторах**

В.К. Пельменев – д-р пед. наук, проф., РГУ им. И. Канта.

А.А. Горелов – д-р пед. наук, проф., БелГУ.

О.Г. Румба – канд. пед. наук, доц., БелГУ.

### **Authors**

Prof. V. Pelmenyov, IKSUR.

Prof. A. Gorelov, Belgorod State University

Dr. O. Rumba, Associate Professor, Belgorod State University.