

---

---

# ТЕЛО И ТЕЛЕСНОСТЬ

---

С.А. Иванова, Н.Л. Нагибина

## МОДЕЛИРОВАНИЕ СУБЪЕКТИВНОГО ПРОСТРАНСТВА «ТЕЛО, ДУША, Я»

---

**Аннотация.** Объектом исследования является субъективное пространство (СП) «Я-ТЕЛО-ДУША». Предметом исследования – цветовые изменения при моделировании субъективного пространства в норме и стрессе. Цель исследования: выявить, описать и проанализировать изменения при моделировании субъективного пространства «Я-ТЕЛО-ДУША» в норме и стрессе, апробировать методику «Цветовое и графическое моделирование субъективного пространства». Данная компьютерная методика позволяет сравнить варианты субъективных представлений о себе, теле и душе в обычном и стрессовом состояниях. Рассматриваемая методика размещена по адресу <http://oprosi.su/krugi/> и предлагается испытуемым дистанционно и анонимно. Для окрашивания каждого образа тела, души, Я в методике приложена полная цветовая палитра. Испытуемый имеет возможность выбрать любой цвет. Испытуемому предлагается создать пространственную модель «тело-душа-Я», используя круги разного цвета и диаметра. Методика сделана на платформе Adobe Flash (тестирование), PHP + MySQL (обработка результатов). Новизна исследования состоит и в подборе испытуемых. «Торговля телом» задает особенности представлений о взаимодействии тела, души и Я в состоянии стресса. Методика, представленная в исследовании, открывает новые возможности описания и моделирования СП с помощью цветовых выборов. СП «Я-ТЕЛО-ДУША» в норме и стрессе различаются. Новизной является наглядное доказательство того, что любая из составляющих этого пространства может в стрессе характеризоваться чёрным, серым или коричневым цветовым выбором. Впервые показано, что при выборе цветовой палитры наблюдаются общие тенденции: Я обозначается зелёным, тело – красным, душа – жёлтым цветом.

**Ключевые слова:** цветовое значение, Душа, моделирования субъективного пространства, цветосемантика, цветовой выбор, субъективные представления, проективная методика, диагностика, стресс, Образ.

**Review.** The research object is the subjective space (SP) «Self - Body - Soul». The research subject is the color changes in the course of modeling of the subjective space in a standard situation and stressful situation. The research objectives are: to identify, describe and analyze the changes in the course of modeling of the subjective space «Self - Body - Soul» in a standard situation and stressful situation and to test the technique of the «color and graphic modeling of the subjective space.» The computer technique «of the color and graphic modeling of the subjective space» developed by the authors allows us to compare different subjective perceptions about themselves, body and soul in standard and stressful conditions. The technique can be found at <http://oprosi.su/krugi/> and is performed remotely and anonymously. The full color palette is offered to respondents for coloring each image of the body, soul and Self. A respondent can choose any color she or he likes. The respondent is asked to create a three-dimensional model of the «body-soul-self» using circles of different colors and diameters. The technique is done on the Adobe Flash platform (testing) and PHP + MySQL (processing of results). On top of everything else, the novelty of the research lies in the choice of respondents. «Sex trade» defines particular ideas about the interaction of body, soul and self under stress. The technique presented in the study opens up new possibilities for describing and modeling the subjective space with the help of color choices. The subjective spaces «self-body-soul» vary in a standard situation and stressful situation. The novelty of the research is a clear proof that any of the components of this space can be characterized by the black, gray or brown colors in a stressful situation. The following general tendencies have been discovered: Self is usually shown in green, body in red and soul in yellow.

**Keywords:** stress, diagnostics, subjective perceptions, semantics of color, color selection, soul, modeling of the subjective space, meaning of color, projective technique, image.

Объективные ситуации всегда имеют отражение в субъективном мире человека в виде его личных представлений, образов, символов. Субъективное простран-

ство (СП) – ментальная реальность человека, которая представлена в виде позиций, взглядов, эмоций, чувств, экспрессий, возникших в процессе его соприкосновения с природой и обществом.

Остро почувствовали проблему установки сознания как неких фильтров обработки информации психологи-экспериментаторы и психологи-практики еще в конце XIX в. В 1900 г. был издан первый вариант книги В. Штерна «Психология индивидуальных различий» («Uber Psychologie der individuellen Differenzen»). Первый институт практической психологии, основанный в Берлине Вильямом Штерном, обозначил пути решения проблему установки сознания как типологическую: существуют варианты устойчивых установок – субъектцентрированность, объектцентрированность и гармоничное сочетание субъект- и объектцентрированности. Обнаруженные ученым устойчивые установки восприятия задали перспективы и методологию психологических исследований на близкую и далекую перспективу [1].

Другой ракурс проблемы – гештальтистский – открыл Курт Левин [2]. «Топология» и «годология» – это концепция личности К. Левина, разработанная в 20-х гг. XX в. Введенное им понятие «психологическое поле» явилось толчком в развитии понятия «субъективное пространство». К. Левин рассматривал жизненное пространство человека в теории «психологического поля», как субъективный мир, имея в виду предметный мир. Он показал, что истинной средой обитания человека является не физическая реальность и не социальная среда, а лишь элементы отражения этой среды в сознании человека, что и обуславливает его активность. В теории рассматривалось поведение, как функция личности в данный момент времени в жизненном пространстве. И сегодня одними из критериев субъективного пространства также являются место и направление [3]. Теория личностных конструктов Дж. Келли [4] открыла новый формат исследований ментального пространства человека. Согласно Дж. Келли, каждый человек воспринимает мир через свою систему координат. Единица системы – личностный конструкт, с помощью которого человек сравнивает, оценивает объективную реальность, превращая ее в субъективную. Отсюда, создания субъективного пространства исходит не из ситуаций на жизненном пути, а личных представлений этих ситуаций.

Каждый серьезный ученый обозначал методологические проблемы исследования установок, среди них можно отметить:

- особенности функционирования: масштаб (от ситуативных перцептивных установок, как например, в исследованиях Д.Н. Узнадзе до миро-

воззренческих – в описании типов К.Г. Юнга), вариативность, изменчивость и т.п.;

- способ исследования и описания: варианты качественной и количественной обработки получаемой учеными и практиками информации о СП, создание каталогов вариантов функционирования психики, статистических законов распределения признака и т.п.
- поиск адекватных объяснительных гипотез и теорий: через использование понятия «поля» (К. Левин), «личностных конструктов» (Дж. Келли), семантического пространства (Ч. Осгуд) и т.д., в рамках дифференциальной психологии, социальных навязанных стереотипов, клинических отклонений от нормы, психогенетики и т.п.

Субъективное пространство как предмет и объект исследования ставит перед учеными задачи описания его в качественных и количественных характеристиках, особенностях функционирования. Так, А.А. Бодалев [5, 6], Л.П. Гримак [7], С.А. Стрекалов [8] и др. выделяют:

- СП имеет прошлое, настоящее и будущее;
- размеры, формы, объемы СП определяются сознанием самого индивида;
- взаимодействие с реальностью строятся на основе субъективного представления о психологическом пространстве;
- СП всегда имеет границы, и именно они определяют характеристики психологического пространства индивида;
- прошлое, настоящее, будущее всегда включены в СП, не закрывают друг друга и всегда доступны для видения индивида;
- индивид всегда имеет в СП место, информацию и энергию элемента, включённого в СП.

С.К. Нартова-Бочавер [9] указывает, что мироотношение индивида в целом и определяет его психологическое пространство личности. Деятельность индивида зависит от качества восприятия окружающего мира. Это восприятие напрямую связано с границами между внутренним и внешним миром индивида.

Понятия «психологические границы СП» придерживаются в своих работах К. Уилбер [10], С.К. Нартова-Бочавер [9], Т.С. Леви [11, 12, 13], С.А. Стрекалов [8] и др. Отсюда деление на внешнее и внутреннее пространство. Каждое из этих пространств имеет свой язык, при помощи которого человек существует. Язык создания субъективного внутреннего пространства это образы, символы,

внутренний диалог, интуиция, инсайты, эмоции, чувства, ощущения себя, своего тела. Свое внешнее субъективное пространство индивид создает языком внутреннего пространства.

Субъект всегда может выразить осознанно или неосознанно через язык внутреннего пространства свое внешнее пространство, т.е. смоделировать свое субъективное пространство. Этот факт получил наглядное подтверждение в работах отечественных психологов (Е.Ю. Артемьева [14], В.Ф. Петренко [15, 16], Т.Н. Грекова [17, 18], и др.).

Моделирование или создание субъективной реальности возможно при соблюдении следующих условий [19]:

- «существует «что-то» достойное моделирования;
- субъект может создать объект, представляющий данное «что-то» в определенном аспекте;
- субъект может применить определённые, доступные ему ресурсы (ощущения и систему понятий);
- субъект может представить созданный объект другим субъектам».

В.Ю. Крылов [20] разработал новую концепцию СП. Объективное пространство он рассматривает как «множество элементов субъективного мира человека с отношением различия между этими элементами по объективному критерию» [21, с. 11]. В своей теории Крылов подчеркивает, если субъективное семантическое пространство является рядовым в изучении, то изучение продукта сознания, таких как сенсорное пространство, образ, установки является теперь возможным.

Картина объективного мира складывается у человека в субъективную реальность, которая имеет свое индивидуальное представление взаимосвязей совокупностей различных представлений конкретной ситуации. Эти представления не находятся с сознанием отдельно, они всегда включены и образуют единое представление о полепространстве субъективной реальности. Одни и те же представления субъективной реальности в разных ситуациях всегда различны. Для понимания этой разницы необходимо сравнение.

Самое большое количество информации об окружающем мире человек получает через зрение. Цвет – это характеристика света и имеет волновые характеристики, такие же как тепло и звук. Поэтому человек восприимчив к цвету. Электромагнитные волны видимого спектра несомненно оказывают влияние на жизнь человека, на его физическое и психическое здоровье.

Все исследования в области цвета делятся на изучения объективного воздействия света-цвета – физическое и чувственное ощущения и изучение субъективной оценки цвета – эмоционально-ассоциативное цветовыражение.

Все объективные исследования электромагнитной волны видимого спектра проводились в области восприятия, начиная в середины XVIII в. Цель исследования – показать, как человеческий глаз воспринимает цвет, т.е. длину волны (С.Л. Мандельштам, Г. Геймгольд и др.).

В середине прошлого века цвет стали изучать в области цветоощущения (Н.Т. Федоров, С.В. Кравков [22], В.П. Казначеев [23] и др.). Другой взгляд – оценка и диагностика цветового зрения. Е.Б. Рабкиным были созданы «Полихроматические таблицы для исследования цветоощущения» [22, 24, 25].

Биолог В.М. Илюшин [26, 27, 28] исследовал влияние цвета на клетки живых организмов и доказал, что цвет воспринимается клетками кожи, органов, крови. В.П. Казначеев установил, что воздействие цветовым лучом на одну точку акупунктуры, регистрировались в другой точке общего «силового канала», о которых издревле свидетельствовали восточные терапевты [23, с. 52-53].

Было определено, что для вегетативной нервной системы цвет – это, прежде всего, кванты энергии, поступающие в организм из внешнего мира, цвет для центральной нервной системы – это квант информации об окружающем мире. Испытуемый получал энергию цвета через волны. «Специфические поражения центральной нервной системы могут привести к потере человеком способности видеть цвета частично или полностью, т.н. цветовой агнозии» (Е.Д. Хомская [29]), но восприятие цвета как волны-энергии остается даже при поражении ЦНС [24, 29, 30].

В 1939 г. супруги Кирлиан открыли новый способ фиксирования высокочастотного электромагнитного поля. Этот способ получил название «эффект Кирлиана». Он позволяет увидеть и зафиксировать на фотопленке цвет энергетического поля любых органических и неорганических тел, находящихся в поле высокой частоты. Сегодня эту идею продолжает К.Г. Коротков. С помощью, созданного им метода – ГРВ (Газо-Разрядная Визуализация), группа исследователей изучает живые и «неживые» объекты в нашей стране и за рубежом [31, 32, 33].

Впервые широко использовать цветовые стимулы как диагностическое средство в оценке субъективного состояния стали М. Люшер и Г. Фриллинг.

Методика Г. Фриллинга была модифицирована В.Н. Кононовой и получила название «Цветовое зеркало». М. Люшер [34] исследовал значения цветовых выборов, характеристики цветов, а созданная им методика дает возможность диагностировать с помощью цветового выбора образ восприятия объекта, ситуации, состояния, поведения. Характеристики цвета Люшер давал на основе учения И.В. Гёте, т.е. социально-историческое учение о символике цвета. Фактически, методика Люшера это другая парадигма в изучении субъективной реальности человека, только со стороны цвета.

Исследования М. Люшера заинтересовали российских психологов и врачей (А.Н. Румянцева, Б.А. Базыма, Е.Ф. Бажин, А.М. Эткинд, П.В. Яньшин, Л.Н. Собчик и др.). Они дополняли своими исследованиями цветовую диагностику М. Люшера и открыли новые аспекты и возможности ее использования.

Динамика и направление изменения состояния человека – одна из центральных тем психологической науки и практики. Состояние стресса на основе цветовосприятия и цветоощущения стало предметом изучения зарубежных и отечественных психологов (М. Люшер, Г. Клар, Л.А. Китаев-Смык, Л.Н. Собчик, П.В. Яньшин и др.).

Психофизиологические исследования Л.А. Китаева-Смыка [30] показали, что в различных состояниях у испытуемых возрастала чувствительность к определенной части волны спектра. Чем более стрессовая ситуация была, тем была больше потребность в высокочастотных волнах [30, 31].

Диагностике стрессовых состояний с помощью МЦВ – методике цветовых выборов посвящены работы Л.Н. Собчик. МЦВ показывает различ-

ные реакции людей в однотипных ситуациях, что обусловлено индивидуально-типологическими особенностями. Этот метод кардинально отличается от метода Люшера, т.к. направлен не на диагностику текущего эмоционального состояния человека, а на динамику. Эта методика убедительна в определении стресса, в оценке дезинтеграции и дисгармоничности личности. Она выявляет реакцию на ситуацию конкретного индивида, и именно ему присущий тип реагирования. На сегодня, можно с уверенностью сказать, что Метод цветовых выборов является передовым в феноменологии цветовосприятия. Он лишен культурно-этнических основ и не провоцирует защитные реакции при проведении диагностики. Методика Л.Н. Собчик выявляет «неосознанные, субъективные отношения к цвету, что позволяет этот метод считать глубинным, проективным» [35, с. 250].

### Эмпирическое исследование

**Цель** эмпирического исследования состояла в описании вариантов субъективных представлений о себе, теле и душе в обычном и стрессовом состояниях.

**Методика.** Для реализации этой цели была разработана оригинальная методика. Испытуемому предлагалось создать пространственную модель «тело-душа-Я», используя круги разного цвета и диаметра. Методика сделана на платформе Adobe Flash (тестирование), PHP + MySQL (обработка результатов). Разработчики А.Ю. Чаусов, Д.А. Васенин. Методика была размещена по адресу – <http://oprosi.su/krugi/> и предлагалась испытуемым дистанционно и анонимно (рис. 1-3).

**Диагностика субъективных представлений о связи тела, души и Я**

Спасибо, что согласились принять участие в опросе. Он займет не более 20 минут. Заранее спасибо.  
Светлана.

Каждый из нас имеет свои представления о взаимосвязи души, тела и нас самих. Нарисуйте и опишите: как вы видите эти связи, как они соотносятся друг к другу, что чувствуете при этом. Вас не должны смущать Ваши ответы. Они не могут быть правильными или не правильными – они **Ваши и единственные** в мире.

ФИО:

День рождения (полностью):

Телефон:

Email:

Комментарий:

**Начать тестирование**

Рис. 1.

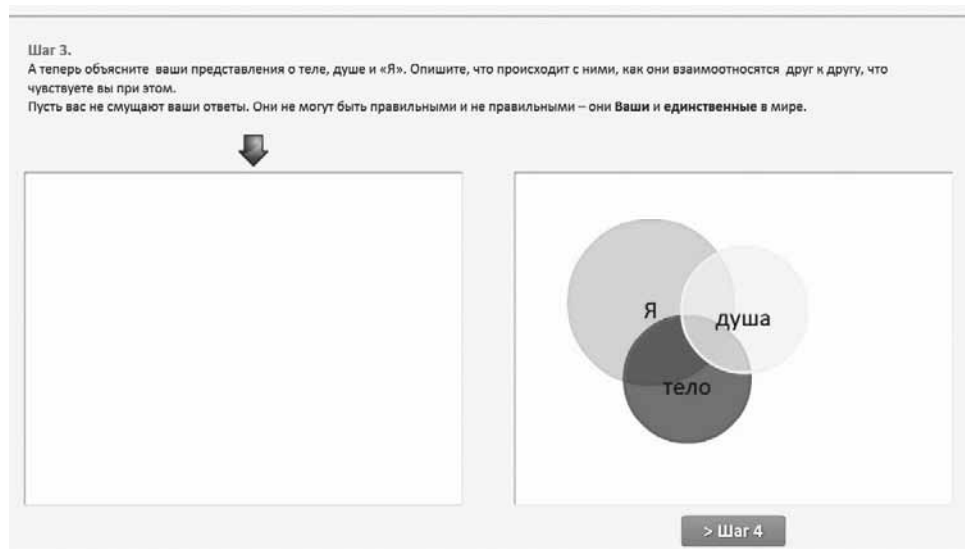


Рис. 2.



Рис. 3.

Для окрашивания каждого образа тела, души, Я в методике приложена полная цветовая палитра. Испытуемый имел возможность выбрать любой цвет.

В качестве стрессового состояния предлагалось вспомнить состояние сексуального контакта с мужчиной, который был физически неприятен. Повторить всю процедуру моделирования СП предлагалось для ситуации сексуального контакта с мужчиной, который вызывает неприятные чувства. Все испытуемые оценили эту ситуацию как стрессовую. Ситуация предполагала включенность тела, души и Я в конкретную эмоционально окрашенную деятельность.

**Испытуемые.** 31 женщина в возрасте от 19

до 40 лет, имеющая опыт сексуальных контактов за материальное вознаграждение с неприятными для себя партнерами.

#### Результаты исследования

Для каждого испытуемого были получены варианты субъективного пространства для текущего состояния (норма) и стрессового состояния (стресс).

По результатам исследования была построена сводная таблица. Каждая испытуемая имела набор цветовых выборов 3 для нормы (цвет тела, цвет души, цвет Я) и аналогичные 3 выбора для стрессового состояния. Результаты контент-анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Выбор цвета (результаты контент-анализа)**

	Я	тело	душа	я-с	тело-с	душа-с
белый	0	0	1	0	0	2
бирюзовый	1	1	0	1	1	0
жёлтый	0	0	12	0	1	12
зелёный	4	1	1	1	1	1
коричневый	0	0	0	0	0	1
красный	3	15	0	3	16	1
оранжевый	0	0	0	1	0	0
серый	0	0	0	1	1	1
синий	0	2	1	1	1	1
фиолетовый	1	1	1	0	2	0
чёрный	1	0	0	4	3	4
св-бирюзовый	0	1	6	1	0	1
св-жёлтый	2	0	0	2	0	4
св-зелёный	14	2	2	13	3	1
св-коричневый	0	0	0	1	0	0
св-оранжевый	0	0	0	1	0	0
св-красный	2	1	4	0	1	1
св-синий	1	2	2	0	0	0
св-фиолетовый	2	4	1	1	1	2

По каждому из столбцов таблицы выделены 3 наиболее встречаемые:

Я-норма – зелёный, красный, св-зелёный.

Тело-норма – красный, синий, фиолетовый.

Душа-норма – жёлтый, бирюзовый, св-красный (розовый).

Я-стресс – красный, чёрный, св-зелёный.

Тело-стресс – красный, чёрный, св-зелёный.

Душа-стресс – жёлтый, чёрный, св-жёлтый.

**Интерпретация и диагностическое значение цвета**

Нами была сделана попытка интерпретации цветовых значений наиболее часто встречаемый в нашем исследовании. Для этого была проанализирована таблица «Значения, приписываемые проективным цветовым реакциям» Г.М. Прошанского [3], а так же цветовые характеристики М. Люшера и Л.Н. Собчик. Для полноты картины и возможности сравнения, мы добавили в таблицу Г.М. Прошанского цветовые значения Л.Н. Собчик (табл. 1). Характеристики «значения» цветов в этой таблице противоречивы и на первый взгляд, не поддаются никакой логике. Об этом Г.М. Прошанский пишет сам. Характеристики цветов МЦВ брались по принципу предпочитаемых цветов, т.е. те цвета,

которые берутся первыми, как предпочитаемые для этой ситуации. В отличие от М. Люшера, у которого первые цвета означали средства и цели, Л.Н. Собчик предпочитаемые цвета относит к ведущим индивидуально-личностным тенденциям и преобладающим аспектам потребностной сферы. Описание значений цветов, которые не представлены в сводной таблице, но в нашем исследовании оказались часто встречаемые, были взяты из психологических характеристик цветов Г. Клара, последователя Люшера.

Наиболее встречающийся цвет – красный. Испытуемые давали это цветовое значение для тела и «Я» в норме и стрессе. «Символизирует физиологическое состояние, связанное с расходом энергии. Красный – выражение жизненной силы, нервной и гормональной активности, стремления к успеху, жадного желания всех жизненных благ. Это – воля к победе, влечение к спорту, борьбе, эротике, «сила воли». Выбор красного на первое место означает стремление к полноте бытия, лидерские черты, творческое начало, возбужденную деятельность». В таблице характеристики данного цвета согласуются и имеют разбег от жизненной активности, эмоциональной реактивности до агрессии и ярости [35, с. 259].

Жёлтый цвет был выбран только для образа Душа в норме и в стрессе. «Выражает несдержива-

емую экспансивность, раскованность, релаксацию, полную радостных надежд изменчивость при отсутствии последовательности и планомерности. Предпочтение жёлтого говорит о надежде или ожидании большого счастья, направленных в будущее, о стремлении к новому, еще не сформировавшемуся» [35, с. 259]. Значения данного цвета согласуются у всех авторов и характеризуется, как веселье, действие наружу. Только Хан обозначает жёлтый цвет в своей проективной методике, как тревожность и сопротивление [3].

Зелёный, по М. Люшеру, – это цвет эластичной (упругой) напряженности, выявляет упорство, целеустремленность, сопротивляемость изменению, неизменность, собственничество.

Л.Н. Собчик утверждает, на основе исследований, что зелёный цвет характеризует ригидность, тупоподвижность волевых процессов, рациональность. Что противоречит характеристикам у М. Люшера [35, с. 253]. Интерпретация зелёного цвета у авторов проективных методик, по Г.М. Прошанскому, разделились между характеристиками Л.Н. Собчик и М. Люшера.

Чёрный цвет был выбран для всей триады Я, тело, душа в стрессе. «Это «нет» в противоположность «да» белого, это «конец, за которым больше ничего нет». Чёрный цвет символизирует отказ, полное отречение или неприятие и оказывает сильное влияние на любой цвет, находящийся с ним в одной группе, подчеркивая и усиливая свойства этого цвета. ...его присутствие выявляет компенсирующее поведение экстремального типа. На первом месте чёрный цвет говорит о протесте против существующего положения вещей восстающего против судьбы человека, готового действовать опрометчиво и безрассудно» [35, с. 260]. Все значения в таблице имеют согласованность с характеристикой, взятой из интерпретации чёрного цвета в МЦВ Л.Н. Собчик.

Синий характеризуется, по М. Люшеру, как «цвет покоя», сосредоточенность на внутренних проблемах, пассивность, глубина переживаний, чувствительность. «Синий» говорит о зависимости от внешних воздействий, спокойствие, удовлетворенность, привязанность, нежность, любовь. Исследования Л.Н. Собчик показывают, что предпочтение синего цвета означает полную противоположность – насущную потребность в спокойствии вечно неудовлетворенной, тревожной и ранимой личности. Это же подтверждают и практические психологи, имеющий большой опыт при-

менения теста на практике [35, с. 254]. В нашем исследовании синим характеризовали тело в норме.

Св-красный (розовый) был выбран испытуемыми для души в норме. «Белизна розового цвета также уничтожает энергичную силу красного. Однако она не тормозит ее, а освобождает от целенаправленной энергии, так как белый цвет означает свободу. Розовый – это свободная, ни к чему не обязывающая возбудимость и в этом его соблазнительное обаяние», – пишет Г. Клар [36, с. 133].

Св-зелёный цвет – второй по предпочтению цвет в нашей методике и был выбран испытуемыми для окрашивания образов Я-норма, Я-стресс, тело-стресс. У Г. Клар есть характеристика жёлто-зелёного цвета – «при добавление жёлтого, зелёный цвет освобождается из своего статического состояния» [36, с. 149].

Св-бирюзовый – «отсутствие эгоцентризма, холодная отдаленность, жизненные импульсы не стоят на первом месте» (по Г. Клар). Выбор цвета был сделан для душа-норма.

Фиолетовый рассматривается Г. Кларом, как слияние красного и синего, женского и мужского, фанатизмом и фатализмом, как гармония противоречий [36, с. 144]. В нашем исследовании выбор фиолетового был сделан для тела в норме.

Представленные цветовые значения не могут дать точного понимания психологических характеристик образов.

Например, выбор красного цвета был сделан для образов и в стрессе и норме.

Л.Н. Собчик опровергает значение зелёного и синего у Люшера своими научными исследованиями. Характеристики остальной цветовой гаммы у обоих авторов согласуются. «Интерпретация Ханом синего и зелёного цветов, немного меньше, расходится с мнением других авторов методик: он приписывает им «веселое настроение», тогда как другие – «холодность» и «спокойствие», но «контролируемую эмоциональность» или другие похожие термины, используемые Шаем и Хайссом, можно считать связующим звеном между этими крайностями» [3]. В целом у всех авторов проективных методик, представленных в таблице, высокий уровень согласованности по значениям приписываемым цветам.

Для осветленных цветов, мы не имеем значений. На практике люди редко указывают чистые цвета, если их не ограничивать цветовым выбором, как это сделано во многих проективных методиках. Это показывает наглядно наше иссле-

Таблица 2

**Значения, приписываемые проективным цветовым реакциям**

Цвет	Лоуэнфельд	Собчик Л.И.	Люшер М	Де Зиув	Шай и Хайсс	Хан (VAT'60)	Пиотровский
<b>Красный</b>	Жизненность, веселость, ярость	Целевая и поисковая активность, наступательная позиция, энергичность	Жизненная сила, * драйв	«Жизненно-аффективная интенсификация личности»	Импульсивный эффект	Агрессия, ярость, «сильные эмоции»	Эмоциональная реактивность
<b>Оранжевый</b>				Спонтанное аффективное отношение к внешнему миру	Экстраверсия. Экстернализация аффекта	То же, что и выше, но в меньшей мере	
<b>Жёлтый</b>	Веселость	Эмоц-ность, потреб в соц. адаптация, непостоянство.	Несдерживаемая экспансивность, релаксация	Психическая экспансия, экстрастенсивность	Стабильное, целенаправленное выражение аффекта	Тревожность, сопротивление терапии	«Действие»
<b>Зелёный</b>	«Нейтральный»	Ригидность, оборонительная позиция своих границ.	«Легко ослабляемое напряжение», «контроль»	Регуляция (но не вытеснение) аффективных тенденций	«Регуляторный, гомеостатический аспект эмоциональности»	Веселое настроение	Контролируемая эмоциональность
<b>Синий</b>	Спокойствие, холодность	Потребность в покое, зависимости, как защите от внешнего.	Невозмутимость, чувствительность	Эмоциональная апатия	Хорошо контролируемые эмоции	Веселое настроение	Контролируемая эмоциональность
<b>Пурпурный/Фиолетовый</b>		Индивидуальн, субъективн. над рассудочным, соц. не адаптац.	Идентификация	Внутренняя эмоциональная и аффективная стимуляция	Интернализация аффекта, тревожность, напряжение	«Внешняя самоуверенность», со-владевшая с	
<b>Коричневый</b>		Тревожность, потребность в физ. и псих. комфорту.	Чувственность, защищенность	Фиксация, ригидность	«Сильные примитивные импульсы, управляемые негативистскими реакциями»	Грусть (не перерастающая в депрессию)	Вина
<b>Белый</b>	Пассивность, опустошенность, деперсонализация			Опустошенность	Пустота, потеря контакта с реальностью		Выход из депрессии
<b>Серый</b>		Пассивность, отход от контактов, потребность в отдыхе.	Невовлеченность	Эмоциональная нейтральность	Функция нейтрализации, вытеснение, уход		Свидетельство антагонизма
<b>Чёрный</b>	Депрессия (но не обязательно)	Протест, субъективизм, противодействие, непринятие.	Отказ, подавление, кумуляция (накопление) чувств	Вытеснение, подавление, кумуляция чувств	Торможение, блокирование неадекватность	Депрессия, умаление собственного достоинства	Побуждение к активности

© NOTA BENE (ООО «НБ-Медиа») www.nbpublish.com

дование. Г. Кларк всем осветленным цветам приписывает высвобождение основного цвета, как бы выходящего из под контроля. Основываться на значениях цветов, предложенных Гёте и Кандинским выглядит имплицитно, чтобы строить выводы [37, 38, 39, 40, 41].

**Выводы:**

Методика «Цветовое и графическое моделирование субъективного пространства» (Иванова, Нагибина, 2014) является адекватной для исследова-

ния и диагностики представлений о теле, душе и я как в обычном, так и стрессовом состояниях.

В абсолютном большинстве случаев испытываемые вбирают разные цвета для описания тела, души и Я.

Цветовая гамма «Я» в норме и стрессе отличается: в норме преобладают – светло-зелёный, зелёный и красный, в стрессе – светло-зелёный, красный и чёрный. Как в норме, так и в стрессе наблюдается явное преобладание выборов светло-зелёного цвета для обозначения структуры «Я».



Цветовая гамма тела в норме и стрессе отличается: в норме преобладают – красный, светло-фиолетовый и синий, в стрессе – красный, светло-зелёный и чёрный. Как в норме, так и в стрессе наблюдается явное преобладание выборов красного цвета для обозначения тела.

Цветовая гамма души в норме и стрессе отличается: в норме преобладают – жёлтый, светло-бирюзовый, светло-красный, в стрессе – жёлтый, светло-жёлтый и чёрный. Как в норме, так и в стрессе наблюдается явное преобладание выборов жёлтого цвета для обозначения души.

Характеристика светло-зелёного и зелёного как основного цвета для обозначения структуры «Я» связана с такими характеристиками как ригидность, собственничество (М. Люшер), рациональность (Л.Н. Собчик).

Характеристика красного как основного цвета для обозначения структуры «тело». «Выбор красного на первое место означает стремление к пол-

ноте бытия, лидерские черты, творческое начало, возбужденную деятельность» (Л.Н. Собчик).

Характеристика жёлтого как основного цвета для обозначения структуры «душа». Значения данного цвета согласуются у всех авторов и характеризуется, как веселье, действие наружу.

Чёрный цвет, отсутствующий в выборах при описании нормального состояния, выбирается для описания стрессового состояния в равной мере как для структуры «Я», так и для структур «тело» и «душа». «Чёрный цвет говорит о протесте против существующего положения вещей, восстающего против судьбы человека, готового действовать опрометчиво и безрассудно» (Л.Н. Собчик).

Методика «Цветовое и графическое моделирование субъективного пространства» при определенной доработке может использоваться как диагностическое средство для анализа проблемных состояний.

### Список литературы:

1. Штерн В. Дифференциальная психология и ее методические основы / Пер. с англ. М.: Наука, 1998.
2. Левин К. Теория поля в социальных науках. СПб.: Речь, 2000. 368 с.
3. Проективная психология / Пер. с англ. М.: Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2000. 528 с.
4. Келли Дж. Теория личности. Психология личных конструктов. СПб.: Речь, 2000. 249 с.
5. Бодалёв А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения. М.: Флинта: Наука, 1998.
6. Бодалёв А.А. Общее и особенное в субъективном пространстве мира и факторы, которые их определяют // Мир психологии. 1999. № 4. С. 26-29.
7. Гримак Л.П. Гипноз в формировании здорового психологического пространства личности // Мир психологии. 1999. № 4. С. 81-90.
8. Стрекалов С.А. Архетипы четырех сторон света // Вестник БПА. № 93. СПб., 2010. С. 114-125.
9. Нартова-Бочавер С.К. Понятие «психологическое пространство личности» и его эвристические возможности // Психологическая наука и образование. 2002. № 1.
10. Уилбер К. Теория всего. Интегральный подход к бизнесу, политике, науке, духовности / Пер. с англ. Е. Пустошкина. М.: ПОСТУМ, 2013.
11. Зинченко В.П., Леви Т.С. Психология телесности. Между душой и телом. М.: АСТ, 2005. С. 77-79.
12. Леви Т.С. Динамика психологических границ в процессе личностно-развивающей работы, основанной на телесном движении // Культурно-историч. психол. 2009. № 1. С. 36-41.
13. Леви Т.С. Методика диагностики психологических границ // Вопросы психологии. 2013. № 1. С. 131-147.
14. Артемьева Е.Ю. Основы психологии субъективной семантики / Под ред. И.Б. Ханиной. М.: Наука; Смысл, 1999.
15. Петренко В.Ф. Многомерное сознание: Психосемантическая парадигма. М.: Новый хронограф, 2010. 440 с.
16. Петренко В.Ф. Основы психосемантики. М.: МГУ, 1997. 400 с.
17. Грекова Т.Н. Психосемантика понятия: общее, типологическое, индивидуальное (на примере понятия «развитие»). Дис. ... докт. психол. наук. М., 2008. (<http://www.iidp.ru/scince/?diplomas>).
18. Грекова Т.Н. Семантика понятия «Развитие»: общее, типологическое, индивидуальное // Знание. Понимание. Умение. 2008. № 1. С. 115-120. (<http://cyberleninka.ru/article/n/semantika-ponyatiya-razvitie-obschee-tipologicheskoe-individualnoe>).
19. Аллахвердов В.М. Методологическое путешествие по океану бессознательного к таинственному острову сознания. СПб.: Речь, 2003.
20. Крылов В.Ю. Геометрическое представление данных в психологических исследованиях. М.: Наука, 1990. 119 с.
21. Крылов В.Ю. Математическое моделирование субъективных пространств. Автореф. дис. ... докт. психол. наук. М., 1992. 48 с.
22. Кравков С.В. Цветовое зрение. М.: Изд-во Академия наук СССР, 1951. 186 с.
23. Казначеев В.П. Феномен человека. Новосибирск: Новосибирское книжное изд-во, 1991. 128 с.

24. Когнитивная психология: Учебник для вузов / Под ред. В.Н. Дружинина, Д.В. Ушакова. М.: ПЕР СЭ, 2002. 480 с.
25. Шкуратова И.П. Личность и ее жизненное пространство // Психология личности. Учебн. пособие / Под ред. П.Н. Ермакова и В.А. Лабунской. М.: ЭКСМО, 2007. С. 167-184.
26. Илюшин В.М. Биологические эффекты монохроматического красного света оптических квантовых генераторов и перспективы их использования в физиотерапии // Вопросы курортологии, физиотерапии, лечебной физической культуры. 1972. № 1. С. 25-28.
27. Илюшин В.М. К вопросу о биологической активности красной радиации. Алма-Ата, 1965.
28. Илюшин В.М., Чекуров П.Р. Биостимуляция лучом лазера и биоплазма. Алма-Ата: Казахстан, 1975. 26 с.
29. Хомская Е.Д. Нейропсихология. 4-е изд. СПб.: Питер, 2005. 496 с: ил. (Серия: Классический университетский учебник).
30. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., 1983. 368 с.
31. Коротков К.Г. Энергия наших мыслей: Как наши мысли влияют на окружающую реальность. М.: Эксмо, 2009. 352 с.
32. Коротков К.Г., Ветвин В.В., Гаевская М.В. Опыт применения эффекта Кирлиан в гомеопатии и парапсихологии // Парапсихология и психофизика. 1994. № 4. С. 35-42.
33. Коротков К.Г. Принципы анализа ГРВ биоэлектрографии. СПб.: РенOME, 2007.
34. Люшер М. Какого цвета ваша жизнь. Закон гармонии в нас: Практическое руководство / Пер с нем. М.: HIPPO, 2003.
35. Собчик Л.Н. Психология индивидуальности: теория и практика психодиагностики. СПб.: Речь, 2005. 624 с.
36. Драгунский В.В. Цветовой личностный тест: Практическое пособие. Мн.: Харвест, 1999. 448 с.
37. Ганзен В.А. Системные описания в психологии. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1984. 176 с.
38. Леонтьев А. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Книга по Требованию, 2012. 130 с.
39. Перышкин А.В. Физика. 8 класс: Учебник. М.: Дрофа, 2013. С. 187-213.
40. Психология мотиваций и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер и М.В. Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. С. 190-194.
41. Шкуратова И.П. Личность и ее жизненное пространство // Психология личности: Учебн. пособие / Под ред. П.Н. Ермакова и В.А. Лабунской. М.: ЭКСМО, 2007. С. 167-184.

### References (transliteration):

1. Shtern V. Differentsial'naya psikhologiya i ee metodicheskie osnovy / Per. s angl. M.: Nauka, 1998.
2. Levin K. Teoriya polya v sotsial'nykh naukakh. SPb.: Rech', 2000. 368 s.
3. Proektivnaya psikhologiya / Per. s angl. M.: Aprel' Press, EKSMO-Press, 2000. 528 s.
4. Kelli Dzh. Teoriya lichnosti. Psikhologiya lichnykh konstruktov. SPb.: Rech', 2000. 249 s.
5. Bodalev A.A. Vershina v razvitii vzroslogo cheloveka: kharakteristiki i usloviya dostizheniya. M.: Flinta: Nauka, 1998.
6. Bodalev A.A. Obshee i osobennoe v sub'ektivnom prostranstve mira i faktory, kotorye ikh opredelyayut // Mir psikhologii. 1999. № 4. S. 26-29.
7. Grimak L.P. Gipnoz v formirovaniy zdorovogo psikhologicheskogo prostranstva lichnosti // Mir psikhologii. 1999. № 4. S. 81-90.
8. Strekalov S.A. Arkhetypy chetyrekh storon sveta // Vestnik BPA. № 93. SPb., 2010. S. 114-125.
9. Nartova-Bochaver S.K. Ponyatie «psikhologicheskoe prostranstvo lichnosti» i ego evristicheskie vozmozhnosti // Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie. 2002. № 1.
10. Uilber K. Teoriya vsego. Integral'nyi podkhod k biznesu, politike, nauke, dukhovnosti / Per. s angl. E. Pustoshkina. M.: POSTUM, 2013.
11. Zinchenko V.P., Levi T.S. Psikhologiya telesnosti. Mezhdru dushoi i telom. M.: AST, 2005. S. 77-79.
12. Levi T.S. Dinamika psikhologicheskikh granits v protsesse lichnostno-razvivayushchei raboty, osnovannoi na telesnom dvizhenii // Kul'turno-istorich. psikhol. 2009. № 1. S. 36-41.
13. Levi T.S. Metodika diagnostiki psikhologicheskikh granits // Voprosy psikhologii. 2013. № 1. S. 131-147.
14. Artem'eva E. Yu. Osnovy psikhologii sub'ektivnoi semantiki / Pod red. I.B. Khaninoy. M.: Nauka; Smysl, 1999.
15. Petrenko V.F. Mnogomernoe soznanie: Psikhosemanticheskaya paradigma. M.: Novyi khronograf, 2010. 440 s.
16. Petrenko V.F. Osnovy psikhosemantiki. M.: MGU, 1997. 400 s.
17. Grekova T.N. Psikhosemantika ponyatiya: obshchee, tipologicheskoe, individual'noe (na primere ponyatiya «razvitie»): Dis. ... dokt. psikhol. nauk. M., 2008. (<http://www.iidp.ru/scince/?diplomas>).
18. Grekova T.N. Semantika ponyatiya «Razvitie»: obshchee, tipologicheskoe, individual'noe // Znanie. Ponimanie. Umenie. 2008. № 1. S. 115-120. (<http://cyberleninka.ru/article/n/semantika-ponyatiya-razvitie-obshee-tipologicheskoe-individualnoe>).
19. Allahverdov V.M. Metodologicheskoe putesthestvie po okeanu bessoznatel'nogo k tainstvennomu ostrovu soznaniya. SPb.: Rech', 2003.
20. Krylov V.Yu. Geometricheskoe predstavlenie dannykh v psikhologicheskikh issledovaniyakh. M.: Nauka, 1990. 119 s.
21. Krylov V.Yu. Matematicheskoe modelirovanie sub'ektivnykh prostranstv: Avtoref. dis. ... dokt. psikhol. nauk. M., 1992. 48 s.
22. Kravkov S.V. Tsvetovoe zrenie. M.: Izd-vo Akademiyi nauk SSSR, 1951. 186 s.
23. Kaznacheev V.P. Fenomen cheloveka. Novosibirsk: Novosibirskoe knizhnoe izd-vo, 1991. 128 s.
24. Kognitivnaya psikhologiya: Uchebnik dlya vuzov / Pod red. V.N. Druzhinina, D.V. Ushakova. M.: PER SE, 2002. 480 s.
25. Shkuratova I.P. Lichnost' i ee zhizненное prostranstvo // Psikhologiya lichnosti: Uchebn. posobie / Pod red. P.N. Ermakova i V.A. Labunskoy. M.: EKSMO, 2007. S. 167-184.
26. Ilyushin V.M. Biologicheskie efekty monokhromaticheskogo krasnogo sveta opticheskikh kvantovykh generatorov i perspektivy ikh ispol'zovaniya v fizioterapii // Voprosy kurortologii, fizioterapii, lechebnoi fizicheskoi kul'tury. 1972. № 1. S. 25-28.

27. Ilyushin V.M. K voprosu o biologicheskoi aktivnosti krasnoi radiatsii. Alma-Ata, 1965.
28. Ilyushin V.M., Chekurov P.R. Biostimulyatsiya luchom lazera i bioplazma. Alma-Ata: Kazakhstan, 1975. 26 s.
29. Khomskaya E.D. Neiropsikhologiya. 4-e izd. SPb.: Piter, 2005. 496 s: il. (Seriya: Klassicheskii universitetskii uchebnik).
30. Kitaev-Smyk L.A. Psikhologiya stressa. M., 1983. 368 s.
31. Korotkov K.G. Energiya nashikh myslei: Kak nashi mysli vliyayut na okruzhayushchuyu real'nost'. M.: Eksmo, 2009. 352 s.
32. Korotkov K.G., Vetvin V.V., Gaevskaya M.V. Opyt primeneniya effekta Kirlian v gomeopatii i parapsikhologii // Parapsikhologiya i psikhofizika. 1994. № 4. S. 35-42.
33. Korotkov K.G. Printsipy analiza GRV bioelektrografii. SPb.: Renome, 2007.
34. Lyusher M. Kakogo tsвета vasha zhizn'. Zakon garmonii v nas: Prakticheskoe rukovodstvo / Per. s nem. M.: HIPPO, 2003.
35. Sobchik L.N. Psikhologiya individual'nosti.teoriya i praktika psikhodiagnostiki. SPb.: Rech', 2005. 624 s.
36. Dragunskii V.V. Tsvetovoi lichnostnyi test: Prakticheskoe posobie. Mn.: Kharvest, 1999. 448 s.
37. Ganzen V.A. Sistemnye opisaniya v psikhologii. L.: Izd-vo Leningr. un-ta, 1984. 176 s.
38. Leont'ev A. Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost'. M.: Kniga po Trebovaniyu, 2012. 130 s.
39. Peryshkin A.V. Fizika. 8 klass: Uchebnik. M.: Drofa, 2013. S. 187-213.
40. Psikhologiya motivatsii i emotsii / Pod red. Yu.B. Gippenreiter i M.V. Falikman. M.: CheRo, 2002. S. 190-194.
41. Shkuratova I.P. Lichnost' i ee zhiznennoe prostranstvo // Psikhologiya lichnosti: Uchebn. posobie / Pod red. P.N. Ermakova i V.A. Labunskoi. M.: EKSMO, 2007. S. 167-184.