



УДК 159.9.072

## Особенности цветовых выборов по тесту Люшера у лиц с разным уровнем самооценки

Н. И. Чернецкая

*Иркутский государственный университет, г. Иркутск*  
*e-mail: cherna@yandex.ru*

**Аннотация.** Посвящено исследованию особенностей цветовых выборов у лиц с высокой и низкой самооценкой. Показаны как обобщенные цветовые выборы, в целом характерные для лиц с разной самооценкой, так и их отдельные особенности, такие как положение отдельных цветов, невротические вытеснения цветов, различные комплексные симптомы. Доказано, что у лиц с низкой самооценкой чаще встречаются такие симптомы по тесту Люшера, как «склонность к интроверсии» и «потребность в привязанности», «сверхчувствительность к негативным оценкам», «социальная замкнутость», «эмоциональная напряженность», а для лиц с высокой и завышенной самооценкой достоверно больше характерны такие симптомы, как «отрицание потребности в расслаблении», «частота встречаемости нормативного выбора», «агрессивное включение в борьбу», лидерские притязания. Соотношение цветового выбора и самооценки представляется важным для решения многочисленных прикладных психодиагностических задач.

**Ключевые слова:** самооценка, тест Люшера, цветовой выбор.

Особенности восприятия различных цветов связаны не только с транзитивными психологическими состояниями (эмоциональный фон настроения, работоспособность, активность и т. п.), но и с более устойчивыми личностными характеристиками, такими как самооценка, которая определяет привычные диспозиции реагирования и поведения субъекта в целом. Это делает актуальным обращение к лаконичным и простым как в предъявлении, так и в интерпретации инструментам психодиагностического исследования, способным выявлять непосредственные, неподвластные сознанию проявления индивидуально-личностных свойств. Это определило цель настоящего исследования – выявить различия в цветовых выборах по тесту М. Люшера у лиц с различными уровнями самооценки.

Мы предположили, что результаты цветовых выборов представителей лиц с высоким уровнем самооценки отражают оптимистическую, активную, жизнелюбивую позицию личности, а результаты лиц с низким уровнем самооценки проявляют комплекс психологически неблагоприятных факторов, препятствующих установлению нормальных межличностных отношений, самоуничижи-

тельное сознание. Поскольку цветовой выбор и самооценка связаны с эмоционально-личностным благополучием человека, его психоэмоциональным состоянием, уровнем общеличностной зрелости, то можно ожидать, что под влиянием определенного уровня самооценки человек будет делать определенный выбор по тесту Люшера.

Опыт исследований в области психологии цвета довольно значителен: это и работы по общим вопросам психологии цвета таких авторов, как Б. А. Базыма [1], Г. Е. Бреслав [2], В. В. Драгунский [5], и труды по психосемантике цвета таких специалистов, как Э. Геринг [4], П. В. Яньшин [11; 12], и исследования по личностным факторам цветовых предпочтений О. Н. Гавриленко [3], В. М. Элькина [10]. Имеются и труды по психодиагностическим возможностям теста Люшера, например, у И. И. Черемушниковой, которая показала, что тест Люшера позволяет выявить компенсаторные возможности человека, оценить степень выраженности болезненно заостренных черт характера и клинических проявлений [9].

Авторами убедительно показано, что индивидуальный смысл цвета для конкретного человека выражается в «функции» цвета, то есть в характере отношения человека к цвету. В «функции» человеку открывается определенная область «структуры», которая определяется состояниями и свойствами самого человека и поэтому способна их отражать.

Для эмпирического исследования были выбраны следующие методики: стандартная методика определения самооценки методом ранговой корреляции (через определение коэффициента корреляции между реальным и идеальным «я») и восьмицветовой тест Люшера в интерпретации Л. Н. Собчик [7].

В соответствии с поставленной целью и гипотезой случайным образом была сформирована выборка, которую первоначально составили 240 чел., из них 115 мужчин и 125 женщин\*. Испытуемые заняты в сфере умственного труда, технических интересов, сфере обслуживания. Возраст испытуемых – 25–35 лет.

После тестирования на уровень самооценки были определены следующие подгруппы: 50 лиц с низким уровнем самооценки (низкая и неадекватно заниженная самооценка), 120 лиц со средним уровнем самооценки (с коэффициентом корреляции идеального и реального «я», близким к 0) и 70 лиц с высоким уровнем самооценки (высокая и неадекватно завышенная самооценка). Лиц с неадекватно заниженной самооценкой было всего двое, а лиц с неадекватно завышенной самооценкой – четверо, поэтому отдельные подвыборки формировать из них было нецелесообразно.

Следует отметить, что параметров анализа данных по тесту Люшера довольно много, и нами была проведена работа по сопоставлению большинства из них в сравниваемых выборках. Однако здесь мы представим лишь те данные, по которым были получены статистически достоверные различия с помощью углового преобразования Фишера. На рисунке 1 представлены данные по частоте

---

\* Часть данного эмпирического исследования является выпускная квалификационная работа Н. Ю. Белан (г. Ангарск).

встречаемости «нормативного выбора» (основные цвета 1, 2, 3, 4 на первых четырех позициях цветового выбора) среди лиц с разным уровнем самооценки.

Как видно из рис. 1, «нормативный выбор», отражающий оптимистическую, активную позицию личности, представлен у половины всех лиц с высоким уровнем самооценки. Этот вариант выделяется как идеально гармоничный. Существенно реже такой выбор встречается у лиц со средним уровнем самооценки и еще реже – у лиц с низким уровнем самооценки. При проверке достоверности различий между лицами с низким и высоким уровнями самооценки по параметру «частота встречаемости нормативного выбора» получено  $\varphi^*_{эмп} = 2,12$ , указывающее на статистически достоверные различия при  $p \leq 0,05$  %.

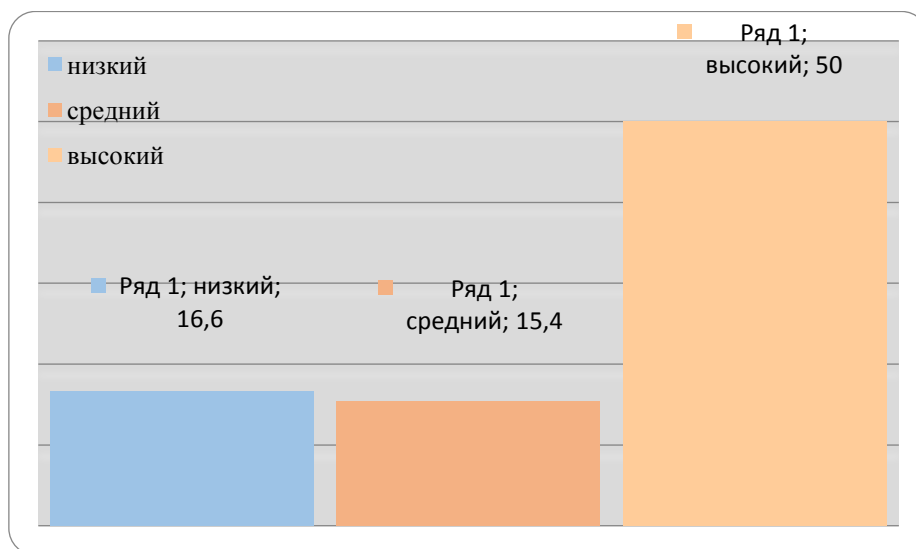


Рис. 1. Частота встречаемости нормативного выбора среди лиц с разным уровнем самооценки, %

Далее было обнаружено, что выбор синего цвета на первых позициях чаще встречается у 50 % лиц с низким уровнем самооценки. Выбор синего цвета на первых позициях указывает на склонность к интроверсии, на избирательность в контактах, пассивную позицию, потребность в глубокой привязанности как инструменте достижения внешней защиты. Лица с низкой самооценкой постоянно ждут подкрепления со стороны. Потребность в понимании, любви и поддержке является ведущей и поэтому наиболее легко травмируемой мишенью. Тормозимые черты, преобладание стремления к покою, уединенности, всплески активности быстро сменяются фазой пассивности. У лиц с высоким уровнем самооценки синий цвет на первых позициях встречается в 31,2 % случаев. При проверке достоверности различий между лицами с низким и высоким уровнями самооценки по параметру «частота встречаемости синего цвета на первых позициях», получено  $\varphi^*_{эмп} = 1,71$ , указывающее на статистически достоверные различия при  $p \leq 0,05$  %.

Еще более яркие различия обнаружились по предпочтениям в отношении красного цвета: выбор красного цвета на первых позициях среди лиц с низким уровнем самооценки встречается лишь у 11 %, у лиц со средним уровнем этот показатель составляет 19, 2 %, а из лиц с высоким уровнем самооценки его выбрали более чем половина испытуемых (56,3 %). Выбор красного цвета на первых двух позициях указывает на потребность в достижении, обладании, лидировании, наступательную агрессивность «завоевателя», целенаправленность, высокую поисковую активность. Активность и наступательность, высокая мотивация достижения, потребность в обладании жизненными благами, стремление к доминированию, нормальная эротичность, непосредственность и раскрепощенность поведения, потребность в самореализации, противодействие обстоятельствам, препятствующим свободной самореализации личности, черты стеничности (активности) и мужественности, склонность к риску – все эти черты, соответственно, более присущи лицам с высокой самооценкой. При проверке достоверности различий между лицами с низким и высоким уровнями самооценки по параметру «частота встречаемости красного цвета на первых позициях» получено  $\phi^*_{эмп} = 2,96$ , указывающее на статистически достоверные различия при  $p \leq 0,01$  %.

Выбор серого цвета на первых позициях среди лиц с низким уровнем самооценки встречается в 50 % случаев, из лиц со средним уровнем самооценки серый цвет выбирают 7,7 % испытуемых, а у лиц с высоким уровнем самооценки этот показатель составляет всего 6,2 %. Реакция отхода от контактов, стоящая за выбором серого цвета на первых позициях, связана, вероятно, с блокированностью насущных потребностей, что наиболее характерно для лиц с низким уровнем самооценки, чувством усталости, ограничением сферы общения. Представители группы лиц с низким уровнем самооценки гораздо чаще, чем представители противоположной группы, обладают неустойчивостью, испытывают трудности социальной адаптации, в частности из-за ранимости и сензитивности. При проверке достоверности различий между лицами с низким и высоким уровнями самооценки по параметру «частота встречаемости серого цвета на первых позициях» получено  $\phi^*_{эмп} = 3$ , указывающее на статистически достоверные различия при  $p \leq 0,01$  %.

Статистически значимых различий по предпочтениям в отношении других цветов выявлено не было, однако было обнаружено значимое различие в отношении пары «фиолетовый – желтый», которое наглядно представлено на рис. 2.

Как видно из представленной гистограммы, сочетание фиолетового и желтого цвета на первых позициях среди лиц с низким уровнем самооценки встречается достоверно чаще, чем у лиц со средней самооценкой, а у обладателей высокой самооценки такое сочетание вообще не встречается. Данный симптом в большей мере встречается у лиц с низкой самооценкой, поскольку именно для этой группы характерно постоянное стремление к социальной замкнутости, сопровождающееся чувством неполноценности, чрезвычайной чувствительностью к негативным оценкам окружающих и избеганием социального взаимодействия. Расчет  $\phi^*_{эмп}$  здесь был невозможен из-за того, что одна из сопоставляемых процентных долей равнялась нулю.

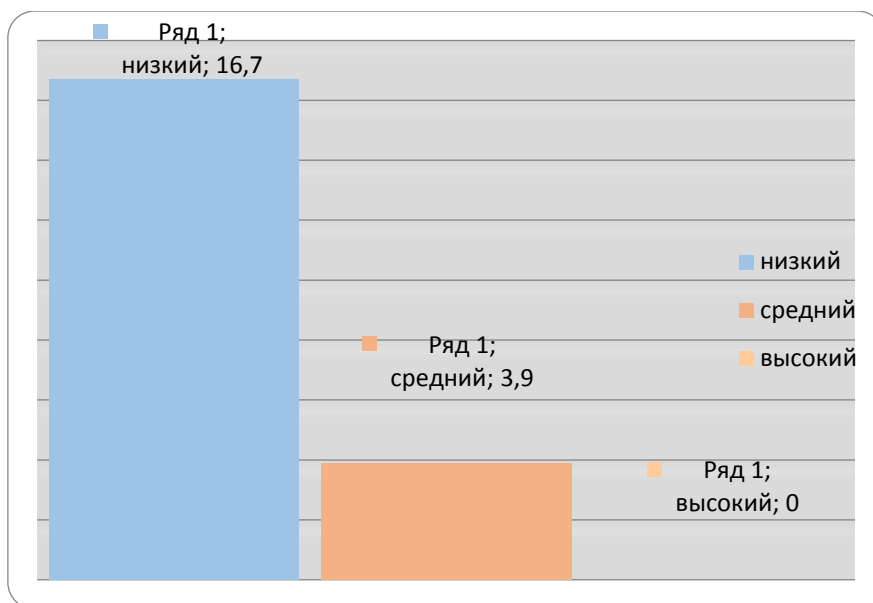


Рис. 2. Частота сочетания фиолетового и желтого цвета на первых позициях у лиц с разным уровнем самооценки, %

Выявлены и особенности проявления симптома «эмоциональная напряженность» (этот симптом приводит к снижению устойчивости психических процессов и работоспособности, а наличие этого симптома характеризуется синим цветом на третьей – восьмой позициях ряда), что показано на рис. 3.

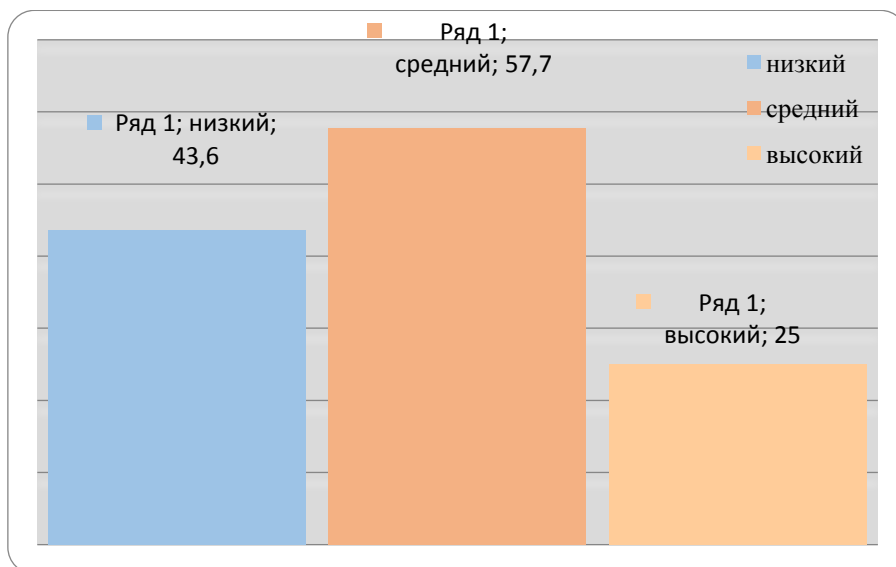


Рис. 3. Частота встречаемости симптома «эмоциональная напряженность» у лиц с разным уровнем самооценки, %

У лиц с высоким уровнем самооценки этот симптом встречается лишь в четверти всех случаев, у лиц с низкой самооценкой – почти в два раза чаще, но еще чуть чаще – у лиц со средней самооценкой. Эмоциональная напряженность может возникнуть у любого человека в условиях новизны, неясности, в обстановке конфликтов – в сфере значимых для личности отношений. В то же время эмоциональная напряженность является одним из самых распространенных психических состояний лиц с низкой самооценкой, оно обусловлено предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий. И хотя при проверке достоверности различий между лицами с низкой и высокой самооценкой по параметру «эмоциональная напряженность» получено  $\phi^*_{эмп} = 1,14$ , указывающее на статистически недостоверные различия, стоит отметить, что имеется явная тенденция к этим различиям.

Наличие симптома «отрицание потребности в расслаблении» в цветовом выборе характеризуется подавлением физиологических потребностей. Это отражено на рис. 4. Обнаружено, что данный симптом больше характерен для лиц с высокой самооценкой, поскольку именно они чаще, чем лица с другими уровнями самооценки, являются представителями поведенческой модели «типа А», для которых характерно стремление одержать победу во что бы то ни стало, активно искать ситуации соперничества и работы с перегрузкой.

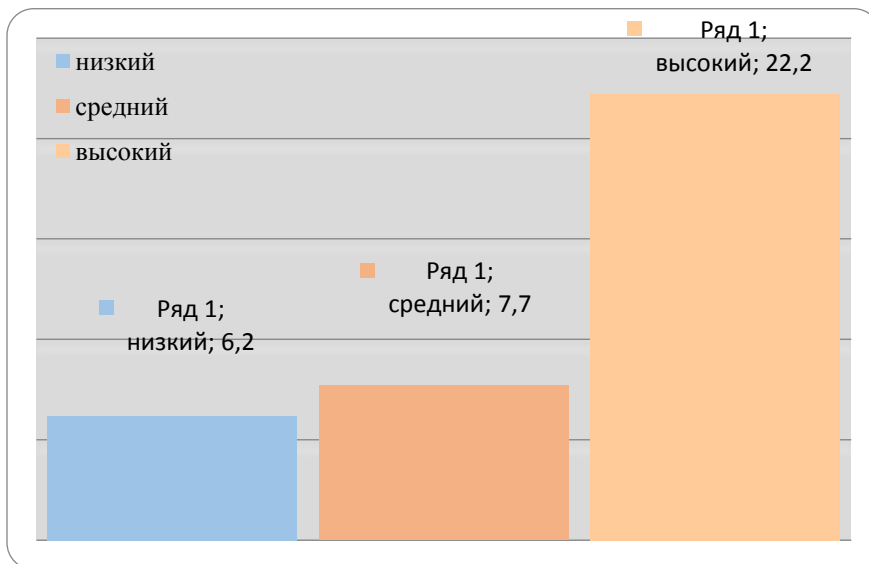


Рис. 4. Частота встречаемости симптома «отрицание потребности в расслаблении» у лиц с разным уровнем самооценки, %

Это комплекс агрессивного включения в хроническую непрерывную борьбу за то, чтобы достигать все большего и большего за все меньшее и меньшее время, и если потребуется, то идти наперекор противоположным положениям вещей или усилиям других людей. При проверке достоверности раз-

личий между лицами с низким и высоким уровнями самооценки по параметру «отрицание потребности в расслаблении» получено  $\Phi^*_{эмп} = 1,74$ , указывающее на статистически достоверные различия при  $p \leq 0,05 \%$ .

Рассчитав частоту встречаемости каждого цвета на той или иной позиции цветового выбора, удалось получить обобщенный цветовой выбор лиц с высоким и низким уровнем самооценки. Он отражен в табл. 1.

Таблица 1

Обобщенный цветовой выбор лиц с разным уровнем самооценки

Группы лиц с разным уровнем самооценки	Обобщенный цветовой выбор
Лица с низкой самооценкой	12 453 067
Лица с высокой самооценкой	32 140 567

Для лиц с разным уровнем самооценки характерна следующая обобщенная интерпретация теста Люшера, представленная в табл. 2 и 3.

Таблица 2

Обобщенные особенности по тесту Люшера у лиц с низкой самооценкой

Основной способ действия и цель, к которой личность стремится	+1+2 Потребность в прочной и глубокой привязанности, эмоциональном комфорте и защите от внешних воздействий. Дружелюбие, конформность установок. Потребность в понимании, любви и поддержке является ведущей и поэтому наиболее легко травмируемой мишенью. Замкнутость, избирательность в контактах, инертность в принятии решений. Тормозимые черты, преобладание стремления к покою, уединенности, всплески активности быстро сменяются фазой пассивности. Потребность в оберегании от посягательства своей социальной позиции, потребность как в самоуважении, так и сохранении личностного реноме в глазах значимых окружающих. Деликатность в сфере межличностных контактов сочетается с упрямством в отстаивании своей позиции. Мотивация избегания неудач при ригидных установках и упорстве
Актуальное состояние личности и ее образ действия	x4x5 Стремление преодолеть предубеждение и недоброжелательность окружающих; настороженность во взаимоотношениях в связи с тенденцией к преувеличению значимости их мнения, сензитивность к критическим замечаниям. Недоверчивость, переживание чувства обиды, стремление улучшить впечатление о себе в глазах значимых окружающих. Склонность преувеличивать враждебность отношения к себе других. Упрямство и своеволие, возводимые в принцип. Изобретательность и богатство фантазии
Невостребованные резервы личности	=3=0 Ощущение непреодолимости препятствий, что вызывает потребность в покое
Подавляемые потребности	-6-7 Протест в отношении запретов и нежелательных ограничений. Потребность распоряжаться своей судьбой
Причина эмоциональной напряженности	+5-3 Переутомление, стремление избежать возбуждения и новых усилий, бегство в мир иллюзий, более соответствующий собственным представлениям и требованиям

Таблица 3

Обобщенные особенности по тесту Люшера у лиц с высокой самооценкой

Основной способ действия и цель, к которой личность стремится	+3+2 Активность, высокая мотивация достижения, потребность в обладании жизненными благами, стремление к доминированию, нормальная эротичность, целенаправленность действий, непосредственность и раскрепощенность поведения, высокая самооценка, потребность в самореализации, противодействие обстоятельствам, препятствующим свободной самореализации личности, черты стеничности и мужественности, склонность к риску сочетаются с такими тенденциями, как скептичность и внешнеобвиняющие реакции, потребность в отстаивании собственных установок, упорство, противодействие обстоятельствам, которое носит защитный характер. Чувство соперничества. Значимость собственной социальной позиции. Тропизм к конкретным видам деятельности, сфере точных знаний и положению лидера в социальном окружении. Стрессоустойчивость, стремление к престижной позиции, доминированию. Склонность к вспыльчивости в конфликтных ситуациях
Актуальное состояние личности	×2×4 Актуальность надежды на повышение социального статуса и материальной обеспеченности
Невостребованные резервы личности	=0=5 Стремление не обнаружить свою сентиментальность и обидчивость, эгоцентрическая сосредоточенность на своих проблемах
Подавляемые потребности	–6–7 Протест в отношении запретов и нежелательных ограничений. Потребность распоряжаться своей судьбой

Отметим в заключение, что настоящее исследование не только в очередной раз подтверждает широкие психодиагностические возможности теста Люшера, но и может использоваться для прогнозирования особенностей выборов по тесту Люшера на основе теста определения уровня самооценки. Результаты данного исследования могут использоваться в деятельности практических психологов, педагогов в сфере профессионального или кадрового отбора при проведении обследования кандидатов на занятие вакансий с целью прогноза их деятельности, семейного консультирования, а также для дифференциальной диагностики.

#### Список литературы

1. Базыма Б. А. Психология цвета: Теория и практика / Б. А. Базыма. – СПб. : Речь, 2005. – 112 с.
2. Бреслав Г. Е. Цветопсихология и цветолечение / Г. Е. Бреслав. – СПб. : Питер, 2000. – 286 с.
3. Гавриленко О. Н. Параметр тревожности и цветопредпочтение / О. Н. Гавриленко // Проблемы цвета в психологии / отв. ред. Н. Н. Корж, А. А. Митькин. – М. : Наука, 1993. – С. 144–149.
4. Геринг Э. Цвет как семантический объект / Э. Геринг. – М. : Речь, 1987. – 157 с.



5. Драгунский В. В. Живая энергия цвета / В. В. Драгунский. – Минск : Харвест, 2001. – 256 с.
6. Захарова А. В. Психология формирования самооценки / А. В. Захарова. – Минск : Университетское, 1993. – 195 с.
7. Собчик Л. Н. МЦВ – Метод цветовых выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера / Л. Н. Собчик. – СПб. : Речь, 2001. – 112 с.
8. Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности / Е. Т. Соколова. – М. : МГУ, 1989. – 165 с.
9. Черёмушникова И. И. Возможности теста Люшера (8-цветовой вариант) в диагностике характерологических и поведенческих особенностей студентов с различным уровнем физической подготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук / И. И. Черёмушникова. – Оренбург, 2010. – 25 с.
10. Элькин В. М. Театр цвета и мелодии Ваших страстей. Цветовая психология и психотерапия шедеврами искусства / В. М. Элькин. – СПб. : Петрополис, 2005. – 292 с.
11. Яньшин П. В. Введение в психосемантику цвета / П. В. Яньшин. – Самара : СамГПУ, 2001. – 189 с.
12. Яньшин П. В. Эмоциональный цвет / П. В. Яньшин. – Самара : СамГПУ, 1996. – 218 с.

## **Peculiarities of Color Choice Using Lüscher Color Test by People with Different Level of Self-Esteem**

N. I. Chernetskaya

*Irkutsk State University, Irkutsk*

**Abstract.** The paper is concerned with the study of peculiarities of color choice by people with high or low level of self-esteem. Both broad color choices peculiar to people with different self-esteem and certain peculiarities such as position of particular colors, neurotic color displacement, various complex symptoms are shown. People with low self-esteem are more likely to have such symptoms detected with the help of Lüscher color test as propensity to introversion and attachment need, hypersensitivity to negative estimation, unsociability, emotional tension, and people with high and inflated self-concept are statistically more likely to deny need for relaxation and to go actively where the action is, they are likely to have «normative color choice» and leader aspiration. Therefore color choice – self-esteem ratio is important in many applied psycho diagnostic tasks.

**Keywords:** self-esteem, Lüscher color test, color choice.

*Чернецкая Надежда Игоревна  
доктор психологических наук, доцент  
Иркутский государственный университет  
664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1  
Институт развития образования  
Иркутской области  
664023, г. Иркутск, ул. Лыткина 75/а  
e-mail: cherna@yandex.ru*

*Chernetskaya Nadezhda Igorevna  
Doctor of Sciences (Psychology), Associate  
Professor  
Irkutsk State University  
1, K. Marx st., Irkutsk, 664003  
Institute of Irkutsk Region Education  
Development  
75/a, Lytkina st., Irkutsk, 664023  
e-mail: cherna@yandex.ru*