

УДК 159. 92

ОСОБЕННОСТИ ЦВЕТОВЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ В ПОДРОСТКОВОМ И ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ

Н.Я. Большунова (Новосибирск, Россия)

Т.И. Хромова (Новосибирск, Россия)

Аннотация

Проблема и цель. В статье рассматривается проблема изучения эмоциональной сферы личности, в частности эмоционального интеллекта, в современных социокультурных условиях, обусловленная изменением отношений человека с реальным и виртуальным миром и необходимостью специальных усилий, направленных на развитие эмоциональной сферы личности. Определяется значение развития эмоционального интеллекта, соответствующего возрасту. Цель статьи – выявление возрастной специфики цветовых предпочтений и их связи с некоторыми личностными особенностями, представленными в параметрах эмоционального интеллекта в подростковом и юношеском возрасте.

Методологию исследования составляют работы отечественных и зарубежных авторов в отношении цвета, который образует пространство жизни человека, оказывает многоуровневое влияние на его эмоциональную сферу и способствует ее обогащению; анализ и обобщение положений о соотношении цветового восприятия и эмоций.

Результаты. Проведенное исследование позволило установить, что для подросткового и юношеского возраста характерно предпочтение различных цветов,

причем предпочитаемые цвета взаимосвязаны с разными сторонами эмоционального интеллекта, отражая возрастную специфику эмоционально-личностных особенностей. Эти данные, с одной стороны, могут помочь в понимании специфики эмоциональной сферы подростков и юношей, а с другой – создают предпосылки для разработки нормативных критериев диагностики цветовых предпочтений как маркеров эмоциональных состояний в определенном возрасте.

Заключение. Результаты исследования вносят вклад в развитие представлений о соотношении цветовых предпочтений с эмоциональным интеллектом в подростковом и юношеском возрасте. Его основные положения могут применяться практическими психологами для использования потенциальных возможностей цвета в качестве инструмента диагностики и коррекции эмоциональных состояний и эмоционального интеллекта, а также с целью регулирования эмоциональных состояний посредством организации цветовой среды.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, эмоциональный интеллект, эмоционально-личностные особенности, цвет, цветовые предпочтения, воздействие цвета, цветозаэмоциональные проявления, подростковый возраст, юношеский возраст.

Постановка проблемы. Проблема эмоционального интеллекта и понимания его значения в жизни современного человека в условиях виртуализации его жизни становится все более востребованной^{1,2} [Гензе, 2015]. Исследователи, заинтересованные в изучении

данного феномена, сходятся во мнении, что эмоциональный интеллект (ЭИ) является одной из важных составляющих успешной профессиональной и личностной самореализации человека [Савченков, Забродина, 2017; Юрьева, 2019; Chopra, Kanji, 2010], поскольку эмоции пронизывают все сферы его деятельности, включая процессы целеполагания, преодоления трудностей, выбора поведения и принятия решений, взаимодействия с другими людьми и смыслопорождения [Pearson, Weinberg, 2017; Viana et al., 2020;

¹ Васильева Н.Г. Взаимосвязь особенностей эмоционального интеллекта и синдрома выгорания у врачей: дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2016. 203 с.

² Полянова Л.М. Влияние уровня эмоционального интеллекта руководителя на эффективность управленческой деятельности: дис. ... канд. социол. наук. М., 2015. 305 с.

Wante et al., 2018]. Благодаря эмоциональному интеллекту человек способен распознавать свои эмоции и эмоции другого, понимать намерения, управлять эмоциями как своими, так и других людей [Дьячук, Петрулевич, 2019]. Адекватная эмоциональная вовлеченность придает жизни и деятельности событийность и вкус, порождает причастность к миру, предупреждая тем самым отчужденность и чрезмерный рационализм, нередко свойственный современному человеку. В связи с этим особое значение имеет исследование динамики и особенностей эмоциональной сферы на разных этапах детского развития в условиях семьи и в школьной жизни, их роли в психическом, социальном развитии, в поведении [Garrett-Peters, Castro, Halberstadt, 2016], роли сенсорной среды в развитии психики и личности детей³ [Большунова, 2019]. Актуальность проблемы эмоционального интеллекта обусловлена также необходимостью понимания последствий «цифровизации» и «виртуализации» жизни детей и подростков для развития эмоциональной сферы и выявления теоретически и эмпирически обоснованных критериев диагностики ее состояния.

Несмотря на достаточно широкий круг работ, посвященных эмоциональной сфере личности, не в полной мере раскрыты вопросы взаимосвязи эмоционального интеллекта с различными психофизиологическими параметрами деятельности [Добрин, 2017]. Очевидно, что пространственная организация жизни человека опирается на многообразие впечатлений о мире, одним из которых является восприятие цвета [Пахомова, 2017]. При этом вопросы воздействия цвета на человека остаются мало исследованными, что обусловлено многоуровневым влиянием восприятия цвета на человека: во-первых, непосредственным физиологическим воздействием цвета на организм, во-вторых, ассоциациями, вызываемыми цветом на основе предшествующего опыта субъекта. Цвет также сильнейшим образом связан со звуком, усиливая эмоцио-

нальное и смысловое восприятие слова, музыки⁴, символика цвета выступает как особый язык, посредством которого передаются и выражаются идеи, подтексты, эмоциональные состояния, формируются эстетические суждения [Серов, 2004; Jacoby, 2019]. Л.П. Прокофьева указывает на наличие трех основных взаимосвязанных и взаимозависимых областей, исследующих воздействие цвета: эстетическую, физиологическую и психологическую, именно «этими факторами обусловлены цветовые ассоциации, семантика и символика цвета, а также использование цвета в искусстве» [Прокофьева, 2011, с. 11]. Поскольку цвет имеет отношение к физическим свойствам реальности, его параметры могут быть измерены и математически смоделированы, т.е. объективно заданы и учтены. Восприятие цвета в то же время сопровождается субъективным эмоциональным тоном, переживанием, которое, с одной стороны, имеет сходную окраску (цвет) у разных людей, с другой – цветовые соощущения могут отличаться у разных людей по интенсивности, предпочтениям, их осознанности и пр. в зависимости от типа культуры, опыта, способностей [Прокофьева, 2011].

Например, исследования авторов свидетельствуют, что отношение к цвету и его восприятие различны при тех или иных формах психической и психосоматической патологии, у детей и взрослых, у лиц с различными особенностями характера и пр., что не только представляет теоретический интерес, но имеет и практическое значение. «Часто там, где традиционные методы клинического и психологического исследований не позволяют глубоко проанализировать характер и содержание психосимптоматики, либо даже ее не обнаруживают, цвет остается, пожалуй, единственным психодиагностическим средством, способным решать, казалось бы, бесперспективные задачи», – считает Б.А. Базыма [Базыма, 2007, с. 112].

М. Люшером выявлена индивидуальная специфика восприятия цветовых сочетаний и показана возможность влияния различных со-

³ Большунова Н.Я. Психологические условия воспитания сенсорной культуры ребенка: учеб.-метод. пособие. Новосибирск: СНИ, 2002. 107 с.

⁴ Журавлев А.П. Звук и смысл. М.: Просвещение, 1991. 160 с.

стояний (содержания сознания, эмоциональные переживания и пр.) субъекта на его отношение к одному и тому же цвету в момент контакта с объектом⁵. Уточняющими и дополняющими идеи М. Люшера стали исследования А.М. Эткинда в отношении цветоэмоциональных значений у взрослых⁶, вследствие чего был сформулирован вывод о многоуровневом характере взаимосвязи цвета и эмоций: 1) цвета и их сочетания являются символами эмоций; 2) эмоциональное состояние человека влияет на ситуативное отношение к цвету; 3) устойчивые эмоциональные особенности субъекта также находят свое отражение в различных вариантах цветовых предпочтений [Базыма, 2007].

Более того, цветовая среда может выступать как фактор психического развития. Так, Н.В. Серов полагает, что цвет незаметно, но постоянно оказывает влияние на формирование интеллекта человека [Серов, 2005; 2013]. Основываясь на этих данных, Л.П. Прокофьева указывает на возможность сознания аккумулировать цветовую информацию, поступающую к человеку с разных уровней восприятия, которая способствует обогащению эмоций.

Таким образом, проблема исследования обусловлена тем, что, несмотря на признание цветоэмоциональных проявлений особой сферой человеческой психики, взаимосвязи цветовых предпочтений с эмоциями еще недостаточно исследованы и описаны.

Цель статьи – выявить возрастную специфику цветовых предпочтений и их связи с некоторыми личностными особенностями, представленными в параметрах эмоционального интеллекта в подростковом и юношеском возрасте.

Методологию исследования составляют работы отечественных и зарубежных авторов в отношении цвета, который образует пространство жизни человека, оказывает многоуровневое влияние на его эмоциональную сферу, спо-

собствует ее обогащению (Н.В. Серов, Л.П. Прокофьева и др.); анализ и обобщение положений о соотношении цветового восприятия и эмоций (М. Люшер, А.М. Эткинд, Б.А. Базыма и др.); систематизация научных данных по проблеме исследования.

Обзор научной литературы. Несмотря на пристальное внимание к изучению различных аспектов проблемы соотношения цветового восприятия и эмоций (М. Люшер, А.М. Эткинд, Б.А. Базыма и др.), в психологии преобладает представление о восприятии цвета как индикатора настроения и эмоционального состояния. Однако его роль как сложной системы, связанной с эмоционально-личностными особенностями человека, более существенна, что требует специального анализа и исследования. В частности, в настоящее время имеется множество малоизученных аспектов в концептуальном поле эмоционального интеллекта. Особенно важно также, что цвет выступает полноценным и зачастую универсальным средством психодиагностики и терапии. Например, обращение школьников к своему внутреннему миру может быть достигнуто посредством создания определенной цветовой среды, которая может оказывать существенное влияние на эмоциональную сферу, в этом возрасте нестабильную и находящуюся в процессе развития [Lennarz et al., 2018; Felton et al., 2019]. Все это важно для развития навыков идентификации испытываемых эмоций, регуляции их интенсивности, сохранения эмоциональной стабильности, что лежит в основе эмоционального интеллекта [Dulewicz, Higgs, 2004]. Соответственно, богатство цветового восприятия в подростковом и юношеском возрасте является одной из предпосылок успешного владения своим эмоциональным состоянием и в последующих возрастных периодах.

В то же время, работая со школьниками, важно учитывать, что процессы цветовосприятия и цветопредпочтения претерпевают изменения по мере развития человека [Базыма, 2007].

Результаты. Для установления возрастных особенностей цветовосприятия и цветопредпочтения было проведено эмпирическое исследование.

⁵ Люшер М. Цветовой тест Люшера. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. 192 с.

⁶ Эткинд А.М. Цветовой тест отношений // Общая психодиагностика / под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина, В.С. Аванесова. СПб.: Речь, 2006. 440 с.

дование, целью которого стало выявление связи предпочтения цвета с идентификацией и пониманием эмоций, контролем их проявления и управлением эмоциями в подростковом и юношеском возрасте. Выбор возрастов для исследования обусловлен тем, что для юношества характерны преодоление и разрешение эмоциональных трудностей, свойственных подросткам. Исследование проводилось на выборке из 156 испытуемых (78 подростков от 12 до 14 лет и 78 испытуемых в возрасте от 19 до 21 года). Исследования осуществлялось в МБОУ «Инженерный лицей НГТУ» и ФГБОУ ВО «НГПУ» (Новосибирск).

В качестве диагностического инструментария были использованы следующие методики: «Уровень эмоционального интеллекта» (С.А. Беляев, А.И. Янович, М.И. Мазуров) [Беляев, 2007], опросник «ЭМИн» (Д.В. Люсин) [Люсин, 2006], восьмицветовой тест М. Люшера (краткий вариант)⁷. Математическая обработка полученных данных проводилась с использованием непараметрического коэффициента rs-Спирмена (компьютерная программа Statistica). Первая группа включала 78 респондентов подросткового возраста, вторая группа – 78 респондентов юношеского возраста.

Таблица 1

Статистически значимые взаимосвязи между шкалами эмоционального интеллекта (методика Д.В. Люсина) и цветовыми предпочтениями у респондентов подросткового возраста (n=78)

Table 1

Statistically significant relationships between the emotional intelligence scales (D.V. Lyusin's methodology) and color preferences among adolescent respondents (n = 78)

| Шкала | | Желтый | Фиолетовый | Черный |
|---------------------|---------|--------|------------|--------|
| Внутриличностный ЭИ | r | 0,240* | 0,228* | – |
| | p-уров. | 0,034 | 0,044 | – |
| Понимание эмоций | r | – | 0,244* | – |
| | p-уров. | – | 0,031 | – |
| Контроль экспрессии | r | – | 0,251* | 0,230 |
| | p-уров. | – | 0,027 | 0,042 |
| Общий ЭИ | r | – | 0,253* | – |
| | p-уров. | – | 0,025 | – |

Примечание. Р-уров. – уровень статистической значимости, звездочкой (*) обозначены взаимосвязи на 5 %-м уровне значимости (p≤0,05).

Представленные в табл. 1 данные свидетельствуют, что у подростков существует взаимосвязь между параметром «внутриличностный эмоциональный интеллект» и предпочтением желтого (r = 0,240 при p = 0,034) и фиолетового (r = 0,228 при p = 0,044) цветов; параметром «понимание своих эмоций» и предпочтением фиолетового цвета (r = 0,244 при p = 0,031); шкалой «контроль экспрессии» с предпочтением фиолетового (r = 0,251 при p = 0,027) и черного (r = 0,230 при p = 0,042) цветов; а также параметром «общий эмоциональный интеллект» и предпочтением фиолетового цвета (r = 0,253 при p = 0,025).

Выявлено также наличие статистически значимых взаимосвязей между цветовыми предпочтениями и шкалами методики «Уровень эмоционального интеллекта» (С.А. Беляев, А.И. Янович, М.И. Мазуров) у респондентов подросткового возраста (табл. 2). Параметр «личностный эмоциональный интеллект» коррелирует с предпочтением фиолетового цвета (r = 0,308 при p = 0,006); параметр «общий уровень эмоционального интеллекта» коррелирует с предпочтением фиолетового цвета (r = 0,239 при p = 0,035).

⁷ Люшер М. Цветовой тест Люшера. М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. 192 с.

Таблица 2

Статистически значимые взаимосвязи между шкалами эмоционального интеллекта (методика С.А. Беляева, А.И. Янович, М.И. Мазурова) и цветовыми предпочтениями у респондентов подросткового возраста (n=78)

Table 2

Statistically significant relationships between the emotional intelligence scales (S.A. Belyaev, A.I. Yanovich, and M.I. Mazurova's methodology) and color preferences among adolescent respondents (n = 78)

| Шкала | | Фиолетовый |
|---|---------|------------|
| Личностный эмоциональный интеллект | r | 0,308** |
| | p-уров. | 0,006 |
| Общий уровень эмоционального интеллекта | r | 0,239* |
| | p-уров. | 0,035 |

Примечание. P-уров. – уровень статистической значимости, звездочкой (*) обозначены взаимосвязи на 5 %-м уровне значимости ($p \leq 0,05$), двумя звездочками (**) обозначены взаимосвязи на 1 %-м уровне значимости ($p \leq 0,01$).

При интерпретации полученных взаимосвязей нужно учитывать, что первичные данные по тесту М. Люшера проранжированы от более предпочитаемого цвета, имеющего 1-й ранг, до наименее предпочитаемого, который соответствует 8-му рангу, то есть наибольшая выраженность признака соответствует наименьшему предпочтению цвета и, наоборот, наибольшее предпочтение цвета соответствует наименьшей выраженности признака. Соответственно, чем меньше развиты способность понимания своих эмоций, контроль экспрессии (умение контролировать внешние проявления своих эмоций), внутриличностный эмоциональный интеллект (способность к пониманию собственных эмоций и управлению ими), а также общий уровень эмоционального интеллекта, заключающий в себе все эти характеристики, тем в большей степени подростки склонны к выбору *фиолетового* цвета. И наоборот, высокие показатели по указанным параметрам связаны с наименьшим предпочтением *фиолетового* цвета.

Высокий уровень личностного эмоционального интеллекта и общего эмоционального интеллекта связан с наименьшим предпочтением *фиолетового* цвета, в то время как низкий уровень личностного и общего эмоционального интеллекта характеризует предпочтение *фиолетового* цвета среди респондентов подросткового возраста.

Согласно интерпретации М. Люшера, «фиолетовый цвет может означать идентификацию как глубокое, эротическое слияние, приводящее к интуитивному и чуткому признанию. Но это скорее из разряда нереального, когда желаемое выдается за действительное» [Люшер, 2005, с. 64]. По мнению автора, «эмоционально зрелый человек с устойчивой психикой скорее отдает предпочтение одному из основных цветов (синий, красный), а не фиолетовому» [Люшер, 2005, с. 64], – таким образом, эмоционально и психически незрелый человек склонен предпочесть фиолетовый цвет. По-видимому, фиолетовый цвет в нашем случае символизирует инфантильность и внушаемость, потребность в определенной поддержке и опоре, что соответствует психологическому «портрету» подростков.

Обнаружено также, что чем ниже у подростков внутриличностный эмоциональный интеллект (распознавание и идентификация своих эмоций, понимание их причин и словесное выражение), тем в большей степени они предпочитают *желтый* цвет, характеризующий стремление к расслабленности или разрядке, которая в психологическом плане означает освобождение от бремени, проблем, беспокойства или ограничений. Символика желтого цвета характеризуется тем, что для него не характерно состояние покоя, предпочитающий его человек всегда направлен вовне в своих желаниях, поисках, планах и стремлениях.

Умение контролировать внешние проявления своих эмоций находится во взаимосвязи с предпочтением черного цвета – чем выше способность контролировать проявление экспрессии, тем реже респонденты подросткового возраста выбирают *черный* цвет, и наоборот. Выбор черного цвета может говорить о наличии определенного кризисного состояния и характеризовать агрессивное неприятие мира или себя. Возможно, неконтролируемое про-

явление эмоций подростками демонстрирует проявляющийся в выборе черного цвета абсолютный отказ, протест против тех норм и правил, которые, как им кажется, сдерживают, угнетают их.

Выявлены статистически значимые взаимосвязи между цветовыми предпочтениями и шкалами эмоционального интеллекта методики «ЭМИн» (Д.В. Люсин) у респондентов юношеского возраста (табл. 3).

Таблица 3

Статистически значимые взаимосвязи между параметрами эмоционального интеллекта (Д.В. Люсин) и цветовыми предпочтениями у респондентов юношеского возраста (n=78)

Table 3

Statistically significant relationships between the parameters of emotional intelligence (D.V. Lyusin's methodology) and color preferences among adolescent respondents (n = 78)

| Шкала | | Красный |
|------------------|---------|---------|
| Межличностный ЭИ | R | 0,226* |
| | p-уров. | 0,047 |
| Понимание эмоций | R | 0,240* |
| | p-уров. | 0,034 |
| Общий ЭИ | R | 0,281* |
| | p-уров. | 0,013 |

Примечание. Р-уров. – уровень статистической значимости, звездочкой (*) обозначены взаимосвязи на 5 %-м уровне значимости ($p \leq 0,05$).

Статистический анализ позволил выявить взаимосвязи между параметром «*межличностный эмоциональный интеллект*» и предпочтением *красного* цвета ($r = 0,226$ при $p = 0,047$), шкалой «*понимание эмоций*» и предпочтением *красного* цвета ($r = 0,240$ при $p = 0,034$), параметром «*общий эмоциональный интеллект*»

и предпочтением *красного* цвета ($r = 0,281$ при $p = 0,013$) у респондентов юношеского возраста.

В этой группе также выявлена статистически значимая взаимосвязь между предпочтением *желтого* цвета и шкалой «*личностный эмоциональный интеллект*» ($r = 0,292$ при $p = 0,009$) (табл. 4).

Таблица 4

Статистически значимые взаимосвязи между параметрами эмоционального интеллекта (методика С.А. Беляева, А.И. Янович, М.И. Мазурова) и цветовыми предпочтениями у респондентов юношеского возраста (n=78)

Table 4

Statistically significant relationships between the parameters of emotional intelligence (S.A. Belyaeva, A.I. Yanovich, and M.I. Mazurov's methodology) and color preferences among adolescent respondents (n = 78)

| Критерии | | Желтый |
|------------------------------------|---------|---------|
| Личностный эмоциональный интеллект | r | 0,292** |
| | p-уров. | 0,009 |

Примечание. Р-уров. – уровень статистической значимости, двумя звездочками (**) обозначены взаимосвязи на 1 %-м уровне значимости ($p \leq 0,01$).

Низкая способность понимания, осознания своих эмоций и управления ими обнаруживается среди респондентов юношеского возраста, в большей степени предпочитающих *желтый* цвет, на основании чего можно предположить, что этому возрасту также свойственно стремление к расслабленности, освобождению от проблем, беспокойства или ограничений.

Как показывают данные (см. табл. 3), общий эмоциональный интеллект (содержащий в себе показатели «межличностный эмоциональный интеллект» и «понимание эмоций») взаимосвязан с предпочтением красного цвета. Можно предположить, что чем ниже способность понимать свои и чужие эмоции и управлять ими, тем выше предпочтение юношами и девушками красного цвета, и наоборот. Предпочтение красного цвета интерпретируется как выраженность импульса, воли к победе и всех форм жизненной энергии и силы, от сексуальной потенции до революционных преобразований. По М. Люшеру, юноши, достигшие половой зрелости, часто отдают предпочтение красному цвету. Возможно, при низкой способности к анализу и рефлексии переживаемых эмоций на первый план начинают перемещаться такие характеристики, связанные с физиологическими и психологическими особенностями возрастного периода, как сила, активность, проявляемая в различных направлениях, соперничество, стремление доминировать, подавлять, сексуальное влечение и пр.

Заключение. В предыдущих публикациях описаны полученные нами данные о значимых различиях в цветовых предпочтениях подростков и юношей в отношении *красного, серого, коричневого и фиолетового* цветов [Хромова, 2019]. Последующий анализ взаимосвязей позволил установить наличие статистически значимых взаимосвязей между цветовыми предпочтениями и параметрами эмоционального интеллекта в подростковом и юношеском возрасте. Выявлено, что у подростков менее развита способность понимания своих эмоций, контроль экспрессии, внутриличностный эмоциональный интеллект и общий уровень эмоционального интеллекта соотносятся с более выраженной склонностью к

выбору *фиолетового* цвета. Внутриличностный эмоциональный интеллект связан с предпочтением ими *желтого* цвет, а недостаточное умение контролировать внешние проявления своих эмоций находится во взаимосвязи с предпочтением *черного* цвета. В юношеском возрасте отмечено наличие взаимосвязи общего эмоционального интеллекта с предпочтением *красного* цвета, а низкая способность понимания, осознания своих эмоций и управления ими связана с предпочтением *желтого* цвета.

Таким образом, обнаружено, что предпочитаемые цвета различны в подростковом и юношеском возрасте и они специфическим образом связаны с разными личностно значимыми для каждого возраста гранями эмоционального интеллекта.

Эти данные, с одной стороны, могут помочь в понимании специфики эмоциональной сферы подростков и юношей, а с другой – создают предпосылки для разработки нормативных критериев диагностики цветовых предпочтений как маркеров эмоциональных состояний в определенном возрасте. Полученные данные относительно предпочтения определенных цветов в разные возрастные периоды не только подтверждают взаимосвязь особенностей восприятия цвета и психической (эмоциональной) организации человека, но и позволяют также наметить некоторые направления исследований, ориентированных на выявление возможностей применения цвета в качестве средства диагностики и коррекции эмоциональных особенностей человека, развития эмоционального интеллекта в разные периоды его жизни, регулирования эмоциональных состояний посредством организации цветовой среды.

Библиографический список

1. Базыма Б.А. Психология цвета: теория и практика. СПб.: Речь, 2007. 205 с.
2. Беляев С.А. Разработка и стандартизация методики «Уровень эмоционального интеллекта» // Психологический журнал. 2009. № 2. С. 9–17. URL: <http://elibrary.miu.by/journals!/item.pj/issue.22/article.2.html> (дата обращения: 01.03.2020).

3. Болшунова Н.Я. Кризис детства или кризис взрослости: проблема отношений детского и взрослого общества в современном мире // Развитие человека в современном мире. 2019. № 1. С. 7–17. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37522929> (дата обращения: 01.12.2020).
4. Гензе Е.В. Особенности эмоционального интеллекта подростков // Вестник Северо-Казахстанского государственного университета им. М. Козыбаева. 2015. № 4 (29). С. 29–33. URL: <http://repository.nkzu.kz/id/eprint/6318> (дата обращения: 19.12.2019).
5. Добрин А.В. Особенности влияния эмоционального интеллекта на показатели кардиоритма младших школьников // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2017. Т. 7, № 5. С. 94–111. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1705.07>
6. Дьячук А.А., Петрулевич И.В. Особенности эмоционального интеллекта подростков с различным социометрическим статусом // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2019. № 50 (4). 154–162. URL: <https://doi.org/https://doi.org/10.25146/1995-0861-2019-50-4-171> (дата обращения: 10.10.2020).
7. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3–22. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26114976> (дата обращения: 10.10.2019).
8. Пахомова А.В. Цветотерапия как новая отрасль светодизайна // Проблемы качества графической подготовки студентов в техническом вузе: традиции и инновации. 2017. Т. 1 С. 436–440. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29959942> (дата обращения: 14.02.2020).
9. Прокофьева Л.П. Звуко-цветовая ассоциация в языковом сознании и тексте: универсальный, национальный и индивидуальный аспекты. Saarbrücken: LAP LAMBERT, 2011. 426 с.
10. Савченков А.В., Забродина И.В. Эмоциональная устойчивость личности будущего педагога как социально-психологический фактор формирования профессиональной идентичности // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2017. № 8. С. 142–146.
11. Серов Н.В. Лечение цветом. Архетип и фигура. СПб.: Речь, 2005. 224 с.
12. Серов Н.В. Цвет культуры. Психология, культурология, физиология. СПб.: Речь, 2004. 672 с.
13. Серов Н.В. Эстетика цвета. Методологические аспекты хроматизма: монография. Саратов: Вузовское образование, 2013. 59 с.
14. Хромова Т.И. Особенности цветовых предпочтений личности во взаимосвязи с уровнем эмоционального интеллекта в период подросткового и юношеского возраста // Сибирь, Россия, мир в исследовательском и образовательном пространстве: матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. памяти проф. В.И. Соболева. Новосибирск: Новос. гос. пед. ун-т. 2019. С. 69–73. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41197598> (дата обращения: 13.01.2020).
15. Юрьева О.В. Эмоциональный интеллект и особенности самоактуализации личности // Вестник ПНИПУ. 2019. № 1. С. 55–65. DOI: 10.15593/2224-9354/2019.1.5 <http://vestnik.pstu.ru/soc-eco/about/inf>
16. Ярошук Д.В. Эмоциональная устойчивость личности как значимый фактор поведения в экстремальных ситуациях // Известия Южного федерального университета. Сер.: Педагогические науки. 2016. № 2. С. 105–112.
17. Chopra P., Kanji G. Emotional intelligence: A catalyst for inspirational leadership and management excellence // Total Quality Management & Business Excellence. 2010. Vol. 21, is. 10. P. 971–1004. DOI: <https://doi.org/10.1080/14783363.2010.487704>
18. Dulewicz V., Higgs M. Can emotional intelligence be developed? // The International Journal of Human Resource Management. 2004. Vol. 15, is. 1. P. 95–111. DOI: <https://doi.org/10.1080/0958519032000157366>

19. Felton J., Collado A., Havewala M., Shadur J., MacPherson L., Lejuez C. Distress tolerance interacts with negative life events to predict depressive symptoms across adolescence // *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. 2019. Vol. 48, is. 4. P. 633–642. DOI: <https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1405354>
20. Garrett-Peters P.T., Castro V.L., Halberstadt A.G. Parents' beliefs about children's emotions, children's emotion understanding, and classroom adjustment in middle childhood // *Social Development*. 2016. No. 26 (3). P. 575–590. DOI: <https://doi.org/10.1111/sode.12222>
21. Jacoby B. Educating students for civic engagement: What the arts have to do with it // *Journal of College and Character*. 2019. Vol. 20, is. 4. P. 359–366. DOI: <https://doi.org/10.1080/2194587X.2019.1669467>
22. Lennarz H., Lichtwarck-Aschoff A., Timmerman M., Granic I. Emotion differentiation and its relation with emotional well-being in adolescents // *Cognition and Emotion*. 2018. Vol. 32, is. 3. P. 651–657. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1338177>
23. Pearson A., Weinberg A. The impact of counsellor training on emotional intelligence // *British Journal of Guidance & Counselling*. 2017. Vol. 45, is. 5. P. 610–621. DOI: <https://doi.org/10.1080/03069885.2016.1226496>
24. Viana K., Zambrana M., Karevold E., Pons F. Emotions in motion: impact of emotion understanding on children's peer action coordination // *Cognition and Emotion*. 2020. Vol. 34, is. 4. P. 831–838. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1669535>
25. Wante L., Beveren M.-L., Theuwis L., Braet C. The effects of emotion regulation strategies on positive and negative affect in early adolescents // *Cognition and Emotion*. 2018. Vol. 32, is. 5. P. 988–1002. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1374242>

COLOR PREFERENCES IN ADOLESCENCE AND EARLY ADULTHOOD AND THEIR RELATIONSHIP WITH EMOTIONAL INTELLIGENCE

N.Ya. Bolshunova (Novosibirsk, Russia)

T.I. Khromova (Novosibirsk, Russia)

Abstract

Statement of the problem. The article examines the problem of studying an emotional sphere of a personality, in particular, emotional intelligence, in modern socio-cultural conditions, due to the change in human relations with the real and virtual world and the need for special efforts aimed at developing an emotional sphere of an individual. The importance of age-relevant emotional intelligence development is highlighted.

The purpose of the article is to identify the age specificity of color preferences and their connection with some personality traits presented in the parameters of emotional intelligence in adolescence and early adulthood.

The research methodology consists of the works of Russian and international authors in relation to color, which forms the space of a person's life, has a multi-level effect on his/her emotional sphere and contributes to its enrichment; analysis and synthesis of provisions on the relationship between color perception and emotions.

Research results. The study made it possible to establish that adolescence and early adulthood are character-

ized by preference for different colors, and the preferred colors are interrelated with different aspects of emotional intelligence, reflecting the age-specific emotional and personal characteristics. These data, on the one hand, can help in understanding the specifics of the emotional sphere of adolescents and young people, and on the other hand, they create prerequisites for the development of normative criteria for diagnosing color preferences as markers of emotional states at a certain age.

Conclusion. The results of the study contribute to the development of ideas about the relationship of color preferences with emotional intelligence in adolescence and early adulthood. Its main provisions can be applied by practical psychologists to use color as a tool for diagnosing and correcting emotional states and emotional intelligence, as well as to regulate emotional states through color environment.

Keywords: *emotional sphere, emotional intelligence, emotional and personal characteristics, color, color preferences, color impact, color-emotional manifestations, adolescence, early adulthood.*

References

1. Bazyma B.A. Psychology of color: theory and practice. Saint Petersburg: Rech, 2007. 205 p.
2. Belyaev S.A. Development and standardization of the Level of emotional intelligence methodology // *Psikhologicheskii zhurnal (Psychological Journal)*. 2009. No. 2. P. 9–17. URL: <http://elibrary.miu.by/journals!/item.pj/issue.22/article.2.html> (access date: 03.01.2020).
3. Bolshunova N.Y. Crisis of childhood or crisis of adulthood: the problem of relations between children and adults in the modern world // *Razvitie cheloveka v sovremenno mire (Human development in the modern world)*. 2019. No. 1. P. 7–17. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37522929> (access date: 01.12.2020).
4. Genze E.V. Features of emotional intelligence of adolescents // *Vestnik Severo-Kazhanskogo gosudarstvennogo universiteta im. M. Kozybaeva (Bulletin of the North Kazakhstan State University named after M. Kozybaeva)*. 2015. No. 4 (29). P. 29–33. URL: <http://repository.nkzu.kz/id/eprint/6318> (access date: 19.12.2019).
5. Dobrin A.V. Features of the influence of emotional intelligence on the heart rate indicators of younger schoolchildren // *Vestnik Novosibirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta (Bulletin of the Novosibirsk State Pedagogical University)*. 2017. Vol. 7, No. 5. P. 94–111. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1705.07>
6. Dyachuk A.A., Petrulovich I.V. Features of the emotional intelligence among adolescents with different sociometric status // *Vestnik KGPU im. V.P. Astafieva (Bulletin of the Krasnoyarsk State*

- Pedagogical University V.P. Astafiev). 2019. No. 50 (4). 154–162. <https://doi.org/https://doi.org/10.25146/1995-0861-2019-50-4-171> (access date: 10.10.2020).
7. Lyusin D.V. A new method for measuring emotional intelligence: the EmIn questionnaire // *Psikhologicheskaya diagnostika (Psychological Diagnostics)*. 2006. No. 4. P. 3–22. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26114976> (access date: 10.10.2019).
 8. Pakhomova A.V. Color therapy as a new branch of light design // *Problemy kachestva graficheskoy podgotovki studentov v tekhnicheskoy vuzе: traditsii i innovatsii (Problems of the quality of graphic training of students in a technical university: traditions and innovations)*. 2017. Vol. 1. P. 436–440. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29959942> (access date: 02.14.2020).
 9. Prokofieva L.P. Sound-color association in linguistic consciousness and text: universal, national and individual aspects. Saarbrücken: LAP LAMBERT, 2011. 426 p.
 10. Savchenkov A.V., Zabrodina I.V. Emotional stability of a personality of a future teacher as a socio-psychological factor in the formation of professional identity // *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta (Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University)*. 2017. No. 8. P. 142–146.
 11. Serov N.V. Color treatment. Archetype and figure. Saint-Petersburg: Rech, 2005. 224 p.
 12. Serov N.V. The color of culture. Psychology, cultural studies, physiology. Saint-Petersburg: Rech, 2004. 672 p.
 13. Serov N.V. Color aesthetics. Methodological aspects of chromatism: monograph. Saratov: Vyzovskoe obrazovanie, 2013. 59 p.
 14. Khromova T.I. Peculiarities of personality color preferences in relation to the level of emotional intelligence during adolescence and early adulthood. In: *Siberia, Russia, the world in research and educational space: Proceedings of the All-Russian scientific-practical conference with international participation, dedicated to the memory of Professor V.I. Sobolev*. Novosibirsk: Novosibirsk State Pedagogical University, 2019. P. 69–73. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41197598> (access date: 01.13.2020).
 15. Yuryeva O.V. Emotional intelligence and features of personality self-actualization // *Вестник ПНИПУ (Bulletin of PNRPU)*. 2019. No. 1. P. 55–65. DOI: 10.15593 / 2224-9354 / 2019.1.5 <http://vestnik.pstu.ru/soc-eco/about/inf>
 16. Yaroshuk D.V. Emotional stability of personality as a significant factor of behavior in extreme situations // *Izvestiya Yuzhnogo federal'nogo universiteta*. Ser.: Ped. nauki. (News of the Southern Federal University. Series: Pedagogical science). 2016. No. 2. P. 105–112.
 17. Chopra P., Kanji G. Emotional intelligence: A catalyst for inspirational leadership and management excellence // *Total Quality Management & Business Excellence*. 2010. Vol. 21, is. 10. P. 971–1004. DOI: <https://doi.org/10.1080/14783363.2010.487704>
 18. Dulewicz V., Higgs M. Can emotional intelligence be developed? // *The International Journal of Human Resource Management*. 2004. Vol. 15, is. 1. P. 95–111. DOI: <https://doi.org/10.1080/0958519032000157366>
 19. Felton J., Collado A., Havewala M., Shadur J., MacPherson L., Lejuez C. Distress tolerance interacts with negative life events to predict depressive symptoms across adolescence // *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*. 2019. Vol. 48, is. 4. P. 633–642. DOI: <https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1405354>
 20. Garrett-Peters P.T., Castro V.L., Halberstadt A.G. Parents' beliefs about children's emotions, children's emotion understanding, and classroom adjustment in middle childhood // *Social Development*. 2016. 26 (3). P. 575–590. DOI: <https://doi.org/10.1111/sode.12222>
 21. Jacoby B. Educating students for civic engagement: What the arts have to do with it // *Journal of College and Character*. 2019. Vol. 20, is. 4. P. 359–366. DOI: <https://doi.org/10.1080/2194587X.2019.1669467>
 22. Lennarz H., Lichtwarck-Aschoff A., Timmerman M., Granic I. Emotion differentiation and its relation with emotional well-being in adoles-

- cents // *Cognition and Emotion*. 2018. Vol. 32, is. 3. P. 651–657. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1338177>
23. Pearson A., Weinberg A. The impact of counsellor training on emotional intelligence // *British Journal of Guidance & Counselling*. 2017. Vol. 45, is. 5. P. 610–621. DOI: <https://doi.org/10.1080/03069885.2016.1226496>
24. Viana K., Zambrana M., Karevold E., Pons F. Emotions in motion: impact of emotion understanding on children's peer action coordination // *Cognition and Emotion*. 2020. Vol. 34, is. 4. P. 831–838. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1669535>
25. Wante L., Beveren M.-L., Theuwis L., Braet C. The effects of emotion regulation strategies on positive and negative affect in early adolescents // *Cognition and Emotion*. 2018. Vol. 32, is. 5. P. 988–1002. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699931.2017.1374242>