

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ И ЭКОНОМИКИ»

Кафедра: Педагогика и психология

РЕФЕРАТ

**по дисциплине «Безопасность жизнедеятельности»
на тему «Цветотерапия»**

Выполнила студент: 1 курса, группы ВГСНб-П02-22-1

Кравчук Виталий

Руководитель:

В. И. Акселевич

Санкт-Петербург
2023 г.

Основы цветотерапии были заложены на Востоке (Индия, Китай) в У1-III тысячелетиях до н.э. Цветотерапии уделяли внимание и такие выдающиеся ученые, как Гипократ, Парацельс, Авиценна. Они назначали своим пациентам лечение определенным цветом в зависимости от характера их заболевания и их душевного состояния.

В 1948 г. швейцарский психолог Макс Люшер составил оригинальный цветовой тест. После многих экспериментов из более чем 4000 оттенков и тонов были выбраны 8, оказывающих наиболее выраженное воздействие на физиологические и психологические функции человеческого организма. При этом было установлено, что именно эти цвета способны изменять параметры состояния человека, влиять на эмоционально-психическую сферу и самочувствие.

Так как у людей, чувствительных к цвету, нелюбимые цвета могут спровоцировать психическое расстройство. «Разве общее самочувствие является более важной целью, чем эстетическое единство?». Терапевтический эффект, который оказывают на организм различные цвета, был описан индийским учёным Д.Г. Гхадиали. По его мнению, органы и системы тела чувствительны к определённым цветам, стимулирующим или замедляющим их действие. Зная это, можно использовать различные цвета с лечебной целью.

В наше время существует ряд художников, чьи картины приносят улучшение здоровья людям, например работы Б.Талкамбаева, Н.Рериха, А.Викторова, Д. Давиташвили. Но есть картины, негативно воздействующие на смотрящих: «Крик» Э.Мунка, «Плачущий мальчик» Д. Браголина, «Водяные лилии» К.Моне и другие. Цвета действуют на душу, они могут вызывать чувства и мысли успокаивающие или волнующие, печальщие или радующие. В современном мире необходимо знать и использовать терапевтическое воздействие цвета на здоровье человека.

Визуальные аспекты цветотерапии

Визуальная цветотерапия (ВЦ) — один из видов хромотерапии. Гойденко определяет данный метод как «воздействие искусственным видимым светом на органы и системы организма человека через зрительный анализатор, центральную нервную систему».

Современная аппаратура для хромотерапии, как правило, компактна и имеет небольшую стоимость. Возможность индивидуального подбора параметров излучения, отсутствие побочных эффектов, мягкое физиологическое действие цвета на организм делают визуальную цветотерапию одним из актуальных методов физиотерапии. Абсолютным противопоказанием к процедуре является фотоофтальмия, остальные противопоказания относительно при выборе определенных параметров воздействия.

Несмотря на большой опыт практического применения, не до конца изучен механизм влияния хромотерапии на организм. В настоящее время предпринимаются попытки изучения действия визуальной цветотерапии. Известно, что свет в организме избирательно поглощается ионами, радикалами, атомами, молекулами или их комплексами. Световая волна, поглощаясь этими частицами, приводит их в возбужденное состояние (фотофизический этап), что повышает их химическую активность. В результате каскада химических реакций образуется определенный фотопродукт (фотохимический этап). В свою очередь, это вещество включается в метаболизм и оказывает системное воздействие на весь организм (фотобиологический этап).

Избирательное поглощение квантов видимого света молекулами обусловлено совпадением длин волн излучения и спектра поглощения биомолекул (закон Кирхгофа). Свойство поглощать свет определенной длины волны связано с наличием в отдельных молекулах хромофорных групп. Они способны изменять свою пространственную конфигурацию, поглощая квант света.

При воздействии на глаза свет попадает на сетчатку. Затем, по проводящим путям, (зрительный нерв, хиазма, зрительные тракты), информация о свете и цвете достигает подкорковых и высших зрительных центров в затылочных долях коры больших полушарий. Различные цветовые оттенки, воспринимаемые зрительным анализатором, оказывают специфическое действие на возбудимость коры головного мозга и подкорковых образований, активируют вегетативные центры ствола мозга, модулируют психоэмоциональные процессы в организме. Ряд авторов объясняет данные эффекты феноменом биорезонанса электромагнитных излучений оптического диапазона с биоэлектрической активностью клеток организма.

Широко распространено мнение, что терапевтические эффекты цветотерапии обусловлены определенным количеством энергии, которую несет квант оптического излучения. В механизме действия визуальной цветотерапии на организм также следует учитывать генетически детерминированные рефлекторные реакции на тот или иной цвет. Кроме того, заслуживает внимания нормализующее влияние импульсного света на ритмический характер зрительных восприятий.

Также действие визуальной цветотерапии на организм объясняется влиянием света на экстраретинальные фоторецепторные образования, расположенные в эпифизе, супрахиазмальных ядрах таламуса, и вентромедиальной области гипоталамуса. Информация о суточном цикле освещенности по зрительным путям передается в эпифиз через супрахиазматическое ядро гипоталамуса. Таким образом, продукция гормонов эпифизом находится под первичным контролем светового режима.

Воздействие цвета на вегетативную нервную систему

Последние годы к исследованию лечебного воздействия света и цвета на физиологию и психоэмоциональный фон индивидуума приковано пристальное внимание. Главным выводом этих исследований можно назвать бесспорную пользу, которую свет (цвет) несет для здоровья. Более того, дефицит света часто становится причиной для появления эмоционального дискомфорта и болезненных состояний, и во врачебный обиход даже введен одноименный синдром.

Давно доказано, что сезонные аффективные расстройства имеют причиной уменьшение влияния солнечного света на тело и психику организма. Большое значение имеет знание психофизиологического воздействия цвета на человека, обусловленного законами его восприятия. Любой объект окружающей среды и его характеристики воспринимаются человеком благодаря зрительному анализатору. При этом различать цвета объектов нам позволяет цветовое зрение. Однако необходимо отметить, что человеческий глаз воспринимает только три основных цвета: красный, синий и зеленый. Идея о трехкомпонентности цветового зрения принадлежит великому русскому ученому М.В. Ломоносову.

Ученые объясняют, как происходит восприятие цвета, состоит в том, что колбочки зрительного аппарата бывают трех видов: «красные», «синие» и «зеленые», т.е. они содержат в себе разные пигменты и поглощают световые волны различной длины. Свет, отражаемый объектом, раздражает те или иные колбочки, и в мозг поступают соответствующие сигналы, которые и позволяют нам увидеть определенный цвет. При этом восприятие белого цвета происходит при стопроцентном смешении трех основных цветов спектра. А если взять цветовую смесь, в которой содержится по 0% от каждого из основных цветов, то получится черный. Иначе говоря, при отсутствии отражаемого цвета мы не можем ничего увидеть.

Таким образом, люди воспринимают цвета с помощью зрительного аппарата. Кроме того, чехословацкие ученые провели серию экспериментов,

доказывающих, что существуют другой способ восприятия цвета, так называемое «кожное зрение». В одном из экспериментов в цветной комнате находился человек с прикрепленными к его телу датчиками. Приборы фиксировали реакцию организма на тот или иной цвет, которая, кстати, в зависимости от цвета, изменялась. Вторым этапом исследований, являлось изучение реакции организма человека на цвет, когда он входил в совершенно темное помещение. Цвет комнаты с помощью зрения человек определить не мог. Учеными было зафиксировано, что, организм человека четко реагировал на цвет комнаты, в которой он находился.

Подобные эксперименты по цветотерапии позволяют с уверенностью говорить, что влияние цвета на человека существует и научно доказано. Каждый цвет вызывает у человека особую реакцию вегетативной нервной системы. Человек не только душой, но и своим телом отличает теплые цвета от холодных. К примеру, температура окружающей среды кажется на 2-3 градуса ниже реальной, когда человек одет в сине-зеленые тона. И выше, когда – в красно-оранжевые.

Результаты экспериментальных работ школы С.В. Кравкова (1935—1951 гг.) показали, что цветовое воздействие приводит к определенным изменениям тонуса вегетативной нервной системы (ВНС), а в свою очередь, изменение тонуса ВНС оказывает влияние на цветовое зрение. Восприятие красно-желтой части спектра вызывает активацию симпатической нервной системы СНС и тормозит парасимпатическую нервную систему (ПНС). Л. Буш в 1965 г. доказал, что синий и зеленый оказывают депрессирующее действие на СНС и активирующее на ПНС.

Например, если человек возбужден и даже настроен агрессивно, стоит ему побыть в помещении с розовыми стенами, вскоре он успокаивается и даже засыпает. Отмечается также, что у тех людей, на которых воздействовали ярко-розовым цветом даже очень короткое время, наступала слабость в мышцах. Однако достаточно поменять цвет на голубой, как эта слабость исчезала. Все

эти факты подтверждают, что цвет влияет не только на настроение, но и в целом на организм человека.

Вегетативная нервная система – это «активатор» нашего организма. Она координирует работу сердца, частоту дыхания, устойчивость психики к стрессам, нормальное функционирование ЖКТ и много другое. И здесь цветотерапия получает колоссальные возможности для проявления своей лечебной энергии, т.к одной из главных ее функций является балансировка, регулирование нервной системы.

Богатство красок не безразлично для человека. Гете писал о способности цвета создавать настроение: желтый - веселит и бодрит, зеленый - умиротворяет, синий- вызывает грусть. Он имеет огромную силу воздействия на человека, на работу его органов. Цвет, как энергия, необходим для поддержания активности центральной нервной системы человека. Разнообразие красок, их сочетания заряжают человека, делают его мобильнее и эмоционально богаче. Известны случаи «цветового голодания», когда при цветовой бедности окружающего пейзажа и обстановки развивались симптомы астенизации. У детей, длительное время проживающих в условиях "цветового голодания", отмечаются даже задержки интеллектуального развития.

Свет, как главный стимул окружающего мира, воздействует на контролирующие функции человеческого тела. Известно, что свет, воздействуя с глазами, проникает в гипоталамус, область мозга, которая регулирует психоэмоциональный фон человека и состояния. К ним относятся чувство голода и жажды, температура тела, все эмоции, качество сна, иммунные и половые функции, стрессы и контроль над ними. Гипоталамус полностью контролирует нервную систему, значит, свет также получает возможность контроля над ней. Посредством зрительного анализатора свет, преобразуясь в электрохимический импульс, проникает в гипофиз, а затем - в шишковидную железу. Эта железа является единственной в своем роде, так как, с одной

стороны, не подчиняется автономной нервной система, а с другой – воспринимает свет. Шишковидная железа является своеобразным трансформатором светового излучения в нервные импульсы и гормональные выбросы, продуцируя мелатонин. Этот гормон связывает гормональную и нервную систему с окружающим миром в ответ на чередование тьмы и света, не зря его называют регулятором суточных ритмов.

«Краски, в общем, вызывают в людях большую радость. Глаз нуждается в них так же, как он нуждается в свете. Опыт учит нас, что отдельные цвета вызывают особые душевные настроения. Чтобы вполне испытать эти отдельные значительные воздействия, надо глаз полностью занять одним цветом, например, находиться в одноцветной комнате, смотреть сквозь цветное стекло. Тогда отождествляешь себя с цветом, он настраивает глаз и дух в унисон с собою», -- отмечал Гете. Способность человека к восприятию цвета делает нашу жизнь яркой и интересной.

Таким образом, физиологами, психологами и медиками установлена взаимосвязь психического состояния человека с восприятием света и цвета.

Цветотерапия занимается изучением того, как цвет влияет на психическое и физическое состояние человека, каким лечебным воздействием обладает. Ученые доказали, что цвет обладает целительной силой, он помогает расслабиться или зарядиться энергией, сбросить усталость и даже избавиться от болезней. Цветотерапия – перспективный, надёжный и при этом совершенно безопасный метод оздоровления взрослых и детей.

Цветовые предпочтения

Влияние цвета на человека зависит как от его тона, яркости и насыщенности, а так же и от индивидуально-психологических характеристик человека (возраст, пол, характер и т.д.) Каждый цвет обладает своими особенностями и по-своему воздействует на самочувствие индивидуума. Многолетнее применение известных тестов Макса Люшера позволяет выделить

«нормальную» личную цветовую шкалу, отклонение от которой считается признаком психической ненормальности или индивидуальности. В 8-цветовом тесте Люшера четыре основных цвета — синий, зеленый, красный и желтый — большинство людей ставит на первые четыре позиции, а серый, фиолетовый, коричневый и черный — на последние. Считается, что нормальный, уравновешенный человек находится в гармоничном отношении со всеми цветами. А случаи явного предпочтения одних цветов или откровенной неприязни к другим свидетельствуют о некоторой неуравновешенности.

Цвет имеет необычайную силу эмоционального воздействия на психику человека. С раннего детства ребенок активно воспринимает мир света и цвета.

Передаваемые цветовые сигналы тесно связаны с культурными традициями. Родители одевают малыша в одежду оттенков, которые им самим нравятся. Эти краски определяют его здоровье, влияют на психическое развитие ребенка. Ученые всего мира исследовали предпочитаемые цвета в зависимости от возраста человека. Доказано, что дети в возрасте до 1 года независимо от национальности и места проживания обнаруживают одинаковые цветовые предпочтения: красный, желтый и оранжевый они предпочитают синему, зеленому и фиолетовому.

Однако склонности к любимым цветам меняются на протяжении жизни. Уже к трем месяцам малыш обращает большее внимание на оранжевый и красный цвета. К полугоду — на желтые, затем на зеленые и позже всего на синие.

У младенца голубые покрытия стен ухудшают настроение, а желтые или салатные улучшают. К 3-5 годам малышу больше нравится красный, к 7-8 годам — снова желтый, позже — зеленый, синий и т. д.

Детей дошкольного возраста привлекают яркие, активные цвета, что проявляется и в их рисунках. В работе В.С. Мухиной (1981) отмечается, что дети стараются использовать эти цвета при рисовании как можно чаще, не учитывая реальный цвет предмета. Ребенок пользуется черным, серым, коричневым для изображения негативного, неприятного.

Несмотря на различия методологических подходов и методик исследования в рассмотренных работах, тенденция предпочтения детьми ярких и светлых тонов проявляется постоянно. Важно, что воздействие красного, желтого и других ярких цветов не раздражает детей младшего возраста, а даже успокаивает, позволяет ребенку чувствовать себя комфортно. Следовательно, нервная система здорового ребенка действительно нуждается в ярких, светлых оттенках для «питания» нервной системы и нормального развития. У детей отмечается острая потребность в цветовом воздействии на ЦНС.

Расбалансировка цветовой гаммы приводит к проблемам в нервно-психическом развитии

Отвергаемый человеком цвет может быть связан с травматическим опытом прошлого, например, если на человека напали рядом с рекой, после этого он стал негативно воспринимать синий цвет.

Анализируя различия в цветовых предпочтениях в зависимости от возраста и образовательного уровня, Л.Н. Миронова (1984) полагает, что простые, чистые, яркие цвета действуют на человека как сильные, активные раздражители. Они удовлетворяют потребностям людей со здоровой, неустоленной нервной системой — дети, подростки, молодежь, крестьяне, люди физического труда, открытые, простые и прямые натуры. Люди более высокого уровня среднего и пожилого возраста, которые занимаются интеллигентным трудом предпочитают блеклые, пастельные, сероватые, приглушенные цвета, согласно методике Люшера. Цветотерапия советует здоровым пожилым людям окружать себя предметами ярких и сочных тонов.

Диагностика исследований воздействия цвета на психику человека.

Психологическая характеристика основных цветов и оттенков

Существует множество специальных тестов, которые позволяют определить особенности психологического цветового восприятия человека.

Свойства цветов палитры часто используются в психологии и психотерапии как один из эффективных методов лечения, что позволяет корректировать психическое состояние человека. Некоторые из них действуют успокаивающе, уравнивая настроение, а другие, наоборот, оказывают возбуждающее влияние, мобилизируют и наполняют энергией. Каждый оттенок может быть как полезен в конкретном случае, так и причинять вред самочувствию. Психологи доказали, что дозированное воздействие цвета способно корректировать психологическое состояние до оптимального самочувствия.

Психологическая характеристика красного цвета.

Красный выражает чувство сильного возбуждения. Красный цвет возбуждает, а поэтому импонирует наблюдателю. Возбуждающее действие красного может проявиться как в любви, так и ярости. Красный как удовольствие – это любовь, аппетит, сила. Красный как неудовольствие – это ярость, отвращение, перевозбуждение.

Гете, давая определение красному цвету, писал, что он создает впечатление «как серьезности и достоинства, так и прелести и грации».

Василий Кандинский в своей работе «О духовном в искусстве» дает описание красного цвета: «Безграничный характерно теплый цвет; внутренне он действует, как очень живая, подвижная беспокойная краска, которая, однако, не имеет легкомысленного характера разбрасывающегося на все пиропы желтого цвета, и, несмотря на всю энергию и интенсивность, производит определенное впечатление почти целеустремленной необъятной мощи».

В таблице, помещенной в книге Н. В. Серова «Античный хроматизм» красный цвет характеризуется как волевой, жизнеутверждающий.

В красный цвет окрашивают предметы, указывающие на угрожающую опасность.

В религиозной символике красный цвет является символом пылкой любовной страсти, которая возникает как пламя в головах освященных духом.

Красный цвет соответствует античному элементу «огонь», холерическому темпераменту, а по времени – современности. Красный используется для лечения ветряной оспы, скарлатины, кори и некоторых кожных заболеваний; на короткое время увеличивает мускульное напряжение, повышает кровяное давление, ускоряет ритм дыхания. «Теплый и раздражающий. Он стимулирует мозг, эффективен для меланхолии» - такое описание красному дает М. Дерибере.

При подмешивании красок в основные цвета психологическое воздействие основного цвета может, существенно изменяться.

Оранжевый цвет. Дерибере дает свою характеристику этому цвету: «стимулирует чувства и слегка ускоряет пульсацию крови. Не влияет на кровяное давление; создает чувство благополучия и веселья. Имеет сильное стимулирующее действие, но не утомляет». У Серова оранжевый – это теплый, уютный цвет, у Люшера оранжевый – это раздражение. В раздражающем оранжевом действии красного становится бессмысленным и изнурительным состоянием возбуждения. Желтый и оранжевый цвета следует использовать тогда, когда человек чем-то расстроен или подавлен. Эти теплые цвета буквально заряжают энергией и оптимизмом, исцеляют от плохих гнетущих мыслей. Оранжевый цвет отлично подходит при решении проблем с пищеварением. Он также превосходно стимулирует функцию щитовидной железы.

Коричнево-красный цвет. Темный цвет – это спокойствие. Темно-красный цвет – это успокоение раздражения. При повышенном предпочтении этого цвета врач констатирует у пациента переутомление и истощение.

Сине-красный цвет. Пурпурный – изысканный, претенциозный. В данном сочетании жизненная энергия красного цвета накапливается и тормозится.

Отсюда возникает величественное великолепие пурпурного цвета.

Пурпурные цвета даже в чистом и ярком виде вызывают различные реакции. Это объясняется двойственностью их природы.

Розовый цвет. Нежный, внушает некоторую таинственность. Белизна розового цвета уничтожает энергетическую силу красного. Но в отличие от примеси в красном синего, в данном случае она не тормозится, а освобождается от целенаправленной энергии, т. к. белый лист означает свободу. Розовый - это свободная, ни к чему не обязывающая возбудимость.

Психологическая характеристика синего цвета.

«Синий – это самый глубокий из цветов. Взгляд погружается, не встречая препятствий, и теряется в бесконечности как перед печной уловкой цвета. Синий наиболее холодный из цветов и в своей абсолютной ценности наиболее чистый, исключает всеобщую чистоту белого, нейтрального. В отношении к объекту синий цвет уменьшает объем предметов. Поверхность, окрашенная синим, перестает быть поверхностью, синяя стена перестает быть стеной. Движения и звуки, как и форма, исчезают в синем, как птица в небе».

Синий отражает физиологическую и психологическую потребность – покой. Для усиления чувства покоя Люшер использует темно-синий цвет. Темно-синий вызывает безмятежный покой. Вегетативное успокоение наступает в результате созерцания темно-синего. Нервная вегетативная система настраивается на замедленную (трофотропную) работу. Пульс, давление крови, частота дыхания и функции бодрствования снижаются. Потребность в синем цвете объясняется заболеванием или переутомлением. Выражением биологической потребности при темно-синем цвете является: физиологически – покой, психологически – удовлетворение.

Синий цвет выражает единение, отвечает всем силам чувственности. Синий известен как повышенная восприимчивость, является предпосылкой способности проникновения эстетических переживаний и глубокомысленных размышлений.

Древние египтяне называли синий – цветом истины, это священный цвет. Символически синий цвет соответствует спокойной воде, флегматическому темпераменту, женскому началу, левой стороне, горизонтальному

направлению. Вкусовое ощущение синего цвета – сладость, чувственное восприятие нежность, а его орган – кожа.

Темно-синий цвет насыщен, его предпочитают люди склонные к ожирению. Синий выражает вечность, а по этому традиции.

Светло-синий (голубой) цвет. Уводит в пространство, направляющий. Психологическая характеристика голубого цвета – беспечность, беззаботное веселье. О светло-синем цвете Гете говорил – это «очаровательное ничто».

Голубой – это успокаивающий цвет. Организм реагирует на воздействие голубым цветом тропотропной реакцией. Дерибере относительно голубого цвета отмечает: «Антисептический цвет. Он уменьшает нагноение, может быть эффективен при некоторых ревматических болях, при воспалениях и даже при лечении рака. От слишком долгого облучения голубым светом возникает некоторая усталость или угнетенность». Так, созерцание голубого, синего или фиолетового цветов способно успокоить малыша, снизить возбудимость, избавить от тревоги. Интересно, что по данным исследователей эти цвета существенно снижают кровяное давление и даже могут служить болеутоляющим средством.

Голубой цвет останавливает развитие инфекционных заболеваний и понижает высокую температуру. Голубому соответствует тип темперамента флегматик.

Красно-синий цвет. При красно-синем к синему, который означает глубину, самоуглубление, душевный покой, присоединяется возбуждение красного. Отсюда возникает нарушение душевного покоя. Красно-синий это – внутреннее возбуждение, душевное вдохновение т. е. то, что можно выразить словами: сердечность, задушевность. Красно-синий это любимый цвет Шагала, картины которого часто затрагивают тему задушевности.

Зелено-синий цвет. Любой синий передает сферу душевности, самоотдачи. Но при зелено-синем зеленый цвет приносит оттенок напряженности и самоутверждения и блокирует чувство самоотверженности. В темном зелено-синем цвете гордость перехода в замкнутость,

оригинальничание и упрямое самовозвеличивание. Светло зелено-синий является цветом гигиенической стерильности

Психологическая характеристика фиолетового цвета.

Фиолетово-синий воплощает в себе противоречие и чередование дня и ночи или мужского и женского, - которые и соизмеряют ритм человеческой жизни.

Фиолетовый цвет соединяет эффект красного и синего цвета, красный и синий, а также их сочетание, фиолетовый имеют тесную связь с различными формами любовных переживаний. Красный цвет отождествляется с мужским (патриархальным), синий цвет с женским (матриархальным) началом. Оба цвета красный и синий стремятся к единению и слиянию в цвете любви – фиолетовом. Фиолетовый – это слияние противоположностей. Красный и синий, активный и пассивный – эти две противоположности в фиолетовом уничтожаются.

Фиолетовый иногда производит угнетающее действие на нервную систему. Психолог Вильгельм Вундт приписывал фиолетовому цвету – склонность к мрачно-меланхолической серьезности и взволнованно-тоскливому настроению.

Всевозможные оттенки фиолетового цвета от светлых, резких, с их пикантно-эротическим воздействием, до темных, выражающих глубокомыслие, раскаяние, смирение и мистику, имеют одну и ту же цель, один и тот же смысл: чувственное отождествление.

В средневековых витражах готических соборов, а также в римско-католическом церковном культе фиолетовый цвет являлся символом, искреннего раскаяния, смирения, кротости, святого уединения, воздержанности.

Социально-психологические исследования по предпочтению цветовых оттенков показывают, что положительная реакция на восприятие фиолетового цвета чаще наблюдается в низших слоях материального и духовного развития населения. А высшие слои населения отклоняют фиолетовый почти в два раза чаще, чем низшие. Научные этнологические экспедиции проводившиеся в различных частях земного шара показали, что среди нетронутых современным культурным влиянием местное население (аборигены Африки, индейцы центральной Бразилии) отдаст предпочтение фиолетовому цвету. В Средней Европе и Северной Америке оттенки фиолетового цвета отвергаются особенно часто интеллектуально развитыми людьми и людьми искусства. Отсюда психологами делается вывод, что чем выше и рациональнее культура, тем меньше присуща человеку способность к счастливому слиянию, ибо тем чаще он отклоняет фиолетовый цвет. В современной культуре фиолетовый цвет, как отождествление чувственности, не находит широкого распространения.

По поводу физиологического воздействия фиолетового Дерибере пишет: «Действует на сердце, легкие и кровеносные сосуды, увеличивает выносливость ткани. Аметистовый свет имеет стимулирующее действие красного и тоническое действие голубого».

Психологическая характеристика зеленого цвета.

Гете в работе «Учение о цветах» говорит о том, что если смешать желтый и синий, то получается цвет, который мы называем зеленым. Наш глаз находит в нем реальное удовлетворение. Если оба исходных цвета смешать в равных пропорциях, чтобы ни один из них не выделялся, то глаз и душа отдыхают на этой смеси, как на чем-то простом. Не хочется и нельзя двигаться дальше.

В зеленом цвете растворяются: выступающее, раздражающее действие желтого и противоположно направленное ему отступающее, успокаивающее действие зеленого цвета.

Об этом и говорит Кандинский когда дает психологическую характеристику зеленому цвету (в книге «О духовном в искусстве»): «Синий цвет, как движение совершенно противоположного порядка, тормозит действие желтого, а при дальнейшем прибавлении синего цвета к желтому оба эти противоположные движения, в конце концов, взаимно уничтожаются и возникает полная неподвижность и покой. Возникает зеленый цвет. В зеленом скрыты желтый и синий цвета, подобно парализованным силам, которые могут вновь стать активными». Далее он продолжает: «Абсолютный зеленый цвет является наиболее спокойным цветом из всех могущих вообще существовать; он никуда не движется и не имеет призывков радости, печали или страсти; он ничего не требует, он никуда не зовет. Это постоянное отсутствие движения является свойством, особенно благотворно действующим на души усталых людей, но после некоторого периода отдыха, легко может стать скучным. Картины, написанные в гармонии зеленых тонов, подтверждают это утверждение».

Чем больше добавляется к зеленому затемняющего синего, тем сильнее «холодное», напряженнее и строже психологическое воздействие цвета. И наоборот, чем больше добавляется осветляющего желтого, тем легче, «теплее», расслабленнее, мягче и гармоничнее действует зеленый.

Различные оттенки зеленого в цветовом тесте Люшера показывают разнообразное отношение к самому себе. Чистый как кристалл сине-зеленый цвет предпочитают люди, которые предъявляют к себе жесткие требования, это высшая степень волевого напряжения. Люди, которые предпочитают чистый зеленый цвет, стремятся к самоуверенности, в действительности они выглядят обывателями. Те люди, которые выбирают желто-зеленый либо коричнево-зеленый добиваются возбуждения извне: при светло желто-зеленом – посредством новых встреч, при коричнево-зеленом – посредством наслаждений.

Зеленый – физиологически оптимальный; уменьшает кровяное давление и расширяет капилляры. Дерибере пишет: зеленый – это «болеутоляющий,

гипнотизирующий цвет. Эффективен при нервной раздражительности, бессоннице и усталости, понижает кровяное давление, подымает тонус; создает ощущение тепла, расширяя капилляры. Облегчает невралгии и мишени, связанные с повышенным кровяным давлением. Зеленый успокаивает, и его употребление не дает никаких вредных последствий».

Зеленому соответствует меланхолический тип темперамента, античный элемент «земли».

Сине-зеленый цвет. У Серова психологическое воздействие, оказываемое этим цветом характеризуется как изменчивость. Сине-зеленый цвет подчеркивает движение.

Бирюзовый, или светлый сине-зеленый один из самых холодных цветов. По этой причине его уместно использовать там где необходимо создать оптическую иллюзию прохлады, свежести. Его уместно использовать для моделирования цветового климата в производственных цехах использующих высокотемпературные технологии, с удушливым запахом.

Складывается впечатление, что в холоде светлого сине-зеленого гибнут все биологические организмы, поэтому он кажется таким стерильным.

Темный сине-зеленый приобретает жесткость и тяжесть упрямого своенравия, внезапной изоляции и закоренелой гордости. На заводах в этот цвет окрашивают массивные несущие конструкции, если такие опоры находятся в непосредственной близости со стеной из красноватого кирпича или серого бетона.

Желто-зеленый цвет. Этот оттенок зеленого обозначает обновление, раскрепощение. Желто-зеленый вызывает в памяти воспоминания связанные с молодой весенней зеленью растений. Поэтому он также обозначает - распускаться, раскрываться, устанавливать контакт, желать встречи с новым, неизвестным.

Коричнево-зеленый цвет. При коричнево-зеленом цвете маслин к чистому зеленому подмешивают, например, желтый и черный, но не синий. Таким образом, оливково-зеленый раскрывается благодаря желтому. В результате

одновременного затемнения он приобретает дополнительное значение чувственной пассивности. Поэтому коричнево-зеленый выражает ощущение собственного тела и чувственные восприятия У Серова оливковый цвет – успокаивающий, смягчающий.

Если ребёнок переутомился или находится на грани нервного срыва, игрушка зелёного цвета эффективно поможет. Но переизбыток зелёного цвета может вогнать в тоску, а также вызвать головную боль.

Психологическая характеристика желтого цвета.

Желтый цвет – контактирующий, лучезарный. В природе солнце редко окрашивается в желтый цвет, и все же представление о желтом цвете легко у нас увязываются с солнцем. Желтый цвет воспринимается нами как солнце, светлом и сверкающим. Желтый цвет – легкий, сияющий, возбуждающий и поэтому согревающий.

Желтый цвет беспокоит человека, колет будоражит его и обнаруживает характер заключающегося в цвете насилии, которое в конце концов, действует нахально и назойливо на душу – вот так характеризует Кандинский этот цвет. А вот какую характеристику дает желтому цвету Гете: «Этот цвет наиболее близок к дневному свету, В своей высшей чистоте он всегда несет с собой природу светлого, ему присущи радость, бодрость, нежное возбуждение. Из практики известно, что желтый производит очень теплое, приятное впечатление.

Кандинский описывает эксцентрическое движение желтого как то, что желтый круг излучает, приобретает движение от центра и почти видимо приближается к человеку, желтый круг как бы пронзает глаз. Далее он продолжает свою мысль, что первое движение желтого цвета – устремление к человеку; оно может быть поднято до степени назойливости (при усилении интенсивности желтого цвета); а второе движение, – стремление перепрыгнуть через границы, рассеять силы в окружении и бесцельно растечься во все стороны.

В тестировании, желтый цвет выражает основную психическую потребность – раскрыться. Желтому оказывают предпочтение люди, которые ищут изменившихся, освобождающих отношений, чтобы разрядить ожидаемым способом возбужденное напряжение и иметь возможность раскрыться, достичь желаемого. Предпочтение желтого цвета остальным означает поиск освобождения, способного сделать счастливым, ибо таковое отсутствует.

Желтый цвет стимулирует мозг. Может быть эффективен при лечении умственной недостаточности. Желтый цвет оказывает благотворное влияние на нервную систему и зрение.

Желтому соответствует тип темперамента сангвиник, античный элемент «воздух», по времени указывает на будущее.

Зелено-желтый цвет. Кто предпочитает зеленоватый лимонно-желтый, тот тормозит движущие импульсы, контролирует себя, наблюдает за другими и за своим поведением, чтобы не вступать в конфликт.

Желтые (также как и зеленые) цвета вызывают наибольшее разнообразие ассоциаций. Это объясняется тем, что в данной области спектра глаз различает наибольшее количество оттенков. Каждый из оттенков желтого (или зеленого) связывается в сознании с определенным предметом или явлением, отсюда и богатство ассоциаций.

Коричнево-желтый цвет. Охра – смягчает рост раздражения. Противоположное действие оказывает янтарный медово-желтый (охра). Коричнево-желтый выражает чувственную приятность, удовольствие. Предпочтение этого цвета говорит о потребности в счастливом, полном наслаждений пребывании.

Красно-желтый цвет. Благодаря красному желтый становится полнее и веселее. Он выражает стихийное, сладострастно-радостное ощущение и переживание.

Золотой цвет. Если желтый цвет есть выражение освобождения и счастья, то именно его значение усиливается благодаря блестящей поверхности золота. Золото выражает чувство лучезарного счастья.

Психологическая характеристика коричневого цвета.

Коричневые тона действуют вяло, инертно. Коричневый теряет активный экспансивный импульс и жизненную ударную силу красного. У коричневого остается только жизненное состояние. Эта жизненность в коричневом, теряя активность, становится пассивной – так описывает психологическое действие этого цвета Люшер.

В цветовом тесте субъект, который отклоняет коричневый как не симпатичный, игнорирует жизненное состояние тела. Другие интересы, потребности или притязания доминируют настолько сильно, что не обращается должного внимания на свое физическое состояние. Кто в тесте отклоняет коричневый цвет, тот стремится стать выше зависимых от потребностей инстинктов и утвердиться в качестве индивидуальной личности.

Темно-коричневый цвет. Серов характеризует воздействие темно-коричневого цвета как смягчающий раздражение. Мрачному, тусклому коричневому цвету часто в тесте Люшера отдают предпочтение люди, которым кажется, что конфликтная ситуация, в которой они находятся, неразрешима. Чтобы заглушить голос рассудка, они ищут убежище в примитивных инстинктах (коричневый).

Психологическая характеристика серого цвета.

Серый цвет – не вызывает раздражения. Промежуточный серый не является ни цветным, ни светлым, ни темным. Он не вызывает никакого возбуждения и свободен от какой-либо психической тенденции.

В цветовом тесте люди, ставящие серый цвет на первое место, не хотят дать познать себя, ограждают себя от всяческих влияний. При сильном переутомлении защитной реакцией часто служит склонность к серому цвету. Отрицающий серый цвет, в силу готовности к возбуждению сам предлагает свои услуги и боится быть обойденным.

Светло-серый цвет действует легко. Темно-серый воздействует также, как и темно-синий, спокойно, полно, тяжело.

В античном понимании ахроматических цветов серый цвет соотносится с настоящим временем (Н. В. Серов).

Психологическая характеристика белого цвета.

Белый цвет гасит раздражение. Белый как эксцентрическое растворение отражает бегство. Белый означает абсолютную свободу от всех препятствий и свободу для всех возможностей. Белый цвет является символом физической смерти, если его считать началом нового воплощения или погружением в нирвану. Белый – это согласие, поэтому знамя мира белого цвета. Белый соотносится с прошлым временем в античной мифологии и философии.

Психологическая характеристика черного цвета.

Черный цвет способствует сосредоточению. Черный как концентрическое сгущение отражает агрессивное упорство. Черный – это отрицание, и не случайно знамена нигилистических и анархических союзов были черными. В античном понимании черный соотносится с будущим временем.

Цвет и эмоции

Психологи часто используют цветовой тест Макса Люшера, разработанный в 1940-х годах для диагностики эмоционального состояния человека. Интересно, что свои исследования он проводил по заданию одной рекламной фирмы. Однако, постигнув всю глубину и сложность проблемы, ученый стал разрабатывать ее фундаментально. Создавая свой цветовой личностный тест, Люшер исходил из того, что восприятие цвета у человека

сформировалось в результате образа жизни и взаимодействия с окружающей средой на протяжении длительного периода исторического развития. Он определял две неизменные стадии в жизни человека: день (свет) и ночь (тьма). Ярко-желтый — цвет солнечного дня, цвет надежды и активности. Для древнего человека активность выступала в двух видах: инициативы, "атаки" (он гонится за жертвой)— красный цвет; за ним гонятся, он защищается — зеленый цвет.

Эксперименты, проведенные М. Люшером, показывают, что чистый красный цвет стимулирует нервную систему: артериальное давление у испытуемых поднимается, возрастает частота дыхания и сердцебиения. Чистый синий цвет оказывает успокаивающий эффект: давление падает, дыхание и сердцебиение становится реже. Воздействие каждого цвета не зависит от отношения человека к нему. Индивидуальные цветовые предпочтения не зависят от психологического воздействия цветов. Цвет может восприниматься как приятный или не приятный, он может нравиться или нет, но его воздействие на психику остается неизменным. Кроме того, Люшером был сделан еще один важный вывод: цвет не только вызывает соответствующую реакцию человека в зависимости от его эмоционального состояния, но и определенным образом формирует его эмоции.

Учёные провели множество исследований, чтобы выяснить, какие эмоции ассоциируются с какими оттенками.

Л.А. Шварц (1948) выявила изменение цветовой чувствительности в зависимости от эмоционального состояния человека: положительные эмоции оказались связанными с повышением чувствительности к красному и жёлтому и с понижением — к синему и зелёному. При переживании отрицательных эмоций наблюдалась обратная картина: чувствительность к синему и зелёному возрастала, а к жёлтому и красному снижалась. Причём эти изменения отмечались не только при реальном переживании эмоций, но и при воспоминаниях о каких-либо приятных или неприятных событиях.

Дальнейшие исследования (Goldstein, 1942; Birren, 1961; Ольшанникова, Рябинович, 1947; Эткин, 1987; Петренко, Кучеренко, 1988; Яньшин, 1996, 2001, и др.) показали, что:

- Отрицательные эмоции (грусть, страдания и прочее) чаще связывались с тёмными цветами – в первую очередь с чёрными, а также с синим, серым и коричневым;
- Положительные эмоции (радость, удовольствие) чаще связывались с яркими и светлыми цветами – красным, оранжевым, жёлтым;
- Цветовое выражение базисной эмоции страха чаще связывалось с фиолетовым цветом, а зелёный, синий и коричневый при этом отвергались;
- Сложные и хуже вербализуемые эмоции «интерес», «удивление», «отвращение» ассоциировались с цветами не столь однозначно с большими затруднениями.

И.А. Прощай и Е.Г. Бойко установили достоверность таких ассоциаций цветов с эмоциями:

- Красный цвет – активность, гнев, возбуждение, в меньшей степени радость;
- Зелёный цвет – радость, удовлетворение, интерес, уравновешенность, покой;
- Жёлтый цвет – радость, удовлетворение, интерес;
- Синий цвет – интерес, уравновешенность, покой, грусть.

Российские психологи В. Ф. Петренко и В. В. Кучеренко в своих исследованиях подтвердили взаимосвязь между эмоциональными состояниями человека и его цветовых предпочтений. Так, энергонасыщенные цвета (жёлтый и красный) вызывают предпочтение в ситуациях радости и веселья, чёрный же цвет (цвет небытия), а также синий и коричневый (цвета покоя и расслабления) наоборот отрицаются. Если же человек испытывает чувство вины, то в этом случае отрицаются энергонасыщенные цвета, такие как жёлтый и красный и предпочтение отдаётся серому и синему цветам. Синий же цвет в сочетании с

серым соответствует состоянию пассивной подавленности. Если же человек попадает в ситуацию, представляющую для него опасность, он предпочитает зеленый цвет, связанный с волевым напряжением, и желтый (энергонасыщенный, связанный с потребностью в быстрой разрядке напряжения). И если для страха характерно преобладание зеленого и серого цветов при одновременном отвержении желтого, красного и фиолетового, то для агрессивного возбуждения в ответ на опасность, характерно сочетание желтого с зеленым и отрицание черного с коричневым.

Цвет и характер

Если цветовой тест Люшера говорит о психологическом состоянии человека на данный момент времени, то разработано множество других методик, которые говорят именно о характере человека. В зависимости от стойких предпочтений цвета можно интерпретировать действия клиента и описать его характер, страхи и желания. Психологи выявили связь между цветовыми предпочтениями и характером человека. Симпатия или неприятие цвета может меняться в течение жизни.

Красный цвет – цвет страсти, он символизирует возбуждение, энергию и является символом эротизма. Это любимый цвет смелых, волевых, властных, вспыльчивых и общительных людей. Обычно они являются еще и альтруистами. Если же этот цвет раздражает, значит у человека имеется комплекс неполноценности, страх конфликтов, склонность к уединению. Если же у человека красный цвет вызывает отвращение, это означает органическую слабость, физическое или психическое истощение. Например, военнопленные, которые годами были вынуждены жить в условиях, опасных для жизни, часто отвергали этот цвет. Подростки наиболее часто предпочитают именно красный цвет.

Черный цвет символизирует мрачность восприятия жизни. Это цвет неуверенных людей, предпочитающих одежду черного цвета. Они

воспринимают жизнь в темных тонах, неуверенны в себе, несчастны, склонны к депрессии, так как уверены в том, что их идеалы в жизни недостижимы. Если же человек часто меняет одежду с черной на более яркую и броскую, то это говорит частой смене настроения мрачного на противоположное. Если же человек постоянно носит только черную одежду, то это может говорить о кризисном состоянии и агрессивном восприятии мира и себя. Дети, которые остро переживают отсутствие любви и заботы, часто используют черную штриховку в своих рисунках. В норме черный цвет как правило должен отвергаться.

Что же касается серого цвета, то его предпочитают рассудительные и недоверчивые натуры, которые долго раздумывают, прежде чем принять какое-либо решение. Этот цвет также предпочитают те, кто боится громко заявить о себе и те, кто сильно переутомлен (в данном случае серый цвет служит неким барьером, который отгораживает человека от раздражителей внешнего мира). Люди, которым серый цвет не нравится, обычно импульсивны и легкомысленны.

Коричневый цвет чаще предпочитают те, кто уже твердо и уверенно стоит на ногах. Такие люди ценят традиции, стремятся к простым инстинктивным желаниям и примитивным чувственным радостям. Но также предпочтение этому цвету указывает и на то, что человек физически истощен. В норме, если этот цвет, как и черный, будет отвергаться.

Желтый цвет выбирают спокойные, интеллигентные и непринужденные в отношениях люди. Они общительны и любопытны, смелые, легко приспосабливаются и получают удовольствие от возможности нравиться и привлекать к себе людей. В том случае, если это цвет вызывает неприятие, значит, что этот человек сосредоточен и пессимистически настроен, с ним трудно завязать знакомство. Желтый цвет, получается смешиванием зеленого и красного цветов и является цветом энергетизма, часто предпочитают

беременные женщины, которые ожидают благополучный исход родов, а также люди, которые склонны к перемене мест.

Цветом неба, покоя и расслабления является синий цвет. Он нравится скромным и меланхоличным людям. Такой человек быстро устает и часто нуждается в отдыхе, также ему крайне важно ощущать уверенность и благожелательность окружающих. Человек, который отвергает этот цвет, постоянно испытывает желание произвести впечатление на других и доказать, что он может все на свете, а по сути – он замкнут и не уверен в себе. Человека, безразличного к синему цвету, характеризует легкомыслие в области чувств, но он скрывает это под маской необходимости. Человек, предпочитающий синий, испытывает потребность в физиологическом и психологическом покое, а люди, которые отрицают его и испытывают неприятие – подсознательно стараются избежать этого расслабления. Во время заболевания потребность в таком цвете резко увеличивается.

Зеленый цвет считается цветом природы, естества, жизни, весны. Люди, предпочитающие его, боятся чужого влияния, постоянно ищут способ самоутверждения, ведь для них это жизненно необходимо. Люди, которые не любят его, страшатся житейских проблем, превратностей судьбы, да и вообще всех трудностей, возникающих на их пути. В зеленом цвете содержится скрытая потенциальная энергия, отражается степень волевого напряжения, именно поэтому люди, предпочитающие его, стремятся к уверенности. Эксцентричные люди, добивающиеся поставленных целей посредством эмоций, отвергают зеленый цвет. Также отвергают его люди, находящиеся на грани психического и физического истощения.

Оранжевый цвет предпочитают люди, обладающие интуицией, они являются страстными мечтателями. В геральдике же этот цвет означает лицемерие и притворство. Обычно эти люди не мыслят себя без общения, но также они не выносят, когда в лучах славы греется кто-то другой, а не они и обижаются, если на них долгое время никто не обращает внимания. Это люди, быстро и легко адаптируются к изменяющимся обстоятельствам. Оранжевый

цвет укрепляет жизненные силы. Поэтому рекомендуется носить одежду или белье этого цвета беременным женщинам. Если же для кого-то он является слишком ярким, то его можно заменить на абрикосовый.

Розовый цвет – цвет жизни и всего живого, говорящий о любви и доброте. Обычно его предпочитают те люди, которые могут растрогаться по любому поводу. У излишне прагматичных людей этот цвет вызывает раздражение. Инфантильные и легко внушаемые люди, испытывающие потребность в поддержке и опоре предпочитают фиолетовый цвет. Отрицание же этого цвета говорит о психической и половой зрелости.

Заключение

В «Учении о цвете» И.В. Гете писал: «Цвет - продукт света, вызывающий эмоции». В устойчивых выражениях: «почернел от горя; покраснел от гнева, позеленел от злости» интуитивно связываются эмоциональные переживания с цветом. Эмоции и цвет переплелись между собой на глубокой бессознательной основе. Оптическим, электромагнитным и химическим процессам, происходящим в зрительном анализаторе и сознании человека при наблюдении за цветовыми сочетаниями, соответствуют процессы в психофизиологической сфере человека. Переживания, обусловленные восприятием цвета, проникают в мозговые центры и определяют эмоциональное и духовное состояние человека. Гете был убежден в чувственно-нравственном воздействии цвета.

Таким образом, несомненно, цвета внешнего мира влияют на человека с самого рождения, накладывая отпечаток на формирование индивидуальных

особенностей личности человека, его здоровье, эмоциональное развитие, характер и поведение. Механизм многих болезней обусловлен нарушением цветовой гармонии, смешением цветов, а также дефицитом определенного цвета, необходимого для жизнедеятельности организма человека. Изменить свое физиологическое и эмоциональное состояние в лучшую сторону доступно каждому человеку с помощью цветотерапии.

Список литературы

1. Силкина Н. М. ГБОУ ВПО Саратовски ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, Медицинский лицей. Цвет и Цветотерапия - журнал Бюллетень медицинских интернет-конференций. – 2013 – Т2229 – С. 462.

2. Клар Г. Тест Люшера: Психологическая характеристика восьми цветов.
3. Люшер М. Тест Люшера: Оценка личности через выбор цвета. В пер. Мельничук Т. М. 1986. ВЦП с. 185
4. Кравков С.В. Цветовое зрение. М., 1951.
5. Люшер М. Сигналы личности. Воронеж, 1993. 160 с.
6. Магия цвета. Харьков 1996.
7. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко Г.А. и др. Методы психодиагностики в спорте. М., 1984. 192 с.
8. Миронова Л.Н. Цветоведение. Минск, 1984. 286 с.
9. Мухина В.С. Изобразительная деятельность ребенка как форма усвоения социального опыта. М., 1981. 240 с.
10. Ольшанникова А.Е., Рабинович Л.А. Опыт исследования некоторых индивидуальных характеристик эмоциональности. //Вопросы психологии. 1974. N 3. с. 56-62.
11. Серов Н.В. Эстетика цвета.- СПб, ФПБ – ТОО «БИОНТ», 1997. - 64 с.
12. Цойгнер Г. Учение о цвете. М.: Стройиздат., 1971. – 157с.
13. Яковлев Б. Цвет живописи // Художник. 1961, № 3