

Действие Цвета На Психоэмоциональное Состояние Учащихся

Даминова Рано Бааситовна¹

Аннотация: Различные цвета спектра влияют на эмоциональное состояние человека. Мыслители древности выделяли основные цвета по разному в результате чего, появились первые цветовые системы. Установленно, что в мире существует такой способ определения действия цвета на учащихся, как хромотерапия или— цветотерапия .Это метод определения влияния цвета на настроение, внутреннее состояние и принятие жизненно важных решений.

Ключевые слова: цветотерапия, спектры света, влияние, окружающий мир, разум, поведение, психологические свойства, символика.

Жизнь людей полноценна только тогда, когда она наполнена различными красками, цветами. Начиная с древних времен, человечество понимало, что цвет был очень сильной, но все же неуловимой силой, которая определяла поведение человека

Цвета спектра оказывают огромное влияние на психоэмоциональное состояние человека, на его отношение к окружающему миру, настроение и поведение. Уже в эпоху античности философы и мыслители использовали цвет в своих трудах. Эмпедокл, например, выделял четыре основных стихии, наделяя каждую из них своим цветом. Воде соответствует черный цвет, земле — желтый, огню — красный. Аристотель же думал, что основных цветов только три. Белому (бесцветному) соответствует вода, воздух и земля, желтый — цвет огня, а черный — цвет разрушения или переходного состояния. К этому в эпоху Возрождения возникают первые цветовые системы психологических свойств человека. Это ознаменовало новый этап в развитии цветовой символики. Выдающийся итальянский художник и его современники рисовали цвета в соответствии с темпераментом человека.[1]

Многочисленные тесты, опыты и исследования ученых показывают, что около 90 % людей строят свое впечатление о человеке по его внешнему облику. У школьников по всему миру темные оттенки цветов одежды (как и сами цвета), которые вызывают плохие эмоции, падение настроения или просто чувство раздраженности.

Ученики и учителя проводят большую часть своего времени в различных кабинетах и классах, поэтому необходимо, чтобы цветовая гамма всех помещений в школах оказывала положительное влияние на человеческий глаз и способствовала нормальной работе людей. Исследования ученых в данной сфере показали что, оснащение различных помещений, в том числе школьных, цветами, приятными для глаза, просто необходимо, в первую очередь, для самочувствия людей, их желания работать, продуктивности труда, то есть создания благоприятных условий, не отвлекающих от повседневной деятельности . Установлено, что в мире существует такой способ определения действия цвета на учащихся, как хромотерапия или цветотерапия. [2]

Цветотерапия — это метод, определения воздействия на человека разнообразно окрашенного света, который может вылечить и от физических заболеваний, и от психических расстройств (в том числе хромотофобии), а также повлиять на настроение, внутреннее состояние и принятие жизненно важных решений. Цветовая психология — это эмпирическая наука. Поэтому она очень трудна, но в то же время очень интересна. Одним из главных препятствий на пути создания научной теории взаимосвязи цвета и психики является недостаточная степень

¹ Доцент Ташкентский государственный педагогический университет имени Низами



систематизации и обобщения накопленных фактов, поэтому много ученых и специалистов просто не берутся за изучение этого вопроса. Так как влияние цвета на каждого человека индивидуально, нет ни одного цвета, который бы одинаково трактовался двумя людьми. Следовательно, мы должны все знать о значении цвета в жизни человека. Изучении данной темы, полученные знания легко могут помочь огромному количеству людей и сделать жизнь проще и приятней.

Помимо основного процесса видения, свет вызывает и другие важные реакции рефлекторного и гуморального характера. Воздействуя через адекватный рецептор — орган зрения, вызывает импульсы, распространяющиеся по зрительному нерву до оптической области больших полушарий головного мозга (в зависимости от интенсивности) возбуждает или угнетает центральную нервную систему, перестраивая физиологические и психические реакции, изменяя общий тонус организма, поддерживая деятельное состояние. Мы можем видеть цвета различных предметов, потому что они отражают или поглощают падающие на них лучи. Эти предметы не светят собственным светом, а поглощают электромагнитные волны определенной длины из диапазона видимого света (380–780 нм), отражая остальные. То есть люди видят цвет, так как на наш глаз поступает часть излучения, отраженная от поверхности предмета. Все цвета также делятся на несколько основных групп: — основные (желтый, красный, синий) и составные (оранжевый, зеленый, фиолетовый...). — теплые (красный, оранжевый, желтый) и холодные (синий, зеленый, голубой...). — ахроматические, то есть цвета, которые отсутствуют в спектре (белый, черный, серый...) и хроматические, по-другому, спектральные цвета. Дженису Линдси в своей работе «Все о цвете», которую он написал в январе 2012 года, удалось совместить абсолютно противоположные вещи. Это не просто книга о дизайне, это интересный рассказ о роли цвета в культуре, в жизни людей, а также о его символике у разных наций и народов.

Психически здоровый человек, как взрослый, так и ребенок, начиная с 3–4-х лет, когда он может вербализовать свои впечатления, понимает эмоциональное содержание основных цветов и может их дифференцировать по эмоциональному знаку. Сотрудницей профессора С. В. Кравкова выявлено заметное изменение цветовой чувствительности в зависимости от эмоционального состояния человека. Положительные эмоции, например радость, оказались связанными с повышением чувствительности к красному и желтому и с понижением — к синему и зеленому. При переживании отрицательных эмоций наблюдалась обратная картина: чувствительность к синему и зеленому повышалась, а к желтому и красному снижалась.

Цветовое воздействие на психический аппарат человека затрагивает не только его характер и эмоции, но и познавательные процессы, и прежде всего, — мышление [3].

- 1) Красный цвет — активный, энергичный, активизирует все функции организма на короткое время, увеличивает мускульное напряжение, повышает кровяное давление, ускоряет ритм дыхания.
- 2) Оранжевый — тонизирующий; ускоряет пульсацию крови, улучшает пищеварение.. Наделяет энергией как красный и способствует мыслительному процессу, как желтый цвет.
- 3) Желтый (самый светлый в спектре) — тонизирующий, физиологически оптимальный, наименее утомляющий; стимулирует зрение и нервную деятельность. вызывает приятные ощущения и символизирует движение, радость и веселье.
- 4) Зеленый (самый привычный для органа зрения) — уменьшает кровяное давление и расширяет капилляры; успокаивает и облегчает невралгии и мигрени;
- 5) Голубой — успокаивающий; снижает мышечное напряжение и кровяное давление, понижает пульс и замедляет дыхание. Помогает при негативных психических состояниях: застенчивость, страх говорить, плохие отношения



- 6) Синий — успокаивающее действие переходит в угнетающее. Лечит глухоту, катаракту, кровотечения, бессонницу. Является анестетиком, помогает при ангидах, ревматизмах и воздействует на эндокринную систему. Развивает психические способности
- 7) Фиолетовый; производит угнетающее действие на нервную систему. Он способствует вдохновению, состраданию, чувствительности. Лечит сотрясение мозга, эпилепсия, невралгия, рассеянный склероз.
- 8) Белый — заряжает нас энергией, расширяет возможности. Белый ассоциируется с чистотой, прозрачностью и светом.
- 9) Черный — мотивированное применение силы, созидание, содержательность, использование силы как проявление слабости и эгоизма, подавление, депрессия, пустота. [4,8].

В процессе проведения опроса учащихся (г.Москва-) проведенных учеными, удалось определить влияние цвета на их психоэмоциональное состояние. Результат опроса показал, что 30 учеников (25,6 %) считают желтый цвет наиболее приятным для глаза, а 23 человека (19 %) — зеленый цвет. [5] Эти цвета вызывают у большинства опрошенных положительные эмоции.

Исследования показали, что подросткам комфортнее и спокойнее находиться в кабинетах и помещениях, в которых преобладает белый цвет. Ведь именно этот цвет, как самый спокойный и расслабляющий, в связи с этим в кабинетах, в которых проводятся учебные занятия, должны преимущественно преобладать желтые и оранжевые цвета, так как именно они заряжают учеников энергией и мотивируют к продуктивной работе. Белый цвет должен быть тоже доминирующим, потому что он создает атмосферу спокойствия, а значит сосредоточенности.[6,7] По возможности уменьшить количество красного цвета, при котором ученики ощущают чувство раздраженности. В основном цветовая гамма помещений нашего образовательного учреждения подобрана правильно и большинство учащихся, чувствуют себя в помещениях школы комфортно. Однако, некоторые кабинеты и зоны отдыха нуждаются в небольшой корректировке, для того чтобы подростки могли еще лучше и эффективнее усваивать учебный материал и сохранять свое психическое здоровье.

Литература

1. Абишева С.И. Цветоведение: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений - Павлодар, 2009. -116 с., цв.ил.
2. Базыма Б.А. Психология цвета. Теория и практика - М, 2005.
3. Веккер, Л.М. Восприятие и основы его моделирования. /Л.М. Веккер -Л.: Изд-во ун-та, 1994-194с.
4. Фрилинг Г., Ауэр К. Человек - цвет - пространство. - М.: Стройиздат, 1972
5. Миронова Л. Н. Учение о цвете. - Минск, 1993.
6. Базыма Б.А. Цвет и психика. Монография. ХГАК. — Харьков, 2001. —172с.
7. Иттен И. Искусство цвета: Пер с нем. Л. Монаховой, - М.: Д. Аронов, 2000. 8.Исматуллаева Х.З. Цвет в символике и дизайне одежды. Монография Ташкент-2023 г. 243 с.

