

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Самарский филиал

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
(повышения квалификации) специалистов
центр повышения квалификации
«Центр развития образования городского округа Самара»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по подбору цветовых решений в помещениях,
направленных на создание благоприятной
атмосферы для психологического развития
детей дошкольного возраста

Самара
2015

Рецензент:

М. Ю. Горохова, к. псих. н., доцент кафедры педагогической и прикладной психологии, СФ ГБОУ ВПО МГПУ.

Автор:

Е.Н. Устюжанинова, к.псих.н., доцент кафедры общей и социальной психологии, СФ ГБОУ ВПО МГПУ.

*Методические рекомендации адресованы
руководящим и педагогическим работникам
дошкольных образовательных организаций.*

Введение

Напряженная социальная и экологическая обстановка оказывает негативное влияние на развитие детского здоровья как физиологического так и психологического. При этом, с каждым годом общество предъявляет все более высокие требования к обученности детей. В сложившихся условиях одной из основных психолого-педагогических задач является поиск новых технологий, способствующих укреплению детского здоровья и, в то же время, интенсификации процесса обучения.

В предлагаемом методическом пособии изложены возможности влияния цвета на психологические состояния обучающихся детей, на мотивацию и интенсивность обучения.

Феномен цветовосприятия и особенности взаимодействия человеческого организма с цветом всегда интересовали психологов-исследователей, которые пытались разгадать загадку глубинного влияния цвета на внутреннюю жизнь человека. Человеческий организм, по представлениям индийских йогов, состоит из переплетающихся вибраций звуков и цветов, мелодий и световых потоков, динамика которых полностью определяет жизнедеятельность и психическую жизнь человека. В сочетании с направленным музыкальным воздействием цвет может приводить к исцелению даже в самых сложных случаях. Речь идет не только об органических заболеваниях, но и о тяжелых психозах.

Разработанность на сегодняшний день теории цветового влияния на все живое и применение ее в практической деятельности дает возможность утверждать, что цвет позволяет за считанные минуты по характеру предпочтения «вычислить» то интимно-внутреннее, о котором часто не догадывается и сам человек. Цвет жизненно важен для медиков и художников, психологов и

строителей, педагогов и рекламщиков, учёных и политиков. Цвет созвучен психическим состояниям человека.

Морис Дерибере в своей книге «Цвет в деятельности человека» писал: «Физиологическое и психофизиологическое воздействие цвета на живые существа позволило разработать богатую технику цветотерапии... Особое внимание привлекал красный цвет, который использовали еще средневековые врачи для лечения ветряной оспы, скарлатины, кори и некоторых кожных заболеваний. Изучались и другие цветные лучи. Лечение невралгических явлений светом началось очень давно. Вначале оно было очень эмпиричным, но после наблюдений Плезантона над болеутоляющим свойством света, пропущенного через голубой фильтр, и наблюдений Поэга над тем же свойством фиолетового света, оно стало более точным. В начале прошлого века несколько русских и немецких терапевтов подтвердили наблюдения о благоприятном воздействии голубых и фиолетовых лучей при лечении невралгических заболеваний...». «Красный и желтый лучи дали интересные результаты при лечении апатичных и анемичных детей. Они выражались в увеличении количества красных кровяных телец, росте веса ребенка, повышении его активности и в улучшении его настроения. Зеленый цвет был использован Пото при лечении нервных болезней и психопатических расстройств. Он считал, что зеленый свет действует в тех случаях, когда нужно дисциплинировать ум и тело и вынудить больного контролировать свои поступки. После трехчасового пребывания в красной комнате больной, страдавший молчаливым психозом, повеселел и стал улыбаться. На следующий день пациент, отказывавшийся ранее от любой пищи, встал, потребовал завтрак и поел с удивительной жадностью» (Дерибере М., 1965).

В образовательной экспериментальной деятельности исследователи полагались на тот факт, что символическое значение цвета, его «*психологический код*» действительно *объективны* и не зависят от положения того или иного цвета в ряду индивидуального цветопредпочтения.

М. Люшер, синтезировав все имевшиеся в его распоряжении данные о психологическом воздействии определенных цветов, создал для каждого из них перечень генерируемых им сдвигов в состоянии организма (в самочувствии, в настроении, в характере понимания). При этом, действие каждого цвета и специфика его внутреннего значения не зависит от отношения человека к нему. Цвет может нравиться или не нравиться, но характер его влияния, специфика его воздействия на психику остаются неизменными, вне зависимости от состояния организма в момент воздействия. Таким образом, символическое значение цвета, его «*психологический код*» действительно *объективны* и не зависят от положения того или иного цвета в ряду индивидуального предпочтения. Каждый цветовой оттенок производит одно и то же действие на любой организм, вызывает вполне определенный сдвиг в состоянии всякой биосистемы, будь то мышь или человек. Качественное своеобразие цвета очень тонко и четко дифференцировано. Любой *чистый цвет* в своем воздействии существенно отличается от «соседствующих» с ним на шкале спектра оттенков.

Возрастающие требования к уровню подготовленности детей к школьному обучению приводят к необходимости интенсификации процесса обучения дошкольников с учетом их личностных особенностей, сохраняя и преумножая, при этом, их психологическое здоровье.

Возрастающее число неполных и неблагополучных семей, ухудшение экологической обстановки приводит к

ухудшению здоровья и психоэмоциональных состояний детей, что не может не сказываться на процессе их обучения. Осознание этих особенностей современного социума приводит к поиску новых технологических возможностей в психолого-педагогическом процессе образования и воспитания детей среднего и старшего дошкольного возраста.

В п. 5.3. постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва от "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"" учитывается факт влияния цвета на психологические состояния детей и дается краткая рекомендация по оформлению цветовой гаммы помещений ДОУ.

Пункт 5.3. предписывает: в помещениях, ориентированных на южную сторону горизонта, применяются отделочные материалы и краски неярких холодных тонов, на северную сторону - теплые тона. Отдельные элементы допускается окрашивать в более яркие цвета, но не более 25% всей площади помещения.

Автор методических рекомендаций исследовала возможности влияния цвета и в образовательном процессе (Устюжанинова Е.Н., Никитина Т.О., 2010).

Для того, чтобы ориентироваться в особенностях цветовой гаммы и обоснованности ее влияния на психоэмоциональные состояния, мотивацию, интенсивность усвоения материала и, под влиянием всех названных факторов, на особенности развития когнитивных характеристик обучающихся детей, необходимо ознакомиться с теорией цветового влияния, а затем и с результатами эмпирических исследований по коррекции названных характеристик.

Теоретические основы влияния цвета на человека

*«Цвета действуют на душу:
они могут вызывать чувства,
пробуждать эмоции и мысли,
которые нас успокаивают или волнуют,
они печалят или радуют».*

И. В. Гете

1.1. Краткая оптическая и физиологическая характеристики цвета

Цвет – качественная субъективная характеристика электромагнитного излучения оптического диапазона, определяемая на основании возникающего физиологического зрительного ощущения, и зависящая от ряда физических, физиологических и психологических факторов.

Ощущение цвета возникает в мозгу при возбуждении цветочувствительных клеток – рецепторов глазной сетчатки человека или другого животного, колбочках. Колбочки обеспечивают остроту зрения (в технике это называется четкостью изображения), а также дают возможность различать цвета. У человека и приматов существует три вида колбочек, реагирующих на определенные диапазоны длин волн оптического спектра. Светочувствительность колбочек невысока, поэтому для хорошего восприятия цвета необходима достаточная освещённость или яркость. Наиболее богаты цветовыми рецепторами центральные части сетчатки.

Цвет не является чисто физическим признаком предметного мира, а связан с особенностями восприятия человеческого глаза, поэтому дать определение цвету очень сложно. Важно то обстоятельство, что с помощью

цвета человек принимает до 80% зрительной информации. Чувство цвета для человека является одним из его главных чувств.

Свет и цвет – определенная область электромагнитных колебаний лучистой энергии. Излучения, имеющие длины волн в пределах от 380 до 770 миллимикрон, воздействуют на человеческий глаз, вызывая у нас ощущения света и цвета. Эти излучения называют видимыми, и, благодаря им, мы видим окружающий нас мир.

В солнечном спектре принято различать семь цветов: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый (для запоминания последовательности существует фраза, по первым буквам слов которой вспоминается первая буква цвета: каждый охотник желает знать, где сидит фазан). Деление спектра условно и зависит от особенностей глаз.

Некоторые поверхности отражают свет неизбирательно, т.е. в той пропорции, в которой они имеются в солнечном свете. Такие поверхности называются *ахроматическими* (белая, серая, чёрная) и отличаются друг от друга только светлотой, количеством отраженного света. Например, чистый снег отражает 85% солнечного света, белая бумага – 75%, а черная бумага – 1-2%. Глаз человека способен различать около 300 порогов (оттенков) от белого до черного.

Другие поверхности отражают свет избирательно, т.е. часть спектральных компонентов видимых лучей отражается лучше, чем остальные. Такие поверхности называются *хроматическими* или цветными (греч. *хромос* – «цвет», *ахромос* – «бесцветие»). Хроматические поверхности включают всю гамму спектральных тонов.

Измерения цвета имеют свои специфические особенности. Существо цвета, возникающее в нашем

сознании субъективно, отражает объективные свойства материи – лучистую энергию, поступающую в глаз. Поэтому необходимо различать две категории понятий о цвете: физическую и психологическую.

К физическим характеристикам цвета относят понятия: яркость, коэффициент яркости, коэффициент отражения, чистота цвета и доминирующая волна цвета. Ощущение *яркости*, вызванное светящейся или отражающей поверхностью, зависит от силы света и поверхности, от которой отражается свет. В составе цвета любой хроматической поверхности всегда имеется доля ахроматического цвета. Ахроматической составляющей нет только в тонах солнечного спектра, которые относят к чистым цветам и принимают их чистоту за 100%. *Чистота* всех других цветов поверхностей определяется процентным содержанием в них хроматической составляющей. *Доминирующая длина волны* – длина волны спектрального излучения, определяющая оттенок цвета образца поверхности, обозначается буквой λ и выражается в нанометрах (нм). $1 \text{ нм} = 10^{-9} \text{ м} = 1 \text{ миллимикрон}$ (ммк).

Итак, цвета принято характеризовать по трем параметрам: длина волны (λ) – измеряется в микронах, миллимикронах, нанометрах; насыщенность – измеряется в процентах; яркость – измеряется в процентах. Воспринимаемая глазом часть солнечного света охватывает излучение с длиной волны от 0,38 до 0,78 микрон. Насыщенность – свет одной волны (цвет) может выглядеть по-разному: интенсивнее, гуще, светлее, бледнее – в зависимости от степени приближения к спектральному свету. *Итак, цвет это свойство света вызывать определенное зрительное ощущение в соответствии со спектральным составом отражаемого или испускаемого излучения.* Свет разных

длин волн λ возбуждает разные цветовые ощущения; излучения с λ от 380 до 470 нм имеют фиолетовый и синий цвет, от 470 до 500 нм – сине-зеленый, от 500 до 560 нм – зеленый, от 560 до 590 нм – желто-оранжевый, от 590 до 760 нм – красный. Однако цвет сложного излучения не определяется однозначно его спектральным составом (Мазпек). Пурпурные цвета определяются доминирующей длиной волны дополнительных зеленых и желто-зеленых цветов со знаком минус или штрих (493–567 нм).

Длина волны и насыщенность определяют *цветность*. Понятие «цветность» распространяется только на хроматические цвета, образующиеся от разложения белого цвета. Ахроматические цвета – белый, черный и серый. Серый образуется от смеси белого и черного и имеет около 300 оттенков. Восприятие цвета формируется в результате того, что глаз, получив раздражение от электромагнитных колебаний, передает его в высшие отделы головного мозга человека. Цветовые ощущения имеют двойственную природу: они отражают свойства, с одной стороны, внешнего мира, а с другой – нашей нервной системы.

Все цвета делятся на «теплые» и «холодные», «тяжелые» и «легкие». *Самый «легкий» – желтый цвет*. От него по обе стороны спектра цвета «утяжеляются». Насыщенность и яркость цветов создают иллюзию приближенности или отдаленности предметов.

Психологическая теория цветовых понятий. К ней относятся все физические свойства цвета, которые преломляются субъективным восприятием человека: цветовой фон, насыщенность и светлота. *Цветовой тон* – это качество цвета, по которому человек может данный цветовой тон приравнять к одному из спектральных цветов. Количественно цветовой тон характеризуется

физическим понятием цветовой волны. Психологически под цветовым тоном понимают те ощущения цвета, которые отличают его от ахроматического такой же светлоты. Физическая характеристика чистоты цвета соответствует психологическому понятию насыщенности цвета. *Насыщенность* – это степень отличия цвета той же светлоты от ахроматического, т.е. степень цветности поверхности. Например, цвет апельсина насыщеннее цвета пляжного песка, имеющего такой же цветовой тон. *Светлота* определяется коэффициентом отражения в зависимости от избирательного поглощения хроматических цветов, равных им по светлоте. *Интенсивность цвета* зависит от насыщенности и светлоты. При равной насыщенности цветов более интенсивными всегда будут более светлые цвета, при равной светлоте более интенсивными будут цвета большей насыщенности.

Все цвета оказывают психофизиологическое воздействие на человека, схема которого приведена на рисунке 1 (О.А. Андреев, Л.Н. Хромов, 1991).

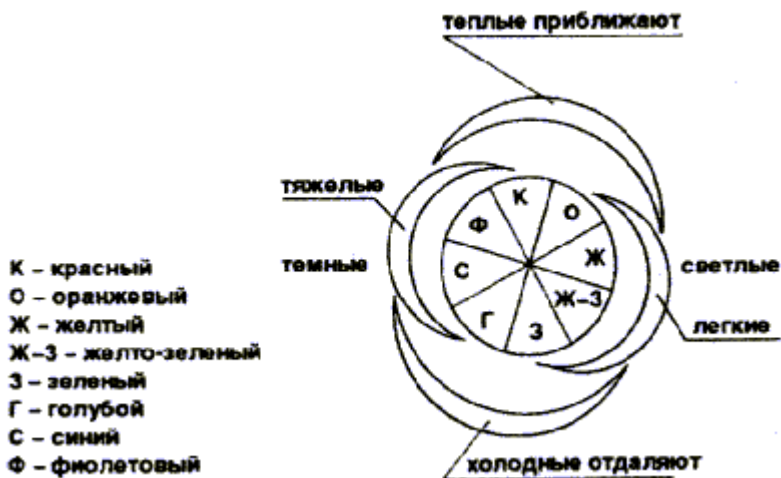


Рис. 1. Психофизиологическое воздействие цвета на человека

Все цвета делятся на две противоположные группы (см. рис. 1): **теплые** цвета (красные, оранжевые, желтые) и **холодные** цвета (голубые, синие, фиолетовые). Теплые цвета помогают человеку переносить холодные температуры, холодные цвета – высокие температуры.

Все **теплые** цвета относятся к **активным** цветам и усиливают жизнедеятельность организма: возбуждают и поднимают настроение, увеличивают мышечную работоспособность (динамогенное действие цвета), влияя тем самым на трудовые процессы. **Холодные** цвета относятся к **пассивным** цветам, замедляющим жизнедеятельность организма, пассивные цвета успокаивают и даже угнетают психику человека. Известны методы лечения шизофрении с помощью синего цвета. Исследования последних лет доказали влияние голубого тона на снижение кровяного давления. Но цвета не всегда одинаково действуют на людей. Длительное восприятие нескольких схожих по тону цветов приводит к цветовому утомлению (явлению «цветового голода»), к противоположному воздействию цвета. *Наименее утомляющим является действие цветов середины спектра (желто-зеленых и зеленых) и светлых ахроматических.* Будучи промежуточными в спектре между активными и пассивными цветами, они относительно нейтральны по психофизиологическому влиянию на человека, и поэтому их относят к физиологически оптимальным цветам.

Все **темные** цвета относятся к **тяжелым** и действуют на психику человека **угнетающе**. Предметы, окрашенные в черный цвет, кажутся более тяжелыми, чем такие же предметы светлых тонов. Легкими называются цвета, обладающие высоким коэффициентом отражения и небольшой насыщенностью. **Легкие**

светлые цвета улучшают настроение, оказывают благотворное влияние на человека.

Отступающие и наступающие цвета. Цвет предмета на определенном фоне может приближать предмет или отдалять его. Теплые, активные цвета приближают, холодные отдаляют предмет от зрителя.

Предупреждающие цвета. Существует группа цветов, на которые человек реагирует определенным образом: красный цвет означает опасность, желтый требует повышения внимания, предостерегает, зеленый обозначает безопасность, нормальную работу и т.п. Эти цвета использованы для определенных условий и условных знаков, кодов.

На практике установлен целый ряд правил составления *цветовых гармоний*, главные из них нюансные и контрастные. Часто применяются гаммы, построенные на сочетании: отличающихся по светлоте оттенков одного цветового тона; трех цветов, один из которых объединяет два других и является их смешением; двух или трех цветов, расположенных в спектре и близких по своей теплохолодности основного и дополнительного цветов (контрастная гамма); трех цветов, расположенных на равных расстояниях в цветовом круге; теплых тонов с черным или холодных тонов с белым.

Психологическая оценка воздействия цвета в огромной степени зависит также от *особенностей его восприятия при различном свете*. Лучше всего цвета различаются при солнечном освещении, в сумерках красный цвет приближается к черному, желтый – к серому и гаснет, зеленый и голубой в сумерках кажутся еще более светлыми, однородно насыщенный цвет во всех случаях утомляет зрительный аппарат.

Активные цвета (красный, желтый, оранжевый) вызывают четкое изображение на сетчатке глаза с далекого расстояния и даже в тумане, а пассивные цвета (голубой и фиолетовый) на таком же расстоянии будут казаться расплывчатыми, смазанными.

Желтый, белый, красный, голубой цвета увеличивают предметы, все темные и особенно черный цвет соответственно уменьшают предметы из-за явления иррадиации.

При оценке психофизического влияния цвета учитываются два психологических закона: явление синестезии и явление ассоциации. *Явление синестезии* – возникновение ощущений, одинаковых для всех людей, независимо от их опыта и привычек, например: впечатления от тепла или холода, вызываемых теплым или холодным цветом. *Явление ассоциации* состоит в том, что представление человека о цвете зависит от его индивидуального опыта.

Физиологам давно известно о независимом от настроений субъекта физиологическом влиянии цвета.

К примеру, красный цвет возбуждает и активизирует, а синий – успокаивает и затормаживает. Но это – примитивный, схематичный анализ взаимодействия цвета и биосистемы. М. Люшер, синтезировав все имевшиеся в его распоряжении данные о психологическом воздействии определенных цветов, создал для каждого из них перечень генерируемых им сдвигов в состоянии организма (в самочувствии, в настроении, в характере понимания). ***Цвет может нравиться или не нравиться, но характер его влияния, специфика его воздействия на психику остаются неизменными, вне зависимости от состояния организма в момент воздействия.*** Таким образом, символическое значение

цвета, его «психологический код» действительно объективны и не зависят от положения того или иного цвета в ряду индивидуального предпочтения.

Цвет может гармонизировать человека, мобилизовать его ресурсы, успокоить и расслабить, вылечить или привести субъекта в угнетенное состояние. С другой стороны, психоаналитическая работа, приводящая к осознанию истинных причин скрытой тревожности, приводит к спонтанному изменению характера цветопредпочтения и переструктурированию всего рангового ряда цветов. Есть влияния аллопатические, необходимые для ликвидации гиперзащиты организма и полезные при острых нарушениях информационно-энергетического обмена. Существуют влияния гомеопатические, усиливающие вектор защитных реакций и эффективные при хронических нарушениях жизнедеятельности и настроения.

Клинические наблюдения цветового воздействия на человека, а также данные психологии цвета позволяют дать цветам следующие *психофизические* и *психофизиологические характеристики*:

1. Красный – возбуждающий, согревающий, активный, энергичный, проникающий, тепловой, активизирует все функции организма; используется для лечения ветряной оспы, скарлатины, кори и ряда кожных заболеваний; на короткое время увеличивает мускульное напряжение, повышает кровяное давление, ускоряет ритм дыхания (см. воздействие цвета на ВНС).

2. Желтый – тонизирующий, бодрящий, согревающий, увеличивающий мышечную активность, стимулирующий деятельность ЦНС, оказывает лечебное воздействие при заболеваниях пищеварительного тракта, печени, почек, ревматизме и др.

3. Зеленый – уменьшает кровяное давление и расширяет капилляры, успокаивает, снимает напряжение, облегчает невралгии и мигрени, используется при лечении астмы, ларингита и др.

4. Синий – замедляет сердечную активность, действует седативно, успокаивающее действие может перейти в тормозящее, депрессию. Синие лучи применяют при лечении воспалительных заболеваний глаз, ветрянке, скарлатине и др. (по данным Г. Фрилинга и К. Ауэра – 1973; Л.Н. Мироновой – 1984; И.В. Андрианова и Г.И. Демидова – 1991). <http://eanw.psycolor.ru/index.php>

Исследование цветовых предпочтений – замечательный диагностический метод, позволяющий грамотно и обоснованно выбирать действительно полезный, подлинно эффективный режим влияния на организм с целью коррекции психического состояния и самочувствия. Влияние это, вне зависимости от глубины нарушений, поступает непосредственно в мозг, проникает во все физиологические структуры, протекает прямо к органам через активные рецепторные зоны радужки глаза.

1.2. Воздействие цвета на вегетативную нервную систему

Свет и цвет оказывают мощное воздействие на формирование психофизиологического статуса организма человека. Это влияние, в первую очередь, опосредуется деятельностью вегетативной нервной системы (ВНС), ее симпатического и парасимпатического отделов – СНС и ПНС.

Результаты экспериментальных работ школы С.В. Кравкова (1935–1951 гг.) показали, что цветовое воздействие приводит к определенным изменениям

тонуса ВНС, а в свою очередь, изменение тонуса ВНС оказывает влияние на цветовое зрение.

Восприятие красно-желтой части спектра вызывает активацию СНС (внешне человек выглядит возбужденным) и тормозит ПНС. Синий и зеленый оказывают депрессирующее действие на СНС и активирующее на ПНС.

1.3. Специфика воздействия цветовой гаммы на психику человека

В «Учении о цвете» И.В. Гете писал: «цвет – продукт света, вызывающий эмоции». Когда мы говорим: «почернел от горя; покраснел от гнева, позеленел от злости, посерел от страха», то не воспринимаем эти выражения буквально, а интуитивно связываем эмоциональные переживания человека, со способным выразить их цветом. Первым фактом, с которым сталкивается каждый исследователь, является тот, что эмоции и цвет «сцеплены» между собой на очень глубокой основе. Цвета не являются знаками эмоций, способными ассоциативно вызывать или выражать то или иное чувство, они предстают перед человеком сами, как эмоции, точнее, как объективно воплощенные эмоции.

Немецкий психолог Г. Цойгнер, изучая в «Учении о цвете» воздействие цвета на человека и его психику, различает три вида воздействия цвета на человека: *физическое, оптическое и эмоциональное*. Объективное воздействие цвета подтверждено экспериментальным путем и зависит от количества цвета, качества цвета, времени воздействия, особенностей нервной системы, возраста, пола и других факторов. К примеру, *красный цвет* возбуждает нервную систему, вызывает учащение дыхания и пульса и активизирует работу мускульной системы. А вот зеленый и синий – успокаивающие цвета –

напротив, ослабляют возбуждение слухового центра. Г. Цойгнер дает характеристики основных цветов и приводит их в следующие таблицы:

**Таблица №1. Характеристики основных цветов
(Г. Цойгнер, 1971)**

	Красный	Оранжевый	Желтый	Голубой	Фиолетовый	Синий
Теплый, тяжелый, материальный, плоский	+	+	+			
Легкость, нематериальность, проницаемость, пространство				+	+	+

Таблица № 2

	Красный	Оранжевый	Желтый	Зеленый	Голубой	Фиолетовый	Темно-синий	Черный
Возбуждающий	+	+	+					
Угнетающий						+	+	+

Успокаивающи й				+	+			
-------------------	--	--	--	---	---	--	--	--

Цветовая среда влияет на работоспособность в зависимости от вида трудовой деятельности человека и его характера.

1.4. Цвет и работоспособность

В настоящее время учеными делаются активные попытки использовать влияние цвета на психофизиологию человека в коммерческих и бытовых целях.

Так, голубой цвет способствует лучшему усвоению информации и установлению дружеских взаимоотношений, поэтому его рекомендуется использовать в помещениях для переговоров.

Каждый из цветов несет свою эмоциональную нагрузку, которую необходимо учитывать при стимулировании трудовой деятельности. Так, сочетание красного и сине-зеленого цвета стимулируют общую работоспособность. Желтый или желто-зеленый с оранжевым снимают умственное утомление, а желтый цвет отдельно способствует умственной деятельности. Голубой цвет рекомендуется в комнатах детского труда (Б. А. Базыма, 2004).

Приятное или неприятное чувство, которое вызывает тот или иной цвет, может меняться с течением времени. Но в любом случае цвет, которому вы отдаете предпочтение, многое может рассказать о вашем характере и эмоциональном складе.

1.5. Цветовые предпочтения в детском возрасте

Экспериментальное изучение цветовых предпочтений детей дошкольного возраста в 19 веке

первоначально было связано с проблемой возрастных границ способности цветоразличения.

В обзоре К. В. Бардина (1972) приводятся результаты этих работ, и делается вывод об отсутствии какой-либо закономерности в цветовых предпочтениях детей: «...вообще не существует определенного порядка предпочтения цветов»

(с. 249). В таблице 3 сведены воедино результаты аналитического исследования экспериментальных работ: У.Ю. Уффельмана (1881), У.А. Бине (1890), М. Шинн (1905), У.А. Габбини (1893), Р. Мардсена (1903), Ч. Майерс (1908), Е. Вули (1909), В. П. Бражас (1911), В. Прейера (1912), К. Валентайн (1914), Р. Степлз (1932). [Список авторов, приводится в работе К.В. Бардина (1972)]. Это дало возможность выявить ведущую тенденцию в цветовых предпочтениях обследованных детей (Б. А. Базыма, 2004).

Учитывая, что в различных исследованиях использовалось разное количество цветовых стимулов, в таблицу внесены данные о предпочтении тех цветов, которые упоминались не менее, чем в пяти работах. Количество цветовых позиций для удобства ограничено числом восемь. Если в цветовом списке какого-либо из указанных выше авторов цвет занимал место ниже восьмого, то проводилось округление до восьми.

**Таблица № 3. Цветовые предпочтения детей
(Б.А. Базыма, 2004)**

Цвет	Позиция цвета в цветовом ряду предпочтений								Средний ранг
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Красный	8	2	1	1					1,58

Желтый	3	4	1	1		1		1	2,00
Голубой \ синий	1	1	4	1	2			1	3,70
Коричневый		1		1	3				4,20
Зеленый		3	1	1			1	2	4,75
Оранжевый			2	1			2		4,80
Фиолетовый				2		2		1	5,60

Во всех работах в состав цветовых стимулов включался красный цвет. Как видно из таблицы № 3 по результатам восьми работ он занимает первое место в списке цветовых предпочтений детей, а в остальных случаях не опускается ниже 4-го места. Подобный результат дает право считать его «самым любимым» цветом детского возраста, учитывая еще и тот факт, что первую от последней работы из вышеприведенного списка отделяет более полувека, а работы проводились в разных странах.

Вслед за красным следует желтый, использовавшийся в одиннадцати исследованиях. В девяти из них он также не опускается ниже четвертого места и, хотя он менее «популярен», чем красный, положительное отношение к нему у детей значительно превалирует над отрицательным. Красный и желтый – цвета «активной стороны» пользуются у детей младшего возраста значительно большей симпатией, чем какие-либо другие цвета.

Цвета коротковолновой части спектра (синий и зеленый) значительно проигрывают им в популярности. Несколько странным выглядит невысокое место в ранговом ряду предпочтений оранжевого цвета, но здесь надо учитывать, что он использовался только в пяти

работах, а цвета, о которых говорилось выше, не меньше, чем в восьми.

Р. Франсе в «Психологии эстетики», а также М. Сент-Джордж и В. Уолтон¹ делают вывод о «врожденности цветовых предпочтений детей». По их данным, 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.

Любовь детей к цветам «активной стороны» проявляется и в их рисунках. В работе В.С. Мухиной (1981) показано, что дети дошкольного и младшего школьного возраста чаще всего используют в своих рисунках цвета с характеристиками «яркий», «светлый», «чистый». Предпочтение их настолько выражено, что дети стараются использовать эти цвета при рисовании как можно чаще, что в свою очередь, приводит, с точки зрения взрослого наблюдателя, к нереалистическому изображению (в терминологии В.С. Мухиной – «неподражательный цвет»). Так возникают красные и желтые дома, самолеты, люди, деревья и т.д. Мрачные, холодные, темные тона используются детьми (особенно до 5-ти лет) только в тех случаях, когда взрослый просит их нарисовать нечто нелюбимое и неприятное для ребенка. При этом, дети могли давать пояснения типа: «черное – грязное – некрасивое».

В работе В.Н. Ворсобиной и В.Н. Жидкина (1980) изучали динамику цветовых предпочтений дошкольников в зависимости от переживаемых ими эмоций. В случаях переживания детьми эмоций радости значимо по сравнению с фоновыми выборами увеличивалось предпочтение красного, желтого и оранжевого цветов и

¹См. М. Афасижев // Искусство, 1971. – №4.

уменьшалось – зеленого и голубого (анализ проводился по цветовым сочетаниям). При переживании эмоции страха дети достоверно реже предпочитали сочетание красный-синий-фиолетовый, а чаще – зеленый-голубой. Авторы работы приходят к выводу, что отношение у детей данного возраста к красному цвету достаточно специфично для дифференциации эмоций радости и страха. По их мнению, метод выбора цветовых сочетаний несет большую информацию об эмоциональных состояниях, чем выборы отдельных цветов.

Несмотря на различия методологических подходов и методик исследования в рассмотренных работах, тенденция предпочтения детьми ярких и светлых стимулов проявляется постоянно.

1.6. Цвет и познавательные процессы

Цветовое воздействие на психический аппарат человека затрагивает не только его эмоции и характер, но и познавательные процессы, и прежде всего, – мышление (Б.А. Базыма, 2001).

Эмпирические наблюдения показывают, что в различных цветовых средах, человеку «думается» по-разному: цветовое воздействие может, либо препятствовать, либо способствовать решению задачи. Например, Г. Фрилинг и К. Ауэр (1973) не рекомендуют производить окраску темными, «холодными» тонами тех помещений, в которых люди занимаются умственным трудом – школьных классов, студенческих аудиторий, научных отделов, лабораторий и т.п. Подобные цвета вызывают торможение и снижают эффективность умственной деятельности. Это касается не только стен, потолка или пола, но и мебели. Наоборот, цвета «активной стороны» улучшают мыслительную деятельность, повышают ее продуктивность. В

представлениях испытуемых успешное решение задачи ассоциируется с яркими, светлыми оттенками.

В исследовании А.И. Берзницкаса (1980) было получено 8 цветовых профилей интеллектуальных эмоций, которые автор соотносит с основными фазами мыслительного процесса. Для таких эмоций как «догадка», «удивление», «уверенность» общим является выбор самых ярких и светлых цветов теста М. Люшера – красного и желтого. Реже всего с этими эмоциями испытуемые ассоциировали черный, серый и темно-синий. Вместе с тем, «сомнение» и «огорчение» связывались испытуемыми с серым, коричневым, черным и темно-синим. Интересным оказался цветовой профиль «понятно». Вслед за желтым и красным в ранговом ряду выборов испытуемые расположили черный цвет.

Вопросами активизации памяти, внимания, мышления в разные времена интересовались и занимались многие.

Цвет и его значение в процессах памяти

Основными факторами активизации деятельности человека являются:

- физическое здоровье;
- эмоциональное восприятие;
- интеллектуальное развитие (О.А. Андреев, Л.Н. Хромов, 1991).

С точки зрения авторов психологи называют эмоциями силу потребности и возможности ее удовлетворения в данный момент времени.

Каковы же способы эмоционального воздействия на подсознание? Авторы программы рассматривают эмоцию – как силу потребности и задаются целью регулировать силу потребности и управлять ею.

Известно, что **эмоциональная память** очень сильная. Одним из рычагов **активизации эмоциональной памяти** является **цветовая гамма**.

1.7. О влиянии цвета в интерьере на психику человека

Известно, что цвет в интерьере влияет на настроение, самочувствие человека и может зрительно изменять размеры помещения, делая его выше или ниже, шире или уже. Когда вы окрашиваете стены или оклеиваете их обоями, покупаете ковры, выбираете занавески или мягкую мебель, следует помнить, что с этими вещами вам предстоит жить годы, а то и десятилетия. Поэтому всегда оправдываются усилия, затраченные на подбор приятного колорита, который долго не надоест.

Отделка комнаты пребывания детей должна способствовать спокойной комфортной обстановке. (Это связано, в том числе, и с тем фактом, что в настоящее время ДОУ посещает большое количество гиперактивных детей. Любые яркие теплые цвета будут приводить таких детей к дополнительному возбуждению.)

Этому требованию соответствуют светлые тона - зеленоватые, розовые, желтые, светло-оранжевые и голубые теплых оттенков. Цвет стен является доминирующим в отделке, поэтому, выбирая цвет окраски потолков, стен, полов и рисунка обоев, необходимо учитывать следующие взаимосвязанные факторы:

- ориентация помещения относительно сторон света;
- пропорции помещения (длина, высота, ширина);
- освещенность и назначение помещения;
- гармоничное сочетание цветов.

Помещения, обращенные на северную сторону горизонта, окрашивают в цвета теплого тона (красный, оранжевый, желтый), что позволяет снизить впечатление пасмурности и холодности. Наоборот, в помещениях, обращенных на юг, должны преобладать холодные тона (голубой, синий, фиолетовый). Хорошо освещенные помещения, обращенные на юго-запад и юго-восток, отделывают более темными теплыми, а также холодными цветами. Стены с плотным цветом создают впечатление меньшего объема, и наоборот – легкие светлые создают впечатление простора, свободы. Недостаточно освещенные помещения не следует окрашивать в белый цвет, они будут выглядеть тусклыми и серыми. Затемненные помещения лучше окрашивать в светло-желтые и светло-розовые тона, окраска стен увеличивает отражение света и, следовательно, освещенность помещения. Конкретная рецептура цветовых сочетаний представляется нецелесообразной. В каждом индивидуальном случае, задумывая интерьер, следует использовать все возможности его убранства, особенности цветовых, фактурных и световых эффектов. Следует учитывать и высоту потолков, к тому же потолки тоже могут быть подколерованы и быть «цветными». Основные свойства цветов: плотность, легкость, способность создавать видимость удаления или приближения.

Далее приводятся некоторые рекомендации по цветовой гамме в помещениях дошкольного и школьного образования.

Таблица № 4. Краткие характеристики влияния цвета интерьера на психику человека

Цвет	Психологическое проявление цвета
------	----------------------------------

Красный	возбуждающий нервную систему, согревающий, энергичный
Оранжевый	веселый, добрый, радостный
Желтый	теплый, бодрящий
Зеленый	создает спокойное, приятное и мирное настроение
Синий	серьезный, печальный, сентиментальный
Фиолетовый	одновременно и притягивающий и отталкивающий, полон жизни и вызывающий тоску и грусть

Удачный подбор тонов окраски стен, потолков, оборудования не только имеет эстетическое значение, но и существенным образом влияет на эмоциональное состояние школьников, их самочувствие и работоспособность. Цветовые предпочтения связаны с индивидуальными чертами характера. Но существуют общие закономерности влияния цвета на человека.

При помощи комбинирования цвета стен и освещения в спортзале возможно создать различные функциональные зоны: выделить лёгкие зоны возле спортивных снарядов, опасные зоны. Ярко-жёлтые майки вызывают у ребят прилив сил и бодрости, делают их движения более свободными и даже безопасными, привносят ассоциацию с жёлтой майкой лидера. Психологи рекомендуют для школьных помещений

цветовую гамму от желтовато-зелёного через жёлтый до оранжевого.

Зелёные, голубые, жёлтые стены способствуют успокоению нервной системы, увеличивают работоспособность, повышают слуховую чувствительность, не утомляют зрение.

Красный и фиолетовый цвета возбуждают нервную систему, быстро утомляют, снижают работоспособность. Эти цвета не следует применять для отделки стен.

Красный цвет улучшает пищеварение и может быть использован для оформления столовой.

2.1. Теоретическое обоснование эффективности экспериментальной деятельности в МДОУ №140 по теме «Применение цвета в образовательном процессе старших дошкольников»

Наряду с упоминанием в 1.6. о благотворном влиянии применения цвета в активизации познавательных процессах дошкольников следует вспомнить и еще об одном аспекте цветового воздействия. Для этого мы коротко коснемся такой психологической категории как мотивация. Известный психолог, занимающийся вопросами мотивации, М.Ш. Магомед-Эминов считает: «Побуждение к действию может возникать под влиянием эмоций». Отдельная мотивационная переменная – мотив – включает в себя, по его мнению:

- Энергетический аспект (интенсивность);
- Ценностное содержание, задающее жизненное отношение человека с миром;
- Направляющий аспект.

Мотивация, по его мнению, это психодинамическая система личности, организующая (побуждающая, направляющая), регулирующая деятельность на пути

осуществления определенного жизненного отношения личности к окружающему миру.

Мотивация может быть *сознательной и бессознательной* (М.Ш. Магомед-Эминов). Разработано много часто противоречивых теорий для объяснения того, почему индивид действует; почему он выбирает именно те действия, которые совершает; почему некоторые люди обладают более сильной мотивацией, чем другие, в результате чего добиваются успеха там, где имеющие не меньшие возможности и способности терпят неудачу.

М.В. Матюхина, Л.М. Фридман и И.Ю. Кулагина предлагают следующую систематику внешних и внутренних учебных мотивов.

1. Мотивы, заложенные в самой учебной деятельности (внутренние):

- мотивы, связанные с содержанием учения (стремление узнать новые факты, овладеть знаниями, способами действий);

- мотивы, обусловленные самим процессом учения (стремление проявлять интеллектуальную активность, рассуждать, преодолевать препятствия в ходе обучения) – ребёнок увлекает сам процесс учения, а не только получаемые результаты.

2. Мотивы, находящиеся вне самой учебной деятельности (внешние):

- широкие социальные мотивы (мотивы долга и ответственности перед классом, учителем и родителями);

- узколичностные мотивы (мотив благополучия – стремление получить одобрение и хорошие оценки; мотив престижа – желание быть первым учеником, занять достойное место среди сверстников);

- отрицательные мотивы (мотив избегания неудач – стремление избежать неприятностей со стороны родителей, учителей, одноклассников).

Интенсивные положительные эмоции могут выполнять роль побудителя деятельности, то есть *внешнего мотиватора*. Таким образом, при активном применении определенных приятных для ребенка цветов в процессе обучения, эмоциональный фон обучающегося может корректироваться. Этот факт позволяет предположить то, что в процессе обучения работа с цветом над положительным эмоциональным фоном ребенка будет способствовать возрастанию внутренней мотивации учения.

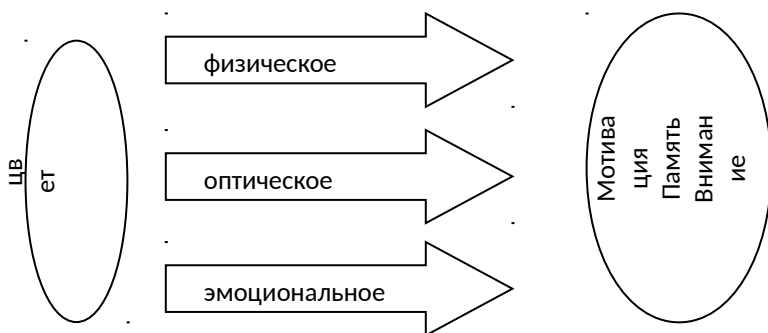


Рис. 3. Влияние цвета на когнитивные характеристики

На рисунке 3 мы схематизировали механизм стимуляции при помощи цвета когнитивных характеристик участников процесса обучения.

Кроме того, комбинируя цветовые стимулы, сообразно продиагностированным изначально эмоциональным состояниям, эти состояния можно корректировать, снижая степень негативных состояний и повышая работоспособность обучающихся.

Целью экспериментальной деятельности была интенсификация процесса обучения, проявляющаяся в

максимальном использовании цветовых гамм в качестве визуальных стимулов; в применении цветокоррекционных техник с элементами арт-терапии в занятиях по развитию речи, изобразительной и игровой деятельности, занятиях по физической культуре; в коррекции психоэмоционального состояния и мотивационных характеристик при учёте личностных особенностей детей в восприятии цветовой гаммы.

В ходе экспериментальной деятельности решались следующие задачи: изучение возможностей применения цветокоррекционных приёмов с элементами арттерапии в образовательном процессе детей – дошкольников; планирование творческо-образовательного процесса с учётом индивидуальных психо-физиологических особенностей и способностей детей с целью дифференциации учебного процесса; использование разнообразных средств и методов с использованием цвета для создания оптимальных условий обучения в образовательном процессе; организация психолого-педагогической диагностики на этапах констатирующего, формирующего и контролирующего эксперимента; подбор средств и методов диагностики; мониторинг эффективности проводимой экспериментальной работы и поэтапная её оценка; обеспечение социально-воспитательных эффектов в работе с детьми; издание методического пособия.

Экспериментальная работа в МДОУ № 140 проводилась с сентября 2007 в течение 2 лет.

Основным результатом экспериментальной работы является обеспечение интенсификации процесса обучения детей-дошкольников.

Экспериментальной группой в 2007–2008 году явилась старшая дошкольная группа.

На начальном этапе эксперимента в МДОУ ЦРР №140 проведены в числе прочих такие важные мероприятия: оформление группы и подготовка наглядных пособий, стимулирующего материала для занятий, разработка игр; индивидуальные и групповые консультации воспитателей и родителей; подготовлена к эксперименту особая образовательная среда (приобретены в основной цветовой гамме пособия, картон и ленты, а также все необходимые изобразительные материалы); проведены психодиагностические исследования в экспериментальной и контрольной группах; составлены подробные отчёты со схемами, диаграммами, сделаны выводы и даны рекомендации по работе с детьми. Все это время осуществлялось психологическое сопровождение детей, занимающихся в режиме эксперимента; проведены занятия по разработанному тематическому плану с применением цветной бумажной скатерти на столе для занятий, цветового дождя и других цветостимулирующих тренажеров в занятиях по физической культуре, изотворчеству, развитию речи и др.

Для проводимого эксперимента ключевой психодиагностической позицией являлась психодиагностика исходных психоэмоциональных состояний, которая осуществлялась при помощи метода М. Люшера.

2.2. Динамика показателей у старших дошкольников в течение эксперимента по коррекции психологических характеристик при помощи профессионально применяемой цветовой гаммы в образовательном процессе.

В начале декабря 2007 года проведено пилотажное психодиагностическое исследование в контрольной и экспериментальной (старших) группах. С этого же

периода были начаты занятия в экспериментальной группе по экспериментальной программе. В начале эксперимента в соответствии с психодиагностическими исследованиями и основанными на них рекомендациями детям на рабочий стол в качестве фонового материала выкладывались листы комфортного цвета. По наблюдениям воспитателей в течение уже нескольких дней у детей наблюдалось изменение эмоционального состояния на занятиях. Далее работа в группе проводилась по разработанному плану.

В апреле 2008 года проведена повторная психодиагностика в контрольной и экспериментальной группах. Далее проведен анализ качественный и статистический.

С точки зрения статистического анализа по итогам первого года экспериментальной деятельности в экспериментальной группе увеличилось количество детей со средним и уменьшилось с низким уровнем концентрации зрительного внимания ($\varphi^*=1,8$, $p\leq 0,05$); уменьшилось количество детей с низким ($\varphi^*=2,24$, $p\leq 0,05$) и увеличилось со средним и высоким ($\varphi^*=1,65$, $p\leq 0,05$) уровнем зрительной памяти; увеличилось количество детей со средним уровнем ($\varphi^*=2,2$, $p\leq 0,05$) слухоречевой памяти за счет снижения низкого уровня.

Статистический анализ различий в характеристиках проведен методом Вилкоксона и позволил констатировать различия по характеристикам: нестабильность выбора ($Z=-3,108$; $p\leq 0,01$); отклонение от аутогенной нормы ($Z=-4,41$; $p\leq 0,01$); активность ($Z=-2,06$; $p\leq 0,05$).

Таким образом, на первом этапе эксперимента у детей экспериментальной группы возрос уровень:

- концентрации зрительного внимания,
- слухоречевой памяти
- продуктивной активности

а также снизились:

- нестабильность выбора и отклонение от аутогенной нормы.

По итогам статистического анализа во второй год эксперимента (2008-2009) повысились мотивы к учению: учебно-познавательный ($z=-1,991$; $p\leq 0,05$); позиционный ($z=-4,044$; $p\leq 0,01$); ориентация на отметку ($z=-4,011$; $p\leq 0,01$).

Низкий уровень переключения внимания снижается и повышается средний и высокий уровни. Устойчивость внимания в динамике имеет тенденции роста среднего и высокого уровней. Возрастает количество детей с высоким и очень высоким уровнем кратковременной зрительной памяти за счет снижения количества детей с низким и средним уровнем памяти. Тенденции к снижению среднего и повышению высокого уровня имеет кратковременная слуховая память.

Статистический анализ при помощи критерия Вилкоксона позволил установить значимые различия. Таковые произошли по следующим характеристикам: объем внимания ($Z=-1,540$; $p\leq 0,05$); кратковременная зрительная память ($Z=-4,223$; $p\leq 0,01$); кратковременная слуховая память ($Z=-2,445$; $p\leq 0,05$).

В ходе эксперимента наблюдались тенденции к возрастанию уровня очень высокого, высокого и выше среднего за счет снижения среднего имеют вербальный, невербальный и общий показатели интеллекта у детей подготовительной группы (методики Д. Векслера WISC).

При этом, значимые изменения произошли в вербальном интеллекте ($Z=-3,889$; $p\leq 0,05$) и общем показателе интеллекта ($Z=-3,857$; $p\leq 0,05$) (критерий Вилкоксона).

За указанный период по идентичным характеристикам в контрольной группе наблюдались

тенденции к увеличению, но значимых изменений не произошло, что говорит о более интенсивной динамике показателей в экспериментальной группе в сравнении с контрольной.

Таким образом, эксперимент доказал, что при профессиональном подборе цветовой гаммы в образовательном процессе старших дошкольников значимо возрастают когнитивные и мотивационные характеристики и понижается уровень негативных психоэмоциональных состояний.

Выводы

▪ Цвет оказывает на субъекта (в том числе ребенка) независимое от его настроений физиологическое влияние.

Все *теплые* цвета (красные, оранжевые, желтые) относятся к *активным* цветам и усиливают жизнедеятельность организма: возбуждают и поднимают настроение, увеличивают мышечную работоспособность (динамогенное действие цвета), влияя тем самым на трудовые процессы. *Холодные* цвета (голубые, синие, фиолетовые) относятся к *пассивным* цветам, замедляющим жизнедеятельность организма, пассивные цвета успокаивают и даже угнетают психику человека.

▪ Наименее утомляющим является действие цветов середины спектра (желто-зеленых и зеленых) и светлых ахроматических.

▪ Темные цвета относятся к тяжелым и действуют на психику человека угнетающе. Легкие светлые цвета улучшают настроение, оказывают благотворное влияние на человека.

▪ Сочетание красного и сине-зеленого цвета стимулируют общую работоспособность.

▪ Желтый цвет отдельно способствует умственной деятельности.

▪ Удачный подбор тонов окраски стен, потолков, оборудования не только имеет эстетическое значение, но и существенным образом влияет на эмоциональное состояние школьников, их самочувствие и работоспособность.

▪ Профессионально подобранная *локальная цветовая зона* для проведения образовательных развивающих занятий дошкольника улучшает процесс обучения и отношение детей к учению.

▪ Цветовые предпочтения связаны с индивидуальными чертами характера. Но существуют общие закономерности влияния цвета на человека.

Рекомендации

▪ Отделка комнаты пребывания детей должна способствовать спокойной комфортной обстановке. Цвет стен является доминирующим в отделке, поэтому, выбирая цвет окраски потолков, стен, полов и рисунка обоев, необходимо учитывать следующие взаимосвязанные факторы:

▪ - ориентация помещения относительно сторон света;

▪ - пропорции помещения (длина, высота, ширина);

▪ - освещенность и назначение помещения;

▪ - гармоничное сочетание цветов.

▪ Помещения, обращенные на северную сторону горизонта, окрашивают в цвета не яркого (пастельного) теплого тона (красный, оранжевый, желтый), что позволяет снизить впечатление пасмурности и холодности. Наоборот, в помещениях, обращенных на юг, должны преобладать не яркие (пастельные) холодные тона (голубой, синий, фиолетовый).

▪ Хорошо освещенные помещения можно отделывать более темными холодными цветами. Недостаточно освещенные помещения не следует окрашивать в белый цвет, они будут выглядеть тусклыми и серыми.

▪ Затемненные помещения лучше окрашивать в светло-желтые и светло-розовые тона.

▪ Голубой цвет способствует лучшему усвоению информации и установлению дружеских взаимоотношений (рекомендуется в комнатах детского труда).

- Не рекомендуется производить окраску темными, «холодными» тонами тех помещений, в которых дети занимаются умственным трудом. Подобные цвета вызывают торможение и снижают эффективность умственной деятельности. Это касается не только стен, потолка или пола, но и мебели.
- Цвета «активной стороны» (оранжевые, желтые) улучшают мыслительную деятельность, повышают ее продуктивность (в случае наличия отдельных помещений для образовательных занятий в них могут быть рекомендованы подобные цвета, но лишь в том случае, если в группах нет детей с диагнозом от невропатолога).
- Зелёные, голубые, жёлтые **стены** способствуют успокоению нервной системы, увеличивают работоспособность, повышают слуховую чувствительность, не утомляют зрение.
- Красный и фиолетовый цвета возбуждают нервную систему, быстро утомляют, снижают работоспособность. Эти цвета не следует применять для отделки **стен**.
- Красный цвет улучшает пищеварение и может быть использован для оформления **столовой**.
- При помощи комбинирования цвета стен и освещения в спортзале возможно создать различные функциональные зоны: выделить лёгкие зоны возле спортивных снарядов, опасные зоны.

Заключение

Эффективность применения цвета в различных областях жизни и человеческой деятельности – научно доказанный факт. Но это направление влияния, прежде всего на состояния вообще и на работоспособность в частности, должно предусматривать подготовку достаточно высококвалифицированных кадров педагогов и психологов.

В заключении хотелось бы напомнить о механизме влияния цвета. Процессы мышления акцентируют моменты структурности, организованности и информативности. Тогда как эмоциональные состояния символически представляют собой особого рода энергии психики, особый качественно-силовой аспект переживаний. Цвет воздействует на неструктурный, несюжетный эмоциональный элемент психической деятельности, как бы напитывая собой физиологические системы, являясь одновременно их «топливом» и «управляющей программой». Потому-то управление цветовосприятием и называется многими исследователями методом прямого контроля над психоэнергетикой индивидуума. Это действительно путь реального управления структурными энергиями и энергоформами, действующими на всех уровнях организма, на всех «этажах» внутреннего мира.

Символическое значение цвета, его «психологический код» действительно объективны и не зависят от положения того или иного цвета в ряду индивидуального предпочтения. Цвет может нравиться или не нравиться, но характер его влияния, специфика его воздействия на психику остаются неизменными, вне зависимости от состояния организма в момент воздействия.

Литература

1. Альманах психологических тестов. – М.: «КСП», 1996, 400с., илл + цв. вкл
2. Андреев О.А., Хромов Л.Н. Техника тренировки памяти.,1991. Библиотека РГИУ. www.i-u.ru/biblio/archive/andreev_tehnika/01.aspx
3. Андрианова И.В., Демидова Г.И. <http://eanw.psycolor.ru/index.php>
4. Базыма Б. А. Психология цвета. <http://www.psyfactor.org/color.htm>
5. Базыма Б.А. Взаимосвязь цветовых предпочтений и идентификации с цветом // Материалы конференции «Актуальные вопросы практической психологии и логопедии в учреждениях образования и охраны здоровья Украины». – Харьков, 1998. – С. 106-109.
6. Базыма Б.А. Цвет и психика. Монография. – Харьков, 2001
7. Бардин К.В. Развитие цветоразличения в онтогенезе человека // Сенсомоторные процессы. – М., 1972. – С. 244-264.
8. Бер У. Что означают цвета. – Ростов-н/Дон, 1997.
9. Берзницкас А.И. Экспериментальное исследование некоторых характеристик интеллектуальных эмоций. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. – Л., 1980.
10. Дерибере М. Цвет в жизни и деятельности человека. – М., 1965.
11. Драгунский В.В. Цветовой личностный тест. – М.: Изд. «Харвест», 2000. – 448 с. (Серия «Библиотека практической психологии»).
12. Диагностика психических состояний детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. Сост.: С.В. Велиева. – СПб.: Речь, 2007. – 240 с.
13. Забозлаева Т.Б. Символика цвета. -СПб,1996
14. Клар Г. Тест Люшера. Психология цвета. – М.: Изд. «Питер», 1998. – 94 стр.
15. Люшер М. Оценка личности посредством выбора цвета. – М.: ЭКСМО-Пресс, 1998. – 156 с.
16. Люшер М. Цвет вашего характера. – М.,1997.
17. Мухина В.С. Изобразительная деятельность ребенка как форма усвоения социального опыта. М., 1981. 240 с.
18. Осичев Ю. Влияние цвета. Электронная библиотека (с) 2004:<http://bookZ.ru>

19. Руководство по использованию восьмицветного теста Люшера. Сост. О.Ф. Дубровская. – М.: Когито-Центр, 2001. – 63 с.
20. Сайт МАЗПЕК. Статья: Влияние цвета на психологическое состояние человека и восприятие информации: <http://www.mazpek.ru/spec/spec1-1-2.html>
21. Собчик Л.Н. Метод цветowych выборов. Модифицированный цветовой тест Люшера. – М.:1990. – 87 с.
22. Тим Грей. Уверенная работа с цветом. – НТ-Пресс, 2007. – 320 с.
23. Тихомирова Л.В. Познавательные способности. Дети 5-7 лет. Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2001. – 144с.: ил.
24. Урванцев Л.П. Психология восприятия цвета. Методическое пособие. - Ярославль, 1981. – 65 с.
25. Устюжанинова Е.Н., Никитина Т.О. Применение цвета в образовательном процессе старших дошкольников: Монография. – Самара, 2010. – 136 с.
26. Фрилинг Г., Ауэр К. Человек – цвет – пространство. – М.: Питер, 1995. – 76 стр.
27. Цойгнер Герхард. Учение о цвете. – М., 1971.

Содержание

Введение	3
Теоретические основы влияния цвета на человека	7
1.1. Краткая оптическая и физиологическая характеристика цвета	7
1.2. Воздействие цвета на вегетативную нервную систему	16
1.3. Специфика воздействия цветовой гаммы на психику человека	16
1.4. Цвет и работоспособность	19
1.5. Цветовые предпочтения в детском возрасте	19
1.6. Цвет и познавательные процессы	23
1.7. О влиянии цвета в интерьере на психику человека	24
Применение цвета в образовательном процессе старших дошкольников	27
2.1. Теоретическое обоснование эффективности экспериментальной деятельности в МДОУ №140 по теме «Применение цвета в образовательном процессе старших дошкольников»	
2.2. Динамика показателей у старших дошкольников в течение эксперимента по коррекции психологических характеристик при помощи профессионально применяемой цветовой гаммы в образовательном процессе.	31
Выводы и рекомендации	34
Заключение	38
Литература	39