

**Муниципальное Бюджетное
Образовательное Учреждение Краснодарского края
город Краснодар МБОУ гимназия №82**

Влияние цвета на психоэмоциональное состояние человека

**Выполнила работу
Сидорук Наталья Евгеньевна
Педагог-психолог
МБОУ гимназии №82**

2017 год

Содержание

Введение.

Эволюция представлений теории цвета.

Физиология восприятия цвета.

Цвет в рисунках.

История происхождения цветовой символики.

Значение выбора цвета одежды.

Влияние цвета на психику человека, или цветовое предпочтение как отражение характера человека.

Влияние цвета на здоровье человека.

Заключение.

Литература.

Введение

*«Мы живем в бесцветном мире,
Который раскрашиваем сами»*

Мир, в котором мы живем, чрезвычайно разнообразен и богат красками. Цвета окружают нас повсюду, будь то голубой - цвет неба, зеленый – цвет или черный цвет автомобиля. Психика человека ориентирована преимущественно на внешнюю реальность. Цвет является обязательным свойством всего земного, что мы видим, но и также на этом фоне, существует достаточно неопределенностей в его определении и восприятии. Для того, чтобы был цвет, необходим свет. Свет, попадая в глаза, в результате физиологических и психологических процессов, происходящих в мозгу человека, вызывает ощущение цвета. Почему некоторые цвета нас раздражают при одном его виде, а другие наоборот так и манят, почему сегодня один цвет становится цветом дня, а на следующий день – это уже другой, влияет ли настроение на выбор цвета или же наоборот, цвет влияет на настроение, в этом и во многих других аспектах цветовой психологии предстоит разобраться в данном исследовании.

Когда-то цвета считались чуть ли не божествами, но наука, доказала, что цвет – это всего лишь субъективное ощущение, возникающее при воздействии на зрительный анализатор электромагнитной волны определенной волны, но человек может и не ощущать цвета (цветовая слепота) или же искаженно воспринимать (дальтонизм) мир окружающих нас предметов. Объективные аспекты цветового зрения изучаются так называемой наукой – физической оптикой, а субъективные – психологией цвета, предметом которой является, выявление взаимосвязи цвета и психики. Это наука эмпирическая и получить четкое представление фактов, касающихся отношения цвет-психика как оказалось проблематично. Каждому нравится свой цвет: одежда, которую мы носим, может многое рассказать о нас, по цветам можно сделать вывод о самочувствии, здоровье, чертах характера, мышлении, восприятии, так как большинство из нас выбирают сознательно или несознательно, но всегда выбирают тот или иной цвет.

Таким образом, актуальность настоящего исследования обусловлена теоретической значимостью понимания механизмов воздействия цвета на психику, необходимостью обобщения и систематизации теоретических знаний, касающихся проблемы взаимодействия цвета на человека, для успешного прогнозирования, влияния и применения.

Задачи, связанные с исследованием различных факторов, влияющих на развитие человека и его формирование, поиск средств, позволяющих оказывать влияние на поведение, приводит многих исследователей к рассмотрению роли цвета в этом процессе. В литературных источниках, посвященных разработке проблем цветовой психологии, выделяют наиболее крупные области исследования: влияние цветовых гамм в одежде, дизайн интерьера, реклама, выбор цвета по половому признаку, согласно предпочтению национальным традициям, выбор цвета

настроения и самочувствия, цветотерапия. Выбор любого цвета, это идентификация своего «Я».

Цель работы:

Изучение влияния цвета на человека, а также особенности восприятия его на психику.

Задачи:

- Рассмотреть влияние цвета на психику человека.
- Рассмотреть влияние цвета на мыслительные процессы.
- Изучить влияние цвета на здоровье человека.

Практическая значимость работы заключается в том, что зная механизмы и характер воздействия цвета на человека, его можно использовать как дополнительное средство в реабилитационных программах профилактики заболеваний человека, для улучшения настроения, как профилактику стрессовых ситуаций на человека.

Метод цветотерапии прост, не требует больших затрат, а эффективность его доказана многими исследованиями в области физиологии, психологии, медицины ведущими докторами медицинских и психологических наук. При этом проблемы субъективного восприятия цвета оказываются особенно важными в искусствоведении, архитектуре, дизайне, моде, рекламе, брендинге, художественном воспитании.

Эволюция представлений теории цвета.

*«Оглянись, наш мир краше всех.
Он создан нами, раскрашен в цвет.»*

Неотъемлемым свойством каждого объекта, видимым человеком, является цвет. Большую известность приобрела теория Исаака Ньютона, ставшая первым рывком к пониманию сущности цвета. Цвета оказывают как физическое (мимолетное) так и психическое (при долгом взгляде на предмет) воздействие. В наскальной живописи первобытных народов чаще всего встречаются три цвета – белый, черный и красный, что позволяет сделать вывод об особой роли этих цветов в жизни древних людей.

Теория цвета – обширная область знаний. Цвет имеет древнейшее происхождение, возникнув еще в те времена, когда человек научился добывать и использовать природные краски. Еще с античных времен ученые пытались объяснить природу цвета, так до 1760-х годов существовали самые неправдоподобные теории этого явления. Одно время был самым тесным образом связан с магией и религией. Цвет рассматривался как атрибут магических, сакральных, божественных сил, а в отдельных случаях как само божество. Аристотель считал, что причиной возникновения цвета является смешение цвета с темнотой, аналогичное подобие гипотез выдвигались и Декартом, Кеплером, Гуком. Основной причиной возникновения цвета считали в старые времена смешение света

с темнотой. Основу современных же представлений о цвете заложил И. Ньютон, и хотя с тех пор прошло много времени, наука о цвете получила громадное развитие, многие положения, установленные Ньютоном, не утратили своей значимости. Научно доказанная концепция цвета была выработана Гете: все темные цвета успокаивают, светлые возбуждают. Из тьмы выходит первым синий, а из света – желтый. В явлении цвета физическое воздействие и психическое восприятие взаимосвязаны.

Современная наука дает такое понятие цвета: *цвет* – это ощущение, которое получает человек при попадании ему в глаз световых лучей. Но есть одно НО, поток света с одним и тем же спектральным составом вызовет разные ощущения у разных людей, и это вполне объяснимо, у каждого человека характеристика восприятия глаза разная, ощущение цвета зависит от комплекса физиологических, психологических и культурно-социальных факторов, так для каждого из них восприятие цвета будет разным. Отсюда следует, что споры, «какой цвет на самом деле» бессмысленны, слова, которые мы используем для описания часто приводят к взаимному непониманию. Специалисты до сих пор ведут споры, не утвердив стандартные определения таких технических понятий цвета как «насыщенность», «Значение», «Цветность» и др.

Физиология восприятия цвета

*«Световые волны сами по себе не имеют цвета.
Цвет возникает лишь при восприятии этих волн
Человеческим глазом и мозгом»
Иоханнес Иттен*

Существует так называемое цветоведение – это анализ восприятия и различения цвета на основе систематизированных сведений из области физики, физиологии и психологии. Задачей которой, является воспроизведение, определение, измерение цвета. Цвет воспринимается рецепторами глаза, провоцируя цепную химическую реакцию, которая, в свою очередь вызывает электрические импульсы, стимулирующие нервную систему. Обсуждая механизмы формирования восприятия цвета, выделяют три основных физиологических процесса:

1) *физический* – этап преобразования энергии видимого излучения различными средами в энергию измененного потока излучения;

2) *физиологический* – воздействие света на глаз и преобразование его в нервные импульсы, идущие в мозг человека, этап протекает в сетчатке глаза, где энергия излучения преобразуется в информацию, передаваемую в головной мозг;

3) *психологический* – ключевой этап, этап восприятия цвета, который относится к высшей нервной деятельности человека, где ощущение цвета переходит в восприятие цвета.

Световые волны сами по себе не имеют цвета, а возникают лишь при восприятии этих волн человеческим глазом и мозгом. Так понятие «цвет» имеет два смысла: оно может относиться к психологическому ощущению, вызванному

отражением света от некого объекта (красный помидор), так и быть однозначной характеристикой самих источников света (красный цвет). Ощущение цвета возникает в мозге при возбуждении и торможении цветочувствительных клеток – рецепторов глазной сетчатки человека или животного. Каждое цветовое ощущение у человека представлено в виде суммы ощущений таких трех цветов как: красный, синий, зеленый. Субъективное восприятие цвета зависит от яркости и скорости его изменения (увеличения или уменьшения), адаптации глаза к фоновому свету, от цвета соседних объектов, наличия дальтонизма и осознания других объективных факторов, т.е. определяется индивидуальными особенностями человека, а также спектральным составом, цветовым и яркостным контрастом с окружающими источниками света.

Цвет в рисунках.

*«Художники могут изображать небо красным,
ведь они знают, что оно синее.
А вот не художники должны рисовать все, как оно есть...»
Джулз Фейффер*

Сознаём мы это или нет, но выбор цвета оказывают определённое воздействие на всю нашу жизнь и одновременно определяет её. Используя в своей практике проективные методики, эта версия только подтверждается, так иногда рисуночные тесты выполняются простым карандашом, или простой шариковой ручкой, при этом не используются ни цветные мелки, ни цветные карандаши, ни фломастеры. Интерпретация цветовых решений особенно важна при расшифровке спонтанных рисунков. Но следует помнить, что точная интерпретация цветового решения не может быть сделана, если у испытуемого нет в наличии всего набора цветных карандашей, так как цвета символизируют определённые чувства, настроения и отношения человека. Они также могут отражать спектр различных реакций или областей конфликтов. Но нужно быть очень осторожным при интерпретации конкретных образов, так как цвета очень многозначны. Более того, в обществе существует определённое соглашение по поводу определённых цветов. Конвенциональное использование цветов менее информативно, чем спонтанное. Использование красного цвета при изображении кирпича, печки, амбара даёт меньше информации, чем использование, например, красного цвета при изображении ствола дерева. Понимание важности выбора цвета и его психологического значения даёт много дополнительной информации. Однако, одной лишь опоры на цветовое решение при интерпретации явно недостаточно.

При определении психологического значения цвета использую следующие положения, деление цвета:

основные: красный, синий и жёлтый,

дополнительные: зелёный, оранжевый, фиолетовый.

Красный — цвет жизни, солнца, огня, цвет сердца, лёгких, мускулов. Он вызывает противоположные чувства: любовь и ненависть, радость и гнев. Он делает человека разговорчивым, возбуждает и усиливает эмоции — все революционные флаги

непременно красного цвета. Он делает ленивых более активными. Не случайно возле определённых заведений вывешивают красный фонарь, флегматичные дети при красном цвете лучше учатся. Этот цвет имеет большое витальное, жизненное значение. "Горение", чувство опасности, выраженный гнев, неистовые реакции, сильное эмоциональное отреагирование, чрезмерная чувствительность, потребность в тепле и аффектации — всё это присуще красному цвету. Некоторые психологи рекомендуют при первом романтическом свидании никогда не выбирать за ужином бифштекс с кровью, иначе зарождающееся чувство может угаснуть. Этот ужин должен начинаться кушаньями мягких, пастельных тонов, как, например, зелёный салат. И уже потом можно перейти к блюдам более ярких цветов и закончить десертом — вазочкой клубники со взбитыми сливками. Красный цвет — наиболее бросающийся в глаза. Считается, что он стимулирует кровообращение. Ещё недавно, если ребёнок заболел рожистым воспалением, то для стимулирования кровотока было принято закутывать детей в красную ткань.

Оранжевый цвет олицетворяет радость и счастье, связан с экстраверсией, аффективным выплёскиванием, эмоциональным отреагированием. Иногда оранжевый указывает на наличие беспокоящей неизвестной ситуации, связанной с "борьбой жизни и смерти", наличие амбивалентных импульсов. Он благотворно влияет на человека, который страдает от депрессии или склонен к излишнему пессимизму. У людей, которые просыпаются уже усталыми и недовольными и слова не вымолвят, пока не выпьют чашку кофе, совершенно меняется настроение, стоит им хотя бы несколько минут после пробуждения посмотреть на мир сквозь оранжевое стекло.

Жёлтый цвет может выражать бодрость, веселье, беспокойство, тенденции к интеллектуализированию, несдерживаемую экспансивность, символизирует полуденное солнце и оказывает стимулирующее действие. В большей степени он воспринимается левым полушарием мозга, "интеллектуальной" половиной, и может оказывать положительное влияние на учебу и приобретение профессиональных навыков. Жёлтый цвет меняет настроение чем-то недовольных людей.

Зелёный цвет — самый распространенный цвет в нашей европейской природе. Он действует успокаивающе, и поэтому прогулка среди зелени часто бывает необычайно целебна. Зелёный — цвет здорового Эго, роста, новизны жизни, умиротворённости, чувства безопасности. Он указывает на наличие желания настоять на своём, самоутверждение, желание доминировать.

Голубой и синий приносят ощущение мира и бесконечности, тишины, расслабляют человека, указывают на дистанцированность, отражают хорошо контролируемые эмоции, стремление к выходу из ситуации. Эти холодные цвета влияют на эндокринную систему, реакции на стресс, релаксацию, сексуальность, а также на систему защиты организма от аллергии и инфекций. Чересчур активные дети лучше учатся при синем цвете.

Фиолетовый, сиреневый, лиловый цвета отражают внутреннюю, эмоциональную привязанность человека. Можно наблюдать идентификацию испытуемого с фигурой, нарисованной этим цветом. Значениями фиолетового являются также стремление к

духовному контакту, единению, он действует на подсознание и помогает человеку познавать себя, усиливая эффект от медитации. Если надеть фиолетовые очки и отправиться в какое-нибудь многолюдное место, можете не сомневаться — никто даже не приблизится к вам. Сочетание жёлтого и фиолетового цвета рекомендуется применять в коллаже, который можно повесить над столом, где готовят уроки, — это повысит восприятие учебной информации.

Коричневый цвет указывает на потребность в безопасности, контакт с витальным, природным, на стремление к преодолению деструктивных сил, чтобы вернуться к здоровому состоянию.

Белый цвет — цвет пассивности, пустоты, деперсонализации или потери контакта с реальностью.

Серый цвет отражает невключённость, подавленность, отверженность, эмоциональную отгороженность.

Черный цвет выражает депрессивное состояние, подавленность, заторможенность и заблокированность, чувство неадекватности, самообесценивания, символизирует неизвестность. Если черный используется для проверки тени, то это может являться проекцией тёмных мыслей или страхов.

История происхождения цветовой символики.

«Цвет продукт света, вызывающий эмоции»

И.В. Гёте

Еще с незапамятных времен наблюдая за природой, люди любовались радугой, ее прекрасными цветами и складывали легенды о происхождении того или иного цвета. У каждого слова есть своя история возникновения. В обиход давно вошли слова, обозначающий тот или иной цвет: красный, желтый, голубой и множество других, но не все знают их происхождение.

Белый цвет - цвет признан самым древним. Слово, его обозначающее, имеет индоевропейский корень «bra» или «bre» в значении «блестеть, светить, сиять». И, действительно, белый цвет часто ассоциируется с понятием «светлый». У многих народов белоснежные оттенки символизируют свет, чистоту, невинность.

Чёрный цвет - цвет связан с морем. Это слово произошло от древнерусского Поньтъ, Поньтъское море. Понтийское море – древнее название Чёрного моря. Так, наши предки определили цвет по внешнему виду водного пространства, которое часто казалось тёмным, мрачным. Кстати, слово «чёрный» связано и с древнеиранским «тёмный».

Красный цвет – само слово «красный» является общеславянским по происхождению. Образовано оно от слова «краса» и употреблялось поначалу как «хороший, красивый». Лишь после 16 века «красный» стал символизировать наиболее яркий цвет в цветовом спектре. У красного цвета есть много оттенков.

Багряный цвет - цвет или багрец связан с древнерусским «багрь», означающим «красная краска, красный цвет». Есть 3 версии в отношении истории слова «багряный». Одна версия предполагает, что у этого слова приставка «ба» и корень от «гореть», то есть красный цвет ассоциируется с пламенем. Вторая гипотеза связывает слово «багрь» с древним словом «багъно», что означает «грязь, болото». Не удивляйтесь. Вода в болотистой местности грязно-красного, ржавого цвета, поэтому у древних людей красный цвет ассоциировался с болотом. Третье предположение основано на заимствовании слова «багрь» с восточной части Средиземноморья. Оттуда привозили красный краситель, который и дал название багряному цвету.

Червонный цвет - так наши предки называли красный цвет. «Червонный» и «червлёный» имеют общий корень с глаголом «червити», означающим «красить красным». В свою очередь «червити» базируется на слове «червь». Дело в том, что раньше красную краску получали из червей особого вида.

Алый цвет - слово «алый» имеет тюркское происхождение. Означало оно ярко-красный, светло-розовый цвет. Некоторые лингвисты связывают «алый» с арабским словом «alaw» - «пламя», а также с грузинским «ali».

Розовый цвет - слово «розовый» имеет польско-украинские корни («рожевий», «rozŋowy»). Произошло оно от названия соответствующего цветка «роза».

Зелёный цвет - «Зелёный» связано с древним «зель» («зелёный»). В древнерусском языке функционировало существительное «зель» в значении «зелень, трава, молодая озимь». Этот же корень есть у знакомых нам слов «злак, зелье, зола, золотой, жёлтый».

Жёлтый цвет – так как само слово «жёлтый» имеет общий корень со словами «зелёный», «золото», «зола». Никто бы и не догадался, что золотой, зелёный и жёлтый цвета – «родственники».

Оранжевый цвет - пришло к нам из французского языка. К заимствованному «orange» прибавился суффикс -ев- на русской платформе. «Orange» в переводе – апельсин, то есть оранжевый цвет - «цвет апельсина».

Голубой цвет - происхождение слова «голубой» достаточно туманно. Голубой цвет считают производным от слова «голубь». Окраске этих птиц подобрали точное название - «голубой». Выходит, что раньше голубой цвет позиционировали как сизый, а не светло-голубой. Уточнили оттенок голубого цвета лишь к 18 веку, до этого никто точно не мог сказать, каков он.

Синий цвет - «Синий» связано со словом «сиять», поэтому изначальное значение «сверкающий, сияющий». Исследователи встречали слово «синий» в значении «чёрный», «тёмный». Помните выражение «иссиня-чёрный»? Синий цвет приобрёл современный смысл под влиянием моря, сверкающего под лучами солнца и цвета неба с сияющим на нём солнцем.

Фиолетовый цвет - история слова «фиолетовый» имеет долгую историю. К нам оно пришло в 18 веке из польского языка (fioletowy). В Польшу слово «фиолетовый» попало из немецкого (violet). Немецкий вариант перекочевал из французского языка, а французское «violet» восходит к латинскому слову «viola», что означает «цвета фиалки, фиалковый».

Вот так появились названия цветов. Все они возникли на основе предметов и явлений, тяготеющих к этим цветам. Так, белый цвет связан с блеском и светом, «чёрный» - с тёмным морем, «красный» - с красотой, зелёный и жёлтый цвета – с травой, зеленью, «оранжевый» - с цветом апельсина, голубые оттенки – с окраской голубей, «синий» связан с сиянием, фиолетовый цвет – с цветом фиалки.

Происхождение цвета, его содержание, отношение к тем или иным явлениям и событиям в жизни людей во все времена было актуально. Когда мы говорим «почернел от горя», «покраснел от гнева», «позеленел от злости», «посерел от страха», то не воспринимаем буквально эти выражения, а интуитивно связываем эмоциональные переживания человека, выражая их цветом. Выделяют три основных типа цветовой символики:

1. Цвет сам по себе, т.е. изолированно от других цветов и форм;
2. Цветовое сочетание, содержащее два и более число цветов, составляющих символическое целое;
3. Сочетание цвета и формы – символика цветных форм как абстрактных, так и конкретных физических предметов.

Кроме наглядно-чувственных и визуальных форм цветового восприятия, существуют языковые, речевые – «цветовые метафоры» (синий чулок), которые широко используются в бытовой и литературной речи. Делятся также и по типу движения:

- эксцентрические (желтый);
- концентрический (синий квадрат вызывает тревогу).

В некоторых странах и по сегодняшний день существуют развитые системы цветовой символики. Учения о цветах считаются экзотерическими в полном объеме и передаются из поколения в поколения только посвященным. Отдельные фрагменты этих учений содержатся в дошедших до нас памятниках философии и религиозной литературы.

Значение выбора цвета одежды.

«У всякой вещи свой цвет. У каждого чувства тоже.

Цвет одежды, которую мы выбираем утром, не случаен — он нравится нам, и мы чувствуем его наиболее подходящим для себя в данный момент. Обычно мы интуитивно ищем тот цвет, в котором нуждаемся. *Если утром мы чувствуем усталость, то она заставляет выбирать одежду тёплых и живых цветов: оранжевого, жёлтого, красного.* Тонко чувствующие люди выбирают цвета наиболее точно. Обычно это женщины — мужчины теснее связаны с социальными рамками и подавляют в себе желание носить одежду того цвета, которого им хочется.

Специалисты по маркетингу отлично знают, как влияют цвета на клиентов. Например, в тех кафе, хозяева которых хотят, чтобы клиенты поменьше задерживались за едой и побыстрее освобождали стол, дабы пошло побольше посетителей, всегда много таких ярких красок, как жёлтая и красная. В то же время мягкие цветовые тона и приглушенный свет можно встретить в ресторанах, где хозяева заинтересованы подольше удерживать клиентов и поэтому создают уютную обстановку, в которой можно спокойно насладиться едой.

А если вы хотите умерить свой аппетит — надевайте, садясь за стол, фиолетовые очки. Блюда в фиолетовом цвете выглядят весьма неаппетитно. Бирюзовый цвет — это нечто такое, что соединяет внешние и внутренние стороны нашей жизни. Терапевтический эффект при применении этого цвета нередко проявляется в том, что возникает ощущение расслабления и "благоденствия". Простейший опыт поможет понять, как на вас действуют разные цвета. Надо повесить на окно разноцветные прозрачные полосы и смотреть сквозь каждую из них по несколько минут. Вскоре вы поймёте, какой именно цвет вам особенно приятен, а какой неприятен в эту минуту. Обычно только один цвет оказывается безусловно радующим и целебным.

О чем же нам еще может сказать или подсказать любимый цвет человека? Психологи и психиатры на базе цветовых предпочтений или любви к определенным цветам, делают выводы и о характере человека, его склонностях, складе ума, о наклонностях и эмоциональном типе, психическом состоянии и состоянии здоровья. Словом, приверженность человека к определенным цветам — а любимых цветов бывает два-три, не более, — может помочь сделать более-менее верное заключение о человеке. Цветовые предпочтения основываются на базе сформировавшихся ассоциаций и напрямую зависят от национальных традиций, образовании, темперамента и пола. Некоторые исследователи говорят, что цветовые предпочтения - это биологически врожденные особенности и даже зависят от даты и года рождения.

Черный

Если в числе любимых цветов присутствует черный, да еще стоит на первом месте, а это случается нередко, то этот человек решителен и смел. Он всегда готов к борьбе, а когда ее нет, ему скучно. Еще он полон незаметного на первый взгляд огня и страсти. Он жаждет любить и быть любимым. Он стихийный бунтарь, и к поставленной цели идет напролом, сметая все преграды. Жизнь им воспринимается,

как обязанность, нередко, тяжелая. Депрессии ему хорошо известны. Он ярый реалист с оттенком пессимизма.

Белый

Его тоже любит много людей, причем, различающихся по характеру. Объединяет их одно: все они аккуратны и осторожны. Также любящих белый цвет людей можно охарактеризовать, как проницательных, самодостаточных и несколько прямолинейных. И это совсем неплохо...

Серый

Люди, любящие этот цвет, никогда не заявляют о себе громко. Почему о человеке, руководящем из-за кулис, говорят – «серый кардинал»? Потому что они умны, предпочитают быть в тени, одновременно дергая за нужные веревочки даже сильных мира сего. Они рассудительны и недоверчивы. Они живут в собственном, ими сотворенном мире, и в нем им теплее, нежели в мире реальном. Они практичны и спокойны, консервативны и надежны, как никто.

Красный

Это цвет стремления к успеху и желание вкусить всю полноту жизни. Но стремиться и желать, не значит иметь. Люди, любящие красный цвет смелы, общительны и любят властвовать, хотя бы в малом. Но терпению такие люди не обучены. И желаемое почти никогда не становится действительным.

Зеленый

Самый природный цвет, характеризующий людей, его любящих, как спокойных, уравновешенных и сильно себя обожающих. Они прилежны, законопослушны, заботливы о родственниках и близких и... достаточно скучны. Они не любят рисковать, зато любят хорошо покушать, позлословить и посплетничать.

Синий

Люди, которые любят синий цвет, меланхоличны и скромны. Они не умеют много работать и более всего жаждут иметь чувство уверенности и стабильности. Они доверчивы и тяжело переживают душевные неприятности. Большие и шумные компании не по ним. Они консервативны и надежны, ответственные и педантичны. Разведенных и разведенок среди «синих» - море...

Желтый

Его любят оптимисты. А еще – добрые, не надевающие на свои лица маски люди, ведущие себя просто и непринужденно. Они любопытны, смелы, общительны и обаятельны. «Желтые» легко приспосабливаются к любым обстоятельствам, обладают художественным вкусом и богатым воображением. С ними весело и

интересно.

Коричневый

Цвет, весьма популярный у людей с ровным характером, ответственностью за порученное дело и чувством долга. Коричневый цвет говорит о том, что люди, его любящие, равнодушны к уюту, комфорту и стремятся к гармонии во всем. Чувство юмора у них превосходное, однако шумной компании предпочитают одиночество и тишину.

Они бережливы, суровы по жизни, стойки, имеют собственные твердые убеждения и не любят кланяться. В любви весьма активны, без нее могут замкнуться в себе и потихоньку зачахнуть, как растение без воды и света.

Бежевый

Люди, которым нравится бежевый цвет, похожи на «коричневых». Только с несколько смягченными характеристиками. Эти люди добры, душевны, но помощь о к а ж у т н е в с я к о м у . . .

Фиолетовый

Они довольно необычны, люди, любящие фиолетовый цвет. Свобода и независимость – вот их основные устремления. Они достаточные экстремалы; зигзаги и превратности судьбы им более интересны, нежели обременительны. Интеллект недюжинный, часто нереализованный. Они загадочны, обладают гуманитарным складом ума и часто выбирают творческие профессии.

Оранжевый

Если люди любят оранжевый цвет, они – душа общества. Блистать в компании остроумием и начитанностью – главное их кредо. Они оригинальны и даже талантливы, но развивать его – ведь это труд – не будут. Им достаточно иметь то, что у них есть. Роль наблюдателя – вот их удел. И довольно счастливый, следует признать.

Розовый

Приверженцы этого цвета, несомненно, романтики. Это натуры нежные, утонченные, мечтательные и возвышенные. Если розовый цвет нравится всю жизнь, человек так и будет пребывать все жизнь в грезах, не столкнувшись с нашей поганой действительностью, что просто замечательно и завидно. Без уюта и комфорта таким людям полный кирдык. Поэтому они без него и не живут. Тому, что они обещают – веры никакой. Иначе вы просто обманетесь в ожиданиях. Впрочем, обижаться на них не стоит. И снимать с них розовые очки – тоже не надо...

Салатовый

Этот цвет любят циники и начальники. Их характер властен и тверд, но возникшая трудность иногда может так испугать, что они отойдут в сторону, давая разрулить ситуацию более, на их взгляд, слабому человеку. Потом все лавры, в случае успеха, они припишут себе, ну, а если случится провал, ответит тот, кто разруливал. Славные ребята, эти «салатовые». Настолько славные, что лучше обойти их
з а
в е р с т у .

Голубой

Этот цвет обожают впечатлительные и довольно инфантильные индивиды. Они безответственны, беззаботны, легки на подъем и совершенно не заслуживают доверия. Среди «голубых» много артистов, художников и, вообще, любящих и имеющих успех. Одиночества они не переносят. И постоянно усложняют жизнь.

А еще у термина «ЦВЕТ» существуют множество других значений, такие как например:

- ❖ Цвет – окраска, спектральные и другие цвета, образцы цветов;
- ❖ Цвет – одно из квантовых чисел;
- ❖ Цвет – устаревшее название цветка, сохранившееся в некоторых устойчивых выражениях (липовый цвет, как маков цвет) и в названиях растений (кукушкин цвет, очный цвет);
- ❖ Цвет – лучшая часть представителей какой-либо группы людей, элита: цвет «молодежи», «цвет науки» и т.п.;
- ❖ Цвет, Михаил Семенович – русский физиолог и биохимик растений, изобретатель хроматографии;
- ❖ «Цвет из Иных Миров» - рассказ Говарда Лавкрафта.

Влияние цвета на психику человека.

«Цвет зелёный — надежды цвет»

Концепция цвета была выработана Гетте: все темные цвета успокаивают, а светлые – возбуждают. Существуют особые цветные стимулы, непосредственно влияют на психику. Многие недооценивают влияние цвета на человека, но порой цвет стимулирует возникновение определенных реакций, которые сказываются на принятии решений. Как правило, мы не замечаем его воздействие, но он очень сильно воздействует, например, на аппетит, ребенку ставят яркую красочную тарелку, кружку и у него сразу появляется интерес, заодно повышается аппетит и настроение, ребенок радуется, ему хочется именно из цветной посуды, если же на улице пасмурно, льет дождь, то за окном мы видим серость и настроение начинает улучшаться, положительная энергетика пропадает, а окружающий мир становится вдруг неприятным и мрачным. Влияние цвета на психику имеет очень ярковыраженный характер. Задумывались ли вы, почему мы выбираем одежду определенной цветовой гаммы? Почему в некоторых нарядах мы себя чувствуем не комфортно? Предпочитаемый цвет дает представление о сиюминутном состоянии,

отвергаемый же дает информацию о причинах, которые побуждают совершать ошибки. Мы не акцентируем внимание на цвете, но всю важность воздействия понимаем при отсутствии красок.

КРАСНЫЙ ЦВЕТ

- цвет бодрости и поднятия силы духа, который позволяет сдвинуться с мертвой точки, повысить тонус, получить заряд бодрости и активности, ощутить прилив сил. Если вы не можете принять верное решение, боитесь осуществить задуманное, то именно красный цвет избавит вас от всех сомнений, придаст сил для борьбы за свое мнение и отстаивание своей точки зрения, поможет сделать быстрее свой выбор. Применяется, когда нужно взбодриться, наполниться энергией решительности и амбициями на весь день. Символ настойчивости, активности и опасности, как правило, это цвет лидера. Но будьте осторожны, слишком сильная активность красного может негативно сказаться на поведении человека, вызвать агрессию, вспыльчивость.

ОРАНЖЕВЫЙ ЦВЕТ

- вызывает ощущение теплоты, бодрости, веселья, создает хорошее настроение. При не очень длительном воздействии благоприятно влияет на работоспособность. Оранжевый цвет укрепит сообщество людей собирающихся в «оранжевом» помещении. Особенно рекомендуется оформлять в оранжевые цвета зал или столовую, то есть те помещения, где чаще всего собирается вся семья, также может пробудить аппетит, поэтому смело оформляйте кухню оранжевыми оттенками. А вот в детской комнате оранжевый цвет поможет ребенку переносить одиночество.

ЖЕЛТЫЙ ЦВЕТ

– вызывает чувства вершины счастья, максимум удовлетворенности, окружение друзьями. Жёлтый и оранжевые оттенки – в первую очередь, это, конечно же, солнце. От этих оттенков веет теплотой, яркостью, сразу вспоминаешь об отпуске, пляже и веселье. Если он не слишком насыщенный, то может поднять настроение. Люди, носящие одежду таких оттенков обычно жизнерадостные, в компании лидеры и общество от них без ума. Но и тут нужно не переборщить, так как большое количество этих цветов режет взгляд, при этом может вызвать головную боль. Цвет создает иллюзию солнечного освещения, является активным, бодрящим, создающим прекрасное настроение, помогает сосредоточиться, повышает творческую активность, поэтому его можно использовать для рабочего кабинета, только он не должен быть слишком ярким. Также цвет будет хорошо смотреться в помещениях с окнами на северную сторону. Желтый цвет можно назвать гармонизирующим цветом, который вызывает радостные ощущения, но при этом ребенок остается послушным и сосредоточенным. К тому же желтый цвет сможет развить у ребенка аппетит. Благоприятно сказывается на беспокойных, нервных и возбужденных детях.

ЗЕЛЕНЫЙ ЦВЕТ

- вызывает максимум чувствительности и в природе занимает более 90% наличия всех одиночных цветов. Т.к. распространен преимущественно зеленый цвет, то для человека он нейтрален. И вызывает безынициативное пассивное наблюдение.

Зелёный цвет – конечно же, это природа, умиротворение, спокойствие. Вспомните, когда вы гуляете по парку, смотрите на деревья, колышущуюся листву, зелёную сочную травку, наступает чувство гармонии и становится спокойно на душе. Так что если вы склонны к умиротворённости и медитации, этот цвет вам в этом поможет. Если человек надевает одежду зелёного цвета, значит, он обладает уравновешенным характером, знает себе цену, при этом бурных проявлений чувств вы от него не дожждётесь.

Зеленый цвет успокаивающий, нейтральный, мягкий цвет. Его длительное воздействие не только не утомляет, но и вызывает устойчивый подъем работоспособности. Имеет множество оттенков, которые по-разному влияют на организм человека. Например, в сочетании с желтым зеленый цвет становится мягким и создает хорошее настроение, а в сочетании с синим - становится пассивным.

Зеленый цвет положительно сказывается на изменении и развитии характера у ребенка. Ребенок начинает проявлять живой интерес к учебе и к познанию окружающего мира. Также зеленый цвет наделяет ребенка уверенностью в себе и смелостью. Но если ребенок-флегматик, тогда лучше не увлекаться зеленым цветом.

СИНИЙ ЦВЕТ

- вызывает депрессии, резкое уменьшение активности. Используется в антирекламе. Синий – в первую очередь, это море и небо. Это цвет мечтателей: путешествия, дальние плавания, приключения и т.д. Но он так же создаёт прохладу, поэтому в жаркий день в комнате с синими стенами вы будите чувствовать себя комфортно. При этом визуально расширяет комнату. Но и в этом случае нужно знать норму, так как если сини оттенки будут доминировать, вы будите ощущать подавленность и неуверенность в себе. Синий цвет вызывает ощущение расслабленности, покоя снимает эмоциональное напряжение – он идеален для спальни.

Синий цвет при его воздействии снижается активность жизненных процессов, нормализуется дыхание и пульс, т. к. он считается пассивным, спокойным, холодным. Вызывает состояние созерцательности и размышления, цвет передает глубину и чистоту, поэтому пробуждает воображение и вызывает интерес к так называемым «далеким мирам». Для того, чтобы привлечь или обратить внимание ребенка на конкретный предмет, достаточно использовать немного синего цвета.

ГОЛУБОЙ ЦВЕТ

- это цвет неба, благодаря этому он успокаивает все чувства, уменьшает активность, но не сильно.

Голубой цвет вызывает ослабление и замедление жизненных процессов, т. к. является пассивным цветом. Понижает активность и эмоциональное напряжение, способствует ощущению прохлады.

Голубой цвет выражает легкость, свежесть и невесомость. На психику ребёнка он способен оказать расслабляющее и успокаивающее действие. Способен синий цвет и снизить давление. В конце рабочего трудного дня голубой оттенок в помещении может снять напряжение, однако не стоит и забывать, что излишний голубой цвет в помещении может вызвать чувство отчуждения и холода.

ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ

– цвет на любителя, несет в себе свойства таинственности, экстравагантности и при этом не отпугивает. Люди, одевающиеся в фиолетовые оттенки, имеют открытое и доброе сердце, это так же мечтатели, но при этом они застенчивы и робкие. Фиолетовый не следует выбирать для оформления помещения: его воздействие на психику проявляется в очень большом понижении физической активности и работоспособности, возникновении угнетенного состояния.

Фиолетовый цвет это самый пассивный из всех цветов, вызывающий снижение жизненного тонуса, понижение активности. При его длительном воздействии возникает состояние угнетенности и беспокойства. Фиолетовый цвет ассоциируется с духовным совершенством и чистотой, изобилием и просветлением. Дарит чувство внутренней гармонии и покоя. Отлично сочетается с желтыми и розовыми оттенками.

БЕЛЫЙ ЦВЕТ

– чаще всего встречается в больницах, а значит соответственное настроение: печаль, страх, уныние или неуверенность. А также, может вызвать чувство холода, так как ассоциируется с зимой. Но хочу, сразу оговорится, что такая реакция и в том и в другом случае может быть вызвана, если применять белый цвет как основной. При этом белый цвет – это, конечно же, невинность и наивность (невеста). Поэтому люди выбирающие одежду белого цвета в сущности добрые в нутрии, но холодные с наружи. То есть эти люди не поддаются эмоциям. Или человек просто хочет показать, что душой он чист, как и его одежда. Сам по себе белый цвет холодный, чистый, спокойный цвет отсюда возникает впечатление простоты и скромности.

ЧЕРНЫЙ ЦВЕТ

– настраивает человека, на понижение уровня допускаемых ошибок. Для улучшения корректности фон делают серым

Чёрный цвет – это в первую очередь таинственность, опасность, страх. Но если его сочетать со светлыми оттенками, то получится деловой, строгий, классический стиль. Наверняка у каждого человека имеется даже не одна вещь чёрного цвета, так как чёрный цвет нейтрален и подходит к любому оттенку. Если в гардеробе человека преобладает чёрный цвет, значит, он по натуре мрачный тип и избегает

общества. Или наоборот, это экстравагантная личность, желающая выделиться из толпы.

Черный цвет вызывает резкое понижение настроения, являясь мрачным, тяжелым, гнетущим цветом.

Влияние цвета на психику человека отображено в таблице:



Чем выше вверх, тем более веселое ощущение. Чем больше влево, тем больше возбуждение и тем теплее цвет. Чем больше вправо, тем больше депрессия и тем холоднее цвет.

Итак, психология влияние цвета или цветов на человека очевидна и реальна.

При исследованиях специалистами было установлено, что при температуре воздуха +15-17 С, находясь в комнате с яркими желтыми или оранжевыми стенами, здоровый человек в рубашке с коротким рукавом не ощущает холода, но при этой же температуре он мерзнет в помещении с серо-голубыми стенами. Поэтому обязательно нужно тщательно подбирать цвета для окраски стен, потолков и полов.

Выбирая цвет для рабочего помещения, помни, что не рекомендуется использовать синий цвет: от него снижается острота зрения.

Чтобы глаза не уставали, выбирайте белый, желтоватый и зеленоватый цвета.

Нейтральные цвета (белый, серый, черный) можно использовать в любом интерьере.

Белый цвет может занимать очень большую поверхность в оформлении помещения, он прекрасно дополняет любые цвета и служит отличным фоном.

Используя в оформлении помещения черный цвет, нужно стремиться к тому, чтобы он не занимал слишком большую площадь. Лучше его применять в качестве оттеняющего для других цветов.

Не нужно использовать для интерьера много серого цвета: он действует угнетающе, хотя его светлые оттенки являются хорошим фоном для мебели и других предметов обстановки.

В оформлении помещения должны преобладать светлые цвета, за исключением тех случаев, когда темный цвет выбран для интерьера специально. Лучше, если в помещении будут главенствовать светлые тона, а яркие цвета занимать меньшую площадь.

Для детской комнаты не рекомендуется использовать темные цвета – черный, коричневый, лиловый, серый. Наилучшими будут нежные тона голубого, розового, желтого, пастельного цвета, ткани с рисунками.

На каждого человека цвета оказывают одинаковое воздействие и этот факт был доказан учеными проведенными научными исследованиями, но так как самочувствие у всех разное и просыпаясь утром вы ощущаете себя разбитым и подавленным, выбирайте одежду теплых и радостных тонов. При избытке энергии подберите одежду более спокойных успокаивающих тонов. Успех в жизни зависит от правильно поставленных целей, и зная влияние того или иного цвета на психику, можно четко подбирать, какой цвет для встреч, какой для подписания важных бумаг, какой для собеседования, так как очень важное место отводится той цветовой гамме, в которой вы находитесь и которая в свою очередь очень воздействует на визуальные центры головного мозга. Не стоит недооценивать влияние цвета на человека.

Влияние цвета на здоровье человека.

*«Цвет — это твоя жизнь,
твоя кровь, твое оружие, твоя защита,
твое проклятие и твой же дар.»*
The Void (Тургор)

Медики давно используют цвет как лекарство и средство управления психикой. Каждый цвет, имея свою энергетику, может влиять на физиологические процессы человека. ЦВЕТОТЕРАПИЯ - это древняя наука, она появилась в 4 веке до н.э. в Китае и Индии, где цвета назначались для лечения различных недугов. Современная же медицина только недавно обратила внимание на цветотерапию. Суть этой методики заключается в использовании цвета в качестве способа воздействия на психическое, эмоциональное и физическое состояние человека, т.е. цвет, это поток энергии, который плодотворно влияет на нервную и гормональную систему,

способствует решению целому ряду косметологических проблем. Существует школа исцеления с помощью цвета, где с помощью цвета лечат бессонницу, гипертонию, язву и многое другое.

В медицине цвет используется для лечения здоровья человека.

Основные компоненты:

- Синий – вызывает депрессию, уменьшается частота биения сердца и т.д.
- Зеленый – нейтральный, на работу сердца не оказывает влияние.
- Красный – вызывает возбуждения, повышение температуры.

Последствия влияния цвета:

- Красный – активизирует деятельность
- Оранжевый – настраивает на легкий лад
- Желтый – веселый, оптимизм
- Зеленый – не влияет на психику
- Голубой – успокаивает, снимает напряженность
- Синий – снимает напряжение глаз и частоту биения сердца
- Фиолетовый – чувство тревоги, неудовлетворенности
- Серый – вызывает чувство аккуратности
- Черный – позволяет уменьшить число ошибок
- Белый – смесь всех цветов, ни как не влияет.

Заключение

*«И начинай уже думать
как взрослая умная женщина.
Чёрное — белое, хорошо — плохо...
Девочка, мир цветной.»
Оксана Демченко. Убить эльфа*

Организм человека – хрупкое и в то же время тонко настроенное творение природы. Веками люди пытались извлекать звуки из музыкальных инструментов, на самом-то деле играли себя, играли свою музыку, музыку своего тела. Но, к сожалению, не всегда музыка извлекаемая наружу гармонична. Существует множество сил, влияющих на человека, поэтому себя подобно инструменту необходимо настраивать время от времени. Для этого существует несколько методик, направленных на гармоничное существование в хаотично изменяющемся мире. Человек меняется с возрастом, меняется вследствие деструктивных, а также экспрессивных событий, приобретенного жизненного опыта и, соответственно, меняется внутренняя музыка человека, которая будет звучать не так как раньше. Но, как бы она не звучала, всегда человеку необходимо стремиться к гармонии, потому что внутреннее состояние всегда проецируется во внешний мир. То что у человека на душе, весь его внутренний поток энергии, все это создает его условия существования, проживания в социуме. Настраивая себя, мы настраиваем весь мир.

Таким образом, мы проследили как музыка влияет на человека. Влияние музыки на человека проявляется во влиянии на психику, в изменении настроения. Ее целительная сила помогает быстрее справиться с болезнями, улучшить мыслительную деятельность: развивать мозг, улучшать когнитивные способности, а также гармонизировать все внутренние системы человеческого организма. Из вышесказанного следует вывод: музыка влияет на человека положительно, главное – правильно подобрать ее под ситуацию.

Список литературы

1. Алиева Н.З. Физика цвета и психология зрительного восприятия
2. Базыма Б.А. Цвет и психика
3. Вавилов Н. Свет и цвет в природе
4. Гуревич М.М. Цвет и его измерение, М-Л., 1950 г.
5. Железняков В.Н. Цвет и контраст
6. Иттен Иоханнес Основы цвета
7. Ивенс Р.М. Введение в теорию цвета, пер.с англ., М., 1964 г.
8. Гете И.В. «Учение о цвете»
9. Сорокина В.А. «История исследования понятия цвета и первые исследования»
Технические науки; №20-1, 24.02.2014
10. Фрумкина Р.М. «Цвета, смысл, сходства» 1984 г.
11. Люшер М. Цвет вашего характера
12. Петрушевский Ф.Ф. Цвет тел // энциклопедический словарь Брокгауза и
Ефрона- Спб., 1890-1907 г.
13. Полный цветовой тест Люшера
14. Миннарт М. Свет и цвет в природе
15. Серов Н.В. Цвет культуры
16. Яковлев Б. Цвет живописи // Художник. 1961, № 3

Упражнение «Цветонастроение»

А теперь, пожалуйста, скажите: каким цветом можно обозначить ваше настроение, состояние здесь и сейчас?

Ответы родителей и педагогов:

- Желтое... - Красное... - Белое... - Зеленое... – Оранжевое... и т.д.

После того, как участники высказались, ведущий, определив по цветам преобладающее настроение группы, разъясняет, какой цвет что означает:

Красный – радость, бодрость, активность;

Синий – погружённость в себя, интеллектуальное утомление;

Желтый – светлое, приятное;

Зелёный – спокойствие;

Белый – страх;

Фиолетовый – тревога, беспокойство;

Черный – упадок сил, агрессивность, негативность;

Оранжевый – радость.

Комментарии и отзывы, вопросы участников по упражнению.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Игровое поле

ЦВЕТ ФОРМА	КРАСНЫЙ	СИНИЙ	ЖЕЛТЫЙ	БЕЛЫЙ
КРУГ				
КВАДРАТ				
ТРЕ УГОЛЬНИК				
ПРЯМО УГОЛЬНИК				
ОВАЛ				

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методика «4-ый лишний». Разработала свою версию этой известной методики.

С ее помощью можно выявить какой цвет ребенок отвергает и почему. Это особенно важно для прогноза учебных успехов ребенка, поскольку обучение у нас ведется преимущественно через речевой канал. Наша модификация методики позволяет выявить не только сформированность способности к обобщению, но и развитие

речевой памяти, осмысленности запоминания, развитие произвольности, способности выделить главное, связи «образ – слово», задатки преобладающего типа мышления – вербального или образного, развитие тонкой моторики. С помощью этой методики можно определить об общем самочувствии ребенка, его отношении к близким и друзьям.

Полученный эмпирический материал подтверждает известные теоретические основания о существовании своеобразного «порога» формирования речевого мышления: если в возрасте 5 лет большинство детей не способны спонтанно к операции речевого обобщения, то в возрастном промежутке 6–8 лет количество детей, справившихся с условиями задания, лавинообразно возрастает, достигая максимума к 8–10 годам. В качестве промежуточного этапа эмпирически выделяется фаза «понимаю, что «лишнее», но объяснить не могу».

Инструкция: «Ребята, сейчас мы с вами будем с вами играть.. Я назову вам четыре цвета, а вы должны выбрать свой цвет – лишнее, которое не подходит ко всем остальным, нарисовать его или написать. Ничего, кроме лишнего слова, рисовать или писать не надо. Нарисуйте только **одно лишнее**. Потом, позже, каждому из вас нужно будет объяснить мне на ушко, почему вы выбрали именно это слово. Слушайте меня внимательно!»

Далее психолог отчетливо и ясно повторяет набор из четырех слов. Всего предлагаю детям четыре таких набора так, что у детей получались четыре рисунка.

По окончании первой серии слов через активизацию внимания называется следующая серия слов и т.п.:

1. Красный, синий, зеленый, черный
2. Голубой, розовый, желтый, белый
3. Фиолетовый, красный, белый, синий
4. Оранжевый, зеленый, черный, коричневый

ПРИЛОЖЕНИЕ

ИССЛЕДОВАНИЕ АДАПТАЦИИ МЕТОДОМ ЛЮШЕРА

Цель: исследование адаптации методом Люшера - определение эмоционального состояния ребенка в школе, наличия положительных и отрицательных эмоций в различных учебных ситуациях. Выявляется эмоциональная самооценка ребенка.

Инструкция:

Психолог раскладывает перед ребенком цветные карточки на чистом листе бумаги А4 в произвольном порядке.

1. Посмотри внимательно и ответь на вопросы, на какой из этих цветов больше всего похоже твое настроение, когда ты утром идешь в школу? Чаще всего, обычно. Назови или покажи пальцем.
2. А дома в выходные дни?
3. На какой из этих цветов больше всего похоже твое настроение, когда ты сидишь на уроке?
4. А когда отвечаешь у доски?
5. А перед контрольной или проверочной работой?
6. Когда с ребятами на перемене играешь или общаешься?
7. Когда с учителем разговариваешь?

А теперь выбери из этих цветов тот, который больше всего нравится тебе, кажется красивее других (психолог убирает карточку, выбранную ребенком). А из оставшихся? (снова убирает карточку, выбранную ребенком), определяет какой цвет неприемлем.

Интерпретация результатов

Определение эмоционального отношения ребенка к школьным ситуациям

-При выборе синего, зеленого, красного, желтого цветов отмечаются положительное отношение, установка, эмоциональное состояние, хорошее настроение.

-При выборе черного цвета отмечаются отрицательное отношение, негативизм, резкое неприятие того, что происходит, преобладание плохого настроения.

-При выборе серого цвета отмечаются нейтральное отношение, отсутствие эмоций, пассивное неприятие, равнодушие, опустошенность, ощущение ненужности.

-При выборе коричневого цвета отмечаются тревога, беспокойство, напряжение, страх, неприятные физиологические ощущения (болит живот, голова, подташнивает)

-При выборе фиолетового цвета отмечаются инфантилизм, капризы, неустойчивость установок, безответственность, сохранение "позиции ребенка".

Определение эмоциональной самооценки ребенка

-Если общий цветовой выбор ребенка начинается с синего, зеленого, красного, желтого цветов, то в этом случае самооценка у ребенка позитивная, он отождествляет себя с хорошими детьми.

-Если общий цветовой выбор начинается с черного, серого, коричневого цветов, то в этом случае у ребенка негативная самооценка, он отождествляет себя с плохими людьми, сам себе не нравится.

-Если общий цветовой выбор начинается с фиолетового цвета, то в этом случае у ребенка инфантильная самооценка, личностная незрелость, сохранение установок и манеры поведения, свойственных младшему возрасту.

ЦВЕТ	Красный	Желтый	Зелёный	Фиолетовый	Синий	Коричневый	Чёрный	Серый
Место цвета в норме	1	2	3	4	5	6	7	8

Место цвета в выборе ребёнка	3	8	2	1	5	7	4	6
Разность	2	6	1	3	0	1	3	2

$$\text{ЭС} = 2 + 6 + 1 + 3 + 0 + 1 + 3 + 2 = 18$$

20 < ЭС < 32 - преобладание отрицательных эмоций. У ребенка доминируют плохое настроение и неприятные переживания. Плохое настроение свидетельствует о нарушении адаптационного процесса, о наличии проблем, которые ребенок не может преодолеть самостоятельно. Преобладание плохого настроения может нарушать сам процесс обучения, но свидетельствует о том, что ребенок нуждается в психологической помощи.

10 < ЭС < 18 - эмоциональное состояние в норме. Ребенок может радоваться, печалиться, поводов для беспокойства нет, адаптация протекает в целом нормально.

0 < ЭС < 8 - преобладание положительных эмоций. Ребенок весел, счастлив, настроен оптимистично, пребывает в состоянии эйфории.

Анализ

При выборе ребенком коричневого, серого цветов во всех семи случаях и фиолетового цвета в ситуациях "самочувствие дома, общая установка по отношению к школе, взаимоотношение с классным руководителем" - ставится 0 баллов.

При выборе черного цвета - 1 балл.

При выборе синего, зеленого, красного, желтого - 1 балл.

Высокий уровень адаптации: ответы ребенка оцениваются в 6-7 баллов - общее эмоциональное отношение ребенка к школе положительное.

Средний уровень адаптации: ответы оцениваются в 4-5 баллов - возможно проявление негативного отношения как в целом к школе, так и к отдельным сторонам учебного процесса.

Низкий уровень адаптации: ответы оцениваются в 0-3 балла - у ребенка преобладает негативное отношение к школе.



