

Кульмитова Ирина Ренатовна, студентка 2 курса направления подготовки «Педагогическое образование» профиль «Изобразительное искусство» Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Тюменский государственный университет» кандидат педагогических наук, доцент

Овсянникова Оксана Александровна, заведующий кафедрой искусств Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Тюменский государственный университет»

ЦВЕТ КАК СРЕДСТВО ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНОГО ИСКУССТВА

Аннотация: Статья посвящена актуальной проблеме исследования, суть которой заключается в поиске, теоретическом обосновании возможностей использования цветотерапии на уроках изобразительного искусства в школе для выражения эмоционально-психологического состояния подростков. На теоретическом уровне были рассмотрены понятия «цвет», «эмоционально-психологическое состояние» и методы цветотерапии. С практической точки зрения был проведен опрос среди студентов, подтверждающий взаимосвязь эмоций и конкретного цвета. Так же были выделены положительные черты использования цветотерапии на уроках изобразительного искусства. Подростки имеют нестабильное эмоционально-психологическое состояние, поэтому влияние цвета на уроках поможет им контролировать свои эмоции и переходить из одного состояния в другое.

Ключевые слова: цвет, цветотерапия, эмоции, эмоционально-психологическое состояние, подростки, подростковый возраст, тест М. Люшера, урок изобразительного искусства.

Annotation: The article is devoted to the urgent research problem, the essence of which is the search, the theoretical justification of the possibilities of using color therapy in the art classes in school to express the emotional and psychological state of adolescents. At a theoretical level, the concepts of “color”, “emotional-psychological state”, and color therapy methods were considered. From a practical point of view, a survey was conducted among students confirming the relationship of emotions and a specific color. The positive features of the use of color therapy at the lessons of fine art were also highlighted. Teenagers have an unstable emotional and psychological state, so the influence of color in the lessons will help them control their emotions and move from one state to another.

Keywords: color, color therapy, emotions, emotional and psychological state, teenager, adolescence, M. Luscher test, art lesson.

Постановка проблемы.

Цвет окружает нас повсюду, поэтому его воздействие на человека неизбежно. Многие ученые (И. В. Гете, М. Люшер, И. Иттен, Б. А. Базыма) [1; 4; 5; 8], изучали цвет и его возможности в разных науках. М. Люшер выявил зависимость эмоционального состояния человека от определенной цветовой гаммы. И. Иттен изучал физические особенности и свойства цвета, а также взаимосвязь внешности человека и используемых им в рисунке цветов. Б. А. Базыма рассмотрел влияние цветов на нервную систему и психику человека. И. В. Гете анализирует цвет и его восприятие человеком, обращаясь как к теориям древнейших времен, так и к учениям Нового времени. В XIX веке цветотерапию официально признали отдельным направлением науки, тогда лечение цветом и использование знаний о его влиянии на человека стали набирать популярность в обществе. Так же стали появляться места терапевтического лечения эмоционально-психологического состояния человека с помощью методов цветотерапии. Тем не менее, проблема выражения

эмоционально-психологического состояния средствами цвета, относительно детей подросткового возраста остается недостаточно изученной.

Подростковый возраст является сложным этапом в жизни ребенка, потому что происходят физиологические изменения, которые приводят к нестабильному эмоциональному состоянию. С такой ситуацией ребенок не в силах справиться сам, а целенаправленное вмешательство может ухудшить положение, поэтому, в решении данной проблемы может помочь использование цветотерапии. Ведь влияние цвета, хоть и имеет конкретную цель, воздействует не прямо, а опосредованно. Поэтому особую актуальность приобретает использование цветотерапии на уроках изобразительного искусства с подростками. Изобразительное искусство влияет на эмоции с помощью цвета, таким образом, оно затрагивает эмоциональную сферу жизни человека. Суть проблемы заключается в возможности использования цветотерапии на уроках изобразительного искусства с подростками.

Изложение основного материала исследования.

Для решения данной проблемы мы изучили понятия «цвет» и «эмоционально-психологическое состояние».

И. Иттен считал, что цвет возникает лишь при восприятии световых волн человеческим глазом и мозгом. Можно сказать, что понятие «цвет» применяется для обозначения самого цветового пигмента или материала, который поддается физическому и химическому определению и анализу [5].

Эксперименты С. В. Кравкова подтвердили, что цветовое воздействие приводит к определенным изменениям тонуса вегетативной нервной системы. Л. Н. Миронова полагала, что простые, чистые, яркие цвета действуют на человека как сильные и активные раздражители, вызывая у человека положительные или негативные эмоции [1].

И. В. Гете писал: «Цвет — продукт света, вызывающий эмоции» [4]. Если попросить человека нарисовать что-то хорошее и приятное, то в его работе будут преобладать красный, желтый, оранжевый, голубой, изумрудно-зеленый. Но если же попросить изобразить что-то отрицательное, то это будет черный,

серый, фиолетовый, тёмно-синий. Это подтверждает мнение В. Вундта, что психически здоровый человек взрослый или ребёнок может вербализировать свои впечатления, понимать эмоциональное содержание основных цветов и выражать их [1].

Цвет, в свою очередь, воздействует на эмоциональное состояние человека. По мнению Ю. А. Бутузовой, эмоциональное состояние — это сложное психическое явление, которое включает в себя одну или более эмоций [2]. Л. В. Куликов рассматривал эмоциональное состояние как сложную психическую реакцию, основанную на желании удовлетворить потребности под воздействием и восприятием жизненных ситуаций [7]. А психологическое состояние — это психологическая категория, в состав которой входят разные виды интегрированного отражения воздействий на субъекта как внутренних, так и внешних стимулов без отчетливого осознания их предметного содержания [3].

Таким образом, можно сказать, что эмоционально-психологическое состояние — это реагирование на определённую ситуацию, путем выражения одной или более эмоций, для дальнейшего поиска внутренних ресурсов и удовлетворения возникшей потребности.

Одной из главных проблем в подростковом возрасте является нарастание общего возбуждения и одновременное ослабевание процессов торможения. Однако подростки имеют склонность к сокрытию большей части своих эмоциональных переживаний. В. Г. Казанская считает, что для подростков характерно «застревание» на своих эмоциях, как положительных, так и отрицательных [6]. Чтобы помочь ребенку справиться со своим внутренним состоянием, можно использовать цветотерапию на уроке изобразительного искусства, для этого необходимо:

- воздействовать на учеников конкретным цветом;
- давать задания на выражение эмоции с помощью цвета;
- анализировать картины художников в аспекте цветового решения.

С практической точки зрения нами был проведен дистанционный опрос и анализ результатов. В качестве респондентов выступили студенты, всего в опросе приняли участие 18 человек. Респондентам предлагалось ответить на 6 вопросов, которые были направлены на выявление любимого цвета, эмоционально-психологического состояние и группы цветов, которые закреплены за этим состоянием.

Первый вопрос «Какой твой любимый цвет?» направлен на выявление основных черт характера и темперамента. Самые популярные цвета – это красный, черный, голубой

Вопрос два «Ты рисуешь, когда тебе грустно?» направлен на выявление потребности в выражении эмоционального состояния, в данном случае, грусти с помощью цвета. Только у 8 человек из 18 данная потребность присутствует. Третий вопрос «Что ты любишь рисовать?» раскрыл самые популярные темы для рисунков — это пейзаж и животные. Таким образом нами было установлено, что респондентам нравится рисовать, но потребности в выражении эмоционально-психологического состояния они не имеют.

Ответы на вопросы четыре «Выбери 2 цвета, которые соответствуют твоему настроению» и пять «Выбери картинку, которая соответствует твоему настроению» дают представление о эмоционально-психологическом состоянии в настоящий момент у респондента. Для этого проводится анализ взаимодействия выбранных в пятом вопросе цветов и выбранной в шестом картинке. Чаще всего респонденты составляли комбинации из цветов: синий, оранжевый, черный, фиолетовый. В пятом вопросе можно выделить две самые популярные картинки: первая, которая обозначает радость, и четвертая – грусть и одиночество.

Для того, чтобы проверить правильность диагностики эмоционально-психологического состояния в вопросе шесть предлагается продолжить предложение «Мне сейчас...». Так, после анализа первых пяти вопросов можно получить подтверждение или опровержение, путем сравнения результата диагностики и ответа на вопрос шесть.

В результате анализа опроса выявлено, что в 72% случаев эмоционально-психологическое состояние, выраженное с помощью цвета, совпадало с реальным состоянием респондента. Но хоть каждый цвет имеет связь с определенной эмоцией, существует и личное отношение к цветам. Человек, имея положительный опыт или ассоциацию с цветом, означающим негативное состояние, может перевести этот цвет в категорию положительных эмоций.

Во время цветотерапии человек не ощущает целенаправленного вмешательства в его эмоционально-психологическую сферу жизни. И это положительная черта цветотерапии. Она неразрывно связана с цветом, как и рисование. На уроках изобразительного искусства дети используют краски и это, во-первых, показывает их внутреннее состояние, они выплескивают его на бумагу с помощью цвета, во-вторых, сам процесс рисования помогает ребенку гармонизировать эмоциональное состояние.

Каждый цвет имеет свое значение и влияние. Поэтому использование 1 цвета в качестве главного в интерьере кабинета не эффективно. Чтобы учитель мог использовать разные цвета для воздействия на детей, развивая их эмоциональную сферу жизни, нужно использовать цветные светодиодные лампы.

Использование цветотерапии на уроках изобразительного искусства дает подростку не только возможность самовыразиться, научиться новым приемам, но и прожить определенное эмоционально-психологическое состояние, гармонизировать его, отпустить негативные эмоции. В качестве примера нами был разработан конспект урока изобразительного искусства у 6 класса на тему «Пейзаж-настроение. Природа и художник». Нами был использован такой метод цветотерапии как воздействие цветом с помощью светодиодных ламп. Во время рассказа темы урока и показа презентации цвет лампы менялся. Таким образом, цветовое воздействие усиливало восприятие эмоциональной стороны искусства. Так же можно применить метод воздействия, с помощью цветных стекол. Каждую четверть учитель будет менять пленки на окнах, чтобы свет, поступающий в комнату, окрашивался цветом. В первую четверть – голубая,

потому что нужно успокоить детей и настроить на учебный год. Во вторую – желтая, это поможет предотвратить депрессии и усилит положительные эмоции. В третью – оранжевый, это усилит интерес и увлеченность. В четвертую – зеленый. К концу учебного года, сложно сохранить силы, а воздействие зеленым цветом поможет сохранить настойчивость и упорство. Нами так же были выделены положительные черты использования цветотерапии на уроках изобразительного искусства:

1. Усиление чувственного восприятия изобразительного искусства.
2. Гармонизация эмоционально-психологического состояния подростков.
3. Развитие эмоциональной сферы.
4. Развитие умений распознавания и выражения эмоций.
5. Повышение интереса к уроку изобразительного искусства.

Выводы. Проанализировав литературу и изучив различные определения понятий «цвет», «эмоционально-психологическое состояние», мы рассмотрели на теоретическом уровне возможности использования цветотерапии на уроках изобразительного искусства. С помощью дистанционного опроса выявили, что в большинстве случаев эмоциональное состояние и значение цвета совпадают. Это подтверждает ассоциативную взаимосвязь цвета и эмоций. Так же для подтверждения возможности использования цветотерапии на уроках изобразительного искусства мы выделили положительные черты этого взаимодействия.

Библиографический список:

1. Базыма Б. А. Психология цвета. Теория и практика. – Санкт-Петербург, 2005 г. – 205 с.
2. Бутузова Ю. А. Психологическая сущность эмоционального состояния личности // Омский научный вестник. Журнал, 2011. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-effektivnosti-izoterapii-kak-metoda-psihologicheskoy-korreksii/viewer> (дата обращения: 24.04.2020).

3. Гамезо М. В. Словарь по педагогической психологии. 2001.

4. Гете И. В. Учение о цвете. Теория познания. Москва. 1957 г. 76 с.

URL: https://www.rulit.me/books/uchenie-o-cvete-teoriya-poznaniya-read-424361-17.html#section_18 (дата обращения: 19.04.2020).

5. Иттен И. Искусство цвета. – Аронов, 2020 г. – 96 с.

6. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления. – Санкт-Петербург. Питер, 2008 г. — 177 с.

7. Куликов Л. В. Психические состояния – Санкт-Петербург, Питер, 2001. – 512 с.

8. Люшер М. Цвет вашего характера – Москва. 1997 г. – 240с.