

**Секция «Актуальные проблемы социальной педагогики»,
научный руководитель – Бибикова Н.В., канд. пед. наук**

**РОЛЬ ЦВЕТА В РАЗВИТИИ ЭМОЦИОНАЛЬНО-
ЧУВСТВЕННОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ**

Буренкова О.А.

*Филиал Московского педагогического государственного
университета в г. Ульяновске, Ульяновск, Россия*

*«Цвет сам по себе, независимо
от других цветов, воздействует на
нас, так сказать, патологически,
уводя в область определенных ощу-
щений.*

*Временами цвета нас облагора-
живают, делая великодушными, вре-
менами заставляют опускаться до
грубости и вульгарности, вызывают
бурный поток устремлений или спо-
койное течение желаний.*

*Однако внутреннее свойственное
нашему органу стремление к тоталь-
ности выводит нас за пределы уста-
новленных границ.*

*Освобождаясь от навязанных
ограничений путем создания дополни-
тельных цветов, мы, таким образом,
приходим к удовлетворяющей нас
полноте»*

И.В. Гете

Формирование личности, развитие ее творческо-го потенциала, самореализация человека зависят от многих факторов, среди которых важное место занимает его эмоциональное состояние и самочувствие. В связи с ускоренным темпом жизни проблема обеспечения эмоционального благополучия индивида становится все более актуальной. Современные исследования показывают, что большую роль в создании эмоциональной устойчивости играет цвет.

Цвет имеет важное значение в эстетическом, художественном восприятии мира. Эмоциональная реакция человека на цвет невероятно сильна. Доказано, что восприятие цвета зависит от физиологических особенностей глаз индивида, от состояния нервной системы, от жизненного опыта и окружающей обстановки.

Цвет может влиять на работоспособность, аппетит, эмоции, кровяное давление, внимание и даже остроту слуха. Цветовое окружение непосредственно влияет на наше эмоциональное и психофизическое состояние. Один и тот же цвет, в зависимости от интенсивности и продолжительности воздействия вызывает у нас положительные или отрицательные эмоции. Предпочтение одного цвета другому отражает состояние мозга человека, его внутренних органов.

Сегодня научно доказано, что у каждого цвета определенная длина волны. Поэтому электромагнитное излучение воспринимается не только глазами, но и кожей. Более того, каждый орган человеческого тела работает на определенной электромагнитной частоте. Изменение частоты, вызванное влиянием того или иного цвета, приводит к изменениям в функционировании органа [2, с. 262]. Неудивительно, что в последние годы одним из популярных направлений в психотерапии стала цветотерапия.

Так, основываясь на целебные свойства цвета, красный цвет используют как разогревающее средство, он укрепляет сердце и систему кровообращения. Оранжевый дает ощущение радости, он помогает при депрессиях, потере аппетита. Желтый улучшает настроение и положительно влияет на нервную систему и внутренние органы. Зеленый оказывает сильный антистрессовый эффект, устраняет состояние усталости. Синий цвет помогает при нарушениях сна, головных болях.

Но следует знать, что цвет не только лечит, он может и навредить, если его применять неправильно. Существуют противопоказания к применению некоторых цветов, а именно:

- красного – гипертония, агрессия, злость;
- синего – гипотония, депрессия, чувство страха;
- фиолетового – депрессия, угнетенное состояние;
- желтого – повышенная возбудимость [2, с. 263].

Зеленый цвет противопоказаний не имеет.

Цвет оказывает влияние и на психику человека. Теоретические основы взаимосвязи «цвет — эмоция» были предложены Р. Арнхеймом в его структурной гештальт-теории визуализации человеческих переживаний, согласно которой структура художественных компонентов схожа со структурой внутренних переживаний, которые визуализируются. Ученый писал: «если активные физические напряжения в тросах обычно невидимы человеческому глазу и потому придают хрупкому равновесию прямо стоящего шеста вид устойчивой гармонии, то толчки и растяжения, управляющие отношениями между цветами, происходят внутри самого зрителя; они представляют собой силы, возникающие в его нервной системе, и следовательно, переживаемые чувствующим разумом» [1].

Исследования швейцарского психолога Макса Люшера подтверждают взаимосвязь цветовых предпочтений с эмоциями, которые испытывает человек. Разработанный им цветовой тест предназначен для изучения эмоционального состояния человека и возможностей его адаптации к различным социальным и психологическим ситуациям.

Эмоциональный компонент реакции на цвет является частью целостной реакции организма. При воспоминании о приятном улучшается чувствительность к теплой части спектра, при неприятных ассоциациях человек острее реагирует на холодные цвета и их оттенки. Разные люди в разном психологическом состоянии могут видеть мир в разном цвете. Эмоционально уравновешенные люди воспринимают мир более ярким, красочным, люди с повышенным уровнем тревожности менее красочным, серым, тусклым.

Цвета абсолютного предпочтения позволяют определить психотип человека. Так ученые считают, что - синий, ультрамариновый, зелено-синий определяет мыслительный тип;

- красный, красно-оранжевый, оранжевый — чувственный тип.
- зеленый, оливковый — интуитивный тип;
- гамма желтого и оранжевого цветов определяет экстраверсию;
- фиолетовый, розовый, черный, ультрамариновый определяют интроверсию.

Подводя итог вышесказанному, следует подчеркнуть, что каждый цвет воздействует на человека в нескольких направлениях, а именно: физиологическом, психологическом, способствует развитию

креативности, духовности. Цвет исцеляет человека, влияя на его состояние так же, как и лекарства, гармонизирует его личность, пробуждает скрытые ресурсы организма. Однако, необходимо помнить, что цвет, может оказывать и отрицательное воздействие на самочувствие человека, если его применять неправильно.

Список литературы

1. Арнхейм Р. Новые очерки по психологии искусства [Электронный ресурс] - Режим доступа - http://www.gumer.info/bibliotek_Buks
2. Ежова, Н. Н. Рабочая книга практического психолога. — Ростов н/Д.: Феникс, 2013. - 314с.

ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛИЭТНИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НАСЕЛЕНИЯ – ОДНА ИЗ ФОРМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

Олейник Т.В.

Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, Ульяновск, Россия

В результате демографических особенностей населения народов, исторически сложившихся с давних времён, ни одна нация или народность не живёт обособленно от других в границах своей территории. Практически во всё современное время внутри каждой административно-территориальной единицы проживают представители разных народов. Ярким примером тому является Российская Федерация – многонациональная, поликультурная страна.

Мы проживаем в Поволжском регионе, истари многонациональном и мультикультурном, в том числе и Ульяновская область. Согласно переписи населения 2010 года национальный состав нашей губернии включает более ста национальностей, основными из которых являются русские, татары, чуваша, мордва [2, с. 48]. Данный факт актуализирует необходимость ведения полномасштабной работы на разных уровнях образования, культуры, социальной работы и т.д. по развитию полиэтнической культуры населения, особенно детей и молодёжи.

Одним из эффективных средств воспитания подрастающего поколения в рамках формирования полиэтнической культуры является приобщение его к национальной культуре. Только бережное отношение к богатому опыту культурного прошлого своего народа и народов-соседей, содержащему в себе вечные ценности, передающиеся из поколения в поколение, не позволяет быть «киванами – непомнящими родства».

Система народных традиций, обычаев является одним из эффективных средств воспитания, так как осуществляет механизм передачи норм поведения, культурных и духовных ценностей от одного поколения к другому. Традиции, обычаи, обряды, праздники, содержащие в себе надёжно проверенные временем и историческим отбором знания, умения и навыки человечества, являются прекрасным средством для специалистов социальной работы и других деятелей, занимающихся проблемой формирования полиэтнической культуры населения на современном этапе.

Почти всюду на Земле существуют противоречия между этническими общностями. Чаще всего межэтническая напряжённость существует между основной этнической общностью и этническим меньшинством, которая может вылиться в открытые или скрытые конфликтные действия, выражающиеся в форме социальной и этнической конкуренции.

Политическая история полна примеров конкуренции национальных образований, в связи с тем что в многонациональных государствах часто наблюдается некоторая несправедливость в предоставлении политических и национальных прав. В такой ситу-

ации оказывается важным формирование особого национального самосознания субъектов этнической группы, которое складывается из знаний своих собственных национальных исторических корней, экономического и социального многообразия форм бытия, культуры, традиций, обычаев [1, с. 34]. В данном вопросе роль социального работника, равно как и специалистов других областей, важна и значима. От системности и планомерности работы специалистов по развитию полиэтнической культуры населения, особенно детей и молодёжи, зависит уровень национального самосознания, а, следовательно, и степень толерантности друг к другу разных этнических групп и их представителей.

В процессе межнациональных отношений чаще всего возникают конфликты, то есть трудно разрешимые противоречия. Одним из направлений деятельности специалиста по социальной работе является удовлетворение социально гарантированных и личностных интересов различных групп населения, в том числе этнических общностей. Задача социального работника совместно со специалистами других структур – направить этнический конфликт в позитивное русло и добиться его разрешения с наименьшими потерями для всех участников. Также одной из основных задач специалиста по социальной работе является выявление проблемы и оказание помощи клиенту (в данной сфере – чаще всего этнической группе, но возможны конфликты и между отдельными личностями разных национальных общностей) в рамках профессионального поля. Для этого социальный работник должен обладать конфликтологическими знаниями, умениями, навыками в области полиэтнической культуры многонационального пространства. Завершение конфликта заключается в переходе от конфликтного противодействия к поиску решения проблемы и прекращению конфликта. При умелом профессиональном ведении работы по разрешению противоборства специалистами по социальной работе и работниками других структур данная стадия может наступить и до возникновения конфликта. Довольно часто один из субъектов или оба субъекта замечают элементы конфликтности на первых стадиях – конфликтного противодействия и поиска решения проблемы – и делают всё возможное для устранения объективных причин конфликта [3, с. 93]. Частичное разрешение конфликта имеет место, когда посредством соответствующих изменений реальных условий среды конфликт преобразуется таким образом, что субъекты оказываются незаинтересованными в продолжении конфликтных действий. Это достигается путём грамотной и своевременного вмешательства специалиста по социальной работе в конфликтную ситуацию.

Основные формы завершения конфликта – разрешение и урегулирование.

Разрешение конфликта – это совместная деятельность специалиста по социальной работе (и/или) специалистов других областей) и субъекта конфликта (в нашем случае – межэтнические общности), направленная на прекращение противодействия и решение проблемы, которая привела к столкновению. Данная форма разрешения конфликта предполагает активность обеих сторон по преодолению условий, в которых они взаимодействуют, по устранению причин конфликта.

Таким образом, именно развитие полиэтнической культуры членов общества позволяет избежать острых форм межэтнической неприязни, порой переходящей в открытый конфликт. Здесь важно тесное системное взаимодействие всех уровней власти, орга-