**Автор:** Бурова Ольга Владимировна,

учитель технологии МБОУ «Основная общеобразовательная школа №2», Кемеровская область город Таштагол.

**Восприятие цвета**

**Из истории.** Основу научной классификации цветов заложил Ньютон. В 1672 г. он с помощью призмы разложил солнечный свет на спектр и снова собрал его воедино. Ученый связал цвета с углом преломления и решил, что основными цветами следует считать синий, желтый и красный, из которых получаются остальные – спектр, образованный последовательно семью сегментами: красным, оранжевым, желтым, зеленым, голубым, синим и фиолетовым.

Поэт Гёте очеловечил физическую теорию Ньютона. Гёте написал «Учение о цвете» о «воздействии цветов на зрение и ум». Он рассмотрел проблему цвета с физиологической, психологической и символической стороны и верил, что цвет одежды «позволяет судить о складе чувств, а покрой – об образе жизни человека».

Современная психология цвета стоит на работах Макса Люшера, показавшего связь цвета с психической жизнью человека. Люшер разработал свой цветовой тест и свою психологическую типологию. Он выделил 4 основных цвета (красный, синий, желтый, зеленый), которые соответствуют основным психотипам, известным с древности как холерик, меланхолик, флегматик и сангвиник. От цветового типа зависит поведение человека и мотивы его действий. Предпочитаемый цвет дает представление о состоянии человека, отвергаемый – говорит о причинах, которые мешают человеку жить счастливо. Зная влияние цветов, можно выявить не только психологическое состояние личности, но и менять ее к лучшему.

**Восприятие цвета.** Цвета воспринимаются нами легкими и тяжелыми. Светлые цвета легки (белый, голубой, желтый), темные тяжелы (красный, черный, фиолетовый, коричневый).

Цвета воспринимаются нами как теплые (красный, оранжевый, желтый) и холодные (голубой, синий, фиолетовый). В красной комнате и оранжевом халате живется теплее. Голубые изразцы камина остужают его пламя, а на синем стуле сидеть «холоднее», чем на красном диване.

Цвета воспринимаются нами как приближающиеся и отдаляющиеся, расширяющие (желтый) и сужающие (синий). Фиолетовый увеличивает пространство, желтый зрительно приподнимает поверхность и увеличивает предметы. Черный зрительно делает все «худее» и «уже». Красный цвет к нам приближается, голубой – удаляется. Красные цвета расширяют предметы по горизонтали, синие цвета сужают предметы по вертикали. Синие и черные полки кажутся нам ниже и дальше, а желтые и красные – выше и ближе.

Каждый цвет влияет на наше психологическое состояние. Одни цвета притягивают  внимание, другие, напротив, отталкивают. Поэтому цвет одежды, которую мы надеваем, формирует у окружающих определенные психологические ощущения от нашего присутствия.  Разбираясь в значениях цветов можно управлять впечатлением и создавать необходимый вам имидж.

Следует учитывать, что есть различные факторы,  влияющие на восприятие цвета, такие как возраст, социальный статус, территориальный фактор, а также индивидуальные психологические особенности.

**Синий/голубой цвет**  вызывает доверие и формирует впечатление серьёзности, вдумчивости и надежности. Это цвет авторитета. Синий цвет умиротворяет, но в то же время держит в тонусе. Олицетворяет консерватизм. Синий цвет располагает к общению. Выбирайте одежду синего цвета, когда хотите побороть тревогу и волнение. Этот цвет привлекателен для людей флегматичного темперамента. Сочетание синего с белым считается идеальным для карьеристов, такое сочетание развивает гибкость и умение адаптироваться. Данный цвет необходим, если нужно восстановить равновесие в жизни. Наиболее популярный корпоративный цвет. Цвет мудрости. Вызывает в организме процессы способствующие релаксации. Одежда голубого цвета символизирует доверие и лояльность.

**Бирюзовый цвет.**Сочетает в себе положительные свойства как синего, так и зеленого цвета. Обладает способностью укреплять все системы организма, рождает уверенность в себе. Носите бирюзовый, чтобы придать себе уверенности и сил.

**Зеленый цвет.** Это наиболее комфортный цвет для зрительного восприятия. Зеленый цвет снимает усталость и повышает тонус. Идеальный цвет для накопления сил. Это цвет стабильности и благосостояния, его часто выбирают банкиры. Темно-зеленый костюм у мужчин - это признак консерваторских взглядов, но в то же время небольшой акцент этого цвета в [галстуке](http://www.in-image.ru/tie.html) создает впечатление упорного человека. Светло-зеленый, напротив, олицетворяет юность, лёгкость и несерьёзность.  В исламе зеленый ассоциируется с раем. Символ воли и самоутверждения. Олицетворяет рост и развитие. Зеленый помогает подавить такие чувства как ревность, зависть и жадность.

**Красный цвет.** Это динамика и страсть. Женщина в красном платье всегда заметна. Красный нужно надевать тогда, когда вы хотите обратить на себя внимание, быть в центре событий. Но при этом, если хотите установить контакт и расположить к себе собеседников, лучше выбирать более мягкие оттенки красного, потому что насыщенный красный способен не только привлекать внимание, но и психологически подавлять, это очень авторитарный цвет. Красный цвет любят холерики.  В большей части стран Азии символизирует замужество, счастье и благополучие. Люди в красной одежде кажутся более солидными. На работе избыток красного может привести к нервозности. Небольшой элемент красного в одежде поможет подчеркнуть смелость и энергичность. Добавьте в свою жизнь этот цвет, если вам не хватает энтузиазма и интереса к жизни.

**Розовый цвет.** Цвет нежности и любви. Когда девушка надевает одежду розового цвета, у мужчин пробуждается желание оберегать и защищать ее. Вызывает нежные чувства. Среди мужчин розовый цвет выбирают только самые уверенные в себе. Для деловой сферы цвет категорически не подходит, потому что может ассоциироваться с наивностью и легкомыслием.

**Фиолетовый цвет.** В древности красители фиолетового цвета были крайне дорогими, так как они редко встречаются в природе, поэтому только члены королевской семьи могли позволить себе одежду фиолетового цвета. С тех пор цвет ассоциируется с королевским величием  и респектабельностью. Фиолетовый цвет  расширяет воображение  творческих людей.

**Оранжевый цвет** это цвет радости и оптимизма. Ученые заявляют, что длительное созерцание оранжевого цвета компенсирует суточную дозу витамина С. Оранжевый формирует ощущение благополучия и позитива, он придает энергию  и поднимает настроение. Этот цвет не рекомендуется использовать в бизнес среде, только если ваш бизнес не связан с творчеством и креативом. Символизирует творческое начало, воодушевление, уникальность и активность. Пробуждает аппетит. Оранжевые помещения располагают к беседе. Такой цвет хорошо различим, поэтому он присутствует в одежде дорожных рабочих. Выбирайте оранжевую одежду, если нужно поднять настроение.

**Желтый цвет.** Как и оранжевый поднимает настроение, потому что ассоциируется с солнечным цветом и радостью. Желтый, являясь очень ярким цветом, всегда обращает на себя внимание. Выбирая желтую одежду в пасмурный день, вы обеспечите хорошее настроение себе и окружающим. Желтый, так же как и оранжевый привлекателен для сангвиников. Лучезарный цвет. Символизирует интеллект. Желтый в сочетании с черным считается знаком опасности, большинство ядовитых насекомых окрашены именно в это цветовое сочетание. В Японии ассоциируется с храбростью. Желтый несет в себе семантику изменения, разрядки и динамическую тенденцию. Олицетворяет юмор, недаром смайлики окрашены в желтый цвет. Ускоряет метаболизм. Физиологически, это первый цвет, распознаваемый человеческим зрением. По визуальным ощущениям ярче и объемнее белого. Неуравновешенного человека переизбыток желтого цвета может толкнуть на сумасбродные действия. Желтый подходит тем, кто неуверен в себе и тем, кому требуется привлечь к себе внимание. В небольших количествах способен придавать бодрость и повышать концентрацию внимания. Улучшает память. Желтый с фиолетовым считается мистическим сочетанием.

**Коричневый цвет** располагает к себе, ассоциативно он теплый и мягкий. Этот цвет способствует откровенным разговорам. Хорошо подходит для первой деловой встречи или собеседования, в коричневом вы произведете впечатление солидного, практичного, стабильного  и располагающего человека. Данный цвет помогает в торговых и финансовых делах.  Коричневый наделяет мудростью и способностью поддерживать ровные отношения.

**Серый цвет.** Нейтральный цвет, он не вызывает ярких эмоций, поэтому подходит для деловой среды, так как не отвлекает от сосредоточенности на важных делах. Серый - это цвет баланса. Так же если хотите показать свою готовность подчиняться правилам, это может быть актуально на новом рабочем месте, носите серое.  Серый символизирует спокойствие, размеренность, безопасность и зрелость. Но, в тоже время, частое ношение одежды серого цвета, может не лучшем образом повлиять на ваш имидж, вы рискуете показаться безликим, замкнутым  и безынициативным человеком.  Этот цвет незаменим в тех ситуациях, когда нужно занять позицию стороннего наблюдателя, оставаясь в стороне. Коренные американцы ассоциируют этот цвет с честью и дружбой, в Азии – это символ отзывчивости. Серый цвет особенно приятен меланхоликам.

**Белый цвет.** Символ чистоты и легкости. Психологически «гасит» раздражение. Белая одежда торжественна и нарядна, поскольку белый очень маркий цвет, в отличие от остальных цветов он не так часто фигурирует в повседневном гардеробе, поэтому белый всегда обращает на себя особое внимание. Во всем мире белый флаг является символом примирения. Очень яркий белый цвет у некоторых может вызывать чувство тревоги и дискомфорта. В тоже время этот цвет способствует ясности и свежести мысли.

**Черный цвет** элегантен, но он не бросается в глаза и не выделяет из толпы. Положительные ассоциации: изысканность, изящество, достоинство и таинственность. В Китае, как ни странно это цвет для маленьких детей, в Азии символизирует карьеру и знания. В Японии это бунтарский цвет. Чёрный цвет укрепляет волю и помогает сконцентрироваться. Черный выстраивает дистанцию,  помогает отстраниться, его выбирают люди, которые много общаются, поэтому во многих магазинах консультанты одеты в черный цвет. Цветовая терапия относит черный к цвету стимулирующему уверенность в себе.

**Цвет лечит.**

Цвет использовали в лечении с глубокой древности. Древние греки, египтяне, индийцы врачевали недуги тела и души драгоценными камнями. В Древнем Китае красным шелком лечили следы от оспы. Лечение цветом применяли и великие целители прошлого: Гиппократ, Парацельс, Авиценна. Применялись ванны с окрашенной водой, цветные шторы на окнах, и использовались солнечные лучи, пропущенные через цветные стекла или полупрозрачные одежды.   
Исследование лечебного действия цвета началось в середине XIX в. во Франции, там врачи боролись с невралгией, применяя оттенки фиолетового цвета. Позже было установлено, что оранжевый, красный, желтый цвета улучшают и углубляют дыхание и пульс, а голубой, синий фиолетовый и зеленый цвета вызывают обратные явления. В связи с этим цвета поделили на возбуждающие и успокаивающие.  
Сейчас цветотерапия – модное направление альтернативной медицины.

**Общие правила при выборе цвета:**

1. Доверяйте своим ощущениям и старайтесь совместить их со вкусом других членов семьи.

2. Интерьер в светлых тонах кажется более просторным, а использование темных цветов зрительно сужает пространство.

3. Для жарких комнат, выходящих окнами на юг или восток, лучше использовать холодные оттенки, которые придадут комнате ощущение прохлады и свежести. Комнаты северной и западной сторон лучше оформлять теплыми и светлыми оттенками.

4. В оформлении помещения должны преобладать светлые цвета, а темные и яркие занимать меньшую площадь.

5. С помощью цветов делите помещение на зоны отдыха, активности, занятий и т.д.

6. Чтобы глаза не уставали, выбирайте белый, желтоватый и зеленоватый цвета, от синего глаза устают быстрее.

7. Используйте воздействие цвета, учитесь управлять цветами, смешивайте, экспериментируйте, доверяя своим ощущениям.