ТЕРАПІЯ КОЛЬОРОМ

Важливим аспектом формування та корекції особистісних начал у дошкільному віці є розвиток емоційно-чуттєвої сфери дитини, зокрема вправляння процесів сприйняття та усвідомлення інформації, здобутої перцептивним шляхом. У поле зору педагога потрапляють чудові дарунки природи — здатність дитини відчувати, бачити, чути світ, збагачений розмаїттям звуків, форм, розмальований всіма кольорами веселки.

Актуальними стають питання розробки сучасних педагогічних технологій, побудованих на інтеграції педагогічних та мистецтвознавчих наук. Естетизація педагогічного процесу надає йому природної доцільності та надзвичайно високої ефективності, оскільки дозволяє реалізувати педагогічні завдання на індивідуально-особистісному рівні, розвивати творчий потенціал дитини, корегувати її психологічні та соціальні проблеми розвитку. В останні роки лікарями, психологами, психотерапевтами все більше вивчається зв’язок між психічними та фізіологічними процесами, що призводять до вражаючих відкриттів про позитивні зміни в організмі людини під впливом музики, кольору, позитивних емоцій тощо. Раціональне використання кольору забезпечує корекцію психофізіологічного та психоемоційного стану.

Колірні сприйняття є важливими враженнями зовнішнього світу, і проблема впливу кольору на людину далеко ще не вирішена. Як свідчить аналіз проблеми в історичній перспективі, колір — джерело багатьох парадоксів мислення. Здавна людина прагнула опанувати здатність кольору впливати на внутрішній стан і використовувала колір з метою створення комфортного середовища існування і штучного відтворення реальності в зображеннях .

Зіставлення двох аспектів взаємодії людини з кольором: закономірностей впливу кольору на стан, з одного боку, і зміни колориту образу в залежності від психологічного стану, з іншого, приводить до висновку про тісний і однозначний зв’язок між характеристиками психологічного стану і характером різних кольорів. Видимі зовні кольори змінюють наш психологічний стан аналогічно тому, як наш психологічний стан змінює колорит нашого образу світу. Дослідження Є. Б. Рабіна дозволяють встановити діапазон оптимальних кольорів, які найбільш сприятливо впливають на людину: це зелений, жовто-зелений, зелено-голубий кольори . Крім фізичних властивостей кольору, тобто довжини хвилі, необхідно враховувати його якість та естетичне значення. У кожної особистості є власні стійкі уподобання, що складають «особистісну кольорову шкалу» як одне з проявів індивідуального. Проте у своєму життєвому досвіді людина практично ніколи не має справу з чистим кольором, тому що неможливо відокремити інформацію колірну від тієї, котра її супроводжує, від контрасту, в якому ми сприймаємо колір. Тому є актуальним вивчення взаємозв’язків між колірним відчуттям і відповідним емоційним тоном та з’ясування факту визнання кольорової ознаки предмету як специфічної для емоційної категоризації.

Люди з різною структурою особистості й у різному емоційному стані схильні бачити світ буквально в різному кольорі. Емоційно урівноважені екстраверти бачать світ барвистим, з перевагою теплих тонів, бачать кольори більш яскравими, з домішкою червоного чи зеленого, більш чутливі до жовтого, зеленого і фіолетового, схильні «ігнорувати» сині відтінки. Тривожні інтроверти, навпаки, бачать світ менш яскравим і барвистим, з перевагою синього; ті, хто розслаблений, пасивний, нечутливий до впливів, відчуває занепад сили чи депресію, відрізняється конкретністю й утрудненістю, неактивністю мислення, більш чутливі до синього і блакитного.

Це збігається з загальновідомими фактами повсякденного життя і клінічним досвідом. Хворі депресією часто повідомляють, що навколишній світ «стемнів», «фарби світу зблідли», а малюнки таких хворих також виконані в холодних і темних тонах (Itten, 1970). На противагу цьому в підвищеному настрої люди говорять, що «фарби стали яскравіше», їхні малюнки містять багато світлих і червоно-жовтогарячих тонів. Ці закономірності фіксуються й у колективній свідомості у формі стійких мовних оборотів: «райдужний настрій», «похмурий настрій», «палітра почуттів» тощо. Говорять, що при ейфорії людина бачить світ «у рожевому світлі», гнів «застеляє очі червоним», а сум — синім. Незважаючи на малу усвідомленість на рівні індивідуальної свідомості, названі закономірності добре відрефлексовані на рівні колективної свідомості .

Отже те, що суб’єктивно переживається як емоція, у зовнішньому існує у формі кольорів, що є те ж саме: у формі колориту людині дано бачити емоції (настрій). Кольори емоційноподібні, а емоції кольороподібні. У цьому розумінні можна стверджувати про те, що конкретний колір є символом власного впливу на людину. Це і дозволяє використовувати колір як фактор психічної регуляції. За даними вчених, колір якісно і комплексно впливає на психофізіологічний стан, включаючи зміну складу крові, динаміку загоєння тканин, тонус м’язових скорочень, функцію серцево-судинної системи, сприйняття (болю, температури, часу, простору, розміру, ваги), психічний статус (емоційний стан, активованість, психічна напруга). При цьому колір впливає специфічно як при експозиції зору, так і при висвітленні ним частин людського тіла. Класична модель використання кольору як фактору психічної регуляції припускає використання кольорового опромінення чи фарбування стін інтер’єрів для досягнення відповідних змін психологічного стану людини. Визначена й сама «рецептура», що характеризує психологічні і фізіологічні ефекти конкретних кольорів. Визначається така закономірність: реакція на будь-який колірний вплив носить синусоїдальний характер, тобто через кілька хвилин після початку опромінення реакція змінюється на протилежну.

Емоційна реакція є складовою частиною цілісної психофізіологічної реакції організму на колір, людина ж, з іншого боку, не- усвідомлено використовує колір як засіб психічної саморегуляції. У поєднанні з музикою цей вплив підсилюється. За дослідженнями В. И. Петрушина, у таких технологіях, як феномен акторського перевтілення, психолог та вихователь має можливість запропонувати дитині залишити на певний час свої проблеми та зробити крок усередину побачених нею картин, намальованих художником, опинитися посеред чудової природи та людей, спробувати пережити їхні емоції та почуття . Якщо перегляд живописних творів або картин природи супроводжує музичний вплив, то поглиблюється увага дитини та пробуджуються почуття любові до життя, любові до себе, реконструюється у позитивний бік її емоційний стан.

Таким чином можна констатувати ефект об’єднання двох невербальних комунікацій за силою впливу: музико-кольоро-терапія передбачає повернення людському організмові властивої йому енергетичної рівноваги, яка була порушена внаслідок хворобливого стану.