НАПРЯМ 3. ЗНАКОВІ СТРУКТУРИ СВІДОМОСТІ ТА ВНУТРІШНІЙ СВІТ ОСОБИСТОСТІ: ВІЗУАЛЬНІ ТА ВЕРБАЛЬНІ РЕПРЕЗЕНТАЦІЇ

DOI https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-20

Біла І. М.,
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології, філософії та суспільних наук
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського

КОЛІР ЯК ЗАСІБ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОГО ВПЛИВУ

Анотація. Розглянуто психологічні характеристики кольорів та їхній вплив на психоемоційний стан людини. Надано практичні рекомендації щодо використання кольорів у всіх сферах людської діяльності. Зосереджено увагу на тому, що психологічні властивості кольорів важливо враховувати у дизайні одягу, оформленні приміщень та інших сферах побутового життя з метою оптимізації психічного стану або його корекції.
Ключові слова: *колір, характеристика кольорів, психоемоційний вплив, психічний стан, психокорекція.*

Bila I. Color as a means of psychotherapeutic influence

Summary. The psychological characteristics of colors and their influence on the psycho-emotional state of a person are considered. Practical recommendations on the use of colors in all spheres of human activity are given. Attention is focused on the fact that it is important to take into account the psychological properties of colors in the design of clothes, interior decoration and other areas of everyday life in order to optimize the mental state or correct it.
Key words: *color, characteristics of colors, psycho-emotional influence, mental state, psychocorrection.*

Уміло підібрана гама кольорів здатна
благотворніше впливати на нервову систему, ніж інші мікстури.
В. М. Бехтерев

У результаті ряду експериментів щодо впливу кольору на психіку, вчені дають рекомендації практичного його використання у всіх

областях людської діяльності. Так, наприклад, у виробничій сфері колір виступає засобом для підвищення продуктивності праці, зниження втоми; в медицині – для створення оптимістичного настрою для одужання; у виставкових залах, картинних галереях – для кращого зорового сприйняття творів живопису; в одязі – для терапії психічного стану і т.д.

Комплексні дослідження свідчать, що ***білий*** асоціюється з початком, чистотою, цнотливістю, миром і сприймається як вільний простір, світло, повітря. Цей колір несе позитивний заряд добра і удачі, дарує силу, енергію; дає простір творчості, вирівнює настрій; позитивно впливає на центральну нервову систему. ***Бежеві*** відтінки, асоціюючись з матінкою-Землею, хлібом, відтінком людської шкіри, дають впевненість та почуття безпеки, захищеності; створюють відчуття щастя, затишку та комфорту; дозволяють долати страхи, відчувати себе впевнено; роблять великі, відкриті простори більш близькими. Відтінки кремового, льняного тону надають об'єктам м'якості, відчуття тепла.

Яскраві кольори, наприклад, ***червоний***, на думку дослідників, випромінює тепло, збудливо діє на нервову систему, активізує фізичні та психічні процеси, покращує обмінні процеси в організмі, прискорює кровообіг, нормалізує знижений кров'яний тиск, серцеву діяльність, підвищує імунітет. Він має здатність збуджувати розум, викликати підйом працездатності та бажання долати перешкоди. Червоний колір дозволяє відчути безпеку та впевненість, привернути увагу, заявити про себе. Однак у великих кількостях червоний провокує агресивну поведінку і нездатність зосередитися, посилює нервове напруження та тривожність, а також може викликати збудження, головний біль, втому і почервоніння очей. Саме тому варто не зловживати червоним і використовувати лише в якості невеликих акцентів, але не як основний колір.

Близький до червоного – ***рожевий***, колір радості, підвищеного настрою, почуття безтурботності. Він здатен викликати романтичні почуття, допомагає позбавитись від стресу, врівноважує нервову систему, знижує агресивність та ворожість. Його рекомендовано використовувати в якості основи в дизайні приміщень, одязі тощо.

Малиновий ж рекомендовано використовувати в якості акценту, вважається, що він сприяє покращенню організаторських здібностей, загострює почуття відповідальності, робить людину більш самостійною та впевненою.

Відомо, що найближчий до денного світла – ***жовтий*** асоціюється з почуттям щастя, добра і бадьорості, додає позитивного настрою, вселяє почуття оптимізму. Жовтий, співвідносячись зі славою, мотивацією, активізує діяльність мозку, допомагає зберегти бадьорість,

підвищує працездатність, гостроту розуму та аналітичні здібності. Це – колір осяяння та інсайту, що стимулює прояв креативності, активізує прагнення встановлювати контакти, допомогає концентрації, тонізує, покращує розумові і логічні здібності, допомагає покращувати пам'ять, стимулює зір і нервову систему та спряє кращому розумінню. Однак у великих дозах жовтий колір може викликати почуття хвилювання і навіть гніву. В цілому ж, жовтий рекомендовано використовувати в якості основних акцентів в аудиторіях та лабораторіях, дизайні одягу.

Досить ефективним для активізації діяльності може бути колір енергії – ***помаранчевий***. Він являється антидепресантом, що піднімає настрій, привносить в життя радість та тепло. В цілому, він має підбадьорюючий вплив, стимулює емоційну сферу, заохочує амбіції, екстравагантність та унікальність, допомагає звільнитися від зажимів та внутрішніх суперечностей, заохочує впевненість у собі, екстраверсію і незалежність. Він також сприяє терпимому ставленню до оточуючих, соціальній взаємодії, надихаючи до спілкування і співпраці, зміцнює волю, а також стимулює апетит. Його також рекомендується використовувати в їдальнях для покращення апетиту.

Ідеальним кольором для корекції негативних станів є ***абрикосовий***. Адже він пов'язаний у підсвідомості з часом, проведеним всередині материнського черева. Використовуючи абрикосовий варто враховувати, що абрикосовий знімає напруження, дає відчуття благополуччя та безпеки. Його рекомендовано використовувати в якості основного кольору, якщо важливо почуватися комфортно.

Для відпочинку та відновлення в якості основи або акценту рекомендовано використовувати ***зелений*** та його відтінки, які асоціюються з народженням, плодовитістю та можливостями. Зелений символізує симпатію, відображає фізіологічну та психологічну потребу у спокої, налаштовує на споглядання, врівноважує психіку, нормалізує діяльність серцево-судинної системи, стабілізує артеріальний тиск і функції нервової системи, сприяє досягненню внутрішньої гармонії. Він сприяє концентрації, може поліпшувати швидкість читання і розуміння.

Терапевтично впливає на психіку й ***бірюзовий***. Він сприяє концентрації уваги та розумових зусиль, допомагає формулювати думки, знімає напруженість, спряє подоланню сором'язливості, стимулює комунікативність.

Для відпочинку рекомендовано використовувати ***блакитний***. Він вважається кольором мрії та фантазії, бо створює романтичний настрій, заспокоює, зменшує відчуття тривоги й агресії. Він понижує кров'яний тиск і частоту серцевих скорочень, знижує ризик істерик, заспокоює невгамовну енергію, налаштовує на споглядальний лад, діє заспокійливо та як снодійне.

Синій колір вважається кольором істини та мудрості. Він долає роздратованість, заглиблює у медитацію, сприяє розвитку інтуїції. Однак у великих кількостях може надавати гальмівну дію людині або породжувати своєрідне занепокоєння, провокувати сумний настрій, втому або слабку пригніченість. Тому його рекомендовано використовувати лише в якості акцентів у одязі, приміщеннях, у місцях для відпочинку тощо.

Ще більш специфічним є ***фіолетовий*** колір, що символізує потребу в підтримці, опорі та являється кольором космічної енергії, заспокоює нервову систему, спонукає творчість, розвиток мудрості та духовності, підштовхує до осяяння, сприяє надхненню, заохочує та розвиває інтуїцію, чутливість і співпереживання. В силу того, що він може провокувати стан туги і депресії, його рекомендують використовувати лише в якості акценту в одязі, дизайні приміщень у кімнатах для медитації, творчості.

Також у якості акцентів варто використовувати ***сірий*** колір, який символізує безпеку, надійність, нагадує про елегантність, стимулює інтелектуальний потенціал (“сіра речовина мозку”) та загострює критичність та розсудливість. У великих кількостях він, однак, віднімає сили та понижує вірогідність успіху.

Розглянуті вище психологічні властивості кольорів важливо враховувати у дизайні одягу, оформленні приміщень та інших сферах побутового життя з метою оптимізації психічного стану.

Список використаних джерел:

1. Базим Б. А. Психологія кольору: теорія та практика : монографія. М. : Мова, 2005. 112 с.

2. Драгунський В. В. Колірний особистісний тест : практичний посібник. Мн. : Харвест, 1999. 448 с.

3. Миронова Л. М. Кольорознавство. Мінськ, Вища школа, 1983. 286 с.

4. Парачов А. М. Символічний аналізатор світу (рукопис). СПб., 1998.