

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

**ПРОБЛЕМА ВИКОРИСТАННЯ КОЛЬОРУ ЯК
ЗАСОБУ ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН
ЛЮДИНИ**

Курсова робота

студентки 54 групи

соціально-психологічного факультету
(заочна форма навчання)

Абрамович М.М.

Науковий керівник:

Шаюк А.В.

Житомир-2009

Зміст

<i>Вступ</i>	3
<i>Розділ I. Колір та його вплив на організм людини</i>	5
1.1. Кольоротерапія як психокорекційний засіб	5
1.2. Вплив кольору на людину	8
1.2.1. Вплив кольорів на психологію та фізіологічні функції людини	8
1.2.2. Вплив кольору на тіло	12
1.2.3. Вплив кольору на психологічний та емоційний стан	12
<i>Рис. 1.1. Вибір переважного кольору від темпераменту людини</i>	16
<i>Розділ II. Кольорові переваги у різних вікових періодах</i>	18
2.1. Надання кольорових переваг	18
2.2. Надання переваг у кольорі дитячого віку	19
2.3. Надання переваг у кольорі дорослого населення	21
<i>Розділ III. Роль кольору у психоемоційному стані людини</i>	26
3.1. Колір та емоції людини	26
3.2. Колір і характер	28
3.3. Відношення до кольору у процесі мислення	30
<i>Розділ IV. Експериментальна частина</i>	33
4.1. Організація дослідження	33
4.2. Обробка результатів дослідження	34
<i>Висновок</i>	37
<i>Список використаної літератури</i>	39

Вступ

У всі часи люди припускали, що колір певним чином впливає на їхнє здоров'я. Друїди, шамани, жерці інків і єгиптяни застосовували їх при лікуванні деяких захворювань. Китайська традиційна медицина, аюрведа, шумерська, іудейська й есейська медицина використовувала їх повсякдень. У наш час кольоротерапія - один із видів альтернативної медицини, що ґрунтується на використанні конкретного кольору, оскільки кольори все-таки впливають на наше самопочуття, настрої і здоров'я [2].

За таким підходом, червоний колір підвищує активність, тому корисний для флегматичних людей. Фіолетовий, навпаки, підсилює інтровертність, тому він не рекомендований замкнутим людям. Далі, керуючись цією теорією, людям, які страждають на депресії, необхідний рожевий - він зробить їх активнішими й радіснішими. Блакитний заспокоює, він сприятливий для збудливих осіб. І, нарешті, зелений заспокоює нервових і стривожених людей.

Оранжевий, на думку психологів, наповнює енергією і збільшує апетит, сприяє засвоєнню кальцію і корисний для відновлення здоров'я. Жовтий колір стимулює нервову систему і систему травлення, а також сприяє розвитку логічного мислення. Зелений - наповнює тіло гармонією.

Виходячи з вищесказаного, вважаю, що обрана тема курсової роботи «Проблема використання кольору як засобу впливу на емоційний стан людини» є актуальною і потребує детальнішого розгляду.

На користь нашого твердження наведемо ще такі приклади: за дослідженнями медиків, дуже велика кількість червоного створює відчуття неспокою та утруднення в грудях, він може спустошити людину, яка вже втомлена. Невелика кількість червоного кольору в предметі мистецтва, спектаклі або фільмі активізує, але надлишок яскраво-червоного створює перешкоди для зору і може спровокувати запаморочення й біль у голові.

Згідно з даними іншого дослідження, у людини в кімнаті жовтого кольору зберігається нормальний пульс. У блакитній кімнаті він сповільнюється, а в червоній - збільшується.

Можливо, вся справа в сприйнятті на рівні підсвідомості, де червоний асоціюється з кров'ю, несвідомо викликаючи роздратування, зелений - нагадує про свіжість лісів, жовтий - світло сонця, блакитний - утихомирення ранішньої зорі та ясного неба? [6].

Найбільш чутливих людей колір здатний укинути у відчаї або додати сили до життя. Кольори, будучи часткою нашого навколишнього середовища, впливають на нас протягом усього нашого життя.

Об'єктом дослідження у курсовій роботі є емоційний стан людини.

Предметом – кольоротерапія як засіб впливу на емоційний стан людини.

Мета дослідження – дослідити особливості використання кольору як засобу впливу на емоційний стан людини.

Гіпотеза дослідження: кольори впливають на людину, її самопочуття, емоції і тому вона підсвідомо вбирає собі «в друзі» ті кольори, що відповідають її настрою.

Розділ I. Колір та його вплив на організм людини

1.1. Кольоротерапія як психокорекційний засіб

Все життя нас супроводжує колір. Ще в утробі матері ми сприймаємо червоно-рожеве свічення, в якому знаходимося. З самого народження кожного з нас оточують кольори, що виявляють вплив на організм, нервову систему та психіку людини об'єктивний, безпосередній вплив, налаштовуючи його в унісон з оточуючим світом.

Колір значно впливає на нас: притягує нас і до нас, змушує робити покупки та викликає різноманітні емоції. Зумовлює раптові почуття і навіть фізіологічні реакції, від припливу крові до почуття холоду.

Вплив кольору однаковий для всіх, незалежно від статусу, віку та рівня інтелекту. Але в той же час відношення до певного кольору може залежати від культурно-історичних традицій та обрядів, а також ефект від впливу певного кольору залежить від значення цього кольору і того, з чим він асоціюється у даної конкретної людини.

Мабуть, вам відомо, що кімнати пофарбовані в теплі, червоні відтінки потребують менше опалення, бо в них людям менш холодно.

Колір може навіть лікувати. Наприклад, біль знімають відтінки блакитного. А сил надає помаранчевий. Зелений заспокоює. Надарма ми так намагаємось хоча б не на довго вирватись із міста - ближче до природи і її зеленому кольору.

Також він дуже впливає на психіку людини, адже його люди навчилися сприймати набагато раніше, ніж мову, наприклад. Знання кольорової дії використовуються дизайнерами, а в давнину вплив кольору на психіку та, звичайно, на все життя, було важливою частиною фен-шуй - науки про організацію навколишнього середовища.

Врешті-решт колір може видавати нас з головою. По тому, яким кольорам ми надаємо перевагу, а які уникаємо, з якими кольорами асоціюємо певні почуття, емоції, людей ми можемо багато сказати про нас самих. В

психології існує маса тестів, пов'язаних з кольором, а також цілий напрям - кольоротерапія.

Лікування кольором застосовувалося з давніх часів. Народи древніх цивілізацій Єгипту, Індії і Китаю використовували цілющі властивості кольору. Так, ми знаходимо документальні підтвердження тому, що, наприклад, китайські лікарі здавна лікували хвороби шлунку жовтим кольором, а хворим скарлатиною рекомендували носити червоні шарфи. Авіценна в своїй знаменитій праці "Канон лікарської науки" також писав, що людині з кровотечею не слід дивитися на червоне, а потрібно скористатися заспокійливими властивостями синього кольору, щоб припинити виділення крові з рани. Він також використовував в своїй практиці різноколірні мазі і кольорові еліксири.

В середні віки в храмах використовували великі вітражні вікна, через які потрапляли різноколірні цілющі промені.

У XVII столітті Ісаак Ньютон вперше заговорив про веселку, як про спектр „кольорових почуттів”. Вчений стверджував, що колір - це субстанція, що змінюється подібно звуку, тому існують такі кольори, яких ми, люди, сприйняти нездібні - точно так, як існують звуки, доступні собаці, але не чутні людиною. Сучасні вчені доводять, що наша колірна чутливість розвивається і з часом ми зможемо бачити такі кольори, які абсолютно недоступні зараз.

Сама по собі наука кольоротерапія бере початок з відкриття англійських учених Дауна і Блунта (1877) лікувальних властивостей ультрафіолетових променів (лікування шкірних захворювань і рахіту). Важливим кроком в розвитку науки стали праці американських учених Едвіна Баббіта (*The Principles of Light and Color*, 1878) і Плзанта, в яких описана лікувальна дія кожного кольору спектру. Так, Бабіт рекомендував лікувати червоним кольором безпліддя, блакитним - нервові розлади, а жовтим користуватися як послаблюючим засобом[9].

Німецький лікар Георг фон Лангдорф відкрив, що червоний колір розширює судини, а синій - навпаки, звужує їх (Die Licht- und Farbgesetze und ihre therapeutische Anwendung, 1894)[6].

Рудольф Штайнер, австрійський філософ, містик і педагог, використовував колір в своїх духовних практиках. Він заснував антропософію, науку про духовне сприйняття людини і розвиток в людині усвідомлення себе у зв'язку зі Всесвітом. На основі вивчення антропософії були створені різні «кольорові» школи. Так у приміщенні першого центру по вивченню антропософії були встановлені вікна з різнокольоровим склом, аби люди могли на собі відчувати лікувальну дію кольорових променів. У сучасних вальдорфських школах колір використовують на кожній стадії розвитку дітей. При навчанні маленьких дітей застосовують яскраві і теплі тони, а для навчання старших використовують холодні тони.

Колір має хвильову енергетичну природу. А значить - ми відчуваємо його, найчастіше - це відбувається несвідомо. Нерідкими є випадки, коли сліпі люди, відчуття яких надзвичайно загострені, щоб компенсувати відсутність зору, здатні розрізняти кольори через дотик. Це фактично доводить, що на наш мозок щодня впливають енергії різних кольорів, які ми бачимо і відчуваємо - колір стін вашої кімнати може вплинути на настрій, апетит, концентрацію і натхнення, колір сорочки співрозмовника на ваше до нього ставлення, тощо. Так само наша власна кольорова гама і ті кольори, які ми обираємо для свого одягу, впливають на оточуючих нас людей. А головне - на нас.

Не заперечуючи ролі предметних зв'язків кольору в становленні його значень, слід визнати, що ведучим фактором у формуванні кольорових значень є зовсім не вони, а об'єктивний характер кольорової дії на людину, як про це свідчать дані психофізіологічних та психологічних досліджень.

1.2. Вплив кольору на людину

1.2.1. Вплив кольорів на психологію та фізіологічні функції людини

Червоний. Можливо, перший помічений людиною колір. Це найбільш емоційно насичений колір. Асоціюється з сонцем, вогнем, кров'ю. Робить найвідчутніший вплив на сітківку - іншими словами, ми бачимо червоний колір раніше всіх інших. Червоний колір підвищує кров'яний тиск, прискорює серцевий ритм і робить частішим дихання. Він посилює агресивність і збуджує. Теплий, подразнюючий і одночасно стимулюючий мозок та кровообіг колір. Викликає найсильнішу фізіологічну реакцію - прискорення серцебиття. За фен-шуйом, відповідає за гроші та виживання. Червоний справді піднімає тонус організму, надає нам енергії, а почуттям - новий заряд. Однак, червоний колір - це не тільки кохання, а й небезпека. Адже знервованим людям не радять носити червоний одяг надто часто, бо занадто велика кількість червоного і його інтенсивна дія подавляє нервову систему і може спровокувати агресію. Натомість червоний светр - ідеальне рішення для занадто „м'яких” та безвольових осіб. Взагалі не рекомендується використовувати червоний в великих кількостях - наприклад, при виборі кольору стін. Звісно, цей колір - не для важливих зустрічей, де необхідна чітка увага всіх учасників, у крайньому випадку - краще оберіть аксесуари цього кольору. До того ж, червоний дуже „навантажує” очі.

Рожевий. Суміш червоного і білого. Цей відтінок червоного сприймається людьми як м'який, що відповідає жіночності. Це колір справжнього кохання та комфорту.

Жовтий. Ваша перша асоціація - сонце, хіба не так? Чакра сонячного сплетіння має саме жовтий колір. Тому жовтий пробуджує в нас енергію і оптимізм. Але якщо з жовтим переборщити, ви почнете відчувати занепокоєння та безпідставну, як вам може здатися, тривогу. До речі, найтривожнішим для нашої психіки, попереджувальним про небезпеку сполучення - жовтий з чорним. Небезпечні тварини часто мають такий окрас - згадайте ос та тигрів. Жовтий - колір навчання та передачі знань. Вислів

„жовта преса” містить в собі глибокі символічні корені, як бачите. У вченні фен-шуй це колір волі.

Помаранчевий - найактивніший стимулятор енергії, а від того й апетиту, от чому його так широко використовують в підприємствах швидкого харчування. Цей колір стимулює мозкову діяльність таким чином, що навіть сита людина відчуває постійне бажання щось пожувати. Тому цей колір широко використовують при оформленні та рекламі продуктів харчування. Крім того помаранчевий колір є найактивнішим із усієї гами. Отже, якщо на день ви намітили перевернути гори, то варто одягти щось помаранчеве, або хоча б взяти з собою помаранчевий аксесуар. Цей колір - колір віри в себе та здійснення задуманого. Це колір оптимізму та привітності, він є втіленням милосердя та терпіння. В чистому вигляді випромінює сильну енергію, в піщаному тоні - теплоту і комфорт. Цей колір прискорює пульс та створює почуття благополуччя, а найбільш сприятливим та лікувальним для нашої психіки сполучення - помаранчевого з зеленим.

Коричневий. Символ впевненості та непохитності. Люди сприймають коричневий колір як колір землі, кори дерев - колір нашої матінки природи. Знак стабільності та згуртованості. Людина, що знаходиться під впливом коричневого кольору, за словами Ліліана Бондса, надзвичайно наполеглива, не схильна багато хвилюватися і вважає, що життя складніше, ніж здається на перший погляд.

Зелений. В залежності від того, який відтінок в ньому переважає - теплий жовтий чи холодний синій, зелений колір збуджує або заспокоює. Це колір надії. Він дає нам відчуття спокою і розслаблення, от чому його так часто вибирають для приймальних покоїв лікарень і поліклінік. Темно-зелений - визнаний майстер зняття болю, він навіть зупиняє кров. А чому, ви думаєте, халати хірургів - темно-зелені? Після синього це другий колір, який не порушує апетит. Але, якщо вам треба підписати договір, або налаштувати співрозмовника на дружню розмову, то без зеленого ніяк не обійтись. Якщо ж у вашому гардеробі не знайшлося цього кольору, не засмучуйтесь,

спробуйте під час розмови уявити себе зеленим і пухнастим, тоді все буде добре. За фен-шуєм - це колір всезагального кохання. Це справді колір, що є втіленням серця, колір, в який зафарбована сердечна чакра. Крім того, зелений - колір процвітання.

Блакитний. Колір спокою, благополуччя та стабільності. Це колір прохолоди і деякої пасивності. За фен-шуєм - це колір творчості та індивідуальності. Також блакитний є втіленням духу Істини, і є втіленням слова.

Синій. Синього так багато на нашій планеті і він має дуже важливе значення для нас. Це колір вічності, таємниці та глибокого спокою. Темні, глибокі відтінки синього характерні для медитацій - під впливом синього організм розслабляється, біологічні процеси в ньому уповільнюються. Синій вважається кольором інтуїції. Синій колір стимулює мислення. Це хороший колір для класних кімнат або студій. Однак двічі подумайте, перш ніж записатися до тренажерного залу. Оформленого у синіх кольорах - навантажувати м'язи вам не захочеться. Синій колір також зменшує апетит (в природі не існує продуктів синього кольору), тому, якщо ви вирішили сісти на дієту і скоротити кількість споживаної їжі, купіть собі синій сервіз, щоб зменшити відчуття голоду.

Фіолетовий. Це колір емоцій. В фен-шуй фіолетовий керує долею. Фіолетовий асоціюється з царською владою. Цей колір є втіленням духовності та аристократизму духа. Надмірно цей колір застосовувати не можна, він дуже тяжкий для сприйняття.

Сірий. Фоновий колір. Колір стабільності твердої, як скеля. Негативний аспект цього кольору - печаль та меланхолія. Позитивний - це реалізм та респектабельність. Це колір бізнесу в сучасному світі. Колір контролю емоцій. Але не варто одягати для веселих вечірок, або зустрічей, де вам конче необхідно бути в центрі уваги сірий одяг - в даному випадку, це колір пасивності та невпевненості, він не дає сконцентруватися, заважає проявити себе. Хоча це ідеальний колір для тих, кому ненадовго хочеться залишитися

поза увагою інших та відпочити. До речі, якщо ви не доробили щось, що шеф вимагав вже тиждень тому, чи морально не готові віддати борг колезі по роботі, краще вдягніть сірий костюм і не ходіть біля кабінету директора.

Білий. В минулому він не асоціювався з радістю і чистотою, як зараз, а був кольором смерті та мовчання. Зараз же - білий все визнаний символ легкості, чистоти та втіленням світла. Білі предмети візуально здаються легшими. Але якщо використовувати цей колір в великій кількості, то ви створите почуття холоду, стерильності та розчарування.

Чорний. Ще один колір-знак. І не обов'язково колір знак хаосу та небуття, страшного та містичного. З давніх-давен чорний відповідав жіночності, її містичній постаті, справжньої жіночої сутності. В наш час чорний в багатьох випадках сприймається як депресивний, похмурий, пригнічуючий, особливо в великій кількості. Тому треба слідкувати, щоб чорного було не занадто багато і занадто часто. В іншому випадку - колір налаштовує не агресію, суперечки та небажання слухати інших, вводить в стан депресії, навіює думки про смерть. Але між тим, чорний - це колір осягнення, крім того - універсальний клір елегантності. Чорно-білий ансамбль ідеальне вирішення для свят, ділових зустрічей тощо. Жінки в чорному вбранні відчувають себе впевненіше, а чоловіки відчувають в собі силу до рішучих вчинків. Чорний допомагає зосередитися, робить візуально стрункішим, а по-справжньому виспатися можна тільки на чорних простирадлах.

Наведені характеристики кольорів мають свою силу лише в тому випадку, якщо вони є лише доповненням вашого темпераменту. Адже, погодьтеся, в який би сірий або зелений колір не одягла балакуча, нестримана людина, її нічим не спинити. Так само, якщо людина, м'яко кажучи, не оратор, то хай вона буде хоч тричі в помаранчевому або червоному... В таких випадках колір буде іти в дисонанс із внутрішнім почуттям, а інколи може призвести до психічних розладів.

1.2.2. Вплив кольору на тіло

Білий пом'якшує та зволожує шкіру, це з давнини помітили жінки, що носили білий одяг.

Червоний корисний тим, хто легко застуджується та замерзає - він робить м'язи рухливими, а суглоби еластичними.

Рожевий колір допомагає травленню.

Помаранчевий надає значного омолоджувального ефекту. Також має благополучний вплив при порушеннях травлення і відповідає за наднирники, допомагає при астмі та бронхіті.

Зелений допомагає боротися з пухлинами. Він заспокоює головний біль та лікує жовчакм'яну хворобу. Також володіє снодійною властивістю.

Блакитний - це антисептик, він ефективний при невралгічних болях. Цей колір відповідає за щитовидну залозу, горло і ніс. При проблемах з мовленням, горлом та голосом блакитний може допомогти доволі ефективно.

Жовтий відповідає за шкіру, сонячне сплетіння, печінку та нервову систему. Як не дивно, жовтий допомагає в боротьбі з целюлітом. Він сприяє виведенню з організму шлаків.

Синій відповідає за гіпофіз, хребет та спинний мозок. Це найсильніший антисептик зі всього спектру, а також найсильніший засіб від безсоння. Синій сприяє регенерації тканин.

Фіолетовий ефективний при будь-яких запальних хворобах, допомагає знизити частоту серцевих скорочень.

Сірий сам по собі використовується для лікування, але він також чудовий діагност та передвісник.

1.2.3. Вплив кольору на психологічний та емоційний стан

Білий може підняти тонус в похмурий день, він допомагає подолати скованість.

Червоний - і це знаємо ми усі - являється символом чутливості та символізує, що ви готові до відносин з протилежною статтю. Якщо людина

роздратована або щойно пережила потрясіння, намагайтеся уникати червоний. Але якщо вам потрібний новий імпульс в житті, заохочення - зверніться за допомогою до цього кольору.

Рожевий, рум'яно-рожевий допоможе вам в горі і турботах. Цей колір викликає почуття комфорту та допомагає в критичних ситуаціях - спробуйте скористатися цим кольором у випадку якої-небудь невдачі.

Біль тяжке потрясіння, приниження почуття особистої гідності допомагає пережити помаранчевий колір. Якщо ви не сприймаєте помаранчевий колір, це каже про те. Що ви боїтесь рухатися по життю вперед, маючи в минулому невдачу, втрату чи горе. Саме помаранчевий здатний допомогти зняти ці блоки.

Коричневий, являючись кольором землі, може надати тихе сховище та підтримати в часи тривоги та переживань.

Жовтий очищує, він протидіє заклопоченості, похмурих думкам і дозволяє підвищити самооцінку.

Блакитний можна використовувати для пом'якшення грубої поведінки та виховання співчуття, також він допомагає примиритися з дійсністю та лікує емоціональний біль. Якщо ви вирішили схуднути - не використовуйте в одязі цей колір.

Зелений допоможе адаптуватися до незнайомих обставин. Він лікує розладжену нервову систему і несе заспокоєння.

Синій знищує не тільки мікроби, але й астральні забруднення. Він допомагає стерти з пам'яті болісні спогади та позбутися від різноманітних шкідливих звичок.

Фіолетовий бажано застосовувати тільки в комбінації з іншими кольорами, його надлишок призводить до депресій. Це колір лідера, його застосування допомагає розвинути в собі якості керівника. Цей колір також не рекомендується використовувати для роботи з дітьми.

Сірий захоочує мислення зі здоровим глуздом, але одночасно благотворно впливає на безрозсудливість. Також він заспокоює злагоджені нерви.

Чорний - це колір темряви, але парадокс в тому, що в самому серці темряви є світло. Просто мало хто наважується заглянути у темряву так глибоко. Тому чорний допомагає нам заглянути в себе та розкритися. Але не забудьте, що після застосування чорного краще повернутися до усієї різновидності кольорів.

Тож можемо стверджувати, що кольори розрізняються за відтінками. Вони можуть бути світлими і темними, яскравими і тьмяними. Ті кольори, до складу яких входить білий колір, називаються блідими або світлими відтінками і тонами, а ті тони і відтінки, які виходять при додаванні чорного кольору, називаються темними. Всі кольори володіють світлими і темними відтінками, окрім індиго, який відтінків не має.

Яскраві насичені тони вказують на позитивні властивості, а темні несуть в основному негативну енергію. Пастельні тони зазвичай є вищим проявом того або іншого кольору, вони підсилюють позитивну дію основних кольорів. Необхідно також враховувати той факт, що всі кольори, за винятком первинних, складаються із суміші інших кольорів. Помаранчевий, наприклад, складається з жовтого і червоного, жовтий з червоного і зеленого, зелений - з синього і жовтого і т.п. Тому ці кольори несуть в собі енергію складових його кольорів. Так, наприклад, піддавшись дії зеленого кольору, який гармонізує, одночасно матиме місце вплив жовтого (ментальне стимулювання) і синього (заспокійливий вплив). Ось чому зелений так підходить для кольоротерапії: він об'єднує два кінці спектру - теплий і холодний.

При психологічній дії мова йде про почуття та переживання, які ми можемо відчувати під впливом того чи іншого кольору. Цей вплив дуже тісно пов'язаний з оптичними особливостями кольору.

Абсолютно зелений є найспокійнішим кольором. Він нікуди не рухається і не має ні звуку і не викликає ні радості, ні печалі. Ця постійна відсутність руху добре діє на стомлених людей, але може з часом і набриднути. При введенні в зелений колір жовтого він оживає, стає більш активним. При доданні синього, змінюється навпаки, він робиться більш серйозним, вдумливим.

З іншого боку, жовтий колір турбує людину, колить його, збуджує. Порівнюючи зі станом людської душі, його можна було б використати як мальовничій вираз безумства, сліпого сказу (жовтий колір Достоевського).

Синій же схильний до поглиблення. Чим глибше, темніше стає синій колір, тим більше він прикликає людину до безкінечного, будить в ньому голод до чистоти та надчутливого. Дуже темно синій дає елемент покою. Синій, доведений до межі з чорним, віддає призвук печалі. Стаючи більш світлим, синій набуває байдужого характеру і стає людині далеким і байдужим, як блакитне небо. І, стаючи світліше стає все більш беззвучним, доки не дійде до беззвучного покою - білого.

Часто білий колір сприймається як „некольоровий”. Вій як би символ світу, де зникають усі фарби, всі матеріальні властивості. Тому і діє білий колір на нашу психіку як мовчання. Але це мовчання як би не мертво, а, навпаки, повне можливостей.

Чорний колір, навпаки, діє як дещо без можливостей, як мертва пляма, як мовчання без майбутнього.

Рівновагу білого і чорного породжує сірий. Звичайно сірий колір не може дати ні руху, ні звуку. Сіре - беззвучне та нерухоме, але ця нерухомість іншого характеру, ніж у зеленого кольору, створеного двома активними кольорами: жовти і синім. Тому сірий колір - це безшумна нерухомість.

Червоний колір ми сприймаємо як характерно теплий колір, впливає внутрішньо як життєдайний, живий, турбуючий колір, що, однак, не має легковажності жовтого. На відміну від жовтого червоний колір як би палає всередині себе. Але ідеально червоний колір дуже змінює свій вплив при

зміні кольору. При доданні в червоний колір чорного виникає жорсткий, не здатний до руху коричневий. В більш холодному тоні у червоного зникає активність полум'я. Стаючи помаранчевим, червоний набуває променистості жовтого, але постійно зберігає серйозність.

Фіолетовий колір - це немов охолоджений червоний, тому він звучить дещо болісно, як дещо придушене і сумне.

Вибір переважного (улюбленого) кольору людиною визначається його характером і залежить, також, від соціального фактору. На основі соціологічних досліджень був отриманий наступний ряд кольорів по мірі зменшення надання переваг: блакитний - фіолетовий - білий - рожевий - пурпурний - червоний - зелений - жовтий - помаранчевий - коричневий - чорний.

Залежність вибору переважного кольору від темпераменту представлено на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Вибір переважного кольору від темпераменту людини

Характер і виразність кольору може значно змінюватись в залежності від різноманітних асоціацій. Кожен з нас намагається пояснити емоціональну характеристику того чи іншого кольору характером певних предметів, на яких ми звичайно сприймаємо цей колір. Це дуже індивідуальна особливість кожної людини, що залежить від набутого ними досвіду. Встановити тут буд-які правила дуже важко, але з деякою вірогідністю можна припустити, що червоний колір асоціюється з вогнем і кров'ю, жовтий - з сонцем, синій - з небом, водою, зелений - з лісом, лугами.

Врешті-решт, існує таке поняття як чути колір, тобто кожному кольору співставляється певна музична нота. Це явище неможливо конкретно описати для кожного певного кольору, але не знайдеться ні однієї людини, яка стала б шукати вражень від яскраво-жовтого на басових клавішах роялю.

Розділ II. Кольорові переваги у різних вікових періодах

2.1. Надання кольорових переваг

Перечислення всіх ймовірних факторів, що визначають надання кольорових переваг у людей зайняло б достатньо багато місця. Частина з них пов'язана з культурними звичаями та традиціями, символікою кольору, інші з індивідуальними особливостями людини, треті - з характеристиками кольорового подразника. Не виключено відокремлення й іншого виду подібних факторів. Так, наприклад, Л.П. Урванцев (1981) виділяє п'ять факторів: адаптація; розміри кольорового зразка; принцип афективного контрасту; фон, на якому знаходиться кольоровий зразок; насиченість та яскравість. Неважко помітити, що, у меншій мірі, три з п'яти перекислених факторів пов'язані з енергетичними характеристиками кольору.

За даними об'ємного аналізу надання переваг у кольорі психічно здорових піддослідних, проведеного А.Н. Рум'янцевою (1986), їх колірні симпатії визначалися, як мінімум, двома факторами: емоціональною оцінкою кольору, як певної цілої цілісності та усвідомленою або не усвідомленою емоціональною оцінкою колірних асоціацій. Не дивлячись на дещо невлучне формулювання фактори, що виділила А.Н. Рум'янцева також виявилися пов'язаними з двома боками впливу кольору - енергетичної та інформаційної. Взагалі можна сказати, що енергетичний аспект впливу кольору вважається одним із провідних при формуванні надання переваг у кольорі. Тим самим, надання переваг у кольорі у певної людини може відобразити об'єктивну потребу його центральної нервової системи в енергетичній дії кольору.

Було виявлено, що показник активації ЦНС (рівень біоелектричної активності - РБА) достовірно пов'язаний з наданням переваг певних кольорів тесту М. Люшера. При активації НС спостерігалось надання переваги фіолетовому, червоному і жовтому кольорам, тоді як при гальмуванні, навпаки, ці кольори були відкинуті. В цілому, низькому РБА відповідало

надання переваг у кольорах червоно-жовтої частини спектру над синьо-зеленою, а для високого рівня РБА спостерігалось обернене співвідношення. Особливо виразною ця тенденція проявилася в діапазоні альфа ритму. При цьому варто відмітити той факт, що піддослідні з низьким РБА оцінюють свій стан як більш активний, бадьорий, працездатний, ніж піддослідні з високим показником РБА. Звідси можна зробити висновок, що надання переваг у кольорі червоно-жовтої частини спектру відображає стан підвищеної активації центральної нервової системи.

2.2. Надання переваг у кольорі дитячого віку

Експериментальне вивчення надання кольорових переваг дітей дошкільного віку в ХІХ столітті спочатку було пов'язано з проблемою вікових меж здатності розрізняти кольори. В огляді К.В. Бородіна (1972) приводяться результати цих робіт і робиться висновок про відсутність будь-якої закономірності в наданні переваг у кольорі у дітей: "... взагалі не існує певного порядку надання переваг у кольорі".

В таблиці 1.1. зведені воедино результати 12 експериментальних робіт: У.Ю. Уффельмана (1881), У.А. Біне (1890), м. Шинна (1905), У.А. Габбіні (1893), Р. Мардесена (1903), Ч. Майерс (1908), Е. Вулі (1909), В.П. Бражас (1911), В. Прейера (1912), К. Валентайн (1914), Р. Степлз (1932), що дало можливість виявити ведучу тенденцію в наданні переваг у кольорі.

Таблиця 1.1

Ведуча тенденція в наданні переваг у кольорі

Колір	Позиція кольору в колірному ряду надання переваг								Середній ранг
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Червоний	8	2	1	1					1,58
Жовтий	3	4	1	1		1		1	2,00
Блакитний/ Синій	1	1	4	1	2			1	3,70
Коричневий		1		1	3				4,20
Зелений		3	1	1			1	2	4,75
Помаранчевий			2	1			2		4,80
Фіолетовий				2		2		1	5,60

Р. Франсе в "Психології естетики", а також М. Сент-Джодж і В. Уолтом роблять висновок про "вродженості в наданні кольорових переваг у дітей". За їх даними, діти у віці до одного року незалежно від національності і місця проживання надають перевагу однаковим кольорам: червоному, жовтому та помаранчевому. Меншою популярністю користуються синій, зелений і фіолетовий.

Любов дітей до кольорів "активної сторони" проявляється і в їх малюнках. В роботі В.С. Мухіної (1981) показано, що діти дошкільного і молодшого шкільного віку частіше за все використовують в своїх малюнках кольори з характеристиками "яскравий", "світлий", "чистий". Надання переваги у них настільки виражена, що діти намагаються використовувати ці кольори при малюванні якомога частіше, що в свою чергу, призводить, з точки зору дорослого спостерігача до нереалістичного зображення. Так виникають червоні і жовті будинки, літаки, люди, дерева і т.д. Похмурі, холодні, темні відтінки використовуються дітьми (особливо до 5-ти років) тільки в тих випадках, коли дорослий просить їх намалювати дещо неприємне для дитини. При цьому, діти могли давати пояснення типу: „чорне-брудне-негарне”.

При обґрунтуванні свого вибору в кольорі діти не спираються на предметні асоціації кольору, а виходять з вражень, що викликає у них той або інший певний колір. Яскраві кольори їх радують і приваблюють, погляд дитини сам тягнеться за таким кольором. Причому, слід відмітити, що вплив червоного, жовтого та інших яскравих кольорів не дратує дітей молодшого віку, а навіть заспокоює, дозволяє дитині почувати себе комфортно. Засновник Вальдорфської школи педагогіки Рудольф Штейнер радив вихователям використовувати червоний колір для заспокоєння дитини трьох-чотирьох років.

Подібні факти дають підставу вважати, що нервова система здорової дитини дійсно об'єктивно потребує енергетичного впливу довгохвильової частини спектру (переважно); яскраві, світлі відтінки надають впливу на

ЦНС, без якого вона обійтись не може. Кольори можна порівняти з вітамінами, необхідними дитині для свого росту і розвитку, і по аналогії з явищем авітамінозу, влучно сказати про "кольорову депривацію", яка може призвести до затримки і порушення нормального ходу розвитку нервово-психічної діяльності дитини. В цьому зв'язку, можна припустити, що так звані "нічні страхи" дітей молодшого шкільного віку, при яких дитина не може заснути в темній кімнаті із-за страху перед її чорнотою і вимагає привідкрити двері або увімкнути світло, пов'язані, крім усього іншого, і з кольоровою (світловою) деривацією". Страх дитини, тим самим, відображає фрустрацію, можливо, загостреної потреби в дії кольору на його ЦНС.

Не дивлячись на різноманітність методологічних підходів і методик дослідження в розглянутих роботах, тенденція надання переваг у дітей світлим стимулам проявляє себе постійно.

2.3. Надання переваг у кольорі дорослого населення

Якщо колірні симпатії дітей обумовлені, перш за все, енергетичними характеристиками кольору, то у дорослих вони не в меншій мірі залежать і від інформаційного складника впливу кольору, що, в свою чергу, визначається суспільно-культурним досвідом, традиціями колірної символіки, модою і т.д. Надання переваг у кольорі дітей набагато менш індивідуальні, ніж у дорослих, тому виявлення якоїсь однієї спільної тенденції для останніх досить проблематично. Однак подібні спроби неодноразово мали місце.

Найбільш широкомасштабне з подібних досліджень було проведено R.W. Bunham, R.M. Yanes та C.J. Bartleson (1963), що дослідили 21060 піддослідних різноманітної статі та віку. Перевагу здобули блакитний, червоний, зелений, фіолетовий, помаранчевий та жовтий.

Схожі результати, поставивши перед собою задачу визначення нормативних показників надання переваг у кольорі у дорослих, отримали А.Е. Ольшаннікова, В.В. Семенов та Л.М. Смирнов (1976) при вивченні

вибору кольорів 386 піддослідних. Найпривабливішим піддослідні обрали блакитний колір. Слідом за ним розташувалися білий, зелений, червоний, синій, жовтий, сірий, фіолетовий та чорний.

Г. Фрілінг та К. Ауер (1973) вказують на те, що з віком росте падання переваги більш темним, спокійним відтінкам - коричневому, оливковому, сірому, чорному, але в цілому, досі, частіше надають перевагу червоному, жовтому, зеленому та синьому. При цьому чоловіки більше симпатизують червоному та жовтому, а жінки - синьому.

А.М. Еткінд (1985) вказує на дещо інші залежності вибору кольору. Так піддослідні юнацького віку в його виборі надавали значної переваги синьому і чорному в порівнянні з людьми похилого віку. Але разом з тим, останні частіше надавали перевагу сірому і коричневому кольору. Крім того, молоді піддослідні "недолюблювали" відтінки зеленого. Статева відмінність відобразилася в наданні переваги жовтому: він частіше обирався чоловіками. У відношенні 2-х кольорів (в якості експериментальної методики використовувався тест Люшера) була виявлена значимість фактору освіти: піддослідні з вищою освітою рідше надавали перевагу синьому та фіолетовому.

Надання переваг у кольорі у дорослих за І.А. Скоттом представлена у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Надання переваг у кольорі у дорослих за І.А. Скоттом

Колір	Позиція кольору в колірному ряді надання переваг								Сума
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Сірий	68	106	78	98	95	147	129	79	800
Синій	189	118	119	107	114	68	68	17	800
Зелений	106	134	152	138	99	66	68	37	800
Червоний	186	150	120	11	880	74	57	22	800
Жовтий	96	113	116	87	91	112	97	86	800
Фіолетовий	91	78	81	88	95	57	106	204	800
Коричневий	39	67	78	109	153	94	131	129	800
Чорний	23	34	56	62	73	182	144	220	800
Сума	800	800	800	800	800	800	800	800	6400

А надання переваг у кольорі у дорослих за К. Флейнгаузом - у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Надання переваг у кольорі у дорослих за К. Флейнгаузом

Колір	Позиція кольору в колірному ряду надання переваг								Сума
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Жовтий	173	383	223	131	99	45	31	15	1000

У таблиці 2.4. представлені дані надання переваг у кольорі у дорослих за Б.А. Базисом.

Таблиця 2.4.

Надання переваг у кольорі у дорослих за Б.А. Базисом

Колір	Позиція кольору в колірному ряді надання переваг								Сума
	1	2	3	4	5	6	7	8	
Сірий	10	13	14	11	14	12	14	13	100
Синій	12	13	15	15	13	12	14	6	100
Зелений	19	19	18	15	12	7	7	3	100
Червоний	16	15	11	16	10	13	9	11	100
Жовтий	9	10	13	10	13	16	16	12	100
Фіолетовий	24	14	11	8	10	7	11	15	100
Коричневий	8	11	12	18	17	14	10	5	100
Чорний	1	4	5	7	11	19	18	35	100
Сума	100	100	100	100	100	100	100	100	

Також було проведено дослідження надання переваг у кольорі дорослих обох статей у віці від 16 до 70 років. У середньому ранговий ряд надання їх переваг у кольорі мав наступний вигляд:

1. Зелений
2. Червоний
3. Фіолетовий
4. Синій
5. Коричневий
6. Сірий
7. Жовтий
8. Чорний

В експерименті прийняло участь 400 чоловік, 230 - жінок і 170 - чоловіків. Більша частина піддослідних прийшла на вік від 21 до 34 років

(195 чоловік). В якості експериментальної методики використовувався тест М. Люшера.

Фактори статі та віку для даної групи проявили себе традиційно: більш молоді піддослідні частіше обирали яскраві та світлі кольори, ніж похилі. Це ж достовірно і, в цілому, для чоловіків у порівнянні з жінками. Однак для піддослідних у віці від 45 до 54 років фактор статі опинився пов'язаний з оберненою тенденцією - жінки цього віку віддавали перевагу яскравим кольорам майже в два рази частіше, ніж чоловіки. Подібна тенденція підтвердилась і при використанні розширеного варіанту колірному тесту Люшера.

Не дивлячись на певний хаотичний порядок значень, отриманих в розглянутих роботах, їх результати дозволяють зробити ряд достовірних висновків. Господарююча тенденція дитячого віку - надання переваги яскравим і світлим відтінкам (особливо червоному і жовтому) у дорослих, практично, відсутня. Особливо це стосується жовтого кольору, який і не переходить в розряд взагалі відхилених, то починає викликати до себе „прохолодне” відношення. Віковою межею, що розділяє „дитячий” і „дорослий” типи колірному вибору може вважатися період від 15 до 20 років, тобто є час кінцевого формування центральної нервової системи людини. Надання переваги у кольорі синьо-зеленої частини спектру дорослими, нерідко, стає домінуючим над виборами червоного і жовтого.

Обслідування 5300 мешканців Німеччини обох статей від 16 до 70 років, що була проведене Г. Кларом у 1974 році, показало, що синій і зелений для них є набагато більш привабливими, ніж червоний і жовтий. Майже в 40% випадках на перші два місця піддослідні ставили або синій, або зелений, тоді як частота вибору червоного і жовтого на ці місця не перевищила рівня 29%.

Приведені результати дозволяють зробити висновок, що вплив синього і зеленого оцінюється дорослими піддослідними, як більш бажаний, ніж червоний і жовтий.

Ураховуючи ці дані, вибори кольору у дорослих можна розглядати як відображення переваги потреби в стабільному, врівноваженому стані, збереженні досягнутого і навіть релаксації над потребою в активності, рості та розвитку, яка домінує у дітей.

Л.Н. Миронова (1984), аналізуючи відмінності в наданні переваг у кольорі в залежності від віку і рівня освіченості, вважає, що прості, чисті, яскраві кольори діють на людину як сильні, активні подразники. Вони задовольняють потреби людей зі здоровою, не втомленою нервовою системою - діти, підлітки, молодь, люди фізичного труда, відкриті, прості і прямі натури. Складні, мало насичені, розбавлені відтінки діють, скоріше, заспокійливо, ніж збудливо, викликають більш складні почуття, відображають потреби суб'єктів достатньо високого культурного рівня і обираються частіше людьми середнього та похилого віку, інтелігентами, особами з втомленою і тонко організованою нервовою системою.

Розділ III. Роль кольору у психоемоційному стані людини

3.1. Колір та емоції людини

У "Вченні про колір" І.В. Гете писав: "колір - продукт світла, що викликає емоції". Коли ми кажемо: „почорнів від горя; почервонів від гніву; позеленів від злості; посірів від страху”, то не сприймаємо ці вирази буквально, а інтуїтивно пов'язуємо емоціональні переживання людини зі здатним виразити їх кольором. Першим фактом, з яким стикався кожен дослідник відношення емоції - колір є те, що воно не носить випадкового характеру, емоції і колір „зчеплені” між собою на дуже глибокій основі. Кольори не є знаками емоцій, що здатні асоціативно викликати або виражати те або інше почуття, вони виникають перед людиною самі, як емоції, точніше, як об'єктивно втілені емоції. Чому це так?

Один із засновників експериментальної психології В. Вундт в "Основах фізіологічної психології" (1880) описує органічний взаємозв'язок відчуттів і почуттів. Філогенетично відчуття і почуття нерозривно пов'язані між собою. Для ряду модальностей, особливо інтерорецептивних (органічних), характерно, за словами Вундта, майже „бездоганне поглинання почуттям” усіх інших частин почуттів. В першу чергу це почуття задоволення і незадоволення. Вплив подразника викликає не тільки почуття (сенсорний компонент), але і почуття по відношенню до цього відчуття. Можна сказати, відчуття „пристрасне”.

Другим суттєвим фактором являється достатньо жорстка ступінь "закріпленості" за певним кольором певних емоцій. Психічно здорова людина, як дорослий, так і дитина, починаючи з 3-4-х років, коли він може фіксувати свої враження, розуміє емоційний зміст основних кольорів і може їх диференціювати по емоціональному знаку.

Колегою професора Кракова Л.А. Шварц було виявлено помітну зміну колірної чутливості (порогів кольоровідмінності) в залежності від емоційного стану людини. Позитивні емоції, наприклад, радість, виявилися пов'язаними з

підвищенням чутливості до червоного і жовтого і з пониженням - до синього та зеленого. При переживанні негативних емоцій спостерігалася обернена картина: чутливість до синього та зеленому збільшувалася, а до жовтого і червоного знижувалася. Цікаво, що вказані зміни кольорової чутливості відмічалися не тільки при актуальному переживанні емоцій, але і при спогадах про приємні або неприємні події. Тим самим, експериментальні дослідження Л.А. Шварц підтверджують положення Вундта про органічний зв'язок відчуттів та емоцій.

Результати наукових робіт показують, що колір пов'язаний з емоціями на найрізноманітніших рівнях психічної діяльності людини вже з раннього дитинства і ядро кольороемоціональних значень є принципово схожим у дітей і у дорослих.

В.Ф. Петренко і В.В. Кучеренко вивчали можливість діагностування емоційних станів піддослідних методом надання кольорових переваг (тест Люшера). З ціллю верифікації результатів емоційні стани викликалися у піддослідних за допомогою гіпнотичного впливу. Знаходячись в такому стані „радості”, піддослідні частіш за все надавали перевагу червоному і жовтому, а відштовхували коричневий і чорний. Прищеплення „почуття провини” викликало надання переваги сірому і синьому кольору, а червоний і жовтий, навпаки відійшли в кінець кольорового ряду.

А.М. Еткінд (1979; 1980-1985) провів серію досліджень кольороемоційних значень у дорослих. В першій роботі (1979) вивчалася спряженість восьми кольорів тесту М. Люшера з 9 основними емоціями за К. Ізардом. В таблиці 8 представлені частоти асоціацій кольорів (в %) з емоціональними факторами Ізарда (в кожний фактор включено по три окремих емоцій).

Емоція радості, що відображає факт задоволення потреби (або її перевиконання), тобто, психофізіологічно і психологічно проставлена першим трьом і в своєму колірному значенні протилежна негативним переживанням.

Що стосується таких емоцій як „цікавість”, „здивування”, „огода”, „сором”, то їх колірні профілі далеко не так однозначні і психологічно зрозумілі. Складається враження, що піддослідні дуже затруднялися при визначенні колірних профілів, що мають, на відміну від попередніх, значно меншу степінь внутрішньої злагоженості.

3.2. Колір і характер

Різноманітність теоретично-методичних підходів у вивченні індивідуальних та типологічних особливостей людини значно затрудняє продуктивне порівняння результатів, отриманих при дослідженні взаємозв'язків між відношенням до кольору і характером. Взагалі використовується поняття „характер” достатньо умовно - як позначення стійких зовнішніх факторів (що стосуються поведінки), що себе проявляють та внутрішніх (психічних) умов. Найчастіше спеціально не диференціюється поняття темперамент, характер, особистість, оскільки в різноманітних психологічних школах їм дається найрізноманітніше трактування, а також тому, що дійсно не так важливо яка із перерахованих інстанцій надає більшого впливу на відношення суб'єкта до кольору, а важливо встановити, що подібний вплив взагалі існує.

Л.П. Урванцев (1981) говорив про наявність залежності між наданням переваг у кольорі та факторами „екстраверсії” та „нейротизму” за Айзенком. Піддослідні з високими показниками нейротизму лише невелику кількість кольорів оцінюють нейтрально. Кількість кольорів, яким вони надають перевагу у інтровертів в два рази менше, ніж у екстравертів. Останні частіше обирають відтінки червоного і жовтого і рідше - синього та зеленого. У інтровертів Л.П. Урванцев відмічає протилежну тенденцію.

У дослідженні І.М. Дашкова та Є.А. Устиненко (1980) кореляції між наданням переваг у кольорі (за тестом Люшера) і факторами посібником з питаннями Айзенка виявлено не було.

При дослідженні 100 студентів отримана пряма кореляційна залежність між наданням переваг червоному кольору і рівнем екстраверсії. Піддослідні з високими показниками екстраверсії достовірно частіше надавали перевагу червоному, ніж піддослідні з низьким рівнем екстраверсії (інтроверсією). В ході дослідження був виявлений факт високого рівня схожості у виборі кольорів піддослідних з полярними оцінками по шкалі „екстраверсія”. Особливо, це відноситься до червоного кольору: і виражені екстраверти та інтроверти виявляли найчастіше надання переваги саме йому. Мабуть, це відобразилося на відносно невисокому показнику лінійної кореляції Персона для червоного кольору. Факт цієї схожості підтверджує припущення А.М. Еткінда (1985) про переважно нелінійний характер зв'язку між колірними виборами та оцінками рис особистості за допомогою опитувальних методів. При всій заманливості знаходження певного, стійкого зв'язку між особистими рисами людини та його відношенням до кольору, слід визнати, що шлях пошуку лінійної кореляційної залежності між виборами кольору та показниками особистих опитувань є малоперспективним.

В якості альтернативи можна розглядати підхід, запропонований самим М. Люшером в книзі „Чотирикольорова людина” (1977), де основою типології характерів служить сам колір.

Значно об'єднує можливості вивчення зв'язків кольору з типовими особливостями особистості людини те, що дослідники, як правило, використовують лише один засіб виявлення відношення людини до кольору - метод кольорових переваг. Тому викликає особливу цікавість робота І.Г. Безпалько (1975), в якій вивчалось співвідношення між порогамі кольоророзрізняння та симатотипамію. Було виявлено, що середні величини колірних порогів для пікніків та астеніків різко та достовірно відрізняються між собою по всьому спектру кольорів. Колірні порогови у пікніків перевищували аналогічні астеніків. При чому, ці відмінності значно перевищували коливання колірних порогів, обумовлені зміною емоційного стану. У пікніків зі зміною емоційного стану виникала якісна зміна профілю

порогів кольоророзрізняння (співвідношення порогів червоного та синього), а у астеніків - кількісне. Автор роботи не виключає, що подібні відмінності між пікніками та астеніками можуть мати відношення до запропонованої Е. Кречмером (1924) структурі емоціональності у даних симатотипів (діатетична шкала настрою пікніка: від веселощів до смутку, психоестезична - астеніка: від підвищеної до пониженої чутливості).

Ще одним обмеженням, що служить можливістю знаходження взаємозв'язку між відношенням до кольору та характером слід визнати обмежене число показників, що характеризують особливості надання переваг у кольорі у людини. Очевидно, що тільки колірних рангів явно недостатньо для виявлення можливих кореляцій. Спробою подолання цього обмеження стало дослідження І.І. Кутько (1997) про взаємозв'язки надання переваг у кольорі та акцентуацією характеру у підлітків.

3.3. Відношення до кольору у процесі мислення

Вплив кольору на психічний апарат людини зачіпає не тільки його емоції та характер, але і пізнавальні процеси, і перш за все, - мислення. Мова йде не про інформаційний, а енергетичний бік впливу кольору, і тим самим, не про зміст процесу мислення, а його динамічних, енергетичних характеристиках. З цієї точки зору, мислення предстає і перед самим суб'єктом мислення, і перед зовнішнім спостерігачем (експериментатором), не як послідовність ціленаправлених асоціацій, суджень, тверджень, а як особливого виду психічну напругу, що закінчується у випадку знаходження рішення розрядження, що задовольняє суб'єкта.

Емпіричні спостереження показують, що в різноманітних кольорових середовищах людині „думається” по різному: вплив кольору може або заважати, або сприяти рішенню завдання.

Г. Фрілінг та К. Ауер (1973) не рекомендують фарбувати в темні, „холодні” тони ті приміщення, в яких люди займаються розумовою працею - шкільних класів, студентських аудиторій, наукових відділів, лабораторій і

т.п. Подібні кольори викликають гальмування та знижують ефективність розумової діяльності. Це стосується не тільки стін, стелі або підлоги, але і меблів. Навпаки, кольори „активного боку” покращують мислення, підвищують її продуктивність. В уявленні піддослідних успішний розв'язок задачі асоціюється з яскравими, світлими відтінками.

В дослідженні А.І. Берніцкаса (1980) було отримано 8 колірних профілів інтелектуальних емоцій, які автор спів ставляє з основними фазами процесу мислення. Для таких емоцій як „здогадка”, „здивування”, „впевненість” спільним є вибір найяскравіших і світлих кольорів тесту М. Люшера - червоного і жовтого. Рідше за все з цими емоціями піддослідні асоціювали чорний, сірий та темно-синій. Разом з тим, „сумнів” і „засмучення” пов'язувались піддослідними з сірим, коричневим, чорним і темно-синім. Цікавим виявився колірний профіль „зрозуміло”. Слідом за жовтим і червоним у ранговому ряді виборів піддослідні розмістили чорний колір. Інтерпретуючи даний факт, А.І. Берніцкас вказує, що почуття зрозумілого пов'язано з емоцією „приємно”. Їх взаємозв'язок може бути виражений у вигляді Образної кривої „U”: найбільш зрозуміло те, що максимально приємно або неприємно.

В дослідженні М.А. Густякова (1986; 1988) вивчалася динаміка надання кольорових переваг у піддослідних в процесі розв'язання задачі. Було виявлено, що зміна типу кольорового вибору в процесі розв'язання несе інформацію про можливий успіх, або невдачу. Піддослідні, які після першого вибору яскравих та світлих кольорів тесту Люшера починали надавати перевагу темним, похмурым відтінкам, не знаходили розв'язку задачі і відмовлялися від подальших зусиль для її розв'язку. Негативним в цьому випадку був і перший вибір переважно темних кольорів. Однак у частини піддослідних з подібним типом вибору було відмічено в процесі розв'язку задачі зміна типу надання колірних переваг на обернений (вибір в якості симпатичних - яскравих кольорів), що виявилось діагностичною ознакою успішного розв'язку задачі. Нерідко, піддослідні надавали перевагу

червоному та жовтому. Відсутність динаміки в виборах кольору є однозначною ознакою невдачі у розв'язанні запропонованої задачі, незалежно від початкового варіанту надання переваги у кольорі.

В цьому зв'язку цікавить питання про зв'язок між відношенням до кольору та інтелектуальним рівнем людини. Як показують результати робіт дослідників, що застосовують колірний тест Люшера для осіб з більш низьким освіченим індексом, менш культурних, із так званих „нижчих” слоїв суспільства характерним є надання переваги фіолетовому кольору. Піддослідні, що страждають олігофренією, відчують підвищену цікавість до яскравих кольорів, їх „улюблене” сполучення - червоний і фіолетовий. При інтерпретації подібних результатів, зазвичай, посиляються на незначний рівень інтелектуального контролю емоцій, домінування ефекту над інтелектом.

Як правило, люди, яких відносять до інтелектуальної еліти уникають в повсякденному житті, особливо в одязі, яскравих відтінків, надаючи перевагу спокійним, пастельним тонам.

Зв'язок кольору та мислення, інтелекту носить складний, неоднозначний характер. При чому, цей зв'язок, безумовно опосередкується емоційною сферою особистості.

Розділ IV. Експериментальна частина

4.1. Організація дослідження

Для проведення дослідження як колір впливає на емоційний стан людини, ми обрали групу підлітків віком від 14 до 16 років (10чол.)

За основу дослідження ми взяли вправи з тренінгу «Гармонія барв»[16].

Обладнання: набір кольорових смужок (7 штук) для кожного учня, синя та оранжева картки, таблиця з різнокольоровими числами, кольорові олівці та папір для малювання.

Спочатку учням пропонувалося розкласти смужки в довільному порядку і придивитися до них.

Інструкція: «Візьміть у руки той колір, який вам сьогодні найбільше до вподоби, з яким хочеться подружитись, побути довше».

Далі діти впродовж 2 секунд дивляться на різнокольорові числа. Записують числа, які запам'ятали.

Провівши ці методики, ми виокремили переважаючі кольори та прослідкували їх взаємозв'язок з настроєм учнів.

Результати ми представили у вигляді таблиць та графіків.

4.2. Обробка результатів дослідження

У попередній бесіді з підлітками ми з'ясували, що 50% учнів відчувають спокій, 30% мають не дуже веселий настрій, 20% - мають піднесений настрій (див. рис. 4.1.)

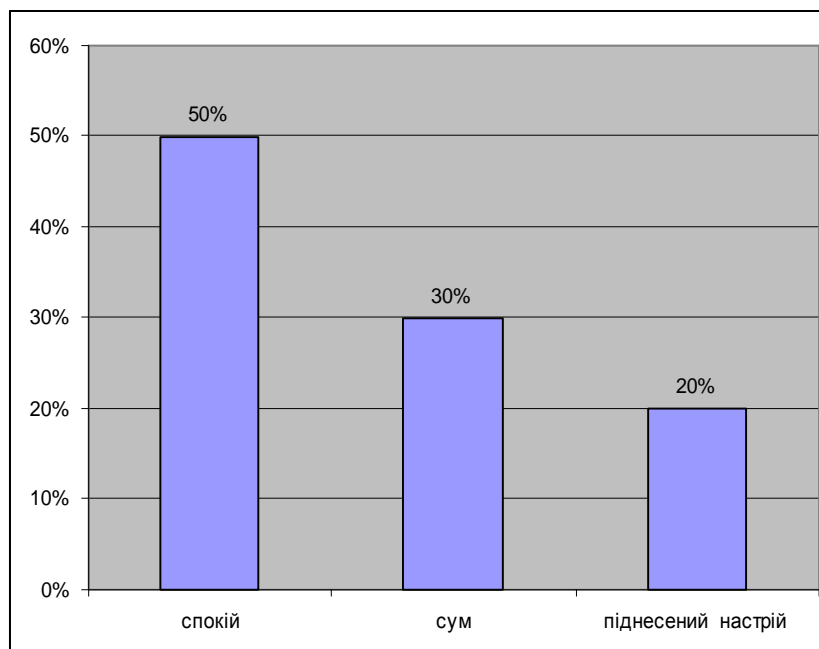


Рис. 4.1. Розподіл учнів за настроєм

Після того, як учням було запропоновано обрати кольорову смужку, ми згрупували обрані варіанти і отримали наступні дані (див. табл. 4.1.):

Таблиця 4.1

Розподіл кольору серед досліджуваних

Колір	Кількість виборів	Значення
оранжевий	2	радість
жовтий	1	приємний
зелений	3	спокій
синій	3	сум
червоний	1	піднесеність

Як видно з таблиці, 30% досліджуваних обрали зелений колір, така ж кількість – синій.

20% - обрали оранжевий колір, по 10% - жовтий та червоний (див. рис. 4.2.)

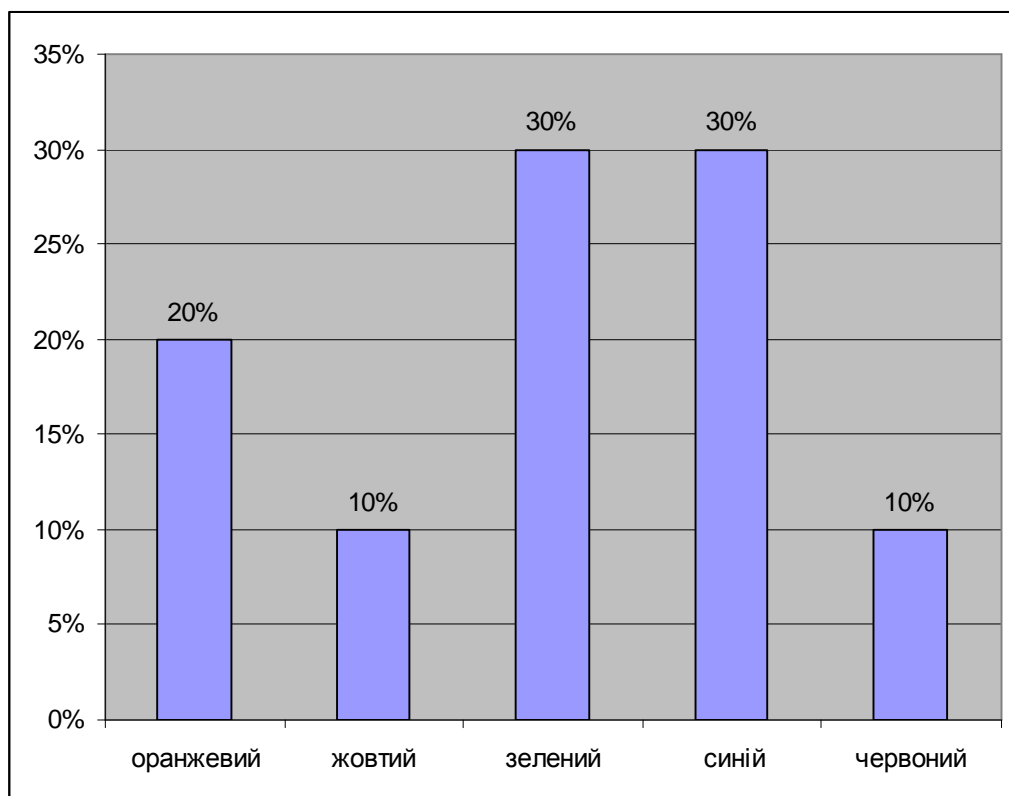


Рис. 4.2. Розподіл кольорів серед досліджуваних

Спів ставимо результати експерименту з настроєм досліджуваних (за результатами бесіди) (див. табл. 4.3.).

Таблиця 4.3.

Відповідність кольору та настрою у досліджуваних

№ досліджуваного	Настрій	Колір	Спів падання/неспівпадання
1	Спокійний	Зелений	Спів падання
2	Сумний	Синій	Спів падання
3	Радісний	Оранжевий	Спів падання
4	Звичайний	Червоний	Неспівпадання
5	Звичайний	Зелений	Неспівпадання
6	Сумний	Синій	Спів падання
7	Звичайний	Жовтий	Спів падання
8	Звичайний	Зелений	Спів падання
9	Веселий	Оранжевий	Спів падання
10	Звичайний	Синій	Спів падання

Аналізуючи дані таблиця 4.3., можемо зробити висновок, що 80% досліджуваних обрали той колір, який відповідає їх настрою. Неспівпадання

відбулося по настрою радості та суму, можливо, це звичайний настрій для підлітків.

Тож можемо стверджувати, що досліджувані підсвідомо вибрали собі «в друзі» ті кольори, що відповідають їх настрою.

Далі досліджуваним пропонувалося протягом 2 секунд подивитися на різнокольорові числа, представлені на таблиці, і записати ті з них, які вони запам'ятали. Потім учнів запитували, чому вони записали саме ці числа. Досліджувані пояснили це тим, що число було написане їх улюбленим кольором.

Отже, можемо стверджувати, що краще запам'ятовуються ті числа, які записані улюбленим кольором.

Таким чином, ми підтвердили нашу гіпотезу, що кольори впливають на людину, її самопочуття, емоції і тому вона підсвідомо вбирає собі «в друзі» ті кольори, що відповідають її настрою.

Висновок

Колір несе нам не тільки інформацію, але і безліч можливостей для розвитку і досягнення бажаного. Нам застається тільки навчитися читати цю інформацію і вміти самим правильно внести її в життя. А в цьому, до речі, допомагає бірюзовий та смарагдово-зелений.

Отже, у своїй роботі я розглянула характеристику основних кольорів та їх різноманітний вплив на організм людини, зокрема на вегетативну та центральну нервові системи. Визначила три види впливу кольору на людину і її психіку. Знайшла і описала різницю у наданні переваг у кольорі у дітей та дорослих та взаємозв'язок кольору та емоцій. У своїй роботі я також розглянула вплив кольору на процеси мислення та особливості символіки кольорів.

Слід визнати, що ведучим фактором у формуванні кольорових значень є зовсім не вони, а об'єктивний характер кольорової дії на людину, як про це свідчать дані психофізіологічних та психологічних досліджень. Говорячи про психологічну дію кольору мова йде про почуття та переживання, які ми можемо відчувати під впливом того чи іншого кольору. Цей вплив дуже тісно пов'язаний з оптичними особливостями кольору.

Вибір переважного (улюбленого) кольору людиною визначається його характером і залежить, також, від соціального фактору.

Характер і виразність кольору може значно змінюватись в залежності від різноманітних асоціацій. Кожен з нас намагається пояснити емоціональну характеристику того чи іншого кольору характером певних предметів, на яких ми звичайно сприймаємо цей колір. Це дуже індивідуальна особливість кожної людини, що залежить від набутого ними досвіду

Результати наукових робіт показують, що колір пов'язаний з емоціями на найрізноманітніших рівнях психічної діяльності людини вже з раннього дитинства і ядро кольороемоціональних значень є принципово схожим у дітей і у дорослих.

Провівши експериментальне дослідження залежності кольору від настрою (емоційного стану) людини, ми з'ясували, що кольори впливають на людину, її самопочуття, емоції і тому вона підсвідомо вбирає собі «в друзі» ті кольори, що відповідають її настрою. А це підтверджує нашу гіпотезу. Тому ми можемо стверджувати, що зв'язок кольору та мислення, інтелекту носить складний, неоднозначний характер. При чому, цей зв'язок, безумовно опосередкується емоційною сферою особистості.

Отже, напрашується висновок, що для кращого навчання бажано мати кольорові підручники. Якщо у дитини улюблений зелений колір, то й підручник нехай буде зелений (друкований зеленою фарбою). Поки що можна користуватися звичайними кольоровими закладами.

Список використаної літератури

1. Бажин Е.Ф., Эткінд А.М. Цветовой тест отношений (ЦТО). Методические рекомендации. - Л., 1985. - 18 с.
2. Базима Б.А. Взаимосвязь цветовых предпочтений и идентификации с цветом. //Материалы конференции «Актуальные вопросы практической психологии и логопедии в учреждениях образования и охраны здоровья Украины». Харьков., 1998 г. – С. 106-109.
<http://www.colorpsy.boom.ru/Colorident.htm>
3. Базима Б.А., Густяков Н.А. О цветовом выборе как индикаторе эмоциональных состояний в процессе решения малых творческих задач//Вестник ХГУ - Харьков, 1988. - № 320. - с. 22-25. // <http://www.colorpsy.boom.ru/Think3.htm>
4. Базима Б.А., Кутько И.И. Цветовые предпочтения подростков с акцентуациями характера//Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. Том 97. - №1. - 1997 г.. - С. 24-28// <http://www.colorpsy.boom.ru/Colorakcent.htm>
5. Барвінок І. Визначення рівня розвитку музично-естетичної культури у школярів// Почат. шк.- 1999.- №5.- С.59-61.
6. Беспалько И.Г. О соотношении между цветовыми порогами, соматотипом и эмоциональным состоянием. //Математические методы в психиатрии и неврологии. - Л., 1972. - С. 176-178.
7. Васильева О., Поклад І. Розвиток творчої особистості дитини в хореографічній діяльності // Мистецтво та освіта.- 2002.- №2.- С.42-43.
8. Волошинова Л. Естетико- педагогічний вплив відео // Мистецтво та освіта.- 2002.- №1.- С.51.
9. Ворсобин В.Н., Жидкин В.Н. Изучение цвета при переживании положительных и отрицательных эмоций дошкольниками//Вопросы психологии. - 1980. - №3. - С. 121-124.

10. Грищенко Т. Формування національних засад музично-естетичного виховання в гімназіях // Рід. шк.- 2000.- №1.- С.56-59.
11. Дашков И.М., Устинович Е.А. Экспериментальные исследования валидности шкалы субъективного предпочтения цвета (тест Люшера) // Проблемы моделирования. Диагностика психических состояний в норме и патологии. - Л., 1980. - С. 115-126.
12. Зайцев В.П., Айвазян Т.А., Таравкова И.А. и др. Изучение диагностических возможностей цветового теста у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями. // Психологический журнал. - 1989. - Т. 10. - №3. - С. 106-110.
13. Миронова Л.Н. Цветоведение. - Минск, 1984. - 286 с.
14. Нечай С. Роль музики в соціальній адаптації дітей-сиріт // Мистецтво та освіта.- 2001.- №1.- С.39-42.
15. Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Взаимосвязь эмоций и цвета // Вестник МГУ. - 1988. - серия 14. «Психология». - № 3. - С. 70-82.
16. Пересенчук О. Гармонія барв // Психолог. - №10. - 2006. - С. 19-21
17. Руденко В.Е. Цвет-эмоции-личность // Диагностика психических состояний в норме и патологии. - Л., 1980. - С. 107-115.
18. Румянцева А.Н. Экспериментальная проверка методики исследования индивидуального предпочтения цвета // Вестник МГУ. - М., 1986. - серия 14. «Психология». - № 1. - С. 67-69.
19. Урванцев Л.П. Психология восприятия цвета. Методическое пособие. - Ярославль, 1981. - 65 с.
20. Эткінд А.М. Цветовой тест отношений // Общая психодиагностика. - М., 1987. - С. 221-227.