**КОЛІР ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

**Зміст:**
[Вступ](http://ostriv.in.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=5491&Itemid=-5#a1)
[1. Огляд літератури](http://ostriv.in.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=5491&Itemid=-5#a2)
1.1. Колір з точки зору науки
1.2. Значення кольорів
1.2.1. Вплив кольору на психологію та фізіологічні функції людини
1.2.2. Вплив кольору на тіло
1.2.3. Вплив кольору на психологічний та емоційний стан
1.2.4. Правила використання кольорів
1.2.5 Кольоротерапія та її методи
1.3. Види впливу кольору на людину
1.3.1. Фізичний вплив кольору
1.3.2. Оптичний вплив кольору
1.3.3. Емоційний влив кольору
 [Список літератури](http://ostriv.in.ua/index.php?option=com_content&task=view&id=5491&Itemid=-5#a5)

**Вступ**

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.

**1. Огляд літератури**

**1.1. Колір з точки зору науки**

В 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.

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 ваша власна кольорова гама і ті кольори, які ви обираєте для свого одягу, впливають на оточуючих вас людей. А головне - на вас!

**1.2. Значення кольорів**

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.

***1.2.1. 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-шуєм, 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 обійтися. 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 почувають 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.

І аби зрозуміти який ваш колір по-справжньому мало подивитися у дзеркало, треба розібратися у власних звичках та вчинках, проаналізувати свою поведінку.

***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 жовчкам'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 тапідтримати в часи тривог та переживань.

**Жовтий** очищує, він протидіє заклопоченості, похмурим 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 розвити в собі якості керівника. Цей колір також не рекомендується використовувати для роботи з дітьми.

**Сірий** заохочує 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.

***1.2.4. Правила використання кольорів***

Як ми побачили, кольори можуть усе. А ми можемо усе з їх допомогою. Спочатку потрібно визначитися - з чим ви хочете попрацювати, потім обрати колір, який може вплинути потрібним вам чином на вас або оточуюче середовище, та використати його.

Можливостей використання кольору велика кількість. Найпростіший варіант - використовувати потрібний колір в своєму одязі або інер'єрі. При цьому, наприклад, в одязі використання кольору може бути видно або не видно оточуючим.

Ось що щодо використання кольорів в інтер'єрі каже фен-шуй: „Ваш дім ділиться на різні зони. Кожна відповідає за успіх в якійсь зі сфер життя: коханню, навчанню, кар'єрі і т. д. Якщо ви хочете впливати на одну із сфер певним чином, використайте в цій зоні той колір, який забезпечує необхідний вам вплив. Необов'язково фарбувати стіни зони кохання в червоний, якщо ви хочете активізувати цю сферу - достатньо розмістити в цій зоні декілька речей червоного кольору, бажано відповідаючи любовній символіці.”

Продовжує тему використання кольорів в дизайні Ліліан Бондс: холоднуваті мерегтящі відтінки, як блакитний та блідно-бузковий, сприяють відпочинку, розслабленню, вони рекомендовані та переважні для спалень. Блідно-жовтий допомагає зосередитися, знайти вірне рішення, в такий колір добре фарбувати ділові приміщення. На кухні можна використовувати червоні, помаранчеві відтінки - вони підвищують апетит. Не варто фарбувати приміщення, де ви збираєтесь довго знаходитися, в зелений - він надає почуття тяжкості. А стіни дитячої кімнати не повинні бути білими, краще пофарбувати їх в пастельні, спокійні відтінки. В холодні пори року для почуття теплоти можете скористатися помаранчевим кольором, бажано не в дуже великих кількостях. Абрикосовий колір знімає напруження і дає почуття комфорту та безпеки, він є ідеальним рішенням для офісів та місць, де люди почувають підвищену напругу, наприклад, в поліклініках. Синій заспокоює і є втіленням чистоти, тому його часто використовують в спальнях та ваннах. Але це холодний колір, тому бажано урівноважити його теплими відтінками.

***1.2.5. Кольоротерапія та її методи***

Але окрім безпосереднього використання кольору існують психологічні, дуже дієві, техніки **кольоротерапії** - методу психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, підняття настрою та тонусу за допомогою кольорів. В своїй книзі „Магія кольору” Ліліан Бондс описує декілька дуже цікавих технік допомоги собі за допомогою кольору.

**"Райдужний тонік"**

Це чудовий спосіб підбадьоритися, підняти настрій та тонус.

1. Влаштуйтесь якомога зручніше і зробіть глибокий вдих і видих.

2. Уявіть собі світле блакитне небо з райдугою від краю до краю.

3. Сконцентруйтесь на червоній лінії. Уявіть як вона починає вібрувати, віддаляється від райдуги і наближується до вас у вигляді червоної хмаринки. Коли ця хмарка досягне вас, воно розсипається на рубінові кристали і сиплеться на вас. Кристали торкаються шкіри і перетворюються у краплі води, вона просочується всередину і наповнює ваше тіло рубіновим кольором.

4. Коли ви відчуєте, що тіло наситилося кольором, зайва волога вирветься назовні і скоро розсіється.

5. Повторіть теж саме з наступною та всіма іншими кольоровими лініями райдуги. Зовсім не обов'язково, до речі, відразу використовувати увесь кольоровий спектр, можна обмежитися декількома. Поглинання різних кольорів може займати різний час, якщо один колір ви поглинаєте набагато довше інших, зверніть увагу, що несе цей колір і чого, власне, вам не вистачає, оскільки саме його ви поглинаєте так довго.

**"Зоряне дихання"**

За допомогою цієї техніки можна вилікуватися від болі будь-якого походження, тривоги, страху, поганого настрою. Перед тим як приступити до виконання цієї техніки визначтесь з тим, який саме колір вам зараз потрібний.

1. Сядьте якомога зручніше, а краще - приляжте.

2. Уявіть синє небо, засіяне зорями.

3. Оберіть одну зірочку - вона тепер належить вам.

4. Виберіть колір необхідний для зцілення.

5. Включіть зірочку, нехай вона засвітиться цим кольором. Кольоровий промінь широкий, він все довкола заповнює своїм сяйвом. Вдихніть на раз-два-три, уявляючи, що ви вдихаєте кольорове повітря. Повітря, проникаючи через ніс, заповнює усе ваше тіло, спробуйте побачити та відчути це. Вдихати бажано саме носом.

6. Затримайте дихання, порахувавши до трьох.

7. Видихніть на раз-два-три.

8. Ще двічі повторіть дихальний цикл.

Якщо ви хочете, наприклад, позбутися від болю місцевого характеру, то направте кольоровий потік до хворого органу або частини тіла. До речі, ця техніка дуже корисна під час пологів. А також, для заспокоєння перед виходом на сцену або під час екзаменів. Також насичуватися кольорами ви можете просто вживаючи їжу потрібного кольору.

**1.3. Види впливу кольору на людину**

Розрізняють три види дії кольору на людину: фізичну, оптичну та емоціональну.

***1.3.1. Фізичний вплив кольору***

При фізичній дії мова йде про вплив кольору на фізіологію людини. Об'єктивний вплив кольору підтверджено експериментальним шляхом і залежить від кількості та якості кольору, періоду дії, особливостей нервової системи, віку, статі та інших факторів. Безпосередньою фізіологічною дією на весь організм людини пояснюються явища, викликані червоними та синіми кольорами, в особливості при максимальній їх насиченості. Червоний колір збуджує нервову систему, викликає прискорення дихання та пульсу, а також активізує роботу м'язевої системи. Синій колір надає гальмівного впливу на нервову систему. Червоний, жовтий, помаранчевий кольори є кольорами екстраверсії, тобто імпульсу, оберненого назовні. Група синього, фіолетового, зеленого, навпаки, для пасивної інтроверсії та імпульсі обернених всередину.

Помаранчевий та червоний кольори, збуджуючи разом із зоровим і слуховий центр мозку, що викликає удаване збільшення гучності шумів. Не позбавлено основи, що ці активні кольори часто називають „кричущими”. Зелений і синій, заспокоюючі кольори, послаблюють збудження слухового центру, тобто як би послаблюють або компенсують гучність шумів.

Основні кольори мають певні характеристики, що приведені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Кольори** | **Збуджуючі** | **Гнітючі** | **Заспокоюючі**  |
| Червоний | + |   |   |
| Помаранчевий | + |   |   |
| Жовтий | + |   |   |
| Зелений  |   |   | + |
| Блакитний |   |   | + |
| Фіолетовий |   | + |   |
| Темно-сірий |   | + |   |
| Чорний |   | + |   |

 |

Жовто-коричневий колір здається сухим, зеленовато-синій - вологим, рожевий - солодким, червоний - теплим, помаранчевий - кричущим, фіолетовий тяжким, жовтий - легким. Цю дію кольору неможна пояснити асоціаціями. Воно викликано синестезією, тобто збудженням одного органу почуттів при подразненні іншого.

Основні характеристики удаваної дії кольорів приведені в таблиці 2.

*Таблиця 2*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Білий | Легкий |   |   |   |
| Жовтий | Легкий | Теплий | Сухий |   |
| Помаранчевий |   | Теплий | Сухий | Кричущий, голосний |
| Червоний | Тяжкий | Теплий | Сухий | Кричущий, голосний |
| Фіолетовий | Тяжкий |   |   |   |
| Синій | Тяжкий | Холодний | Вологий | Тихий, спокійний |
| Зелений |   | Прохолодний | Вологий | Спокійний |
| Блакитний | Легкий |   | Вологий | Тихий, спокійний |
| Коричневий | Тяжкий | Теплий | Вологий |   |
| Чорний | Тяжкий |   | Сухий |   |

 |

***1.3.2. Оптичний вплив кольору***

До цієї дії відносяться ілюзії та оптичні явища, викликані кольором та змінюючими зовнішній вигляд предметами. Розглядаючи оптичні явища кольору, всі кольори можна умовно поділити на дві групи: червоний і синій, так як здебільшого кольори по своїм оптичним характеристикам будуть наближені до якоїсь з цих груп. Виключення складає зелений колір. Світлі кольори, наприклад, білий або жовтий створюють ефект іррадації, вони як би поширюються на розташовані біля них біль темні кольори і зменшують пофарбовані в ці кольори поверхні. Наприклад, якщо через щілину стіни з дощечок проникає промінь світла, то щілина здається ширшою, ніж насправді. Коли сонце світить крізь віття дерев, ці вітки здаються більш тонкими, ніж завжди (малюнок 1).



Малюнок 1

Це явище відіграє важливу роль при конструюванні шрифтів. В той час, як, наприклад, букви E і F зберігають свою повну висоту, висота таких літер як O і G дещо зменшується, ще більше зменшуються із-за гострих кінцівок букви A і V. Ці літери здаються нижче спільної висоти рядка. Щоб вони здавалися однакової висоти з іншими буквами рядка, їх вже при розмітці виносять дещо вверх або вниз за межі сторінки. Ефектом іррадації пояснюється і різноманітне враження від поверхонь, вкритих поперечними або взджовжними лініями. Поле на малюнку 2-а здається біль низьким, ніж поле на малюнку 2-б, так як білий колір, оточуючий поля проникає зверху і знизу між лініями і візуально зменшує висоту поля.

|  |  |
| --- | --- |
| http://ostriv.in.ua/images/content/d5491/2.jpg | http://ostriv.in.ua/images/content/d5491/2_b.jpg |
| Малюнок 2-а | Малюнок 2-б</CENTER< TD>  |

Основні оптичні особливості груп червоних і синіх кольорів представлені в таблиці 3.

Жовтий колір зорово як би припідіймає поверхню. Вона здається, до того ж, більш обширною із-за ефекту іррадації. Червоний колір наближується до нас, блакитний, навпаки, віддаляється. Поверхні пофарбовані в темно-синій, фіолетовий і чорний кольори зорово зменшуються і направляються вниз. Зелений колір - найбільш спокійний серед усіх кольорів.

*Таблиця 3*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **Червоний, жовтий, помаранчевий** | **Фіолетовий, синій, блакитний** |
| Теплі, тяжкі, матеріальні, якісні, плоскі | Легкі, не матеріальні, проникні, просторові |
| Фактурні, шероховаті, матові | Без фактурні, гладенькі і блискучі |
| Розширення поширюється по горизонталі | Зжимання, поширення по вертикалі |
| Підпорядковані дузі | Холодні, гострі та колючі, підпорядковані куту |
| Глухі, шумні і низькі | Тихі, дзвінкі, високі |

 |

Також потрібно помітити центробіжний рух жовтого кольору та ценронаправленість синього. Якщо зробити два кола рівної величини і заповнити один жовтим, а інший синім ( див. малюнок 3), то вже після короткої концентрації на них стає помітним, що жовте випускає промені, набуває руху з центру і наближується до людини. Інколи здається, що до променів можна доторкнутися. Синє же круг набуває доцентрового руху і віддаляється від людини. Перше коло колить очі, у другому ж очі утопають.
Сила цієї дії збільшується, якщо до нього додати різницю світлих і темних відтінків, тобто дія жовтого збільшиться при доданні до нього білого кольору, синього - при доданні чорного.



Малюнок 3

***1.3.3. Емоційний вплив кольору***

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 біль 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 Достоєвського).

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 надчутливому. 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 „некольровий”. 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 мертве, 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 біль 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 ви можете спостерігати на малюнку 4.



Малюнок 4

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.

**Список використаної літератури:**

1.Бажин Е.Ф., Эткінд А.М. Цветовой тест отношений (ЦТО). Методические рекомендации. Л., 1985. 18 с.

2. Базима Б.А., Густяков Н.А. О цветовом выборе как индикаторе эмоциональных состояний в процессе решения малых творческих задач. //Вестник ХГУ. Харьков, 1988. N 320. с. 22-25. http://www.colorpsy.boom.ru/Think3.htm

3. 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
4. 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
5. Бардін К.В. Развитие цветоразличения в онтогенезе человека. //Сенсомоторные процессы. М., 1972. с. 244-264.
6.Берзницкас А.И. Экспериментальное исследование некоторых характеристик интеллектуальных эмоций. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Л., 1980.
7. Беспалько И.Г. О соотношении между цветовыми порогами, соматотипом и эмоциональным состоянием. //Математические методы в психиатрии и неврологии. Л., 1972. с. 176-178.
8. Бразман М.Э., Дорофєєва Э.Т., Щербатов В.А. О дифференциации некоторых эмоциональных состояний методом измерения цветовой чувствительности. //Проблемы моделирования психической деятельности. Новосибирск, 1967. с. 171-174.
9. Веккер Л.М. Психические процессы. т. 2. Л., 1981. 325 с.
10. Ворсобін В.Н., Жидкін В.Н. Изучение цвета при переживании положительных и отрицательных эмоций дошкольниками. //Вопросы психологии. 1980. №3. с. 121-124.
11. Вундт В. Основы физиологической психологии. М., 1880. 589 с.
12. Густяков Н.А., Базима Б.А. К вопросу о взаимосвязи мотивов и мышления. //Вестник ХГУ. Харьков, 1986. N 287. с. 18-25.
13. 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.
14. Дорофєєва Э.Т. О возможных критериях распознавания эмоциональных состояний. //Проблемы моделирования психической деятельности. Новосибирск, 1968. вып. 2. с. 279-280.
15. Дорофєєва Э.Т., Карпінский А.М., Случєвский Ф.И., Щербатов Б.А. Некоторые пути объективных дифференцировок особенностей эмоционального фона при различных психопатологических состояниях. //Актуальные вопросы клинической психопатологии и лечения душевных болезней. Л., 1969. с. 47-52.
16. Дорофєєва Э.Т. Сдвиги цветовой чувствительности как индикатор эмоциональных состояний. //Психические заболевания. Л., 1970. с. 319-326.
17. Дорофєєва Э.Т., Постніков В.А., Плишко Н.К. и др. К проблеме объективации клинических картин психологическими методамиисследований. //Психология и медицина. М., 1978. с. 82-88.
18. Дерібєре М. Цвет в жизни и деятельности человека. М., 1965.
19. 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.
20. Иванов Л.М., Урванцев Л.П. Экспериментальное исследование цветовых ассоциаций. //Проблемы рационализации деятельности. Ярославль, 1978. вып. 2. с. 55-64.
21. Ізард К. Эмоции человека. М., 1980.
22. Кітаєв-Смик Л.А. Психология стресса. М., 1983. 368 с.
23. Кравков С.В. О связях цветового зрения с вегетативной нервной системой. //Проблемы физиологической оптики. М., т. 1. 1941.
24. Кравков С.В. О взаимодействии органов чувств. //Исследования по психологии восприятия. Л., 1948. с. 23-42.
25. Кравков С.В. Глаз и его работа. М., 1950.
26. Кравков С.В. Цветовое зрение. М., 1951.
27. Люшер М. Сигналы личности. Воронеж, 1993. 160 с.
28. Магия цвета. Харьков 1996.
29. Маріщук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиєнко Г.А. и др. Методы психодиагностики в спорте. М., 1984. 192 с.
30. Миронова Л.Н. Цветоведение. Минск, 1984. 286 с.
31. Мухіна В.С. Изобразительная деятельность ребенка как форма усвоения социального опыта. М., 1981. 240 с.
32. Ольшаннікова А.Е., Рабинович Л.А. Опыт исследования некоторых индивидуальных характеристик эмоциональности. //Вопросы психологии. 1974. N 3. с. 56-62.
33. Ольшанникова А.Е., Семенов В.В., Смирнов Л.М. Оценка методик, диагностирующих эмоциональность (опыт использования статистических закономерностей распределения показателей. //Вопросы психологии. 1976. N 5. с. 103-113.
34. Осгуд Ч., Сусі Дж., Таннебаум П. Приложение методики «СД» к исследованиям по эстетике и смежным проблемам. //Семиотика и искусствометрия. М., 1972. с. 278-298.
35. Переверзева И.А. Исследование некоторых особенностей восприятия цвета в связи с задачей изучения эмоциональности. //Проблемы дифференциальной психофизиологии. 1981. т. 10. с. 78-83.
36. Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Взаимосвязь эмоций и цвета. //Вестник МГУ. 1988. серия 14. «Психология». № 3. с. 70-82.
37. Плишко Н.К. Особенности сенсомоторных реакций при изменении эмоционального состояния. //Диагностика психического состояния в норме и патологии. Л., 1980. с. 126-134.
38. Плишко Н.К. О некоторых особенностях выбора цветов и сенсомоторных реакциях на световые стимулы различной модальности при изменении эмоционального состояния. //Диагностика психического состояния в норме и патологии. Л., 1980. с. 135-140.
39. Полуянов Ю.А. Методы изучения детского рисунка. Сообщение III. Анализ цвета. //Новые исследования в психологии. 1981. № 2. с. 53-60.
40. Попова И.А. К вопросу о возможных индикаторах некоторых эмоциональных особенностей. //Личность и деятельность. М., 1977. с. 74-79.
41. Руденко В.Е. Цвет-эмоции-личность. //Диагностика психических состояний в норме и патологии. Л., 1980. с. 107-115.
42. Рум'янцева А.Н. Экспериментальная проверка методики исследования индивидуального предпочтения цвета. //Вестник МГУ. М., 1986. серия 14. «Психология». № 1. с. 67-69.
43. Соловьева Е.А., Тутушкіна М.К. Психосемиотический подход к проблеме цвета в практической психологии. //Актуальные проблемы современной психологии (Материалы научных четний, посвященных 60- летию Харьковской психологической школы). Харьков, 1993. с. 429-432.
44. Тукаєв Р.Д. Психофизиологическое воздействие внушенных цветовых ощущений и образов в гипнозе. Рукопись депонирована в ВНИИМИ. МЗ. СССР. № 9972-85. М., 1985. 19 с.
45. Урванцев Л.П. Психология восприятия цвета. Методическое пособие. Ярославль, 1981. 65 с.
46. Фрілінг Г., Ауер К. Человек, цвет, пространство. М., 1973.
47. Хомська Е.Д. Нейропсихология. М., 1987. 288 с.
48. Чхартішвілі Ш.Н., Гобечія Ф.В. Влияние потребности на восприятие цветов в дошкольном возрасте. //Некоторые вопросы психологии и педагогики социогенных потребностей. Тбилиси, 1974.
49. Шварц Л.А. Изменения цветоощущения в эмоциональных состояниях. //Проблемы физиологической оптики. М, 1948. т. 6. с. 314-320.
50. Эткінд А.М. Цветовой тест отношений и его применение в исследовании больных неврозами. //Социально-психологические исследования в психоневрологии. Л., 1980. с. 110-114.
51. Эткінд А.М. Цветовой тест отношений. //Общая психодиагностика. М., 1987. с. 221-227.
52. Bunham R.W., Hanes R.M., Bartleson C.J. Colour: A guide to basic facts and concepts. - N.Y., 1963.
53. Cattell R.B., Eber H.M., Tatusioka M.M. Handbook for the sixteen personality factor questionnaire (16 PF) in clinical, educational, industrial and research psychology. - Illinois, 1970.
54. Eysenck H.J. Principles and methods of personality description, classification and diagnosis. - Brit. J. Psychjl., 1964, v. 55, n 3, p. 284-294.
55. Luscher M. Psychologie der Farben. Basel, 1949.
56. Luscher M. Psychologies und Psychotherapies als Kultarr. Basel, 1955.
57. Luscher M. The Luscher colour test. - L., 1970.
58. Osgood C.E., Suci G.J., Nannenbaum P.H. The measurement of meaning. - Illinois, 1957.
59. Rorschach H. Psycho diagnostics, 7 th. ed. - N.Y., 1969.
60. Stolper J.H. Colour induced physiological response. - Man En-viron. Syst., 1977. v. 7, n. 2. p. 101-108.