

О. Е. КОВАЛЕВСЬКА, аспірант
(Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, м. Київ)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ КОЛЬОРОВОГО ОТОЧЕННЯ НА ОПТИМІЗАЦІЮ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

Наукові праці МАУП, 2003, вип. 11, с. 126–128

Зроблено спробу визначити значення впливу кольору на психіку людини і розкрити зміст діяльності з оптимізації психологічного стану особистості на основі дії кольорового оточення.

У спробах зробити навколишній світ максимально комфортним людина втрачає гармонійність своїх відносин з природним середовищем. Загроза екологічних катастроф, жахливий досвід Чорнобиля, загострення соціальних негараздів змінюють світ і людину в цьому світі, потребують нового світосприйняття. Негативні наслідки цієї взаємодії небезпечні як для людини, так і для середовища. Згідно з медичними даними впродовж останніх 30 років спостерігається поступове зниження рівня здоров'я людської популяції.

Ритм людського життя вже не залежить від природної зміни холодної і теплої пори року, світлого і темного часу доби. Перебуваючи під впливом адаптаційних процесів упродовж всього життя, людина виробляє дедалі нові й нові механізми психологічного захисту, ставлячи тим самим бар'єр не тільки негативному, а й позитивному впливу на неї.

Цивілізація, поступово руйнуючи кордони між різними культурами, роблячи схожими будинки, місцевості, одяг, змушує предмети навколишнього середовища працювати на людські потреби. Однорідність створює комфорт, але збіднює почуттєве світосприйняття, що негативно впливає на формування особистості.

Гармонійне застосування кольору примушує працювати фізіологічні процеси на благо людини, у той час як непомірковане застосування кольорових контрастів може ще більше погіршити негативний стан людини.

Кольоровий світ — це об'єктивна реальність людського існування, і тільки художні, образотворчі та літературні твори й людська уява можуть намалювати світ, перефарбований у незвичні кольори. Не тільки почуттєва сфера, а й функціональний стан людини тісно пов'язаний з кольоровим колоритом середовища. Наші пращери приділяли кольору багато уваги. Саме тому символічні значення кольорів мають багатовікову історію і широку географію [3]. Можливо, первісна людина вперше свідомо застосувала колір, щоб здобути їжу або захиститись від ворогів. Образотворча діяльність з'явилась, скоріше, у зв'язку з необхідністю передання інформації, фіксації досвіду. Застосовуючи колір для спілкування, людина поступово формувала письмову мову. Нині колір — це не тільки надійний інформаційний та естетичний засіб, а й допомога в лікуванні людей.

Фізика й оптика довели хвильову природу світла. Видимі кольори перебувають у межах видимого діапазону кольорового спектра. Медициною з оздоровчою метою вже доволі давно застосовується ультрафіолетове та інфрачервоне випромінювання (найкоротші та найдовші світлові хвилі).

Вплив кольору на психіку людини вивчають:

- фізика кольору (фізичні закони кольорового випромінювання, що створює колір, закономірності сприйняття кольору);
- психофізіологія (вплив кольору на організм при його сприйнятті людиною);

- психологія кольору (закони впливу кольору на людську поведінку, емоції та мислення, на свідомість і підсвідомість).

Для фізики і психофізіології сприйняття кольору — це сукупність процесів та дій, спричинених енергією випромінювання, що потрапляє в око. З позицій психології кольору сприйняття кольору є суб'єктивним процесом нервової діяльності в корі головного мозку.

Людське око сприймає невелику частину спектра електромагнітного випромінювання — від 380–400 до 760–800 нм. Тільки цю ділянку оптичного випромінювання називають світлом, яке ми бачимо, тобто це ділянка людського візуального сприйняття. Інфрачервона частка спектра — понад 780 нм. Це промені, що випускають слабо нагріті тіла, які неможливо побачити при температурі людського тіла. Такі промені, наприклад, випускає людське око. Отже, якщо б людина їх бачила, то вона бачила б внутрішню поверхню свого ока. Термостатична система регулювання людського ока підтримує температуру не менше 1 °С. У нормальних умовах око людини здатне розрізнити від 20 до 200 тисяч відтінків різних кольорів [3]. Натреноване око художника може розрізнити до мільйона кольорових відтінків. У людській мові немає назв для такої великої кількості відтінків кольорів. Спеціалісти з кольорознавства, наприклад, описують кольори, користуючись відсотковою кількісною інформацією. Щоб назвати колір, людина або описує його: темно-синій (англ. *deep blue* — глибоко-синій), яскраво-блакитний, або звертається до асоціацій: жовтогарячий, ніжно-рожевий, колір воронового крила. А це свідчить про те, що відтінки кольорів людина сприймає несвідомо, оскільки буквально немає для них слів, тобто величезна кількість інформації, впливаючи на людину, не контролюється нею і не фіксується на рівні розуміння. Як реакція на гарні страви, дивлячись на які людина починає відчувати апетит, навіть за відсутності голоду, під впливом кольору у людини підсвідомо послаблюються чи посилюються певні відчуття.

Психологічний аспект кольору ретельно вивчають спеціалісти-промисловці, яких дуже цікавить, що саме побачить споживач. Крім того, у кожній галузі промислової діяльності людини використовують оцінювання, що орієнтується на колір. Колір ґрунту розповість землеробу про цінність землі, що обробляється. Про якість добрив свідчить колір плодів, що вирости. Колір допомагає, наприклад, розрізнити сиру яловичину і свинину. Купуючи продукт, людина вибирає

його за кольором звичної упаковки. Саме тому фахівці з реклами вивчають і досліджують особливості сприйняття кольору [3]. Товар, упаковка якого матиме незвичний тон, покупець може не помітити або не впізнати.

Грамотне застосування кольорів вкрай важливе для існування людини у створюваному нею середовищі. Знання про колір необхідні не тільки у створенні інтер'єру (ця галузь найбільш вивчена у зв'язку з потребами промисловості), а й у містобудуванні. Уявимо, наприклад, колір будинку, де розташована міліція. І, мабуть, здивуємося, побачивши відповідну будівлю цієї установи в Ялті, пофарбовану в яскраво-рожевий колір. А в Угорській столиці Будапешті забарвленням споруд у місті займаються вчені, які є не просто архітекторами, а спеціалістами з динаміки кольору.

Переваги наукового застосування кольору у психології розкриті недостатньою мірою.

Дуже часто в аналізі графічних тестів психолог не використовує можливість проаналізувати кольорові преференції досліджуваних людей, хоча вони насправді допомагають точніше розкрити особистісні особливості. Наприклад, японські вчені спеціально аналізують дитячі малюнки в пошуку кольорів, якими діти не користуються, трактуючи це як порушення гармонії в розвитку психіки дитини, і вчать застосовувати відсутній колір. Водночас у Європі до відсутності в малюнку якогось з кольорів дослідники ставляться як до прояву творчої думки і коректив не вносять.

Так, проводячи тест Люшера, психолог повинен зважати на те, що на вибір пацієнтом кольорових карток впливає колір поверхні, на якій розташовані картки. Річ у тім, що колір оточуючих предметів впливає на оцінку кольору предмета, на який дивиться людина, завдяки одночасному кольоровому контрасту. Наприклад, якщо око адаптоване до синього кольору, то колір, що оцінюється, буде більш жовтим, а при адаптації ока до зеленого кольору колір, що оцінюється, виглядатиме більш червоним і, навпаки, після червоного наступний буде більш зеленим. Людині важко визначити відтінок кольору у стані збудження, поганого самопочуття, при відчутті болю.

Крім того, при проведенні тесту Люшера треба враховувати вікові та статеві кольорові преференції, які поступово змінюються з віком від яскравих до спокійніших, від більш теплих до холодних кольорів.

Цікаво, що предмети та поверхні однакової температури, але різних кольорів людина сприй-

має як більш теплі або більш холодні. А ось парадокс сприйняття кольору: жовтий та жовтогарячий кольори, які вважаються найтеплішими, мають коротшу хвилю, ніж червоний колір, тобто за законами фізики червоний колір тепліший від жовтого.

Застосування кольору психологом — це насамперед робота з невербальним матеріалом, що уможливує подолання міжкультурних і вікових бар'єрів. Колір допомагає становленню комунікативного процесу при спілкуванні, сприяє встановленню емоційної рівноваги.



Література

1. Бодлаев А. А., Столин В. В. Общая психодиагностика. — СПб.: Речь, 2000. — 440 с.
2. Борбат А. М. Интересно об оптике. — К.: Выща шк., 1980 — 96 с.
3. Бреслав Г. Э. Цветопсихология и цветолечение для всех. — СПб.: Б & К, 2000. — 212 с.
4. Джадд Д., Вышецки Г. Цвет в науке и технике: Пер. с англ. — М.: Мир, 1978. — 592 с.
5. Ивенс Р. М. Введение в теорию цвета. — М.: Мир, 1964. — 442 с.
6. Измайлов Ч. А., Соколов Е. Н., Черноризов А. М. Психофизиология цветового зрения. — М.: Изд-во МГУ, 1989. — 206 с.
7. Мадяр С. А. "Биокolor" — системный модус создания цветоадаптивной среды для организма человека // Міжнар. наук.-практ. конф. "Інформаційні технології в охороні здоров'я та практичній медицині". — К., 2001. — 224 с.
8. Паньямента Н. Цветопунктура для детей. — СПб.: Питер Паблишинг, 1998. — 160 с.
9. Романова Е. С. Графические методы в практической психологии. — СПб.: Речь, 2001. — 416 с.
10. Степанов Н. Н. Цвет в интерьере. — К.: Выща шк., 1985. — 184 с.