

**ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ
ЦВЕТА НА ПСИХИКУ И
НАСТРОЕНИЕ**

Актуальнос

ть

К сожалению, большинство людей мало задумывается о том, какую роль в их жизни играет цвет, какое серьезное влияние на их физическое, умственное и душевное состояние он оказывает. А ведь с рождения каждый знает, как улучшается настроение, стоит солнцу выйти из-за туч в пасмурный день и сколько надежды может подарить созерцание радуги в небе после дождя...

Все мы каждый день сталкиваемся с цветом. Цвета нашей одежды, цвет обоев или краски на стенах вашего дома, цвета машин, проезжающих по дороге. Цвет окружает человека повсюду. Это мощная энергия, которая постоянно воздействует на человеческий организм.

Цвет - субъективное ощущение, возникающее при воздействии на зрительный анализатор электромагнитной волны определенной длины. Оно зависит от характеристик преломления, отражения и поглощения световых волн тех сред и поверхностей предметов, которые находятся между источником излучения и глазом человека.



В наше время существует медицинская техника, позволяющая исследовать влияние цвета на человека. Проводилось измерение процессов, происходящих в организме, когда людей с завязанными глазами помещали в одноцветную комнату.

Наш глаз способен различать до 1,5 миллионов оттенков.

Цветовое восприятие возрастает до 25 лет, а потом начинает снижаться.

Женщины считаются более чувствительными, чем мужчины.

Считается, что чем выше коэффициент интеллекта у человека, тем более сложные оттенки он предпочитает.

Активные, энергичные лидеры выбирают желтые и красные оттенки. Уравновешенные, спокойные и хладнокровные люди любят зеленые и синие тона.

Серую и коричневую отделку обожают неуверенные в себе и застенчивые особы.

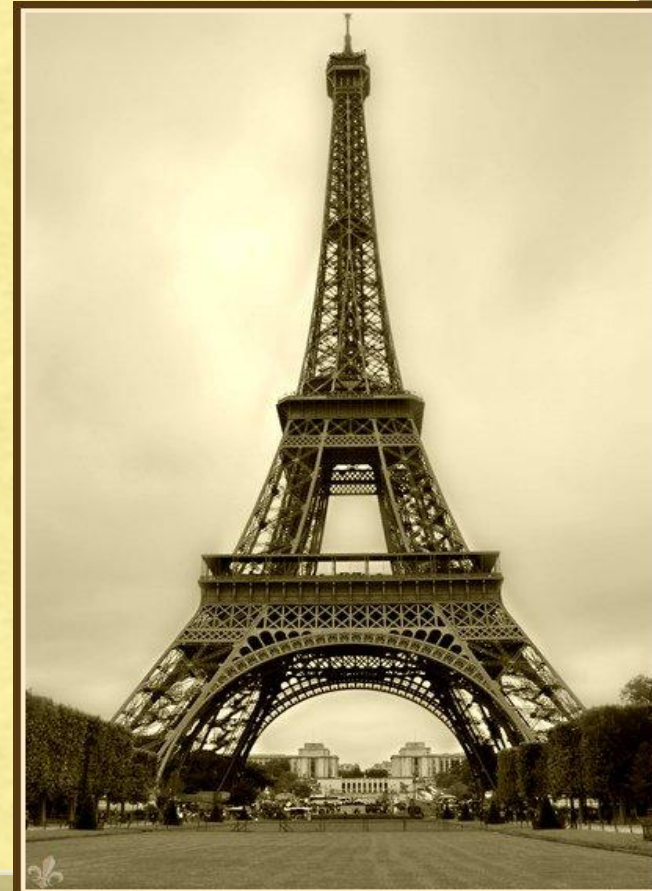


ИНТЕРЕСНО...

...что взрослея, люди меняют свои цветовые предпочтения. Первый период - красный, когда человек молод, влюблен и стремится сделать карьеру.

На смену ему приходит голубое, синее или зеленое время, когда он уже устроился в жизни, добился определенного социального положения.

С возрастом в нашей стране люди отказываются от ярких одежд, а французы, напротив, выбирают более светлые и жизнерадостные цвета.





Теплые тона взбадривают и ускоряют течение процессов в организме. Красный убыстряет пульс и усиливает аппетит, но в больших количествах вызывает агрессию. Розовый создает игривое настроение, легкость. Желтый усиливает умственную активность, помогает в интеллектуальной работе.

Другая часть спектра расслабляет и успокаивает, помогает сосредоточиться и справиться с мыслями. Зеленый умиротворяет, прекрасно воздействует на напряженные мышцы глаз, это самый лучший цвет для отдыха. Голубой хорошо использовать в офисах, он поможет сконцентрироваться на работе и не отвлекаться по пустякам. Синий и фиолетовый в большом количестве угнетают психику и могут вызвать депрессию.



О ФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ ВОЗДЕЙСТВИИ ЦВЕТА



Зелёный - болеутоляющий, гипнотический. Влияет на нервную систему, снимая раздражительность, усталость, бессонницу, поднимает тонус и настроение. Понижает кровяное давление, поэтому является символом аптек и широко

применяется для снятия страха перед болью в медицине.

Голубой - антисептический. Эффективен при воспалениях. Чувствительному человеку голубой помогает успокоиться и расслабиться больше, чем зеленый, но от его «передозировки» возникают некоторая угнетённость и усталость.



Синий – успокаивает, постепенно замедляет сердечную активность, благодаря чему часто служит фоновым цветом.

Но успокаивающее действие может перейти в тормозящее и вызвать депрессию. Создает ощущение глубины. Его

предпочитают мечтатели и фантазеры.

Фиолетовый - увеличивает выносливость мышечной ткани, воздействуя так же на сердце, лёгкие и кровеносные сосуды. Этот цвет предпочитают люди с волевым характером.

Сильные личности не чувствуют его угнетающего





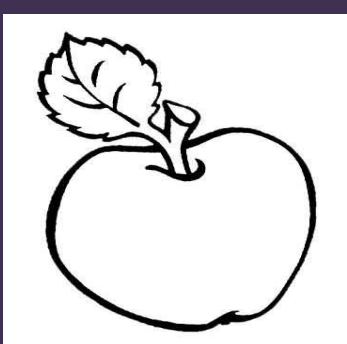
Желтый - оказывает стимулирующее воздействие на мозг и эффективен при усталости. В малых количествах положительно влияние на зрение человека. Цвет лидерства и открытости. Предпочтение ему отдаю очень общительные личности.



Оранжевый - стимулирует чувства и эмоции, ускоряет пульсацию крови, не влияя при этом на кровяное давление. Имеет сильное стимулирующее действие, создаёт чувство веселья и благополучия. Считается, что он не может утомить.



Красный - обладает теплотой. Согревающий. Эффективен при меланхолии, но при этом легко оказывает раздражающее воздействие. Способствует стрессу, повышает кровяное давление. Может ускорить ритм человеческого дыхания.



Белый – нейтрализующий, успокаивает в любых количествах.

Серый - не раздражает никогда и ни в каких оттенках.

Коричневый – пастельные тона элегантны, чистые - агрессивны и для многих являются депрессантами.

Черный - помогает сосредоточиться. В больших

Красный

Цвет

Психология и цвет: Наделяет чувством безопасности, уверенностью в завтрашнем дне, помогает проще справиться с неприятностями. Формирует лидера.



Ключевые значения и символика:

- огонь
- жара
- жизнь
- энергия
- активность
- воля
- борьба
- страсть
- агрессия
- гнев

Положительно влияет на негативные психические состояния: апатия, депрессия, страх, неуверенность в себе.

Оранжевый

Психология и цвет:

Очищает от неприятных ощущений, помогает принять негативные события в жизни (например, разрыв отношений или потеря близкого человека), помогает простить другого человека, отпустить неразрешимую ситуацию. Если вы находитесь в тупике и боитесь перемен, которые откроют новые горизонты в жизни, обратитесь к оранжевому цвету.

Помогает при негативных психических состояниях: апатия, скука, тоска.



Ключевые значения и символика:

- движение
- скорость
- ритм
- радость
- эмоции
- чувственность
-
- жизнерадостность
-
- общительность
- лень
- зависимость
- избалованность

Жёлтый

Цвет

Психология и цвет: Приводит чувства в движение, освобождает от негатива, который подрывает уверенность в своих силах. Помогает легче воспринимать новые идеи и принимать различные точки зрения. Он способствует лучшей самоорганизации и концентрации мысли. Для детей: повышает познавательный интерес. Можно использовать для детских комнат, но в ограниченном количестве, иначе дети не смогут спокойно заснуть. Если вы хотите, чтобы ваши гости чувствовали себя непринужденно и веселились от души, украсьте гостиную желтыми предметами.



Ключевые значения и символика:

- солнце
- день
- свобода
- праздник
- веселье
- терпимость
- упрямство
- критичность
- беспокойство
-

Помогает при негативных психических состояниях: предательство творческий блок, депрессия, заниженная самооценка, пессимизм.

Зелёный

Ключевые значения и символика:

Психология и цвет: является промежуточным между черным и белым цветом, поэтому считается нейтральным цветом. Когда мы думаем о зеленом цвете, мы представляем лес, деревья, траву. В силу того, что зеленый объединяет нас с природой, он помогает нам быть ближе друг к другу. Когда вам не хватает зеленого цвета, вы лишаетесь гармонии.

Помогает при негативных психических состояниях: неуравновешенность, злоба, грубость, скованность в эмоциях и чувствах.



- природа
- жизнь
- вера
- гармония
- экстравертность
- естественность
- доброта
- мягкость
- ипохондрия
- эгоизм

Голубой

Цвет

Психология и цвет: Этот цвет связан с интеллектом и умением умиротворять с помощью слов. Честность и искренность также связаны с голубым цветом.

С помощью голубого можно отрешиться от внешнего мира и, оставшись наедине со своими мыслями, созерцать и спокойно размышлять. При занятиях медитативными практиками полезно зажигать голубую свечу или голубую лампу. Способствует креативности.

Помогает при негативных психических состояниях: застенчивость, страх говорить, плохие отношения.



Ключевые значения и символика:

- ветер
- небо
- холод
- лед
- чистота
- искренность
- разговор
- тактичность
- замкнутость
- равнодушие
- манипулирование

БИРЮЗОВЫЙ ЦВЕТ

Психология и цвет:

Содержит в себе два цвета: зеленый и голубой. Как первый гармонизирует, как второй создает ощущение чистоты.



Если вы нервничаете в присутствии других людей, вам поможет бирюзовый цвет. Он благоприятен для лекторов, которым предстоит читать лекцию перед большой аудиторией. Бирюзовый поможет находить нужные слова и поддерживать контакт со слушателями.

Ключевые значения и символика:

- волна
- лагуна
- дождь
- очищение
- эволюция
- изменения
- спокойствие
- сдержанность
- смущение
- тщеславие

Синий цвет

Психология и цвет:

развивает психические способности. Очищает мышление, освобождает от тревог и страхов, позволяет услышать внутренний голос и принять правильное решение (интуиция). С индиго проще переходить на более тонкие уровни сознания.

Помогает при негативных психических состояниях:
одержимость, паранойя, истерия.

Ключевые значения и символика:



- мир
- глубина
- видение
- мудрость
- тишина
- спокойствие
- угнетение
- беспокойство
- идеализм
- фанатизм

ФИОЛЕТОВЫЙ

ЦВЕТ

Психология и цвет: Величественный цвет, всегда присутствовавший в одежде королей и духовенства. Это цвет вдохновения, который свойственен целителям и творческим личностям. Он поможет научиться принимать все происходящее с вами со спокойным сердцем, успокоить душу и напитать ее энергией вдохновения. Фиолетовый объединяет тело и мышление, материальные потребности с потребностями души. Из людей с преобладанием фиолетового цвета в ауре получают умелые целители, а если они занимаются творчеством, то их произведения отличаются естественностью и языком, который понятен каждому. Фиолетовый уравнивает два конца спектра, и также уравнивает мужскую и женскую энергии в человеческом организме.

Ключевые значения и символика:



- мудрость
- духовность
- мистика
-
- вдохновение
- артистизм
-
- благородств
- о
- закон
- власть
- фанатизм
- отчуждение
- смерть

Помогает при негативных психических состояниях: невроз, потеря веры, отчаяние, потеря самоуважения.

ПУРПУРНЫЙ ЦВЕТ

Повторяет свойства фиолетового цвета.

Психология и цвет: в психиатрии считается гипнотическим цветом.



Ключевые значения и символика:

- интуиция
- вечность
- царственность
- богатство

РОЗОВЫЙ ЦВЕТ

Снижает агрессию и ослабляет.
Вызывает чувство комфорта,
избавляет от навязчивых мыслей,
помогает в кризисе.



**Ключевые значения
и символика:**

- женское начало
- безусловная любовь
- романтичность
- дружелюбие
- доброта
- женственность
- легкомыслие
- чрезмерная чувствительность

В комнате, окрашенной в розовый цвет, создается ощущение защищенности. Хорош для спальни.

Маджента

Ключевые значения и символика:

Психология и цвет: находится между красным и фиолетовым цветами. Сила этого цвета - в мощи красного и духовности фиолетового. Это цвет перемен. Если у вас появляется желание внести этот цвет в свою жизнь, значит, вы готовы изменить свой привычный образ жизни и начать что-то новое. Если вы хотите изменить что-то в обстановке вашей комнаты, то вам достаточно поставить цветки фуксии. Этот цвет умиротворяет, помогает справиться с капризами, избавляет от агрессии и злости.



- любовь
- нежность
-
- младенчество
- о
- мечты
- стремление
-
- ненадежность
-

Помогает при негативных психических состояниях: ощущение внутренней опустошенности, невозможности найти цель дальнейшего существования.

ирреальность

Чёрный

Это не цвет, потому что черный поглощает свет. Являясь противоположностью белого цвета, играет огромную роль в нашей жизни. Уравновешивает белый цвет (без тьмы нет света, инь и янь). Соотносится с бесконечностью, с женской жизненной силой. Но может мешать изменениям.



Ключевые значения и символика:

- НОЧЬ
- ПОКОЙ
- ТЬМА
- ТАЙНА
- ВЫЗОВ
- ПЕЧАЛЬ
- ПОДАВЛЕНИЕ
- СМЕРТЬ

Психология и цвет: Черный одаривает чувством собственного достоинства и власти, однако, может послужить преградой в отношениях между людьми. Его всегда лучше дополнять другими цветами.

Черный обладает и защитными свойствами. Когда мы чувствуем свою уязвимость и нам нужна защита или когда мы ощущаем потребность в одиночестве, мы прибегаем к помощи черного цвета.

Белый

цвет

Это положительный цвет, содержащий в себе все цвета спектра.

Белый цвет соотносится с духовностью.

Психологи и целители часто прибегают к помощи белого цвета в работе с пациентами.

Белый заряжает энергией и очищает.

Когда вы неуверенны, какой цвет вам подходит для лечения или применения в повседневной жизни, обратитесь к белому цвету.



Ключевые значения и символика:

- свет
- покой
- безмятежность
- чистота
- пустота
- целомудрие
- девственность
- сосредоточенность
- отрешенность
- одиночество

Серый

ЦВЕТ

Психология и цвет:

является промежуточным между черным и белым цветами, поэтому считается нейтральным цветом.



Серый цвет не депрессивен, но и радости с ним мы тоже не испытываем. Серый - это цвет "серого вещества", то есть мозга. Это цвет интеллекта.

Ключевые значения и символика:

- тень
- облака
- неподвижность
- стабильность
- здравомыслие
- реализм
- раздвоенность
- скука
- тоска

Коричневый

Психология и цвет: Цвет

Применим, когда нужно на чем-то сосредоточиться и ощутить почву под ногами.

Это цвет надежности, прочности, практичности и здравого смысла.

Помогает не тратить время и силы зря в процессе достижения поставленной цели.



Ключевые значения и символика:

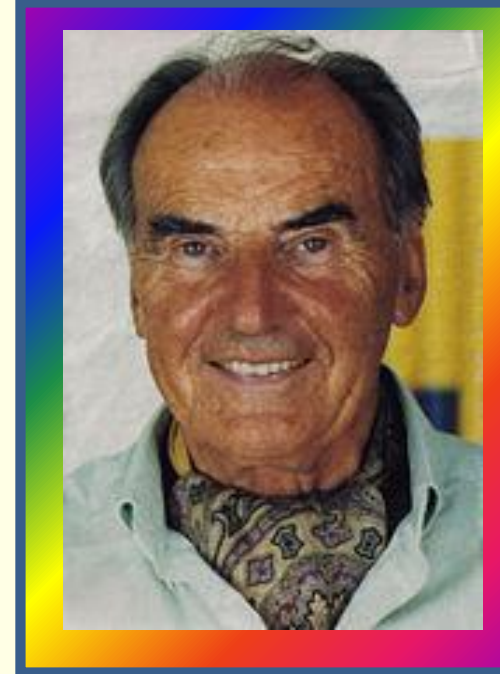
- почва
- мать-Земля
- осень
- надежность
- преданность
- выносливость
- трудолюбие
- скука
- консерватизм
- страх

Если вы зависите от чужого мнения и вам это мешает, воспользуйтесь коричневым цветом.

Ассоциируется с ностальгией и меланхолией. Но в жизни не бывает вечной весны. Поэтому эти чувства уравновешивают радость и веселье, делая последние более желанными.

И физическое, и психическое влияние цвета во многом определяются личностными особенностями воспринимающего его человека.

Индивидуальность восприятия цветовых композиций впоследствии была обоснована в работах немецкого психолога М. Люшера, показавшего, что состояние человека в момент взаимодействия с объектом может влиять на его отношение к одному и тому же цвету.

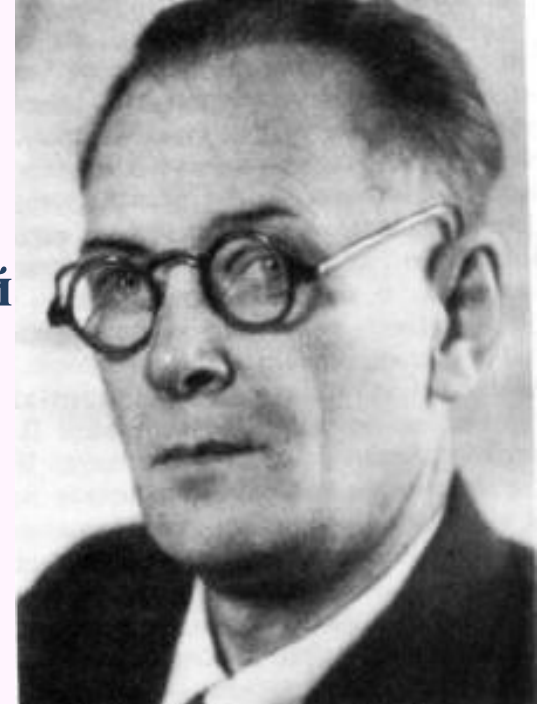


М. Люшер



Цвет	Тип	Характеристика	Расстояние	Объем	Масса
<u>Красный</u>	теплый	динамичный, активный	очень близкий	увеличивающий в ширину	тяжелый
<u>Оранжевый</u>	теплый	ободряющий, живой	близкий	увеличивающий и играющий	легкий
<u>Желтый</u>	теплый	яркий, солнечный, убедительный	приближаю щийся	слегка увеличивающий	легкий
<u>Зеленый</u>	теплый/ холодный	расслабляющий, инертный	нейтральный	нейтральный	неопределе нный
<u>Синий</u>	холодный	серьезный, сдержанный	далекий	уменьшающий в ширину	тяжелый
<u>Фиолетовый</u>	холодный	темный, удручающий	далекий	уменьшающий, делающий изящнее	тяжелый
<u>Коричневый</u>	теплый	приятный, привлекательный	очень близкий	нейтральный	тяжелый
<u>Бежевый</u>	теплый	мягкий, расслабляющий	приближаю щийся	играющий объемом	легкий

Цвет оказывает мощное воздействие на формирование психофизиологического статуса организма человека. Это влияние, в первую очередь, опосредуется деятельностью вегетативной нервной системы: симпатического и парасимпатического отделов.



Особые заслуги в данном направлении принадлежат школе известного русского физиолога – профессора С.В. Кравкова.

Главным итогом многочисленных экспериментов, посвященных связи зрения с другими органами чувств, было выявление взаимозависимости между цветовым зрением и ВНС.





Восприятие красно-желтой части спектра вызывает активацию СНС и тормозит ПНС.

Синий и зеленый оказывают депрессирующее действие на СНС и активирующее на ПНС.

Снижение/повышение чувствительности к цвету означает увеличение/уменьшение абсолютного порога различения данного цвета.

Тем самым, активация СНС приводит к улучшению различения синего и зеленого, а активация ПНС — красного и желтого, что в результате приводит к восстановлению баланса, т.к. желтый с красным стимулируют СНС, а синий с зеленым — ПНС.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ЦВЕТА НА ЦНС И ПСИХИЧЕСКУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Цвет, как энергия, необходим для поддержания тонуса цнс. Известны случаи «цветового голодания», когда при цветовой бедности окружающего пейзажа и обстановки развивались симптомы астенизации.

У детей, длительное время проживающих в условиях «цветового голодания», отмечаются даже задержки интеллектуального развития *(В.Е. Демидов — 1987)*.



ПРЕДПОЧТЕНИЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Красный цвет занимает первое место в списке цветовых предпочтений детей. Вслед за ним следует желтый. Синий и зеленый значительно проигрывают в популярности.

Любовь детей к цветам «активной стороны» проявляется и в их рисунках. В работе В.С. Мухиной (1981) показано, что дети дошкольного и младшего школьного возраста чаще всего используют в своих рисунках цвета с характеристиками «яркий», «светлый», «чистый». Так возникают красные и желтые дома, самолеты, люди и т.д. Мрачные, холодные, темные тона используются детьми только в тех случаях, когда их просят нарисовать нечто нелюбимое и неприятное.

Нервная система здорового ребенка действительно объективно нуждается в энергетическом воздействии длинноволновой части спектра; яркие, светлые оттенки оказывают на Центральную нервную систему влияние, без которого она обойтись не может.



Господствующая тенденция детского возраста - предпочтение ярких и светлых оттенков у взрослых, практически, нивелируется. Возрастной границей может считаться период 16-20 лет, то есть время окончательного формирования цнс человека.



Цветовые выборы взрослых можно рассматривать как отражение потребности в стабильном, уравновешенном состоянии над потребностью в активности, росте и развитии, которая доминирует у детей.

Л.Н. Миронова (1984) полагает, что простые, чистые, яркие цвета действуют на человека как сильные, активные раздражители. Они удовлетворяют потребностям людей со здоровой неутомленной нервной системой. Сложные, малонасыщенные, разбавленные оттенки действуют скорее, успокаивающе.

ЦВЕТ И ПОМЕЩЕНИЕ

Для жилой комнаты наиболее подходит зеленый: он снимает напряжение и усталость. Для лучшего восприятия к нему добавляют синие и желтые аксессуары.

Если преобладает красный, то повышается раздражительность и агрессивность.

Этот цвет улучшает пищеварение, и поэтому хорошо подходит для столовой.

Желтый помогает сосредоточиться, повышает творческую активность, поэтому его можно использовать для рабочего кабинета.

Синий цвет вызывает ощущение покоя, расслабленности - он идеален для спальни.

Фиолетовый не следует выбирать:

воздействие на психику проявляется в понижении активности и работоспособности.

Коричневый вызывает чувство спокойствия. Нейтральные цвета (белый, серый, черный) можно использовать в любом интерьере.

Для детской не рекомендуются темные цвета, наилучшими будут нежные тона пастельного цвета.

