

Розділ 3
**ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНІ
ТА СПЕЦІАЛЬНІ ПСИХОЛОГІЧНІ
ДОСЛІДЖЕННЯ**

УДК.159.9.746.3.031.2(477)

**Л. М. Андрушко,
В. П. Ясінський**

**ВПЛИВ ЗЕЛЕНОГО КОЛЬОРУ НА ПСИХІКУ
ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ ФУНКЦІЇ ЛЮДИНИ**

Досліджено вплив зеленого кольору на психіку та фізіологічні функції людини. Доведено, що колір не тільки надає важливу інформацію про предмет, але й має здатність викликати думки та почуття. Розглянуто, як деякі культурні особливості, історичні періоди впливали і впливають на сприйняття зеленого кольору людиною, а також можливість застосування вивчених взаємозв'язків між кольором і психікою в діагностиці.

З'ясовано, що позитивна енергія зеленого кольору резонує з нашою внутрішньою енергією, наповнює та відновлює нашу рівновагу.

Ключові слова: *символіка кольору, зелений колір, психологічний вплив, емоції, фізіологія людини.*

Постановка проблеми. Фізіологічний вплив кожного кольору на організм конкретного індивіда багато в чому залежить ще й від етнічних, історичних, обрядових, символічно-знакових і культурних традицій.

Кольоросприйняття людини надзвичайно складний психофізіологічний процес, який пройшов тривалий еволюційний шлях. Найбільше вдосконалення зазнали рецепторні і центральні ділянки зорового аналізатора.

Процес диференціації їх продовжується і нині. Людина недалекого (в еволюційному сенсі) майбутнього сприйматиме набагато більше зорової інформації аніж сьогодні. На вдосконалення кольоросприйняття певною мірою впливає розвиток суспільства, культури мистецтва та науково-технічний прогрес [1, с. 198–199]. Кольоросприйняття і насамперед сприйняття зеленого кольору має вплив на фізіологічні й психічні функції організму. На визначення особливостей цього впливу і спрямована ця стаття.

Стан дослідження. Численні наукові розвідки педагогів, психологів, медиків, антропологів, етнографів пояснити результат впливу кольору на психіку людини представлені значною кількістю теоретичних досліджень. Й. В. Гете вперше спробував охарактеризувати чуттєво-емоційний вплив не лише окремих кольорів, але й їхніх різноманітних сполучень [2]. У другій половині ХХ ст. наука про колір значно розвинулася: диференціація колірних систем, залежно від практичного застосування; дослідження механізмів зору людини та зв'язків кольорів із психікою; створення теорій колориту [3; 4; 5, 6]. Сучасні вчені доводять, що наша колірنا чутливість розвивається і згодом ми зможемо побачити такі кольори, які цілком недоступні нині [7; 8].

Психосемантика кольору сьогодні активно розвивається і має різні вектори дослідження як самостійного розділу психології сприйняття кольору. Важливими у цьому напрямі є праці Л. Айсмен [3], Л. Бондс [9], Л. Миронової [5], В. Петренко [10], А. Рум'янцевої [11], П. Яньшина [12]. Про вплив кольору на людину та його використання в медичній практиці досліджує М. Дерібере [13]. Ми продовжуємо наукове дослідження впливу кольору на психіку людини ґрунтуючись на попередніх розвідках у цьому напрямі під час дослідження білого, червоного та синього кольорів [14; 15; 1].

Метою нашого наукового пошуку є вивчення впливу зеленого кольору на психіку та фізіологію людини, оскільки практична потреба в психології сприйняття кольору є в прикладних галузях – у психології реклами, психології мистецтва, реабілітації, ергономіки, безпеки праці й ін.

Виклад основних положень. Колір має хвильову енергетичну природу. А це означає, що ми відчуваємо його, і найчастіше це відбувається несвідомо. Нерідкими є випадки, коли сліпі люди, відчуття яких надзвичайно загострені, щоб компенсувати відсутність зору, здатні розрізняти кольори через дотик. Це доводить, що на наш мозок щодня впливають енергії різних кольорів, які ми бачимо і відчуваємо – колір стін нашої кімнати може вплинути на настрій, апетит, концентрацію і натхнення, колір сорочки та костюму співрозмовника – на наше до нього ставлення тощо.

Так само кольорова гама інтер'єру дому чи робочого кабінету й ті кольори, які ми обираємо для свого одягу, впливають на оточуючих нас людей. Не заперечуючи ролі предметних зв'язків кольору в становленні його значень, треба визнати, що провідним чинником у формуванні кольорових значень є зовсім не вони, а об'єктивний характер кольорової дії на людину, про це свідчать дані психофізіологічних і психологічних досліджень [16; 10; 8].

Зелений – один із трьох основних кольорів, він має діапазон спектра з довжиною хвилі 500–565 нанометрів. Людина бачить цей колір найліпше, оскільки він має найбільше відтінків у живій природі. Рослини ми бачимо зеленими, оскільки листки містять пігмент фотосинтезу – хлорофіл (хлорофіл поглинає більшу частину червоних променів із сонячного спектра, залишаючи для сприйняття відбитий зелений колір).

Серед асоціацій, які викликає у людини зелений колір, найчастіше трапляються дерева, трава, море, прохолода. Ці дані підтверджують результати асоціативного експерименту, проведеного ученицею К. Г. Юнга Вереною Каст 1980 р. На зелений колір у випробовуваних виникали такі асоціації, як рослини – 43%, синій (сусідній колір) – 18%, вода – 10%, море – 10% [8, с. 4–6].

Й. В. Гете зауважив, якщо змішати жовтий зі синім, то вийде колір, який ми називаємо зеленим. Наше око бачить у ньому справжнє задоволення. Не хочеться рухатися далі. Й. В. Гете вважав зелений колір спокійним і таким, що урівноважує емоції [2, с. 6]. Думку про цей колір, як найкомфортніший для людського ока поділяє чимало науковців.

У 1930-ті роки вчений С. Кравков зазначив, що саме вплив зеленого кольору максимально загострює інші органи чуття (слух, нюх). У разі цього очі, дивлячись на зелений, найбільше відпочивають, тиск у судинах ока знижується і гострота зору відновлюється. Цей колір займає у спектральному діапазоні середню ланку. Чому так склалося, здогадатися нескладно, якщо згадати, що формування людського виду проходило саме в багатому оточенні зелені навколишньої природи. Та й український прикметник «зелений» походить від давньоруського іменника «зель», що означає «молода озимина, зелень, трава» [7, с. 124–126]. Так повелося, що рослинний пігмент хлорофіл відображає зелений спектр, з огляду на що, зелений – один із найпоширеніших і звичних в оточенні людини.

Зелений колір символізує життя, оновлення і зростання. Його ми бачимо найбільше в природному середовищі. Це колір весни, часу коли все оживає і розгортає свої природні процеси. Зелений колір також означає рівновагу, спокій і гармонію. Так, що це найкращий колір, яким можна себе оточити, коли ви втомлені фізично та емоційно після важкого робочого дня. Саме через це, перебуваючи в оточенні зеленого, споглядаючи його відтінки, ми відчуваємо себе захищеними і відчуваємо комфорт. Позитивна енергія зеленого кольору, резонує з нашою внутрішньою енергією, наповнює та відновлює нашу рівновагу.

Колір впливає на продуктивність праці людини. У хроматичній терапії, зелений використовується саме тоді, коли треба заспокоїти душу і розум. Він допомагає розслабити тіло, від розумової і фізичної втоми. Це відмінний засіб для лікування станів тривоги і нервозності, щоб допомогти людині та повернути їй душевну рівновагу і внутрішній спокій. Медики встановили, що зелений і жовтий кольори загострюють зір, прискорюють зорове сприйняття, створюють стійке ясне бачення, знижують внутрішньоочний тиск, загострюють слух, сприяють нормальному кровообігу, тобто загалом підвищують працездатність людини [6].

У східних культурах використовують дорогоцінні камені зі зеленим кольором такі, як нефрит або малахіт, щоб вплинути на людину. Ці мінерали позитивно впливають на емоції та фізіологію людини. В Індії згідно з ведичними знаннями, зелений є символом чакри грудної клітини. Там анатомічно знаходиться серце, легені й центр кровеносної системи. Саме ці органи і ця частина тіла є найбільше вразливою, коли ми сердимось, засмучені або перебуваємо у стані тривоги. Отож енергії, що приходять від зелених відтінків нефриту та малахіту використовуються для відновлення нормального стану організму й розуму [16, с. 2].

В окремих народів зелений колір має особливе значення. Можливо, саме туга арабів, які живуть у пустелі за садами і деревами, спричинила те, що зелений став священним кольором мусульман. У зелений шовк одягнені мусульманські ангели Аллаха і зелена барва є у прапорі пророка Магомета. Любили зелений колір і в оточеному пісками, Стародавньому Єгипті. Його широко використовували в косметичці єгиптянки з метою гігієни в умовах надмірного сонячного опромінення. Бог відродження Осіріс традиційно зображався як мумія зі зеленим обличчям. Корона, яку носить Осіріс, виготовлена зі стебел зеленого папірусу, його священна лодія також зроблена з цієї рослини. Царюючи в Єгипті, Осіріс навчив людей землеробству, садівництву й виноробству. Цікаво, що в Китаї та античній Греції зелений і синій не поділяли і вважали їх відтінками одного кольору. Ще середньовічні лікарі рекомендували хворим розглядати пірамідку зі зеленого скла – так би мовити, для заспокоєння [16, с. 2]. У християнстві цей колір був символом надії, справедливості й правосуддя. Недарма він був дуже популярний в культурі Середньовіччя, зокрема в одязі (знаменита балада «*Greensleeves*» – «Зелені рукава»). Зелений тривалий час був символом родючості і найкращим вибором кольору для весільних суконь у Європі в XV столітті, опосередковано вказуючи та акцентуючи на ідеї народження у новоствореній сім'ї.

З огляду на зазначене, нескладно провести і низку асоціацій, пов'язаних із цим кольором – природа, весна, молодість, оновлення, надія і навіть безсмертя («вічнозелений»). Саме активний зв'язок із природою зробили зелений колір символом здоров'я, а пізніше – екологічної чистоти. Він має в собі ідею миру та стабільності [16, с. 2–3].

Значення зеленої барви в психології людини становить готовність до заспокоєння, споглядання і прийняття вселенської мудрості. Дія кольору і специфіка його внутрішнього значення не залежить від відношення людини до нього. Колір може подобатися чи не подобатися, але вид його впливу на психіку залишаються незмінними, не залежними від стану організму на момент впливу. Отож символічне значення кольору, його «психологічний код» справді об'єктивні і не залежать від місця того чи іншого кольору в низці індивідуальних уподобань. Важливе значення для характеристики людини та її психологічного стану має вибір нею того чи іншого улюбленого кольору [4, с. 467].

Психологи у таких випадках використовують колірний тест, складений швейцарським психотерапевтом М. Люшером наприкінці 40-х рр. ХХ ст. [17].

М. Люшер розробив основи функціональної психології кольоро-сприйняття. Його колірний тест спрямований на вивчення ситуативного емоційного стану особистості та її адаптації до різних соціально-психологічних ситуацій. Цю методику майже 70 років успішно використовують багато педагогів, психіатрів і психологів у всіх країнах світу для дослідження особливостей психології різних професійних і етнічних груп. В основі тесту є ґрунтовні закономірні зв'язки між різноякісними колірними енергіями та певними психічними процесами, станами та явищами. М. Люшер, який використовував у власному тесті для зеленого кольору темний тон зі синім відтінком ялинкової хвої, пов'язував його зі стабільністю, твердістю, наполегливістю та сталістю. У зеленого, як у будь-якого іншого основного кольору залежно від тону, змінюється значення. Що більше в ньому темно-синього, то твердішим, холоднішим, напруженішим, жорстокішим він сприймається психологічно. Так само, як молекули утворюють структуру твердого тіла певної жорсткості, невидиму зовні, так і в людській душі виникає відчуття внутрішнього напруження. Холодний відтінок зеленого диктує філософію «проникнення в самого себе», а саме це дає змогу самоусвідомити себе та ліпше управляти власними емоціями.

Створюючи стабільність і сталість, зелений становить систему цінностей. Особа, яка віддає перевагу такому зеленому, може бути охарактеризована як людина, стійка у власних переконаннях, що вміє

протистояти внутрішнім, зовнішнім впливам і спокусам; людина, що володіє глибоким відчуттям самоповаги. Зелений за М. Люшером – це стабільність переконань, самоповага, непорушність моральних цінностей [17, с. 18]. Психологічним значенням зеленого є також відчуття власної значущості, що виявляється у повазі, гідності, компетентності, авторитеті, владі, домінанті в певному просторі. Якщо особа, яка вибирає зелений не володіє внутрішньою стабільністю, а відповідно і цілісністю, гармонійністю, то позитивні якості підміняються демонстрацією, для зовнішнього ефекту – манірністю, чванливістю, погордою, іноді хвалькуватістю й ін. Престиж і лідерство стає авторитарністю. Людина, яка має надмірну потребу в зовнішньому схваленні, використовує символи статусу для створення видимості власної значущості. Така особа надмірно привертає до себе увагу, розігрує стабільність, велич, гідність і престиж.

У разі обладнання відпочинкової зони в домі, офісі, де можна розслабитися і відновити власні сили, варто оздобити цю кімнату або її частину зеленим кольором. У дизайні бажано використовувати тільки природні відтінки зеленого кольору.

Кольори можуть викликати різні психологічні реакції та певною мірою впливати на настрій і емоції. Іноді ці реакції пов'язані з інтенсивністю кольору, одночасно вони є наслідком досвіду і культурних впливів.

Безліч відтінків зеленого мають різне тлумачення і вплив на нервову систему людини. Так, насичені хвойні тони вказують на міцність, довговічність і стабільність. Такі кольори вибирають люди, які є впевнені в собі і мають стійкі життєві позиції. Ніжні відтінки шавлії і моху мають заспокійливу дію, а смарагдовий і малахітовий вказують на прагнення до розкоші й багатства.

Збудливий вплив має на людину комбінація зеленого і жовтого. Цей симбіоз асоціюється з весною, оновленням і оптимізмом. Зелений колір широко використовується і в медичних цілях. Він нормалізує артеріальний тиск, прискорене серцебиття. Також є незамінним під час сильних нервових розладах і мігрені [18, с. 2–3]. Отож зелений колір у психології та медицині вважається безумовно позитивним і навіть корисним. Постарайтеся запам'ятати відчуття природного зеленого кольору. Перебуваючи в парку або на лісовій галявині, в ясний весняний день, вдихніть цю прохолоду і приємну яскравість фарб і в хвилину напруження або відчуття спустошення це поверне вам душевну рівновагу і спокій.

Знаючи про властивості зеленого кольору, можна успішно використовувати його на роботі та в повсякденному житті. Відтінки

зеленого, в яких переважає синій колір, мають заспокійливий вплив. Так, холодний зелений допомагає розслабитися і зняти напруження. Його навіть використовують у разі психотерапевтичного лікування клаустрофобії – боязні замкнутого простору. Людині, яка страждає на клаустрофобію, пропонують провести якийсь час у закритій кімнаті, стіни якої пофарбовані в м'який зелений відтінок. Як показали дослідження, заспокійлива зелена атмосфера дає змогу таким пацієнтам набагато легше переносити час перебування в обмеженому просторі кімнати [18, с. 3].

Окрім позитивного, зелений колір може мати і негативний вплив. Холодні та темні відтінки цього кольору можуть стати причиною сонливості, апатії та навіть депресії. Величина гнітючого ефекту безпосередньо залежить від кількості синьої барви в зеленому відтінку. Відповідно, що його більше, то невтішнішим буде ефект від впливу зеленого кольору.

Семантика зеленого кольору в психології залежить від його історичного тлумачення і культурного сприйняття. Але крім асоціацій, які є загальними для всіх, через призму неусвідомлених кольірних переваг можна розглядати і особливості окремої особистості. Так, психологи стверджують, що знаючи про те, який саме колір є улюблений у людини, можна сказати про деякі риси характеру, які їй притаманні. Грунтуючись на дослідженнях, люди, улюблений колір яких зелений, товариські й доброзичливі.

Вони мають спокійний характер, не схильні до конфліктів і сварок, а проблеми, що виникають, воліють вирішувати мирно, через компроміси й поступки. Унаслідок чого вони часто страждають, так як не здатні до кінця відстояти власний погляд. Але незважаючи на це, «зелені» примудряються доволі швидко пристосовуватися до умов, що змінилися. Але це не означає, що вони не схильні сильно переживати через невдачі. Часто любителі зеленого кольору страждають легкими неврозами і депресіями [18, с. 4].

Висновок. Досліджуючи вплив зеленого кольору на фізіологічні й психічні функції варто зазначити, що цей вплив доволі суттєвий і реалізується так: вплив барви на тіло людини; вплив на психоемоційний стан; фізичний і оптичний вплив; символіка кольору; гармонізація функцій організму. Зелений колір рекомендується використовувати в разі потреби в релаксації, заспокоєнні, відновленні сил після емоційного стресу, під час збудження нервової системи, істерії, параної.

Важливо пам'ятати, що не варто використовувати холодні відтінки зеленого в разі депресивних і пригнічених станів, меланхолії.

Отож вибір зеленого кольору як найулюбленішого відображає фізіологічну і психологічну потреби людини в спокої, підтримці, розслабленні.

Перспективи подальших наукових розробок цієї проблеми надалі ми вбачаємо в дослідженні впливу інших спектральних кольорів кольорової шкали (жовтого, чорного) на психіку та фізіологію людини.

1. Андрушко Л. М. Вплив синього кольору на психіку та фізіологічні функції людини / Л. М. Андрушко, В. П. Ясінський // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. – 2016. – № 1. – С. 198–209.

2. Значение зеленого цвета в психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sam-sebe-psycholog.ru/articles/znachenie-zelenogo-cveta-v-psihologii>

3. Айсмен Л. Дао цвета / Л. Айсмен. – М.: «Эксмо», 2005. – 173 с.

4. Вундт В. Основы физиологической психологии / В. Вундт. – М.: Знание, 1980. – 589 с.

5. Шалагінов Б. Б. Естетика Й. В. Гете: Дослідження / Б. Б. Шалагінов. – К.: Вежа, 2012. – 149 с.

6. Курий С. Зелёный. Откуда берёт истоки символика этого цвета? / С. Курий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://shkolazhizni.ru/psychology/articles/36069/>

7. Люшер М. Сигналы личности / М. Люшер. – Воронеж: МОДЭК, 1993. – 160 с.

8. Якоби И. Психологическое учение К. Г. Юнга. – 1996 / И. Якоби [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://skadovsklib.ru/novinki/psihologicheskoe-uchenie-k-g-yunga-iolanda-yakobi.htm>

9. Бондс Л. Магия цвета. Цветотерапия на каждый день / Л. Бондс; пер. с англ. Н. Мухина. – СПб.: Питер, 1997. – 384 с.

10. Шварц Л. А. Изменения цветоощущения в эмоциональных состояниях / Л. А. Шварц // Проблемы физиологической оптики. – М., 1948. – Т. 6. – С. 314–320.

11. Яньшина П. В. Введение в психосемантику цвета / П. В. Яньшина. – Изд. 3-е. – Самара: СамГПУ, 2011. – 277 с.

12. Кравков С. В. Цветовое зрение / С. В. Кравков. – М.: Изд-во АН СССР, 1951. – 186 с.

13. Дерибере М. Цвет в жизни и деятельности человека / М. Дерибере. – М.: Знание, 1965. – 343с.

14. Андрушко Л. М. Вплив червоного кольору на психосоматику людини / Л. М. Андрушко, В. П. Ясінський // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія Психологічна. – Львів: ЛьвДУВС, 2013. – № 2. – С. 15–20.

15. Андрушко Л. М. Значення білого кольору в інтер'єрі / Л. М. Андрушко, Н. Й. Дядюх-Богатко // Науковий вісник Національного лісотехнічного

університету України: зб. наук. праць. – Львів: РВВ НЛТУ України. – 2013. – Вип. 23.18. – С. 283–287.

16. Миронова Л. Н. Цветоведение / Л. Н. Миронова. – Минск: Выш. шк., 1984. – 286 с.

17. Рум'янцева А. Н. Экспериментальная проверка методики исследования индивидуального предпочтения цвета / А. Н. Рум'янцева // Вестник МГУ. – М., 1986. – Серия «Психология». – № 1. – С. 67–69.

18. Кандинский В. В. Избранные труды по теории искусства: в 2-х т. – Т. 2. – Изд. второе, испр. и доп. / В. В. Кандинский; под ред. Н. Б. Автономовой, Д. В. Сарабьянова, В. С. Турчина. – 1918–1938. – М.: Гилея, 2008. – С. 365–393; 427–438.

Андрушко Л. М., Ясинский В. П. Влияние зеленого цвета на психику и физиологические функции человека

Исследовано влияние зеленого цвета на психику и физиологические функции человека. Доказано, что цвет не только предоставляет важную информацию о предмете, но и может вызывать мысли и чувства. Психологический аспект восприятия зеленого цвета связан с эмоциональным, социально-культурным и эстетическим.

Подчеркнуто, как некоторые культурные особенности, исторические периоды влияли и влияют на восприятие зеленого цвета человеком; также отмечена возможность применения изученных взаимосвязей между цветом и психикой в диагностике.

Ключевые слова: символика цвета, зеленый цвет, психологическое воздействие, эмоции, физиология человека.

Andrushko L. M., Yasinskyi V. P. The influence of green colour on human psychics and physiological functions

This article examines the impact of green color on the human psychics and human physiological functions. It is proved that color not only provides important information about the subject, but also has the ability to evoke thoughts and feelings. The author considers how some cultural peculiarities, historical periods influenced and are affecting the human perception of the green and also ability of application of studied relationships between color and psychics in diagnosis. It was found that positive energy of green resonates with our inner energy, fills and restores our balance. It is proved that the color green is the best that you can surround yourself with when you are tired physically and emotionally after a hard day. The psychological aspect of perception of green is connected with emotional, social and cultural and aesthetic.

The semantics of green in psychology depends on its historical interpretation and cultural perception. But in addition to associations that are common to all in terms of unconscious color preferences it is possible to consider the peculiarities of the individual.

Thus, psychologists say that knowing what color is a favorite one for a person, we can speak about some traits that are characteristic for a person. Based

on the study, people whose favorite color is green, are sociable and friendly. They have a calm nature, are not prone to conflicts and quarrels. Those who prefer green color, solve problems peacefully, through compromises and concessions. As a result they often suffer because they are not able to defend their point of view. Very often, fans of green suffer from mild neurosis and depressions.

In addition to positive characteristics, green color may have a negative impact. Cold and dark shades of that color can cause drowsiness, apathy and even depression. The size of the depressing effect depends on the amount of blue colors in the green one.

Key words: *color symbolism, green color, psychological effect, emotions, human physiology.*

Стаття надійшла 23 травня 2017 р.

УДК 159.99

**Н. М. Бамбурак,
М. С. Гуцман**

ДИНАМІКА СУБ'ЄКТИВНОГО ПРОЖИВАННЯ СТРЕСУ ОСОБИСТІСТЮ

Обґрунтовано психологічні особливості ресурсного й адаптивного потенціалу особистості в умовах стресу, а також індивідуальні відмінності у поведінці людей в стресових ситуаціях. Заразом виокремлено способи його проживання, які зумовлюються взаємодією суб'єкта та стресогенного середовища.

Зацентовано роль адаптивної саморегуляції стресу особистості, яка здатна до самостійного задіявання потенційних ресурсів, що сприяють попередженню його розвитку та ефективному подоланню наслідків стресу.

Ключові слова: *стресори, стрес, стресостійкість, адаптивна саморегуляція, ресурси, стратегії подолання.*

Постановка проблеми. Згідно з останніми дослідженнями, чимала кількість населення страждає психологічними проблемами, спричиненими переживанням гострого чи хронічного стресу, що вказує на загрозу психічного здоров'я нації як важливої соціальної проблеми суспільства.

Термін «стрес» об'єднує низку питань, що пов'язані з екстремальними впливами зовнішнього середовища, різними видами конфліктів, особливостями виробничої діяльності, небезпечними ситуаціями та подіями тощо. Тому через широкомасштабність цього явища в науці не завжди чітко розмежовують поняття «стрес» та суміжні