

ВПЛИВ ЖОВТОГО КОЛЬОРУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Досліджено вплив жовтого кольору на психоемоційний стан людини, оскільки він не тільки дає важливу інформацію про предмет, а й має здатність викликати певні фізіологічні та психічні ефекти. Вказано, що згідно з дослідженнями психологів, жовтий колір викликає не лише емоційну реакцію, а й фізіологічну, активізуючи функції внутрішніх органів і систем. Психологічний аспект сприйняття жовтого кольору пов'язаний з емоційними, соціально-культурними й естетичними думками та почуттями.

Ключові слова: жовтий колір, символіка кольору, психоемоційний стан, емоції, фізіологія людини.

Постановка проблеми. Колір є предметом дослідження не тільки у сфері мистецтвознавства, етнографії, а й у філософській та літературній діяльності. Вплив кожного кольору на організм конкретного індивіда залежить і від етнічних, історичних, обрядових, символічно-знакових і культурних традицій. Уявити життя без кольору неможливо, оскільки він скрізь і є частиною нашого світобачення, мови, мистецтва та побуту. З часу палеоліту кольори були символами абстрактних ідей. Значення кольорів варіюється залежно від раси людини, віросповідання, національності та навіть фізичного, психологічного та культурного клімату. Вони надсилають людині чіткі сигнали, на які ми реагуємо.

Історія вивчення кольору дає нам уявлення про світогляд людей стародавнього світу і про те, як розвивалася кольорова система впродовж багатьох століть. Завдяки культурі стародавніх народів, досягненням учених, дослідників і психологів, які зробили колір чимось більш цінним і важливим для людського сприйняття, ми вчимося пізнавати себе, розуміти інших людей і навколишній світ. Наука завжди визнавала зв'язок між кольором і настроєм та поведінкою людини. Є чимале коло наукових досліджень у цьому напрямі. Сприйняття жовтого кольору має значний вплив на фізіологічні та психічні функції організму. На визначення особливостей цього впливу і спрямована ця робота.

Стан дослідження. Спроби етнографів, художників, мистецтвознавців, медиків, педагогів, психологів пояснити результат впливу

кольору на психіку людини подані у значній кількості теоретичних і емпіричних досліджень. У ХХ ст. наука про колір стрімко розвивалася, виникли: диференціація колірних систем залежно від практичного застосування; дослідження механізмів зору людини та зв'язків кольорів із психікою; теорія колориту [1; 2; 3].

Психосемантика кольору нині активно розвивається і має різні напрями дослідження як самостійного розділу психології сприйняття кольору. Важливими у цьому напрямі є праці Л. Айсмен [1], Л. Бонде [2], Л. Миронової [4; 5], С. Кравкова [6], А. Рум'янцевої [7], Л. Шварц [8]. Вплив кольору на людину та його використання в медичній практиці досліджує М. Дерібере [9]. Ми продовжуємо наукове дослідження про його вплив на психіку людини, спираючись на попередні наші розвідки у цьому напрямі під час дослідження білого, червоного, синього, зеленого кольорів [2; 3; 4].

Метою статті є вивчення жовтого кольору та його впливу на психоемоційний стан, оскільки практична потреба в психології сприйняття кольору є в прикладній галузі психології – в психології реклами та психології мистецтва.

Виклад основних положень. З-поміж усіх форм невербальної комунікації колір є найдинамічнішим методом передачі змісту і почуттів. Перед тим, як люди навчилися цінувати естетику кольору, були значно практичніші аспекти його використання. Вживання людини залежало від здатності ідентифікувати певні об'єкти або попереджувальні сигнали, де колір був невід'ємною частиною цього процесу ідентифікації. Також колір стимулює взаємодію всіх почуттів, символізує абстрактні поняття та думки, висловлює фантазії чи бажання, виробляє естетичні чи емоційні реакції. Домінуюча частина людської реакції на колір є підсвідомою і відповідь психіки на колір відбувається миттєво. Близько 90% інформації, яку ми сприймаємо за допомогою органів чуттів, є візуальною, і колір – це більше, ніж просто об'єктивна інформація про наш світ, оскільки він впливає на те, як ми себе відчуваємо. Барва має енергію та впливає на людину фізично, як наслідок вплив кольору на фізіологічну, психічну та нервову діяльність нашого тіла. Тобто ми фізіологічно і психічно реагуємо на дію кольору [13, с. 43].

Активний розвиток психології у другій половині ХХ ст. дає змогу фахівцям дійти висновку, що вибір кольору може допомогти в діагностиці психологічного і фізичного стану дітей. Саме такий метод, як пізнання людини за допомогою кольору, якому вона віддає перевагу або яким прагне себе оточити, почав використовуватися психологами і психотерапевтами для більш глибокого розуміння людини.

У книзі «Психологія кольору» М. Нелюбова зазначає, що обраний людиною колір характеризує її стан тут і зараз. Колір, яким людина нехтує, несе в собі інформацію про причини, які спонукають її допускати помилок [14, с. 4–7].

Жовтий – колір з довжиною хвилі від 565 нм до 590 нм. Один зі стандартизованих відтінків жовтого є компонентом системи СМУК. Є додатковим кольором до синього. В стародавні часи через недосконалість пігментів розглядався як додатковий до пурпурного. З найдавніших часів жовтий звичайно пов'язувався з сонячним кольором і золотом. У багатьох народів вважався символом багатства, відміною ознакою знаті.

Один із засновників експериментальної психології В. Вундт в «Основах фізіологічної психології» (1980) описує органічний взаємозв'язок відчуттів і почуттів [15, с. 34–36]. Філогенетично відчуття і почуття нерозривно пов'язані. Для низки модальностей, насамперед інтерорецептивних (органичних), характерно, зі слів В. Вундта, майже «бездоганне поглинання почуттями» всіх інших частин почуттів. Передусім це почуття задоволення і незадоволення. Вплив подразника викликає не тільки почуття (сенсорний компонент), а й почуття стосовно цього відчуття. Тобто відчуття «пристрасне». Другим суттєвим фактором є доволі жорсткий ступінь «закріпленості» за певним кольором певних емоцій. Психічно здорова людина і дорослий, і дитина, починаючи з трьох–чотирьох років, коли вона може фіксувати свої враження, розуміє емоційний зміст основних кольорів і може їх диференціювати за емоційною шкалою [15, с. 24].

Л. А. Шварц виявила помітну зміну колірної чутливості залежно від емоційного стану людини [8]. 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 зеленого збільшувалася, а до жовтого і червоного знижувалася. Цікаво, що вказані зміни кольорової чутливості простежувалися не тільки за актуального переживання емоцій, а й при спогадах про приємні або неприємні події. Отже, експериментальні дослідження Л. А. Шварц підтверджують положення В. Вундта про органічний зв'язок відчуттів та емоцій [8, с. 15].

Результати наукових робіт свідчать, що колір пов'язаний з емоціями на розмаїтих рівнях психічної діяльності людини з раннього дитинства і ядро кольороемоційних значень є принципово схожим у дітей і в дорослих. В. Ф. Петренко і В. В. Кучеренко вивчали можливість діагностування емоційних станів піддослідних методом

віддання кольорових переваг. Психологи у таких випадках використовували колірний тест, складений швейцарським психотерапевтом М. Люшером наприкінці 40-х рр. XX ст. [10].

Задля верифікації результатів емоційні стани викликалися у піддослідних за допомогою гіпнотичного впливу. Перебуваючи в такому стані «радість», піддослідні зазвичай віддавали перевагу червоному і жовтому, а відштовхували коричневий і чорний. Прищеплення «відчуття провини» викликало віддання переваги сірому та синьому кольорам, а червоний і жовтий навпаки опинилися в кінці кольорового ряду. М. Люшер розробив основи функціональної психології кольоросприйняття. Його колірний тест спрямований на вивчення ситуативного емоційного стану особистості та її адаптації до різних соціально-психологічних ситуацій. Він оснований на експериментально встановленій залежності між відданням переваги людиною певним кольорам (відтінкам) і його поточним психологічним станом. 96% учасників досліджень стверджують, що заключні результати тесту відповідають дійсності та є корисними для ліпшого розуміння себе та корекції поведінки.

Ця методика майже 70 років успішно використовується багатьма педагогами, психіатрами та психологами у всіх країнах світу для дослідження особливостей психології різних професійних і етнічних груп. В основі тесту є фундаментальні закономірні зв'язки між різноякісними колірними енергіями та певними психічними процесами, станами і явищами. Згідно з Люшером, жовтий – оптиміст, який демонструє дружлюбство, але постійна усмішка на його обличчі – це зазвичай маска, за якою є сильна внутрішня напруга [6, с. 21–22]. Увага до жовтого свідчить про надії та очікування великого щастя, мрії про нове майбутнє. «Жовті» люди схильні до педантизму, але водночас цілком задоволені світом і щасливі.

Якщо вам неприємний жовтий колір, тоді ви недолюблюєте ті риси, якими володіють «жовті» люди. Ви реаліст, практична людина з утилітарними перевагами і переважно критично ставитися до тих, хто не поділяє ваших поглядів. Ви скептично приймаєте нові ідеї, і радше сконцентруєтеся на знайомих речах, ніж спробуєте щось нове. Для вас завжди важливий гарантований результат, оскільки ви віддаєте перевагу надійному захисту себе від розчарувань.

Жовтий є доволі яскравим, стимулюючим кольором, що збільшує концентрацію, поліпшує пам'ять, організовує людину, а також сприяє швидкому прийняттю рішень. Жовтий – це барва сонця, енергії, оптимізму, свободи, рухливості, що стимулює роботу мозку і нервової системи, відповідає холеричному темпераменту [7, с. 26].

Із фізіологічного погляду він тонізує, стимулює зір і нервову діяльність. У природі жовтий колір привертає увагу й інколи вказує на небезпеку.

Жовтий – це радість, теплота і віра в найкраще. Цей колір символізує мінливість, сприяє комунікабельності, що зумовлює відкритість і товарицькість. Жовтий може допомогти врівноважити емоції, знайти внутрішній спокій і вгамувати хвилювання.

Діти, які віддають перевагу жовтому, мають здатність ліпше розуміти нові ідеї та новітні технології, люблять свободу і простір, прагнуть удосконалюватися та досягати обраної мети. Ті, хто любить жовтий колір, властиві креативність, радісний погляд на світ, висока самооцінка та впевненість у собі.

Жовтий – це колір мудрості, ясності розуму, оптимізму, почуття гумору, практичності й інтелекту. Легкий стимулюючий ефект жовтої барви сприяє допитливості та пізнанню у дітей і підлітків. Також жовтий колір допомагає концентрації, уважності, прийняттю чужих думок, організовує та поліпшує пам'ять, сприяє прийняттю виважених рішень і ясному мисленню [17, с. 31].

Жовтий і червоний кольори виокремлюють діти з порівняно доброю адаптацією й переваженням екстравертних реакцій у соціальній поведінці. Якщо людина прагне до вибору жовтого, то це вказує на встановлення внутрішньої гармонії, інколи порятунком від неприємностей та бажання на щось свідомо впливати. Основна потреба дітей, що віддають перевагу жовтому кольору, – розкритися, показати себе. Такі діти шукають вільних напрямів розвитку, щоб розділити внутрішнє напруження і досягти бажаного.

Жовтий колір здатний викликати у людини будь-які приємні спогади і стимулювати її до дій. Вчені довели, що жовтий може активізувати діяльність головного мозку і поліпшити пам'ять. Маркування жовтим кольором може надавати значущості предмету. Вплив жовтого був добре вивчений фахівцями в сфері продажу товарів. Адже саме психологія кольору в рекламі є дуже важливою, а жовтий колір тут має велике значення. Цей колір буде вдалий у рекламі хай-тек продукції, товарів для дітей, для презентації туристичних агенцій та оздоровчо-відпочинкових закладів. Розуміючи, що жовтий викликає позитивні асоціації в рекламі, його часто використовують для упакування продуктів харчування, зокрема хліба, борошняних виробів, печива, круп, солодощів. Жовтий часто застосовують під час виготовлення банерів, оголошень і щитів. При створенні візитних карток, логотипів і запрошень цей колір дуже рідко використовується як основний, але ось його додавання може зробити інформацію такою, яка краще

запам'ятовуватиметься. Поєднання чорних літер на жовтому тлі є дуже доречним для ефективної реклами, оскільки воно сприяє ліпшому запам'ятовуванню тексту, проте не варто використовувати жовтого багато, оскільки він може занадто активізувати мозок, через що виникне занепокоєння. Поєднання чорного і жовтого інколи сприймається в значенні знака небезпеки [4, с. 76].

Позитивне чи негативне відчуття від кольору може змінюватися протягом часу, але завжди колір, який подобається людині, може багато розповісти про її характер та емоційний склад. Деякі психологи стверджують, що «холодні» кольори свідчать про спокій, ніжність, апатичність, смуток, а «теплі», навпаки, про силу, владність, активність, радісність [12, с. 198–205].

Велика кількість жовтого в інтер'єрі сприяє концентрації уваги, але одночасно й стомлює. Під впливом жовтого кольору швидко приймаються рішення. Саме тому жовтий в опорядженні внутрішнього простору підходить для робочого кабінету або вітальні, але не варто використовувати його для спальні, оскільки буде дуже складно заснути [1, с. 46]. Жовтий колір вважається кольором радості й апетиту. Часто в кафе й ресторанах використовують меблі або декор жовтого кольору, тому що саме цей колір здатний пробудити апетит [11, с. 283–287].

Жовтий може викликати негативні асоціації у дітей. Інколи його називають кольором брехні, нетерпимості, критичності, сарказму та схильності до засудження інших. Такого значення він почав набувати в період пізнього Середньовіччя, бо саме тоді ця барва символізувала зраду, гріх, віроломство і продажність, тому що жовтий колір пов'язували з образом Юди Іскаріота, який був одягнений у жовтий плащ. В арабській мові «жовта посмішка» символізує нещирість, а у французькій мові вислів «жовтий сміх» має значення нещирого і штучного сміху. В лікувальних цілях жовтий колір використовують як ліки проти меланхолії [1, с. 66].

В окремих культурах жовтий є кольором хвороби, потойбічного світу та смерті. У деяких народів Азії він асоціюється з трауром, сумом і смертю. У Європі в час Середньовіччя жовтий хрест позначав чуму, а черно-жовтий прапор – карантин. Є чимала кількість відтінків жовтого, і саме від тональної і кольорової насиченості залежить вплив кольору на психіку людини. Якщо жовтий змішаний із червоним, то отримуємо помаранчевий, який стимулює думки про радість і веселощі. Помаранчевий колір вивільняє емоції, піднімає самооцінку, сприяє гарному настрою, є відмінним антидепресантом. Також допомагає викликати прилив життєвих сил, дає оптимістичний тонус. Помаранчевий вважають кольором здоров'я і творчості, він додає більше актив-

ності, ніж жовтий, але водночас залишає відчуття внутрішньої рівноваги і душевної гармонії. Цей колір завжди має позитивний вплив на людське життя, оскільки вселяє оптимізм і демонструє радісні сторони життя [10, с. 17].

У культурі Індії помаранчевий колір є символом сонця, смирення і зречення від мирських благ, а нині став офіційним кольором буддизму. Він якісний антидепресант і сприяє появі гарного настрою, викликає відчуття свята і веселого настрою. Поліпшує пам'ять, підвищує розумову діяльність, зменшує відчуття сонливості та втоми. Цей колір найліпше використовувати в рекламі медикаментів, товарів для дітей, послуг у галузі охорони здоров'я й освіти. Щоб помаранчевий колір не викликав роздратування, то доцільно використовувати різні його відтінки. Пастельний помаранчевий колір, що наближається до персикового, має позитивний вплив на психіку, й у свідомості людей зазвичай асоціюється зі свіжістю і здоров'ям, природним кольором шкіри і косметикою. Велика кількість помаранчевого може викликати негативні відчуття і девальвувати значення предмета. Зазвичай цей колір асоціюється з доброзичливістю та доступністю, саме тому його так широко використовують в мережі ресторанів швидкого обслуговування.

Висновки. Досліджуючи вплив жовтого кольору на фізіологічні та психічні функції, потрібно зазначити, що цей вплив є доволі суттєвим і реалізується так: вплив барви на тіло людини; вплив на психоемоційний стан дітей; фізичний і оптичний вплив; символіка кольору; гармонізація функцій організму. Жовтий колір рекомендується використовувати за потреби поліпшити настрій у дітей.

Кожен колір має символіку і психологію й по-різному впливає на наші думки, поведінку, здоров'я та взаємини з людьми. Колір є універсальною мовою, яка перетинає культурні кордони [10, с. 15–20]. Мова кольорів допомагає вирішувати проблеми, коригувати ситуацію, за допомогою знань про жовтий колір ми стаємо мудрішими, можемо змінити свій емоційний стан і поліпшити благополуччя людини. Отже, жовтий колір має своє важливе значення та вплив на благополуччя людини.

Перспективи подальших наукових розробок цієї проблеми ми бачаємо у дослідженні впливу інших спектральних кольорів кольорової шкали на психіку та фізіологію людини.

1. Айсмен Л. Дао цвета. М.: Эксмо, 2005. 173 с.
2. Бондс Л. Магия цвета. Цветотерапия на каждый день / пер. с англ. Н. Мухина. СПб.: Питер. 1997. 384 с.

3. Кандинский В. В. Избранные труды по теории искусства: в 2-х т. Изд. второе, исправл. и доп. / под ред. Н. Б. Автономовой, Д. В. Сарабьянова, В. С. Турчина. 1918–1938. М.: Гилея, 2008. Т. 2. С. 365–393, 427–438.
4. Миронова Л. М. Колір в образотворчому мистецтві: посібник для вчителів. 3-е изд. Минск: Білорусь, 2005. 151 с.
5. Миронова Л. Н. Цветоведение. Минск: Высш. шк., 1984. 286 с.
6. Кравков С. В. Цветовое зрение. М.: Изд-во АН СССР, 1951. 186 с.
7. Румянцева А. Н. Экспериментальная проверка методики исследования индивидуального предпочтения цвета. *Вестник МГУ. Серия «Психология»*. М., 1986. № 1. С. 67–69.
8. Шварц Л. А. Изменения цветоощущения в эмоциональных состояниях. *Проблемы физиологической оптики*. М., 1948. Т. 6. С. 314–320.
9. Дерибере М. Цвет в жизни и деятельности человека. М.: Знание, 1965. 343 с.
10. Андрушко Л. М., Ясінський В. П. Вплив червоного кольору на психосоматику людини. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Львів: ЛьвДУВС, 2013. № 2. С. 15–20.
11. Андрушко Л. М., Дядюх-Богатько Н. Й. Значення білого кольору в інтер'єрі. *Науковий вісник Національного лісотехнічного університету України: збірник наукових праць*. Львів: РВВ НЛТУ України, 2013. Вип. 23.18. С. 283–287.
12. Андрушко Л. М., Ясінський В. П. Вплив синього кольору на психіку та фізіологічні функції людини. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2016. № 1. С. 198–209.
13. Шалагінов Б. Б. Эстетика Й. В. Гете: дослідження. К.: Вежа, 2012. 149 с.
14. Нелюбова М. . Психология кольору (авторський курс лекцій). URL: http://www.videoton.ru/Articles/pshiho_color.html (дата звернення: 08.02.17)
15. Вундт В. Основы физиологической психологии. М.: Знание 1980. 589 с.
16. Люшер М. Сигналы личности. Воронеж: МОДЭК, 1993. 160 с.
17. Якоби И. Психологическое учение К. Г. Юнга. 1996. URL: <http://skadovsklib.ru/novinki/psihologicheskoe-uchenie-k-g-yunga-iolanda-yakobi.htm> (дата звернення 02.03.2018)

Yasinsky V. P., Andrushko L. M. The influence of yellow color on the psychoemotional state of a person

Influenced of yellow colour on psyche and physiological functions of a person is determined and analysed in this article. The influence of yellow on the physiological and mental functions is investigated, we note that this influence is quite significant and is realized in this way: the influence of color on the human body; influence on the psycho-emotional state of a person; physical and optical effects; symbolism of color; harmonization of the functions of the organism. The yellow color is recommended when needed to improve the mood of people.

Each color has symbolism and psychology and in different ways affects our thoughts, behavior, health and relationships with people. Color is a universal language that crosses cultural boundaries. The color language helps to solve problems, to correct the situation.

It is proved that with the help of knowledge about yellow we can change our emotional state and improve the well-being of a person. Thus, yellow has its own special significance and influence on the well-being of a person. It is proved that a particular colour gives not only important information about an object but also has ability to evoke thoughts and feelings.

The psychological aspect of perception of yellow colour is related to the emotional, socio-cultural and aesthetic background. It is considered as some cultural characteristics, historical periods influence and affect the perception of the yellow colour on the person and the possibility of applying the study of the relationship between color and mentality in the diagnosis.

Key words: *symbolic of colour, yellow colour, psychological influence, emotions, physiology of a person.*

Стаття надійшла 20 грудня 2018 р.