

**МБУ ДО «Детская школа искусств»Тюлячинского  
муниципального района.**

**Доклад**

**Психология цвета и его влияние на эмоциональное состояние человека**

Разработал преподаватель  
художественного отделения  
Сахабутдинова Гульназ Риенатовна.

С.Тюлячи,2017 г.

## Воздействие цвета на человека

Цвет — это *ощущение*, которое получает человек при попадании ему в глаз световых лучей. Одни и те же световые воздействия могут вызвать разные ощущения у разных людей. И для каждого из них цвет будет разным. Отсюда следует, что споры, «какой цвет на самом деле», бессмысленны, поскольку для каждого наблюдателя истинный цвет — тот, который видит он сам

Существует психологический тест Люшера, в котором по предпочтению одного или другого цвета определяется психологическое состояние человека. Швейцарский ученый объясняет это цветовым типом поведения, включающим, с одной стороны, представление человека о самом себе, о той роли, которую ему хотелось бы играть, а, с другой стороны, защитную реакцию, с помощью которой он пытается побороть неуверенность в себе.

Есть и другая сторона вопроса — активное воздействие цвета на жизнь людей. По мнению многих ученых, степень влияния цвета на человека настолько велика, что он может воздействовать на работоспособность, аппетит, эмоции, кровяное давление, внимание и даже на остроту слуха. Черный цвет ассоциируется с тяжестью, белый и голубой — с чем-то легким, воздушным; комната, освещенная лампой под красным абажуром, кажется более теплой, а смените его на синий, и люди будут ежиться, словно вдруг повеяло прохладой.

Мозг каждого из нас не только «созидатель» цвета, но и его подчиненный. По исследованиям ученых, человек способен воспринимать цвет даже кожей. В красной комнате у человека даже с завязанными глазами пульс резко увеличивается, в желтой — становится нормальным, а в синей — замедляется. Цветовое окружение непосредственно влияет на наше эмоциональное и психофизическое состояние. Даже один и тот же цвет, в зависимости от интенсивности и продолжительности воздействия, вызывает у нас положительные или отрицательные эмоции. А наш глаз способен различать 1,5 млн. цветов и оттенков. При этом женщины более чувствительны к цвету и малейшим оттенкам его. Возраст тоже сказывается на цветовосприятии: до 20–25 лет оно возрастает, затем постепенно снижается.

Существуют общие закономерности воздействия цвета на человека. Среди них первичны психологические реакции, которые определяются тем, что цветовая среда может создать легкое, приподнятое настроение, или, наоборот, подавлять активность. Цвет способен вызвать чувство бодрости и усталости, легкости и тяжести. Среди психологических реакций на цвет есть и вторичные, когда выбранный цвет создает ощущение легкого, свободного, расширяющегося пространства, а может подчеркнуть массивность стен,

**замкнутость** и **концентрированность пространства**. В зависимости от вызываемых психологических реакций все цвета делятся на возбуждающие и успокаивающие. К первой группе относятся теплые цвета — желтый, желто-оранжевый, оранжево-красный, красный и все производные от них. Теплые интенсивные цвета кажутся расположенными ближе к наблюдателю, поэтому их называют «выступающими» цветами. Успокаивающие цвета холодные — голубой, синий, сине-фиолетовый.

Холодные цвета воспринимаются как далекие, «отступающие».

**Зеленый цвет** занимает промежуточное положение в цветовом круге между желтым и синим. Поэтому если в нем преобладает примесь желтого цвета, он воспринимается как теплый желто-зеленый, а если синего цвета, то это дает сине-зеленый цвет, воспринимаемый уже как холодный. В пространственном отношении эти оттенки нейтральны. То же происходит с фиолетовым цветом, который получается от смешивания синего и красного. При увеличении доли красного цвета он воспринимается как относительно теплый, синего — как холодный сине-фиолетовый.

Из всего комплекса вопросов, составляющих сложную проблему психологического воздействия цвета, для дизайнеров особенно актуальны вопросы о физиологических реакциях человека на цвет и о цветовых ассоциациях. Изложим вкратце их суть. Все спектральные цвета тем или иным образом влияют на функциональные системы человека. Красный — возбуждающий, согревающий, активный, энергичный, проникающий, тепловой, активизирует все функции организма; используется для лечения ветряной оспы, скарлатины, кори и некоторых кожных заболеваний; на короткое время увеличивает мускульное напряжение, повышает кровяное давление, ускоряет ритм дыхания и наполненность пульса.

**Красный цвет** — первый среди цветов, оказывающих активное воздействие на человека. Он вселяет в человека жизнерадостность, силу и уверенность. Красный цвет — идеальный «раздражитель» (не только для быков на корриде). Но не стоит забывать, что он также самый «агрессивный» и в больших количествах действует угнетающе, особенно на меланхоликов.

**Оранжевый** — тонизирующий; действует в том же направлении, что и красный, но слабее; ускоряет пульсацию крови, улучшает пищеварение. Этот цвет — само воплощение радости и энергии. В начале XX в. оранжевый цвет был очень популярен среди художников, которые использовали его в рекламных плакатах наравне с красным, поэтому этот цвет несет практически такую же сильную смысловую нагрузку, как и его собрат. Ассоциативные образы, возникающие от оранжевого цвета — апельсины и мелкие цветочки. Таким образом, веселый оранжевый является естественным продолжением красного и подводит нас к знакомству с настоящим солнечным цветом — желтым.

**Желтый** — самый светлый в спектре, тонизирующий, физиологически оптимальный, один из наименее утомляющих цветов; стимулирует зрение и нервную деятельность. Его использование приносит ощущение солнечности, света, радостного настроения. В желтом цвете легко прочитывается теплая и холодная тональность. Так, стронций дает оттенок напряженного и холодного лимонного цвета, а кадмий желтый, неаполитанский желтый — значительно более мягкие и теплые оттенки.

**Зеленый** — самый привычный для органа зрения, физиологически оптимальный; регулирует кровяное давление за счет расширения капиллярных сосудов; успокаивает и облегчает невралгии и мигрени; на продолжительное время повышает двигательную-мускульную работоспособность. Зеленый цвет занимает промежуточное положение между группами холодных и теплых цветов. Это самый привычный и широко распространенный цвет природного окружения, ассоциирующийся для человека с покоем и надежностью. Психологи считают, что определенные ассоциации закрепляются за каждым оттенком зеленого цвета. Так, светло-зеленый — нежный, кроткий цвет, ассоциируется с весенним пробуждением природы; ярко-зеленый — естественный, но назойливый и требовательный — с прохладой и покоем; темно-зеленый — естественный, надежный, таинственный, с безопасностью и покоем; зелено-голубой — далекий, отвлеченный, ассоциируется с водой, льдом, холодом.

**Голубой** — успокаивающий; снижает мускульное напряжение и кровяное давление, успокаивает пульс и замедляет ритм дыхания. Глубокий голубой цвет при долгом в нем нахождении, может вызвать у человека оптические иллюзии. Психологическое воздействие его связано с широким распространением в природе. Для человека — это цвет чистого, ясного неба и спокойной воды, горных вершин, уходящих к горизонту далей.

**Синий** — относится к группе холодных цветов, но его успокаивающее действие при большой насыщенности и зачерненности цвета переходит в угнетающее; способствует затормаживанию функций физиологических систем человека. Специфическое психологическое воздействие его может быть связано с тем, что в природе синий цвет — это цвет переходных, зачастую напряженных состояний: кратковременного вечернего неба между голубым дневным и черно-фиолетовым ночным; цвет штормового моря и грозовых туч. Может быть, поэтому насыщенный синий цвет не используется на больших плоскостях жилого интерьера, чтобы не придавать ему характер излишней строгости, холодности, отторгнутости.

**Фиолетовый** — жесткий и беспокойный, соединяет эффект красного и синего цветов; производит угнетающее действие на нервную систему. В умеренных количествах он помогает уравновесить эмоции, избавиться от старых обид, в больших дозах слишком отрывает от реальности. В старину это был аристократический цвет, доступный далеко не каждому, ведь краска добывалась из редких моллюсков.

**Пурпурный** — является результатом смешения фиолетового и красного и в силу этого обладает определенной двойственностью. Например, психологи говорят о том, что темный пурпурно-фиолетовый — это цвет роскошный, возвышающий, а пурпурно-красный — могущественный, «крепкий», но приземленный.

Изучая этот список, можно заметить в нем интересную особенность — периодичность. Возбуждающее действие цвета как будто находится в периодической зависимости от длины волны. Функция возбуждающего действия может быть изображена в виде синусоиды. Длины волн излучения удобнее откладывать на горизонтальной оси в порядке убывания. Первый по счету цвет, красный, — самый возбуждающий. Но максимальной степени этого качества он достигает не в самом начале видимой области спектра, а несколько отступя от начала, т. е. там, где этот цвет приобретает максимальную для своего цветового тона яркость. Оранжевый и желтый — тонизирующие цвета, т. е. возбуждающее действие их умеренно, уменьшено количественно. Зеленый — физиологически нейтральный цвет, поскольку он является цветом биологической среды, из которой вышел человек. В голубом цвете уже явно ощущается успокаивающее действие, которое по мере перехода голубого к синему и фиолетовому возрастает. И, наконец, фиолетовый цвет воздействует угнетающе. Однако, подходя от красного к фиолетовому концу, спектр стремится замкнуться. Крайности сходятся. В фиолетовом появляется что-то от красного, т. е. что-то возбуждающее.

В создании грамотного цветового решения, вам также поможет знание о том, как воздействуют на человека и различные, наиболее часто используемые в дизайне интерьера сочетания цветов:

- красный с желтым источает лучезарное тепло и радость;
- красный с синим вызывает отталкивающее волнение;
- красный с золотым — подчеркивает значительность и роскошь;
- красный с черным — проявление опасности и подавленности;
- оранжевый с голубым выявляет накопленную внутреннюю силу;
- оранжевый со светло-зеленым создает впечатление обволакивающей теплоты;
- оранжевый с фиолетовым может оглушить и опьянить;
- оранжевый с черным ассоциируется с насилием;
- желтый с синим создаст эффект сильного напряжения, ощущение движения;
- светло-зеленый с розовым подчеркивает женственность и слабость;
- синий со светло-зеленым рождает чувство нежности;
- синий с белым дает ощущение холодной чистоты и удаленности;
- синий с розовым — символизирует робость и застенчивость;
- фиолетовый с желто-зеленым усиливает импульсивность.

Цвет — это жизнь, он придает нам сил, оживляет, лечит и восхищает. Он подобен музыке: помимо формирования эмоционально-психического состояния зрителя, он является непосредственным выражением психических переживаний других людей. По тому, в какой цветовой гамме выполнено, например, живописное полотно, можно определить эмоциональное состояние художника, те ощущения, которые он испытывал при написании картины. Это может быть ощущение радости, праздника и счастья, если тона используются светлые, прозрачные и яркие, или ощущение печали и безысходности, когда картина написана в приглушенных, темных или холодных тонах.

То же самое происходит и при выборе человеком определенного цветового сочетания в одежде или интерьере своей квартиры. По цветовому колориту, предпочтение которому отдает человек, можно определить его эмоциональное состояние в данный момент, а если эти предпочтения достаточно постоянны, то и характер человека, уровень его интеллекта. Чем выше интеллект, тем более сложные, утонченные оценки предпочитает человек. Если человек активен, способен лидировать в коллективе, энергичен и решителен, то чаще всего он выбирает различные тона красного, желтого или оранжевого — яркие и энергичные цвета. Если характер человека уравновешенный, спокойный и в достаточной степени хладнокровный, то предпочтение им отдается цветам спокойной, пассивной гаммы: зеленому, фиолетовому, синему. Человек неуверенный в себе, мнительный и замкнутый чаще предпочитает серую или коричневую гамму. Но стремление человека носить вещи определенных цветов может быть продиктовано не только его цветовым предпочтением, но и рекомендациями моды в данное время или его представлениями о благородстве стиля в одежде.

Со временем цветовые пристрастия людей тоже меняются, например, в жизни одного и того же человека может смениться несколько достаточно продолжительных периодов: «красный» период, когда человек молод, влюблен, стремится сделать карьеру, уверен в себе. Потом ему на смену может прийти «голубой», «синий» или «зеленый период», когда человек достиг определенного социального уровня, обзавелся семьей, устроен в быту. Наступление «коричневых» и «серых» периодов возможно в результате болезни, или каких-либо других жизненных неурядиц. Когда тяжелое время проходит, предпочтение отдается опять светлым и ярким или спокойным глубоким тонам. Но с возрастом в нашей стране люди перестают, как правило, носить яркую одежду, в то время как французы наоборот, считают, что чем женщина старше, тем более светлую и жизнерадостного цвета одежду она должна носить. Так что, цветовое предпочтение — это, в какой-то мере и национальный характер.

Таким образом, цветовое окружение способно формировать у человека определенное эмоциональное и психическое состояние. Например, красный цвет очень активен, при долгом воздействии вызывает возбуждение,

переходящее в агрессивность, но в небольшом количестве (несколько аксессуаров в интерьере) придает энергию. Розовый цвет — расслабляет, создает легкомысленное настроение. Обилие зеленого уравнивает и успокаивает, но при продолжительном воздействии спокойствие постепенно переходит в равнодушие и лень, поэтому «зеленые» интерьеры не рекомендуется использовать в офисе. Глубокий синий и фиолетовый угнетающе действуют на психику.

Продолжительное воздействие этих цветов может вызвать депрессию. То же самое относится и к черному. А вот приглушенный желтый цвет положительно влияет на умственную активность, он умеренно тонизирует и помогает интеллектуальной работе. Голубой цвет успокаивает, помогая сосредоточиться. Серый цвет — деловой, бесстрастный, уместен в официальной обстановке, позволяет настроиться на рабочий лад.

Психологи считают, что в комнатах, предназначенных для отдыха или работы, — кабинетах, спальнях, детских — неуместны большие плоскости открытых и насыщенных цветов, поскольку они будоражат, а зачастую действуют на человека угнетающе. Советуют избегать и подчеркнутых контрастов. Эксперименты 60-х годов, когда модно было красить все стены в разные активные цвета, показали, что это кратчайший путь к нервному расстройству. Что хорошо для дискотек и ресторанов, не всегда годится для дома.

Цвет не только обнаруживает скрытые импульсы характера и темперамента человека, но и во многом управляет его эмоциональными состояниями. Однако бывает так, что воздействие насыщенных цветов становится настолько сильным, что глаз, утомившись от переизбытка впечатлений, перестает объективно воспринимать обстановку, его чувствительность снижается.

Наверняка вы замечали, как меняется настроение под влиянием цвета, даже примерив наряд «веселенькой» расцветки, мы начинаем невольно улыбаться. Интересно, что о влиянии цветов на психику человека известно давно, но серьезно воспринимать эту информацию стали относительно недавно. Большую роль в этом сыграло развитие рекламной индустрии, сделавшей использование цвета для стимулирования покупателей повсеместным. Также влиянием цвета на психику человека заинтересовалась психология, разработав специальный приём — цветотерапию. В сочетании с музыкальным сопровождением такой подход позволяет справиться со многими расстройствами, отлично подходит для выхода из стрессовых ситуаций.

## **Влияние цветов на психику человека**

**Красный** — волнующий провоцирующий, присутствие в одежде придаёт уверенности. Помогает справиться с усталостью, учащает пульс. Переизбыток может вызвать раздражительность, перевозбуждение, усиление

аппетита. Нейтрализовать влияние красного на психику человека поможет зелёный цвет.

**Оранжевый** – повышает настроение, стимулирует творческое мышление. Украшения с использованием оранжевого или шарфик этого цвета поможет оптимистичнее смотреть на мир. Излишек способен сделать вас рассеянной. Для нейтрализации влияния используется синий цвет.

**Жёлтый** – ещё более жизнерадостен чем оранжевый, улучшает мыслительные способности, придаёт уверенности и дарит энергию. В хмурый день жёлтая одежда улучшит настроение. Слишком большое количество цвета вызывает умственное переутомление. Снизить влияние жёлтого цвета на психику человека можно при помощи фиолетовых оттенков.

**Зелёный** – успокаивающий цвет, символизирует единение с природой, снимает напряжение, а его присутствие в одежде подарит умиротворение. Избыточное использование тёмно-зелёного способно вызвать депрессию. Для компенсации влияния применяется красный цвет.

**Бирюзовый** – расслабляет, способствует самовыражению, украшения с бирюзой усиливают ощущение покоя. Излишек цвета вызовет безапелляционность и упрямство. Нейтрализуется розовым.

**Фиолетовый** – усиливает эмпатию, способен справиться с головной болью, стимулирует интуицию, расслабляет. Излишек светлого оттенка сделает мечтательной, а преобладание пурпурного создаст угнетённое настроение. Для компенсации подходит жёлтый.

**Синий** – олицетворение гармонии, способствует познанию нового, успокаивает, снимает боль, снижает давление и улучшает сон. Использование в одежде поможет располагать к себе собеседников, вызывая у них уважение и доверие. Снизить влияние помогут оттенки оранжевого.

**Розовый** – внушает уверенность, повышает стрессоустойчивость, делает более отзывчивым. Излишек яркого цвета вызывает возбуждение. Нейтрализуется бирюзовым.

Таким образом, цвет играет большое значение и оказывает влияние на эмоциональное состояние человека.

## Литература

- Вавилов Н., Свет и цвет в природе
- Яковлев Б., Цвет в живописи // Художник. 1961, № 3. С.27-31.
- Гуревич М. М., Цвет и его измерение, М. — Л., 1950;
- Кустарёв А. К., Колориметрия цветного телевидения, М., 1967;
- Уилан Б., Гармония цвета: Новое руководство по созданию цветовых комбинаций / Б. Уилан; Пер. с англ. Г. Щёлоковой. — М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2005;
- Ивенс Р. М., Введение в теорию цвета, пер. с англ., М., 1964;
- Шерцль В. И., [О названиях цветов](#) // «[Филологические записки](#)», Воронеж, [1873](#).
- Wyszecki G., Stiles W. S., Color science, N. Y. — L. — Sydney, 1967.
- Deane B. Judd and Gunter Wyszecki — Color in business, science and industry 1975, [ISBN 0-471-45212-2](#)