

Цвет и настроение

Интерес к цвету возник еще в глубокой древности. Индусы считали человека цветоносным, а индейские йоги утверждали, что организм человека соткан из переплетающихся вибраций звуков и цветов.



Исследователями и учеными доказано, что эмоциональное состояние человека влияет на восприятие цвета, однако, цветом можно корректировать настроение. Цвет не только вызывает соответствующую реакцию человека, но и определенным образом формирует его эмоции, а, значит, и настроение.

Окружающий мир полон всевозможных красок. Одни радуют глаз, заставляют энергично действовать, другие раздражают, вызывают чувство усталости и беспокойства, третьи успокаивают. Считается, что *положительно влияют на человека цвета солнца и другие цвета светлых оттенков.*

Нежелательными являются темные цвета. Восприятие цвета сильно зависит от освещения. Японские ученые подсчитали, что *для нормальной жизни человека в городе улицы должны быть раскрашены не менее чем в 20 цветов и оттенков.* Каждая улица – как маленькая радуга. Особое значение цвету как резерву лечению предавал русский ученый и врач В. М. Бехтерев, он мечтал о постройке больницы, где бы цвет служил лекарством от нервных болезней.



Но большинство из нас все-таки остается в глубоком неведении относительно того, какую пользу может принести сознательное использование цвета. А ведь цветом нужно пользоваться очень бережно и умело. Так как он воздействует на нас через органы чувств и психологические центры. Цвет влияет на физиологию человека, может возбуждать, отчего сердце будет биться чаще, может способствовать выделению пищеварительных соков, улучшать настроение. Все это необходимо знать и умело использовать для оформления пространства, в котором мы живем, чтобы оно было более гармоничным, более комфортным.

Достоверно установлено, что каждый цвет вызывает подсознательные ассоциации. Швейцарский психолог Макс Люшер установил, что определенный цвет вызывает у человека вполне определенные эмоции. Например, желто-красные тона создают чувство взволнованности, возбуждения, активности. Синие, серые цветовые тона, напротив, действуют успокаивающе, черный – угнетает, зеленый – успокаивает, желтый – создает хорошее настроение.

В современной психосемантике цвета подробно описано влияние цвета на психоэмоциональное состояние человека.

Согласно данным исследований Э. Т. Дорофеевой, – красный побуждает людей к быстрым решениям. *Красный цвет также наполняет энергией и храбростью, дает ощущение силы,* благодаря которой можно выполнить намеченное. Ассоциируется с восторженным настроением, а также с силой, энергией.

Оранжевый ассоциируется с радостью, теплом. Красно-оранжевый ассоциируется с переживанием гнева и радости, соотносится с активностью и экстраверсией. Символизирует возбудимость, жизненную динамику.



Зеленый ассоциируется с эмоциональным состоянием спокойствия и уравновешенности. Зеленый создает условия для размышления и

окончательного завершения задачи. В зеленом идеи (возникшие в красном) разовьются, и действия будут проделаны. Предпочтение зеленого в интерьере сопровождается общей нормализацией психического состояния.

Синий также вызывает ощущение уменьшения тревоги и враждебности. Снижает темп и настроение.



расслабления, активность,

Фиолетовый повышает самооценку, работоспособность и настроение. Розовый цвет успокаивает и смягчает эмоции.

активность, пассивен, он

Предпочтение коричневого цвета в интерьере сопровождается ослаблением сознательного контроля, планирования и последовательности в поведении, снижением самооценки.

Предпочтение черного сопровождается нарастанием общей тяжести психического состояния, внутреннего напряжения, дисгармонии. А также усилением отгороженности, неконтактности, замкнутости.

Итак, наша эмоциональная реакция на цвет невероятно сильна. Нет «плохих» или «хороших» цветов, речь идет лишь о выборе видов цветовой коммуникации в тот или иной момент нашего внутреннего состояния.

Первым ученым, который всерьез занялся исследованием, как цвет влияет на настроение и самочувствие человека, был Й. Гетте. После многочисленных опытов с цветовосприятием Гетте выявил, что темные оттенки способствуют расслаблению, успокаивают и пополняют запас внутренней энергии.

В нашей культуре так повелось, что темные цвета часто ассоциируются со страхом, одиночеством и депрессией. Хотя на самом деле большинство темных и сдержанных оттенков вдохновлены природой (а что может быть спокойнее)? Темная цветовая гамма нежно воздействует на наше подсознание, не вызывает раздражения и усталости.

- **Коричневый** – это цвет земли, деревьев и самого вкусного молочного шоколада. Теплые оттенки коричневого ассоциируются с постоянством, успокаивают и дарят ощущение защищенности.

- **Темно-серый** – прекрасный нейтральный цвет, способный вызывать чувство спокойствия и умиротворения. Чаще всего темно-серые тона можно встретить в интерьерах помещений, принадлежащих утонченным и творческим людям, любителям искусства, романтическим натурам, которые ценят покой и тишину.

- **Черный** – цвет скромности, постоянства и уверенности. Однако, черный это самый парадоксальный из всех темных цветов, несмотря на то, что он способен вызывать чувство безмятежности и даже способствовать повышению самооценки. Полностью оформлять интерьер в черном цвете все-таки не стоит – интерьер получится слишком мрачным и будет действовать угнетающе. В таком помещении не получится ни расслабиться, ни эффективно поработать.

Совет: при выборе темной цветовой гаммы попробуйте мысленно воссоздать воспоминания о том, где встречаются эти оттенки в природе. Представьте обилие мшистой зелени, скалистый горный массив или глинистую почву. Можно визуализировать также ароматные натуральные ингредиенты, такие как тмин, мускатный орех, шалфей и кофе. Обратите внимание на те цвета, которые будут вызывать самые теплые и приятные ассоциации, они то и подойдут вам!

