
УДК 621.3

В.Е. Рыгина

Харьковский национальный университет радиоэлектроники, Харьков

РАЗРАБОТКА РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЦВЕТОВОГО ОКРУЖЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Рассмотрены особенности физической реакции человека на отдельные цвета и вопросы оптимального использования данной информации в различных ситуациях. Разработаны рекомендации по формированию цветового окружения военнослужащих для снижения их психологического напряжения.

Ключевые слова: цвет, восприятие, чувствительность.

Введение

Постановка проблемы, анализ литературы.

Одной из актуальных проблем, стоящих перед современной наукой, является проблема снижения психологического напряжения человека, как в период его адаптации к новому для себя окружению, социальным условиям, так и при длительной монотонной работе в неизменных условиях. В ходе исследований в области влияния цвета на психику была установлена его взаимосвязь с повседневным поведением людей. И.В. Гете писал [1]: «цвет — продукт света, вызывающий эмоции». Один из родоначальников экспериментальной психологии В. Вундт установил органическую взаимосвязь ощущений и чувств, показал различие физических основ эмоциогенного действия цветов и звуков [2]. Было выявлено заметное измене-

ние цветовой чувствительности (порогов цветоразличения) в зависимости от эмоционального состояния человека – положительные эмоции (например, радость) оказались связанными с ее повышением к красному и желтому и с понижением к синему и зеленому цветам, при переживании отрицательных эмоций наблюдалась обратная картина [3]. Это дало толчок к изучению возможности диагностирования эмоциональных состояний испытуемых методом цветových предпочтений (тест Люшера) [4, 5]. В последствии был произведен дифференцированный подход к изучению влияния цвета на индивидуума в зависимости от его пола и возраста – так, например, получены динамика цветových предпочтений дошкольников в зависимости от переживаемых ими эмоций [6] и цветоэмоциональные значения у взрослых [7, 8].

Из анализа литературы [1 – 10] следует, что цвет подсознательно влияет на повседневное поведение людей, а формы отношения к нему человека несут информацию об его индивидуальных и типологических качествах, например — темпераменте и характере. Однако особенности физической реакции на отдельные цвета и вопросы оптимального использования данной информации в различных ситуациях в известной литературе изучены не были.

Исследования проведем применительно к военнослужащим, как к представителям профессии с повышенным психологическим напряжением.

Целью данной статьи является разработка рекомендаций по формированию цветового окружения военнослужащих для снижения их психологического напряжения.

Изложение основного материала

Влияние цвета на психику человека зависит от времени его воздействия и занимаемой площади. Глаз человека способен распознавать 1,5 миллионов цветов и оттенков. Цвета воспринимаются также и кожей, воздействуя на людей, лишенных зрения. В исследованиях, проведенных учеными, имели место испытания с завязанными глазами — когда испытуемых вводили в комнату с красными стенами, их пульс и температура повышались, в помещении с желтыми стенами нормализовались, а в комнате с синими стенами понижались. Таким образом, цвет не только влияет на настроение и психическое состояние человека, но и способен вызывать физиологические отклонения в организме. Влияние на цветовосприятие и снижение цветовой чувствительности оказывает возраст человека — по отношению к определенным оттенкам до 20 – 25 лет восприятие возрастает, а после 25 лет уменьшается.

Рассмотрим особенности физической реакции человека на отдельные цвета.

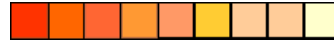
КРАСНЫЙ



Красный увеличивает возбуждение автономной нервной системы и коры головного мозга, способствует повышению тревоги и враждебности, ассоциируется с активным, восторженным настроением, с комедией, силой, энергией. Общее впечатление: блестящий, интенсивный, непрозрачный (плотный), чистый; умственные ассоциации: жар, огонь, кровь; объективное впечатление: страстный, возбуждающий, активный; субъективное впечатление: интенсивность, ярость, прожорливость, свирепость. Красный усиливает беспокойство, поэтому обеспечивает прекрасные условия для творчества. Он побуждает к активности и предпочтителен для действий, вызываемых эмоциями; он хорош для эмоционального фона, из которого возникают идеи и действия (но не для их вынашивания и обдумывания). Красные цвета не связаны со знаком эмоций, они вызывают сильную активацию эмоционального состояния независимо от того, позитивно оно или негативно. Известен случай, когда хозяин ресторана, пожелавший улучшить аппетит у клиентов, приказал покрасить стены в красный цвет. После чего аппетит клиентов

улучшился, однако чрезвычайно увеличилось количество разбитой посуды, число драк и происшествий.

ОРАНЖЕВЫЙ



При освещении этот цвет оказывает стимулирующий эффект на нервную систему. Рассматривается как стимулирующий и лишь незначительно поднимающий давление. Имеет оживляющее влияние на эмоции. Темно-оранжевый имеет наибольшее возбуждающее воздействие, потом алый и желто-оранжевый. Почти в той же степени, что и красный, увеличивает силу мышечных сокращений. Общее впечатление: яркий, светоносный, пылающий; умственные ассоциации: теплый, металлический, осенний; объективные ассоциации: веселый, приятный, энергичный; субъективные ассоциации: веселый, избыточный, сытый. Оранжевый не предпочитается в целом в своей чистой форме, но приятен в разбавлении (персиковый, семгвый) и оттенках (коричневый). Он менее примитивен, чем красный. Он аппетитен.

ЖЕЛТЫЙ



Желтый производит вдохновляющий и стимулирующий эффект на нервную систему. Ассоциируется с комедией, теплотой и удовольствием. Общее представление: солнечный, разряженный, лучистый, лучезарный; умственные ассоциации: солнечный свет; объективные ассоциации: приветливый, воодушевляющий, жизненный, небесный; субъективные ассоциации: высокая духовность, здоровье. О желтом говорится как об оказывающем наилучший эффект на человеческий обмен веществ. Он оценивается также как наиболее “естественный”. Ассоциируется со светлым, приятным настроением. В 35% случаев соотносился с удивлением и практически не ассоциировался с грустью и утомлением.

ЗЕЛЕНЫЙ



Зеленый ассоциируется с обилием и здоровьем. Общие представления: чистый, влажный; умственные ассоциации: прохлада, природа, вода; объективные ассоциации: утихомиривающий, освежающий, мирный, нарождающийся; субъективные ассоциации: мертвенная бледность, болезнь, ужас, вина. Зеленый создает условия для размышления и окончательного завершения задачи; в зеленом идеи (возникшие в красном) разовьются и действия будут проделаны. Желто-зеленый в основном нейтрален с биологической точки зрения. Зеленый и синий, однако, имеют тенденцию снижать мускульное и нервное напряжение. Ассоциации с сине-зеленой частью спектра: холодный, тeneвой, прозрачный, успокаивающий, чистый, далекий, легкий, влажный. Оценивается как черствый, самостоятельный, невозмутимый, а при атрибуции характеру другого человека выражает его высокую оценку.

СИНИЙ



Синий цвет сужает артерии и повышает давление. Почти не повышает, сравнительно с красным, мышеч-

ное напряжение. Общее представление: прозрачный, мокрый; умственные ассоциации: холод, небо, вода, лед; объективные ассоциации: подавленность, меланхолия, созерцание, трезвость; субъективные ассоциации: уныние, боязливость, скрытность. Под воздействием синего временные промежутки недооцениваются, предметы кажутся более легкими, размеры – меньше. В голубом затруднена фокусировка зрения. Он действует седативно и рекреативно. В нем зор отдыхает. Синезеленый вызывает ощущение снижения температуры окружающей среды на 5 – 7° по сравнению с красным. Чувствительность к синему повышается при состоянии тоски, печали, грусти, чувстве неудобства и душевного дискомфорта; снижается в состоянии радостного настроения, легкой эйфории и комфорта. Ассоциируется с грустным, печальным настроением. Ассоциируется с грустью (25%) и заинтересованностью (25%).

ПУРПУРНЫЙ



При освещении пурпурный сочетает стимулирующий эффект красного с тонизирующим эффектом синего. Общее представление: глубокий, мягкий, атмосферический; умственные ассоциации: прохлада, туман, темнота, тень; объективные ассоциации: достойный, помпезный, грустный, мистический; субъективные ассоциации: одиночество, депрессия.

ФИОЛЕТОВЫЙ



Фиолетовый и лавандовый — объекты концентрации при воздействии на нервную систему успокаивающего характера. Ассоциируется с тревожным неудовлетворительным настроением. Репрессирующий.

КОРИЧНЕВЫЙ



Коричневый оценивается как один из наименее приятных, очень пассивный и слабый. В качестве человеческих характеристик ему приписываются уступчивость, зависимость, спокойствие, добросовестность, расслабленность.

СЕРЫЙ

Имеет самую низкую оценку, является самым пассивным, очень слабым и низко оцениваемым. Производит наименьшее возбуждающее воздействие. Оценивается как нерешительный, вялый, ослабленный, неуверенный, несамостоятельный, слабый, пассивный.

БЕЛЫЙ

Идеально сбалансированный цвет, чистый и естественный в своем влиянии. Общее представление: пространственный свет; умственные ассоциации: прохлада, снег; объективные ассоциации: чистый, беспримесный, бесхитростный, искренний, юный; субъективные ассоциации: сияние духа, нормальность. Оценивается как самый лучший, почти такой же активный, как красный, но довольно слабый.

ЧЕРНЫЙ

Общее представление: пространственная темнота; умственные ассоциации: нейтральность, ночь, пустота; объективные ассоциации: траурный, смертель-

ный, репрессирующий, зловещий; субъективные ассоциации: отрицание духа, смерть. Ассоциируется с глубокой тоской, упадком. Оценивается как самый сильный, очень плохой и умеренно пассивный. Предпочтение черного сопровождается нарастанием общей тяжести психического состояния, внутреннего напряжения, дисгармонии; усилением отгороженности, неконтактности, замкнутости; снижением энергетического потенциала и порогов восприимчивости к отрицательным средовым воздействиям.

Выводы

Для улучшения самочувствия военнослужащих и условий их службы целесообразно использовать для покраски стен в казармах светло-синие и светло-зеленые цвета, так как они несут собой спокойствие и не вызывают возбуждения, а для покраски стен в столовой – светло-оранжевые и светло-желтые, т.е. цвета, которые улучшают настроение и аппетит. Желательно употребление как можно большего количества белого цвета, так как он является наиболее сбалансированным и ассоциируется с чистотой, что создает ощущение уюта и порядка. Для того чтобы выделить наиболее важную информацию, целесообразно использование красного цвета, например, в заголовках на стендах, поскольку он стимулирует к возбуждению автономной нервной системы и коры головного мозга.

Полученные результаты целесообразно использовать при цветовом оформлении казарм, комнат отдыха, столовых и других мест пребывания военнослужащих.

Список литературы

1. Гете И.В. Учение о цветах // Лихтенштадт В.О. Гёте. Петербург: Гос. издательство, 1920. – С. 201-286.
2. Вундт В. Основы физиологической психологии. М., 1880. – 589 с.
3. Шварц Л.А. Изменения цветоощущения в эмоциональных состояниях // Проблемы физиологической оптики. – М., 1948. – С. 314-320.
4. Петренко В.Ф., Кучеренко В.В. Взаимосвязь эмоций и цвета // Вестник МГУ, 198, серия 14 «Психология», N 3. – С. 70-82.
5. Люшер М. Сигналы личности. – Х: АО "Сфера", 1996. – 160 с.
6. Ворсобиц В.Н., Жидкин В.Н. Изучение цвета при переживании положительных и отрицательных эмоций дошкольниками // Вопросы психологии. 1980, №3. – С. 121-124.
7. 8 Эткин А.М. Цветовой тест отношений. //Общая психодиагностика. – М., 1987. – С. 221-227.
9. Яньшин П.В. Эмоциональный цвет. Эмоциональный компонент в психологической структуре цвета. – Самара: СамГПУ, 1996. – 218 с.
10. Яньшин П.В. Индивидуальные различия и характеристики цветового восприятия // Нейропсихология и психофизиология индивидуальных различий / Коллективная монография / Ред. Е.Д. Хомской, В.А. Москвина. – М. - Оренбург: ООИПКРО, 2000. – С. 76-93.
11. Бажин Е.Ф., Эткин А.М. Цветовой тест отношений: Метод. рекомендации. – Л., 1985. – 19 с.

Поступила в редколлегию 20.11.2008

Рецензент: канд. фил. наук, проф. В.Г. Рыбалка, Харьковский университет Воздушных Сил, Харьков.

**РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ ПО ФОРМУВАННЮ КОЛЬОРОВОГО ОТОЧЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ**

В.Є. Ригіна

Розглянуті особливості фізичних реакцій людини на окремі кольори і питання оптимального використання цієї інформації в різних умовах. Розроблені рекомендації по формуванню кольорового оточення військовослужбовців з метою зниження їх психологічного навантаження.

Ключові слова: колір, сприйняття, чутливість.

**DEVELOPMENT OF RECOMMENDATIONS DUE TO PSYCHOLOGICAL ATARACTIC COLOR
ENVIRONMENT FOR MILITARY**

V.E. Rigina

The peculiarities of man physical reaction on different colors as well as problems of optimal use of such information are investigated. Recommendations due to psychological ataractic color environment for military are developed.

Keywords: color, perception, perceptibility.
