

*Громоздова М. В.*

*студент*

*5 курс, лечебный факультет*

*Белорусский государственный медицинский университет*

*Республика Беларусь, г. Минск*

## **ПСИХОФИЗИОЛОГИЯ ВЛИЯНИЯ ЦВЕТА**

***Аннотация:** В статье описана тема влияния цвета на психическое состояние и физиологические процессы, происходящие в организме человека. Представлен тест и его расшифровка, где ряд студентов 6 факультетов Белорусского государственного медицинского университета раскрыли особенности своего психического устройства с точки зрения психофизиологии цвета.*

***Ключевые слова:** цвет, психофизиология, эмоции.*

***Annotation:** In order to analyze the opinion of the students of 6 faculties we offered the simultaneous test with the subsequent decoding of obtained results to clarify the impact of colors on the psychological state.*

***Key words:** color, psychophysiology, emotions.*

С самого рождения человека окружают самые разнообразные цвета, которые оказывают объективное, непосредственное воздействие на организм, нервную систему и психотип человека, настраивая его на лад с окружающим миром. Ведущим фактором в формировании цветовых предпочтений является, отнюдь, не память, связанная с цветом или предметов этого цвета, а объективный характер цветового воздействия на человека, как об этом свидетельствуют данные психофизиологических и психологических исследований.

Цветовая диагностика позволяет понять психофизиологическое состояние человека, его способность справиться со стрессом, активность и

коммуникативные навыки. Предпочтение определенного цвета бессознательно. Психологи и психиатры, основываясь на цветовых предпочтениях, определяют характер человека, его психическое состояние и состояние здоровья. Считается, что цветовые предпочтения являются биологически врожденными особенностями. Однако ассоциации также вносят большой вклад в предпочтения определенного цвета.

Эффект в первую очередь опосредуется деятельностью вегетативной нервной системы АНС, ее симпатической и парасимпатической частей - СНС и ПНС. Результат цветового воздействия имеет индивидуальные симптомы, но существует четкая динамика в ответ на определенные цвета. Итак, активные цвета сигнала (красный, оранжевый и т. д.) вызывают повышение активности симпатической нервной системы. Можно наблюдать учащенное сердцебиение, расширение зрачков, приток крови к мышцам и ее отток из пищеварительной системы. В свою очередь, существуют цвета, в большинстве случаев активизирующие парасимпатическую нервную систему (например-зеленый). Интенсивность цвета важна, чем интенсивнее цвет, тем сильнее отзывается симпатическая нервная система.

"Красный" тип характерен для сильного и доминирующего характера. Их стиль руководства может быстро перерасти в агрессивный. "Красные" зачастую эксцентричны и любят быть в центре происходящего. Их также привлекают новые впечатления и завоевания. "Красный" тип уверен, что у него нет проблем с другими людьми. Это связано с тем, что он редко прислушивается к мнению окружающих, которые очень часто имеют трудности и проблемы в общении с таким типом людей. Красный - цвет холерика. Люди такого типа всегда в движении и обладают талантом убеждать других, обладают сильной волей и воображением. Есть некоторые данные, что красный цвет используется для лечения ветрянки, скарлатины, кори и ряда кожных заболеваний.

"Зеленые", как правило, нацелены на продвижение по службе, их главная цель-высокий пост в своей профессии. Основные характеристики людей этого типа - консервативность, надежность и настойчивость. Они обладают сильным характером и настойчивостью в достижении своих целей. Сильная воля и ярко выраженные амбиции этих людей часто воспринимаются как эгоцентризм. Люди этого типа духовно сильны и имеют уравновешенный темперамент. Другие люди всегда делятся с ними секретами, так как "зеленые" - хорошие слушатели. Зеленый цвет активизирует парасимпатическую систему: снижает артериальное давление и расширяет капилляры, снимает стресс, облегчает борьбу с нервными и нейрогенными заболеваниями.

"Желтый" тип всегда оптимистичен, жизнерадостен и общителен. Люди такого типа-люди открытые и жизнерадостные, у них много разных интересов. "Желтые" сталкиваются с проблемами без паники, будучи изначально уверенными в том, что эти проблемы легко решаются, они часто не видят нынешних трудностей и не понимают, почему другие люди так беспокоятся о них. Они с радостью дарят подарки и очень терпимы к другим. Они думают и делают все быстро, что дает им преимущество во времени, хотя это часто воспринимается как ненужная спешка. Отличительными чертами "желтого" являются оригинальное мышление и хорошее чувство юмора. Основные характеристики для желтого: тонизирующий, бодрящий, согревающий, повышающий мышечную активность, стимулирует деятельность центральной нервной системы.

"Синий" тип - это довольно замкнутый и объективно думающий человек, который всегда держит свое слово. Эффективное использование времени, ясное мышление, гармония и баланс в жизни имеют большое значение для этого типа, поэтому он старается избегать хаоса. Люди считают "синий" тип холодным. Причина в том, что человек "синего" типа неохотно показывает свои чувства на людях, предпочитая их прятать. Оставаться одному для него лучше, чем в компании. Отношения с этим типом очень гармоничны. При

общении с детьми "синий" очень терпелив. Синий цвет оказывает успокаивающее действие на ВНС. Пульс, кровяное давление, частота дыхания снижены. Несмотря на седацию, синий может привести к депрессии при длительном использовании.

Фиолетовый - это слияние противоположностей. Это выражение идентификации. Люди, предпочитающие фиолетовый цвет, воспринимают мир через эмоции. Этот цвет возбуждает различные виды эмоциональных процессов. Считается, что это цвет капризов. Это связано с неопределенностью. Женщины во время беременности, люди с функциональными нарушениями щитовидной железы чаще выбирают фиолетовый в качестве любимого.

"Черный" тип-самый загадочный и необычный. Это цвет уверенного в себе человека, кто стремится иметь высокий социальный статус, профессиональный успех. Этот цвет часто ассоциируется с достижениями. Черный тип отвергает власть, руководствуясь собственным мнением. Черный цвет-идеальный, соответствующий любому другому. Черный активно собирает и активно отдает энергию. Черный цвет из-за своей нейтральности обеспечивает защиту от эмоций. Считается, что черный цвет может дисциплинировать. Однако черный цвет часто становится симптомом депрессии, скуки, неуверенности.

"Белый" тип-это люди, которые стремятся раскрыть свои потенциальные способности и самореализоваться. Они любят в одиночестве анализировать ситуацию и принимать правильные решения. Выбор белой одежды обычно связан с желанием освободиться. Часто белый цвет говорит о переживаниях, изоляции, скуке, разочаровании, отстраненности и желании избежать сильных эмоций

"Коричневый" тип-это люди, которые склонны к одиночеству; они чувствуют себя комфортно, когда одни или с дорогими им людьми. Они любят работу, не связанную с высокой активностью, или взаимодействием с другими

людьми. Люди учитывают все детали, планируют свою работу и выполняют ее правильно. Люди такого типа способны ждать нужного момента для действия. Коричневый -цвет комфорта и отдыха.

Выбор цвета людей – отражение их внутреннего психосоматического состояния. Изучая эти аспекты, мы проанализировали цветовые предпочтения студентов 2 курса 6 факультетов (лечебного факультета, педиатрического, стоматологического, медико-профилактического, военно-медицинского и фармации).

Опрос: Представьте, что мир вокруг вас исчез, и вы один в определенном пространстве, окрашенном в определенный цвет. У вас есть возможность покрасить все в один цвет. Какой цвет вы должны выбрать, чтобы чувствовать себя комфортно?...Результаты представлены в Таблице 1.

**Таблица 1**

**Результаты опроса**

Факультет	Зеленый %	Синий %	Белый %	Коричневый %	Красный %	Черный %	Желтый %	Фиолетовый %	Нет предпочтений
Лечебный	25	5	35	5	5	20	5	0	-
Педиатрический	20	10	5	0	15	5	30	15	-
Медико-профилактический	10	25	15	10	15	0	15	10	-
Стоматологический	10	20	5	20	15	25	5	0	-
Военно-медицинский	15	0	5	25	10	10	10	30	-
Фармацевтический	10	30	5	5	30	0	5	15	-

Считается, что соотношение цвета является врожденной характеристикой человека. Однако в этом эксперименте было доказано обратное. Влияние окружающей среды, цели и выбор образа жизни отражаются во внутреннем мире человека, его цветовых предпочтениях.

### **Использованные источники:**

1. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. - СПб.: Питер, 2013. - 583 с
2. Петрушин, В.И. Психология и педагогика художественного творчества: Учебное пособие для вузов / В.И. Петрушин. - М.: Акад. Проект, Гаудеамус, 2008. - 490 с.