

## ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.942

*Римма Кириченко, Ірина Кисорець  
(Київ)*

### ВПЛИВ КОЛЬОРУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДИТИНИ

*У статті розглянуто особливості впливу кольору на людину. Проведено експериментальне дослідження залежності кольору від настрою дитини. Описано результати діагностики емоційного стану дитини молодшого шкільного віку при виборі певного кольору. Надано рекомендації для педагогів та батьків, як впливати на дитину, застосовуючи той чи інший колір.*

**Ключові слова:** *колір, психіка, дитина молодшого шкільного віку, кольоротерапія, емоційний вплив кольорів, психологія кольору.*

Колір є невід'ємною складовою нашого перцептивного сприйняття, а тому є значущим фактором впливу на психологічні і фізіологічні процеси у дитини. На сьогодні спостерігається підвищений інтерес до всебічного вивчення з подальшим прикладним використанням кольору в психології. Колір може виконувати функції підсилення, заспокоєння, збудження, врівноваження, спрямовування, діяльності особистості. Знання психологічної характеристики кольору може сприяти досягненню успішної життєдіяльності. Саме тому важливим є вивчати вплив кольору на психологічний та емоційний стан дитини. Адже подібні дослідження можуть допомогти у вирішенні проблематики стосовно успішного співіснування особистості у соціальному оточенні, лікування дітей із психологічними проблемами, як, наприклад, депресія, тривожний розлад, розлад дефіциту уваги та гіперактивності.

А. Білоцерковський, В. Кулешов, А. Прохоров, А. Харитонов, М. Бейтс, К. Витцель, М. Мутсукі, П. Роудс, Х. Дж. Фоли, А. Франклин та інші займаються проблемою вивчення впливу кольору на людину. Ці дослідники прийшли до висновку, що нестача сонячних променів, тобто природного кольору, призводить до гальмування нейропсихофізіологічних процесів, що виявляється у зниженні пристосовуваності людини до навколишнього середовища [4].

Встановлено, що при «колірному голодуванні», колірній бідності навколишнього пейзажу й оточення у дітей розвиваються симптоми астенизації. Отже, доцільно підібрані кольори (природним або штучним способом) є основою активної роботи зовнішніх органів. Використовуючи певну гаму кольорів у різних життєвих ситуаціях, можна вирішувати питання, пов'язані з психологічним і фізіологічним здоров'ям людей. Вчені довели, що червоний колір активізує людину, збільшує її фізичну працездатність, викликає відчуття теплоти, а жовтий і жовтогарячий кольори збуджують апетит, сприяють оптимістичному настрою. Зелений колір заспокоює нервову систему, концентрує думки людини, дає відчуття прохолоди, а білий колір допомагає сконцентруватися і включитися в робочу атмосферу. Його вважають кольором мудрості. Блакитний колір викликає неспокій, а синій колір знижує апетит [4].

Свого часу В. Бехтерев вказував на заспокійливу дію блакитного і збудливу дію червоного кольорів на психіку хворих людей. Г. Фрілінг і К. Ауер, вивчаючи колірні симпатії людей залежно від їх статі і віку, виявили, що діти від 4-х до 10 років віддають перевагу червоному, пурпурному, рожевому і бірюзовому кольорам і відкидають чорний, темно-коричневий і сірий кольори. Причому, в дитячому віці статеві відмінності в колірних перевагах не є значущими, а залежать від індивідуальних особливостей дитини. На думку дослідників, жваві незібрані діти проявляють певний інтерес до червоного; жовтий колір

обирають діти, схильні до фантазії, мрійливості, з відкритою душею, але ще нездатні до самостійних дій [4].

Пасько К. М. зазначає, що технології роботи з кольором актуальні в наш час. Колір впливає як на фізичний, так і психічний стан людини в будь-якому віці. Якщо школяр нездоровий психічно або фізично, то працездатність його буде низькою. При створенні класних кімнат, спортивних та актових залів, кімнат відпочинку, комп'ютерних класів, коридорів, дитячої святкової та буденної форми одягу, при обиранні шкільних аксесуарів, при виборі одягу вчителя тощо необхідно враховувати всі особливості впливу кольору, оскільки кольоротерапія, як напрям поліпшення навчального процесу, психологічної атмосфери та в цілому шкільної діяльності за своєю результативністю заслуговує на увагу та розвиток [2].

Для проведення дослідження як колір впливає на емоційний стан дитини, було обрано групу дітей віком 6-7 років, 15 учнів першого класу Масевицького ліцею Рокитнівської селищної ради. За основу дослідження було взято вправу з тренінгу «Гармонія барв» [3]. Обладнання: набір кольорових смужок (7 штук) для кожного учня. Спочатку учням пропонувалося розкласти смужки в довільному порядку і придивитися до них, після того їм потрібно було вибрати колір, який сьогодні найбільше до вподоби. Підсвідомо діти обирали собі «в друзі» ті кольори, що відповідають їх настрою: червоний – піднесеність; помаранчевий – радість; жовтий – приємний; зелений – спокій; синій – сум; фіолетовий – тривожність; чорний – дуже незадовільний; білий – складно сказати. Провівши цю методичку, було виявлено переважаючі кольори та прослідковано їх взаємозв'язок з настроєм учнів.

Перед проведенням тестування, з учнями було проведено бесіду та з'ясовано, що 53,3% знаходяться у стані спокою, 26,7% мають не дуже веселий настрій та 20% учнів мають піднесений настрій (рис.1).

Представимо результати у вигляді діаграми:

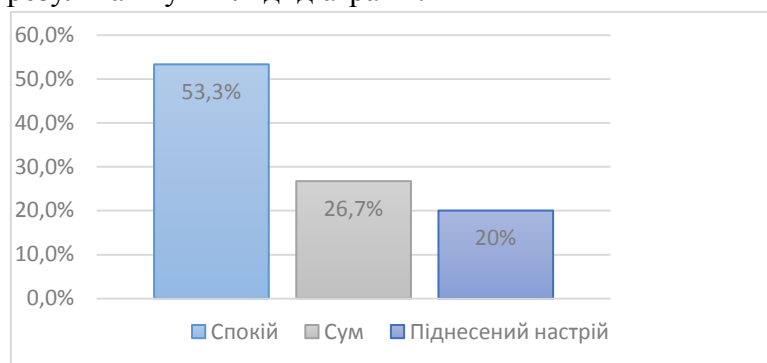


Рис. 1. Розподіл учнів за настроєм

Після того, як учням було запропоновано обрати кольорову смужку, в результаті отримали такі дані, які представлено нами у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл кольору серед досліджуваних

Колір	Кількість виборів	Значення
Червоний	2	Піднесеність
Помаранчевий	1	Радість
Жовтий	4	Приємний
Синій	3	Сум
Зелений	5	Спокій

Як видно з таблиці, 33,3% досліджуваних обрали зелений колір, 26,7% – жовтий, 20% – синій, 13,3% – обрали червоний колір, 6,7% – помаранчевий.

Таблиця 2.

## Відповідність кольору та настрою у досліджуваних

№ досліджуваного	Настрій	Колір	Збігаються/ Не збігаються
1.	Спокійний	Зелений	Збігаються
2.	Веселий	Червоний	Збігаються
3.	Спокійний	Зелений	Збігаються
4.	Сумний	Синій	Збігаються
5.	Сумний	Синій	Збігаються
6.	Веселий	Помаранчевий	Збігаються
7.	Спокійний	Зелений	Збігаються
8.	Веселий	Червоний	Збігаються
9.	Звичайний	Жовтий	Збігаються
10.	Радісний	Жовтий	Збігаються
11.	Сумний	Синій	Збігаються
12.	Сумний	Жовтий	Не збігаються
13.	Спокійний	Зелений	Збігаються
14.	Радісний	Жовтий	Збігаються
15.	Спокійний	Зелений	Збігаються

Порівняємо результати експерименту з настроєм досліджуваних (за результатами бесіди). Аналізуючи дані з таблиці, можемо зробити висновок, що 93,3% досліджуваних обрали той колір, який відповідає їх настрою. Збігу даних не відбулося по настрою суму, вважаємо, що початок навчання у школі сам по собі непростий період в житті дитини, а зараз ще додаються стреси війни. Можемо стверджувати, що досліджувані підсвідомо обрали собі ті кольори, що відповідають їх настрою.

Розглянемо поради для педагогів і батьків, як можна впливати на дитину, застосовуючи той чи інший колір, які запропонувала Буданцева Н. І.: червоний – активізує увагу, підвищує працездатність, рухову активність, це колір енергії, жвавості, занадто: пригнічує, визиває агресію; жовтий – викликає відчуття внутрішньої гармонії, стабільності, це життєстверджувальний колір, «проганяє» депресивні настрої, викликає прагнення до порядку і спокою, добре стимулює апетит, покращує настрій, сприяє розумовій діяльності, розвиває увагу; синій – сприяє покращенню внутрішньої зібраності та відповідальності, прагнення до спілкування, діяльності в колективі, дозволяє зняти нервову перенапруженість, покращує сон, занадто: пригнічує настрій, розслабляє, заважає концентрувати увагу; зелений – активізує зацікавленість, бажання навчатись, укріплює віру в свої сили, сміливість, це колір природи, спокою, позитивно впливає на тиск, серцебиття, покращує зір, занадто: якщо за характером дитина спокійна може викликати погіршення самопочуття; жовтогарячий – це колір психоемоційної стабільності, фізичної витривалості та пізнавальної активності, сприяє розвитку творчих здібностей, особливо корисно використовувати у роботі з сором'язливими дітьми, він стимулює апетит, занадто: перевантажує і пригнічує психіку дитини; рожевий – заспокоює, підвищує стресостійкість, покращує настрій, цей колір сприяє успіхам у навчанні, підвищує самооцінку, занадто: може викликати у дівчинки нестійкість нервової системи, хлопчикам цей колір не підходить, тому що не сприяє розвитку чоловічих якостей; блакитний – сприяє заспокоєнню та розслабленню нервової системи, не сприяє концентрації уваги, занадто: у дитини знижується пізнавальна активність; білий – покращує самопочуття, заспокоює дитину, це базовий колір, не має сильного впливу на психіку дитини, занадто: викликає почуття незахищеності. Аутсайтери кольорів для дітей – це фіолетовий, коричневий та чорний колір, вони пригнічують настрій, сприяють виникненню депресивного стану [1].

Отже, провівши експериментальне дослідження залежності кольору від настрою дитини, було з'ясовано, що кольори впливають на психічний стан дитини і тому вона підсвідомо

обирає собі ті кольори, що відповідають її настрою. У сучасних умовах актуальні різні технології кольоротерапії. Вважаємо, що при системному та послідовному застосуванні методу впливу кольору на психіку дітей можна створити атмосферу комфорту і захищеності у шкільному колективі, підвищити працездатність, подолати страхи, уникнути формування комплексів, сприяти розвитку позитивних сторін особистості тощо.

#### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Буданцева Н. І. Вплив кольорів на всебічний розвиток дитини та стабілізацію психоемоційного стану дошкільнят. URL: <https://doshkilnyk.in.ua/stattja-vplyv-koloriv-na-vsebichnyj-rozvytok-dytyny-ta-stabilizaciju-psyhoemocijnogo-stanu-doshkilnjat/>
2. Пасько К. М. Особливості використання кольоротерапії в навчальному процесі сучасної школи. Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка: збірник наукових праць: у 2 ч. / за заг. ред. О. В. Зосименко. Суми: ФОП Цьома С.П., 2017. Ч. 2. С. 137-142. URL: [https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/3195/1/Пасько\\_стаття.pdf](https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/3195/1/Пасько_стаття.pdf)
3. Пересенчук О. Гармонія барв. *Психолог.* №10. 2006. С. 19-21.
4. Смольникова Г.В. Особливості використання кольоро-терапії в роботі з дітьми дошкільного віку. *Вісник психології і педагогіки. Зб. наук. праць.* Київ: ІСПП НАПН України, 2020. Вип. 26. С.129-133. URL: [https://www.researchgate.net/publication/343443744-osoblivosti\\_vikoristanna\\_koloro-terapii\\_v\\_roboti\\_z\\_ditmi\\_doshkilnogo\\_viku](https://www.researchgate.net/publication/343443744-osoblivosti_vikoristanna_koloro-terapii_v_roboti_z_ditmi_doshkilnogo_viku)

УДК 159.9:316.6

Олена Костриба  
(Остроз)

#### КОГНІТИВНО-СТИЛЬОВІ ОСОБЛИВОСТІ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ У СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

*У статті проаналізовано наукові підходи до вивчення поняття «когнітивні стилі» та «прийняття рішень», висвітлено основні теоретичні положення цих понять. Здійснено емпіричне дослідження зв'язку когнітивних стилів та індивідуальних стилів поведінки в процесі прийняття рішень у ситуації невизначеності.*

**Ключові слова:** когнітивні стилі, прийняття рішень, полезалежність – полenezалежність, імпульсивність – рефлексивність, дециденти.

*The article analyzes scientific approaches to the study of the concepts of “cognitive styles” and “decision-making”, highlights the main theoretical positions of these concepts. An empirical study of the connection between cognitive styles and individual behavior styles in the decision-making process in a situation of uncertainty was carried out.*

**Key words:** cognitive styles, decision-making, field dependence – field independence, impulsiveness - reflexivity, decision-makers.

**Постановка проблеми.** У XXI столітті люди вже навчилися планувати та організовувати своє життя. Існує чимало спеціалістів, які навчають, як робити це методично й ефективно. Але сьогодні, у 2022-му році в умовах війни, життя громадян України зазнало кардинальних змін. Виникла потреба змінювати місце проживання, основні види діяльності, місце роботи, що створює стресові умови для людської психіки, адже немає можливості здійснити вибір чи прийняти рішення на основі попереднього досвіду. Війна створила невизначеність, зникла впевненість у завтрашньому дні, активізувалась гостра потреба у безпеці. У таких мало контрольованих умовах напруга, пов'язана з прийняттям рішень зростає, адже ставки високі, умови непрогнозовані, часу на обдумування мало.