

## ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОЛЬОРІВ НА ОПТИМІЗАЦІЮ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

***Анотація.** В статті розглядається вплив кольорової гами на фізичне та психічне здоров'я людини. Досліджено оптимальне рішення щодо оформлення дизайну приміщень у навчальних закладах.*

**Постановка проблеми.** Щодня ми перебуваємо в аурі кольорів: вбираємо очима яскраві обгортки та обкладинки журналів, п'ємо з різнобарвних чашок каву, насолоджуємося фільмами та виставками. Та, попри все, ми не задумуємося над тим, як на нас впливають ці кольори, ми їх сприймаємо на підсвідомому рівні.

Колір несе в собі закодовану інформацію. Кожна людина реагує на певні кольори по-різному, залежно від темпераменту і стану здоров'я. Є кольори, яких ми інстинктивно уникаємо - вони нас дратують, викликають дискомфорт і неспокій, інші - приємні для ока. Ми надаємо їм перевагу в одязі, прикрасах, інтер'єрі.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Ще в часи найдавніших цивілізацій люди використовували колір для лікування. Так, у Стародавньому Єгипті були спеціальні приміщення в храмах, де сонячні промені відбивались і давали різні кольори спектру. Людина повністю заглиблювалась в колір. Називався цей спосіб лікування – Ра-терапія. В наші дні їй на зміну прийшла хромотерапія. Вона вивчає вплив кольору на здоров'я людини.

В XVII столітті Ісаак Ньютон вперше заговорив про веселку, як про спектр «кольорових почуттів». Вчений стверджував, що колір - це субстанція, що змінюється подібно звуку, тому існують такі кольори, які ми нездатні сприйняти. Сучасні вчені доводять, що наша колірنا чутливість розвивається і з часом ми зможемо бачити такі кольори, які абсолютно

недоступні зараз. Колір має хвильову енергетичну природу. А значить - ми відчуваємо його, найчастіше - це відбувається несвідомо. Нерідкими є випадки, коли сліпі люди, відчуття яких надзвичайно загострені, щоб компенсувати відсутність зору, здатні розрізняти кольори через дотик. Це фактично доводить, що на наш мозок щодня впливають енергії різних кольорів, які ми бачимо і відчуваємо.

Кольори досліджували такі вчені: М.Сент-Джордж, Б.Райт, Л.Рейнватер, А.Купле, Р.Франсе, Миронова Л., Ізард К. та ін.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сучасне суспільство відрізняється підвищеним рівнем візуального сприйняття. Підрастаюче покоління можна назвати поколінням «картинки, що біжить», до того ж яскраво розфарбованою на екрані. Наші органи чуття сприймаючи інформацію, аналізують навколишнє середовище. Колір здатний додати бадьорість, збільшити життєві сили. Він усуває порушення балансу в роботі органів, подовжує життя.

Отже, ми розглянемо, яка саме кольорова гама повинна переважати в начальних закладах для комфортного начального процесу.

Для цього ми проведемо дослідження, як кольори впливають на фізичне та психічне здоров'я і знайдемо оптимальні рішення для оформлення та дизайну приміщень у навчальних закладах.

Вплив кольору на фізичне здоров'я студента:

Жовтий - лікує депресію, сприяє зміцненню нервів, активізує рухові центри, генерує енергію для м'язів, стимулює і очищує печінку, кишечник, шкіру, має жовчогінну і послаблюючу дію.

Синій - пригнічує апетит, допомагає розслабитися, позитивно впливає на дихальну систему, сприяє спазму судин і підвищує тиск, володіє протимікробною дією. Використовують його при дезінфекції приміщень, для лікування хвороб вуха, горла і носа, шлунково-кишкового тракту. Щодо ока - це захворювання рогівки, початкова катаракта, короткозорість. При тривалому впливі синій колір може викликати втому і депресію.

Зелений - сприяє регенерації клітин, зміцнює імунну систему, стабілізує тиск і серцеву діяльність, усуває спазми судин і знижує кров'яний тиск, розширює капіляри, сприяє гарному настрою. Тому застосовується при серцево-судинних захворюваннях, невралгіях, астмі, остеохондрозі, імпотенції, безсонні. Також для лікування глаукоми, короткозорості, хвороб сітківки та зорового нерва.

Помаранчевий - сприяє активній роботі нирок, сечового міхура, прискорює кровообіг, позитивно впливає на стан кісткових тканин, зубів, волосся, найактивніший стимулятор енергії, а від того й апетиту, от чому його так широко використовують в підприємствах швидкого харчування. Цей колір стимулює мозкову діяльність таким чином, що навіть сита людина відчуває постійне бажання щось поїсти. Тому цей колір широко використовують при оформленні та рекламі продуктів харчування. Крім того помаранчевий колір є найактивнішим із усієї гами.

Фіолетовий - стимулює роботу серця і мозку, а також вироблення гормону мелатоніну, знімає депресію і омолоджує організм, підвищує імунітет, стимулює щитовидну залозу, функцію селезінки, підвищує м'язовий тонус. В іншому цей колір діє так само, як синій.

Червоний - покращує травлення, стимулює фізичну активність, нервові центри, ліву півкулю, робить частішим дихання, знижує кров'яний тиск, заряджає енергією печінку і м'язи. Проте, при тривалій дії може викликати втому і прискорене серцебиття. Він застосовується при лікуванні недокрів'я, бронхіальної астми, пневмонії, захворювань ендокринної системи, ревматизму, апатії, патології сітківки ока і косоокості. Протипоказаний червоний колір при лихоманці, нервовому збудженні, гіпертонії, запальних процесах, невритах.

Блакитний - допомагає при хворобах, пов'язаних з обміном речовин, центральної нервової системи, захворюваннях горла і органів дихання, знижує кров'яний тиск.

Проведемо дослідження впливу кольору на психічне здоров'я студента:

Жовтий – допомагає зосередитися, підвищує творчу активність, надихає на філософські роздуми, збуджує інтелект; синій - викликає почуття спокою, знижує емоційну напругу, налаштовує на серйозність і суворість у поведінці; зелений - знімає напругу, заспокоює; помаранчевий – бадьорить, знімає втоми, бореться з депресією; фіолетовий - сприяє виникненню пригніченого стану; червоний - підвищує дратівливість і агресивність; блакитний - знімає напругу, заспокоює.

### **Висновки та перспективи подальших досліджень**

Проаналізувавши вплив кольорів на психічний і фізичний стан студентів, можна зробити висновки щодо зв'язку об'єктивних властивостей кольору з реакціями, які вони викликають у студента і оптимізувати дизайн інтер'єру аудиторій, де проходить навчальний процес.

1. Стіни аудиторій та бібліотеки – відтінки жовтого (бежевий, кремовий). Ці відтінки будуть сприяти активізації розумової діяльності, сприяти концентрації уваги, дисципліні в групі.

2. Дошка повинна бути темно-зеленою (а крейда - жовтого або помаранчевого кольору). Ці кольори знімають напругу, заспокоюють, привертають увагу.

3. Спортзал – відтінки помаранчевого. Цей колір тонізує, стимулює активність, зігріває.

4. Сходові отвори – зелений. Цей колір стабілізує дихання та серцебиття.

5. Їдальня – відтінки бежевого та світло-жовтого. Ці кольори покращують апетит, стимулюють роботу шлунка. На стінах їдальні можна розмістити картини із зображеннями фруктів та овочів.

6. Підлога може бути коричнева – по ній людина буде ходити впевнено.

Кольори можуть візуально розширювати приміщення (наприклад, жовтий і жовто-зелений).

Колір – один з найважливіших елементів інтер'єру. Від вибору кольору залежить, чи буде затишно та комфортно працювати студентам.

Кожен з кольорів несе своє емоційне навантаження, яке необхідно враховувати при оптимізації навчальної роботи студента.

Перспективними завданнями подальших досліджень є аналіз впливу змішаної кольорової гами, ахроматичних кольорів. Як будуть впливати розміщені на стінах аудиторій картини, навчальні стенди на зосередженість та увагу студентів.

### **Література**

1. Иванов Л.М., Урванцев Л.П. Экспериментальное исследование цветовых ассоциаций. – М., 1978.
2. Изард К. Эмоции человека. – М., 1980.
3. Миронова Л.Н. Цветоведение. – Минск, 1984.
4. Урванцев Л.П. Психология восприятия цвета. Методическое пособие. – Ярославль, 1981. – 65 с.
5. Фрилинг Г., Ауер К. Человек, цвет, пространство. – М., 1973.