

Міністерство освіти і науки України
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет психології
Кафедра психології розвитку
Науково-дослідна лабораторія «Історії та методології психології»
Навчально-науковий інститут мистецтв
Кафедра образотворчого, декоративно-прикладного мистецтва та реставрації
Навчально-науковий центр образотворчого та декоративного-прикладного мистецтва
Департамент освіти та науки Івано-Франківської міської ради
Центр психологічної служби
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка
Кафедра психології та соціальної роботи
Наукове товариство імені Тараса Шевченка

ПСИХОЛОГІЯ КОЛЬОРУ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ АСПЕКТИ

Івано-Франківськ
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
2025

УДК 7.026:327.88((470+571):477

П 89

Друкується за ухвалою Вченої ради факультету психології
Карпатського національного університету імені Василя Стефаника
(протокол № 10 від 30 вересня 2025 р.)

Рецензенти:

Віктор МОСКАЛЕЦЬ, доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної психології Карпатського національного
університету імені Василя Стефаника

Інеса ГУЛЯС, доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри
психології Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Петро КУЗЕНКО, кандидат мистецтвознавства, доцент, завідувач кафедри
образотворчого і декоративно-прикладного мистецтва та реставрації
Карпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Психологія кольору: міждисциплінарні аспекти :
П 89 зб. тез доп. круглого столу (Івано-Франківськ, 12 грудня 2024
р.) / [упоряд. Світлана Литвин-Кіндратюк]. Електронне
видання. Івано-Франківськ : Карпатський національний
університет ім. В. Стефаника, 2025. 132 с.
ISBN 978-966-640-619-7

Збірник матеріалів присвячений актуальним в умовах сьогодення проблемам психологічної колористики, аналізу впливу кольору на особистість, розвитку її колористичної культури та компетентності. Тези, які відображають результати пошуків у вимірах теорії загальної психології, лінгвістики та колорознавства, психології розвитку, методології психології мистецтва й практики рецептивної та активної арттерапії, створюють розмаїтий за теоретичними основами й методичним інструментарієм науковий дискурс. Він володіє значними ресурсами для повнішого опису й осмислення феноменології сприймання й розуміння кольору, аналізу його оздоровчих ресурсів з метою стабілізації емоційного стану особистості внаслідок криз, стресів, психотравм війни та пошуку нових методів і прийомів подолання наслідків колективної та індивідуальної травматизації.

УДК 7.026:327.88((470+571):477

ISBN 978-966-640-619-7

© Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника, 2025

ЗМІСТ

Богдан БОЙЧУК КОЛІР І СПОЖИВАЧ.....	6-8
Роман БОНЧУК ПСИХОСЕМАНТИКА І ПРАГМАТИКА КОЛЬОРУ.....	9-11
Олена ВОЗНЕСЕНСЬКА КОЛЬОРИ ВІЙНИ: АРТТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ТРАВМОЮ.....	12-15
Любов ГАЛУШКО РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ АХРОМАТИЧНИХ КОЛЬОРІВ У ВІЗУАЛІЗОВАНО-ТЕМАТИЧНІЙ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ УЧАСНИКІВ АСПІ.....	16-21
Вікторія ГОТИЧ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛЬОРТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ.....	22-24
Олександра ГРИНЧУК ПСИХОСЕМАНТИКА КОЛЬОРУ В ПЕРСОНАЛЬНОМУ ІМІДЖМЕЙКІНГУ.....	25-28
Марія ДЗЮБИНСЬКА КОЛІР ЯК ЕЛЕМЕНТ ВІЗУАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У НЕВЕРБАЛЬНІЙ КОМУНІКАЦІЇ.....	29-31
Зіновія КАРПЕНКО СИМВОЛІКА КОЛОРИСТИЧНИХ СИНЕСТЕЗІЙ У ТВОРЧОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ПОЕТІВ-ВОЇНІВ	31-35
Богдан КІНДРАТЮК, Надія БАРЦЕВСЬКА КОЛОРИСТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙМАННЯ МУЗИЧНИХ ТВОРІВ: ОРГАНОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....	35-39
Ольга КЛИМИШИН КОЛЬОРОСИМВОЛ ФЕНОМЕНА ДУХОВНОСТІ.....	39-41
Ірина КУРІВЧАК ВПЛИВ КОЛЬОРУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....	42-45
Ірина КУЧЕРА, Світлана БІЛОУС МОВА КОЛЬОРУ РЕКЛАМИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СПОЖИВЧУ ПОВЕДІНКУ ОСОБИСТОСТІ.....	46-49
Світлана ЛИТВИН-КІНДРАТЮК ПСИХОЛОГО-ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КОЛІРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	50-53
Світлана ЛОБЗЕНКО ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОЛІРНОГО СПРИЙМАННЯ У ДОШКІЛЬНИКІВ.....	54-58

Алла МАКАРОВА «КОЛЬОРОВІ ВЕЧОРИ» НА ФІЛОСОФСЬКОМУ ФАКУЛЬТЕТІ ПНУ: КОНЦЕПТ-МЕТОД АРХЕТИПНОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ЕМОЦІЙ.....	58-62
Віталій МАЛІМОН ВПЛИВ ЧЕРВОНОГО КОЛЬОРУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ.....	62-65
Алла МАРТИНЕЦЬ ЗНАЧЕННЯ КОЛОРИСТИКИ У ПЕРЕДАЧІ МИТЦЕМ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ГЕРОЇВ ХУДОЖНЬОГО ТЕКСТУ.....	66-69
Ольга МАТКОВСЬКА ПСИХОЛОГІЯ КОЛЬОРУ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ З РДУГ.....	69-72
Ярослав МЕЛЬНИК ПРОБЛЕМА КОЛОРИСТИЧНОЇ КАРТИНИ СВІТУ У СИСТЕМІ ГУМАНІТАРНИХ НАУК: КУЛЬТУРНО-ДИСКУРСОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....	72-76
Ольга МИЛЮЗІНА СИМВОЛІКА КОЛЬОРУ НАРОДНОГО МИСТЕЦТВА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ.....	76-80
Ольга МІНЕНКО ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ДОШКІЛЬНИКАМИ.....	80-82
Елла МІНЦИС COLORATIVES IN TEACHING EFL CLASS.....	82-85
Наталія НАЗРУК КОЛОРИСТИЧНИЙ ВИМІР ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	85-86
Ірина ОПАНАСЮК АКСІОЛОГІЧНЕ ОСМИСЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ЗМІСТУ КОЛІРНОЇ ГАМИ ПІДЛІТКАМИ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАСОБІВ.....	87-90
Оксана ПАРКУЛАБ АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ІНТЕГРАЦІЇ МИСТЕЦТВА І ПСИХОЛОГІЇ ДЛЯ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	90-94
Вікторія ПІТУЛЕЙ ЗАСТОСУВАННЯ ПРИЙОМІВ КОЛЬОРТЕРАПІЇ ПРИ ЛІКУВАННІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ.....	94-97
Ірина РОШАК ВПЛИВ КОЛЬОРУ НА НАВЧАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ ДІТЕЙ.....	97-101
Лариса САНДЮК, Володимир САНДЮК ВПЛИВ КОЛЬОРУ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	101-104

Лариса СЛИВКА ПОЛВИМІРНІСТЬ ПРОБЛЕМИ КОЛЬОРІВ У ЖИТТІ Й РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА: ПОЛЬСЬКИЙ КОНТЕКСТ.....	105-111
Оксана ТИТУНЬ PSYCHOLOGICAL AND EMOTIONAL ASSOCIATIONS OF COLORS IN ENGLISH METAPHORS: A LINGUISTIC AND CULTURAL ASPECT.....	111-113
Валентина ХАБАЙЛЮК ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ КОЛІРНОЇ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ В ДИЗАЙНІ ЗОВНІШНОСТІ.....	113-116
Мар'яна ХАВКО ВИВЧЕННЯ МУЗИКИ РІЗНИХ ЕПОХ КРІЗЬ ПРИЗМУ КОЛІРНОСТІ МУЗИЧНОЇ ТКАНИНИ ТВОРІВ КОМПОЗИТОРІВ.....	117-119
Ліліана ХІМЧУК ПСИХОЛОГІЧНІ ЕФЕКТИ КОЛЬОРУ В КОНТЕКСТІ ПОЛІТИКИ, ВІЙНИ ТА МИРНОГО СЕРЕДОВИЩА: ВПЛИВ НА МАСОВУ СВІДОМІСТЬ І ПОВЕДІНКУ ЛЮДЕЙ.....	120-123
Олена ШАУМЯН, Віта НЕДЕРЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА З МОЛОДИМИ СІМ'ЯМИ ЯК ВИЗНАЧАЛЬНИЙ ЧИННИК ЗМЕНШЕННЯ КОНФЛІКТНОСТІ В РОДИНІ.....	124-127
Галина ШАЦЬКА ДО ПИТАННЯ ПРО СИМВОЛІКУ КОЛЬОРУ У ЛІТЕРАТУРІ НІМЕЦЬКОГО ЕКСПРЕСІОНІЗМУ.....	127-130

Богдан БОЙЧУК,
*Заслужений діяч мистецтв України, кандидат мистецтвознавства,
професор, професор кафедри образотворчого,
декоративного-прикладного мистецтва та реставрації,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
м. Івано-Франківськ*

КОЛІР І СПОЖИВАЧ

Актуальність проблеми. Фундаментальною ознакою візуального середовища людини є його колірність, для твору ж малярства чи творчості в дизайні колорит визначається основним його виміром. Відтак в мистецтвознавчому міжгалузевому дискурсі завжди вагомими були результати пошуку в царині кольорознавства, які надавали теоретичного та методичного обґрунтування колористичній підготовці фахівця в галузі образотворчого, декоративно-вжиткового мистецтва та дизайну, розвитку його професійного візуального мислення.

Метою розвідки є огляд актуальних міждисциплінарних проблем психології кольору, які здатні підсилити студії в царині арт-маркетингу та створення мистецьких брендів, де проблематика кольору нині стала своєрідною «гарячою темою».

Утвердження комунікативного підходу в сучасному мистецтвознавстві зацентрувало значення категорій «мистецьке спілкування» та «мистецьке середовище», привернуло увагу до особистості реципієнта художнього твору як активного учасника художньої комунікації, до особливостей сприймання й розуміння ним мистецької форми, колориту, задуму автора. Відтак пошуки відповіді на закономірне питання «Як не лише художник, дизайнер, а й реципієнт, споживач сприймають, розуміють, інтерпретують колір та світло, колір і фарби?» налаштовує мистецтвознавців на більш активний діалог з психологами, зокрема в царині психології мистецтва. З огляду на те, що кольори та барви повсякчас супроводжують нас в умовах повсякденного життя, в професійній взаємодії, в ситуації естетизації ландшафту варто було б очікувати, що у царині вивчення психології сприймання кольору вже утвердилися усталені

теорії та моделі, які здатні прояснити закономірності цього процесу в залежності від індивідуальних та вікових особливостей зорового сприймання реципієнта, або від властивостей та характеру самого об'єкта – його освітленості, барв ландшафту, колориту картин, дизайну довкілля тощо. Наразі нині більшість вчених мистецтвознавців відзначається загальну недостатність взаємодії кольорознавства та психології у розробці міждисциплінарного напрямку на межі психології кольору й мистецтва.

Відомо, що про колір в науці одні з перших заговорили фізики. Ще у 1666 році англійський вчений Ісаак Ньютон зробив значний внесок у вивчення спектру кольорів й заклав основи теорії сприймання кольору. Вчений виявив, що чисте біле світло, яке проходить через призму, розділяється на всі видимі кольори. У цій своєрідній «веселці» кожен колір представлений однією довжиною хвилі й не може бути поділений на інші кольори. Подальші студії у 'царині психофізики кольору показали, що світло з різною довжиною хвилі можна об'єднувати для того, щоб утворилися інші кольори. Наприклад, червоне світло, яке змішане з жовтим, створює помаранчевий колір, а суміш синього і жовтого – зелений колір. Натомість з психофізіологічного боку за характером впливу кольори поділяють на теплі й холодні. У червоній частині вони визначаються як теплі, до них відносять червоний, помаранчевий та жовтий кольори. Приміром в інтер'єрі помешкання теплі кольори можуть впливати неоднозначно – викликати як відчуття затишку, так і викликати вияви гніву й ворожості в поведінці. Синій, зелений, фіолетовий кольори в синій частині спектру називають холодними. Ці кольори часто описуються як заспокійливі, хоча, вважається, що вони можуть викликати стан смутку або байдужості.

Поряд з дослідженнями в галузі психофізики та психофізіології кольору значний внесок в розробку міждисциплінарних проблем психології кольору здійснили етномистецтвознавчі студії. У цій царині вчені зацікавлені вивченням символіки кольору, яка має історичне, традиційно-побутове, релігійне коріння, його філософську аксіологію у тій чи іншій культурі, що здатна набувати авторського трактування у мистецьких творах. Відтак вивчення закономірностей впливу кольорів на настрій, почуття та поведінку людини поєднується з описом

традиційного колірною середовища з огляду на особливості клімату, гірського, сільського, чи міського ландшафту, народних звичаїв українців, окремих етнографічних груп (гуцули, бойки) тощо. Зокрема, небайдужості митців до студій етнокультурних особливостей колориту завдячуємо різноманіттю сучасного «прочитання» на цій основі творів образотворчого та декоративно-прикладного мистецтва.

В наш час на теренах психології кольору дедалі більший акцент робиться на вивченні «оздоровчого» потенціалу сприймання кольору та колірних поєднань. Нині не заперечується існування оздоровчих ефектів таких прийомів психологічної допомоги як кольородіагностика, які знаходять своє застосування здебільшого у межах практик арт-терапії. Ще з глибини віків до нас дійшли відомості про те, що в деяких стародавніх культурах, зокрема єгипетській та китайській, практикували варіанти хромотерапії, тобто використовували кольори для лікування тих чи інших захворювань. В наш час оздоровчі можливості цього підходу ще недостатньо з'ясовані й обґрунтовуються теорією психології кольору дещо фрагментарно. В літературі знаходимо опис численних результатів дослідження неоднозначності впливу кольору на людини в дизайні її зовнішності чи естетизованого середовища, яке її оточує, вплив кольору на продуктивність праці тощо. Проте вплив кольору на емоційний стан тої чи іншої людини може виявитися як більш тривалим, так і тимчасовим.

Висновки. Загалом логіка впливу кольорів в образотворчому маркетингу, дизайні, сенсорного маркетингу трактується здебільшого в річищі існуючих напрацювань на теренах сучасного кольорознавства та психології кольору. Припускається, що різні кольори або їх поєднання, відтінки та нюанси можуть мати широкий спектр ефектів впливу на особистість споживача мистецьких творів – від стабілізації до дестабілізації її емоційного стану. Не менш дискусійним залишаються питання в царині сенсорного маркетингу: «Чи може колір товарів, які обирає споживач спонукати до споживацької активності?» Проте більш перспективним бачимо опис та аналіз інтегральних феноменів кольоровості сучасної особистості як основи її більш гармонійного існування в умовах небезпек та випробувань воєнного часу – її колористичної

компетентності та колористичної культури з огляду на її вікові, індивідуальні особливості, етнокультурну компетентність та громадянську ідентичність в контексті сприймання мистецтва.

*Роман БОНЧУК,
аспірант кафедри образотворчого, декоративно-прикладного
мистецтва та реставрації, художник-реставратор,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ*

ПСИХОСЕМАНТИКА І ПРАГМАТИКА КОЛЬОРУ

Психосемантика й прагматика кольору – це цікава і водночас складна тема. Взагалі, проблема кольору є найбільш складною темою філософії, зокрема, ще Людвіг Вітгенштайн сформулював цю проблему так: «Як мозок розуміє, що червоний колір є справді червоним?». Якщо у дослідженні слів, тексту й синтаксису вчений доходив до певних загальних знаменників, то у трактуванні феномену кольору все виявилось набагато складніше. В аналізі Л. Вітгенштайна важливим постав емпіричний аспект і, відповідно, процес сприйняття кольору і розуміння самого об'єкту.

Тут варто відзначити власне функціонал формування феномену "атмосферність сприйняття", тобто це звісно те, що формує завершення, цілісність сприйняття. От, припустімо, перед нами книга у класичному розумінні, а от дещо інший артефакт – "Червона Книга" Карла Юнга, яка є натяком на ґрунтовність самого підходу до проблеми кольору, на інфернальність, на апокаліптичність сприйняття у його вимірі, адже червоний зазвичай є кольором крові та заходу сонця.

У ХХ столітті у плані теоретичних та емпіричних досліджень психології кольору було багато зроблено у царині психосемантики. Водночас актуальними залишаються філософські підходи до проблеми кольору, які були запропоновані у працях Вольфганга Гете та Йоганна Фіхте, що відзначаються багатозначністю. Не дивним в сучасному тлумаченні смислу кольорів є наближення до багатозначності, саме у стосунку до кількісної природи відтінку, як скажімо "50

відтінків сірого", хоча їхня палітра може сягати і тисячі, а в тепло-холодній гамі – до десятків тисяч відтінків. Відомими є результати пошуків психофізиків, котрі в експерименті віднайшли відмінності сприймання холодних та теплих кольорів. Так, якщо людина в кімнаті, яка пофарбована у холодну, сіру гаму відчуває холод, то у приміщенні, в якому домінують помаранчевий колір, вона почувається абсолютно тепло, ніби у нагрітому просторі.

У прикладних дослідженнях, зокрема у сучасному маркетингу, проблеми колористики набувають дедалі більшого значення. Так, червоний, жовтий та чорний трактуються як сигнали та "алярмічні меседжі", тоді як зелений, пастельний синій – заклики до спокою. Алярм парковок в синтетиці жовто-чорного чи логотипи Макдональдсу тут є добрими прикладами. Дуже модним нині виглядає чорний колір, зокрема він набуває корпоративного статусу в курортних зонах та окремих житлових кварталах, оскільки, з одного боку, завдяки ньому вибудовується своєрідна форма дисципліни середовища, з іншого – він є свідченням декадансу, що чинять пригнічуючий вплив. Згадаємо приклади Класичної епохи у її трактуванні чорного.

Існують також сокровенні кольори – це золотий та "небесно блакитний". Вони є церковними атрибутами: золотий – як "божественний", божественний саме в сполученні також «золотого перерізу», як формули універсальності; блакитний – як безмежне небо. Відомо, що золотий був універсальним і беззаперечним ще за часів Вавилону та Риму. Існують також парадоксальні кольори, до них віднесемо білий і чорний. Йдеться про білий, котрий І. Ньютоном був віднесений до "основних", адже у спектрі він дає різні відтінки, та чорний, який, як безодня, поглинає незворотною усі кольори.

Найбільш послідовно підхід Ньютона у трактуванні кольору використали імпресіоністи. Мистці розкладали світло та проміння на тисячі різних відтінків. І глядач при спогляданні картин імпресіоністів впевнено отримував візіонерську й візуальну сатисфакцію. Це бурлеск, це фонтан емоцій та візуальних карт. Імпресіоністи зрозуміли, що палітра формує настрої і в сучасній постмодерній парадигмі картина вже є просто "кольоровою плямою" на стінах концептуальних приміщень чи суто функціонального дизайну. А дизайн є маркером

цивілізаційного руху, бо він деформує сталі рамки, він змінює конфігурацію, таблиці і модулі, а в дуєті із магією палітри творить дива.

Чому нині так таргетують "кольорові плями" на ринку? Тому що є розуміння, що колір працює із підсвідомим, у його впливі криється прямий зв'язок із архетиповими моделями та патернами. Відтак у рекламі так впевнено засобами кольору сягають архетипів, їхніх систем та зв'язків, і мозок споживача сам моделює цілі серіали. Чи знав Й. Гете про архетипову модель, звісно, що знав, лишень назва була інша, скажімо, архетип Мага був простою формою Контракту із дияволом, а архетип Мудреця, як Вогонь алхімічного акту. А як, припустимо, розкодували архетип за часів Леонардо да Вінчі – простим образом емоції на портреті срібним графітом на білому аркуші з прямою та непрямою емоцією.

Найбільш унікальним в царині кольору залишиться Рембрандт, бо там свій колір, і своя рецептура фарбів, як і свій підхід в моделюванні тіні. Рембрандт заливав золотистою вохрою світлові частини, і далі анатомічно точно копирсався в тінях, шукаючи там символіку та приховані образи. Фарби були його власною лабораторією, і він ретельно замішував в глечичку необхідний відтінок.

Окрім універсального чорного та білого кольору, існує ще сірий. Сірий колір – інтелектуальний. В епоху технологій й револту ідейного калейдоскопу усе фарбується в сірий колір й жодних претензій до нього. Колір бетону й штукатурок, колір Великого Риму, величі й гегемону, де був віднайдений рецепт самого бетону. Сучасний урбанізм й глобалістичний тренд майже інерційно зробив щеплення кожному третьому -- сірий є вкрай актуальним й безальтернативним.

Яким буде колір мабутнього, напевно таким, як і саме майбутнє – парадоксальним, тобто дзеркальним. Колір буде прямим віддзеркаленням усіх його вищевказаних функцій для формування об'єктів та цілих явищ. Проте цей процес вже буде алгоритмізовано Штучним інтелектом та нейромережею. Зокрема, найбільш цікавим тут видається саме вивчення й аналіз користання нейролінком палітр й кольорових матриць, але це предмет наступного дослідження.

Олена ВОЗНЕСЕНЬКА,
*старша наукова співробітниця, кандидатка психологічних наук,
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,
керівниця науково-методичного відділу ВГО
«Арт-терапевтична асоціація»,
м. Київ*

КОЛЬОРИ ВІЙНИ: АРТТЕРАПІЯ В РОБОТІ З ТРАВМОЮ

Вплив кольору в арттерапевтичній роботі важко переоцінити: він є діагностичним показником, впливає на емоційний стан особистості під час сприймання творів мистецтва, в тому числі, сприйняття власних творчих продуктів клієнтами, матеріали певних кольорів можуть застосовуватися в терапевтичних інтервенціях задля досягнення бажаного терапевтичного ефекту.

Метою цієї публікації є презентація використання прийому депривації за кольором в роботі з наслідками травм війни.

Дослідження дії арттерапії в подоланні наслідків травмування війною, які започатковані нами ще в 2014 році, показали, що певні кольори асоціюються українцями з війною взагалі та бойовими діями зокрема. В 2014-2015 році ми пропонували учасникам виразити свої почуття після перегляду візуального ряду – чотирьох серій фотозображень, присвячених Майдану Гідності, бойовим діям в АТО, інших зображень патріотичного змісту – у процесі створення мандали за допомогою фарб на аркуші паперу А4 [4]. Аналіз мандал, створених в різних регіонах України, довів, що найбільш часто застосовані кольори – це чорний, червоний та коричневий [2].

Червоний колір, за думкою Дж. Келлогг, пов'язаний з проявами маскуліності, кров'ю, деструктивними тенденціями та здатністю відстоювати свої інтереси – тим, що необхідно для виживання, а крім цього – з гнівом та помстою [5]. Червоний колір разом з чорним свідчить про агресивні тенденції та готовність до руйнівних дій. Чорний колір традиційно асоціюється з запереченням життя, руйнуванням. З іншого боку, його можна розглядати, як психологічну смерть, що передує новому життю. Чорний символізує темноту

землі, в яку засіяно зерно. Дж. Келлогг пов'язує відмову від застосування чорного кольору з уникненням теми смерті, страхами, заохоченням оптимізму [6]. Ситуація в нашій країні з 2014 року не сприяє оптимізму: смерть супроводжує події спочатку на сході країни, а потім, з 2022 року, коли відбулося повномасштабне вторгнення, – і по всій країні, від смерті не сховатися. Тому ми вважаємо не випадковим використання чорного кольору в малюнках наших клієнтів. Коричневий колір, який асоціюється з фекаліями, вказує на мазохистичні тенденції, і відповідає почуттям відрази, огиди, що адекватні для сприймання війни, несправедливої смерті та руйнувань.

Можемо також наголосити, що в 2014 року психічні травми мешканців заходу були пов'язані з пораненими та загиблими у воєнних діях. Вони частіше застосовували чорний і червоний кольори в своїх мандалах. У мешканців сходу менше спостерігалася надія на майбутнє та відчуття безпеки, патріотизм асоціювався з руйнуванням та смертю, зневірою, вони бачили майбутнє України як вічну боротьбу або поглинання, залежність, відчували безнадію, самотність, затиснення, що проявлялося в частішому ніж у західному регіоні України застосуванні коричневого кольору [4]. Сьогодні, коли повітряні тривоги лунають по всій країні, ракетна небезпека і «прильоти» відбуваються на заході, як і на сході, використання коричневого кольору вже не має таких географічних особливостей. З 2015 року ми почали використовувати в роботі з травмами війни такий терапевтичний прийом як депривація за кольором. Ця потужна психотерапевтична інтервенція потребує довіри клієнта до арттерапевта, встановлення стосунків, коли клієнт відчуває безпеку, захищеність, стабільність. Яким би був наш світ, якби в ньому залишилося лише три кольори – чорний, червоний та коричневий? Якщо людина сама обирає такі кольори, то це вказує на стан вираженого стресу, переживання травматичних подій [1]. Коли ми пропонуємо клієнтові ці кольори, ми провокуємо його на вираження емоцій гніву, вини, сорому, страху, жаху, агресії, злості, огиди, відрази, суму, викликаних війною.

Метою арттерапевтичних занять є створення умов для ефективного відреагування клієнтами емоцій, що виникають в умовах війни. Вивільненню

сильних емоцій та почуттів сприяє малювання руками, без допомоги пензлика чи інших інструментів, що можуть опосередковувати взаємодію клієнта з фарбами. Результатами такої роботи є відреагування емоцій і почуттів, у тому числі, прихованих, гармонізація емоційного стану як потенціалу для подолання деструктивних патернів поведінки та посттравмівного зростання. Відсутність інструментів-посередників між клієнтом та художнім матеріалом є другою терапевтичною інтервенцією, що надає клієнтові можливість більш тісного контакту зі своїми почуттями, у т. ч. і тілесний досвід.

Під час такої роботи важливого значення набувають часові обмеження та наявність санітарної зони в арттерапевтичному просторі для можливості повністю «віддатися» почуттям та мати можливість потім навести лад, вимити руки тощо. Спеціальні інструкції можна не використовувати, лише запропонувати клієнтові зануритися в середину себе, сконцентруватися на власних переживаннях і втілювати за допомогою наданих матеріалів (фарби гуаш, вода, папір) почуття та емоції, що виникають, – намалювати «мазанину». В умовах малювання руками баночки для води та фарб повинні бути дещо більшого розміру, ніж звичайні, задля можливості малювати долоньями, а не лише пальцями. Аркуші паперу потрібно використовувати не менш ніж формату А3 і мати їх у достатній кількості для кожного, тому що, зазвичай, одного аркуша не вистачає. У роботі з дітьми, які зазнали психічної травми, достатньо надати їм матеріали та запропонувати намалювати «каляки-маляки».

Арттерапевт завжди перебуває у тісному контакті з клієнтами під час роботи, оскільки багато кому з них важко регулювати свої сильні емоції. У процесі роботи можуть виникати больові відчуття, які вказують на зв'язок симптомів соматичного захворювання з травмами. Обов'язковим компонентом роботи є обговорення переживань клієнтів, що сприяє подоланню відчуття самотності. В груповій роботі необхідним є дотримання правил та обмежень в обговоренні, висловлення почуттів не має порушувати динаміку групи, призводити до ретравмування інших. Адже є ризик передчасної провокації травмівного досвіду учасників групи, коли вони ще не готові до його пропрацювання. Крім того, арттерапевт має володіти різними техніками роботи

з тілом для гармонізації емоційного стану – заземлення, контейнерування, центрування [4]. Багато хто з клієнтів після такого виду роботи розповідають про відчуття виснаженості, втоми, відзначають, що вираження почуттів гніву, сорому, страху викликало значне полегшення. Після цього малюнки клієнтів є яскравими, світлими, тому що травмована частина поєдналася з цілісною особистістю, енергія, що використовувалася задля пригнічення та затиснення важких почуттів, викликаних травмівними подіями, вивільнилася, з'явилася можливість творити, відчувати, бути самими собою.

Висновки. Наш досвід використання протягом останніх десяти років цієї техніки з клієнтами, що постраждали від травмівних подій, дозволив узагальнити наші спостереження: останнім часом у малюнках багато коричневого кольору як втілення огиди та відрази, для вираження яких в нашому соціумі недостатньо соціально прийнятних засобів; чорний колір є адекватним для вираження почуттів суму, скорботи, смутку, які пов'язані із загибеллю людей; червоний колір може викликати ретравмування як колір крові для людей, що були пораненими, чи надавали допомогу пораненим. Наприкінці наголосимо знову, що ця техніка може використовуватися лише в умовах довіри та відчуття безпеки і захищеності у клієнтів, в спеціальній атмосфері, в якій дуже сильні почуття можуть бути вивільненими та контейнерованими, в стані ресурсу, коли клієнт готовий для роботи з травмівним досвідом. Застосовувати її можуть лише фахівці, що пройшли додаткове навчання як арттерапевти [3].

Список використаних джерел

1. Базима Б.О. *Колір та психіка*: Монографія. Харків: ХГАК, 2001. 172 с. (рос.)
2. Вознесенська О.Л. Використання мандали в медіаосвітніх заняттях. *Простір арт-терапії* : [Зб. наук. праць]. Київ: Золоті ворота, 2015. Вип. 2 (18). С. 4-22.
3. Вознесенська О.Л., Волкова Л.М. Методичні засади підготовки майбутніх арт-педагогів. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. № 7 (194). Частина I. Луганськ: Вид-во ДЗ ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2010. С. 60-65.
4. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М.Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми*: практ. посіб. Вид. 2е: випр. та доповн. Київ: Золоті ворота, 2016. 198 с.
5. Kellogg J. *Mandala : Path of Beauty*. Baltimore, Maryland: Mandala Assessment and Research institute (MARI), 1984. 143 p.

6. Kellogg J. Color theory from the perspective of the Great Round of Mandala. *Presented at Color Panel American Art Therapy Conference*. Los Angeles, CA. November 15, 1986.

*Галушко Любов,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
в.о.завідувачки кафедри психології та соціальної роботи
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький*

РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ АХРОМАТИЧНИХ КОЛЬОРІВ У ВІЗУАЛІЗОВАНО-ТЕМАТИЧНІЙ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ УЧАСНИКІВ АСПП

Актуальність проблеми. Візуалізована самопрезентація учасників АСПП незмінно передбачає тематичну визначеність. Необхідність розкриття змісту об'єктивного пізнання психічного у глибинному його форматі є актуальним у сучасних реаліях. Активне соціально-психологічне пізнання доводить, що опредмечення змісту психіки при збереженні інформаційних еквівалентів створює передумови доступності її пізнання у площині візуального сприйняття завдяки архетипній символічності презентантів Я. За своєю суттю вони не здатні відкрито передати зміст психіки і потребують «оживлення» шляхом вербалізації у процесі діалогічної взаємодії з респондентом» [1].

У психокорекційному процесі є можливість екологічно пізнати представленість, зображення, відображення ахроматичних кольорів внутрішньої структури, що формується у процесі людського життя, в яких представлена складена картина світу, соціуму і самого себе. Наявність двох систем (образної та вербальної) кодування, опрацювання та збереження інформації сприяє цілісному її пізнанню.

Мета: охарактеризувати репрезентацію ахроматичних кольорів у візуалізовано-тематичній самопрезентації учасників АСПП.

Виклад основного матеріалу. У дослідженнях А. Вербицького процес візуалізації розглядається як згортання розумового змісту в наочний образ;

будучи сприйнятим, образ може бути розгорнутий і служити опорою адекватних розумових і практичних дій» [2;3], де кінцевий результат процесуальності, представлений за допомогою візуальних кодів, що уможлиблює здатність відобразити розвиток дії, спостереження, за якою в звичайних умовах ускладнене, або неможливе.

Візуалізація, як спосіб фіксації і трансляції інформації, який не тільки доповнює, але й «служує альтернативою вербально-письмової комунікації» представлено у наукових працях Е. Макарова [2]. Візуалізовано-тематична самопрезентація здійснюється у таких напрямках, як-от: психоаналітичний, соціально-критичний, деконструкціоністський, герменевтичний, семіотичний, структуралістський, дискурсивний [4]. Зокрема З. Фройд пов'язував процес створення витворів мистецтв з фантазією і міфотворчістю, через які відбувається сублімація несвідомих прагнень, бажань. Він вважав, що у процесі творчості людина допомагає своїм природним потягам ужитися з «реальністю», витісняючи соціально неприйнятні імпульси [2].

Необхідно зазначити, що дослідники візуальних образів проектують методологію і терміни психоаналізу на об'єкти, що вивчаються, щоб розкрити певні феномени. Так, вони звертаються до використання метафор, які поєднують досліджувані образи з психоаналітичним інструментарієм. Академік НАПН України Т. Яценко, зазначає що свідоме перебуває під тиском та контролем системи автоматизованих захистів, які невидимо, проте незмінно програмують відступи, похибки у розумінні та відчутті людиною самої себе, через ілюзію істинності» [4, с. 62]. Тому важливо здолати бар'єри і опори самого процесу виконання малюнків.

Існують відмінності у підходах до застосування малюнкових методик: тестовий і глибинно-психологічний, що визначають їх можливості цілісно пізнавати психіку суб'єкта. Самопрезентація розглядається не тільки як процес формування ідентичності, а також як регуляція враження, що справляється суб'єктом, з урахуванням специфіки соціальної ситуації, і (чи) вираженням системи уявлень про самого себе» [1]. У підходах до інтерпретації символів у З.Фрейда та К. Юнга є відмінності. Перший віддавав перевагу інтерпретації на

об'єктному рівні та вважав, що у символах відображаються особливості ставлення до пацієнта оточуючих його, а другий – на суб'єктному, розглядаючи символ як вияв сутності самого пацієнта.

У глибинній психології К. Юнга символічне значення образів розглядається з погляду прояви колективного несвідомого. К. Ясперс писав про те, що життя людини можна визначити як життя у символах. Розкриття змісту символів дозволяє відкрити той простір, в якому людина може повністю реалізувати своє Я. Термін «символ» походить від грецького «знак», «прикмета», «образ». У загальному сенсі символ – це образ, який є представником інших (зазвичай різноманітних) образів, явищ, відносин чи понять. Символ – це не просто знак, що означає ті чи інші предмети і явища, він є узагальненою структурою і має фундаментальний принцип подальшого розгортання укладеного у ньому змістового смислу.

Термін «символ» етимологічно пов'язаний із такими дієсловами, як «з'єдную», «зіштовхую», «порівнюю». Це вказує на те, що він являє собою «зустріч» відомих конструктів свідомості з тим чи іншим візуальним предметом свідомості. Він може бути результатом як діяльності несвідомого, так і процесом свідомості. Характер зв'язку між символами і тим, що втілено, може бути різним. Це підтверджують результати досліджень, коли виявляється пряма та «непряма», або символічна проєкції особистості автора у малюнку чи оповіданні. Символи можуть мати різне походження, наприклад, філогенетичне з позиції психоаналітичної теорії.

У загальному вигляді необхідно виділити чотири види символів за їхнім походженням. Першим двом видам у літературі приділяється найбільша увага: це символи, що втілюють індивідуальне та колективне несвідоме. Такий підхід до інтерпретації малюнків більшою мірою представлений у інтерпретаційних каталогах за рисунковими методами. Ще один вид символів, які також присутні в каталогах, – це символи, що є результатом соціалізації. Їх смисловий зміст визначається переважно соціокультурними чинниками. І нарешті, індивідуальні символи, які є результатом осмислення та узагальнення суб'єктом власного досвіду. Такий розподіл на групи є умовним, оскільки один і той самий символ

може містити широкий спектр значень та змісту. У змістовому аспекті вони можуть представляти одночасно індивідуальне та колективне несвідоме, соціальні стереотипи та суб'єктивні уявлення. Символічні значення відображаються в архетипах. К. Маховер, розглядаючи підстави психологічної інтерпретації малюнків людини, розкриває різні шляхи формування символічного значення органів та елементів тіла людини. Так, на думку К. Маховер (і не тільки), ядро соціальних стереотипів становлять загальноприйняті значення, що приписуються фізичним органам та тілесним властивостям людини на основі виконуваних ними функцій або ролі в життєдіяльності [2]. Вони є наріжним камінням в архітектоніці думки в просторі, що відображає дійсність. Якщо втрачається символізм, то нівелюється спосіб пізнання речей і відчуття сакральності місця. Якщо руйнуються символи, то нейтралізується поняття і пізнання проявленого Сакруму. Якщо спотворюються символи, то викривляється поняття і розуміння, а отже – втрачається властивість бачити відмінності речей, якими вони є. Якщо втрачається здатність розрізнення, то активується уразливість до деформування власного сприйняття. Тому колір, як формоутворювальний компонент сакрального простору, як зсередини, так і ззовні дає можливість вираженню площинного і глибинного сприйняття форми і простору.

Ахроматичні кольори – це кольори, які не мають забарвлення, тобто безколірні – білий, сірий, чорний та їх відтінки [1]. Робочими інструментами у психокорекційному процесі має бути папір (стандартний або альбомні листи) та засоби малювання (кольорові або чорно-білі). Візуальна репрезентація об'єктивується за допомогою самопрезентації, як-от: малюнків (психомалюнків), неавторських малюнків (репродукції художніх полотен), проєктивних методів, сновидінь, візуально-уявної репрезентації. Малюнок дозволяє відображати в образах дійсність і проєктувати зміст психіки в символи. Перевагою малюнку є здатність до об'єднання в образах і певних символах зовнішній і внутрішній світи, це дає можливість спостерігачеві (психологові) проникати у внутрішні характеристики психіки суб'єкта. Малюнкові техніки, незалежно від їх відмінностей в плані дослідницьких завдань, об'єднані

загальним методологічним підходом, мають ряд характерних рис: формальна інтерпретація, опис даних тощо. Окремі методики спрямовані на вивчення дискретних психологічних властивостей, як рівень інтелектуального розвитку, сформованість психічних новоутворень, характерологічні особливості індивіда. У психотерапії використовується тематичне малювання з метою відображення людиною нав'язливих думок, страху, що має сприяти їх подоланню.

Термін «психомалюнок» набув змістового наповнення у дослідницькій площині методу активного соціально-психологічного пізнання (АСПП), що розробляється в науковій школі Т. Яценко [2; 3]. Психомалюнком називають малюнок, в якому автор намагається цілеспрямовано передати психологічний зміст, визначений темою малюнка з метою подальшої рефлексії зображення в діалозі з психологом. Передбачається комплексний розгляд малюнків, хоча в окремих випадках робота може відбуватися і на основі одного малюнку. Для отримання особистісно значимої інформації, яка торкається системної впорядкованості психіки, енергетичної направленості неусвідомлюваних тенденцій поведінки, важливо самостійно виконувати психомалюнки, відповідно до комплексу запропонованих тем. Тому теми малюнків побудовані так, щоб охопити різносторонні аспекти життя людини. Використання респондентом у психокорекційному процесі ахроматичних кольорів може вказувати на проблемні зони особистості, ступінь адаптованості та ставлення до себе і до навколишніх.

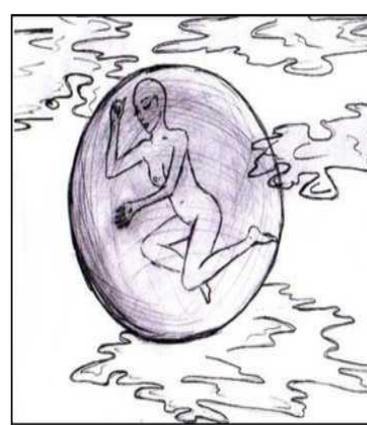


Рис.1. *Мої бажання*

Рис.2. *Я-реальне*

Рис.3 *Відчуття самотності*

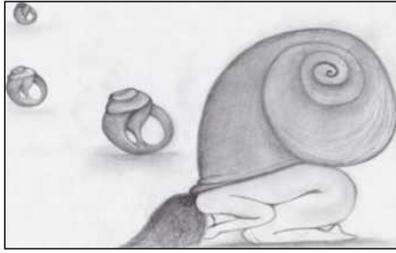


Рис.4. Проблеми,
з якими важко впоратись

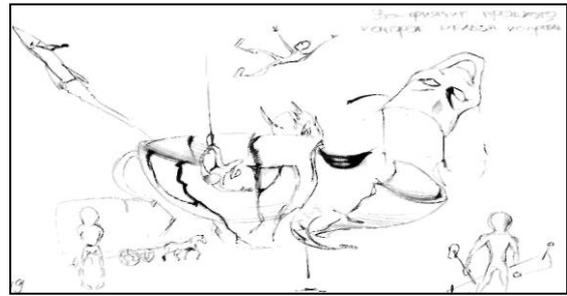


Рис.5. Розщеплення

Висновки. Отже, у психокорекційному процесі колір-барва як формоутворювальний компонент трансцендентного простору уможливорює вираження площинного і глибинного сприйняття форми і простору. У психодинамічній теорії візуалізована репрезентація – це візуалізація змісту психіки через образні форми завдяки архетипній символічності презентантів Я при збереженні інформаційних еквівалентів, що створюють передумови доступності її пізнання шляхом вербалізації у процесі діалогічної взаємодії з респондентом. Тому важливо надати респонденту вибір застосування як ахроматичних, так і хроматичних кольорів у візуалізовано-тематичній самопрезентації учасників АСПП.

Список використаних джерел

1. Дудяк В. О., Занько Н.В., Сельменська З.М. Природа кольору та його характеристики. Львів :Укр. акад. друкарства, 2013. 208 с.
2. Сіденко Ю.О. Глибинне пізнання перинатальної символіки шляхом аналізу візуалізованої репрезентації майбутнього психолога : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 «Вікова і педагогічна психологія». Івано-Франківськ, 2017. 20 с.
3. Тамара Яценко, Олександр Митник, Любов Галушко, Катерина Ткаченко, Дмитро Бульченко Особливості пізнання пралогічного мислення у процесі психоаналізу візуалізованих презентантів психіки суб'єкта. *Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис «Психологія і суспільство»*. 2022. №2. С. 113-134.
4. Яценко Т. С. Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми. Дніпро : Інновація, 2019. 283 с

Вікторія ГОТИЧ,
*кандидатка психологічних наук, асистент кафедри загальної психології,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ*

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛЬОРТЕРАПІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ РОБОТІ З КЛІЄНТАМИ

*«Колір-це продукт світла, що викликає емоції.
Коли ми кажемо «почорнів від горя», «почервонів від гніву»,
«посірів від страху» , то не сприймаємо ці вислови буквально,
а інтуїтивно пов'язуємо емоційні переживання людини
із здатністю виразити їх кольором».*
Й. Гете

З моменту свого народження ми оточені кольорами, які супроводжують нас всюди і завжди. Колірна гамма повсякчас впливає на нашу свідомість і фізичне самопочуття, на емоції, хочемо ми цього чи ні. Здавалось б, це якесь просте та незначне явище, але це не так. Колірна складова візуального середовища оточує нас повсюдно і чинить істотний вплив на особистість.

Кольоротерапія – це нестандартний цілеспрямований вплив кольором на самопочуття, фізіологію людини; активізація кольором діяльності органів і систем; метод психологічного лікування з метою розслаблення, зняття стресів, депресивних станів, підняття настрою та тону за допомогою кольорів.

Вплив кольору на людину є дуже дієвим. Для успішного використання методу кольоротерапії необхідно знати, як діє певний колір на людину та особливості рівнів використання методу.

Умовно можна виділити три рівні використання кольоротерапії у роботі з клієнтами:

1. Організаційні можливості кольору (система освітлення та кольорове оформлення інтер'єру приміщення).
2. Педагогічні та діагностичні можливості кольору (діагностика психічних станів, навчання, розвиток, виховання).
3. Реабілітаційні можливості кольору (оздоровлення, лікування, психологічний колорит).

Розглянемо зазначені рівні більш детально. Організаційні можливості кольору полягають у профілактиці нервового напруження у дітей і дорослих, яка проводиться з урахуванням характеру впливу кольору на людину. Зелені, жовто-зелені та блакитно-зелені кольори сприятливо впливають на людину. У синій та блакитний кольори рекомендується фарбувати приміщення та обладнання, де є значне виділення тепла та де галасливо.

Червоні та жовті кольори впливають збудливо, їх доцільно застосовувати обмежено, в приміщеннях, де діти можуть знаходитися нетривалий час або там, де збудження необхідно (наприклад, у спортзалі). Під час вибору меблів та обладнання краще обирати світлі кольори натурального дерева або світло – зелені кольори. Це підвищує працездатність. Можна також застосовувати посуд та предмети сервірування столу визначеного кольору для покращення функцій травлення та нормалізації апетиту: блакитний колір знижує апетит; жовтогарячий – посилює.

Діагностичні та педагогічні можливості кольору виявляються в тому, що люди відчувають колір та підбирають його для зображення свого настрою. Вибір кольору тісно пов'язаний із психологічними особливостями, станом здоров'я. У своїй повсякденній практиці особистість використовує в основному 5 – 6 кольорів. У цьому випадку можна говорити про нормальний середній емоційний розвиток. Більш широка палітра кольорів говорить про натуру чуттєву, емоційно багату. Якщо клієнт використовує тільки один або два кольори, це швидше за все вказує на негативний емоційний стан у цю хвилину: тривога (синій), агресія (червоний), депресія (чорний). Використання простого олівця іноді трактується як «відсутність» кольору, таким чином клієнт повідомляє про те, що у її житті не вистачає яскравих фарб та добрих емоцій. Найбільш значимі особи завжди виділяються більшою кількістю кольорів. А осіб, яких не сприймає, малює чорним або темно-коричневим кольором [3].

До цього рівня можна віднести наступні вправи, техніки та методики: діагностичні вправи «Квітка-семиквітка», «День мого кольору», «Кольоровий настрій»; графічні вправи «Хвилинка уяви», «Малюємо себе», «Кольоровий день» та ін [4].

Реабілітаційні можливості кольору: фахівці рекомендують використовувати колір по-різному, тобто "опромінювати" або "купатися" з ним, "одягатися", «візуалізувати», "вдихати" чи медитувати. Можна застосовувати "кольоровий пляж", експериментувати, грати з кольором (розфарбувати себе вигаданим пензликом), можна використовувати кольорові тканини, прикладаючи їх до тіла.

Стосовно значення окремих кольорів, то слід відзначити, що зелений колір використовується частіше, оскільки це єдиний колір, яким можна опромінюватися безмежно. Кольоротерапію корисно поєднувати з повторенням формул самонавіювання, наприклад: "Я дивлюсь на зелений колір. Це колір природи. Він проходить крізь мою шкіру, доходячи до мого серця. Я насичуюся ним. Я буду здоровим та розумним, буду спокійно приймати незнайоме, гарно вчитися, пізнавати все нове, сміливо долати перешкоди". Під час дихальних вправ "пропускають" промені жовтого кольору через шлунок, очищуючи його. Синій колір – знімає напруження, допомагає при застудах, лікує очі, вуха, легені, ніс. Нежить лікується синім, синьо-фіолетовим або синьо-зеленим кольором, "обмальовуючи" голову вигаданим пензликом у синє забарвлення. Зелено-блакитний колір надає відчуття спокою, задоволення, безпеки [3]. У разі використання кольору з реабілітаційною метою найпоширенішими вправами є наступні: «Кольорова вода», «Зоряне дихання» та «Веселковий тонік» (для групової роботи) [4].

Список використаних джерел

1. Готич В.О. Психологічна стійкість (resilience) особистості в сучасних умовах: теоретико-методологічний аналіз. *Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики: збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції*. Івано-Франківськ, 3 березня 2023р. С.423-426.
2. Луценко Т. Здоров'язбережувальні технології як засіб формування соціальної компетентності учнів нової української школи. *Педагогічні науки та освіта*. Вип XXXVIII–XXXIX. № 2022. С. 61-68.
3. Методичні рекомендації щодо особливостей проведення оздоровчих технологій в дошкільному навчальному закладі, призначені для педагогів ДНЗ. Упорядник: Оксана Овчарук. 2011. 41с.
4. Рубан Н. «Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології». *Палітра педагога*, №2, 2010.

*Олександра ГРИНЧУК,
доцентка кафедри соціальної психології,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ*

ПСИХОСЕМАНТИКА КОЛЬОРУ В ПЕРСОНАЛЬНОМУ ІМІДЖМЕЙКІНГУ

Актуальність проблеми. Психологічні засади впливу кольору на підсвідомі сторони психіки особистості, формування позитивних чи негативних емоцій, відчуття довіри чи не довіри і, як наслідок, певної системи взаємин людини з соціальним оточенням розроблена ще Максом Люшером [5]. Але й сьогодні, у XXI столітті, його концепція актуальна, адже дослідження щодо впливу кольорів застосовують навіть у найновіших галузях науки та прикладної діяльності: кольорознавстві, поліграфії, вебдизайні, біоніці, маркетингу, психотерапії, іміджмейкінгу та ін. Саме колір є одним з важливих інструментів іміджмейкінгу, адже він впливає на безпосереднє сприйняття особистості оточенням [4]. Використання певних кольорів у гардеробі, аксесуарах, корпоративній айдентиці або інших аспектах зовнішнього вигляду дає змогу досягати бажаних ефектів та створювати враження, яке відповідає цілям особистості.

Мета: охарактеризувати психосемантичні засади використання кольору в персональному іміджмейкінгу.

Виклад основного матеріалу. Колірна символіка та семантика в іміджмейкінгу визначається певними засадами. По-перше, сприйняття кольору не так тісно пов'язане з мовою, як ім'я, відтак, має більш ірраціональний характер. По-друге, вплив кольору на людину має більш виражену фізіологічну першооснову, він певною мірою матеріальний – викликає реальні зміни в організмі людини. По-третє, значення одного і того самого кольору має схожі риси в різних культурах. Але вплив кожного кольору на організм конкретного

індивіда залежить від етнічних, історичних, обрядових, символічно-знакових і культурних традицій. По-четверте, колір багатозначний і дозволяє виражати без мови найрізноманітніші речі: погляди людини, особливості її характеру, сексуальність, цінності, актуальні події її життя (весілля, траур), становище в суспільстві, ставлення до традицій, ставлення до інших людей.

Кожен колір має своє психологічне і семантичне навантаження та чинить спрямований психофізіологічний вплив на емоційну сферу людини. Вплив червоного та помаранчевого кольорів підвищує м'язову силу й збуджує, створюючи умови для формування активних реакцій емоційно-психологічного піднесення. Жовто-зелені та зелені кольори оптимально впливають на фізіологічні функції людини, зберігають певну емоційну піднесеність, сприяють балансу реакцій збудження та гальмування. Сині та фіолетові кольори викликають зниження м'язової активності, провокують стан психологічного пригнічення. Багрянні кольори викликають стійку напругу та роздратування [1].

У персональному іміджмейкінгу використовуються різні підходи до формування і просування іміджу особи, в основі яких лежить психосемантичне значення кольорів. Теорія поведінкового хромотипу, яку розробив Г. Бреслав, акцентує увагу на поліхроматичності поведінки особистості, що має власне індивідуальне співвідношення різних хромотипів. Виокремлюючи чотири ключові хромотипи: синій, зелений, червоний, жовтий, вчений характеризує кожен з них за ключовими індикаторами їх прояву (зовнішністю, особливостями вербальної та невербальної комунікації, одягу, аксесуарів, рис характеру, типу темпераменту).

Так, до прикладу, «синій» хромотип характеризується тонкою, астеничною верхньою частиною тіла, затиснутими губами, напруженими м'язами обличчя, припіднятими плечима, так ніби людина захищається, що створює враження недоступності та відгородженості. Одяг класичний чи консервативний, кольори приглушені. У жінок – прикраси дорогі і консервативні: золото, перли, діаманти, складні зачіски. При спілкуванні часто помітні закриті пози – схрещення рук або ніг, при жестикуляції використовуються знаки агресії – відведений у бік великий палець чи витягнутий вперед вказівний. Положення голови пряме, погляд

допитливий, нерідко дещо з під лоба. Рухи розмірені. Темп мовлення уповільнений, слова вимовляються чітко. Як правило – флегматики.

Сезонна теорія кольору та кольоротип Й. Іттена [3] впроваджена в практику іміджу М. Фактором для передачі ключової інформації про особистість. Під кольоротипом людини розуміють індивідуальне поєднання кольору її очей, волосся та шкіри. На думку, М. Фактора кожній порі року властиві певні кольори. Весною переважають жовті, світло-зелені, бежеві та ніжно-рожеві тони, кольорова гама складається з чистих, теплих, ясних відтінків. Улітку багато блакиті, смарагдово-зеленого, ягідно-червоного. Осіння палітра насичена золотавими, оранжево-коричневими, оливково-зеленими й темно-червоними тонами. Узимку фарб не так багато, вони холодні, льодяні, з яскравими вкрапленнями чистих кольорів [2].

Відтак виокремлюють чотири типи зовнішності особи: «весна», «літо», «осінь», «зима», де кожному типу гармоніюють відповідні кольори та тони, певний стиль одягу, фактури тканини, аксесуарів, особливостей макіяжу і парфумів. Саме колір у персональному образі здатен прикрасити людину, підкреслити її самобутність, надати образу яскравості, погляду – виразності, або навпаки – “розмити” та позбавити особистісних рис. Тому вибір кольорової гами має вирішальну роль у формуванні іміджу.

Наприклад, у зовнішності особи, що відповідає типу «весна» переважають теплі відтінки: шкіра персикова, волосся – світло-пшеничне, містить золотистий пігмент, тощо. Саме тому палітра кольорів людей весняного типу – тепла та свіжа. Відтінки світлі, чисті, ясні, пройняті сонячним світлом. Людям такого типу пасують кольори травневої зелені, яблучно-зелений, жовто-зелений, персиковий, абрикосовий, теплий кораловий, золотисто-бежевий, кукурудзяно-жовтий, ніжно-бузковий, оливковий, лазурно-блакитний, креманий.

Для людей типу “літо” характерними є приглушені, ледь прохолодні відтінки у кольорі шкіри й волосся. Ідеальними кольорами людей літнього типу будуть прохолодні, засновані на блакитному, м’які, приглушені, огорнені серпанком, молочні, розпливчасті, водянисті. Пасуватимуть усі пастельні тони сірих, голубих та рожевих нюансів. А також окремі варіанти: синього – індиго

(джинсовий), що має сіруватий відтінок; червоного – припудрений, з рожевими відтінками; колір червоного вина, стиглої вишні, малини, фуксії, азалії, кавуна, до стриманих сіро-рожевих; фіолетового – легкий холодно-голубуватий від бузкового до кольору лаванди, сливи тощо [2].

Теорія контрасту, яка також використовується в іміджмейкінгу допомагає акцентувати увагу на ключових деталях. Наприклад, яскравий шарф у поєднанні з нейтральним одягом привертає погляд до обличчя. Але надмірний контраст може створювати дисбаланс та дисгармонію, тоді як гармонійне поєднання кольорів сприяє цілісному сприйняттю образу.

Висновок. Отже, можемо стверджувати, що колір є інструментом та технологією іміджмейкінгу, котрий можна використовувати у багатьох контекстах: для формування упізнаваного образу, для вибору гардеробу на ділові зустрічі чи офіційні заходи; в айдентиці для дизайну візитівок, логотипів, оформлення презентацій; в оформленні особистих чи корпоративних соціальних мереж для створення індивідуального стилю тощо. Але саме психосемантика кольорів є важливою для створення персонального іміджу особи, що дозволяє сформувати впізнаваний і гармонійний образ, який залишатиме позитивне враження і сприятиме досягненню успіху.

Список використаних джерел

1. Бондаренко І.С. Іміджологія: Психологія іміджу: навчально-методичний посібник для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напряму підготовки «Реклама і зв'язки з громадськістю». Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 122 с.
2. Бондаренко І.С. Іміджологія у системі гуманітарних знань: культурно-освітні стратегії: монографія. Запоріжжя, 2016. 305 с.
3. Іттен Й. Мистецтво кольору. Суб'єктивний досвід і об'єктивне пізнання як шлях мистецтва. Навч. посібник. З нім. переклав С. Святенко. Київ, Видавництво «ArtHuss», 2022, 96с.
4. М. П. Розанов Психологія кольору: особливості, вплив і семіотичне значення. Режим доступу – <file:///C:/Users/User/Downloads/7179-D0%A2-D0%B5-D0%BA-D1%81-D1%82%20-D1%81-D1%82-D0%B0-D1%82-D1%82-D1%96-14410-1-10-20190716.pdf>
5. Luscher Max. Die Luscher-Farben zur Persönlichkeitsbeurteilung und Konfliktlösung. Munchen, Mosaik Verlag, 1989. 159 p.

*Марія ДЗЮБИНСЬКА,
кандидатка психологічних наук, старший викладач,
старший викладач кафедри психології розвитку,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ*

КОЛІР ЯК ЕЛЕМЕНТ ВІЗУАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У НЕВЕРБАЛЬНІЙ КОМУНІКАЦІЇ

Сьогоднішню епоху називають цифровою та візуальною і в ній колір має велике значення та вплив. Колір представляє форму візуального спілкування, яка передає емоції, культурні нюанси та повідомлення без використання слів. Кольори справляють істотне враження та викликають різні реакції, тому що колір – це перше, що ми помічаємо і запам'ятовуємо. Результати досліджень свідчать, що 87 відсотків інформації людина отримується за допомогою зору, 9 відсотків – за допомогою слуху і 4 відсотків – за допомогою інших органів чуття. Останнє вказує на значну роль елементів візуальної ідентичності у невербальній комунікації. У деяких ситуаціях міжособистісної взаємодії невербальне спілкування є більш впливовою частиною процесу комунікації, оскільки воно може надати цінну інформацію, підсилити значення вимовлених слів, допомогти встановити довіру, прояснити певне повідомлення [2].

Відомо, що комунікація є фундаментальним аспектом соціального життя, яка не лише полегшує обмін інформацією, а й сприяє взаєморозумінню. Встановлення та підтримка соціальних взаємин залежить від характеру комунікації, яка, у свою чергу, визначається вербальними та невербальними засобами. Візуальна комунікація має вирішальне значення для передачі емоцій, символіки та передбачуваного значення описуваних предметів. Людське спілкування немислиме без впливу стихії кольору. Крім того, що кольори сприймаються як символи та використовуються як лінгвістичні терміни у процесі комунікації, вони мають підсвідомий вплив на наше повсякденне життя: кольори можуть викликати певні емоції та почуття, визначати вподобання через використання маркетингу. З кожним кольором може бути пов'язано більше

однієї емоції чи думки залежно від контексту. Також відмінності в колірних уподобаннях часто є результатом емоційних переживань. Червоний, наприклад, має сильні конотації з небезпекою, проте водночас червоний колір може навіювати думки про романтику, пристрасть і любов [3].

Важливим фактором невербальної комунікації в повсякденному та професійному спілкуванні є колір одягу співрозмовників. Зовнішній вигляд справляє сильне враження під час першої зустрічі з іншою людиною, а модні деталі відображають людську потребу створити найкращий образ себе в очах інших. Одяг і мода відіграють вагомую роль символу ідентичності, оскільки те, як люди одягаються, часто слугує виявом їх особистого стилю, культурної приналежності, соціального статусу та індивідуальності.

З давніх часів люди використовували одяг для спілкування та вияву своєї ідентичності у різний спосіб. Вибір фасону та кольору одягу є природним способом самоствердження, за допомогою якого ми показуємо різні аспекти нашої особистості, те, у що ми віримо та як відчуваємося. Колір, як і фасон одягу, був важливим символом ідентичності особистості в різні історичні епохи, приміром у епоху Відродження, коли певні кольори могли носити лише вищі класи та королі [4]. Одяг не тільки демонструє зовнішність людини, а й відображає її внутрішній світ. Обираючи одяг, ми встановлюємо комунікацію з іншими, висловлюємо прийняття чи відкидання колективних установок або розуміння чогось соціального, симпатичного чи морального.

Дослідження психології кольорів відіграли ключову роль у розумінні того, як кольори можна навмисно використовувати для досягнення конкретних емоційних і комунікативних результатів у різних контекстах. Це міждисциплінарне поле об'єднує психологічні, соціальні та культурні фактори. За словами Пабло Пікассо, «кольори, як і риси обличчя, слідує за емоційними змінами». З цих причин колір є потужним інструментом спілкування, який можна використовувати для стимулювання певних психологічних реакцій та створення настрою [1].

Висновок. Таким чином, вибір відповідних кольорів у невербальній комунікації може стимулювати емоції, генерувати асоціації та створити бажану

атмосферу. Колір як елемент візуальної ідентичності виступає інструментом, який має здатність сильно впливати на емоції, передавати значення за допомогою символів та інформацію за допомогою образів. Уважне використання кольорів може ефективно передати зміст повідомлення та досягти комунікаційних цілей. Однак, важливо пам'ятати, що сприйняття кольору має суб'єктивний характер і на нього можуть впливати контекст та особистий досвід.

Список використаних джерел

1. Gopikrishna, R., Kumar, M.. A conceptual study on psychology of colour in marketing and branding. *International Journal of Economic Research*. 2015. Vol. 12, No. 2. P. 501-505.
2. Hall, Judith A., Horgan, Terrence G., Murphy, Nora A. Nonverbal Communication *Annual Review of Psychology*. 2019. Vol. 70. P. 271-294. URL: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103145>
3. Marmodoro, A., Grasso M. The power of color, *American Philosophical Quarterly*. 2020. Vol. 57, No. 1. P. 65-77. URL: <https://www.jstor.org/stable/48570646>
4. Wang, Y. Research on the influence of visual communication design based on color psychology on consumers' psychological needs. *Psychiatria Danubina*. 2022. Vol. 34, Suppl. 4. P. 1158-1163.

Зіновія КАРПЕНКО,
докторка психологічних наук, професорка,
професорка кафедри теоретичної та практичної психології,
Національний університет «Львівська політехніка»,
м. Львів

СИМВОЛІКА КОЛОРИСТИЧНИХ СИНЕСТЕЗІЙ У ТВОРЧОСТІ УКРАЇНСЬКИХ ПОЕТІВ-ВОЇНІВ

Проблема символічного змісту колористичних епітетів, метафор, симфор та інших троп як зображально-виражальних (ідіографічних, експресивних) прийомів художнього мислення досить давно і плідно досліджується в літературознавстві. Водночас спостерігається відчутний дефіцит серйозних студій сугестивного й імперативного впливу художніх творів шляхом використання їх авторами засобів колористичної поетики. Для подолання означеного дефіциту необхідний вихід за межі суто літературознавчого

ландшафту, приєднання до суміжних епістемологічних ареалів вивчення проблеми. У цій розвідці буде заторкнено деякі міфологічні уявлення, що становлять каркас езотеричних учень з його архетипним підґрунтям, в доповнення до сучасних знань з царини когнітивної нейропсихології.

В цьому контексті звертає на себе увагу явище синестезії, що лежить у серцевині самої здатності до поетичної творчості. Синестезія – це нейропсихічний феномен, при якому подразнення в одній сенсорній або когнітивній системі веде до автоматичного, мимовільного відгуку в іншій сенсорній системі [5]; результат взаємодії відчуттів, що виникають у різних аналізаторах. На сьогоднішній день відомі такі форми синестезій, як графемно-кольорова, коли цифри або букви сприймаються як забарвлені; хроместезія (фонопсія) – поєднання звуків і кольорів; кінестетико-слухова – здатність деяких людей «чути» звуки при спостереженні за рухомими предметами або спалахами, навіть якщо вони не супроводжуються реальними звуками; акустико-тактильна, при якій деякі звуки можуть викликати певні відчуття в тілі; порядкова лінгвістична персоніфікація, при якій послідовності понять, як-от порядкові числівники, дні тижня, місяці та букви алфавіту асоціюються з особистостями; місофонія, при якій негативні переживання (гнів, ненависть, огида та ін.) викликаються певними звуками; синестезія дзеркального доторку або емпатія доторків, при якій людина в буквальному сенсі фізично відчуває те саме, що й інша людина; лексико-гастична або смакова синестезія, при якій у людини з'являються смакові асоціації від яких-небудь слів чи образів та ін.

З огляду на здоров'язберігальне значення бібліотерапії, зокрема такого її сегменту, як терапія поезією в посттравматичному відновленні, підвищенні стресостійкості та підтриманні духовного здоров'я громадян України в перманентно критичних умовах воєнного протистояння російській агресії сконцентруймося на глибинній аксіологічній символіці тих синестезій українських поетів-воїнів, які найбільш затребувані актуальним відтинком нашої історії та які знайшли своє втілення в характерному колористичному слововжитку. Йдеться насамперед про неочевидні (латентні), опосередковані колористичні синестезії як нейрокогнітивні механізми творення поетичних

образів чорно-білого спектру, поєднані з образами в інших сенсорно-перцептивних модальностях, здатних генерувати потужний енерго-інформаційний імпульс особистісних трансформацій читачів у позитивному ціннісному векторі.

Існує загальноприйнята концепція чорного й білого кольорів як діаметрально протилежних символів позитивного і негативного в одночасному, послідовному або почерговому протистоянні. Як і всі дуальні формули у символізмі, вона пов'язана з числом два і великим міфом про Близнюків, де протистояння двох світів знайшло вираження в індо-арійській міфології у фігурах білого і чорного коней. У легендах і казках чорні витязі б'ються з білими. Вважається, що чорне загалом виражає першопочаток, зародок усіх процесів. Наприклад, Ной спершу випустив з ковчега чорного ворона і лиш згодом білого голуба. Чорний колір символізує окультну або несвідому мудрість, яка походить з Прихованого Джерела. Для В. Гюго і Р. Вагнера п'тьма знаменує материнське начало, а світло, яке вона породжує, виступає як форма кристалізації (згадаймо метаморфози вуглецю, який у природі може бути в чорному вигляді, як у вугіллі, або у світлому, як у алмазі) [3, с. 549-562]. Р. Генон вважав, що чорне уособлює сходження в пекло як підсумок або спокутування всіх попередніх етапів життя. Білий же колір походить від сонця – містичного сьйва – символу Сходу; тоді він виступає як чистий жовтий, тобто має таке ж відношення до жовтого, як чорний до синього морських глибин (до річі, можливе інше прочитання символіки українського державного прапора на відміну від автентичного фольклорно-традиційного). За тим же Геноном, в його «Володарі світу» білий колір представляє духовний центр, Туле, так званий білий острів, який в Індії співпадає з країною живих або раєм [6].

Однак протиставлення чорного і білого умовне; насправді повсюдно зустрічається їх інверсія, складне діалектичне взаємоперетворення. Чорне (синє) як породжувальне, скрите, жіноче начало втілює себе в білому (жовтому) як у своєму проявленому, зримому продукті. Відбувається безнастанна зміна циклів життя/смерті, світла/п'тьми, неявного/явного, ноумену/феномену; мотиву/дії,

особистісного сенсу/універсальної цінності (використовуючи психологічну термінологію).

У віршованих творах українських поетів-воїнів повсюдно зустрічаємо образно-символічні засоби з ахроматичною колористикою, що передають драматичне протистояння між силами добра і зла, коли подвиг самопожертви і смерть Героя обертається не просто виживанням нації, але і її ментальним одужанням і позитивною ціннісною консолідацією навколо ідеалів ліберальної євроатлантичної цивілізації. Вкраплення червоного в колористичних образах крові, ран тощо символізує ціну, яку платить воїн за свою свободу і гідність. Невипадково у символіці середньовічного християнства чорний репрезентує гріх, білий – чистоту, а червоний – милосердя і любов. Саме любов опосередковує, скріплює протилежності у синергійну єдність, уможлиблюючи їх взаємоперетворення і переходи на нові щаблі розвитку. Вона дає наснагу воїнам, які стоять на сторожі вільного, гідного, щасливого життя у своїй вітчизні, знищувати ворогів, готових плюндрувати рідні терени і чинити геноцид.

У більш ранній своїй публікації я порівняла кінестетичний і візуальний метафоричний ряди в поезії двох знакових постатей з числа сучасних представників воєнної доби – П. Вишебаби [1, с. 15] й анонімного автора, котрий представлений у соціальній мережі Facebook ніком Anatoliy Anatoliy [4]. На підставі контент-аналізу двох творів як типових для їхньої творчості було зроблено висновок про те, що вірші другого містять імперативну інтенцію-заклик до тут-і-тепер-спротиву ворогу, репрезентовану домінуванням кінестетичних слів-предикатів у вірші поета-воїна, а вірші першого – здебільшого візуалізацію бажаного майбутнього, тимчасової медитативної зупинки в шереду бурхливих військових дій, а також суб'єктивної перспективи спокійного щасливого життя. Обидва символічні ряди темпорально й аксіологічно вмотивовані, доцільні, володіють великою сугестивною силою [2].

Розглянувши це судження в контексті колористичної символіки синестезії, резюмуємо: кінестетичний (зокрема, тактильний) досвід тяжіє до сіро-чорних і синіх барв використовуваних у поезії слів-предикатів, а візуальний – до біло-жовтих барв. Цим інфернальність смертельної битви (похмура тональність)

маніфестує жіночу інтуїтивну функцію осенсовлення нині сущого, а світла тональність образів – торжество чоловічої функції цілевизначення, накреслення віддалених перспектив державотворення чи особистісного розвитку.

Список використаних джерел

1. Вишебаба П. Тільки не пиши мені про війну. Вид. друге, доп. Київ: Видавництво Однієї Книги, 2023. 120 с.
2. Карпенко З.С. Репрезентація темпоральності в поезії воєнного часу: психотерапевтичний вимір. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії і перспективи*: зб. наук. матеріалів VI Міжнар. наук.-практ. конф. до 10-річчя Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, 30-31 травня 2024 р. Полтава: Астроя, 2024. С. 77–81.
3. Керлот Х. Э. Словарь символов. К.: Ваклер, 1994. 602 с.
4. Anatoliy Anatoliy. <https://www.facebook.com/profile.php?id=100019902067792>
5. Campen C.V. The hidden sense: Synesthesia in art and science. Cambridge: MIT Press, 2008. 298 p.
6. Gilis C.-A. Introduction à l'enseignement et au mystère de René Guénon, Editions Traditionnelles, Paris, 1986. 143 p.

Богдан КИНДРАТЮК,

доктор мистецтвознавства, професор кафедри педагогіки та освітнього менеджменту імені Богдана Ступарика, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ

Надія БАРИЩЕВСЬКА,

здобувачка освіти, другий курс факультету романо-германської філології, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, ОР «Баклавр» м. Івано-Франківськ

КОЛОРИСТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПРИЙНЯТТЯ МУЗИЧНИХ ТВОРІВ ШКОЛЯРАМИ: ІНСТРУМЕНТОЗНАВЧИЙ АСПЕКТ

Актуальність проблеми. Розвиток музичної культури учнів дитячих музичних шкіл (ДМШ) передбачає копітку роботу у царині розвитку теоретичної та практичної складової їхньої музичної компетентності, зокрема в ракурсі сприйняття й розуміння музичних творів, їхньої музичної тканини, динаміки

розвитку тощо. Індивідуальні особливості сприйняття музичних творів учнями виявляються не лише в розвитку їхнього музичного слуху, набутому досвіді сприймання та інтерпретації музичних творів, а й передовсім проявах перцептивної та сенсорної інтеграції на цьому терені, які більшість авторів відносять до явища синестезії, тобто так званого «колірного слуху».

Мета : окреслити інструментознавчий аспект розвитку «колірного слуху» в учнів ДМШ з огляду на особливості сприймання ними різних музичних інструментів.

Проблема музичної перцепції як складова мистецького сприйняття загалом стала однією з пріоритетних у становленні комунікативного підходу в сучасному музикознавстві. Особливий вплив на становлення цього наукового напрямку зробила українська дослідниця О. Рудницька. Вона ще в 90-х роках ХХ століття заснувала Школу вивчення психології та педагогіки музичного сприйняття, представники якої багато зробили для вивчення вікових та індивідуальних особливостей розуміння музики дітьми, підлітками, дорослими. Це дозволило розширити трактування поняття «сприйняття музики» та динаміку розвитку його структурних компонентів у дітей; виявити й експериментально обґрунтувати ефективні умови розвитку в таких школярів сприймання української класичної музики; розробити методику розвитку її пізнання через твори українських класиків. Дослідниками було розглянуто місце сприйняття в структурі музичної освіченості, яка є важливою складовою культури особистості й традиційно виступала предметом багатьох наукових досліджень. Вони, зазвичай, ґрунтуються на постулаті, що музика по-різному впливає на людину, і ця дія «не зводиться лише до музичного виховання, а є передумовою загального розвитку особистості й позитивно позначається на всіх сферах життєдіяльності» [1, с. 98]. Одночасно підлягали вивченню такі її складники: інтерес, потреба, сприйняття, смак, ставлення, діяльність тощо.

Результати досліджень свідчать про те, що музичне сприйняття як провідна складова музичної культури впливає на розвиток пізнавальних та емоційних процесів майбутнього музиканта та учнів, які виявляють інтерес до вивчення музики (О. Костюк, О. Рудницька, Ё. JaquesDalcroze та ін.). Проблему сприйняття

музики в школярів висвітлено у працях О. Коломійцевої, Л. Куненко, М. Суботи та ін., що дозволило проаналізувати питання музично-естетичного виховання дітей, зокрема із затримкою психічного розвитку та доведено позитивний вплив музичних творів на формування їх особистості, особливо в молодшому шкільному віці.

Сприйняття музики є провідним видом мистецької діяльності учнів ДМШ. Його розвиток збагачує всі творчі прояви дітей під час оволодіння ними гри на певному музичному інструменті. Глибоке сприйняття дитиною музичного твору неможливе без добре розвиненого музичного слуху. Діти навчаються в ході сприймання звукових мистецьких композицій через емоції розуміти музику. Такі твори, що складені з використанням казкових, мітологічних сюжетів тощо, дозволяють педагогу легше ознайомити дітей із засобами музичної виразності, зі звуковою палітрою, що характеризує персонажів казок і мітів. Особливе місце в такому процесі займає тембр як забарвлення звука того чи того музичного інструмента.

Розуміючи всю складність розвитку сприймання дитиною творів українських класиків, на наш погляд, пріоритетні напрями розвитку сприймання музики пов'язана також із можливостями такої науки як органологія. Учні ДМШ сприймають твори, назви яких їм відомі і відповідають змісту музики, вони опиняються в ареалі звучання низки інструментів із різним тембром – акордеона, бандури, фортепіано, скрипка, кларнета чи труби. Кожний з яких має свою якість та палітру звучання, яку можна описати також в колірній і тактильній термінології. Інструмент, на думку учнів, може звучати «м'яко», «світло», «сонячно» тощо. Зокрема тембр звуку скрипки іноді характеризують «яскравим», «темним», «світлим», «сріблястим», натомість забарвлення звуку дзвона можуть називати «оксамитовим». Особливо цікавими є асоціації учнів ДМШ із звучанням церковних або світських дзвонів і карийонів (їх мають змогу почути під час богослужень, екскурсій).

При відшукуванні учнями ДМШ в музичних композиціях імітування церковних або світських дзвонів аналізуються засоби наслідування їхнього звучання, визначаються індивідуальні особливості імітування композиторами

феномена дзвеніння одного такого ідіофона, синтезу різними інструментами його тембру чи відтворення забарвлення звучання набору дзвонів на дзвіниці як пленерній музичній споруді. При цьому в нагоді стають твори М. Лисенка, О. Козаренка, Л. Ревуцького, Б. Лятошинського, Д. Січинського та ін.

У процесі сприймання та розуміння музики слід враховувати фізичні акустичні характеристики музичних звуків, їхню “культурну” природу й особливості інструментів. Слухання завжди вимагає чогось більш або менш знайомого; якщо цього немає, то музичний твір не здаватиметься легким для сприймання, а тим більш – приємним. Створення педагогом низки життєвих ситуацій сприйняття звучання різних музичних інструментів, де у вихованців виникають яскраві враження, ефективніше сприяють залученню дітей до музичного мистецтва. Запорукою цього також є їхнє залучення до різних видів музичної діяльності в тріаді «творення – виконання – сприймання».

У нашому досвіді роботи зі здобувачами музичної освіти в розвитку їхнього «колірного слуху» сприяє розширення в них емоційного поля. Неабияку користь при цьому приносить спеціально укладений «Словник-довідник емоцій, що є маркерами звучання в музиці».

Висновок. Музичне мистецтво – один із найважливіших і найбільш могутніх засобів виховання та формування творчо розвиненої, естетично й художньо освіченої особистості, яка продовжуватиме будівництво української культури. Для учнів ДМШ сприйняття музики є одним із провідних засобів формування творчої особистості. Нарис інструментознавчого аспекту розвитку «колірного слуху» у вихованців таких спеціальних навчальних закладів учергове підкреслює особливості сприймання різних музичних інструментів. Яскраві музичні враження краще сприяють залученню дітей до музичного мистецтва в процесі різних видів музичної діяльності, а саме: сприймання, виконавства і творчості.

Список використаних джерел

1. Кіндратюк Б. Відображення дзвонів і дзвонінь в українській композиторській творчості. Його ж. Дзвонарська культура України : моногр. дослідж. / [наук. ред. Ю. Ясіновський]. 2-ге, випр. і доп. вид. Івано-Франківськ : Вид-во Прикарпат.

- нац. ун-ту ім. В. Стефаника, 2015. С. 638–682 с. (Історія укр. музики: Дослідження, вип. 19 / Ін-т українознав. ім. І. Крип'якевича НАН України).
2. Рудницька О. Вплив музичного сприйняття на розвиток професійно значущих якостей майбутнього вчителя. *Педагогіка і психологія*. 1994. №4. С. 98-106.
 3. Субота М. В. Психологічні особливості емоційного сприймання музики молодшими школярами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.07. «Вікова та педагогічна психологія», К., 1993. 17 с.
 4. Уроки художньо-естетичного циклу в школі: навчання і виховання: навчальний посібник / [Н. Миропольська, С. Ничкало, В. Рагозіна, Л. Хлебнікова, В. Шахрай]. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2006. 240 с.

Ольга КЛИМИШИН,
*професорка кафедри психології розвитку,
докторка психологічних наук, доцентка,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ*

КОЛЬОРОСИМВОЛ ФЕНОМЕНА ДУХОВНОСТІ

Феномен духовності є цікавим і, водночас, складним та багатограним у своєму науковому пізнанні. Не менш цікавою є його символічна презентація в кольоровій палітрі, в якій, вочевидь, переплітаються як свідомі, так і несвідомі грані духовної природи людини, адже духовність постає інтегральною ціннісною характеристикою як здобутків конкретної культурної спільноти, до якої належить людина як індивід, так і індивідуальних сакраментальних інтенцій життєздійснення самої людини як особистості.

Інтерпретація кольору завжди є контекстуально обумовленою, колір залишається одним із універсальних символів людства. Будучи невід'ємною частиною видимого світу, як і багато століть тому, колір привертає увагу людини, яка є «вплетеною» в тканину феноменального світу й у такий спосіб пов'язаною зі світом, Іншим, минулим, майбутнім, “невидимими інтенціональними нитками». Фізичні прояви кольору, його психологічний вплив та символічні виміри є предметом наукового інтересу представників різних галузей знання” [1, с.1].

У рамках нашого авторського структурно-функціонального моделювання феномена духовності останній постає як складна динамічна система смислових

утворень особистості, репрезентована етичним, естетичним, пізнавальним та екзистенційним змістами процесів відображення та конструювання дійсності. Функціональний прояв духовності особистості відбувається на трьох рівнях життєздійснення людини – інтрасуб'єктному, інтерсуб'єктному та метасуб'єктному, що підлягають логіці голономного включення. Духовний розвиток – це процес актуалізації й опредметнення sacramентальних духовних інтенцій аксіопсихологічного потенціалу особистості (Сутнісне Я) – добра, краси, істини, блага як сенсу людського життя загалом та суб'єктних здатностей, що зумовлюють динаміку смислових утворень етичного, естетичного, пізнавального та екзистенційного змістів і визначають координати й форми самопізнання, самовизначення, самотворення, самотрансценденції особистості шляхом її приєднання до метафізичної сакральної реальності та сповнення Духовного ідеалу [2].

Послуговуючись дослідженнями Бельдій О.В. в рамках інтерпретації символіки кольору в релігійних культурах, погоджуємось з думкою про те, що саме зовнішній план вияву кольоросимволу простежується в різного роду артефактах духовної (релігійної) культури. Внутрішній план функціонування кольоросимволу пов'язаний з психологічними переживаннями кольору, що вочевидь визначається індивідуальною здатністю світосприйняття як, також, емоційним фоном і рівнем розвитку естетичного компоненту духовності особистості.

Власне, той калейдоскоп кольорів, крізь призму якого людина сприйматиме навколишню дійсність, значною мірою залежатиме від її здатності відчувати, сприймати красу, оцінювати дійсність за модальністю “різнобарв'я”, здатності індивіда втілювати відчуте та сприйняте, реалізовувати естетичні потреби і почуття у взаєминах з іншими; здатності індивіда творити.

Завдяки кольорам форми вираження набувають своєї повноти. Колір бере на себе онтологічну функцію. За Мерло-Понті, чуттєве переживання долає антиномічність конкретного та універсального у феномені кольору. У процесі життя людина чи група набуває досвіду переживання кольорів як конкретизацій

певних смислів, чим і пояснюється деяка усталеність кольорових асоціацій [1, с.8].

За результатами емпіричного дослідження феномену духовності сучасної молоді, в якому взяли участь студенти 2 курсу Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, спеціальності “Психологія”, виокремлено три кольоросимволи духовності – білий – 43 відсотки; блакитний – 33 відсотки; жовтий (золотистий) – 24 відсотки. При чому, вимальовується відповідний асоціативний ряд для кожного з кольоросимволу духовності: білий символізує “чистоту”, “непорочність”, “святість”; блакитний – “небеса”, “море”, “вірність”, “життєдайність”, жовтий – “сонце”, “світло”, “благодать”, “енергія”, “купола храму”. Вочевидь, актуалізацію таких асоціативних зв’язків можна пояснити суб’єктивним смисловим навантаженням як конкретних кольорів, так і самого поняття духовності. Вочевидь, аналізуючи питання кольоросимволу феномена духовності, ми підходимо до визначального постулату: переживання духовності на рівні чуттєвого сприйняття опирається, з одного боку, на підсвідомі моделі ідентифікації кольору з відповідним феноменом, а з іншого – на досвід співвіднесення конкретного кольору з відповідним емоційним станом людини, який вона переживала в процесі духовного пізнання. Те, що свого часу влучно підкреслив у своїй праці “До теорії кольору” Й. Гете: “колір незалежно від будови і форми матеріалу, певним чином впливає ... на душевний настрій. І далі : “окремі кольори викликають особливі душевні стани”[3, с.117-118]. Тобто, колір здатний ініціювати відповідний душевний стан людини і “закріплюватись за ним”, творячи чуттєвий досвід рівня душі.

Список використаних джерел

1. Бельдій О.В. Символіка кольору в релігійних культурах. Автореф. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук: 09.00.11 «Релігієзнавство». Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ. 2019. 24 с.
2. Климишин О. І. Психологія духовності особистості: християнсько-орієнтований підхід : монографія. Івано-Франківськ: Гостинець, 2010. 440 с.
3. Яремчук О. М., Кулик А. В. Генезис та особливості формування базових моделей ідентифікації кольору. *Art and Design* . №3, 2019. С.113-124.

*Ірина КУРІВЧАК,
практичний психолог,
Міський центр дитячої та юнацької творчості
Івано-Франківської міської ради,
м.Івано-Франківськ*

ВПЛИВ КОЛЬОРУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Актуальність проблеми. Аналіз впливу кольору на нашу свідомість і поведінку є предметом дослідження психології кольору, яка є відносно новим напрямком наукового пошуку. Проте спостереження за впливом кольору на людину, неприховане захоплення людей цим феноменом має давнє культурно-історичне коріння. Ранні цивілізації часто використовували кольори для зцілення душі та тіла, для зміни емоційного впливу. Не менш важливу роль барви відігравали у різноманітних дійствах, духовних практиках [1; 2].

Наукова подорож у психологію кольору почалася з відкриття І. Ньютона у 1666 році. Вчений з'ясував, що під час проходження проміння через призму чисте біле світло розкладається на всі видимі кольори, де кожен колір представлений певною довжиною хвилі, яка не може бути розкладена далі. Подальші експерименти засвідчили, що кольори можна змішувати, створювати нові. Деякі кольори, такі як зелений і пурпуровий, нейтралізують один одного і створюють біле світло під час змішування. Водночас Е. Елліот та М. Майер зазначали, що стійкий інтерес науковців до цього феномену ще зовсім не означає його ґрунтовне осмислення сучасниками.

В ХХ столітті галузь психології кольору довгий час залишалася недостатньо розвиненою в науково-теоретичному плані. На думку згаданих дослідників ціла низка існуючих розвідок мала здебільшого практичне спрямування, до того ж значна частина сучасних знань й нині ґрунтується швидше на епізодичних результатах наукового пошуку у царині колористики. Проте, попри означені теоретичні та емпіричні обмеження, вченими були

зроблені важливі висновки стосовно того, як колір впливає на наші настрої, почуття і поведінку, а на початку XXI століття тема психології кольору набула особливої популярності у сферах маркетингу, мистецтва та дизайну [2].

Серед сучасних художників та дизайнерів інтер'єрів нині утвердилася думка про те, що кольори можуть істотно впливати на емоції та почуття людини. Ще П. Пікассо стверджував, що “кольори, як і риси обличчя, пов’язані зі змінами емоцій”[3]. Відтак визнається, що колір є потужним інструментом комунікації й може використовуватися для сигналізації про дію, характер впливу на настрої і навіть на фізіологічні реакції. Певні кольори асоціюються з фізіологічними змінами, зокрема з підвищенням кров’яного тиску, прискоренням метаболізму та втомою очей.

Психологія кольору заглиблюється в аналіз різноманіття впливів, який кольори й їх відтінки чинять на людські емоції та дії. Вона вивчає, як кольори можуть формувати емоційні реакції і розглядає зміну цих реакцій під впливом кольору залежно від віку, культури та досвіду особистості. Колір має значний вплив на різні ситуації нашого повсякденного життя. Хоча особистий досвід сприйняття кольору може бути різним, певні відтінки мають тенденцію викликати схожі реакції у багатьох людей. Теплі кольори, такі як червоний, оранжевий і жовтий, знаходяться на одному кінці спектру. Ці кольори можуть викликати цілу гаму емоцій, від комфорту і тепла затишного вогнища до різкої інтенсивності гніву. І навпаки, холодні кольори, такі як синій, фіолетовий і зелений, знаходяться на іншому кінці й часто викликають відчуття спокою. Однак вони також можуть викликати меланхолію або відчуття відчуженості.

У 2019-2020 рр. було проведено масштабне Міжнародне дослідження International Colour Vision Study (ICVS), яке викликало значний інтерес у науковців, оскільки, дозволило окреслити загальні тенденції емоційних асоціацій людини з різними кольорами [4; 5]. В його межах було проведено низку експериментів, опитувань, в яких взяли участь понад 4500 учасників з 32 країн світу (за різними даними).

Загалом дослідження показало, що, з одного боку, між кольорами та емоціями існують універсальні асоціації, які можуть мати вирішальне значення

у процесі невербальної комунікації, з другого боку, сприйняття кольору залежить від індивідуального досвіду та культурних особливостей. Наприклад, хоча білий колір часто є символом чистоти в західних суспільствах, у багатьох східних культурах він може уособлювати жалобу. Натомість, було з'ясовано, що червоний колір генерує складні асоціації, оскільки його часто пов'язують з небезпекою або хвилюванням, а дослідження його впливу на успішність виявилось суперечливими (див. Таблиця 1) [4; 5].

Таблиця 1.

Загальні емоційні асоціації з кольорами.

Колір	Асоціація	% учасників
Чорний	Сум	51
Білий	Полегшення	43
Червоний	Любов	68
Синій	Полегшення	35
Зелений	Задоволення	39
Жовтий	Радість	52
фіолетовий	Задоволення	25
Коричневий	Огида	36
Помаранчевий	Радість	44
Рожевий	Любов	50

Так, у процесі проходженням тесту, студенти спершу отримували номер учасника, що був пофарбований у червоний, зелений або чорний колір. Результати виконання тесту свідчили, що ті з них, хто отримав червоний номер, набрали на 20 відсотків менше балів, ніж їхні однолітки, які отримали зелені або чорні номери. Дослідження виявило чіткий негативний ефект: коли студенти бачили червоний колір перед тестом, їхня успішність падала [4]. Це свідчить про те, що червоний колір може мати більш глибокий вплив на продуктивність, ніж вважалося раніше [5].

Психологія кольору стверджує, що відтінки можуть впливати на наші емоції та поведінку, що, у свою чергу, впливає на наш споживчий вибір. Колір товару, який ви купуєте, насправді може відображати аспекти вашої особистості або іміджу, який ви хочете створити. Віддаючи перевагу певним кольорам під час вибору товарів – наприклад, одягу, який ви носите, чи автомобіля, яким ви керуєте, – ви можете виражати те, як ви хочете, щоб вас бачили інші. Вік і стать є одними з факторів, які також можуть впливати на ваш вибір кольору.

Колір слугує важливим інструментом для комунікації, створює настрій і навіть впливає на прийняття рішень. Кольори, яким ми надаємо перевагу, часто впливають на наш вибір під час закупів, у виборі одягу та декоруванні нашого простору. Ми схильні обирати кольори на основі емоцій та вражень, які вони викликають у нас. Ми обираємо автомобіль спортивного чи надійного відтінку, або фарбуємо кімнату в колір, який допомагає створити бажану атмосферу, наприклад, спокійний зелений для безтурботної спальні.

Висновок. З цього випливає, що кольори можуть певною мірою впливати на наші почуття та дії, проте цей вплив не є універсальним. Вони можуть формуватися під впливом індивідуального досвіду, культурних особливостей та конкретних обставин. Щоб повністю зрозуміти нюанси психології кольору, потрібні більш детальні і різноаспектні дослідження цієї проблематики.

Список використаних джерел

1. Бондар І. О. Теорія кольору: навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.051501 “Видавничо-поліграфічна справа”. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2016. 164 с.
2. Дудяк В. О., Занько Н.В., Сельменська З.М. Природа кольору та його характеристики. Львів :Укр. акад. друкарства, 2013. 208 с.
3. Печенюк Т.Г. Психологія пізнавальної сфери особистості: відчуття, сприймання, мислення. Курс лекцій. Чернівці: Місто, 2013. 320 с.
4. Психологія кольору: чи впливає він на ваше самопочуття. Режим доступу – <https://poshtivka.org/psychologiya-koloru-2/>
5. International Colour Vision Study (ICVS) Режим доступу – https://www.color-blindness.com/2007/07/12/19th-symposium-of-the-international-colour-vision-society/#google_vignette

*Ірина КУЧЕРА,
кандидатка історичних наук, доцентка,
доцентка кафедри філософії, соціології та релігієзнавства,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ*

*Світлана БІЛОУС,
кандидатка філософських наук, доцентка
доцентка кафедри філософії, соціології та релігієзнавства,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ*

МОВА КОЛЬОРУ РЕКЛАМИ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СПОЖИВЧУ ПОВЕДІНКУ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність проблеми. У сучасному суспільстві реклама є важливим соціальним інститутом, що вивчає товар, споживачів, ринок і здійснює вплив на соціальні та культурні процеси. Візуальне сприйняття рекламних повідомлень залежить від багатьох факторів, з-поміж яких домінуюча роль належить кольоровій гамі. Колір – один із найбільш ефективних та доступних засобів, який здатний привертати увагу споживача та покращити ефективність комерційних дизайн-проектів. Результати маркетингових досліджень свідчать, що 93% споживачів приймають рішення про покупку, ґрунтуючись на візуальних факторах, основним з яких є колір. Тому вивчення феномену кольоросприйняття є важливим напрямком сучасних міждисциплінарних досліджень.

Метою розвідки є вивчення та аналіз психологічних аспектів використання мови кольору реклами та її впливу на споживчу поведінку особистості.

Колір в рекламі здійснює кілька функцій: привертає інтерес потенційних споживачів; сприяє осмисленню сутності продукту та послуг; покращує запам'ятовуваність реклами; підкреслює поодинокі елементи реклами; виділяє конкретні якості продукту і послуг; формує позитивне бачення реклами [3].

Відомий швейцарський психолог Макс Люшер стверджував, що сприйняття кольору залежить від емоційного стану людини і є наслідком способу її життя та взаємодії з навколишнім середовищем впродовж тривалого періоду

історичного розвитку. Тому колір не тільки викликає відповідну реакцію людини в залежності від її емоційного стану, а й певним чином формує її емоції. Як показують дослідження, 80 відсотків кольору і світла поглинаються нервовою системою і тільки 20 відсотків – за допомогою зору [4].

Відтак доречно буде знати основні положення психології кольору, щоб правильно використовувати його в рекламному повідомленні. Важливо пам'ятати, що один і той самий колір може по різному сприйматися носіями різних культур, що є наслідком їх національних традицій та культурних особливостей. Зокрема, червоний колір в Америці асоціюється з любов'ю, в Китаї – добротою, святом, успіхом, в Україні – високою активністю, агресією, боротьбою, в Індії – життям. Жовтий колір у Америці символізує процвітання, в Україні – сонячність і розлуку, у Сирії – жалобу, смерть, в Індії – возвеличення, а у Бразилії – відчай. Для американців зелений колір є втіленням надії, для китайців – розкоші, індійців – миру і надії [1, с. 59-60].

Як слушно зауважує вітчизняний дослідник І. Жигало колір у рекламі має значний психологічний вплив на споживачів і може суттєво впливати на їхнє сприйняття й реакцію на рекламний контент.

По-перше, кожен колір має своє унікальне емоційне значення. Наприклад, червоний асоціюється з енергією та страхом, синій – зі спокоєм і довірою, зелений – з природою та свіжістю. Тому комбінація кольорів, що викликають позитивні емоції сприяє бажаному сприйняттю рекламного повідомлення і продукту.

По-друге, колір стимулює увагу й зацікавленість. Яскраві та нестандартні кольорові рішення здатні пробудити інтерес до рекламного контенту й сприяти подальшому вивченню інформації про продукт.

По-третє, кольори допомагають формувати асоціації з продуктом або брендом. Зокрема, зелений колір часто використовується в рекламній кампанії товарів, коли робиться наголос на їхній екологічній складовій, в той час, як радість та енергія, як правило, передаються жовтим.

По-четверте, колір сприяє впізнаваності бренду. Використовувана колірна гама може сприяти ідентифікації бренду і допомогти зробити його логотип та упаковку незабутніми для споживачів.

По-п'яте, колір спонукає до дії. Наприклад, під час «обмежених пропозицій» або «розпродажу» часто використовують червоний колір, який викликає в споживачів почуття терміновості та необхідності прийняття швидкого рішення [2, с. 149].

Звертаючись до психології кольору головне завдання рекламістів полягає не тільки в тому, що б запропонувати привабливі кольорові поєднання, а й створити дієві емоційні тригери. Головне – вирішити, яку саме емоцію в споживача має викликати реклама. Так, червоний колір асоціюється з силою, волею, активністю, динамікою та сексуальністю. Тому досвідчені рекламісти часто використовують його в рекламі продукції, адресованої чоловікам. З іншого боку, надмірне його використання здатне відштовхнути споживача від рекламованого товару.

Жовтий є символом сонця, радості та оптимізму. Це колір золота, тому у багатьох він асоціюється з успіхом, багатством і розкішшю. Даний колір найкраще використовувати в рекламі дитячих товарів, послуг туристичних фірм, культурно-розважальних заходів.

Зелений колір символізує весну, свіжість, природу, здоров'я. Враховуючи його заспокійливий ефект він буде найдоцільнішим для використання в рекламі медикаментів, водоочисних систем, стоматологічних клінік і аптек, ветеринарних лікарень, центрів здоров'я й охорони навколишнього середовища.

Синій колір використовується для того, щоб підкреслити спокій і чистоту. Практично всі реклами миючих засобів містять синій або блакитний колір, які в більшості людей асоціюються із чистотою.

Рожевий є кольором апетиту. Він дуже часто використовується в харчовій промисловості. Діапазон використання цього кольору може бути найширшим: від реклами парфумерної продукції, товарів для жінок і дітей до послуг шлюбних агентств і сімейних центрів.

Фіолетовий колір – це урочистість, загадковість, естетика. Він сприяє вирішенню творчих завдань, тому йому часто надають перевагу люди мистецтва. Колір рекомендується використовувати, якщо рекламується товар, за допомогою якого підкреслюється його креативність.

Білий колір є символом чистоти і початку. У рекламі його найчастіше використовують як фон. Слід пам'ятати, що він створює нейтральний ефект, тобто споживачеві просто повідомляється інформація про товар, без розставлення яких небудь акцентів і пріоритетів.

Чорний колір часто ще називають «кольором відсутності кольору». Як правило він використовується для акцентуації витонченості, аристократизму, таємничості, однак символізує порожнечу та невідомість, що стало причиною вибору цього кольору як жалобного. З чорним пов'язані відчуття самотності й ізоляції від навколишнього світу. Саме тому даний колір у поліграфічній рекламі краще не використовувати.

Висновок. Таким чином, кольори можуть викликати певні асоціації та стимулювати емоції, які позитивно впливатимуть на споживачів, привертати їхню увагу, спонукати до здійснення покупки, формувати позитивне сприйняття продукту або бренду.

Список використаних джерел

1. Бондар І. О. Б Теорія кольору: навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.051501 «Видавничо-поліграфічна справа». Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2016. 164 с.

2. Жигало І. Використання кольору в рекламі: психологічні аспекти впливу на споживачів *Вісник Хмельницького національного університету. Економічні науки* 2023, № 5, с. 146-152.

3. Психологія кольору в рекламі [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://marketer.ua/ua/psihologiya-tsveta-v-reklame/> (дата звернення: 11.12.2024).

4. Сенсорний маркетинг – новий тренд серед маркетологів [Електронний ресурс]: Сучасна платформа / EDI Network. – Режим доступу: <https://edin.ua/sensornij-marketing-novij-trend-sered-marketologiv/> (дата звернення: 11.12.2024).

*Світлана ЛИТВИН-КИНДРАТЮК,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології розвитку,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ*

ПСИХОЛОГО-ІСТОРИЧНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КОЛІРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Актуальність проблеми. Проблема колірної перцепції та сприймання світла зазвичай аналізується психологами у міждисциплінарному полі та більш широкому контексті проблем «психіка і колір», «особистість і колір», а також у вимірах естетичної, етнічної та інших вимірів соціалізації, крізь призму культурних відмінностей в комунікації, що дозволяє виявляти дедалі більші резерви стабілізації емоційної сфери особистості хроматичними засобами. Водночас розгляда колірної картини світу, колірного мислення та рефлексії крізь призму історизму колірних практик дозволяє окреслити й диференціювати способи конструювання колірної компетентності особистості у відповідь на виклики екзистенції, функції та місце у структурі життєвої компетентності.

Мета: окреслити перспективу вивчення колірної компетентності особистості в контексті психолого-історичної різноманітності колірного досвіду

Виклад основного матеріалу. В сучасних психологічних студіях йдеться переважно, по-перше, про вплив кольору на особистість, зокрема різних барв на емоційні реакції, його здатність стабілізувати та дестабілізувати емоційні стани, їх символічний, сенсотворчий потенціал; по-друге, психолінгвістичні та лінгвістичні пошуки дозволяють прояснити кроскультурні відмінності трактування й сприймання кольору з огляду на етнотрадиції, корпус колоративів тої чи іншої мови, її дискурсивні практики. Традиційно основна увага дослідників спрямована на вивчення індивідуальних особливостей сприймання, смаки, переваги, уподобання у царині кольорів. Так, застосування знаних методичних розробок, приміром М. Люшера та Г. Фрилінга, дозволяє говорити про істотний ресурс кольородіагностики в наданні психологічної допомоги

особистості та великі можливості кольору в арттерапії, це відзначають у своїх працях Б. Базима, О. Вознесенська та інші українські психологи [1; 4]. На думку Б. Базими багатofункціональність кольору робить його унікальним засобом вивчення емоційної сфери [4].

Не менш вагомими на даний час є психологічні та мистецтвознавчі студії, в яких, вслід за напрацюваннями Й. Іттена, привертається увага до більш активної позиції особистості у взаємодії з кольором, до збачення суб'єктивного досвіду у цій сфері як її шлях до мистецтва, приміром у форматі розвитку професійного колірної бачення, колірної рефлексії представників візуальних професій – художників, дизайнерів, архітекторів, а також учнів та студентів мистецьких освітніх закладів. Стійке зацікавлення у фахівців викликають студії психосемантики кольору та стратегій творчості, які знайшли детальне обґрунтування у монографії С. Симоненко і Т. Вовнянко[2]. Автори вважають, що одним з найбільш складних виявів колірної досвіду слід вважати колірну компетентність особистості, розвиток якої зазвичай пов'язують зі становленням особистості професіонала на теренах пластичних мистецтв, розвитком візуального мислення мистця тощо [2].

Утвердження комунікативного підходу у трактуванні та конструюванні мистецького середовища розширило формат ситуації сприймання глядачем творів образотворчого мистецтва, оскільки надало реципієнтам художніх творів більш активної ролі у розумінні творів мистецтва, їх колірності, приляло залученості широкого загалу до дизайну повсякденного простору. Нині частина людей виявляє значну зацікавленість у сприйманні та поцінуванні тонкощів кольорів та відтінків в ситуації споживання, естетичного споглядання, дизайну зовнішності, пошукам свого кольоротипу тощо. Останнє не суперечить тенденціям й фарватерам брендингу, оскільки не менш популярним стає сенсорний маркетинг, який дозволяє поєднувати колірні стереотипи модних трендів з певним полем індивідуальних виборів у сфері дизайну та мистецтва.

І хоча психології кольору як дослідницькій області часом закидають певну мозаїчність окреслених проблем, фрагментарність результатів, відсутність єдиної теорії, слід визначити багаторівневість та полівекторність наукового

пошуку на цьому терені, поступове становлення корпусу понять як основи її методології. Такими ключовими поняттями на цьому терені, що здатні описати колірний досвід особистості, наразі вважаємо наступні: «колірна культура», «колірна компетентність», «колірна рефлексія».

Також варто виокремити низку рівнів психологічного аналізу кольору у ситуаціях взаємодії особистості, її психіки з колірним середовищем різного масштабу, на тлі відмінних культурних та історичних ландшафтів. Вони спрямовані на розкриття як екзистенції окремої особистості, її способу життя та світосприймання, мовної картини світу, так і соціальної екзистенції соціальних спільнот, збагачуючи ці пошуки власними концептами та поняттями. Йдеться не лише психофізіологічний, особистісний, ментально-оздоровчий рівень, а й про філософський, сакрально-релігійний, крос-культурний, соціально-психологічний, психолінгвістичний, психолого-історичний рівень аналізу світу кольорів, фарб та їхніх поєднань та відображення у мовній картині світу того чи іншого народу у вигляді корпусу колоративів та кольоросимволів..

В умовах ризиків війни особливого значення набуває пошук міждисциплінарних ресурсів ментального здоров'язбереження та здоров'явідновлення, зокрема на ниві проблем психології кольору, не лише у форматі психофізіології кольору та оптимізації емоційного стану особистості засобами кольору чи їх палітри.

Актуальним бачеться вивчення психологоісторичних особливостей ставлення, розуміння кольорів представниками різних історичних епох, сенс символізму та значення кольорів в контексті способу, укладу життя, історичної пам'яті нашого народу, їх життєствердне значення та вплив. Значний інтерес у сучасних істориків та психологів викликав науковий проект сучасного французького медієвіста М.Пастуро, який є автором цілої низки фундаментальних праць з проблем історії кольору, зокрема українські читачі мають можливість ознайомитися з його працею «Кольори моїх споминів» [4].

На нашу думку, існують ще мало враховані психолого-історичні аспекти багаторівневості сприймання й розуміння символіки кольорів та їх нюансів, які вкупі торкаються картини світу особистості, повноти її існування в історичних

та культурних межах докільля, якому властивий певний рівень хроматизації та ахроматизації. Одні кольори та їх нюанси в поєднаннях з кольороназвами здатні реконструювати аспекти стародавніх сакральних та повсякденних практик, описувати прадавні ландшафти, відтворювати розмаїту символіку та геральдику предків, інші ж поєднання апелюють до сучасного символізму й здатні відновлювати емоційний ресурс особистості, яка виявляє потяг до більш збагаченого колірною середовища.

Йдеться про зміст культурної колірної символіки, індивідуальну здатність особистості до колірною розрізнення, характер колірною емоційною та історичною пам'яті, колірною рефлексію, які разом складають структуру колірною компетентності. Відтак мовиться не лише про про інтеракцію в соціальних та художньо-естетичних ситуаціях, а й взаємодію з ландшафтом, які вкупі історично змінюються.

Висновки. Застосуванню енвайронментальної оптики у царині історичної психології кольору дозволяє окреслити нові аспекти аналізу колірною досвіду особистості, де розгляд фокусується на врахуванні характеру екзистенції особистості, ландшафту її існування, його повсякденного чи екстремального модусу, що у свою чергу впливає на культуру сприймання, розуміння кольору, колірною компетентність особистості загалом.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М.Ю. *Арт-терапія у подоланні психічної травми*: практ. посіб. Вид. 2е: випр. та доповн. Київ: Золоті ворота, 2016. 198 с.
2. Іттен Й. *Мистецтво кольору. Суб'єктивний досвід і об'єктивне пізнання як шлях мистецтва*. Навчальний посібник; з нім. переклав С. Святенко. Київ, Видавництво «ArtHuss», 2022, 96с.
3. Марчак В. *Про малярство*. Навчальний посібник. Львів, 2018. 264 с.
4. Пастуро М. *Кольори наших споминів*; пер. з фр. А. Репи, Київ: Ніка-Центр; Львів; Видавництво Анетти Антоненко, 2020. 232 с.
5. Симоненко С. М., Вовнянко Т.А. *Психосемантика кольору та стратегії творчості*. Одеса, ПНЦ АПН України, 2005. 156 с.
6. Vazima V. *Color and psyche. Monograph*. ХГАК. Kharkiv, 2001. 204р.

Світлана ЛОБЗЕНКО,
здобувачка освіти, другий курс
факультет психології, ОР «Магістр»,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОЛІРНОГО СПРИЙМАННЯ У ДОШКІЛЬНИКІВ

Актуальність проблеми. Колірне сприймання – це одна з важливих складових сенсорно-перцептивного досвіду дитини, яка активно розвивається у дошкільному віці. Цей феномен охоплює не лише здатність дитини розрізняти кольори, але й здатність розуміти їх значення. Колірне сприймання тісно пов'язане з емоційними станами, що дозволяє малюку опиратися на колірні образи у процесі самовираження та творчості. Розвиток цієї здатності залежить від багатьох факторів, у тому числі індивідуально-психологічних особливостей дитини.

Мета. Описати індивідуально-психологічні особливості розвитку колірного сприймання дошкільників на тлі їх психічного розвитку, зокрема у контексті розвитку когнітивної та емоційної сфери та соціальної ситуації розвитку.

Виклад основного матеріалу. Процес сприймання кольорів розвивається у контексті становлення сенсорно-перцептивної сфери з раннього віку. Від народження до 6-7 років у дітей відбуваються важливі зміни в роботі зорової системи та розвитку мозку. Спочатку малюки здатні сприймати лише прості кольори, такі як червоний, жовтий і синій. Однак з часом дитина починає розрізняти відтінки, пізнає більш складні кольорові композиції.

Зазначений процес тісно пов'язаний зі становленням когнітивної сфери, зокрема, пам'яті, уваги, а також уваги, емоційних реакцій на кольори. Наприклад, дитина може реагувати на червоний колір більш емоційно, оскільки відчуває й сприймає його як яскравий, сильний і динамічний, тоді як синій колір переживає

як більш спокійний та затишний. Індивідуально-психологічні особливості кожної дитини, безпосередньо впливають на процес колірною сприймання. Опишемо цей вплив більш детально:

1. Темперамент. Діти з холеричним типом темпераменту можуть виявити більш виразну емоційну реакцію на яскраві кольори, тоді як діти з рисами меланхолійного або флегматичного темпераментів, навпаки, схильні реагувати більш стримано або, навіть, виявляти байдужість до яскравих відтінків.

2. Рівень когнітивного розвитку. Деякі діти здатні достатньо швидко засвоювати назви кольорів і зауважувати їх відмінності, тоді як інші потребують більше часу та підтримки для досягнення цього результату. Наприклад, у дітей з високим рівнем уваги може простежуватися більш швидкий розвиток кольорового сприймання, оскільки вони з легкістю зосереджуються на деталях.

3. Емоційний досвід. Важливим контекстом розвитку колірною сприймання є емоційний досвід. Якщо дитина змалечку оточена яскравими кольорами – вона може мати більш активну реакцію на кольорові стимули. Водночас дитина, котра більшу частину часу проводить в більш монохромному середовищі, може проявляти меншу емоційну активність при сприйнятті кольорів.

4. Соціально-культурні умови також значною мірою впливають на розвиток колірною сприймання у дошкільників. Залежно від культурних традицій та впливу сім'ї чи освітнього середовища, різні кольори можуть мати різне значення та емоційне забарвлення. Наприклад, в одних культурах червоний колір може асоціюватися з радістю та святами, натомість в інших – з небезпекою чи агресією.

5. Соціально-економічні умови. З огляду на відмінності у рівні життя родин не всі діти мають однаковий доступ до розмаїтого колірною середовища, що може також впливати на темпи розвитку їх кольорового сприймання. Натомість діти, які контактують з різноманітними і яскравими матеріалами для гри та навчання, зазвичай краще розвивають свої навички сприйняття кольорів.

Батьки та педагоги також відіграють важливу роль у розвитку колірною сприймання дітей, оскільки можуть активно сприяти цьому процесу,

використовуючи при цьому спеціальні ігри, заняття та вправи, орієнтуючись на індивідуальні особливості дітей. Також важливим є врахування індивідуальних потреб дитини, створення умов для безпечного та позитивного емоційного досвіду, що стимулює розвиток її сприйняття.

Спостереження за розвитком колірною сприймання у дітей дошкільного віку дозволяє виявити як індивідуальні, так і групові особливості в цьому процесі. Дошкільники зазвичай починають активно розпізнавати кольори, правильно їх називати та асоціювати з об'єктами навколишнього світу. Однак варто зазначити, що на цьому віковому етапі сприймання кольорів ще може бути не таким стабільним і точним, як у старших дітей.

Діти, які перебувають у дитячому садку мають можливість відвідувати заняття, які спрямовані на розвиток кольорового сприймання, а саме: сортування предметів за кольорами, малювання, ігри з кольоровими картками тощо. Опишемо окремі результати залучення шестирічок до занять з метою розвитку колірною сприймання на матеріалі нашого дослідження, яке проводилося у дитячому садочку міста Дніпро.

I. Розпізнавання кольорів. Діти без особливих труднощів розпізнають основні кольори, такі як червоний, жовтий, синій, зелений. Зустрічаються випадки, коли деякі діти плутають відтінки схожих кольорів, наприклад, синій і фіолетовий або червоний і рожевий. Це свідчить про те, що діти ще не до кінця розрізняють подібні відтінки, що є нормальним етапом розвитку. Діти активно використовують кольори під час гри, малювання, створюючи яскраві картинки і навіть проводячи емоційну асоціацію з певними кольорами (наприклад, червоний – це колір радості, жовтий - сонечка, а синій – спокійний).

II. Індивідуальні відмінності. Діти з більш розвиненим мовленням, завдяки більшому словниковому запасу, можуть легше називати кольори та визначати їх. В однієї дитини можна помітити більшу емоційну реакцію на певні кольори. Наприклад, одна з дівчаток активно реагує на червоний колір, кажучи, що він гарячий, а інша – відзначає, що червоний, як сердечко. Це може свідчити про емоційну прив'язаність до кольорів. Деякі діти мають труднощі з визначенням

кольору в контексті різних відтінків (наприклад, бежевий – пастельний – рожевий – яскраво-рожевий).

III. Реакція на змінювання кольорів. Деякотрі діти швидко реагують на зміни кольорів у навколишньому середовищі. Вони помічають, коли на картинці чи іграшці змінюється колір, і можуть обговорювати ці зміни. Натомість інші діти не завжди помічають зміни барв і звертають більше уваги на форму або розмір об'єктів.

IV. Групова взаємодія. Діти часто використовують кольори для створення колективних робіт, таких як малювання на великому аркуші паперу, де вони вибирають кольори за власним бажанням, виявляючи інтерес до співпраці. Часто виникають дискусії, коли одна дитина обирає, наприклад, жовтий для малювання сонечка, а інша – червоний. Це свідчить про розвиток не тільки колірною сприймання, але й навичок соціальної взаємодії. Важливим є й те, що діти з більшим досвідом у сприйнятті кольорів можуть допомогти своїм менш обізнаним товаришам, наприклад, показувати, що певний колір належить до певної категорії (трав'яний зелений, небесний синій колір).

V. Емоційна реакція на кольори. У дітей цього віку колір може бути тісно пов'язаний з емоційними переживаннями. Під час спостереження можна помітити, що деякі діти активно обирають кольори залежно від настрою: Яскраві кольори, як червоний і жовтий, часто асоціюються з радісними емоціями та веселими моментами. Тихі, пастельні відтінки, наприклад, блакитний чи лавандовий, часто асоціюються зі спокоєм і комфортом, їх частіше вибирають діти з спокійнішим темпераментом. Іноді дитина обирає для малювання чорний колір. До речі, маленькі діти часто обирають саме чорний, адже його краще інших помітно на білому тлі, що не завжди свідчить про пригнічений емоційний стан дитини.

Висновки. Таким чином, розвиток колірною сприймання у дошкільників є складним і багатогранним процесом, який залежить від фізіологічних, психологічних, соціальних і культурних факторів. Індивідуально-психологічні особливості, такі як тип темпераменту, рівень когнітивного розвитку, емоційний досвід, а також вплив оточення (батьків та вихователів) визначають темпи і

напрямки цього розвитку. Зрозуміння цих факторів дозволяє більш ефективно супроводжувати дітей у процесі розвитку їхнього колірнього сприймання, створюючи умови для гармонійного розвитку та емоційного благополуччя.

У дітей дошкільного віку спостерігається активний розвиток колірнього сприймання, проте на цьому етапі вони можуть плутати схожі кольори та не завжди точно визначати їх відтінки. Емоційна реакція на кольори є важливою складовою цього процесу і діти активно використовують кольори для вираження емоцій та створення значення. Отримані нами дані спостережень дозволяють краще проаналізувати етапи розвитку колірнього сприймання у дітей, а також враховувати індивідуальні особливості при плануванні корекційно-розвивальних заходів.

Список використаних джерел

1. Павелків Р.В., Цигипало О.П. Дитяча психологія: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ-Рівне, 2006. 525 с.
2. Ваганова Н. А. Психолого-педагогічні основи перцептивного розвитку дитини *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. К.: Видавництво «Фенікс», 2011.
3. Біла І. М. Розвиток художнього сприймання у дошкільному віці *Практична психологія і соціальна робота*. 2014. . № 1. С.4-8.
4. Семенюк О. М. Особливості впливу кольору на дітей дошкільного віку. *Дошкільна освіта в сучасному соціокультурному просторі: Збірник наукових праць*. Полтава. 2019. Випуск 3. С.174-177.

Алла МАКАРОВА,
кандидатка філософських наук, доцент,
асистентка кафедри філософії, соціології та релігієзнавства, доцент,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ

«КОЛЬОРОВІ ВЕЧОРИ» НА ФІЛОСОФСЬКОМУ ФАКУЛЬТЕТІ ПНУ: КОНЦЕПТ-МЕТОД АРХЕТИПНОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ЕМОЦІЙ

Актуальність проблеми. Вплив «кольору» на виникнення «емоції» беззаперечний; саме тому цей вплив може бути спрямований на формування чіткої «ідеї» конкретної емоції. Висновки з власних спостережень за цим впливом автор даних тез вклала у форму концептуальної методики ідентифікації

емоції. Засобом методологічної філософської «модерації» між «кольором» як концептом [2] та «емоцією» за цією методикою може бути «архетип» [3] як концепт. На основі цієї методологічної гіпотези була здійснена, але своєчасно методично не оформлена, інноваційна колективна творча робота на філософському факультеті Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника у 2012 році.

Тоді згідно з оригінальним задумом і організацією авторки цих тез та її колеги кандидата філософських наук Ольги Радченко згадані концептуальні ідеї отримали практичний вияв у форматі мистецько-філософських «Кольорових вечорів» під гаслом: «Прийди! Побач! Відчуй!». Цей досвід, і досі унікальний і неповторний, потребує пошуку співорганізаторів для відтворення у 2025 році. На нашу думку, такий комплексний методологічно обґрунтований творчий захід може стати доповнюючим до традиційної «кольоротерапії» концепт-методом роботи з емоційними станами в умовах пролонгованого колективного стресу.

Мета. Ознайомити потенційних співорганізаторів творчих філософських заходів із фактом та історією формування ідеї, концепції, методологічної бази оригінального творчого формату «Кольорових вечорів» на філософському факультеті Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника ще у 2012 році; схематично описати оригінальний авторський концепт-метод архетипної ідентифікації емоцій, що ліг в основу їх реалізації.

Виклад основного матеріалу. Колір, як і архетип, а власне, саме як «архетип», має «владу» над «емоціями» [5]. На нашу думку, «емоції» – це не лише «складні психологічні реакції, які включають суб'єктивні переживання, фізіологічні та поведінкові прояви», що розрізняються як «реакції» та «стани» [4], а й «екзистенціали». «Екзистенціали – це поняття, що описують ситуації буття людини у світі. Наприклад, «самотність», «відчай», «страх», «тривога», «турбота», «надія», «дружба», «любов», «свобода» та інші» [1, с. 12]. Важливо розуміти, що «емоції» поділяються на «позитивні» і «негативні» не просто так: перші несуть людині оздоровлюючий, оптимістичний загальний і довготривалий «настрій» психіки, другі – песимістичний, депресивний «настрій», занурюючи її суб'єктивний життєсвіт в апатію. Водночас, і перші, і другі є індикаторами

адекватної ідентифікації конкретної життєвої ситуації, і з цього ракурсу «Гнів» так само необхідний як і «Радість»; «Печаль» так само життєдайна, як і «Спокій». Більш того – в нормальній психіці «метафізично» протидійні/антагоністичні стани діють водночас, – тобто «діалектичним» чином зливаючись у «спектр», «гаму» почуттів, хаотизують внутрішній емоційний простір особистості, часто вносячи замість «гармонії» випадкову «дисгармонію».

Екзистенційно важливе завдання кожної людини – це налаштувати цю гармонію свідомо, навчившись балансувати ці стани; для цього їх спочатку треба розрізнити, «ідентифікувати» – вповні відчутти саме цю, а не іншу, емоцію. Необхідно знайти емпіричну платформу трансляції від «чуттєвого досвіду» у «почуттєвий досвід», – і нею може бути «колір», розглянутий як «архетипний концепт».

Ця теза стала у 2012 році базовою, відправною точкою для рефлексії двох дослідниць проблематики «архетипу» – авторки даного тексту та її колеги Ольги Радченко, а саме: над проблемою методу використання цієї «влади кольору як архетипу» у практиці філософської роботи з «ідеєю». Формування загального емоційного «тла», на якому здійснюється життєдіяльність особистості, має, за нашою концепцією, розгортатися як малювання художнього полотна, на якому буквально «кольоровими плямами» можна активувати певний архетипний «настрій». Філософська модерація цього процесу полягає у смисловій концептуальній інтеграції засобів такого формування, в якому на першому етапі здійснюється деконструкція хаотичної «кольорової гами» на окремі «архетипні смисли»; на другому – реконструкція конкретного «архетипного смислу» емоції, вираженої конкретним кольором, тобто її «концептуальна ідентифікація»; на третьому відбувається інтеграція «емоції» та «кольору» через формування «архетипного образу» засобами мистецької творчості, зокрема філософської. Чітко ідентифікований архетипний смисл певного «Кольору» діє як емоційний камертон, транслюючи «чисте звучання емоції». «Емоція кольору» стає концептом, який передається через творчу інтеракцію колективу співучасників емоційного переживання певного психологічного стану.

Застосування інструментів філософської творчості (авторки вважають такими інструментами «поезію», «музику», «танець», «перформанс», «декор» та ін. як «концепти») задля формування чіткого архетипного образу емоції у колективній інтеракції створює буквально «атмосферу кольору», в яку учасники повністю занурюються на кілька годин. Підбір контенту для такого «концептуального занурення» базується на ідентифікації «архетипу кольору» (йдеться щовечора про окремий конкретний колір: «Червоний»; «Зелений»; «Жовтий»; «Фіолетовий»; «Блакитний»; «Помаранчевий»; «Сірий»; «Синій»; «Чорний»; «Білий»).

Кожен елемент загального мистецько-філософського дійства в сценарній сітці повинен ідеально відобразити спектр відтінків всередині окремого «Кольору», сепаруючись від «сусіднього»: так, «Фіолетовий» та «Червоний», «Блакитний» та «Синій», «Жовтий» та «Помаранчевий» – емоційно-спектрально різні архетипні концепти. Не розкриваючи конкретики неопублікованої поки авторками методики «концептуально-символьної ідентифікації «колір – емоція» та мистецьких засобів оприявлення цього зв'язку, можемо тут лише запевнити, що методика працює, виправдовуючи методологію: так, навіть «танець» як концептуальний елемент спільної галереї «Кольорових вечорів» щоразу змінював свій тип відповідно до «Кольору» вечора: це були «танго», «рок-н-рол»/«твіст», «вальс», «степ» тощо.

Те ж стосується «поезії» як філософського концепту: на нашу думку, бувають чисто-блакитні, чисто-жовті, чисто-червоні, чисто-зелені і т.д. за «архетипним настроєм» вірші. Це доведено практикою проведення «Кольорових вечорів»: до прикладу, з масиву оригінальних поезій тих самих студентів та викладачів філософського факультету 2012 року на кожен «Кольоровий вечір» було відібрано щоразу лише і саме ті, які чітко трансливали емоційний смисловий сенс конкретного кольору як «архетипного». Виявилося і підтвердилося, що «лірика» одного і того ж автора буває емоційно різно забарвленою. Це наштовхує авторку описаного методологічно-творчого комплексу та цих тез на ідеї подальших описів і досліджень того незабутнього досвіду.

Висновки. Даний текст спрямований на актуальний пошук серед учасників «Круглого столу «Психологія кольору: міждисциплінарні аспекти» співорганізаторів для частини «Кольорових вечорів», які після 2012 року за життєвими обставинами провести не вдалося: наприклад, «Синього», «Зеленого», «Помаранчевого» та інших. Цікаво, яких, де і як? Пропозиції до співпраці приймаються автором концепт-методу кандидатом філософських наук, доцентом Аллою Макаровою, адже це й подалі дозволить втілювати єдність єдність концепту і формату проведення згаданого заходу.

***Віталій Іванович Малімон,**
докторант кафедри соціальної психології,
кандидат наук з державного управління, доцент,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
м. Івано-Франківськ,*

ВПЛИВ ЧЕРВОНОГО КОЛЬОРУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Кольори мають значний психічний вплив на емоційний стан і самопочуття людини. Вони можуть викликати різні емоції, настрої і навіть впливати на фізіологічні процеси в організмі. Розуміння психологічного впливу кольорів може стати корисним інструментом для покращення якості життя та підтримки емоційної гармонії. Важливо розуміти, що психологічний вплив кольорів може змінюватися залежно від індивідуальних особливостей кожної людини.

Колір працює через людський зір. Довжина хвиль світла, що випромінюється різними кольорами, є різною. Коли на очі людини потрапляють різні кольори, асоціації та реакція нервів мозку також відрізняються. Різні кольори можуть впливати на ендокринну систему людини через зір, що призводить до підвищення або зниження рівня гормонів і зміни настрою.

Кольоровий зір допомагає візуальній обробці природних сцен на кількох рівнях, таких як сегментація сцени, розпізнавання об'єктів і розрізнення стимулів. Кольори також можуть привертати увагу до важливих об'єктів,

оскільки колір використовується як у природі, так і в культурі як потужний сигнал. Інформація про відтінок появляється на ранніх стадіях візуальної обробки, що робить його роль у запуску ранніх перемикачів уваги правдоподібною. Яскраві кольори, особливо ті, що особливо тонко налаштовані на сприйняття зорової системи, можуть використовуватися для передачі повідомлень двох основних типів: відштовхування та приваблення. У тваринному світі смуги контрастних кольорів, як, наприклад, на осах, часто використовуються для відлякування потенційних хижаків, сигналізуючи про неприємні наслідки нападу, проте такі ж контрастні кольори на птахів, що залицяються, є запрошенням наблизитися.

У 2012 році дослідники Елліот і Майєр запропонували теорію впливу кольору на психологічне функціонування. Згідно з їхньою теорією кольору в контексті, колір несе в собі значення, і це має прямий і автоматичний вплив на когнітивні процеси, включаючи увагу. Цей вплив узгоджується з емоційною оцінкою кольору як гостинного чи ворожого. Таким чином, колір може сприяти психологічним процесам, орієнтованим на наближення або уникнення, слугуючи автоматичним і швидко оброблюваним афективним стимулом. Конотації кольору впливають з поєднання певного кольору з переживаннями, об'єктами та повідомленнями, які мають джерела як у біології, так і в культурі. Однак ці конотації не є однорідними, а вплив кольору на поведінку залежить від контексту. Модулююча роль контексту, запропонована теорією Елліота та Майєра (2012), є правдоподібною навіть у випадку швидких процесів, таких як переключення уваги, враховуючи часовий перебіг семантичного аналізу візуальних стимулів [4].

Кольори є важливими елементами, які можуть впливати на наш психічний стан і створювати певне відчуття благополуччя. Вони мають здатність викликати різні емоції та впливати на настрій. Колір можна сприймати як сигнал, що активує певні реакції в нашому мозку.

Наприклад, червоний колір може викликати відчуття енергії та стимулювати активність, в той час як синій колір може забезпечити відчуття

спокою та розслаблення. Жовтий колір може піднімати настрій і дарувати відчуття радості, а зелений – сприяти зосередженості та гармонії.

З погляду психології кольору, червоний колір викликає найсильніші емоції з усіх кольорів. У той час як холодні кольори, такі як зелений і синій, зазвичай вважаються мирними і заспокійливими, червоний колір вважається найтеплішим і найбільш суперечливим з усіх кольорів.

Червоний – колір із мінімальною частотою, що сприймається людським оком. Діапазон червоних кольорів у спектрі з довжиною хвилі 630–760 нанометрів, межа сприйняття залежить від віку. Червоний – один із найяскравіших у кольоровій гамі, це перший колір, який починають розрізняти новонароджені. Це активний колір, який безпосередньо впливає на людину. Згідно з дослідженнями психологів, червоний колір зумовлює не лише емоційну реакцію, але і фізіологічну, активізуючи функції внутрішніх органів і систем. Червоний – це теплий колір, тому він викликає у людини відчуття тепла і може підвищувати температуру тіла.

Червоний колір символізує вогонь віри, мучеництва за віру. Але червоно-рудому кольору від початку XII століття почали приписувати якості кольору гніву Божого, пов'язувати з насильством, силою, пристрастю, плотською любов'ю, сатаною й геєною вогняною. Крім того, колір несе в собі гендерний зміст. Так, червоний – це колір вогню, крові. Він символізує чоловічу силу, тому його вважають чоловічим кольором. Блакитний – колір неба, моря – пов'язується із жіночим початком. Це – колір Богоматері і Херувимів, він означає небесну істину, вічність, вірність і віру.

Психологи застосовують колірний тест, створений швейцарським психотерапевтом М. Люшером, який розробив основи функціональної психології кольоросприйняття. Цей тест спрямований на вивчення ситуативного емоційного стану особистості та її адаптації до різних соціально-психологічних ситуацій. В основі тесту – фундаментальні закономірні зв'язки між різноякісними колірними енергіями та певними психічними процесами, станами та явищами. За М. Люшером, червоний колір обирає довірлива людина, але дуже емоційна та агресивна. Червоний символізує силу волі, активність, що доходить

в окремих випадках до агресивності, прагнення до успіху через боротьбу, наступальність і владність, потребу діяти і витратити сили, лідерство та ініціативність, збудженість. Особистісні характеристики: чуйність, рішучість, енергійність, напруженість, приязність, впевненість, товариськість, дратівливість, привабливість [2].

Червоний колір також може символізувати владу. «Краватка влади», яку носять бізнесмени по всьому світу, традиційно червоного кольору. І не забуваймо про «червону доріжку», яку розгортають для відомих знаменитостей та високопосадовців. Тому, ця асоціація з владою і багатством є причиною того, що жінки вважають чоловіків, одягнених у червоне, більш привабливими.

Дослідження [3] показують, що вплив червоного кольору або його носіння може викликати деякі з наступних фізичних ефектів: підвищення кров'яного тиску; посилення метаболізму; прискорене серцебиття; збільшення частоти дихання. У кольоротерапії червоний може використовуватися для покращення розумової діяльності, надання енергії, він здатен збуджувати, зігрівати. Він підвищує імунітет і витривалість, надає сил. Під час депресії, меланхолії і пригніченому настрої червоний колір може бути ефективним, оскільки здатен збуджувати і покращувати настрій [1]. Таким чином, червоний колір має різне психоемоційне навантаження та є влучною й промовистою характеристикою внутрішнього стану людини, її емоцій і почуттів.

Список використаних джерел

1. Андрушко Л. М., Ясінський В. П. Вплив червоного кольору на психосоматику людини. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1154/1/1-2014almnpl.pdf>.
2. Тест Люшера. Інтерпретація методики. URL: <https://vseosvita.ua/c/news/post/72445>.
3. AL-Ayash A., Kane R. T., Smith D., Green-Armytage P. The influence of color on student emotion, heart rate, and performance in learning environments. *Color Research and Application*. 2015. № 41 (2). P. 196-205. DOI: <https://doi.org/10.1002/col.21949>.
4. Elliot A. J., Maier M. A. Color-in-context theory. *Advances in Experimental Social Psychology*. 2012. № 45. P. 61–125. DOI: <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-394286-9.00002-0>.

*Алла МАРТИНЕЦЬ,
кандидатка педагогічних наук, доцентка
доцентка кафедри світової літератури і порівняльного літературознавства,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ*

ЗНАЧЕННЯ КОЛЬОРИСТИКИ У ПЕРЕДАЧІ МИТЦЕМ ПСИХОЛОГІЧНИХ СТАНІВ ГЕРОЇВ ХУДОЖНЬОГО ТЕКСТУ

Колір, його впливи й значення цікавили людство з давніх-давен. Представники різних професій намагалися його пояснити, з'ясувати його впливи на почуття та поведінку. Проблеми, пов'язані з колористикою, неодноразово ставали предметом дослідження у сфері літературознавства. Особливо цікавим у літературознавстві залишається питання визначення місця й значення кольору і кольоропису у творенні образної системи художніх текстів.

Однією з перших важливих праць щодо дослідження кольоропису як засобу творення художнього тексту вважається «Учення про колір» Й.Гете [1], у якому автор розкриває «чуттєво-моральну дію» кольору на людину. Німецький просвітник довів, що різні кольори діють на людину по-різному: одні збуджують, а інші заспокоюють, впливаючи на настрій. За характером впливу на людину Й.Гете об'єднав кольори у чотири групи: збуджуючі: кольори так званої «червоної» групи (червоний, жовтий, жовтогарячий, лимонний); оживляючі: кольори «синьої» групи (синій, фіолетовий); підбадьорюючі; депресивні [1].

Гете стверджував, що сприймання кольору залежить від емоційного стану людини. Будь-яка інформація, якщо вона не підкріплюється почуттям та не викликає емоцій і вражень, швидко зникає в пам'яті. У роботах подальших дослідників кольору щодо елементів художнього тексту, концепція Й. Гете отримала назву «психофізіологічної теорії колірної гармонії Гете».

Особливі можливості впливу кольору на індивіда досліджував швейцарський психолог М. Люшер. Його дослідження у багатьох випадках текстотворення можна вважати методологічними. На переконання вченого, кожний колір викликає в людини цілком певні емоції. Наприклад, жовто-червоні кольори спонукають до відчуття схвильованості, збудження, активності. Сині,

сірі колірні тони діють на нервову систему людини заспокійливо. Сила кольору полягає в тому, що він здатен «обійти» захисні механізми нашої свідомості та діяти на підсвідомому рівні [2].

У художній літературі колористика простежується на різних рівнях: в пейзажах, портретних характеристиках, передачі емоцій героїв, ліричних відступах, інтер'єрах. За допомогою кольору можна створити не тільки образи, пейзаж та інтер'єр. Кольором можна передавати різні відчуття в сприйнятті: легкість і важкість, вираз спокою, рівноваги і напруженості, підвищити або знизити увагу, передати вплив, створити сприятливий мікроклімат.

Л. Шулінова зазначає, що будь-який колір сам по собі, взятий окремо, не виражає експресію, і лише за певного поєднання відповідно до сюжету, композиції, авторського задуму, національно-культурних традицій, колір може стати чи прекрасним, чи неприємним, чи навіть потворним» [6].

Довести вище наведені сентенції спробуємо на прикладі кольоропису відомого американського автора – Ернеста Хемінгуея і його роману «Фієста. І сонце сходить».

Е. Хемінгуей, як і інші автори доволі часто звертається до кольоропису у створенні героїв своїх текстів. Значну роль у творчій майстерні митця відіграє чорний колір. Він є базовим у творенні типових портретних образів «*Чорне волосся блищало під електричною лампочкою*» [4, с. 98]. Якщо йдеться про одяг, то чорний може пригнічувати настрій оточуючих. А той, хто його носить, часто здається навколишнім недружнім і навіть злим. Часто даний колір Хемінгуей використовує як визначальний у ідентифікації персонажа. Так, чорні брови та чорні кучері мають національно-естетичні ознаки і означає молодість, красу і разом зі сполуками біле личко, карі очі, червоні уста тощо виступають своєрідним етнознаком.

У дослідженні О. Кузьміної сірий колір визначено проміжним між білим і чорним [4, с. 15]. Сірим часто передаються негативні настрої та психологічні стани, які тяжіють радше до чорного, ніж до білого: «сумний», «похмурий». Такі міркування знаходимо у матеріалі Р. Камберова [3, с. 303]. У романі Е. Хемінгуея

сірий позначає різні поняття. У прикладці до героїв найчастіше – це колір очей, природні явища й стихії, що передають психологічні стани, творчу уяву.

Червоний колір, використаний американським автором у романі можна умовно об'єднати чотири тематичні групи колір обличчя, губ, щік, очей тощо; одягу, тканин, предметів, речовин; рослин і ландшафту; сходу – заходу сонця, площин і предметів, освітлених ними. Усі вони у той чи інший спосіб представляють образну систему, передаючи емоційні стани посередництвом певних деталей. Часто червоному у творі автор надає негативних ноток, створюючи відчуття напруги, пригніченості й, навіть, гнітючості. У цьому випадку червоний колір є уособленням гніву та жорстокості: (*«Обличчя в Білла було червоне»* [5, с.114].

Найчастіше Е. Хемінгуей передає жовтим кольором асоціацію з чимось поживним, тим, що добігає кінця, руйнується чи навіть зникає: *«... а тим часом біль від кожного руху чимдалі гострішав, аж доки жовте обличчя його не зблідло до кольору пергаменту ...»* [5, с.131].

У окремих випадках в тексті роману *«І сонце сходить»* зустрічаються поняття, які умовно можна вважати кольороноазвами. Наприклад: колір сідельної шкіри: *«Баск, що сидів переді мною, мав засмагу кольору сідельної шкіри»* [5, с.63]; колір пергаменту: *«... жовте його обличчя зблідло до кольору пергаменту»* [5, с. 131]. Вони використанні як зорові образи і є основою для створення порівнянь із предметом, що має відповідний відтінок: *«Я ложкою покрутив лід у бурій каламутній суміші, вона нагадувала мені наразі мій настрій»* [5, с.136].

Ще один доволі цікавий підхід у використанні кольору американським автором. Інтенсивність кольору передається приєднанням означення насиченості (густо-, блідо-) до ключового слова із семантикою кольору: *«Його обличчя набуло жовтувато-блідого відтінку в електричному світлі»*[5, с. 115].

Отже, колірна палітра у творчості Е. Хемінгуея досить різноманітна. У його романі поднуються теплі та холодні кольори, заспокійливі та збуджуючі. Це дає змогу авторові повноцінно передати психологічні стани героїв твору

Список використаних джерел

1. Гете Й. Учення про колір. URL: http://loveread.ec/read_book.php?id=93830&p=1
2. Тест Люшера. Інтерпретація методики <https://vseosvita.ua/c/news/post/72445>
3. Камберова Р. Семантика лексем із значенням кольору в українських поетів-символістів *Вісник Львівського університету*. Серія : Філологія. 2009. Вип. 48. С. 300–305.
4. Кузьміна О. Поетична семантика концептів «білий»-«чорний» (на матеріалі української лірики першої третини ХХ сторіччя) : автореф. дис. ... канд. філол. Наук: 10.02.01 «Українська мова». Харків, 2005. 19 с.
5. Хемінгуей Е. Фієста. По кому подзвін. Київ : Вища школа, 1984. 516 с.
6. Шулінова Л. Еволюція оцінної колоративної номінації в контексті проблем дослідження ідіостилю *Актуальні питання української лінгвістики: теорія і практика*. Вип. 1. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2000. С.11-20

*Ольга Матковська,
здобувачка освіти, другий курс,
факультету історії, політології та міжнародних відносин,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
ОР «Баклавр»,
м. Івано-Франківськ*

ПСИХОЛОГІЯ КОЛЬОРУ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ З РДУГ

Актуальність проблеми. Розлад дефіциту уваги та гіперактивності (РДУГ) є поширеним психологічним і поведінковим розладом, який впливає на поведінку та емоційний стан дитини. Цей розлад характеризується проблемами з концентрацією уваги, імпульсивністю та гіперактивністю. Враховуючи труднощі в регулюванні емоційного стану таких дітей, важливим є пошук немедикаментозних підходів до покращення їхнього самопочуття. Одним із таких підходів є застосування кольоротерапії як допоміжної методики покращення здоров'я людини шляхом впливу на її емоційний та фізичний стан через кольори.

Метою дослідження є вивчення впливу кольору на емоційний стан дітей з розладом дефіциту уваги та гіперактивності.

Серед вчених, які зробили вагомий внесок у дослідження природи світла та кольорів, були Гіппократ, Абу Алі ібн Сіна (Авіцена), Леонардо да Вінчі, І. Ньютон, Р. Штайнер та інші. Особливий вклад у розвиток кольорової терапії зробили Й. В. фон Гете, Н. Райберг Фінсен, М. Люшер. Пошуки вчених свідчать, що кольори можуть безпосередньо впливати на емоційний стан дітей. Приміром, Р. Штайнер, австрійський вчений і засновник антропософії, надавав великого значення кольору в організації простору навчальних кімнат, вважаючи його не лише естетичним елементом, а й важливим інструментом для створення гармонії між людиною і природою. У вальфдорфських школах застосовують методи кольорового впливу для створення середовища, яке сприяє заспокоєнню, зосередженості та зменшенню факторів, що відвертають увагу [4].

Сучасні українські науковці трактують поняття «кольоротерапія» як здоров'язбережувальну технологію, що має ефект психологічного лікування для розслаблення, підняття настрою, зняття стресу та покращення емоційного стану за допомогою кольорів та світла [2, с. 63]. О. Вознесенська та Ю. Гундერთайло вважають, що кольори мають потужний вплив на нервову систему людини й можуть бути використані для її зцілення. За їхнім переконанням, багато захворювань виникають через порушення колірної гармонії організму – наприклад, через нестачу або перенасичення певними кольорами. Вони стверджують, що відновлення цієї гармонії здатне повернути рівновагу в організмі, покращуючи фізичний та емоційний стан людини [1].

У своїй практичній діяльності науковці використовують різноманітні методи кольоротерапії для лікування соматичних захворювань [1]. Зокрема, вони застосовують кольорові інтер'єри, візуалізацію кольору, кольорові окуляри, малювання певними кольорами, кольорове освітлення та інші методи. Ці практики описані в розвідках, де вчені вказують на ефективність кольору як інструменту відновлення психофізіологічного балансу в організмі [1, с.142-143]. Вченими доведено, що теплі кольори (червоний, помаранчевий, жовтий) активують енергію, проте їх надмірне використання може провокувати збудження та тривогу. Холодні кольори (синій, зелений, фіолетовий) мають заспокійливий ефект, сприяючи зниженню рівня тривожності. Нейтральні

кольори (сірий, білий, бежевий) створюють баланс, але їхня надмірність може викликати апатію.

Теоретичне дослідження даної проблеми дозволяє вирізнити практичні рекомендації щодо створення сприятливого навчального середовища у дітей з РДУГ, а саме: 1) кольори можуть бути потужним додатковим інструментом, що сприяє емоційній стабільності дітей з РДУГ, за умови їх свідомого застосування з урахуванням індивідуальних особливостей дитини, ставлення дітей з РДУГ до певних кольорів може варіювати залежно від культурних, історичних та соціальних контекстів, а також від особистих асоціацій; 2) використання заспокійливих кольорів, таких як світло-зелений чи блакитний, в класах та навчальних приміщеннях, дозволить знизити рівень гіперактивності та сприяти кращій концентрації; 3) для облаштування особистого простору дитини, в кімнаті рекомендується комбінувати нейтральні кольори з кольоровими акцентами, що може стимулювати її творчість; 4) ігрова зона для дітей з РДУГ потребує обрання кольорів, які стимулюють активність, але водночас не викликають перенавантаження чи порушення концентрації уваги. Наприклад, відтінки жовтого або помаранчевого можуть активізувати фізичну діяльність та сприяти підвищенню настрою. Водночас пастельні відтінки зеленого чи блакитного можуть забезпечити спокій та допомогти зберегти фокус.

Висновок. Застосування кольорових стимулів у роботі з дітьми з РДУГ вимагає індивідуального підходу, який інтегрує як універсальні принципи кольоротерапії, так і специфічні психологічні та культурні фактори, що можуть впливати на емоційний стан дитини. Перспективи подальшого дослідження вбачаються у зосередженні на глибшому вивченні індивідуальних реакцій дітей з РДУГ на кольорові стимули, зокрема на тому, як різні кольори можуть сприяти покращенню концентрації, зниженню рівня стресу, а також на розробці персоналізованих стратегій для покращення якості життя таких дітей. Особливу увагу також слід приділити вивченню взаємодії кольорів з іншими терапевтичними методами, такими як фізичні вправи, когнітивно-поведінкова терапія та медитація. Це дозволить розробити комплексні підходи, які

підтримуватимуть емоційний та психологічний добробут дітей з РДУГ, сприяючи їхньому гармонійному розвитку та інтеграції в соціум.

Список використаних джерел

1. Вознесенська О. Л., Скнар О. М., Бреусенко-Кузнєцов О. А., Деркач О. О., Мова Л. В. та ін. *Енциклопедичний словник з арт-терапії* / за заг. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнара. Київ: Видавець ФОП Назаренко Т. В., 2017. 312 с.
2. Розлад дефіциту уваги та гіперактивності: що потрібно знати батькам і вчителям. Нова українська школа. Веб-ресурс НУШ. URL: <https://nus.org.ua/view/rozlad-defitsytu-uvagy-ta-giperaktyvnosti-shho-potribno-znaty-batkam-i-vchytelyam/> (дата звернення: 10.12.2024).
3. Потюк С. В. Використання кольоротерапії в інклюзивному освітньому середовищі початкової школи. *Інноваційна педагогіка*. Вип. 54. Т. 2. 2022. С. 61-64.
4. Штайнер Р. Вікіпедія – вільна енциклопедія. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%0> (дата звернення: 10.12.2024).

Ярослав МЕЛЬНИК,
*кандидат філологічних наук, професор
професор кафедри загального та германського мовознавства,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ*

ПРОБЛЕМИ КОЛОРИСТИЧНОЇ КАРТИНИ СВІТУ У СИСТЕМІ ГУМАНІТАРНИХ НАУК: КУЛЬТУРНО-ДИСКУРСОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.

Колористична гама з її рефlekсами органічно ввійшла у світ людини і є невід'ємним елементом картини оточуючої дійсності. Питання кольорогами завжди були актуальними не лише для художників, архітекторів, дизайнерів, але і для письменників, культурологів, сакральних діячів, кінематографістів та ін.

Впродовж минулого століття проблема, пов'язана зі сприйняттям кольору, психоемоційними реакціями на колористичні фактори, психіатричний, педагогічний, колористично-фонічний чинник, колористичний аспект у зоопсихології, фактор кольору у колективній психологічній поведінці набула особливої актуальності. Були сформовані центри, психологічні лабораторії з

вивчення впливу, психоемоційних реакцій та інших особливостей кольору. Також був написаний комплекс праць за результатами розвідок. Своєрідним апогеєм наукових пошукувань у зазначеній галузі були 60-80-ті роки минулого століття (епохи апогею та плюралізму у галузі психології) [1, с.111], після чого спостерігається своєрідний спад.

На тлі цього спаду все ж мають місце подальші розробки окремих тематик та напрямків. Своєрідним імпульсом, який заставив тримати спектр питань, пов'язаних з колористикою, у полі зору були напрацювання художників-постмодерністів, представників театрального та кіномистецтва, а також фахівців у галузях, які пов'язані з вищою нервовою діяльністю. [1, с.37]. Особливої актуальності набули розробки у технічній галузі, а також у сфері комп'ютерної техніки та цифрових технологій. Виникла необхідність каталогізувати спектри кольорів та присвоювати окрему нумерацію. У такий спосіб ми отримали більше десятка тисяч позицій з вказівкою на компонентний склад (сукупність кольорів та відтінків). Тому кожен колір та відтінок були чітко параметризовані. Ця інформація була і залишається запитуваною представниками індустрії – виробниками автомобільної техніки, тканинно-суконної сировини, також косметологічною, книжно-видавничою сферами, закладами з випуску дитячо-іграшкової продукції та інше, які зазвичай вимагають інформаційної підтримки та нових колористичних версій. Окремі вузькі галузі, зокрема психолого-психіатричні, масмедійні та інші продовжували пошуки, хоча їх напрацювання часто не були у вільному доступі, або не були оприлюднені перед широким загалом. Та результати їх напрацювань можна було побачити під час масових заходів, різних рухів та, так званих, «кольорових революцій». Крім номерної каталогізації виявилась необхідність все ж номінувати окрему групу кольорів та їх варіантів для зручності користування. Тут знову ініціатором виступила автомобільна, косметична промисловість та ін. У результаті роботи у зазначеній сфері були актуалізовані такі одно-, дво- та багатоскладні номінативи. Як – *«мокрий асфальт»*, *«стигла вишня»* та *«гнила вишня»*, *«біла ніч»*, *«паризька зелень»*, *«золота антилопа»*, *«таврія»*, *«хакі»*, *«сахара»*, *«золота липа»*, *«зелена липа»*, *«зелений банан»*, *«стиглий банан»*, *«золоте руно»*, *«рубін»*, *«кварц»*,

«персик», «британський червоний», «міцний чай», «кава з молоком», «цегловий», «теракотовий», «бузковий», «каштановий», «димчастий», «попелястий», «свинцевий», «іржавий», «горіховий», «оливковий», «бронзовий», «кораловий», «кумачевий», «агатовий», «тілесний», «білосніжний», «лимонний», «буриштиновий», «гірчичний», «малиновий» та інші.

Також появилася низка новітніх кольороназв (своєрідних колористичних неологізмів) – «*підпал антилопи*» (світлорусий колір фарби до волосся), також (у сфері косметології) – «*рожевий фламінго*», «*крило ворона*», «*снігова королева*», «*рив'єра*», «*шалена Пенні*» (гарячо-червоний з вишневим відтінком), «*комплімент*», «*стиглий овес*», «*золота рибка*», «*шоколад*», «*льон*», «*кінський каштан*» та інші.

Також у сфері автомобільної техніки – «*гольфстрім*», «*кармен*», «*примула*», «*логан*», «*торнадо*», «*диня*», «*терміта*», «*валюта*», «*романс*», «*дика троянда*», «*чайне дерево*», «*гранат*», «*Монте Карло*», «*золота нива*», «*слива*», «*портвейн*», «*темне пиво*», «*вождь навахо*», «*білий навахо*», «*Єгипетська ніч*», «*шкіра буйвола*», «*зелений чай*», «*сірий шифер*», «*борода Абдель-Керима*», «*морська піна*», «*чортополох*», «*яйце дрозда*», «*андроїдний зелений*», «*зелений армійський*», «*золотисто-каштановий*», «*стара бронза*», «*комуфляж*», «*вода пляжа Бонді*», «*мисливський*», «*умбра палена*», «*візантійський*», «*кардинальський*», «*темний корал*», «*принц*», «*дипломат*», «*темний індиго*», «*темно-лососевий*», «*темно-аспидно сірий*», «*темна бірюза*», «*джинсовий*», «*баклажановий*», «*екрю*», «*золотаво-березовий*», «*гарматна бронза*», «*міжнародний помаранчевий*», «*слонова кістка*», «*бивень моржа*», «*синій Кляна*», «*кобіча*», «*лавандовий*», «*світло-брунатний*», «*лаймовий*», «*махагоновий*», «*паросток папаї*», «*гарбуз*», «*берлінська лазур*», «*шафран*», «*жовтий шкільний автобус*», «*колір засмаги*», «*гліцинія*», «*цинвальдит*», «*темний воцаний*» та багато інших. Загалом, впродовж останнього десятиліття за свідченням лінгвістів появилася більше п'яти тисяч колористичних номінативів. Між ними як відомі чи з прозорою семантикою, наприклад: *барвінковий*, *світло-волошковий*, *перепалено-теракотовий*, так і з затемненими взагалі невідомими семантичними ознаками, наприклад: *прюнелевий*, *бороди*

Абдель-Керима, алізаринувий, маджента, цинвальдит та ін. [3, с.19-20]. Але технічний прогрес продовжує вимагати як розширення спектра і палітри кольорів, так і новітніх кольороназв [4, с.12]. Та все ж, якщо дистанціюватись від технічно-прикладної сфери та різних галузей індустрії і перенести фокус погляду на теоретичні розробки, то галузь психології, психіатрії, а також лінгвістики та інших близьких напрямків, залишаються найбільш плідними у сенсі пошуків нових інтерпретацій. За сприяння комп'ютерних програм, штучного інтелекту та інших новітніх напрямлень, зокрема цифрових технологій актуалізуються запити на більш глибокі та системні дослідження. Такими майданчиками станом на сьогоднішній день залишаються нейрофізіологія, психореабілітологія, НЛП-технології (беремо позитивну сторону), медійна сфера та ін. Також у режимі постійної запитуваності знаходяться різні структури, які працюють на уряди країн. Також до цієї групи належить і така делікатна галузь, як гіпология та вивчення психокогнітивних сценаріїв колективного підсвідомого та інше. Окремі ознаки цих напрацювань можна було спостерігати під час *«Помаранчевої революції»* та *«Революції гідності»*. Також кожна передвиборча кампанія, «різні масові рухи», партії зелених вимагають додаткових інтерпретацій у зазначеній сфері.

У масштабах планети використовують колористику та колористичну символіку у своїх інтенціях різні структури. Але на тлі зазначеного все ж хочеться звернути увагу на найбільш сакральний складник окреслених аспектів. Йдеться про те, що у зв'язку з дослідженнями у сфері нейрофізіології, нейробиології, вищої нервової діяльності з застосуванням комп'ютерної томографії, а також у сфері психіатрії – з вивченням психоаномалій та психопрограмувань з залученням як вербально-комунікативного ресурсу, так і медикаментозного, ланка, пов'язана з вивченням ролі та місця колористичного чинника, у сенсі повноти вивчення залишається на дуже низькому рівні. Також вимагає окремих напрацювань і феномен асоціативних реакцій, специфіка психофізіологічних реакцій (на горизонтальному рівні) на колористичне тло чи на зміну колористичних композицій та інше. Власне, йдеться про те, що рівень нанотехнологій в усіх сферах неодмінно приведе нас до усвідомлення

необхідності своєрідного ренесансу, кольорознавства, як багатогранної та багаторівневої системи знань. Тут можливою є тісна кооперація з музикознавством, оскільки колір і звук знаходяться у тісному тандемі у своїх впливових властивостях на свідомість та підсвідомість людини, які донині залишаються найбільш загадковими.

Список використаних джерел

1. Бенеш Г. Психологія: dtv-Atlas: Довідник. Київ, 2007.
2. Карпенко З.С. Аксіологічна психологія особистості.-Івано-Франківськ, 2018.
3. Беляєва І. Wzorce motywujące prototypowe nazw odcieni: próba definicji / Семантика мови тексту. Матеріали ІХ міжнародної науково-практичної конференції. Івано-Франківськ, 2006. - С.18-20.
4. Bielajeva I. Niepodstawowe nazwy barw w języku polskim, czeskim, rosyjskim i ukraińskim.-Warszawa, 2005/

*Ольга МИЛЮЗИНА,
КУ «Центр професійного розвитку педагогічних працівників»
Калузької міської ради,
Копанківська гімназія Калузької міської ради, психолог,
м. Калуш*

СИМВОЛІКА КОЛЬОРУ НАРОДНОГО МИСТЕЦТВА ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ

Актуальність проблеми. У сучасному суспільстві, яке характеризується динамічними змінами та значним впливом цифрових технологій, особистісний розвиток підлітків набуває особливої актуальності. Цей період життя є вирішальним для формування ціннісних орієнтирів, емоційної стійкості та гармонійного самовираження. Психокорекція як науково обґрунтований підхід до підтримки розвитку особистості підлітка все більше інтегрує засоби мистецтва, серед яких народне мистецтво відіграє важливу роль.

Мета: виявити та обґрунтувати можливості використання засобів народного мистецтва, зокрема символіки кольорів у вишивці, як ефективного психокорекційного інструменту для підтримки емоційного благополуччя,

розвитку творчих здібностей і особистісного зростання підлітків, а також дослідження взаємодії кольору, форми та символів у контексті народної творчості з метою гармонізації психоемоційного стану та розкриття особистісного потенціалу.

Одним із ключових елементів народного мистецтва є символіка кольору, який не лише виконує декоративну функцію, а й здатний впливати на емоційний стан, самоусвідомлення та поведінку людини. Кольори у народному мистецтві відображають культурні традиції, історичну пам'ять та духовні цінності, що робить їх універсальним засобом емоційного та психологічного впливу. Вишивка завжди була багатогранною та яскравою, як саме життя. У своїх працях М. Чумарна зазначає, що повнота барв на вишитих рушниках і сорочках символізує гармонію енергій, які наповнюють життя. Особливо це стосувалося дитячого одягу: сорочки для дітей сяяли всіма кольорами веселки, окрім чорного, який асоціюється з відсутністю світла. Радісні та сонячні відтінки були необхідні для гармонізації дитячого світосприйняття, пробуджуючи щасливу взаємодію зі світом. Світлозелений колір додавав спокою, голубий — ясності й мрійливості, а червоний закликав до радості та руху. Проте активний червоний колір завжди врівноважували іншими барвами, зберігаючи гармонію. [5, с. 11]

У народному мистецтві колір виконує виражальну, пізнавальну та комунікаційну функції. Він передає емоції, створює художні образи та підкреслює характер твору (червоний — енергія, синій — спокій). Колір організує візуальну інформацію, виділяючи головні елементи або поєднуючи їх, що сприяє кращому сприйняттю твору. Пізнавальна функція розкриває символічне значення кольорів у контексті культурних традицій, дозволяючи глибше розуміти зміст твору. Колір одночасно змінює сприйняття зображення та виступає самостійною категорією зі своїм сенсом [3]. Таємний сенс вишивки розкривається через взаємодію людської свідомості з простором власних думок, бажань, пристрастей і любові. Взаємодіючи зі світом, людина прагне перенести свої уподобання на творіння, наслідуючи природу. Закони сакральної геометрії, які присутні у формах рослин, тварин та мікроорганізмів, вона інтуїтивно розпізнає та використовує для створення орнаментів, обираючи ті форми й

барви, що гармоніюють із її внутрішнім світом. Геометричні узори та барвисті зображення квітів на українських сорочках несуть глибоке символічне навантаження, відображаючи гармонію людини з природою [5, с. 13].

Загалом виділяють три типи кольорової символіки [1, с 7]. Перший – ізольований колір, що відрізняється багатозначністю й суперечливістю. Другий – кольорове сполучення, яке утворює символічне ціле, не зводячись до суми окремих кольорів. Третій – поєднання кольору та форми (геометричних чи фізичних предметів). В українській орнаментиці використовуються всі три типи, а кольоровий фон (чорний, синій, рожевий, жовтий) підсилює композиції. Третій тип кольорової символіки особливо часто застосовується у вишивках, розписах, килимарстві, де кольори та форми взаємодіють, контрастуючи з фоном.

Дослідження взаємодії людини з кольором показує, що вплив кольору на психологічний стан та зміни колориту залежно від цього стану тісно взаємопов'язані. Видимі кольори здатні змінювати наш психологічний стан, так само як внутрішній стан змінює сприйняття кольорів у навколишньому світі. Кольори та емоції взаємоподібні: вони віддзеркалюють одне одного. У цьому контексті О. Федій зазначає, що кожен колір є символом свого унікального впливу на людину. Ця властивість кольору дозволяє використовувати його як інструмент психічної регуляції [4, с. 193].

З метою збереження емоційного благополуччя підлітків та зміцнення зв'язку між їх психічним досвідом і системою цінностей, ми створили терапевтичну групу учнів підліткового віку в Копанківській гімназії Калуської ТГ, які вже мали навички у вишивальному мистецтві.

Метою арт-терапевтичного втручання було розширення естетичного сприйняття, вияв і усвідомлення почуттів підлітків, розкриття їх творчих можливостей та удосконалення емоційно-ціннісного самоприйняття.

Застосування народного мистецтва як психокорекційного засобу сприяє самодослідженню, розвитку рефлексії та вираженню почуттів підлітків. Переживання краси та гармонії допомагає упорядкувати і гармонізувати сприйняття світу, а здатність мистецтва викликати позитивні емоції стає основою для регуляції психологічного стану.

Засоби декоративної символіки виконують кілька важливих функцій: по-перше, інформаційна: надають нові знання та уявлення про об'єкти, події чи явища; по-друге, комунікативна та естетична: виражають ідеї через художню творчість, впливають на емоційний стан, врівноважують почуття, створюють особливий емоційно-інтелектуальний стан і формують творчий дух; по-третє, катарсично-компенсаторна: допомагають урівноважити емоційну сферу та надихають; рекреативна: сприяють психічному розвантаженню та розвазі [2, с. 56]. При цьому Т. Буякас підкреслював, що символ має «проспективні» можливості — здатність спрямовувати особистість до майбутнього розвитку й самовизначення. Символи допомагають людині орієнтуватися у власних прагненнях і цілях, сприяючи процесу самопроекування та особистісного зростання.

В процесі створення певного художнього образу відбувається певне конструювання та інтеграція особистісних сенсів, на основі чого підлітки усвідомлюють доцільність навколишнього світу, своє місце в ньому, сенс власного буття через осмислення й усвідомлення кожного свого вчинку. Психологічна реальність, відтворена у мистецькому творі, є тією стежиною, якою ми йдемо до серця твору та його творця, заглиблюючись у його світ і відкриваючи у ньому спорідненість із собою.

Таким чином, головна ідея здійсненої розвідки полягає у тому, що трансформація особистісних сенсів та введення конструктивних смислів засобами символіки кольорів під час їх занять вишивальним мистецтвом сприяє формуванню у школяра-підлітка рефлексивних навичок, які необхідні для подолання негативних емоційних станів, дає можливість змінити вихідні настанови особистості стосовно себе та інших, і цим самим сприяє особистісному розвитку.

Список використаних джерел

1. Базима Б.А. Колір і психіка. Монографія. Харківська держ. академія культури. Х.: ХДАК, 2001. 172 с. (рос.)
2. Мітяшкіна Т. Ю. Символи у декоративно-прикладному мистецтві *Початкова школа*. 2004. № 2. С. 55 – 57.

3. Прищенко С.В. Кольорознавство: навчальний посібник / за ред. Є.А. Антоновича. К: ДАКККіМ, 2009. 358 с.
4. Федій О.А. Естетотерапія. Навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2007. 256 с.
5. Чумарна М.І. Тайнопис вишивки. Львів: «Апріорі». 2018. 96 с.

*Міненко Ольга Олександрівна,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології та соціальної роботи,
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ДОШКІЛЬНИКАМИ

Актуальність проблеми. Арт-терапія зарекомендувала себе як досить ефективний, і водночас практично не обмежений для використання у різних вікових групах напрям психотерапії. Визначають арт-терапію переважно як динамічну систему взаємодії між учасником (дитиною, дорослим), продуктом його образотворчої творчої діяльності і арт-терапевтом (психологом, педагогом) в арт-терапевтичному просторі.

В свою чергу, дитяча арт-терапія – це простий і ефективний спосіб психологічної допомоги, що базується на творчості та грі. Основна мета арт-терапії в роботі з дошкільниками полягає в гармонізації розвитку особистості через розвиток здатності самовираження і самопізнання. Арттерапія – це найбільш м'який метод роботи, контакту з важкими проблемами. Арт-терапія ненав'язливо зцілює психіку дитини, знайомить з навколишнім світом, що дозволяє побачити світ навколо себе прекрасним і гостинним. Арттерапія пропонує дитині висловити свої емоції, почуття за допомогою ліплення, малювання, конструювання з природних матеріалів.

Метою даної статті є аналіз психологічних особливостей використання арт-терапії в роботі з дітьми дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Серед основних переваг і можливостей арт-терапії при роботі з дошкільниками можна виділити наступні:

- створення позитивного емоційного стану дитини;
- можливість звернутися до тих реальних проблем або фантазій, які дитині важко або неможливо обговорювати вербально;
- можливість на символічному рівні експериментувати з різними почуттями, досліджувати і виражати їх у соціально прийнятній формі;
- активізація творчого самовираження, розвитку уяви, естетичного досвіду, практичних навичок образотворчої діяльності, художніх здібностей в цілому;
- підвищення адаптаційних здібностей дитини до повсякденного життя;
- ефективна корекція різних відхилень і порушень особистісного розвитку.

Важливою особливістю арт-терапії в роботі з дошкільниками є використання не тільки традиційних технік і засобів (папір, пензлі, фарби), а й нетрадиційних для дитини форм і способів діяльності. Наприклад, досить ефективними для даної вікової категорії є такі техніки як:

1. Марання: спосіб малювання, при якому діти малюють способами, не прийнятими в звичайному процесі малювання – бризкають фарбами, ставлять плями, «замазують» якісь елементи, штрихують тощо. Дана техніка сприяє значному вивільненню емоцій дитини.

2. Штрихування і каракулі: малювання відбувається без фарб, олівцем або крейдою за допомогою ліній або інших графічних форм («закарлючок»). Як і попередня техніка, володіє значним потенціалом для вивільнення емоцій дитини.

3. Монотипія – малювання фарбами на гладкій поверхні, яка не пропускає воду (скло, пластикова дошка, товста плівка тощо) фарбами і подальше відбиття малюнку на аркуші паперу. На одному аркуші можна робити декілька відбитків, створюючи бажану композицію.

4. «Кляксографія» - нанесення плям фарбою на одну половину аркушу з подальшим відбиттям на другу через складання навпіл. Дошкільників приваблює непередбачуваність отриманого зображення та подальше підключення уяви для інтрепретації.

5. Малюнок на склі: малювання на склі гуашевими фарбами. Відсутність висихання і прозорість основи дозволяє вносити постійні зміни відкриває можливості для постійного вдосконалення. Особливо підходить для роботи з тривожними дошкільниками.

6. Малювання пальцями: відкриває для дитини можливості експериментування з новим досвідом. Властиві даній техніці непередбачуваність результату, поєднання зорових і тактильних відчуттів відкриває можливості для більш глибокого прояву емоцій.

7. Малювання пластиліном: досить непроста для виконання дошкільником техніка, яка розвиває увагу, терпіння, дрібну моторику. Особливо ефективна в роботі з гіперактивними дітьми.

Висновки. Отже, арт-терапія має досить значний потенціал в роботі з дітьми дошкільного віку, і може бути як засобом діагностики певних психологічних проблем і труднощів дитини, так і засобом їхньої профілактики та корекції.

Список використаних джерел:

1. Арттерапія в роботі психолога: інноваційні підходи : зб. матер. V Всеукр. наук.-практ. конференції, 23–27.10.2023 / уклад. О.Е. Жосан. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2023. 140 с.

Ella Mintsys
Senior Lecturer at the English Philology Department,
Vasyl Stefanyk Carpathian National University
Ivano-Frankivsk

COLORATIVES IN TEACHING EFL CLASS

Coloratives are closely connected with sensory and mental perception of the surrounding world and serve as a means of orientation in space and time. L. Shevchenko and D. Dergach define color as a form of representing an individual's or society's sensory experience, which exists in complex interdependencies of stability and change, centrality and peripherality in reflecting the world [1, p. 234]. Colour thinking, which is realized through language, has not only a logical-rational basis but

also an emotional component. The perception of coloratives is closely linked to psychology and their ability to influence a person's emotional state. At the same time, the colorative picture of the world reflects various moral and aesthetic values, and is mirrored in language. No small role names of colours play in teaching, which accounts for the **topicality** of the present article, whose **aim** is to show how coloratives can be used in teaching EFL.

Step 1. Students are asked to discuss in pairs what emotions different colours arouse in them, and what they know about colour symbolism. Then, they present their ideas with the whole class.

Step 2. Students are acquainted with colour symbolism in English and American poetry and prose. For example, red is associated with flame and love in Robert Burns' poem: "Oh, my Love is like a red, red rose,/ That's newly sprung in June." The brightness of yellow can evoke associations with pure happiness. In the poem "Nature Rarer Uses Yellow," Emily Dickinson conveys both the elation and the fleeting nature of these emotions: "Nature rarer uses yellow/ Than any other hue/ Saves she all of that for sunsets./ Yellow she affords/ Only scantily and selectly,/ Like a lover's words" [2, p. 22-26]. However, in prose coloratives have a different meaning. For instance, in Nathaniel Hawthorne's novel "The Scarlet Letter", red symbolizes passion and sin, anger and frustration of the protagonist, Hester Prynne, who is punished for adultery by being forced to wear a bright red letter "A," marking her as an adulteress. The symbolism of colours plays a significant role in Fitzgerald's classic novel "The Great Gatsby" about the Jazz Age. The most notable symbol is the green light at Daisy's dock in East Egg, which Gatsby observes from his mansion in West Egg. Fitzgerald uses green, a color associated with envy and greed, to symbolize Gatsby's obsession with wealth and his longing for a woman who is married to another man.

Step 3 is a productive stage. Students are asked to start a colour poem. For that, they must pick a colour and observe it everywhere, making a list of all the places and objects where the colour appears. After selecting the colour, they should list as many objects in that color as possible – animals, birds, gemstones, clothing, food, flowers, etc. They are asked to consider how the color makes them feel – its sound, taste, scent, and texture. Students should pay attention to the rhythm of their words, experimenting

with repetition, rhyme, near rhyme, epithets, metaphors and alliteration. The poem can also be written in the form of a free verse. At this stage, it is useful for the teacher to read their own poem.

Yellow

*Yellow sun. Yellow sunflower.
Yellow sunflower in Van Gogh's painting.
Yellow field of narcissus.
Yellow in the rainbow illuminates the earth,
And tenderly touches everyone.
Makes all feel warm and everything fragrant.*
(written by E.M.)

Here are some examples of students' colour poems:

White

*White. The colour of my soul.
The colour that brings me home.
White. The colour of the field,
Where camomiles are blooming in the spring.
White. The colour of new life,
Where people are born to bring up the light.*

Black

*Black. It was a warm black night,
The sky was covered with clouds,
So that not a single star could be seen.
A black cat ran as fast as a panther along the street.
Her eyes were black as onyx,
And fur was black as coal.*

Step 4. Students are asked to exchange their poems with their partners and discuss the ways colours are represented, how they make them feel, which images surprised them, etc. After that, they recite them in front of the class. Then, students express their impressions of the poems.

Step 5. Students are asked to give their feedback on the colour poem activity, to say what they like most about it, what they would do differently.

Conclusion. The given article presents an example how to effectively use coloratives in an EFL class. The activity described herein contributes a lot to expanding students' worldview, developing their creativity, imagination and critical thinking. Moreover, by means of experimenting with words students improve their speaking and writing skills, and enhance their vocabulary.

Список використаних джерел:

1. Шевченко Л. І., Дергач Д. В. Колористика в сучасному мовознавстві: традиційне і нове. *Studia Linguistica*. Київ, 2011. № 5(2). С. 234–239.
2. Qayumova, N. M. K., Ruziev M. Q. (2021). The Poetics of Colors in English Poetry. *Middle European Scientific Bulletin*. Volume 16, 22-26.

Наталія НАЗРУК,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології розвитку,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м.Івано-Франківськ

КОЛОРИСТИЧНИЙ ВИМІР ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Психологія кольору є галуззю психології, яка досліджує вплив кольорового спектру на поведінку, емоції та почуття людей, а також колір впливає на тиск, пульс та температуру тіла. Колористика є розділом кольорознавства, яка є наукою про символізм та семантику кольору та сприйняття кольору людиною.

З давнини люди розуміли значення кольорів, використовували їх у магічних, алхімічних, астрологічних, медичних та релігійних ритуалах. Було відомо, що червоний колір збуджує, зелений – заспокоює, чорний – пригнічує, а жовтий сприяє позитивному настрою.

Вітчизняні та зарубіжні вчені вивчають психологію кольору. Вони виявили, що людина сприймає колір суб'єктивно і один і той самий колір може сприйматися позитивно, негативно або нейтрально. Це залежить від віку, статі, настрою, емоційного стану, досвіду людини, культурних традицій тощо. Складно виявити колірні переваги дітей, адже батьки та суспільство визначають колірне сприйняття дитини (дівчинку одягають у рожеве, а хлопчика – у блакитне), але такі спроби здійснювалися. До 3-5 років дитині найбільше подобається червоний колір, до 8 років її улюбленим кольором стає жовтий, а пізніше їй починають подобатися більш холодні кольори, такі як синій і зелений.

Також встановлено, що різноманітні емоції співвідносяться з певними кольорами, як от, «позеленіти від заздрості» чи «почорніти від горя» тощо [1].

Сприймання кольорів людиною в залежності від її емоційних станів вивчалися американським консультантом з питань кольору та автором теорії кольорів Фабером Бірреном та швейцарським психологом і розробником відомого колірної тесту Максом Люшером. У 1947 році М. Люшер у віці 23 роки представив на Першому Всесвітньому конгресі психологів основні положення своєї методики колірної діагностики. У 1949 році він захистив дисертацію «Колір як інструмент психодіагностики» і відтоді його методика отримала міжнародне визнання. М. Люшер вивчав «кольори конфлікту», а у 1995 році опублікував книгу «Кохання без конфліктів».

Все життя М. Люшер присвятив популяризації колірної методики діагностики, брав участь у численних конференціях, семінарах, читав лекції у провідних університетах Америки, Європи та Австралії. Стрижнева ідея тесту М. Люшера полягає у визначенні взаємозалежності між вибором кольору і психотипом людини. Вчений поділяв психоемоційні стани людини за колірним спектром: чорний колір – песимістичність, конфлікт, стрес; зелений – потреба у самоствердженні, потяг до знань; синій – спокій, впевненість і взаєморозуміння; сірий – нейтральність, врівноваженість [2].

Таким чином, можна зробити висновок про те, що колір об'єктивним і водночас суб'єктивним компонентом і атрибутом людини та спільноти, кольори пов'язані з семантикою, асоціаціями, образами, значеннями, смислами та символами, які є ретрансляторами традицій, ментальності, зовнішньої та внутрішньої картини світу, національного характеру та образу світу.

Список використаних джерел:

1. Воропаєва Т.С., Ковтун Л.І. Колористичний вимір конфліктологічних досліджень. *The IX International Science Conference «Problems and tasks of modern science and practice»*, November 15 – 17, Bordeaux, France. P. 407 – 412.
2. Медуха Т. С. Психологія кольору. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф.*, 1-2 червня 2023 р. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2023. С. 180 – 184.

*Ірина ОПАНАСЮК,
кандидатка психологічних наук,
асистентка кафедри психології розвитку,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ*

АКСІОЛОГІЧНЕ ОСМИСЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ЗМІСТУ КОЛІРНОЇ ГАМИ ПІДЛІТКАМИ ЗА ДОПОМОГОЮ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАСОБІВ.

Актуальність проблеми дослідження зумовлена тим, що застосування кольорової палітри під час арт-терапевтичних технік дозволяє розкрити потенціал актуалізації стратегій творчої діяльності і ґрунтується на аксіологічному осмисленні суб'єктом своїх емоційних станів, втілених у художньо-символічні образи.

Мета: аксіологічне осмислення емоційного змісту колірної гами в світоглядно-диспозиційному пошуку.

Виклад основного матеріалу. Шляхи активізації внутрішніх ресурсів, потенціалу особистості, зцілення мистецтвом, самопізнання суб'єкта посередництвом творчої художньо-образної експресії вивчали у своїх дослідженнях О. Біла, І. Калашник, І. Опанасюк, О. Татаріна, Л. Теслюк, І. Чернуха, Т. Яценко.

Одним із методів арт-терапії є мандала-терапія (полягає в створенні циркулярних композицій – мандал), яка має санскритське походження і означає «магічне коло» [2, с.32-36]. Малюючи мандалу, підлітки несвідомо створювали символ власної особистості, який допомагав визначити причини невирішених конфліктів та віднайти ресурси для їхнього вирішення через кольори, форми, фігури. Розмальовуючи мандали, тобто вносячи колірну гаму у власні ескізи мандал, підлітки створювали авторську назву мандал та в інтерпретаціях розкривали привабливість феномену кольору, його значимість та сприйняття у виборі застосування [1, с.87]. Представимо невеликі фрагменти рефлексивних самовиявів респондентів, в яких використано авторські репродукції мандал.

Мандала «Галактика». «На просторах Всесвіту, в одному маленькому світі засяяло світло: кольорове й барвисте. Це з'явилося Сонце, що дало початок новій історії. Довкола нього згустився туман (спочатку непроглядно чорний, а потім став схожий на тонку вуаль), з якого вийшла блискуча кольору оніксу істота. Звали її «Ід». З часом на його хвості почав горіти різнобарвний вогонь. Цим вогнем були бажання, потяги та інстинкти, що відокремлюючись літали хмарками навколо Сонця. Два перші вогники – Бажання життя і Бажання смерті. І так продовжувався день за днем.

Але, якось «Ід» побачило другого себе, абсолютно однакову істоту. Його звали «Его». Тепер «Ід» більше не було самотнім, бо їх було вже двоє. Та подібність була між ними лише ззовні. «Его» вміло й знало те, що «Ід» не могло зрозуміти.

З часом почала зникати і зовнішня схожість. «Его» стало світло-лавандового кольору, з'явилося багато тоненьких відростків, що наче густі хмарки окутали світ. Але вони й надалі продовжували дружити, любити одне одного, бо не знали нічого іншого. «Его» теж могло створювати бажання та для цього воно брало енергію бажань «Ід» й натомість намагалося створити щось нове, пізнати що ж там. І виявилось, що там теж є світ, набагато більший, із своїми законами, істотами, де треба не тільки бажати, а й підкорятися. Та «Ід» ця тема не цікавила.

Один день став переломним у житті «Ід» та «Его», бо виявилось, що вони не самі. Однак лише тепер ця істота дала про себе знати. Вона була зовсім не схожа на них, скоріше на зелено-червону свиню-броненосця з великою булавою на хвості. Це було «Супер-его». Для «Его» воно цікавішим, ніж «Ід», до якого вже звикло. Часто «Его» не могло пояснити своєму другові, що деякі бажання не потрібні, а їхню енергію можна спрямувати на щось цікавіше.

Зате «Супер-его» ніколи не прохало й не радило, тільки командувало й вимагало дотримання вказівок. «Его» вважало це правильним й не заперечувало. Так, «Супер-его» стало головним. Дуже швидко у світі запанував хаос – всюди були бар'єри, бажання подавлялись, а «Ід» і «Супер-его» увесь час сперечалися. Як має бути правильно.

«Его» та його думки вже не бралися до уваги. Воно часто опинялось на межі, кого слухати: «Ід», з яким вони колись були дуже близькими, чи «Супер-его», яке служить «загальному благу» й завжди приймає мудрі рішення. Воно намагалось помирити обидві сторони, знайти компроміс та кожен залишався вірним своєму. Через це «Его» припинило слухати обох, замкнулось у собі. За цей час воно змогло віднайти в собі силу до нового, до змін, яких так потребував зруйнований світ, що став схожим на «курник» з жахливим галасом. Тепер «Его» знало, що все може бути інакше й спалахнуло як тисячі сонць, наче викрикуючи: "Досить!". (Розповідь Назара К.)

Мандала *«Мікро-всесвіт»*. «На цій мандалі респондент хотів виразити свою любов до рідної землі й країни, а також власні емоції. Коричневий колір для нього означає земля; жовтий і синій – кольори прапору України. Центр мандали, який він виділив зеленим і салатовим кольорами – це стан душі й почуття, які створюють гаму емоційних переживань. Разом дані символи характеризують його особистість з такими якостями як: патріотизм, любов, свобода, доброта, співчуття, справедливість, мужність. Проживаючи в своїй країні, його переповнюють: радість, спокій, цікавість, натхнення, блаженство». (Розповідь Олега Б.)

Мандала *«Багатогранність кольору»*. «В мандалі респондент намалював людське буття багатогранним й кольоровим. Воно здатне змінюватися залежно від обставин. Життя - це «жити з іншими», тобто з тими, з якими необхідно ділити усе: радощі, переживання, любов, образи. На думку респондента, без інших людей життя, любов і щастя належали б до недосяжної утопії. Ми всі пов'язані незліченними нитками. Завдяки іншим ми можемо самореалізовуватись й потребуємо інших не тільки тому, що вони роблять щось для нас, але також тому, що ми можемо щось означати для них». (Розповідь Ольги Л.)

Таким чином, опираючись на трансцендентні властивості символів і власний творчий потенціал, арт-терапія сприяє вираженню суб'єктом в матеріалізованих (візуалізованих) формах внутрішнього (рефлексивного) змісту психічного [3, с. 34] й отримує спосіб вирішення внутрішньо-особистісних та міжособистісних конфліктів.

Сказане вище дозволяє констатувати, що колір викликає відповідну реакцію в підлітків, формує відповідні емоції й асоціюється з певним досвідом. Таким чином, застосовуючи власні кольорові замальовки, підлітки змогли аксіологічно осмислити емоційний зміст колірною самовираження і його вплив на емоційну модальність. Милуючись кольоровою гамою, підлітки намагались з'ясувати природу мандал (класифікувати відтінки та їх поєднання), розвинути власну барву, здійснити світоглядно-диспозиційний пошук емоційного змісту та через колір «прочитати» задум асоціацій і їх вплив на сферу емоційного самопочуття.

Список використаних джерел:

1. Опанасюк І. Роль кольору в осмисленні підлітками власного емоційного контексту та його змін під впливом психотравмуючих обставин. *Психологія: реальність і перспективи* : зб. наук. пр. Рівнен. держ. гуманіт. ун-ту. / [упор. Р. Павелків, Н. Корчакова]. Рівне, 2024. Вип. 22. С. 86-93.
2. Фалько Н., Гармаш Д., Браславська І. Мандала як засіб психотерапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : психол. науки, 2017. Вип. 2. Том 3. С. 32-36. URL: <http://pj.kherson.ua/file/2017/psychology02/ukr/part3/7.pdf>
3. Яценко Т., Калашник І., Чернуха І. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога. Київ : Марич, 2009. 68 с.

Оксана ПАРКУЛАБ,
завідувачка кафедри психології розвитку,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ

АРТТЕРАПІЯ ЯК МЕТОД ІНТЕГРАЦІЇ МИСТЕЦТВА Й ПСИХОЛОГІЇ ДЛЯ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальність проблеми. До середини ХХ століття вважалося, що художнє самовираження є символічним і приховує несвідомий зміст людської психіки. Згодом було помічено, що процес художньої творчості спонукає особистість до духовного зростання, позитивної внутрішньої трансформації, позбавлення страху і тривоги. Ці ідеї слугували підґрунтям для розвитку

арттерапії як методу допомоги постраждалим дітям у випадку переживання втрати, лиха та інших травматичних подій внаслідок військової агресії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед зачинателів арттерапії було чимало художників, проте досить швидко справжній інтерес до використання зображувальних засобів з лікувальною метою виявили психіатри та психоаналітики (О. Блейлер, Е. Крамер, Е. Крепелін, М. Наумбург, Г. Принсхорн, Р. Симон, А. Тардієн та ін.). За словами американської дослідниці А. Гілрой, арттерапія — це модальність для саморозуміння, емоційних змін і особистісного зростання, що належить до кумулятивної культури і походить від переплетення мистецтва з соціальною психіатрією та психоаналізом. Попри те, що існує тісний зв'язок з лікувальною практикою, сучасна арттерапія (art therapy «терапія мистецтвом») здебільшого має психопрофілактичну, соціалізуючу та розвивальну спрямованість. Х. Толл, арттерапевтка і редакторка журналу Canadian Art Therapy Association Journal зазначала, що увагу дослідників привертає глибина впливу зображень на процеси комунікації, розуміння, лікування та обміну досвідом.

Арттерапія, що виникла в контексті теоретичних ідей З. Фрейда та К. Юнга, згодом розширила свою концептуальну базу, включивши гуманістичні моделі розвитку особистості К. Роджерса, А. Маслоу та екзистенційну динаміку людських переживань І. Ялома та Р. Мея. За К. Роджерсом, творчість і терапія почасти співпадають – те, що є творчим, зазвичай стає терапевтичним, а те, що терапевтичне, часто виявляється творчим процесом.

У науково-педагогічній інтерпретації арттерапія розуміється як турбота про емоційне самопочуття й психологічне здоров'я особистості, групи чи колективу засобами художньої діяльності. Педагогічне спрямування арттерапії має неклінічну спрямованість і розраховане як на потенційно здорову людину, так і на особистість з особливостями у розвитку [1].

Мета повідомлення – розкрити реконструктивний потенціал художньо-творчої діяльності дітей в умовах війни.

Виклад основного матеріалу. Поза сумнівом, надзвичайно уразливими до трагічних подій, пов'язаних з наслідками російської агресії проти України, є діти.

У них, на відміну від дорослих, ще відсутні або недостатньо розвинені механізми захисту та копінг-реакції на кризову ситуацію. Відтак вони потребують сторонньої допомоги насамперед від тих, хто почне співчутливо ставитися до їхніх страждань, зможе вчасно розпізнати складний психоемоційний стан й надати фахову підтримку. Це дає нам підстави стверджувати, що допомагаючи дітям опанувати продуктивнішими методами розв'язання проблем, ми цим зменшуємо ризик виникнення в них депресії.

За результатами наших досліджень, арттерапія дозволяє гармонізувати процес формування особистості дитини на основі їх природної здатності до вияву спонтанної творчої енергії, самовиявлення та самопізнання через мистецтво, а також розвивати схильність до конструктивних дій з урахуванням реальності довкілля. Це стає можливим за умови встановлення довірливих стосунків з юним клієнтом на основі безумовного прийняття, співчутливого слухання та емпатійного розуміння [2]. При цьому обов'язковим є наявність позитивного переносу, що передбачає особливу прихильність клієнта до психолога на кшталт ставлення дитини до матері. Без такого переносу – або якщо перенос негативний – клієнт не дослухатиметься до консультанта та його аргументів.

Проаналізувавши науковий доробок основоположників західної гілки арттерапії [3], ми дійшли висновку, що значення дитячої художньої творчості полягає в наступному:

- допомагає фахівцям (психологам, медикам, соціальним працівникам, педагогам) встановити з учасником арттерапевтичного процесу контакт й отримати доступ до його переживань;
- художня творчість сама по собі здатна сублімувати почуття клієнта і допомогти проявитися деструктивним тенденціям;
- цілювальний ефект художньої творчості досягається передусім завдяки відмові від стратегії дослідження патології, що характерно для психіатрів, і передбачає створення позитивної атмосфери в роботі з дитиною.

Сучасне тлумачення арттерапії як психологічної практики міститься у нормативних документах Британської асоціації арттерапевтів, зокрема –

«Художник і арттерапевт: коротке обговорення їх ролей у лікарнях, спеціальних школах та соціальній сфері», що відображено у наступних тезах:

1. Арттерапія пов'язана зі створенням візуальних образів, і цей процес передбачає взаємодію між автором художньої роботи (пацієнтом), самою художньою роботою і психотерапевтом.

2. Арттерапевти намагаються створити для пацієнта таке середовище для роботи, в якому він зміг би почуватися достатньо захищеним для того, щоби проявляти сильні переживання.

3. Естетичні стандарти в контексті арттерапії не мають великого значення.

Застосування цих положень на практиці дозволить дитячим психологам покращити взаємодію з юними клієнтами, оцінити свій вплив на встановлення терапевтичного контакту й структурування арттерапевтичного процесу, а також замислитися над розв'язанням етичних проблем і фахового обговорення моральних дилем, що своєю чергою позитивно відіб'ється на ефективності надання психологічної допомоги.

М. Бетенські у своїх працях обгрунтувала зміст і методичні принципи застосування арттерапевтичного методу:

- 1) зображувальна діяльність є феноменом з певною структурою;
- 2) клієнт вчиться бачити і осмислювати бачене в зображувальній продукції;
- 3) клієнт обов'язково має дати зображенню точний вербальний опис;
- 4) клієнт вчиться певним чином пов'язувати свою зображувальну продукцію зі своїм внутрішнім досвідом.

Більшість науковців вважають, що ефективність арттерапії не може бути підтверджена за допомогою лише кількісних методів дослідження. Водночас маємо вагомий науковий доробок сучасних учених (Каплан, 2000; Белкофер, 2003), що створює доказову базу й підтверджує зцілювальні переваги творчої діяльності (art-making).

Зі сказаного вище випливає, що сьогодні арттерапія застосовується в різних сферах професійної діяльності (психології, педагогіці, соціальній роботі, медицині, управлінні, бізнесі тощо). У межах психологічної практики цей метод використовує мистецтво для досягнення позитивних змін в інтелектуальному,

емоційному та особистісному розвитку людини. Його терапевтичний вплив на особистість дитини пов'язаний з наданням практично необмежених можливостей для її самовиявлення й самореалізації в продуктах творчості, створення яких полегшує процес комунікації й встановлення взаємин зі значущими людьми (батьки, вчителі, однолітки, сиблінги тощо), допомагає почуватися творцем, сприяє підвищенню самооцінки, навчає звільнитися від стереотипів, негативних емоцій та думок, дозволяє розкрити внутрішній потенціал, активізувати життєві сили.

Список використаних джерел:

1. Булгакова О., Савченкова М. Психологічні можливості підтримки дітей, які перенесли травматичний досвід. *Наука і освіта*. № 4. 2022. С. 24-27.
2. Паркулаб О.Г. Психологічна допомога дітям з екзистенційними переживаннями травми втрати та розлуки. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2024. Випуск 21. С. 216-223.
3. David Edwards. *Art Therapy*. London : SAGE Publications Ltd, 2004. 161 p.

Вікторія ПІТУЛЕЙ,
кандидатка філософських наук, доцентка,
доцентка кафедри психіатрії, наркології та медичної психології,
Івано-Франківський національний медичний університет,
м. Івано-Франківськ

ЗАСТОСУВАННЯ ПРИЙОМІВ КОЛЬОРОТЕРАПІЇ ПРИ ЛІКУВАННІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Актуальність. Колір служить потужним стимулятором емоційного та інтелектуального розвитку. Колірна гама здатна позитивно впливати на нашу свідомість і покращувати фізичне самопочуття. Сучасні психологічні дослідження вказують на позитивний вплив кольору на психологічний стан осіб, які мають симптоми посттравматичного стресового розладу. Кольоротерапія – це немедикаментозний метод лікування, заснований на тому, що кожна з біологічно активних зон організму реагує на один із кольорів: вплив засобами кольору відбувається на орган зору, а через нього і через зоровий аналізатор – на

нервову систему. Вплив певного кольору знімає енергетичну блокаду, яка є причиною функціонального розладу

Мета: проаналізувати особливості впливу прийомів кольоротерапії при лікуванні посттравматичного стресового розладу.

Кольоротерапія – це спосіб коригування психоемоційного стану за допомогою певних кольорів. Це особлива методика, заснована на впливі фотонів світла різної довжини хвилі на мозок людини. Завдяки такій простій методиці, впливу певного кольору на психіку, можна домогтися значних результатів у лікуванні ПТСР, а саме таких його симптомів як: апатія, дратівливість, надмірне збудження, негативні зміни настрою, уникання, агресія. Людина вчиться керувати та своїми емоціями, контролювати їх негативні вияви[1, с.231].

Мета кольоротерапії: 1) корекція психоемоційного стану; 2) розвиток слухової та зорової уваги; 3) зниження емоційно-психічного та тілесного напруження; 4) підвищення рівня емоційної чуйності і комунікативності; 5) формування навичок самоконтролю на основі знайомства з прийомами управління почуттями.

Застосовуючи елементи кольоротерапії у своїй роботі з військовими, які мають прояви ПТСР, ми спостерігали покращення їх психологічного стану, а саме: зняття страху, інертності, замкнутості, перезбудження. Також позитивно впливає колір на відновлення фізичного стану людини після травми. Завдяки кольоровому сприйманню значно розширюється індивідуальна сфера, переважно підсилюється художня насолода і значно збагачується світосприйняття. Надзвичайно результативною є групова психокорекційна робота з військовими з симптомами ПТСР на природі. Ми запропонували їм довго вдивлятися в кольорові простори, шукати їх, адже природа – це найкращий колорист. Наступна справа полягала в завданні зробити кольорові колажі з паперу. Після того, ми обговорювали, чому саме цей колір обрала людина, які в неї асоціації саме з цим кольором. Часто у своїй роботі ми застосовуємо реабілітаційну вправу «Зоряне дихання». Завдання для учасників – уявити синє небо, засіяне зорями. Потрібно обрати одну зірочку, і обрати для неї колір.

Наступні кроки здійснюються за такою інструкцією: «Увімкніть цю зірочку, хай вона засвітиться цим кольором. Вдихніть на один-два-три, уявляючи що Ви вдихаєте повітря, яке забарвлене кольором. Повітря, проникаючи через ніс, заповнює усе Ваше тіло. Спробуйте побачити та відчутти це. Вдихати потрібно носом. Затримайте дихання, полічіть до трьох. Видихніть на один-два-три. Ще двічі повторіть дихальний цикл».

З погляду фізіології та медицини особливе біологічне значення мають кожен з кольорів сонячного спектра. За даними Є. Рабкина, всі кольори поділяються на дві групи, а саме: пасивні і активні. До першої групи відносять монохромні кольори, зокрема білий, сірий, чорний. Активних кольорів у природі існує значно більше, вони відрізняються тоном, насиченістю, відтінками, які зумовлені довжиною світлових хвиль (червоний колір має довгу хвилю, натомість блакитний – середню, синій і фіолетовий – коротку) [2, с.62]. Цікаво, що хроматерапевти використовують синій колір, щоб спробувати вплинути на депресію та біль. Вважається, що темні відтінки синього також мають заспокійливі властивості, їх можна пропонувати для сприйняття людям, які страждають від безсоння або інших розладів сну.

Теплі кольори зазвичай використовуються з метою стимулюючого впливу, а холодні – для заспокійливого. З фізіологічного боку червоний колір впливає насамперед на серце, кровообіг (усуває застійні явища), стимулює імунітет, активізує обмін речовин, тому він здатний зігрівати тіло і оживляти почуття людини. У кольоротерапії цей колір використовують в тому разі, коли життєві сили людини потребують підтримки або відновлення, коли необхідно наповнити ослаблений організм новими силами. Червоний іноді допомагає боротися з сильними стресами. Корисний він і при гіпотонії та інфекційних захворюваннях, однак для занадто емоційних людей червоний у великій кількості може виявитися шкідливим. Наразі вчені-психологи називають низку функцій тих чи інших кольорів на психіку людини.

Зняття стресу. Вважається, що певні кольори, такі як синій і зелений, мають заспокійливий вплив на людей, які перебувають у стані стресу або тривоги.

Підвищення апетиту. Теплі та стимулюючі кольори впливають на апетит.

Сезонний афективний розлад. Люди в основному страждають від сезонного афективного розладу в холодну пору року внаслідок нестачі сонячного світла. Доведено, що певні види терапії яскравим світлом можуть бути корисними при цьому розладі настрою.

Підвищення енергії. Вважається, що такі кольори, як червоний і жовтий, підвищують вашу енергію і роблять людей більш мотивованими. Велике значення має вибір кольору в інтер'єрі приміщень, тому бажано використовувати на стінах світлі кольори і не надто яскраві. Використовуючи кольоротерапію нам вдалося скорегувати поведінку людей, що страждають на ПТСР, а саме їх настрій, емоційний стан, а також створити сприятливий психологічний клімат в групі. Все це, в кінцевому підсумку, позитивно вплинуло та покращило фізичне і психічне здоров'я військових.

Список використаних джерел

1. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
2. Потюк С. В. Використання кольоротерапії в інклюзивному освітньому середовищі початкової школи *Інноваційна педагогіка*. Випуск 54. Том 2. 2022. С. 61-64.

Ірина РОШАК,
*практичний психолог,
методист Центру психологічної служби
Департаменту освіти та науки Івано-Франківської міської ради,
м. Івано-Франківськ*

ВПЛИВ КОЛЬОРУ НА НАВЧАЛЬНУ МОТИВАЦІЮ ДІТЕЙ

Актуальність проблеми. Вплив кольору на навчальну мотивацію дітей дошкільного та шкільного віку є важливим аспектом педагогіки та психології, що відіграє важливу роль у створенні навчального середовища. Сучасні дослідження доводять, що правильний вибір кольорової гами в освітніх закладах впливає не лише на естетичну привабливість приміщень, а й на продуктивність

роботи, настроїв, поведінку, психіку, самопочуття дитини та покращує загальну мотивацію до навчання.

Виклад основного матеріалу. Дослідження психологів показали, що насичені теплі кольори (жовтий, помаранчевий) створюють відчуття радості, що підвищує інтерес до предметів. Водночас надлишок нейтральних відтінків може призводити до втоми або байдужості. Яскрава палітра кольорів привертає увагу дітей, сприяє більшій концентрації на навчальному матеріалі, окрім того, використання кольорових зображень та текстів (наприклад, кольорові підкреслення або маркери) збільшує швидкість обробки інформації, допомагає запам'ятовувати до 60 відсотків більше навчального матеріалу, ніж чорно-білі варіанти. Це особливо важливо в молодших класах, де візуальний підхід до навчання є основним способом пізнання світу.

У розвитку дітей дошкільного віку колір відіграє не менш важливу роль, оскільки є потужним дидактичним інструментом, що сприяє їхньому когнітивному, емоційному та творчому розвитку. Через колір діти навчаються і пізнають навколишній світ, розвивають мислення, увагу. Навчальна мотивація у дошкільнят значною мірою залежить від їхнього емоційного стану, оточення і способів подачі матеріалу. У цьому віці діти пізнають світ через гру, візуальні образи та емоційно привабливі елементи. Яскраво кольорові посібники, пазли, кубики, кольорові завдання або настільні ігри сприяють розвитку мотивації та уваги. Використання кольорових стікерів, карток чи смайликів для нагородження допомагає формувати позитивне ставлення до виконання завдань; розмальовки з цифрами або літерами дозволяють інтегрувати гру в освітній процес; малювання, аплікації та інші художні форми діяльності, що включають кольори, дають дітям можливість виразити свою індивідуальність та розвинути творчі здібності.

В оформленні інтер'єрів дошкільних закладах рекомендують комбінувати теплі кольори з холодними, приміром жовтий і зелений для зон активності, блакитний для зон відпочинку. Натомість у школі, для класних приміщень, оптимальними є спокійні тони, які не перевантажують увагу. Стимулюючі кольори можна використовувати у декоративних елементах (плакати, стенди).

Кольорові середовища також впливають на бажання учнів включатися в навчальний процес. Врахування кольорів сприяє когнітивному розвитку вихованців, що безпосередньо має вплив на увагу, пам'ять та емоції дітей, як дошкільного, так і шкільного віку. Зокрема кожен колір має свою власну енергетику та символіку.

Вважається, що синій стимулює концентрацію і заспокоює. Його часто використовують у класах для роботи, де потрібна зосередженість. Синій і блакитний кольори заспокійливо впливають на активних дітей. Крім цього, синій сприятливо впливає на очі дитини. Відтінки синього і блакитного стримують агресію і зайву емоційність у дошкільнят.

Жовтий має властивість підвищувати творчість і активність, що робить його ідеальним для зон, де учні беруть участь у групових проектах. Він підвищує концентрацію уваги, викликає радість, здатний підняти настрій навіть у похмуру погоду. У дошкільників жовтий колір асоціюється з творчістю та оптимізмом, сприяє розвитку інтересу до навчання.

Зелений стане в пригоді на робочому місці. Цей колір заспокійливо впливає на психіку, не втомлює, допомагає засвоювати інформацію. Зелений допоможе боротися з перепадами настрою, сприяє релаксації та гармонії. Цей колір лікує нервову систему і несе заспокоєння.

Червоний колір, навпаки, здатен активізувати енергію, але його надмір може викликати тривожність і напругу, особливо у дітей дошкільного віку. Він позитивно впливає на спокійних, апатичних дітей, а ось гіперактивних малюків може стимулювати до ще більшої активності. Червоний може відволікати учнів і заважати концентруватися.

Фіолетовий стимулює уяву, але у великих кількостях може викликати мрійливість і втрату уваги. Нейтральні кольори, такі як сірий або білий, можуть створити занадто «холодну» атмосферу, що знижує мотивацію, як в дошкільному, так і в шкільному віці, якщо їх використовувати у великих обсягах.

Вибір кольорів для створення власних робіт допомагає краще розуміти гармонію, контрасти та їх співвідношення. Через експерименти з ними діти розвивають уяву та креативне мислення. Також колір є важливим інструментом

для заохочення до навчання. Так, яскраві кольори, такі як червоний, жовтий, оранжевий, привертають увагу та заохочують дітей до взаємодії з матеріалом. Однак надлишок яскравих кольорів може викликати збудження, що ускладнює концентрацію. Баланс між яскравими й приглушеними відтінками є ключовим – жовтий колір стимулює цікавість і сприяє розвитку пізнавальної активності (його часто використовують у навчальних матеріалах для раннього віку), зелений ідеально підходить для куточків читання або індивідуальної роботи.

Вивчення кольорів допомагає дітям розвивати здатність розрізняти предмети за ознаками кольору, що сприяє розвитку їхнього зорового сприйняття. Наприклад, через ігри з сортування предметів за кольором діти вчаться аналізувати і класифікувати об'єкти. Також навчання кольорам пов'язане з розвитком мовлення, адже діти вчаться називати кольори та описувати об'єкти на основі кольорових характеристик, що сприяє розширенню словникового запасу та покращенню навичок комунікації. Рекомендується вводити кольори поступово, починаючи з основних (червоний, жовтий, синій) і переходячи до складніших відтінків, що допоможе уникнути перевантаження інформацією. Кольори можна використовувати як інструмент для диференціації завдань. Наприклад, різні кольори завдань можуть відповідати рівням складності, що дозволяє адаптувати навчальний процес під індивідуальні потреби кожної дитини. Щодо емоційного сприйняття світу, то воно також є дуже важливим як у дошкільному, так і в молодшому шкільному віці. У дітей дошкільного віку колірна чутливість дуже висока. Яскраві та насичені кольори (жовтий, червоний, зелений) стимулюють емоційність та інтерес до навчання. Однак надмірно яскраві тони можуть спричинити перевантаження або надмірну збудливість.

Діти молодшого шкільного віку також реагують на кольори, але їхня сприйнятливість стає більш структурованою. Пастельні та спокійні тони (світло-зелений, блакитний, персиковий) сприяють зосередженню та зниженню тривожності. Використання кольорів у роботі з емоціями допомагає дітям краще розуміти власний емоційний стан. Ігри з кольорами стимулюють співпрацю між ними, під час обговорення вибору кольорів для спільної гри. Це розвиває їхню соціальну комунікацію та навички роботи в команді, адже не всі діти однаково

реагують на кольори. Наприклад, дітям із підвищеною чутливістю рекомендують мінімізувати яскраві кольори, тоді як для дітей із низьким рівнем активності вони можуть бути корисними.

Висновок. Кольори можна порівняти з вітамінами, необхідними дитині для свого росту і розвитку. Через ігри, творчі завдання та навчальні проекти, які включають роботу з кольорами, можна досягти значного успіху у когнітивному, емоційному та соціальному розвитку дитини. Розумне використання кольорових стимулів допомагає вихованцям зосереджуватися, підтримує їхній емоційний комфорт і зацікавленість у навчальному процесі. Для педагогів важливо правильно підбирати кольори, враховуючи вікові особливості дітей та цілі навчання. Таким чином, кольори є потужним інструментом, який допомагає створити сприятливе середовище для навчання, розвитку та мотивації дітей як дошкільного, так і шкільного віку.

*Лариса САНДЮК,
старший викладач кафедри образотворчого
і декоративно-прикладного мистецтва та реставрації,
Карпатського національного університету імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ*

*Володимир САНДЮК,
Заслужений художник України,
доцент викладач кафедри образотворчого
і декоративно-прикладного мистецтва та реставрації,
Карпатського національного університету імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ*

ВПЛИВ КОЛЬОРУ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ У ВОЄННИЙ ЧАС

Війна є серйозним випробуванням для психіки людини, спричиняючи стрес, тривогу та депресивні стани, залишає глибокі фізичні та психологічні рани. У такі періоди особливо важливо розуміти вплив кольорів на емоційний стан та використовувати їх для підтримки психологічного благополуччя. Для реабілітації військових і постраждалих від воєнних дій використовуються різні методи, серед яких важливе місце займає колірна терапія. Вплив кольорів допомагає зменшити стрес, покращити емоційний стан та сприяти швидшому відновленню. Кольори відіграють важливу роль у житті людини, впливаючи на

її емоційний стан, настрої і навіть фізичне самопочуття. У часи війни, коли психіка людини піддається надзвичайному стресу, розуміння впливу кольорів може допомогти зменшити рівень тривожності, підтримати бойовий дух або створити відчуття спокою та безпеки.

Більшість досліджень у царині колорознавства та психології кольору показують, що вплив кольорів на людину виявляється в унікальному впливі на її емоційний і фізичний стан. Найбільш одностайні вчені стосовно впливу таких кольорів:

Червоний – колір енергії, сили та пристрасті. Він стимулює активність, підвищувати рівень адреналіну сприяє циркуляції крові, підвищує рівень енергії, але водночас викликати агресію або занепокоєння. Його можна використовувати в приміщеннях для фізичної реабілітації, але в обмежених кількостях, щоб уникнути зайвого напруження. У воєнний час червоний часто використовується у військовій символіці та пропаганді.

Синій – асоціюється зі спокоєм, довірою та стабільністю, сприяє релаксації, зменшує рівень тривожності, допомагає впоратися з безсонням. Темні відтінки синього можуть сприяти концентрації, а світлі – створювати відчуття миру та надії. У психологічній реабілітації синій використовується для зниження рівня стресу. У військових госпіталях цей колір допомагає пацієнтам почуватися спокійніше.

Зелений – колір гармонії, асоціюється з природою, та відновленням. Він позитивно впливає на нервову систему та є ефективним у боротьбі зі стресом і депресією. Він допомагає заспокоїтися, знижує рівень стресу та сприяє психологічному відновленню. Зелений колір часто використовується у військовій формі, що може надавати відчуття захисту та єдності.

Жовтий – символізує оптимізм, енергію та надію, підвищує настрої, стимулює розумову активність, сприяє емоційній стабільності. У реабілітаційних центрах він може використовуватися в приміщеннях для соціалізації. Водночас занадто яскравий жовтий може викликати відчуття неспокою. Під час війни він може бути використаний у дизайні гуманітарних плакатів та психологічної підтримки.

Чорний – колір сили, таємничості та скорботи. У складні часи він може підкреслювати серйозність ситуації, але також сприяти почуттю захищеності.

Білий – асоціюється з миром і нейтральністю, символізує чистоту і новий початок. У медичних закладах білий створює відчуття спокою та надії. Білий може викликати відчуття віри та відродження, що є особливо важливим для поствоєнного періоду.

Сірий – колір нейтральності та балансу, використовується як колір, що допомагає зменшити перевантаження сенсорного сприйняття. У поєднанні з іншими кольорами створює збалансовану атмосферу. Він може символізувати стабільність, але надлишок сірого може викликати апатію або депресивний настрій.

Колірна терапія може бути ефективним методом для підтримки психічного здоров'я у воєнний час. Колір відіграє важливу роль у дизайні приміщень для реабілітації, у реабілітаційних центрах. Наприклад, у палатах для військових з ПТСР переважають м'які відтінки синього і зеленого, що сприяють зняттю напруги. У фізіотерапевтичних кабінетах можуть використовуватися теплі кольори для підвищення енергії та мотивації. Використання спокійних відтінків у лікарнях, реабілітаційних центрах або житлових приміщеннях допомагає людям подолати стрес. Наприклад, зелений і блакитний можуть сприяти розслабленню, тоді як теплі тони, такі як жовтий і помаранчевий, допомагають зберігати позитивний настрій. Колірна терапія також застосовується у творчих заняттях, таких як малювання. Вибір кольорів у мистецтві дозволяє пацієнтам висловлювати свої емоції та опрацьовувати травматичний досвід через творчість.

Використання кольорів у військових госпіталях. У госпіталях важливо правильно використовувати кольорову гамму, щоб сприяти швидшому одужанню: Світло-блакитний і зелений – для палат, де потрібен спокій. Теплі кольори (жовтий, персиковий) доречні у приміщеннях для соціальних взаємодій допомагають створити комфортну атмосферу. Білий слугує створенню стерильного середовища, однак його слід комбінувати з м'якими відтінками, щоб уникнути відчуття холоду та почуття ізоляції.

Аналіз кольорів у малюнках дітей під час війни. Малюнки дітей є важливим джерелом інформації про їхній емоційний стан. Використання кольорів у дитячих малюнках може свідчити про рівень тривоги, надії або страху:

1. Темні відтінки (чорний, темно-синій, сірий) часто використовуються дітьми, які переживають страх, втрату або невизначеність.

2. Червоний може символізувати агресію або тривогу, але також і силу боротьби.

3. Світлі відтінки синього та зеленого вказують на надію та прагнення до безпеки.

4. Яскраві кольори (жовтий, помаранчевий, рожевий) свідчать про позитивний настрій і віру у відновлення миру. Аналіз малюнків може допомогти психологам краще зрозуміти емоційний стан дитини та вибрати відповідні методи підтримки.

Висновок. Використання кольорів у період війни має величезний вплив на психіку людини. Відповідно підібрані відтінки сприяють зниженню рівня тривожності, створенню позитивного настрою та допомагають у процесі реабілітації. Колірна терапія є важливим інструментом для збереження емоційного здоров'я, особливо в умовах екстремального стресу. Це може допомогти стабілізувати емоційний стан людини, підтримати її моральний дух і навіть сприяти психологічному відновленню.

Розуміння впливу кольорів дає можливість використовувати їх як потужний інструмент у боротьбі зі страхом, сприяючи відновленню миру як у суспільстві, так і в душах людей. Колірна терапія є ефективним інструментом у реабілітації військових та постраждалих від війни. Правильне використання та розуміння впливу кольорів дає можливість використовувати їх як потужний інструмент у боротьбі зі стресом, сприяє покращенню психологічного стану, допомагає боротися з тривожністю, депресією та сприяє фізичному одужанню. Інтеграція кольорової терапії у процес реабілітації може значно підвищити ефективність відновлення та повернення людей до повноцінного життя.

*Лариса СЛИВКА,
докторка педагогічних наук, доцентка,
професор кафедри початкової освіти та освітніх інновацій,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ*

ПОЛІВИМІРНІСТЬ ПРОБЛЕМИ КОЛЬОРІВ У ЖИТТІ Й РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ТА ЮНАЦТВА: ПОЛЬСЬКИЙ КОНТЕКСТ

Актуальність проблеми. Загалом гігієністи, медики, мистецтвознавці, психологи й фахівці інших наукових галузей розглядають проблему впливу колірної гамми на життєдіяльність і здоров'я людини у багатоманітних контекстах, серед яких найбільш дослідженими є такі: «Історичні рефлексії проблеми кольору у житті людини»; «Сприйняття кольору в різних культурах»; «Кольори у вимірі їхніх відтінків»; «Психологічне значення кольору, якому людина віддає перевагу» (коротко – «Психологія кольору»); «Яким чином продукти різного кольору, що є у раціоні людини, впливають на організм останньої», «Діагностичні можливості кольору», «Реабілітаційні можливості кольору» та ін.

Щодо педагогічного виміру бачення порушеної у назві нашої розвідки проблеми зазначимо, що в сучасних вітчизняних напрацюваннях, присвячених використанню кольору з метою здоров'язбереження здобувачів освіти і профілактики у них низки фізичних і психічних недуг, дедалі частіше надibuємо поняття «кольоротерапія». Вважаємо, що використання цієї дефініції у педагогіці є дещо некоректним, оскільки терапія є виключно медичною категорією і передбачає застосування лікувальних засобів з метою полегшення, зняття чи усунення симптомів будь-якого захворювань. Відтак, актуальною, на нашу думку, є потреба випрацювання більш адекватних педагогічній науці формулювань, які доцільно увиразнили б відповідну просвітницько-виховну й організаційну працю у закладі освіти (до прикладу, використання «методу зміни кольорового мисленнєвого екрана» (розробленого Піфагором); застосування кольорового тесту Фрлінга з метою діагностики отримання дитиною

«домашнього / родинного тепла»; створення оптимального кольорового простору освітнього закладу / класної кімнати та ін.) [1, с. 84–85].

Мета. Очевидно, що системне і комплексне дослідження означеної педагогічної діяльності передбачає потребу прогнозування нововведень в українську педагогіку здоров'я з урахуванням зарубіжного дослідницького поля. Вартим уваги у цьому сенсі є досвід учених і освітян Республіки Польща. При підготовці цієї статті ми використовували численні публікації польських дослідників, що безпосередньо розкривають суть чи окремі аспекти порушеної проблеми. Представимо деякі результати нашого наукового пошуку.

Окремі аспекти, пов'язані з методами використання кольорів для підтримки розвитку дитини, порушені у статтях «Кольори в житті дітей – чому вони такі важливі?» [6] і «Кольори на малюнках дітей» [4]. Для осмислення комплексу питань, дотичних до проблеми, важливим розглядаємо допис «Кольори в дитячій психології: заспокійливі, ті, що привертають увагу і не тільки» [5], у якому акцентується увага на таких ключових позиціях: «Як кольори впливають на дитячі емоції?», «Психологія кольору на практиці», «Чи можуть кольори зняти стрес?», «Як кольори впливають на сон дитини?».

Глибоким деталізованим викладом виділяється публікація під назвою «Дитина не знає кольорів – чи є про що хвилюватися?» [2]. Її автори пропонують кілька ідей щодо використання гри з метою розважити дитину і підтримати вивчення нею кольорів. Рекомендують реалізовувати відповідну працю за низкою напрямів, як-от:

– розучування кольорів з перших днів: тут у пригоді будуть виразні предмети або контрастні книги, розміщені близько дитини;

–не все відразу»: почніть з того, що навчіть дитину двом основним і різним кольорам, а вже потім – додавайте інші;

–демонстрування предметів: покажуйте предмети і називайте їхній колір; систематичне повторення такої вправи сприятиме запам'ятовуванню дитиною кольорів, паралельно – покращенню розвитку її мовлення;

–спільні перегляд і читання книжок про кольори;

–спільне сортування предметів: це можна робити не лише вдома під час, до прикладу, упорядкування іграшок, але також – під час походу до магазинів, прогулянок у ліс тощо, де можна попросити дитину принести зелене листя, червоні камінці та ін.;

–малювання й живопис.

У статті репрезентовано добірку уже готових засобів навчання, які можуть стати в нагоді усім охочим вивчати разом з дітьми кольори через гру. Серед них, до прикладу, «Кольорова галявина» (рис.1), «Завантаж вантажівку» (рис.2), «Голодні песики» (рис. 3), «Кольорова гусинь» (рис. 4) та ін.



Рис. 1: «Кольорова галявина»



Рис. 2: «Завантаж вантажівку»



Рис. 3: «Голодні песики»



Рис. 4: «Кольорова гусинь»

До усього, зазначають автори публікації, вельми позитивне значення усіх представлених засобів навчання полягає у тому, що, використовуючи окремі елементи цих засобів, діти тренують власну дрібну моторику.

Представляє інтерес стаття «Вплив кольору й текстур на навчання та самопочуття учнів» [7]. Насамперед, зазначимо, що автори публікації покликаються на англomовні джерела¹, що може сприяти розширенню уявлень українських освітян про географію наукових досліджень, дотичних до теми використання кольорів у здоров'язбережувальній і профілактичній праці в закладі освіти.

Власне, спираючись на здійснений зарубіжними вченими науковий аналіз проблеми використання кольору у створенні «здорового» простору школи, польські творці вищезгаданої статті прогнозують, яким чином використання яскравих кольорів і сміливих текстур у класних кімнатах може покращити успішність навчання учнів, підвищити їхню креативність і позитивно вплинути на самопочуття здобувачів освіти. Окрім іншого, зосереджують увагу читача на окремих елементах дизайну, висвітлюють корисну інформацію у рубриках «Як використовувати колір для створення стимулюючих навчальних просторів», «Колір а спеціальні потреби, пов'язані з едукaцією²», «Міжкультурна чутливість і використання кольору в класних кімнатах», «Створення універсального освітнього простору».

Доцільно також наголосити на тому, що у статті актуалізовано поняття «інклюзивний освітній простір», до створення якого треба підходити комплексно – брати до уваги різні чинники, як-от: особливі освітні потреби учнів, їхнє культурне походження, вік, здатність сприймати стимули і спосіб, у який відбувається навчання. Стратегічно, врахування усіх цих елементів є гарантією того, що всі здобувачі освіти будуть мати можливості навчання в комфортному й

¹**Baper S.**, Husein H., Sazgar S. (2021). Review of The Impact of Colour on Students' Perception in Learning Spaces. *Tikrit Journal of Engineering Sciences*. 2021. 28 (2). P. 33–43; **Graham E.** (2022). Maximizing Student Success with Least Restrictive Environments and Appropriate Models of Inclusion. neaToday: вебсайт. URL: <https://www.nea.org/nea-today/all-news-articles/maximizing-student-success-least-restrictive-environments-and-appropriate-models-inclusion>; **Jonauskaitė D.** & others. (2020). Universal Patterns in Color-Emotion Associations Are Further Shaped by Linguistic and Geographic Proximity. *Psychological Science*. 31(19). P. 1245–1260. DOI: <https://doi.org/10.1177/095679762094881>

² В освітній системі Республіки Польща відповідний процес означено словом «едукaція» (пол. *edukacja*).

стимулюючому середовищі. Наведено кілька ключових рішень у цій царині, а саме:

– приміщення для навчання «у тиші» (до прикладу, читання) повинні мати зручні меблі – м'які крісла – і мати зелений колір;

– гладка поверхня столів допомагає учням зосередитися;

– з метою стимулювання дискусії серед користувачів простору (здобувачів освіти) варто використовувати помаранчевий колір;

– для привернення уваги до особи, яка проводить заняття, необхідно розмістити біля неї низку червоних елементів; разом з тим, кількість елементів відповідного кольору у цій зоні повинна бути лімітованою, оскільки їхня надмірність може відволікати увагу учнів;

– у випадку навчання на основі вказівок (до прикладу, вивчення правил) дошка білого кольору, яку легко витирати сухою ганчіркою, «працює» краще, ніж дошка пробкова, оскільки перша простіша в обслуговуванні, а, отже, менше відволікає увагу тих, хто навчається.

Додатково проблема дизайну інтер'єру навчальних приміщень репрезентована у статті «Функція кольору в освітніх проєктах» [3]. У ній ідеться зокрема про те, що колір і дизайн впливають на емоції, концентрацію, навчальний досвід і загальне самопочуття учнів. Сформульовано низку позицій щодо вирішального значення кольору і дизайну при проєктуванні навчальних просторів, як от:

1) вплив на психіку: добре підібрані кольори допомагають створити позитивне середовище, вони підтримують мотивацію, творчість і продуктивність учнів; яскраві кольори (жовтий і помаранчевий) допомагають генерувати енергію та ентузіазм, а спокійні кольори (синій і зелений) розслабляють і допомагають зосередитися;

2) візуальна стимуляція: продумані елементи дизайну і раціонально підібрана палітра кольорів можуть привернути увагу здобувачів освіти і зробити навчальний простір візуально привабливим;

3) пошук орієнтирів і організація: ефективне використання кольорів і візерунків сприяє тому, що кожен може знайти своє місце в навчальних

просторах; різні приміщення (класи, бібліотеки, зони загального користування та ін.) можна відрізнити (увиразнити) за допомогою різних кольорів чи елементів дизайну – це полегшує учням пересування у певному просторі й зміцнює відчуття гарної організації та структури;

4) персоналізація й ідентичність: використання кольорів та елементів дизайну, які відображають ідентичність, цінності чи бренд школи, може посилити в учнів почуття гордості – здобувачі освіти можуть ідентифікувати себе з даним освітнім закладом і мати відчуття «причетності».

Резюмуючи сказане, робимо низку висновків:

– педагог є дослідником у своїй професійній діяльності, оскільки використання кольору з метою збереження і зміцнення здоров'я дітей та юнацтва є одним з важливих завдань сучасного вчителя;

– використання кольору у просвітницько-профілактичній і організаційній праці вчителя сприяє розв'язанню не лише здоров'язбережувальних завдань, також спрямовує на розвиток пам'яті, мислення, творчої уяви учнів, створенню позитивного настрою в останніх;

– широко розповсюджене нині проєктування у школах сенсорно збагачених зон необхідно здійснювати з урахуванням принципів колірної гармонії.

Список використаних джерел

1. Сливка Л. В. Екологія дитинства: навч.-метод. посіб. Івано-Франківськ: НАІР, 2014. 164 с.
2. Dziecko nie zna kolorów – jest się czym martwić? *Skumaj to razem z nami* : вебсайт. URL: https://skumajto.pl/pl/blog/Dziecko-nie-zna-kolorow-jest-sie-czym-martwic/18?srsltid=AfmBOor_6mpriVm9QjNa4UtsCsQbQmZAJFKWZXvxievB9h1bJOdN3Zln
3. Funkcja koloru w projektach edukacyjnych. *Formica* : вебсайт. URL: <https://www.formica.com/pl-pl/articles/commercial-interiors/importance-of-colour-in-education-design-projects>
4. Kolory na rysunkach dzieci. URL: <https://dziecisawazne.pl/kolory-na-rysunkach-dzieci/>
5. Kolory w psychologii dziecka: kolory uspokajające, przyciągające uwagę i nie tylko. *Novakid* : вебсайт. URL: <https://www.novakid.pl/blog/znaczenie-kolorow-w-psychologii/>
6. Kolory w życiu dzieci – dlaczego są tak ważne? URL: <https://sensoludki.pl/kolory-w-zyciu-dzieci-dlaczego-sa-tak->

psychological level. White represents purity, innocence, simplicity. Red evokes intensity, anger, passion, and danger. Blue is associated with calmness, sadness, and reliability. Yellow is associated with happiness, warmth, and sometimes caution. Green is associated with nature, envy, and rebirth. Black conveys mystery, refinement, and mourning.

These associations are often translated into figurative usage in language. For example, "in the red" represents financial trouble and is metaphorical because of red's connotations of danger and loss. Similarly, "in black and white" connotes clarity and simplicity, reflecting the dichotomy of these colors in visual perception. Colors have a powerful influence on our emotions and are often used as metaphors to describe feelings. The use of them is perceived as an effective way of expressing emotions, attitudes, and concepts, which ensures their widespread use both in everyday speech and in literature. Metaphors such as "seeing red" capture the visceral experience of anger, where increased heart rate and heightened physical arousal mirror the color's intensity. On the positive side, "red-hot" implies fervor or enthusiasm, such as in "red-hot passion. Blue has dual associations in English metaphors. On one hand, "feeling blue" epitomizes sadness, likely linked to melancholic weather or the absence of warmth. On the other hand, blue symbolizes calmness, as reflected in phrases like "true blue," signifying loyalty and trustworthiness. Green carries a complex set of associations. "Green with envy" portrays jealousy, drawing from the sickly pallor of envy in early Western symbolism. Conversely, green represents renewal and vitality in metaphors like "green shoots," which symbolize new beginnings. Black and white are often used metaphorically to signify clarity, morality, or the lack thereof. "Black and white" means something clear and straightforward, while "black mood" reflects deep despair. "White lie" illustrates the paradox of purity associated with a harmless falsehood. While yellow is often linked to happiness and sunshine, as in "having a sunny disposition," it can also connote cowardice, as seen in "yellow-bellied." This duality underscores the complexity of color metaphors.

The emotional and psychological associations of colors are not universal; they are deeply influenced by cultural context. In English-speaking cultures, color metaphors have evolved through historical, literary, and societal influences. For

example: Historical Context: The term "blue blood" originates from Spanish nobility, signifying aristocratic lineage. Literary Influence: Shakespeare's plays popularized phrases like "green-eyed monster" for jealousy, cementing green's association with envy in English. Societal Factors: Modern branding and media reinforce certain color associations, such as red for urgency in sales or green for eco-friendliness.

Color metaphors in English are a fascinating intersection of language, psychology, and culture. By analyzing phrases like "seeing red" or "feeling blue," we gain deeper insights into how emotions are conceptualized and communicated. While some associations are rooted in universal human experiences, many are shaped by cultural contexts and historical influences. Recognizing these patterns enriches our understanding of language and its power to convey complex emotional and psychological states.

Bibliography

1. Зацний Ю. А. Сучасний англomовний світ і збагачення словникового складу. Львів : ПАІС, 2007. 228 с.
2. Устименко А. А., Григоренко Н. О. Колірні ідіоми англійської мови. URL: http://www.rusnauka.com/16_NPRT_2012/Philologia/6_111669.doc.htm (дата звернення: 20.11.24).
3. Oxford Dictionary of Idioms / Ed. by J. Siefring. Oxford: Oxford University Press, 2004. 340 p.

Валентина ХАБАЙЛЮК,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної психології,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м.Івано-Франківськ

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ КОЛІРНОЇ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ В ДИЗАЙНІ ЗОВНІШНОСТІ

Актуальність. Психологія кольору досліджує вплив певних кольорів на емоції, самопочуття, продуктивність і поведінку людини. Кольорові уподобання людини можуть багато розповісти про її характер, настрій та досвід. Сприйняття

кольору викликає певні емоційні реакції та фізіологічні зміни в організмі. В сучасній моді та дизайні розглядають культурні, традиційні, суспільно-історичні, гендерні асоціації щодо використання кольорів в оформленні зовнішності людини.

Мета: з'ясувати особливості використання кольорів у дизайні зовнішності людини для відображення емоційного стану, самовираження та формування бажаного образу.

Виклад основного матеріалу. Дизайн зовнішності людини включає створення певного візуального іміджу з допомогою елементів одягу, аксесуарів, зачіски і макіяжу, оформлення зовнішнього вигляду, емоційної та естетичної подачі індивідуального образу. Колір має велике значення у відображенні настрою, ідентичності, стилю, переконань та трансляції необхідного враження.

Мода — це соціокультурний феномен, дзеркало суспільства, що відображає ставлення особистості до себе та інших людей. В моді наочно виражається дух часу, безпосередні ознаки соціальних, політичних, економічних і культурних змін. Це елітна креативна індустрія, колективний смак, який постійно змінюється і розвивається. Водночас мода завжди є дуже індивідуальною та дозволяє людині проявити свої цінності, переконання, унікальність та емоції.

Психологиня та стилістка Донн Керен спеціалізується на психології моди та підкреслює, що «одяг уміє промовляти», це «сполучна тканина між фізичним та емоційним» [1]. Стиль є продовженням внутрішнього світу людини та відображає її расово-етнічне походження, релігійність, самооцінку, настрій, страхи та комплекси, статус та ідентичність. В своїй роботі Д.Керен використовує дві концепції моди: одяг, що віддзеркалює настрій і одяг, що покращує настрій. Вбрання надсилає сигнали іншим людям при соціальній взаємодії і формує певне уявлення про людину. Залежно від того, яке враження людина хоче справити в конкретній ситуації, то так і варто підбирати свій одяг і аксесуари. Колір в контексті виступає як засіб комунікації, що підсилює наші наміри та проявляє індивідуальні особливості.

Відома польська блогерка, яка висвітлює теми моди й стилю, Катажина Туск вважає, що основні кольори елегантного та функціонального гардеробу, це: чорний, білий, сірий, синій і бежевий [4]. Водночас вона рекомендує при виборі кольорів свого гардеробу враховувати пори року: «У весняно-літній сезон, коли все довкола цвіте, можеш зважитись використати більше строкатих кольорів. Однак осіння сірість і білизна зими схилятимуть тебе бути стриманішою» [4, с. 53]. Важливо, щоб особистість, її внутрішнє самовідчуття, одяг, стиль життя, смак та самовираження гармоніювали між собою.

С.Г.Кулешова досліджує психотехнологію кольору в fashion-бізнесі [2]. Вплив кольору на людину доцільно розглядати з позицій психології, фізіології та естетики. Вміле використання та поєднання кольорів у моделях одягу є вагомим чинником успішної реалізації товару. Особливості психосемантики кольорів: червоний колір символізує романтику і пристрасть, а з іншого боку – небезпеку та гнів; синій колір традиційно асоціюється з миром, спокоєм, стабільністю, тому він дуже затребуваний в політиці та корпоративному стилі; зелений колір асоціюється з природою, весною, процвітанням, водночас, зелений – це колір заздрості, жадібності чи наївності; жовтий – колір молодості, оптимізму, тепла та енергії, але у надлишку може провокувати тривожність; білий – колір чистоти, невинності, досконалості та миру; чорний колір найпопулярніший у моді як для чоловіків, так і для жінок, оскільки легко вписується в будь-який образ і поєднується з усіма іншими відтінками.

Чорний підкреслює елегантність, впевненість, інтелект, самодостатність, загадковість. Негативні прояви чорного: емоційна закритість, агресивність, траур, формальність.

Водночас індивідуальні асоціації стосовно кожного кольору та відтінку, їх поєднання можуть суттєво відрізнятися від загальноприйнятих. Так, М.Ю.Торбач вказує, як один із найпопулярніших кольорових стереотипів – уявлення про те, що блакитний і синій – це чоловічі кольори, а рожевий – жіночий [3]. Цей тренд закріпився в моді та масовій свідомості з другої половини ХХ століття. На даний момент мода і виробництво спрямовуються до більш гендерно-нейтрального сприйняття цих кольорів.

М.Ю.Торбач емпірично дослідив взаємозв'язок рівня самоствавлення та вибору кольору одягу [3]. Вибірка людей, які вказали у своїх перевагах кольори темніших відтінків показали взаємозв'язок з низьким рівнем самоствавлення. Досліджувані з високим рівнем самовідношення надали перевагу яскравішим кольорам. Отже, при застосуванні кольору в дизайні одягу важливо спочатку зрозуміти психологічні потреби різних груп споживачів. Вбрання і моду можна використовувати багатьма позитивними способами для підвищення життєвих шансів, самооцінки та добробуту.

Висновки. Кольори є важливим інструментом психологічного впливу та індивідуального самовираження. Роль кольору в дизайні зовнішності пов'язана з антропометричними, віковими, статевими особливостями конкретної людини та соціальним і культурним контекстом. Використання певних кольорів у оформленні зовнішності людини, а саме одяг, аксесуари, макіяж, колір волосся впливають на сприйняття її образу іншими людьми. Усвідомлений вибір кольорів дозволяє виглядати самобутньо та гармонійно, формувати бажане враження, підвищувати впевненість у собі та покращувати емоційний стан.

Список використаних джерел

1. Керен Д. Твій щасливий одяг: як психологія моди допоможе покращити стиль і життя. К: Yakaboo Publishing, 2022. 312 с.
2. Кулешова С.Г. Психотехнології у fashion-бізнесі *Ресурсозберігаючі технології легкої, текстильної і харчової промисловості*: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції молодих вчених та студентів, 24 листопада 2022 р. Хмельницький : ХНУ, 2022. 208 с. с.72-78.
3. Торбач М. Ю. Колір одягу як чинник самоствавлення купівельників у контексті fashion-індустрії *Соціально-психологічні технології розвитку особистості*: зб. наук праць за матеріалами VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 07 квітня 2023 р.): ХДУ, 2023. – С. 103-110.
4. Туск, Катажина Твій стиль. Львів: Видавництво Старого Лева, 2018. 240 с.

*Мар'яна ХАВКО,
здобувачка освіти, третій курс,
факультету романо-германської філології,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
ОР «Баклавр»,
м. Івано-Франківськ*

ВИВЧЕННЯ МУЗИКИ РІЗНИХ ЕПОХ КРІЗЬ ПРИЗМУ КОЛІРНОСТІ МУЗИЧНОЇ ТКАНИНИ ТВОРІВ КОМПОЗИТОРІВ

Актуальність. Історія музики є важливим навчальним предметом у більшості закладів освіти музичного профілю. Особлива увага надається вивченню творчому доробку композиторів, які жили й працювали в різні історичні періоди, врахуванню різноманітності стилістики та етнокультурного контексту їхньої творчості. Так, у процесі вивчення низки тем з історії музичного мистецтва студенти флорентійської консерваторії імені Керубіні глибоко вивчають творчість таких композиторів як Бетховен, Моцарт, Гайдн, Россіні, Верді, Вагнер, Бах, Скарлатті, Шопен і багато інших.

Привертає увагу різноманітність підходів до вивчення їхньої творчості. Наприклад, цікавим є аналіз творчого доробку композиторів під кутом зору зв'язку колірних асоціацій та колірних синестезій зі звуковою тканиною творів, що притаманно тому чи іншому композитору. Кольори, музика і мистецтво взаємодіють як різні мови, здатні виражати емоції, ідеї та дух часу. У романтизмі ці елементи досягли особливого синтезу, коли художники, композитори й поети спільно зверталися до тем свободи, почуттів і символізму.

Мета. У цій розвідці спробуємо з'ясувати, як взаємопов'язані кольори, живопис художника Франческо Гаєца і музика Амадея Моцарта, Вівальді, Бетховена, а також твори інших композиторів епохи романтизму. Це дозволить описати особливості відображення символізму, патріотизму й національні ідеї в різних видах мистецтва.

Виклад основного матеріалу. Італійський романтизм: Гаєц і музика Моцарта. Італійський романтизм став одним із проявів боротьби за свободу і культурну самобутність. Франческо Гаєц, знаний представник італійського

романтичного живопису, у своїх творах використовував символіку і драматичну палітру, щоб передати ці ідеї. Його картина “Поцілунок” є не просто зображенням романтичного жесту, а глибокою метафорою любові як форми свободи та патріотизму. Кольори у творі символізують пристрасть, боротьбу і надію, що перегукується з ідеями Відродження і боротьби за італійську єдність.

Ця тематика відображається і в музиці Вольфганга Амадея Моцарта, зокрема в його операх. Наприклад, опера “Весілля Фігаро” містить гострі соціальні підтексти, що символізують боротьбу простого народу проти аристократичного гніту. Патріотизм і символізм також звучать у опері “Дон Жуан”, де драматична музика і яскраві арії перегукуються з палітрою Гаєца: мелодії створюють відчуття драматичної напруги, подібної до кольорових контрастів у живописі.

Опера Моцарта “Чарівна флейта” також є важливим прикладом, адже вона побудована на символах і алегоріях боротьби між світлом і темрявою. Золоті, сині й чорні кольори, що можна уявити під час постановки, знаходять свої візуальні аналоги у палітрі Гаєца. Обидва митці використовували мистецтво, щоб говорити про свободу і пошук ідеалу, хоча й у різних формах.

Ф. Гаєц і музика Дж. Верді. Італійський композитор Джузеппе Верді також тісно пов’язаний з ідеями патріотизму, що переплітаються у творчості Гаєца. Наприклад, опера “Набукко” з її знаменитим хором полонених є музичним вираженням тих самих настроїв, які Франческо Гаєц втілював у картинах. Мелодія хору, що звучить, як плач і молитва про свободу, перегукується з червоними і синіми тонами живопису, символізуючи кров, пролиту за свободу, і надію на її досягнення. Крім того, Гаєц і Верді об’єднані здатністю звертатися до глядача і слухача на рівні глибоких емоцій. Їхнє мистецтво не лише захоплює, але й пробуджує бажання до боротьби за правду, незалежність і національну гордість.

Німецький романтизм – К. Д. Фрідріх і Л. Бетховен. Німецький романтизм у живописі Каспара Давіда Фрідріха і в музиці Людвіга ван Бетховена занурює нас у філософську глибину і меланхолію. Фрідріх, як-от у своїй картині “Мандрівник над морем туману”, передає почуття самотності перед величчю

природи. Сині та сірі відтінки цієї роботи символізують нескінченність, тривогу і одночасно спокій. Соната Темпеста Бетховена також переносить слухача в подібний емоційний простір. Її мелодії нагадують холодні тони картин Фрідріха: вони пульсують між меланхолією і драматизмом. Обидва митці створюють твори, які звертаються до внутрішнього світу людини, показуючи, що істинний шлях до свободи лежить через самопізнання.

Спільність з іншими композиторами. Окрім Бетховена, музика Франца Шуберта також перегукується з романтичним живописом. Його «Зимовий шлях» (Winterreise) можна уявити як звуковий супровід до картин Фрідріха. Це подорож через зиму, метафора душевного холоду і пошуку. Синій і білий тони, які домінують у цих творах, викликають подібні відчуття смутку і спокою.

У царині французького романтизму Гектор Берліоз створював музичні полотна, які можуть бути асоційовані з картинами, де вирують яскраві кольори. Наприклад, його «Фантастична симфонія» — це майже візуальне мистецтво: вона грає кольорами емоцій, драматизмом і уявними сценами.

Висновок. Таким чином, аналіз колірної палітри художників-романтиків, які працювали в образотворчому мистецтві XVII століття й твори знаних композиторів то часу переплітаються, відображаючи дух часу та універсальні людські почуття. У творах Франческо Гаєца, Джузеппе Верді, Вольфганга Амадея Моцарта, Людвіга ван Бетховена і навіть Шуберта ми бачимо спільне прагнення до свободи, емоційної глибини і естетичної досконалості, які відповідають символіці.

1. Італійський романтизм привносить яскраві відтінки червоного, жовтого, синього, що перегукуються з пристрасними оперними аріями.

2. Німецький же романтизм занурює нас у холодні сині і сірі відтінки, подібні до глибоких тонів музики Бетховена чи Шуберта.

Отже, окреслена взаємодія музики та кольору демонструє, як різні форми мистецтва стають єдиною мовою, яка здатна виражати те, що не можна сказати словами. Романтизм у своїй багатогранності показав, як музика може «звучати кольором», а живопис — «трати» мелодіями.

*Ліліана ХІМЧУК,
докторка педагогічних наук, кандидатка психологічних наук,
професорка кафедри психології розвитку, професорка,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ*

ПСИХОЛОГІЧНІ ЕФЕКТИ КОЛЬОРУ В КОНТЕКСТІ ПОЛІТИКИ, ВІЙНИ ТА МИРНОГО СЕРЕДОВИЩА: ВПЛИВ НА МАСОВУ СВІДОМІСТЬ І ПОВЕДІНКУ ЛЮДЕЙ

Актуальність проблеми. У політичних, військових та мирних контекстах кольори часто використовуються як стратегічний інструмент для маніпулювання громадською думкою, виклику певних емоційних реакцій та досягнення бажаних соціальних або політичних результатів.

Метою дослідження є теоретичний аналіз того, як кольори використовуються в контексті політики, війни та мирного середовища, а також як вони взаємодіють з підсвідомістю людей, створюючи глибокі асоціації, що можуть змінювати ставлення людини до подій, певних політичних сил та змінювати поведінку.

Про глибоке змістове навантаження і здатність кольору викликати певні емоції та асоціації, які впливають на поведінку людини писав відомий німецький філософ, поет, драматург, романіст, вчений - енциклопедист – Йоганн Вольфганг фон Гете (Johann Wolfgang von Goethe) [1].

Кольори часто використовують як інструмент політичної комунікації, зокрема для визначення ідентичності партії чи політичного руху. Вони можуть бути як яскраво вираженими символами ідеології, так і інструментами для залучення виборців.

Кольори використовуються для формування емоційних зв'язків з людьми та для закріплення асоціацій, що мають підсвідомий характер. Приміром, червоний колір вважається символом революції, енергії та боротьби. Він є одним

із найсильніших кольорів у політичному контексті, бо має здатність викликати емоції, що пов'язані з боротьбою, агресією, а також з активними соціальними змінами. Ідеології, що стоять на засадах лівих рухів, часто обирають червоний як основний політичний колір.

У деяких країнах червоний також має історичний контекст, пов'язаний з боротьбою за незалежність або за збереження національної гідності. Наприклад, червоний колір в атрибутиці України асоціюється з кров'ю, пролитою за незалежність. Подібні кольори використовуються і в прапорах, і в символах добровольчих батальйонів, таких як «Азов», що викликають асоціації з боротьбою та самопожертвою.

Однак, трапляються випадки переосмислення політичного символізму кольору. Яскравим прикладом є зміна політичного значення червоного кольору в США, де до 1970-х років асоціації між кольорами та політичними партіями не мали сталого характеру. Проте, після виборів 2000 року, коли медіа закріпили червоний колір за Республіканською партією, а синій – за Демократичною, червоний став символом консервативних рухів, а синій – ліберальних. Ця зміна була важливою не тільки для виборців, але й для створення спокійнішої політичної символіки, що відбивала політичні уподобання громадян [2].

Також червоний колір є важливим елементом військової атрибутики. У військових діях кольори можуть бути використані для деморалізації противника. Наприклад, яскраво-червоні куртки британських солдатів у XVIII-XIX століттях, хоч і створювали ефект величчя, насправді ставали видимими мішенями для супротивника.

Синій колір є символом стабільності, довіри та миру. Його використовують у політичних символах різних країн, щоб підкреслити надійність і прагнення до спокою. В Україні синій колір поєднується з жовтим у національному прапорі, що відбиває гармонію між активним і пасивним, між землею і небом, між вогнем і водою [3].

Синій, також є кольором організацій, які прагнуть до міжнародної стабільності, як-от Організація Об'єднаних Націй, де синій колір символізує миротворчу місію. У політичному контексті синій колір може бути використаний

для вираження прагнення до порядку та стабільності в умовах економічної чи політичної нестабільності. Він зазвичай асоціюється з надійними політичними силами, що пропонують спокій і передбачуваність у складних ситуаціях.

Зелений колір зазвичай асоціюється з природою, екологією та сталим розвитком. У політичному контексті він часто використовується екологічними партіями, які прагнуть привернути увагу до питань захисту навколишнього середовища.

Жовтий колір традиційно асоціюється з лібералізмом, свободою та оптимізмом. Він символізує динамізм і прагнення до змін, і використовується політичними силами, що акцентують на соціальних реформах. Однак в психології жовтий також може символізувати страх, що може викликати певні емоційні реакції у виборців.

Помаранчевий колір є символом енергії, віри в себе та змін. Він часто асоціюється з молодіжними рухами та прогресивними політичними кампаніями, приміром такими, як Помаранчева революція в Україні 2004 року.

Білий колір символізує чистоту, початок нового та єдність. В політиці білий може бути використаний для позначення оновлення, очищення від старих уявлень і прагнення до нового порядку. В деяких контекстах білий може символізувати також духовну невизначеність або пошук істини.

Чорний колір зазвичай асоціюється з трагедією, запереченням і мінорним сприйняттям дійсності. Він може символізувати не тільки скорботу, але й владу та авторитет. У політиці чорний часто використовується для підкреслення сили та домінування.

Кольори мають різні значення в різних культурах. У деяких культурах білий колір символізує чистоту і початок нового життя, тоді як в інших він може бути пов'язаний з трауром. Зелений колір може бути символом спокою та родючості в одних країнах, в той час, як в інших – асоціюватися з підступністю чи зрадою. Такі різниці в сприйнятті кольору є важливими для глобальної взаємодії та міжкультурного розуміння.

Протягом історії ми спостерігали, як кольори змінюють своє значення залежно від політичних умов і емоційних реакцій населення. Наприклад,

червоний колір у символіці політичних партій набуває різних відтінків значення: в одному випадку це колір революції, в іншому – колір патріотизму та боротьби за незалежність.

Психологічний вплив кольору проникає в усі сфери повсякденного життя: від дизайну інтер'єрів до вибору кольору одягу. Кольори можуть впливати на настрій, продуктивність і навіть здоров'я людини. Наприклад, зелений колір, в інтер'єрі може сприяти релаксації та зниженню рівня стресу, тоді як жовтий колір стимулює творчість і оптимізм.

Висновки. Психологічні ефекти кольору є важливим аспектом людської психіки та соціального життя. Кольори не тільки відображають фізичні властивості об'єктів, але й впливають на емоційний стан людини, формують культурні уявлення та стимулюють певні соціальні реакції.

Використання кольору в політичних, соціальних та культурних контекстах показує, як важливо враховувати його психологічний вплив для досягнення ефективного комунікаційного впливу. Відтак, інтеграція знань про психологічні ефекти кольору є надзвичайно корисною, як для розвитку теоретичних аспектів психології, так і для практичних застосувань у дизайні, політиці, рекламі та інших сферах життя людини.

Список використаних джерел:

1. Гете Й.- В.
URL: https://shron1.chtyvo.org.ua/Johann_Wolfgang_von_Goethe/Poeziia_i_pravda.pdf? (Дата звернення 01.12.2024).
2. Крамаренко Д. Два кольори для США. Чому демократи «сині», республіканці «червоні» та до чого тут ТБ. Вашингтон, Четвер 03 жовтня 2024. URL: <https://www.rbc.ua/rus/news/dva-kolori-ssha-chomu-demokrati-sini-respublikantsi-1727970550.html> (Дата звернення 01.12.2024).
3. Національні кольори України. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/> (Дата звернення 01.12.2024).

Олена ШАУМЯН,
кандидатка психологічних наук, доцентка,
доцентка кафедри психології та соціальної роботи,
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький
Віта НЕДЕРЯ,
здобувач освіти,
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький

АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНА РОБОТА З МОЛОДИМИ СІМ'ЯМИ ЯК ВИЗНАЧАЛЬНИЙ ЧИННИК ЗМЕНШЕННЯ КОНФЛІКТНОСТІ В РОДИНІ

Дослідження проводилося у жовтні – листопаді 2024 року в молодих сім'ях, де один чи двоє є студентами вищих навчальних закладів, а також до цих студій були залучені молоді подружжя смт Петрове Олександрійського району Кіровоградської області. Дослідження проводилося у три етапи. На першому етапі було здійснено аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми управління міжособистісними конфліктами в молодих сім'ях. На другому етапі було проведено опитування 32 молодих сімей за допомогою Вісбаденського опитувальника до методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (автори Н. Пезешкіан, Х. Дайденабах) [1]. На основі цього нами було здійснено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів. На третьому етапі дослідження нами розроблено тренінгову програму на тему: «Конструктивне управління міжособистісними конфліктами в молодих сім'ях». Молодими сім'ями в нашому дослідженні вважалися подружні пари, стаж сімейного життя, яких не перевищує 5 років.

Зупинимось на описі методики проведення та результатх третього етапу. Нами було розроблено тренінгову програму на тему: «Конструктивне управління міжособистісними конфліктами в молодих сім'ях». Головна мета програми полягає у формуванні в учасників навичок конструктивного управління міжособистісними конфліктами в молодих сім'ях.

Структура тренінгу
«Конструктивне управління міжособистісними конфліктами в молодих сім'ях»

Зміст діяльності	Тривалість, хвилини
Заняття 1 Соціальна компетентність як життєвий ресурс	1 година
Вступ. Притча «Хитромудре доручення»	10
Знайомство. «Мій настрой»	10
Чинники впливу на соціальну компетентність	30
Ритуал прощання	10
Заняття 2 Світ очима чоловіка та жінки	1 година
Вступ. Вправа – казка «Царство Серця» Ш. Амонашвілі	10
Актуалізація норм сімейної взаємодії	10
Якщо я погода, то яка...	30
Ритуал прощання	10
Заняття 3 Саморегуляція емоцій	1 година
Вступ. Притча про істину	10
Потягнулися – зламалися	30
Постава	10
Ритуал прощання	10
Заняття 4 Саморегуляція світогляду	1 година
Вступ. Притча про орла	10
Геометричний малюнок	30
Цінності й установки	10
Ритуал прощання	10
Заняття 5 Позитивне мислення	1 година
Вступ. Притча «Іспит»	10
Оптимістичний спосіб життя	30
Скептики, оптимісти й песимісти	10
Ритуал прощання	10

З метою розкриття потенціалу молодих сімей та відмежовування від тягаря думок, глибоких переживань учасникам був запропонований зазначений тренінг. У процесі реалізації тренінгової програми були застосовані різноманітні прийоми і методи. Більшість вправ є поліфункціональними за змістом, оскільки спрямовані на одночасне вирішення кількох завдань. Ми виходили з того, що тренінг – це спосіб допомогти, розкрити та підтримати молоді сім'ї.

Тренінг проводився протягом тижня, кожне заняття тривало 60 хвилин. Кількість учасників тренінгу – 16 молодих пар. Тренінг містить наступні

психологічні засоби, як позитивний настрій, релаксація, казкотерапія, арт-терапія, кольорова терапія, логотерапія:

1. Позитивний настрій. Коли використовуються позитивні настрої, установки, спрямування, то вони допомагають підкріплювати віру в себе, у власну родину, усвідомлення себе частиною цього світу.

2. Релаксація. Використання релаксації дозволяє навчити молоді сім'ї м'язовій релаксації, самонавіюванню, розвитку концентрації уваги і сили уяви.

3. Казкотерапія. Є допомогою в набутті конкретних моделей поведінки, пониженню відчуттів негативних емоцій й тривожності.

4. Арт-терапія. Для молоді сім'ї є способом вільного самовираження та саморозкриття, спільних творень через атмосферу взаємної довіри, толерантності та поваги до внутрішнього світу іншої людини.

5. Кольорова терапія сприятиме для вирішення різноманітних психологічних проблем, які є в родинах задля: зменшення тривожності, агресивності, імпульсивності; окреслення кроків щодо гармонізації психічного стану, зняття психосоматичної напруги; кращого розуміння та набуття впевненості в собі; подолання страхів та інших труднощів.

6. Логотерапія. У тренінгу застосовувалися такі історії, що мотивують не здаватися і націлюють на побудову гармонійних стосунків.

Заняття завершувалися за допомогою ритуалу прощання – подяки молодого подружжя одне одному, тримаючись за руки, а потім висловлювали добрі, теплі, щирі й позитивні слова. На початку тренінгу молоді сім'ї мали завести нотатник, де записували свої думки після занять, а також певні вправи для виконання. Наприкінці програми відбулося обговорення особистісних змін і кроки майбутньої роботи над собою.

Отже, за результатами проведеного тренінгу можна сказати, що арт-терапевтична робота сприяє конструктивному вирішенню конфліктів в молодих сім'ях. Це пов'язано з новими цілями, нормами, цінностями, прагненнями, розуміннями та поведінковими навиками тощо. Крім того, дозволяє адаптуватися молодій сім'ї до нових умов, у якій вона опинилась; розкриває причину суперечності і орієнтує на способи її подолання; згуртовує членів

родини та спрямовує на захист єдності сім'ї; допомагає долати внутрішню напругу; зменшує фрустрацію; допомагає знайти способи впливу на іншого; допомагає членам молодій сім'ї краще розкрити якості власної особистості і завоювати авторитет в молодій сім'ї [2, с. 73].

Отже, проблема дослідження арт-терапевтичної роботи з молодими сім'ями як визначального чинника зменшення конфліктності в родині потребує подальших наукових розвідок.

Список використаних джерел:

1. Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (автори Н. Пезешкіан, Х. Дайденабах) : веб-сайт.URL: <https://vseosvita.ua/library/visbadenskij-oprosnik-k-metodu-pozitivnoj-psihoterapii-i-semejnoj-psihoterapii-wippf-24682.html> (дата звернення: 10.10.2024).
2. Столярчук О. А. Психологія сучасної сім'ї : навч. посібник. Кременчук : ПП Щербатих О. В., 2015. 136 с. ISBN 978-617-639-077-0

*Галина ШАЦЬКА,
старша викладачка кафедри німецької філології,
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника,
м. Івано-Франківськ*

ДО ПИТАННЯ ПРО СИМВОЛІКУ КОЛЬОРУ У ЛІТЕРАТУРНІМЕЦЬКОГО ЕКСПРЕСІОНІЗМУ

Останніми роками на фоні досліджень новітніх тенденцій в німецькій літературі та відповідно і у літературознавстві спостерігається певний наслідковий зв'язок з тенденціями попередніх епох. Якщо розглянути соціальні умови виникнення та розвитку сучасної прози чи поетичних творів метапостмодерну на зламі ХХ-ХХІ сторіч, то стануть зрозумілими причини вибуху течій модерну – таких як натуралізм, дадаїзм, символізм і кількома роками пізніше експресіонізм. Ці течії стали реакцією на значні соціальні зміни, які викликали переважно страх та тривожні очікування. І зокрема експресіонізм відобразив не реальні події, а реакцію на них, послуговуючись не в останню чергу багатоманітною палітрою кольороназв.

Об'єктом нашого дослідження є функції кольоронімів у літературі експресіонізму.

Метою даної розвідки є опис основних стилістичних функцій кольороназв у прозових творах та ліриці експресіонізму. Основна ціль – з'ясувати, чи піддаються кольороніми інтерпретації?

Експресіонізм (фр. *expression* – вираження, виразність) – літературно-мистецька течія авангардизму, що сформувалася у Німеччині на початку XX ст. Стилїстика експресіонізму найяскравіше відобразилася у живописі, графіці та літературі. Основним творчим принципом експресіонізму стало відображення загостреного суб'єктивного світобачення через гіпертрофоване авторське “Я”, бурхлива реакція на дегуманізацію суспільства, знеособлення в ньому людини, на розпад духовності, засвідчений катаклізмами початку XX ст. Серед усіх напрямків нового мистецтва експресіонізм найбільш гостро відобразив конфлікт художньої особи, людини взагалі з трагічною й антигуманною дійсністю. Цей конфлікт призводив до радикальності художніх рішень, до бунтівного протиставлення і розриву з академічними традиціями. Часом руйнація старих форм виводила художників на межу абстрактного експресіонізму. За словами Казимира Едшміда, “експресіоністи створювали нову, реалістичну картину світу, але тільки у власних сприйняттях” [1, с. 235]. Експресіонізм у літературі має багато спільного з образотворчим мистецтвом. І значну роль у прозі та ліриці експресіонізму відіграють кольороніми та кольорометафори.

Кольороніми у прозі. У романі Г. Манна “Професор Унрат” кольороніми вжито як концептуальну складову характеристики образів. У зображенні професора домінують сірий і коричневий кольори: у нього сірий одяг, сірий колір символізує існування людини, яка всім отрує життя [4]. Натомість для його нареченої, танцюристки Рози Фрїліх (*нім. Fröhlich – укр. “весела, радісна”*) автор вибирає не тільки символічне класичне квіткове ім'я, а й наповнює її світ рожевим кольором, який символізує ніжність, радість, бажання легкості у житті і коханні. У оточенні Рози з'являється фільм “Голубий ангел”, де голубий колір є символом чистоти, легкості і вірності. У романі зображено традиційний трикутник стосунків, де суперник професора має чорне волосся, носить

елегантний, але чорний одяг. Чорний колір як класичний символ суму, смерті і трагедії виступає провісником руйнування Унрата. Ці три кольори вкладаються у традиційні схеми символіки, які існують у західному світі, на відміну від східної культури, наприклад, у Китаї чи Японії.

Але у романі виразну і дещо відмінну від традиційної (чистота, невинність) знакову символіку демонструє білий колір. Наприклад, святковий одяг Розі (білі туфлі, боа з білого пір'я, біле плаття і дитинка у білому на руці) демонструє іншу, авторську символіку: це блиск фасаду, за яким ховаються намагання не показати руїну, психологічний захист Розі. Адже навіть у її рожевому світі вже проявляються тріщини (облущений лак на нігтях тощо).

Отже, як бачимо, у експресіонізмі не завжди можна інтерпретувати кольоросимволіку, виходячи з традиційних символічних значень кольорів.

Кольороніми у ліриці. Лірику експресіонізму можна умовно поділити на два табори: це автори, які демонструють трагізм і руйнування душі у нових умовах, зокрема у місті-монстрі, яке вириває людину із затишного прихистку спільноти, де вона почувається захищеною, проте і покинутою на поталу самотності у комірках міста [3, с. 237]. І тільки незначна кількість авторів вітає нові перспективи та форми життя і підлаштовує поетичні закони та віршовані форми під звуки нових явищ (наприклад, розмір рядків під стук коліс поїзда).

У такій ліриці експресіонізму кольороніми створюють надзвичайно образні символічні структури, так наприклад, лірика Георга Гайма та Готфріда Бенна у циклі "Місто" – це словесні малюнки до картин його сучасників. І кольори здебільшого мають традиційну символіку, яка поєднується з авторською: чорні вітри, чорне тіло ночі, червоний живіт будинків, білий подих сомнамбул, біла квітка жаху тощо, червоне полум'я західного сонця [3, с. 182].

Якщо ж автор використовує не просто кольороніми, а кольорометафори, то тут у кольоронімах традиційна символіка, оскільки метафора і так зашифрує текст, наприклад у Георга Тракля "Місяць – червоний звір, холодний сірий метал – відчай, білий чужинець – смерть тощо" [3, с. 247].

Висновки. Як бачимо, у прозі експресіонізму у кольороназвах домінує традиційна символіка, проте автори вдаються і до авторських трактувань

кольорів. У поезії експресіоністів слід розрізняти метафоричне вживання кольороназв, де домінують традиційні значення, та описово-образне використання кольороназв, де також можливе авторське відхилення від традиційних значень кольору. Отже, як написав Г. Бенн, колір у тексті потрібно інтерпретувати з обережністю, оскільки йдеться не про відображення дійсності, а про створення настрою і відчуття [2].

Список використаних джерел:

1. Abriss der deutschsprachigen Literatur von ihren Anfängen bis zur Gegenwart. Lehr- und Arbeitsbuch. 2. verbesserte Auflage. Wien: Wilhelm Braumüller GmbH, 1993. 392 S.
2. Die Farbe Blau im Expressionismus. Farbsymbolik bei Gottfried Benn//grossstadt-expressionismus.blogspot. com/2016/04/farbe-blau-im-expressionismus.html/
3. Heselhaus Cl. Deutsche Lyrik der Moderne von Nietzsche bis Yvan Goll. 2. durchgesehene Auflage. Düsseldorf: August Bagel Verlag, 2002. 480 S.
4. Дімірова О. П. Символіка кольору в романі Генріха Манна “Учитель Гнус”. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. 2009. Вип. 26. С. 107–110. <http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvidju2009-26-28>.

Електронне наукове видання

ПСИХОЛОГІЯ КОЛЬОРУ: МІЖДИСЦИПЛІНАРНІ АСПЕКТИ

Упорядник *Світлана ЛИТВИН-КІНДРАТЮК*

В авторській редакції

Головний редактор *Василь Головчак*

Підп. до друку 1.10.2025. Формат 60x84/8.
Гарнітура "Times New Roman". Ум. друк. арк. 15,3.

Видавець

Карпатський національний університет
імені Василя Стефаника
76018, м. Івано-Франківськ, вул. С. Бандери, 1,
тел. 75-13-08, e-mail: plai.cit@cnu.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 8438 від 02.09.2025

ISBN 978-966-640-619-7