

П.И. Плакса
ВЛИЯНИЕ РОЗОВОГО ЦВЕТА
НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА
Научный руководитель: ст. преп. А.А. Носик
Кафедра белорусского и русского языков
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

P. I. Plaksa
THE EFFECT OF A PINK COLOUR
ON A PERSON'S PSYCHOEMOTIONAL STATE
Tutor: senior teacher A.A. Nosik
Department of Belarusian and Russian Languages
Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. В статье рассмотрено значение розового цвета и его влияние на психоэмоциональное состояние людей разного возраста и пола; описаны возможные негативные последствия и положительные воздействия при применении розового цвета в одежде и интерьере, а также при проведении цветотерапии. Данная статья может быть использована широким кругом читателей.

Ключевые слова: розовый цвет, теория Гольдштейна, психоэмоциональное состояние, цветотерапия.

Resume. The article considers the significance of a pink colour and its effect on a psychoemotional state of people of different ages and sexes; describes the possible negative and positive effects in the use of pink colour in clothing and interior, as well as during a colour therapy. This article can be used by a wide range of readers.

Keywords: pink, Goldstein's theory, a psychoemotional state, a colour therapy.

Актуальность. В настоящее время разнообразные цвета и их оттенки влияют на настроение, чувства и даже поведение людей. Розовый цвет является самым противоречивым из всех цветов, а также он имеет неоднозначное влияние на психику человека – как положительное, так и отрицательное. Так, в общепринятом значении он считается успокаивающим, связанным с любовью, добротой и женственностью. Некоторые оттенки бледно-розового рассматриваются в качестве расслабляющих, в то время как ярко-розовый может вызывать страсть и стимулировать к действиям.

Цель: изучить значения розового цвета и его влияния на психическое состояние людей, опираясь на данные современных исследований.

Задачи: изучить влияние розового цвета на психоэмоциональное состояние человека и на его метаболические процессы; определить негативные последствия, которые ухудшают общее состояние организма; выяснить роль цветотерапии как метода лечения.

Материалы и методы. Современная научная литература, включая книги, статьи, посвященные истории появления розового цвета, его влиянию на организм людей разного пола, теории Гольдштейна и цветотерапии, их анализ и сопоставление.

Результаты и их обсуждение. Русское название розового цвета происходит от словосочетания *Rosa canina*, что в переводе означает 'шиповник'.

В английском языке есть два слова для разных оттенков розового: *rose* и *pink*. *Rose* (от слова 'роза'), которое пришло из латинского языка, соответствует пурпурно-красному оттенку. Слово *pink*, происходит от названия цветка гвоздики и подразумевает ненасыщенный (светлый) красный [1].

Согласно теории Курта Гольдштейна, цвета с короткой длиной волны (так называемые «холодные») и с длинной («теплые») оказывают различное влияние на психику человека. Цвета, которые имеют большую длину волны, способствуют возбуждению, а те, которые имеют короткую длину – расслаблению и успокоению [2]. Например, розовый цвет успокаивает людей и смягчает их гнев. Человек, который выбирает его, жизнерадостный и легок на подъем. Он умеет отстаивать свои убеждения и часто становится хорошим лидером [3]. Однако основанная на физиологии гипотеза Гольдштейна по-прежнему не имеет научного обоснования.

Розовый цвет оказывает различное влияние на организм мужчин и женщин. У женщин розовый цвет способствует пробуждению романтизма, сентиментальности, одухотворенности, мечтательности [4]. Он ассоциируется у них с рождением и воспитанием детей, заботой о них. Этот цвет способен создать атмосферу уюта и комфорта, а также он помогает вернуть веру в себя и преодолеть психоэмоциональное истощение.

Розовый цвет известен своим успокаивающим и расслабляющим действием, поэтому у мужчин он способен снять стресс и вызвать умиротворение. Розовый цвет способствует быстрому засыпанию и помогает настроиться на отдых. На основании исследований Люшера Александр Шаусс сформулировал следующую гипотезу: при осуществлении цветотерапии розовым наблюдается непроизвольное расслабление мышц, поэтому у человека, смотрящего на розовые предметы, снижается частота сердцебиения и дыхания [4].

Розовый еще и традиционный детский цвет. Он благотворно влияет на эмоциональное состояние детей и подростков: успокаивает их, располагает к творчеству, способствует поднятию настроения. Он помогает снизить тревожность у детей, а также способствует крепкому сну и повышает их самооценку. Воздействие его на психику одинаково благоприятно для обоих полов. Спальная зона в розовом цвете для детей и подростков оказывает положительное влияние на их психоэмоциональное состояние. Например, если подросток ведет себя очень агрессивно, психологи советуют адаптировать этот цвет к детским спальням, более того, это касается детей обоих полов.

Одежду этого цвета носят как женщины, так и мужчины. Розовый цвет одежды визуально омолаживает и придает свежести, поэтому он популярен в индустрии моды. Детям и подросткам подходят и не вызывают осуждения любые оттенки розового, но женщинам и мужчинам следует использовать его с осторожностью, так как некоторые яркие оттенки этого цвета могут выглядеть вульгарно. Это обстоятельство следует учитывать при подготовке к разного рода мероприятиям. Поскольку розовый цвет не ассоциируется с ответственностью, на деловые встречи следует надевать костюмы более нейтральных оттенков, например, бледно-розового либо пудрово-розового. Для культурного отдыха подойдет одежда ярко-розового цвета. Несомненно, розовый цвет подходит для ярких и творческих натур.

Цветотерапия в настоящее время не имеет научного обоснования, так как теоретических исследований в области психологии восприятия и воздействия цвета на организм человека немного. Однако розовый цвет положительно влияет на организм человека в следующих направлениях:

- действует как седативное и обезболивающее средство;
- успокаивает, оказывает благоприятное действие на нервную систему;
- снижает напряжение и переутомление;
- помогает в проблемах со сном;
- способствует восстановлению костных тканей;
- снижает агрессивность;
- повышает настроение;
- помогает в пищеварении, улучшает аппетит. [4]

И всё же чрезмерное окружение себя розовым цветом способно произвести обратный эффект на общее состояние человека. Следствием его влияния может стать формирование нереалистичных ожиданий, наивности. Он также может привести к пассивному отношению к жизни и нежеланию воспринимать вещи серьезно. Этот цвет ассоциируется с неопытностью и слабостью, более того, приводит к застенчивости или склонности быть чрезмерно эмоциональным и осторожным. Использование большого количества вещей розового цвета способно подавлять лидерские качества, в результате чего у человека ослабевает сила воли и наблюдается снижение нормальной самооценки.

Выводы:

1. Розовый цвет оказывает большое влияние на организм, улучшая не только психоэмоциональное состояние человека, но и многие метаболические процессы.
2. В результате исследования выяснилось, что данный цвет имеет некоторые негативные последствия, которые ухудшают общее состояние организма, поэтому цветотерапия розовым цветом в настоящее время имеет множество противоречий и не является безупречным методом.

Литература

1. История цвета: розовый [Текст]* // ODesign. – 2019.
2. Зырянова А. Жизнь в розовом. Как разные цвета влияют на наши эмоции [Текст]* / А. Зырянова. – 2018.
3. Хомайко Л. Розовое для мальчиков. И еще 9 неожиданных фактов о розовом цвете [Текст]* / Л. Хомайко // Журнал Flacon. – 2023.
4. Ноликова Е. Розовый цвет в психологии [Текст]* / Е. Ноликова // iNormal. – 2020.