



Wiosna.....

Wiosna kolory świata przynosi. Wiosna stubarwną jest roku porą.

A Ty – który jej kolor lubisz?

Dziś chcę opowiedzieć o tym jak kolory, które lubimy i którymi się otaczamy, choć może nie zdajemy sobie z tego sprawy mają duży wpływ na nas, nasz komfort i mogą pomagać w codziennym życiu.

Psychologia koloru mówi wyraźnie o emocjach. Kolory potrafią wywoływać przyjemność, szczęście, ale również niepokój, dawać lub zabierać energię. Przeprowadzono wiele badań, które wyjaśniają, jak ludzie reagują na pewne kolory i określają, które z nich są najpopularniejsze. Jedną z najciekawszych książek na ten temat jest *Psychologia koloru: jak kolory wpływają na uczucia i logikę autorstwa Evy Heller*, psychologa, socjologa i profesora teorii komunikacji.

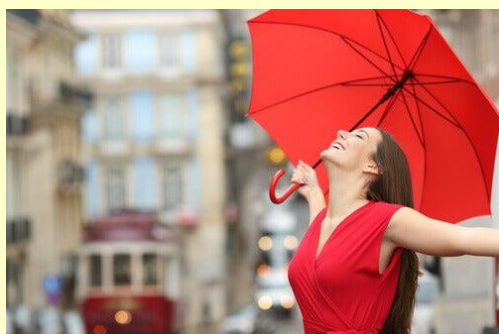
Kolory stymulują nasz mózg na różne sposoby. W w przeszłości Egipcjanie i Chińczycy łączyli wpływ kolorów z ideą uzdrawiania, zachęcając do pewnych stanów świadomości lub emocji. Na przykład czerwony dla Egipcjan był odzwierciedleniem życia, ziemi, zwycięstwa, a także furii nieprzyjanych bogów.

Kolor to odbite światło. Widzimy je i czujemy poprzez oczy, inne zmysły a przede wszystkim nasz mózg. Człowiek dostrzega zaledwie 40 % spektrum światła (tęczy kolorów). A tak naprawdę kolor w swej istocie, jest czymś więcej niż zjawiskiem optycznym. Oznacza to, że wszystkie barwy mają własne znaczenie. A co za tym idzie mają szczególny wpływ na nasz mózg. Każda osoba w inny sposób reaguje na kolory, a reakcja zazwyczaj odzwierciedla stan emocjonalny, osobowość lub upodobania. W kulturze zachodniej najbardziej lubianym kolorem wśród dorosłych jest niebieski, a następne w kolejności są czerwony i zielony. Trochę inaczej wygląda to u dzieci. 7-latki najbardziej lubią żółty, niebieski i czerwony. Ponadto, bardziej przyjemne emocje budzą kolory jasne oraz bardziej nasyczone.

Psychologiczne znaczenie barw

Kolory zazwyczaj dzielimy na: ciepłe, zimne i neutralne.

Kolory Ciepłe	Kolory Zimne	Kolory Neutralne
czerwony pomarańczowy żółty różowy	niebieski fioletowy zielony	biel czern brąz szary



CZERWONY

Czerwony to najbardziej uderzający kolor. Manifestuje impulsy, takie jak:

- miłość
- pasja
- ciepło
- witalność
- komfort

Może również reprezentować negatywne uczucia:

- gniew
- wściekłość
- brak kontroli
- przemoc

Kolor **czzerwony** kojarzy się ze znakami sygnalizującymi niebezpieczeństwo i sytuacjami gwałtownymi, jest więc doskonałym przykładem wpływu kolorów na emocje.

Ponadto, **czzerwien** wywołuje pewne skutki w ludzkim ciele, na przykład:

- zwiększenie rytmu serca
- zwiększony apetyt
- uczucie ciepła

Ze względu na silne vibracje, kolor ten zagnieżdża się w naszych myślach i ma moc przyciągania ludzi. Lepiej wpływa na wykonanie zadań wymagających koncentracji i skupienia na szczegółach. Jest kolorem odwagi, pewności siebie i miłości. Ci, którzy „go noszą” mają silny charakter, dużo energii oraz wiele ambicji i chęci władzy. Reprezentuje krew i życie. **Czerwony** jest kolorem królów.



POMARAŃCZOWY

Nie jest tak imponujący jak czerwony. Kojarzy się z energicznymi lub bardzo dominującymi ludźmi.

Pomarańcz sugeruje:

- śmiałość
- pragnienia
- młodość
- przygodę
- wyobraźnię
- pozytywną stymulację

Ponadto, kolor ten prowokuje uczucie głodu i pragnienia, a cechy te sprawiają, że nadaje się idealnie do wystroju restauracji i lokali gastronomicznych. W zamkniętym pomieszczeniu może powodować bezsenność z powodu swojej intensywności. Jest doskonałym przykładem tego, jak kolory wpływają na nasze uczucia. **Pomarańczowy** to kolor ekstrawagancji, radości, optymizmu, kreatywności, ciepła i energii. To siła, która pcha do celu. Odpowiada za pozytywne myśli i przywraca wiarę w siebie. Intensywny odcień pomarańczowego może wiązać się z agresją. Dlatego odcień powinien być łagodny, przyjazny i stonowany. Jest ulubionym kolorem w świecie reklamy, ponieważ zachęca do zakupów. Jest związany z transformacją i buddyzmem. Pomarańczowy nie tylko sprzyja pozytywnym emocjom, ale także wywołuje poczucie „smaków”.



ŻÓŁTY

To bardzo żywy kolor. Dzięki swojej ciepłej, przyjemnej i pobudzającej barwie, przyciąga uwagę ludzi.

Najczęściej oznacza:

- nieśmiertelność
- arogancję
- moc

- siłę
- dominację
- bogactwo

W życiu codziennym używa się go również jako znaków ostrzegawczych, na przykład:

- kwarantanna na morzu
- zmiana światła na sygnalizatorach drogowych

Kolor **żółty** jest symbolem światła, często wiąże się go także z inteligencją. Na małych powierzchniach i w jasnym odcieniu prezentuje się bardzo przyjemnie, jednakże może być drażniący i męczący dla wzroku w dużych pomieszczeniach. **Żółty** to znak firmowy optymisty, duszy towarzystwa o pogodnym usposobieniu, bystrości umysłu, uśmiechniętego i zadowolonego z życia, który samym kolorem przyciąga szczęście. Co więcej, **żółty** kolor przyspiesza metabolizm.

Dla ekspertów badających kolory **żółty** jest kolorem sprzecznym: reprezentuje zarówno dobro, jak i zło, optymizm i zazdrość, zrozumienie i zdradę. Ilustruje kreatywność i sprzyja jej rozwojowi. Jest to kolor męski, a w Chinach reprezentuje królewskość.



RÓŻOWY

Róż oddziałuje fizycznie, raczej wycisza niż pobudza. Kojarzony z kobiecością. Symbolizuje wdzięk i uprzejmość. W marketingu konsumenci kojarzą go z dziećmi lub romantycznością.

To odcień erotycznej czułości. Różowy łączy się z tym, co urocze, dziecinne i małe. Był to ulubiony kolor Madame de Pompadour.



Niebieski

Kolor **niebieski** natychmiast przywodzi na myśl obraz nieba lub morza. Barwa **niebieska** wiąże się z wieloma abstrakcyjnymi pojęciami, takimi jak:

- zaufanie
- inteligencja
- pokój
- szlachetność
- bezpieczeństwo
- prawda
- mądrość
- nieśmiertelność
- solidność

Niebieski uznawany jest za zimny kolor, co sugeruje obraz lodu lub żelaza, w zależności od intensywności odcienia. To symbol harmonii, spokoju i pozytywnego działania. Maluje kreatywność, uspokaja umysł i wzmacnia koncentrację. Jest wskaźnikiem dobrej komunikacji i pomysłowości oraz symbolem elegancji. Dodatkowo stymuluje odpoczynek,

wyciszenie i duchowe doznania. **Niebieski** także nie męczy oczu, dzięki czemu można stosować go na dużych przestrzeniach. Powodując spokój i odprężenie, pomaga obniżyć temperaturę ciała, a nawet spowolnić puls. Może również generować smutek.

Wykazano, że **niebieski** zmniejsza apetyt, dlatego nie powinien być wykorzystywany do reklamowania żywności. To kolor harmonii, wierności i współczucia. Mimo, że to najzimniejsza barwa, mimo to jest związana z pojęciem duchowości i fantazji. Istnieje **111 odcieni niebieskiego**. Jest jedną z podstawowych barw. Dla malarzy najbardziej popularnym odcieniem **niebieskiego** był „błękit oceanu”. Był to najdroższy odcień, ale nadał ich obrazom wyjątkowego ożywienia.



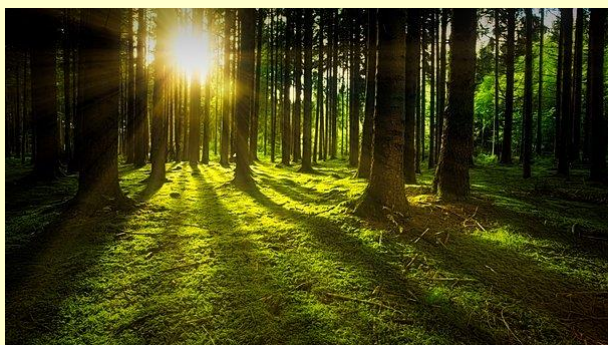
FIOLET

Fiolet jest symbolem pokory i cierpliwości. Jest związany z ludźmi skłonnyymi do refleksji, a także symbolizuje:

- samotność
- ból
- poświęcenie
- mistycyzm

Jest to mieszany kolor, składający się z czerwonego i niebieskiego, przez co ma bardzo sprzeczne znaczenia. Stanowi połączenie pierwiastka męskiego i żeńskiego, przez co może generować relaksację, siłę duchową i wrażliwość u osób o niespokojnych charakterach. Silniejsze odcienie fioletu, kojarzą się z egocentrycznymi i materialistycznymi ludźmi. **Fiolet** symbolizuje zainteresowanie sferą duchową. Lubi się z introwertykami, stawia na jakość i skłonności do luksusu. Zwraca na siebie uwagę i stymuluje do rozwoju. Jest bardzo potężny dla umysłu, ponieważ pobudza wyobraźnię i intuicję, pogłębia emocje i przyciemnia myśli, jednakże może okazać się niebezpieczny dla osób w depresji. Ma działanie uspokajające. Wiele marek używa go do reprezentowania kreatywności, wyobraźni i mądrości. **Fiolet** i kobiecość, magia i duchowość idą w parze. Reprezentuje piękno, tajemnicę i mądrość. W krajach azjatyckich, takich jak Indie, Chiny i Japonia, jest uważany przez ludzi za kolor obfitości.

Istnieje **41 odcieni fioletu**. Kiedy używamy go za dużo, wywołuje ambiwalencję: eksperci odradzają malowanie całych pomieszczeń tym kolorem. **Fioletowy** symbolizuje moc, ale także niejednoznaczność.



ZIELONY

Kolor **zielony** to kwintesencja natury, wiejskich krajobrazów i lasów. To kolor składający się z niebieskiego i żółtego, więc jest uważany za punkt środkowy między emocjami a chłodną oceną.

Symbolizuje przede wszystkim:

- wiosnę
- płodność

- odnowienie
- wzrost

W sensie pozytywnym oznacza to:

- powodzenie
- zdrowie
- nadzieję
- logikę

Po stresujących chwilach powoduje:

- odświeżenie
- ulgę
- spokój
- komfort
- odprężenie
- relaks
- odpoczynek

Kojarzy się z ludźmi towarzyskimi, życzliwymi i cierpliwymi, którzy nie lubią samotności i szukają towarzystwa. **Zielony** sprzyja kreatywności. Wpływa na mniejsze odczucie zmęczenia np. podczas jazdy na rowerze. **Zieleń** to psychologiczna kraina łagodności, kojąco wpływa na nasz układ nerwowy i uspokaja nawet najcięższe umysły. Przywraca równowagę, wprowadza harmonię i poczucie zaufania. **Zielony** to kolor wzrostu, odnowy i odrodzenia. Wiąże się ze zdrowiem, naturą, świeżością i spokojem. Pomaga w rozwiązywaniu problemów i promuje wolność, uzdrowienie i spokój. Jest polecany osobom chorym na depresję. Ciemna **zieleń** reprezentuje pieniądze, sprawy gospodarcze i burżuazję. Istnieje ponad **100 odcieni zieleni**, przy czym te bliższe środkowi stymulują dobry nastrój. Zielony reprezentuje także obiecującą miłość.

Czarny i biały są neutralne. Według niektórych nie są uważane za kolory. Biel jest sumą wszystkich kolorów, a czerń ich brakiem, jednakże obie barwy mają również zdecydowany wpływ na ludzi.



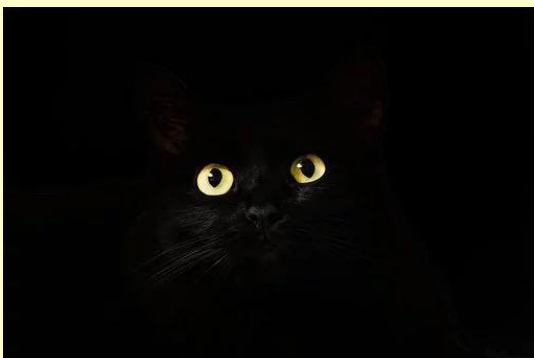
BIAŁY

Kolor biały używają z reguły pogodni i wyrozumiali ludzie, ponieważ pomaga zwalczać uczucie rozczarowania lub izolacji.

Symbolizuje:

- czystość
- niewinność
- nieskazitelność
- cnotę

Jest to kolor, który oświecla wszystko, tworzy poczucie czystości i przestronności. Może także sprawiać wrażenie nieprzyjaznej przestrzeni. Biel znaczy w psychologii kolorów niewinność, czystość, indywidualizm, spokój i elegancję. Wywołuje pozytywne emocje i budzi zaufanie. Reprezentuje początek, wolę rozpoczęcia czegoś nowego. Oznacza otwartość i uczciwość, a także pokój i uzdrowienie. Wiąże się z doskonałością. Istnieje 67 odcieni bieli.



CZERŃ

Czerń absorbuje wszelkie światło, jest więc związana ze:

- śmiercią
- ciemnością
- zniszczeniem
- żałobą
- zagadką
- elegancją

Kolor czarny jest przeciwieństwem bieli i może symbolizować:

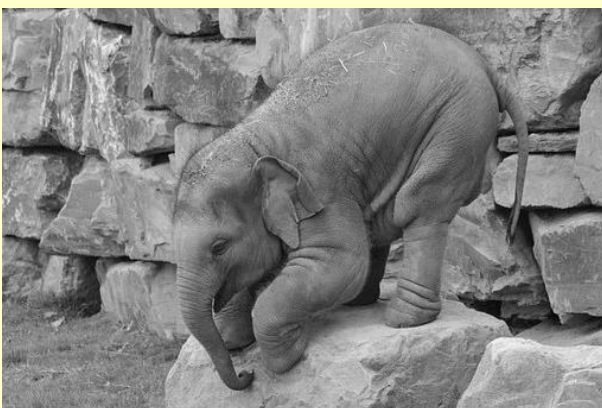
- zło
- smutek
- nieszczęście
- formalność
- wyrafinowanie
- moc

Wszystkie negatywne uczucia kojarzą się z **czernią**. W rzeczywistości, w połączeniu z innymi kolorami **czarny odwraca wszystkie pozytywne znaczenia**. Z tego powodu, kojarzy się zwłaszcza z ludźmi introwertycznymi. Mimo to odcienie **czerni** pokazują, że kolor ten wpływa również na poczucie elegancji, siły, indywidualizmu, protestu i buntu. **Czerń** to tradycja i nowoczesność, klasyka i modna elegancja. Budzi skrajne emocje. Jest mądrością, ale i tajemnicą, z twarzą pyszałka ale i miną pesymisty. Jest symbolem tajemniczości, niedostępności i wiedzy. Kolor ten wybierają osoby zdyscyplinowane, mądre i pewne siebie lub odwrotnie ludzie niepewni swojej wartości, szukający własnego sposobu na życie. Zastosowanie w biznesie: kolor bazowy, w stroju biznesowym powinien występować w umiarkowanej ilości. Nadaje się na górne, środkowe lub spodnie elementy ubioru, bądź na dodatki. Wywołuje silne emocje i jest autorytatywnym kolorem. W świecie mody jest uważany za stylowy i nadający wyrafinowania. **Istnieje 50 odcieni czerni**. W przeszłości reprezentował księży, a współcześnie reprezentuje konserwatywnych ludzi. W świecie fizyki czerń absorbuje 100% światła bezpośredniego, a zatem nie odzwierciedla żadnej długości spektrum, dlatego w całej historii kolor czarny kojarzy się z niebezpieczeństwem, złem i tym podobnymi zagadnieniami.



BRĄZOWY

Brąz uspokaja i dodaje powagi. Budzi pozytywne wspomnienia, ociepla, odpręża. To kolor uczciwości, pracy i zaufania. **Brązowy** składa się z czerwieni, żółci oraz odrobiny czerni. W konsekwencji tak jak czerń ma w sobie wiele powagi, jest jednak cieplejszy. Jest kolorem ziemi i natury. Kolor ten dodaje otuchy i pozytywnego wsparcia.



SZARY

Szary skrywa emocje i nie lubi się wyróżniać. Trochę tajemniczy, nie do końca pewny siebie, za to zrównoważony i niezależny. Czysty **szary** jest jedynym kolorem neutralnym psychologicznie. W zbyt dużej ilości może jednak działać depresyjnie. Intensywne stosowanie szarego wskazuje zazwyczaj na brak pewności siebie.

Dobrze sprawdza się w biznesie, wymaga jednak niewielkiej domieszki bardziej konkretnego koloru, by mógł być interesujący. Ze względu na swój neutralny przekaz odpowiedni w trakcie negocjowania kontraktu czy rozwiązywania sporu.

NA KONIEC ZADANIE.....

Spróbuj zastanowić się jakim kolorem mogłabyś/mógłbyś namalować zapisane niżej uczucia. A potem zrób rysunek tych uczuć i wyślij mi na adres e-mail.

Czekam i ciepło pozdrawiam

Aneta Kruk psycholog



Źródła:

<https://pieknoumyslu.com/>

<https://zwierciadlo.pl/psychologia>

<https://krokdozdrowia.com/>