

Цитування:

Дорогань І. В. Терапія кольором: психологічний та фізіологічний аспекти. *Культура і сучасність* : альманах. 2023. № 2. С. 105–111.

Dorohan I. (2023). Colour Therapy: Psychological and Physiological Aspects. *Kultura i suchasnist: almanakh*, 2, 105–111 [in Ukrainian].

Дорогань Ілона Вікторівна,
кандидат філологічних наук,
старший викладач кафедри образотворчого
мистецтва і дизайну
Дніпровського національного університету
імені Олеся Гончара
<https://orcid.org/0000-0002-3987-7470>
dorogan69@gmail.com

ТЕРАПІЯ КОЛЬОРОМ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТА ФІЗІОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТИ

Мета статті: розкрити значення кольоротерапії та визначити її методи і застосування для збереження здоров'я людини. **Методологія дослідження.** У ході дослідження було застосовано процедури теоретико - методологічних дослідів вчених і лікарів, метод наукового порівняння, аналіз та синтез імперічних даних. **Наукова новизна.** У статті розглянуто підрозділ науки кольорознавства в аспекті кольоротерапії, яка переживає друге народження. Вплив кольору на людину в повсякденному житті завжди привертав увагу дослідників. Колір – перший вид терапії, який використовували наші предки. Іще Адам і Єва, живучи в Едемі, самі того не усвідомлюючи, лікувалися зеленим затишком кущів, фруктами різного кольору. Сьогодні лікарі повертаються до лікування хворих кольором. Адже вчені давно довели, що колір має свій характер і діє на психіку людини. Щодня людина стикається із безліччю факторів зовнішнього середовища, що впливають на неї. Одним із таких факторів є колір. Все, що ми бачимо, обробляється нашим мозком, а він, у свою чергу, підказує організму, як реагувати на інформацію, часто підключаючи асоціативний ряд. Наприклад, жовтогарячому кольору надає схожість із апельсином, зеленому – із лісом, відпочинком, спокоєм. **Висновки.** Визначено, що терапія кольором є давньою практикою, яка базується на взаємодії кольору з психікою та фізіологією людини. Різні кольори можуть мати різний вплив на психологічний стан особи, наприклад, синій може заспокоювати, червоний може стимулювати. Виявлено, що фізіологічна взаємодія кольорів виявляється через їх вплив на серцевий ритм, кров'яний тиск та інші параметри організму. Терапія кольором може бути використана як додатковий метод в комплексному лікуванні ряду захворювань або для загального покращення самопочуття. Для ефективної терапії кольором необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної людини, а також культурні та соціальні контексти.

Ключові слова: колір, здоров'я, терапія, фізіологія, психологія, лікування.

Dorohan Iona, Candidate of Philology, Senior Lecturer, Department of Fine Arts and Design, Oles Honchar Dnipro National University

Colour Therapy: Psychological and Physiological Aspects

The purpose of the article is to reveal the significance of colour therapy and to determine its methods and applications for preserving human health. **Research methodology.** In the course of the study, the procedures of theoretical and methodological experiments of scientists and doctors, the method of scientific comparison, analysis and synthesis of empirical data were applied. **Scientific novelty.** The article examines the subdivision of the science of colour studies in the aspect of colour therapy, which is experiencing a second birth. The influence of colour on a person in everyday life has always attracted the attention of researchers. Colour was the first form of therapy used by our ancestors. Even Adam and Eve, living in Eden, without realising it, were treated with the green comfort of bushes and fruits of different colour. Today, doctors are returning to treating patients with colour. After all, scientists have long proven that colour has its own character and affects the human psyche. Every day, a person is faced with many environmental factors that affect them. One such factor is colour. Everything we see is processed by our brain, and it, in turn, tells the body how to react to information, often by connecting an associative series. For example, a yellow-brown colour is similar to an orange, green – to a forest, rest, peace. **Conclusions.** It has been determined that colour therapy is an ancient practice based on the interaction of colour with the human psyche and physiology. Different colours can have different effects on a person's psychological state, for example, blue can calm, red can stimulate. It was found that the physiological interaction of colours is manifested through their influence on the heart rate, blood pressure and other parameters of the body. Colour therapy can be used as an additional method in the complex treatment of a number of diseases or for general well-being. For effective colour therapy, it is necessary to take into account the individual characteristics of each person, as well as cultural and social contexts.

Keywords: colour, health, therapy, physiology, psychology, treatment.

Актуальність теми дослідження. Вивчати колір людина почала відтоді, коли вперше побачила й усвідомила його. З глибокої давнини людям було притаманне висловлювати почуття та відчуття за допомогою кольору. Важко сказати, коли виникла наука про колір. Мабуть, це сталося у ті часи, коли людина «побачила» колір і почала користуватися фарбою, коли з'явилися назви кольорів і були помічені їх властивості. Саме в доісторичну епоху виробляються основні поняття людини про колір і виникають головні традиції застосування кольору в усіх видах діяльності. Можна одним словом назвати головне, що, подібно джерелу, розкриває ставлення первісної людини до кольору, і це слово – міфологізм. Переступивши поріг розвитку, який відділяв людину від тварини, людина вже прагне пізнати дійсність, аби впливати на неї. На тій стадії методом пізнання з'явилася «редуплікація» дійсності чи її відтворення у чуттєво доступних образах: у речах, малюнках, статуях, пантомімі, музичних звуках, і нарешті – у мові. Відобразити, відтворити, повторити, «передражнити» - це і виходить пізнати. Такі «відображення» і стали першими міфами [5].

У червоному кольорі первісна людина упізнавала кров, вогонь, тепло, сонце. Наприклад, заповнюючи червоною фарбою ямки на тілі намальованого бізона, людина тієї пори вірила, що це – кров бізона.

Біла фарба була міфологічним еквівалентом денного світла, молока, насіння; це була модель води, яка втамовувала спрагу та очищувала тіло, і взагалі білий колір був ознакою верхніх, потойбічних сфер, оскільки пов'язаний із хмарами, неземною чистотою та світлом. Чорний колір у первісних людей асоціювався з темрявою ночі та могили, розпадом і смертю, тобто – із лихом.

Ще давні цілителі вважали, що сім кольорів райдуги пов'язані з органами і тканинами тіла людини, так хвильові вібрації основних кольорів чинять відновлюючу дію на ті чи інші функції організму, нормалізуючи їх діяльність.

Аналіз досліджень та публікацій. Колір досліджували вчені й філософи, художники й письменники: Базима Б. [3], Блумквіст Г. [4], Іттен Й. [7], Денисенко С. [5], Скрипник І. [10]. В роботах: Афанасьєва Ю. [1], Бабій Н. [2], Доколової А. [6], Урсу Н., Гуцул І. [11] визначено, що кольорознавство – комплексна

наука про колір, що містить у собі систематизовану сукупність даних фізики, фізіології та психології. Вона вивчає феномен кольору з погляду філософії, естетики, історії, мистецтва, філології, етнографії, літератури, де колір розглядають як явище культури. Звісно, кольорознавство містить у собі знання про природу кольору, його основні й допоміжні складники, характеристики кольорових контрастів, специфічну мову кольору.

Мета дослідження. Дослідити та проаналізувати психологічний та фізіологічний вплив кольору на людину в контексті його використання як методу терапії, вивчити основні принципи та механізми дії терапії кольором та визначити її ефективність в різних сферах застосування.

Виклад основного матеріалу. Із давних давен колір приваблював людину. Він завжди вважався однією із загадок життя. Наприклад, єгиптяни мали окремі кімнати зцілення у храмах, які були побудовані так, що сонячні промені розсіювалися в кольорах спектра.

В Індії – країні квітів – основи традиційної індійської аюрведичної медицини сформувалися 4000 років тому. Там лікувалися дорогоцінними каміннями та мінералами, у яких утримуються сім космічних променів.

Багато філософів, починаючи від Аристотеля, намагалися пояснити, чому в одному і тому ж порядку проявилися кольори на райдузі. Одні вважали, що це стало результатом змішування білого і чорного, як світла і тіні в природі.

Більш глибоко природу кольору почав досліджувати Ісаак Ньютон у 1666 році. Вивчаючи білий колір через трикутну призму, вчений виявив, що білий колір складається з усіх кольорів райдуги. Ньютон вперше використав слово «спектр» для більшості кольорів, тобто – виявив спектр семи кольорів. Відтоді колір майже втратив свої магічні ритуальні функції. Колись кольори вважалися майже - божествами, але об'єктивна наука довела, що колір - лише суб'єктивне відчуття, яке виникає при дії на зоровий аналізатор електромагнітної хвилі певної довжини. Це об'єктивно залежить від характеристик заломлення, відбиття, і поглинання світлових хвиль тих середовищ і поверхней предметів, котрі знаходяться між джерелами випромінювання та оком людини, а також у полі її зору [3].

Суб'єктивно людина може кольори не

відчувати (кольорова сліпота), чи сприймати їх викривлено (дальтонізм). Об'єктивні аспекти кольорового зору вивчаються фізіологічною оптикою та психологією сприйняття кольору. Наука – фізіологічна оптика – виникла у XVIII столітті. Ж. Бюффон вивів поняття «суб'єктивних кольорів» - таких, яким не сприяє якийсь зовнішній об'єкт. Під цим поняттям розумілися не самі кольори, а різні ілюзії, наприклад, кольорові відчуття, що виникали при натисканні на очне яблуко людини.

У поясненні природи кольору Гегель стоїть на позиціях Гете, і також не погоджується з теорією І. Ньютона, про яку ішлося вище. Колір для Гегеля – символ певних ідей, категорій, вищих основ («Естетика» Гегеля). З позицій філософії ідеалізму розглядає проблему кольору В. Шеллінг («Філософія мистецтва») та А. Шопенгауер («Про зір і кольори») [11].

Основи кольорознавства – найважливіший упорядкувальний елемент у художній творчості, проектуванні, що надає будь-якому проекту, виробу чи твору кольорову єдність. Колір є основним засобом художньої виразності. Все, що ми бачимо, бачимо за допомогою кольору та завдяки йому. Ця біологічна функція кольору, безпосередньо емоційно впливаючи на психіку, визначає його роль у духовному житті людини. «Колір узагалі, - писав І. Гете, - викликає в людях велику радість» [5].

Відчуття кольору залежить від комплексу фізіологічних, психологічних та культурно-соціальних факторів. Англійський філософ та дослідник природи Р. Бекон уважав, що колір є життя. Ми бачимо, що вплив різних кольорів на життя й здоров'я величезний, і маємо це враховувати, використовуючи силу і міць кожного окремого його відтінка собі на користь [10].

Спочатку дослідження сприйняття кольору проводилися в рамках кольорознавства. Пізніше до проблеми приєдналися етнографи, соціологи та психологи, що довели складність психологічного вивчення питання кольорознавства та одного з його аспектів – вплив кольору на здоров'я людини, або терапія кольором.

У XX столітті почали активно вивчати психофізіологічні, психофізичні та психологічні питання сприйняття кольору людиною. Дослідників цікавив вплив кольору на здоров'я та життєдіяльність організму. Над цією проблемою працювали Є. Реріх, В.

Бехтерев, Р. Штайнер, Лобсанг Рампа та інші. В. М. Бехтерев – невролог, психіатр та психолог стверджував, що вміло підібрана гама кольорів здібна цілюще впливати на нервову систему, аніж будь яка мікстура.

«Колір із зовнішнього світу впливає на нашу райдужну оболонку, де представлені всі внутрішні органи, рефлекторно пов'язані з мозком. Механізм багатьох хвороб обумовлений порушенням кольорової гармонії, змішуванням кольорів, а також дефіцитом певного кольору, необхідного для життєдіяльності органів та психічної гармонії» [2].

Колір, звук, запах впливають на наше життя, незалежно від того, чи звертає людина на них увагу. І. Гете був переконаний у великому значенні й важливості кольорів, їх впливі на психіку людини та її тіло. Поет-учений вірив у тісний зв'язок між кольорами і почуттями. І. Гете говорив: «Колір – це діяння світла, дія і пасивні стани. Кольори і світло знаходяться в найточнішому співвідношенні один до одного, однак ми маємо уявляти їх, як притаманні природі. Через них природа цілком розкривається почуттю зору оку» [4].

Кольорова терапія часто використовується для активізації самозцілювальних сил людського організму. Давні цілителі вважали, що сім кольорів райдуги (спектр) пов'язані з органами й тканинами тіла людини. Хвильові вібрації основних кольорів справляють відновлювальну дію на ті чи інші функції організму, нормалізують їх діяльність.

Лікувальна дія кольору пов'язана із впливом коливань хвиль певної довжини на наші органи та психічні центри, причому дія різних кольорів чинить специфічний вплив при тих чи інших хворобах.

Іридодіагностика – метод, що існує в нетрадиційній медицині – це дослідження райдужної оболонки ока. Дослідники наводять цікаві факти про те, що людина, змінюючи колір лінз в окулярах, може регулювати психоемоційний стан, викликаючи або життєрадісний настрій, або депресію. Вчені дійшли висновку, що понад третини неврозів краще лікувати кольоровими окулярами, аніж таблетками. Щодня людина стикається з безліччю факторів зовнішнього середовища, які впливають на неї, і, безумовно, одним із таких факторів є колір.

Психологічний вплив кольору на людину, на всі її фізіологічні системи величезний, оскільки активізує або пригнічує їх діяльність. Колір здатний викликати різні

емоційні реакції та думки, він може заспокоювати та хвилювати, радувати й засмучувати, пригнічувати й веселити. Він також може викликати почуття теплоти й холоду, бадьорості й втоми, розширювати або звужувати простір, стимулювати зір, мозок, нервову систему – колір може сприяти й допомагати в лікуванні хворих [13].

Вплив кольору на людину можна розділити на фізіологічний, психологічний та естетичний. Ці фактори обумовлюють кольорові асоціації, семантику та символіку кольору, і, звичайно, використання кольору в мистецтві. Тому, на нашу думку, художники, створюючи свої полотна, мають враховувати цей момент, бо будь яке кольорове середовище формує душевний склад людини.

Ясне, безхмарне блакитне небо? Зазвичай? дарує людині відповідний настрій, однак, у картинах С. Далі це чисте небо ще більше поглиблює почуття жаху та огиди, що навіюють композиції цього художника в цілому. У сонячному спектрі кольори повільно переходять один в одній, але око людини розрізняє в ньому понад 120 відтінків лише за кольоровим тоном.

Розглянемо, як психофізіологічно колір впливає на людину:

Червоний – енергійний, збуджувальний. Підвищує внутрішні ресурси організму, наповнює їх бажанням жити. Використовується для лікування віспи, скарлатини, кору.

Рожевий – викликає мрійність, безтурботність, довірливість.

Жовтогарячий – викликає радість, стимулює до активної діяльності, а в різних ситуаціях – заспокоює чи дратує. Стимулює до активної діяльності. Прискорює пульсацію крові і покращує травлення.

Жовтий – дарує спокійну радість. Не збуджує, стимулює зір, мозок і нерви, покращує розумові здібності. Протипоказаний при діареї, лихоманці, невралгії.

Зелений – це колір природи, спокою та свіжості. Заспокоює нервову систему, підвищує швидкість читання. Зменшує кров'яний тиск, полегшує невралгію та мігрень.

Блакитний – свіжий та прозорий колір, заспокоює нервову систему, полегшує хворобливий стан, знижує кров'яний тиск, сповільнює ритм дихання.

Синій – заспокійливий, але діє як пригнічуючий, суворий, сентиментальний,

мирний, сумний. Знижує відчуття розумового стомлення. Лікує хвороби горла, безсоння, головний біль.

Фіолетовий – колір поєднує ефект червоного та синього, пишний, шляхетний, викликає почуття таємничості, також може посилювати почуття втомленості та печалі, парадоксально поєднує відчуття спокою та руху. Пригнічує нервову систему, однак знижує температуру, зменшує болі.

Сірий – колір, що уособлює печаль (смуток), викликає меланхолію, тужливість, відчуття одноманітності. Знижує працездатність. Цей колір не рекомендують використовувати на виробництві.

Білий – легкий, чистий. Вносить у відчуття свіжості, шляхетності, простору. Як і будь-який колір, білий відтворює широку гаму почуттів, зокрема нудність.

Чорний – це важкий колір, похмурий, знижує настрій.

Коричневий – створює спокійний настрій, дає уявлення стійкості предметів. Разом із сірим кольором (чи його відтінком) тисне на психіку. Може викликати відчуття безпеки та надійності, допомагає в проявленні інтелекту.

Зі скількох уроків фізики пам'ятаємо, що спектр складається із семи кольорів. Ми навели кольорів дещо більше, і всі їх особливості впливають на людину психічно та фізіологічно. Однак це не означає, що колір впливає на всіх людей однаково. Його вплив залежить від середовища та обставин, у яких існує людина, від наявності та сполучення з іншими кольорами та від психічного стану людини та її настрою [4]. Традиційно розрізняють кольори холодні та теплі. Так, червоний та жовтогарячий створюють відчуття тепла, а, наприклад, блакитний викликає в відчуття холоду. При однаковій температурі приміщення сині стіни «знижують» температуру на 3-4 порівняно з дійсною температурою в кімнатах.

Емоційно темні кольори здаються холоднішими, світлі – теплішими, хоча з фізичного погляду – навпаки: темні поверхні перетворюють світлову енергію на теплову. Білі кольори відбивають теплові промені.

Існує класифікація на важкі та легкі кольори. Помічено, що якийсь пофарбований предмет здається важче, ніж його контур. Існують також вікові та соціальні традиції щодо кольору. Діти, як правило не люблять білий колір, бо в їх уявленні він пов'язаний з

лікарнею, уколами. Тож, лікарі, що практикують терапію кольором, враховують особливості його впливу на людину. Сам колір людина сприймає зором. Явище іррадіації (блиск, випромінювання) – це, коли промені, що потрапляють на центр та периферію кришталіка заломлюються не однаково, тому світла поверхня на темному тлі сприймається більшою за площею, аніж темна на світлішому [9].

У розумінні порушеної проблеми слід враховувати явище константності – зорового сприйняття кольору. Для прикладу освітїть лампою розжарювання білий папір: він матиме жовтувате пофарбування, але ми сприймаємо його як білий, бо папір у нашому уявленні має бути білим.

Зазначимо, що впливом кольору на свідомість, емоційний стан, здоров'я людини стурбовані не лише лікарі, що взяли на озброєння терапію кольором, а й виробники різних товарів, дизайнери, рекламисти. Обираючи колір кінцевого продукту, виробники враховують оптико-фізичні, фізіологічні, психологічні, естетичні, гігієнічні чинники. Пересічні споживачі в супермаркет обирають колір пакування, не звертаючи уваги на термін зберігання товару чи його свіжість.

Недарма художник Йоханнес Іттен, найвідоміший дослідник кольору в ХХ столітті, дійшов висновку, що психофізична реальність і є саме тим, що ми називаємо впливом кольору. «Як полум'я породжує світло, так світло породжує колір. Світло, як перший крок у створенні світу відкриває нам через колір його живу душу» [6, с. 12]

Як колір впливає на людину, які існують способи впливу на її психофізіологію – це саме ті питання, які сьогодні вивчає наука про колір.

Вплив кольору на організм людини добре відомий психологам та психіатрам. Лікарі давно почали використовувати колір для лікування психічно хворих. Сильне збудження у них знімалося навіть при нападах буйності, коли хворого поміщали в кімнату із синіми стінами та синім освітленням.

Колись один із мостів Лондона був пофарбований у чорний колір, і було помічено, що найбільша кількість самогубств у місті траплялося саме на цьому мосту.

Дослідники впливу кольору на здоров'я людини розглядають таке явище сприйняття, як синестезія. Синестезія – це нейрологічний феномен, при якому сенсорна реакція чуттів одного органу продукується на інший. Синестети можуть бачити запахи, чути

кольори, букви та цифри - і для них теж є відтінки кольору. Музика, наприклад, має певні відтінки: звук труби – сплеск жовтогарячого. Числа, букви, дні тижня також мають колір: число 1 – біле по фарбуванню; буква «Л» - синя; понеділок червоний, і все це неврологічні явища – синестезія, тобто 40 % населення у світі є синестетами.

Це явище поки що мало вивчене, бо йому не приділяли уваги до появи в 1980 році практики магнітно-резонансних досліджень, завдяки яким ученим вдалося довести, що в синестетів дійсно спостерігається збудження відповідних ділянок головного мозку. Вважається, що синестезія розповсюджена передусім серед людей творчих професій [8, 12].

Сьогодні використовують різні методи лікування кольором, а саме:

1. Правильний підбір одягу певного кольору.

2. Створення спеціальної кольорової гами в інтер'єрі залежно від захворювання та його характеру.

3. Використання лікарських властивостей мінералів з урахуванням їх кольору.

4. Медитація на колір.

5. Насичення води кольором: тримаючи в руці склянку з водою, умовно, візуально її «фарбуємо».

6. Вибираючи посуд, думаємо про це, щоб він сприяв травленню та покращенню апетиту (блакитний – знижує апетит, жовтогарячий - посилює).

7. Вживання їжі певного кольору. Наприклад, при хворобі селезінки рекомендують овочі та фрукти жовтогарячого кольору.

8. Використання необхідного кольорового потоку для впливу на певні точки акупунктури (хромопунктури).

Цей перелік неповний. Зазначимо, що чоловіки і жінки по-різному сприймають (чи бачать) кольори. Жінки сприймають світ у більш теплих тонах і краще за чоловіків відрізняють відтінки червоного. Чоловіки ж краще сприймають низьку контрастність і швидкі перемішування.

У 50-ті роки минулого століття вчений Семен Кирліан розробив технологію фотографування живих організмів за допомогою електричних полів високої частоти та високого напруження. Це було зроблено зі спеціальною електрографічною технікою. Кирліану вдалося відбити ці поля на фотопапері – так виникла електрофотографія

[11]. Спочатку вчений зробив фото полів навколо своєї руки. А Нікола Тесла зробив фото аури всього тіла.

Згідно з древньокитайською філософією та поглядами цілителів наші внутрішні органи пофарбовані в різні кольори:

1. серце (стихія вогню) – червоний;
2. печінка (стихія дерева) – синій;
3. легені (стихія металу) – білий;
4. селезінка та підшлункова залоза (стихія землі) – жовтий;
5. нирки (стихія води) – чорний, фіолетовий, темно – синій;

Колір і запах, як вже зазначали, теж пов'язані між собою. Ми не лише сприймаємо запахи через ніс, а й всією шкірою, вони діють на всі наші органи та системи в цілому. Як і кольори, запахи можна розподілити на теплі та холодні. Наприклад, запах троянди – теплий, а конвалії – холодний.

Доходимо висновку: кожен запах має свій колір, і часто колір пов'язаний із запахом будь-якої рослини або продукту. Наприклад, лимонному кольору відповідає кислий смак і холодний запах. Червоному – солодкий запах, темно-червоному – нудотно-солодкий. Сьогодні психологія за допомогою кольору – емпірична наука. Однією із головних перешкод на шляху створення наукової теорії взаємозв'язку кольору і психіки є недостатня ступінь систематизації та узагальнення накопичених фактів, що стосуються відносин колір - психіка.

Д. Дідро – французький мислитель – енциклопедист (1713-1784) у 1745 році став видавати знамениту «Енциклопедію». У статті «Salon» (9 нарисів про живопис) він ділиться своїми думками про колір, вважаючи, що окрім іншого, колорит картини залежить від психічних властивостей і станів художника. Найяскравіше підтвердження цьому – твори Сальвадора Далі. У ХХ столітті ідея Дідро знайшла своє втілення у ряді так званих «рисувальних методів» - психодіагностиці. На думку вченого, художник сильніше, ніж літератор, розкриває себе у своїх творах. Пригадаємо фантастичні картини нідерландського живописця Ієроніма Босха чи норвезького художника і гравера Едварда Мунка, в картинах якого присутні мотиви самотності, тривоги, смерті, підвищеної експресії [4, 7].

В історії та культурі людини існував символізм кольору, його проблема – одна із центральних при вивченні взаємозв'язків між

кольором і психікою. Походження символу кольору, його зміст, відношення до тих, чи інших явищ і подій у житті людей, міжкультурні несхожості в символіці кольору – одне із головних питань цієї проблеми, яке вирішується і досі. Кількість кольорових символів досить обмежена. Частіше в цій якості використовують «основні кольори»: білий, чорний, червоний, синій, зелений, жовтий і фіолетовий. Однак треба розуміти, що сам зміст поняття «основний колір» далеко не рівнозначний. Визначення психології кольору пропонує Вагнер Ван К., відносячи його до ряду когнітивних та поведінкових реакцій і асоціацій, пов'язаних із конкретними кольорами. Це діяння електромагнітного випромінювання світла на настрій і поведінку людини, тобто – універсальна і психофізична реакція.

Історично те, що часто називають психологією кольору, насправді – символіка кольору, тобто свідомо асоціація. Наприклад, зелений колір священний в усьому Ісламі (колір одяжі Пророка). Фіолетовий – колір аристократів, бо саме барвник цього кольору був найдорожчим. Червоний – колір крові, війни. Ці асоціації часто співпадають із психологією кольору, хоча це і не одне і те ж.

Колір – це енергія, і той факт, що він впливає на фізичний стан людини, неодноразово доводився експериментами, особливо, коли сліпих людей просили ідентифікувати кольори кінчиками пальців, і вони робили це досить легко.

Висновки. Визначено, що галузь вивчення кольору доволі молода, і сьогодні вчені й медики намагаються більш детально вивчати тему кольоротерапії, проводячи численні дослідження. Кольоротерапія застосовується для лікування шлункових захворювань, в кардіології, для корекції психоемоційного стану, в бронхо-легеневій системі, в офтальмології. Обмежена кількість протипоказань, гарна переносимість процедур, широкий аспект лікувальних ефектів дають можливість розглядати кольоротерапію як один із найперспективніших засобів лікування.

Доведено, що популярність терапії кольором зростає з кожним днем і має всі переваги фізіотерапевтичних засобів лікування: майже не існує побічних ефектів, позитивно впливає на організм людини в цілому і м'яко діє на окремі органи і системи. Методи лікування кольором можна віднести до найбільш безпечних і водночас ефективних.

Народившись у давні часи, терапія кольором переживає сьогодні друге народження, як і багато інших природних методів лікування. Колір – перший вид терапії, ним користувалися ще Адам і Єва. Яблуко, яке призвело їх до гріха, було червоним, а властивості цього кольору нам вже відомі. Саме цей колір стимулює та збуджує кров, додає людині енергії. Історія мистецтва наводить багато художників, що зображували спокусу в Едемі червоним яблуком: Лукас Кранах Старший, Альбрехт Дюрер, Рубенс.

Література

1. Афанасьєв Ю. Л. Етнодизайн у контексті націєтворення та глобалізації. Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету. 2013. Вип. 19. Т. 2. С. 143–147.
2. Бабій Н. П. Актуальні культурно-мистецькі практики та процеси: проблематика наукового дискурсу. Питання культурології. 2020. №(36). С. 69–78. <https://doi.org/10.31866/2410-1311.36.2020.221047>
3. Базима Б. А. Колір та психіка. Харків, «Думка», 2001. 172 с.
4. Блумквіст Г. Натхнення кольором. Київ ArtHuss, 2021. 208 с.
5. Денисенко С. Теорія кольору: навчальний посібник Київ, «Вища школа», 2021. 150 с.
6. Доколова А. С. Особливості цифрового публік-арту ХХІ століття: мистецтво фізичного та віртуального простору. Мистецтвознавчі записки : зб. наук. пр. 2023. Вип. 43. С. 3–8.
7. Іттен Й. Мистецтво кольору. Київ, «ArtHuss», 2022. 96 с.
8. Печенюк Т. Кольорознавство. Київ, «Грані-Т», 2009. 192 с.
9. Прищенко С. Кольорознавство. Навчальний посібник (Серія «бібліотека дизайнера»). Київ, «Грані», 2009. 341 с.
10. Скрипник І. Кольоротерапія. Лікування мистецтвом: методичний посібник. Рівне: навчальне видання, 2014. 36 с.
11. Урсу Н. О., Гуцул І. А. Теоретичні основи композиції. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. 165 с.
12. Ястремська О. М. Мотивація креативності новаторів: монографія. Харків: ХНЕУ, 2013. 212 с.
13. Makedon V., Zaikina H., Slusareva L., Shumkova O., Zhmaylova O. Use of rebranding in marketing sphere of international entrepreneurship.

International Journal of Entrepreneurship. 2020. Volume 24. Issue 1S. URL: <https://www.abacademies.org/articles/use-of-rebranding-in-marketing-sphere-of-international-entrepreneurship-9325.html>

References

1. Afanasiev, Yu. L. (2013). Ethnodesign in the context of nation-building and globalization. Ukrainian culture: past, present, ways of development. *Scientific notes of the Rivne State Humanities University*, 19 (2), 143–147 [in Ukrainian].
2. Babii, N. (2020). Contemporary art and cultural practices and processes in scientific discourse. *Issues in Cultural Studies*, (36), 69–78. <https://doi.org/10.31866/2410-1311.36.2020.221047> [in Ukrainian].
3. Bazima, B. A. (2001). Colour and psyche. Kharkiv, "Dumka" [in Ukrainian].
4. Blomkvist, G. (2021). Inspiration with colour. Kyiv, ArtHuss [in Ukrainian].
5. Denysenko, S. (2021). Colour theory: textbook. Kyiv, Vyshcha Shkola [in Ukrainian].
6. Dokolova, A. (2023). Features of Digital Public Art of the Twenty-First Century: Art of Physical and Virtual Space. *Art History Notes: a collection of scientific papers*, 43, 3–8 [in Ukrainian].
7. Itten, J. (2022). The art of colour. Kyiv, ArtHuss [in Ukrainian].
8. Makedon, V., Zaikina, H., Slusareva, L., Shumkova, O., Zhmailova, O. (2020). Use of rebranding in marketing sphere of international entrepreneurship. *International Journal of Entrepreneurship*, 24, 1S. URL: <https://www.abacademies.org/articles/use-of-rebranding-in-marketing-sphere-of-international-entrepreneurship-9325.html> [in English].
9. Pecheniuk, T. (2009). Colour science. Kyiv, Grani-T [in Ukrainian].
10. Pryshchenko, S. (2009). Colour science. Study guide (Designer's library series). Kyiv, Grani [in Ukrainian].
11. Skrypnyk, I. (2014). Colour therapy. Art therapy: methodical guide. Rivne [in Ukrainian].
12. Ursu, N. O. & Hutsul, I. A. (2018). Theoretical foundations of composition. Kamianets-Podilskyi, Aksioma. [in Ukrainian]
13. Yastremska, O. M. & Bardadim, O. I. (2013). Motivation of creativity of innovators. Kharkiv, KhNEU [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 02.10.2023
Отримано після доопрацювання 06.11.2023
Прийнято до друку 14.11.2023