

## Czy kolory mogą mieć wpływ na nasze życie?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 18, czerwiec 2021 13:32

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśloni: 1332

---

Czy kolor może mieć wpływ na nasz nastrój, zmniejszyć stres lub wpłynąć na to, że łatwiej będzie nam zasnąć? Swoje spostrzeżenia na temat tego, jak kolory mogą wywoływać zarówno pozytywne, jak i negatywne emocje, wyraziła Karen Haller, autorka książek i międzynarodowy autorytet w dziedzinie psychologii koloru i projektowania.

### Jak kolor wpływa na ludzi?

**Karen Haller:** Kolor nie ma na nas wpływu tylko wtedy, gdy śpimy. Jednak większość z nas tylko w około 20 procentach zdaje sobie sprawę z powodów, dla których dokonujemy takich, a nie innych wyborów kolorystycznych. Dzieje się tak, ponieważ najczęściej dokonują się one na poziomie podświadomości. Widzenie koloru zaczyna się jako doświadczenie fizyczne, ale kiedy informacja o tym, co widzimy, wędruje do części mózgu zwanej podwzgórzem – regulującej metabolizm, cykle snu, zachowania i apetyt – wywołuje reakcję emocjonalną. To właśnie te reakcje stanowią podstawę badań nad psychologią koloru i projektowania, która zajmuje się tym, jak różne kolory i style projektowania wpływają na nasze myśli, uczucia i zachowania.

### Czy istnieją uniwersalne reakcje na kolor?

**Karen Haller:** Niektóre badania sugerują, że istnieją wspólne dla wszystkich ludzi reakcje na kolory i połączenia kolorów w przyrodzie. Na przykład połączenie czarnego i żółtego lub czarnego i czerwonego instynktownie rozpoznajemy jako niebezpieczeństwo lub znak ostrzegawczy. Istnieją też wyuczone skojarzenia oparte na kulturze. Kraje muzułmańskie cenią zieleń jako kolor islamu. W Chinach kolor czerwony jest kojarzony ze szczęściem i dobrobytem. Trendy w modzie i projektowaniu również wpływają na nasze wybory, ponieważ jesteśmy stale wystawieni na ich działanie za pośrednictwem reklamy, mediów społecznościowych i internetu. Na wybór kolorów wpływają również nasze osobiste skojarzenia, takie jak ulubione święto, drużyna sportowa czy mundurki szkolny.

### Czy niektóre kolory sprawiają, że reagujemy w określony sposób?

**Karen Haller:** Każdy kolor wywołuje reakcje emocjonalne, które mogą mieć pozytywny lub negatywny wpływ. Do tego dochodzi pobudzające lub kojące działanie koloru w zależności od intensywności barw. Jeśli kolor jest mocno nasycony, prawdopodobnie będzie miał działanie pobudzające, a jeśli jego nasycenie jest niskie – kojące. Na przykład niebieski to kolor odnoszący się do umysłu. Ciemniejsze, intensywnie nasycone odcienie niebieskiego sprzyjają skupieniu i koncentracji, a jasne błękity mogą uspokoić umysł. Podobnie jasne zielenie relaksują, a intensywna limonkowa zieleń pobudza. Projektanci mogą wykorzystać tę wiedzę do wywoływania oczekiwanych uczuć i zachowań we wnętrzach, aby uzyskać pozytywne rezultaty.

### Jak dobierane są kolory podczas projektowania wnętrz?

**Karen Haller:** Kolor to doskonała okazja do zaprojektowania przestrzeni, które będzie spełniać określone zadania, np. ułatwiać zasypianie, zmniejszać stres, czy zwiększać produktywność. Na początku trzeba się zastanowić nad pozytywnymi zachowaniami użytkowników przestrzeni, które należy wzmocnić. Na przykład rejestracja w szpitalu musi stwarzać przyjazne wrażenie, aby ludzie czuli się w niej bezpiecznie i swobodnie. Warto w takiej sytuacji wybrać jasną zieleń, ponieważ jest to kolor równowagi i harmonii między umysłem, ciałem i emocjonalnym ja. Daje nam poczucie bezpieczeństwa na bardzo pierwotnym poziomie i znakomicie wycisza, ponieważ znajduje się w środkowej części widma

## Czy kolory mogą mieć wpływ na nasze życie?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 18, czerwiec 2021 13:32

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 1332

---

optycznego i nie wymaga wysiłania oczu. Żółty kojarzy się ze słońcem i napawa optymizmem, pozytywną energią i pewnością siebie. Jeśli jaskrawe odcienie żółtego wydają się przesadzone, warto rozważyć odcień „musztardowy”, „szafranowy” lub bladożółty. Czerwony pobudza fizycznie. To kolorystyczny odpowiednik podwójnego espresso. Jeśli uważasz, że zdecydowane czerwienie są zbyt pobudzające, wypróbuj jaśniejsze odcienie, takie jak „arbuzowy”, i blade czerwienie, czyli róż. Odcienie niebieskiego sprawdzają się w przestrzeniach, w których ludzie mają się zastanawiać, skupić i myśleć.

*Źródło: IP*