

УДК 159.942.5:159.937.51]:[727.012.8:373/378]-026.614

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2025.25.22>

РОЛЬ КОЛЬОРОВОГО ОФОРМЛЕННЯ ОСВІТНЬОГО ТА РОБОЧОГО СЕРЕДОВИЩА У РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

Анастасія Турубарова

*Хортицька національна академія,
вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, Україна, 69017
e-mail: turubarovaan@gmail.com*

Яна Бобилева

*Хортицька національна академія,
вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, Україна, 69017
e-mail: yvbobyleva@gmail.com*

Стаття присвячена теоретичному аналізу ролі кольорового оформлення освітнього та робочого середовища у регуляції емоційного стану особистості з урахуванням вікових особливостей сприйняття кольору. Дослідження охоплює вплив колірної палітри на психоемоційний стан дітей, підлітків, дорослих і осіб похилого віку, акцентуючи на психофізіологічних механізмах сприйняття кольору та його функціональній ролі в різних контекстах діяльності.

Результати аналізу свідчать, що у дитячому віці яскраві кольори (жовтий, червоний, синій) стимулюють пізнавальну активність, але потребують балансу з нейтральними відтінками для уникнення сенсорного перенавантаження. У підлітковому віці кольорові рішення мають поєднувати нейтральне тло з акцентними елементами для підтримки креативності та мотивації. Для дорослих у робочих середовищах оптимальними є нейтральні тони з додаванням холодних і теплих акцентів, які знижують стрес і підвищують концентрацію. У похилому віці перевага надається висококонтрастним, але м'яким кольорам (зелений, блакитний, персиковий), які сприяють безпеці, комфорту та зниженню тривожності. Наголошено, що індивідуальне налаштування кольорового оформлення приміщень є важливим аспектом створення психологічно комфортного та функціонального середовища, яке враховує особливості сприйняття, психоемоційний стан і потреби різних вікових груп. Такі рішення адаптують простір до індивідуальних вподобань і психофізіологічних особливостей, підвищуючи ефективність діяльності, знижуючи стрес і покращуючи благополуччя особистості.

Висновки підкреслюють, що кольорове оформлення є потужним невербальним інструментом, який впливає на психоемоційний стан, продуктивність, мотивацію і соціальну взаємодію. Рациональне використання кольору з урахуванням вікових особливостей і функціонального призначення простору сприяє створенню психологічно безпечного та ефективного середовища. Результати можуть бути використані для дизайну освітніх закладів, офісів і реабілітаційних центрів, а також для подальших емпіричних досліджень впливу кольору на психоемоційний стан особистості.

Ключові слова: колір, кольорове оформлення, емоційний стан, вік, освітнє середовище, робоче середовище, продуктивність, мотивація.

Постановка проблеми. У сучасних умовах, коли зростає усвідомлення суспільством ролі впливу середовища на психічне здоров'я та продуктивність особистості, проблема кольорового оформлення інтер'єру освітніх і робочих середовищ набуває особливої актуальності. Колір впливає не лише на сенсорне сприйняття, але й на емоційний

стан, когнітивні функції, працездатність особистості. Дослідження в галузі психології праці, педагогічної психології та ергономіки (Х. Вудсон, А. Інґліш, Н. Кваллек, П. Лейне Нере да Сілва, Н. Стоун, С. Шкляр та ін.) звертають увагу на емоційний вплив кольорового оформлення приміщень, яке формує сприятливу атмосферу для навчання та професійної діяльності. Попри численні дослідження психологічного впливу кольору, бракує комплексного аналізу його ролі в регуляції емоційного стану з урахуванням вікових особливостей, функціонального призначення приміщень і індивідуальних психофізіологічних характеристик користувачів. Необхідність врахування вікових, соціокультурних і професійних чинників у дизайні таких просторів актуалізує потребу в теоретичному узагальненні та розробці адаптивних підходів до кольорового оформлення, які б сприяли регуляції емоційного стану особистості в різні вікові періоди.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вчені (Х. Вудсон, Н. Кваллек, К. Льюїс, К. Сейлз) досліджуючи вплив червоного, синьо-зеленого кольору на настрій та продуктивність праці працівників з урахуванням індивідуальних відмінностей їх чутливості до навколишнього середовища, зауважили, що працівники офісу де переважав червоний колір повідомляли про більш виражену дисфору, ніж співробітники де переважав синьо-зелений колір [1]. С. Шкляр вказує на те, що теплі кольори, наприклад, «... помаранчевий колір викликає радість, створює відчуття теплоти, благополуччя і веселощів, збуджує, але може швидко втомити, жовтий – також має стимулюючу дію, деякі дослідники приписують йому здатність активізувати розумову роботу. Холодні кольори (зелений, блакитний) викликають відчуття свіжості, знімають збудження, заспокоюють, знижують кров'яний тиск. Деякі дослідники характеризують зелений колір як такий, що дисциплінує, змушує людей себе контролювати» [2, с. 23]. На думку ряду авторів [3] правильне поєднання теплих і холодних відтінків створює динамічні та збалансовані середовища, що одночасно стимулюють і заспокоюють, а участь працівників у виборі кольорів підвищує їх задоволеність і відчуття належності до простору. Отже, подальше вивчення психологічних аспектів кольорового середовища має ключове значення для вдосконалення архітектурних і дизайнерських рішень, спрямованих на підвищення якості життя та продуктивності сучасної особистості.

Для досягнення позитивного психологічного впливу на емоційний стан, когнітивні функції та поведінку особистості необхідно впроваджувати диференційовані підходи до вибору та використання кольору в освітніх, робочих, житлових і терапевтичних середовищах, враховуючи вікові періоди розвитку. Оскільки вони характеризуються унікальним спектром потреб, сенсорних реакцій і емоційних патернів, що формують специфічний спосіб взаємодії людини із кольоровими подразниками [4].

Мета статті полягає в теоретичному аналізі ролі кольорового оформлення освітнього та робочого середовища у регуляції емоційного стану особистості.

Виклад основного матеріалу. Враховуючи вікові особливості сприйняття кольору, слід зазначити, що у дитячому віці воно яскраве і безпосереднє, що зумовлено активним розвитком сенсорних систем і низьким когнітивним контролем. Яскраві та насичені кольори (жовтий, червоний, синій, зелений) зумовлюють виражені емоційні реакції, сприяючи підвищенню пізнавальної активності та мотивації досліджувати навколишнє середовище. Проте надмірно контрастне або перенасичене кольорове середовище може призвести до швидкої втоми, зниження концентрації уваги тощо.

Ігрові та навчальні простори для дітей слід оформлювати з дотриманням балансу між яскравими кольоровими акцентами та м'якими нейтральними кольорами, що будуть сприяти відновленню їх психоемоційного стану. В закладах дошкільної освіти та початкових школах рекомендується використовувати колірні палітри, що поєднують стимулювальні та заспокійливі відтінки, такі як ніжно-блакитний з теплим жовтим або м'який

зелений з кремовим. Необхідно враховувати індивідуальні особливості дітей, зокрема їхню сенсорну чутливість, для створення адаптивних кольорових середовищ, які сприяють зниженню рівня тривожності у дітей схильних до неї.

Дослідження психологічних реакцій на кольори показують (Н. Стоун, А. Інґліш), що теплі відтінки сприяють активації когнітивних процесів, підвищують увагу, концентрацію та сприяють більш ефективному залученню учнів до навчальної діяльності [5]. У просторах, призначених для активної когнітивної діяльності, використовують такі кольори, як жовтий, помаранчевий та м'який червоний, оскільки вони сприяють підвищенню зацікавленості у виконанні завдань, прискоренню реакцій та підтриманню інтелектуальної активності. Водночас надмірне використання яскравих або надто насичених теплих відтінків може призвести до сенсорного перенавантаження, підвищеного рівня тривожності, дратівливості та психоемоційного виснаження. Згідно з результатами дослідження Л. Вільмс та Д. Оберфельда, насичені та яскраві кольори асоціювалися з фізіологічним збудженням, ахроматичні кольори спричиняли короточасне уповільнення серцевого ритму, тоді як хроматичні, навпаки, викликали його прискорення [6]. Тобто помірна насиченість кольорів сприяє уникненню надмірної стимуляції нервової системи та створює оптимальні умови для ефективного освітнього процесу. Холодні кольори (зелений, світло-блакитний і бірюзовий) асоціюються зі спокоєм, стабільністю та гармонією. Застосування цих відтінків у навчальних приміщеннях сприяє зниженню емоційної напруги, схильності до імпульсивних дій, сприяє концентрації уваги, когнітивній витривалості, покращується запам'ятовування інформації. Стіни у світло-зеленому кольорі з холодними відтінками сприяють релаксації без зниження розумової активності, тоді як бірюзові або блакитні кольори в інтер'єрі заспокоїливо діють на дітей із підвищеною тривожністю чи гіперактивністю. Дослідження, проведені в початкових школах, доводять, що присутність зелених кольорів на території або поблизу школи пов'язана з меншою конфліктністю/агресивністю [7]. Надмірна насиченість холодних кольорів (темних і приглушених відтінків) може спричинити апатію, зниження мотивації та емоційного тону.

Підлітковий період характеризується зростанням впливу соціокультурних факторів на сприйняття кольору. Підлітки використовують колір як інструмент самовираження, формування ідентичності та відчуття приналежності до соціальної групи. Кольорові вподобання та реакції у цьому віці є значно диференційованими, охоплюючи традиційні та сучасні асоціації, пов'язані з модою та популярною культурою. При оформленні навчальних просторів рекомендовано включати нейтральні базові тони, на тлі яких виділяються яскраві контрастні акценти, що активізують креативність та стимулюють мотивацію. Стіни з нейтральним тлом (білий, бежевий, світло-сірий) у поєднанні з акцентними елементами – кольорові вставки, меблі, панелі, освітлення тощо. Така комбінація формує навчальне середовище, яке не перевантажує сприйняття, підтримує активність зорового аналізатора та сприяє позитивному настрою. Для зон відпочинку та розвантаження доцільно застосовувати м'які пастельні кольори, які сприяють відновленню внутрішнього балансу та зниженню ментального напруження після інтенсивної розумової діяльності. Для підлітків ефективним є використання технологій персоналізації кольорового середовища, таких як регульоване освітлення або змінні кольорові панелі, що будуть враховувати їхній психофізіологічний та емоційний стан.

У закладах загальної середньої освіти колір може виконувати функцію навігаційного елемента, полегшуючи орієнтацію учнів у структурі закладу. Наприклад, коридори на різних поверхах можуть позначати тематичні зони – гуманітарну, природничу, технічну, що оформлені в різних відтінках. Це сприяє емоційному зануренню в освітній процес, формує образну асоціативність, стимулює міжпредметні зв'язки та ін. А також колір може

застосовуватися для розмежування зон колективної й індивідуальної роботи або активності та спокою, створюючи психологічно сприятливу інфраструктуру освітнього середовища. Психоемоційний стан учнів значною мірою залежить від рівня комфорту, передбачуваності та безпеки, які забезпечує освітній простір. Тому кольорове оформлення освітнього середовища є важливим аспектом в цьому процесі, яке виконує функцію невербального медіатора, що сигналізує про прийняття, стабільність та підтримку. Пастельні відтінки (кремово-жовтий, персиковий, пудрово-рожевий, світло-лавандовий та ін.) мають виражений антистресовий ефект. Вони сприяють зменшенню м'язової напруги, сприяють гармонізації емоційного стану та налаштовують учнів на позитивний настрій.

У дорослому віці сприйняття кольору є більш стабільним, проте має особливості, зумовлені професійною діяльністю, соціальними ролями та віковими адаптаційними процесами. У робочих середовищах колір сприяє підвищенню концентрації уваги, підтримує мотивацію, знижує рівень стресу та покращує соціальну взаємодію в колективі. Колірна палітра нейтральних тонів з акцентами холодних і теплих кольорів забезпечує оптимальні умови для розумової діяльності та емоційної стабільності людини. В умовах професійної діяльності для дорослих особливе значення мають природні кольори (блакитний, зелений, коричневий), які сприяють зниженню ризику емоційного вигорання. Наприклад, синій колір сприяє зниженню артеріального тиску, підвищує концентрацію уваги. Знижує зорову втому та почуття тривоги зелений колір, а коричневий – посилює відчуття безпеки.

Низка досліджень (Н. Кваллек, К. Льюїс, Н. Стоун, К. Сун) свідчать, що психологічна продуктивність значною мірою зумовлена колірною палітрою офісного середовища. Так, Н. Кваллек, К. Льюїс та К. Сун провівши експеримент констатували, що вплив кольорів інтер'єру на продуктивність праці працівників залежить від здатності людей до скринінгу стимулів та часу впливу кольорів інтер'єру [8]. В ході дослідження Н. Стоун було виявлено, що під час виконання завдання з низьким навантаженням продуктивність з часом погіршується в синьому, а не в червоному середовищі. А під час виконання завдання з високим навантаженням у червоному середовищі продуктивність була гіршою, якщо не було перерви або картини з пейзажем. Ці дані свідчать про те, що синій колір заспокоює, а червоний – стимулює, що може взаємодіяти з іншими факторами оточення [9].

Кольорове оформлення робочого середовища відіграє ключову роль у формуванні корпоративної культури, оскільки впливає на загальний емоційний стан колективу. Гармонійне та структуроване візуальне середовище, яке враховує психоемоційні особливості працівників, сприяє підвищенню рівня їх довіри, колективної згуртованості та трудової мотивації. Сучасні організації активно застосовують колористику як інструменту мотивації та принципи нейропсихології кольору в оформленні робочих приміщень. У цьому контексті колір слугує засобом невербальної комунікації керівництва зі співробітниками, спонукаючи до дії, сприяючи колективній взаємодії або навпаки, забезпечуючи умови для індивідуальної концентрації на виконанні завдання. Оптимально підібрана колірна палітра щоденно впливає на самосприйняття працівника, його самооцінку та готовність до професійного розвитку. У робочому середовищі дорослі цінують не тільки естетичну привабливість, але й практичність кольору, його здатність зменшувати стомлюваність, регулювати психофізіологічний стан та полегшувати орієнтацію в просторі. Доцільними є нейтральні або приглушені відтінки, які доповнені ретельно продуманими яскравими елементами. Використання зеленого кольору в робочому середовищі (зона відпочинку або тривала робота з документами) зменшує зорове напруження та підтримує концентрацію уваги. Створюють атмосферу доброзичливості в зоні приймання відвідувачів жовті та бежеві відтінки. В зонах інтелектуальної діяльності холодні сині або світло-сірі відтінки забезпечують нейтральне тло, що мінімізує відволікання уваги.

У похилому віці сприйняття кольору зазнає значних змін через фізіологічні процеси старіння зорової системи та вікові перетворення психоемоційної сфери, що зумовлює потребу у висококонтрастних, але не надто інтенсивних кольорах. Проведені дослідження показали, що колір у приміщенні може покращити видимість елементів, які можуть впливати на безпеку середовища життя людей похилого віку і покращувати їх якість [10]. Для створення комфортного середовища доцільно використовувати теплі, заспокійливі відтінки, які асоціюються з почуттям безпеки та комфорту. У житлових приміщеннях, реабілітаційних та лікувальних центрах для осіб похилого віку рекомендовано застосовувати кольорові відтінки, що сприяють зниженню тривожного стану, активізують позитивні емоції та спогади. Наприклад, поєднання м'яких зелених і блакитних відтінків сприяє заспокоєнню, пастельні жовті або перикові тони стимулюють активність, а теплі нейтральні кольори забезпечують комфорт і полегшують орієнтацію в просторі. Насичені кольори застосовуються вибірково та збалансовано, щоб запобігти сенсорному перевантаженню та підтримати емоційне відновлення. З урахуванням індивідуальних відмінностей у психоемоційному стані людей похилого віку, кольорові рішення мають бути адаптивними, з можливістю регулювання спектра та інтенсивності освітлення.

Висновки. Таким чином, правильно підібрана колірна палітра в освітньому та робочому середовищі відіграє ключову роль у регулюванні емоційного стану особистості, сприяє підвищенню якості життя та продуктивності, знижує рівень стресу та тривожності, позитивно впливає на мотивацію, концентрацію уваги та ефективність виконання завдань. Дизайн цих середовищ має враховувати вікові особливості користувачів, оскільки сприйняття кольорів і їхній психологічний вплив різняться залежно від віку. Також слід враховувати можливості індивідуального налаштування кольорового оформлення приміщень, що забезпечить оптимальний емоційний комфорт для кожної особистості, враховуючи її психофізіологічні особливості. Кольорове оформлення сприяє створенню позитивного соціального клімату в освітніх і робочих середовищах. Гармонійна колірна палітра може стимулювати співпрацю, комунікацію, знижувати конфліктність між учасниками та запобігати емоційному вигоранню. Перспективами подальших досліджень є вивчення кольорового середовища як інструменту психопрофілактики та кольоротерапії.

Список використаної літератури

1. Kwaliek N., Woodson H., Lewis C. M., Sales C. Impact of three interior color schemes on worker mood and performance relative to individual environmental sensitivity. *Color Research & Application*. 1997. № 22 (2). P. 121–132. DOI: 10.1002/(SICI)1520-6378(199704)22:2<121:AID-COL7>3.0.CO; 2-V
2. Шкляр С. П. Ергономіка в архітектурі : конспект лекцій (для студентів 3 курсу денної форми навчання спеціальності 191 Архітектура та містобудування). Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2019. 55 с.
3. Silva P. L. N. Da, Bezerra C. M., Felipe M. G., Veríssimo S. A. Colors in the workplace: impact on workers' emotions, health, well-being and productivity. *Multidisciplinary Scientific Journal The Knowledge*. V. 1. № 1. 2025. DOI: 10.51473/remos.v1i1.2025.870
4. Turubarova A., Pozdniakova-Kyrbiatieva E., Hordiienko N., Zhrebtsova T. The Influence of Color on the Psycho-Emotional State of Individuals Across Different Age Periods. *Public Administration and Law Review*. 2025. 2 (22). P. 111–125. DOI: 10.36690/2674-5216-2025-2-111-125
5. Stone N. J., English A. J. Task Type, Poster, and Workspace Color on Mood, Satisfaction, and Performance. *Journal of Environmental Psychology*. 1998. 18 (2). P. 175–185. DOI: 10.1006/jevp.1998.0084

6. Wilms L., Oberfeld D. Color and emotion: effects of hue, saturation, and brightness. *Psychol Res.* 2018. № 82 (5). P. 896–914. DOI: 10.1007/s00426-017-0880-8
7. Díaz-Martínez F., Sánchez-Sauco M. F., Cabrera-Rivera L. T., Sánchez C. O., Hidalgo-Albadalejo M. D., Claudio L., Ortega-García J. A. Systematic Review: Neurodevelopmental Benefits of Active/Passive School Exposure to Green and/or Blue Spaces in Children and Adolescents. *Environmental Research and Public Health.* 2023. № 20 (5):3958. DOI: 10.3390/ijerph20053958
8. Kwallek N., Soon K., Lewis C. M. Work week productivity, visual complexity, and individual environmental sensitivity in three offices of different color interiors. *Color Research & Application.* 2007. № 32 (2). P. 130–143. DOI: 10.1002/col.20298
9. Stone N. J. Environmental view and color for a simulated telemarketing task. *Journal of Environmental Psychology.* 2003. Vol. 23. P. 63–78. DOI: 10.1016/S0272-4944(02)00107-X
10. Wang Z.-Y., Cho J. Y. Older adults' response to color visibility in indoor residential environment using eye-tracking technology. *Sensors.* 2022. Vol.22 (22), № 8766. <https://doi.org/10.3390/s22228766>

THE ROLE OF COLOR DESIGN IN EDUCATIONAL AND WORK ENVIRONMENTS IN REGULATING AN INDIVIDUAL'S EMOTIONAL STATE

Anastasiia Turubarova

Khortytsia National Academy

59, Naukovogo Mistechka, Zaporizhzhia, Ukraine, 69017

e-mail: turubarovaan@gmail.com

Yana Bobyleva

Khortytsia National Academy

59, Naukovogo Mistechka, Zaporizhzhia, Ukraine, 69017

e-mail: yvbobyleva@gmail.com

This article is devoted to a theoretical analysis of the role of color design in educational and work environments in regulating an individual's emotional state, taking into account age-specific characteristics of color perception. The study covers the influence of color palettes on the psycho-emotional state of children, adolescents, adults, and the elderly, with a focus on the psychophysiological mechanisms of color perception and its functional role in various activity contexts.

The results of the analysis show that in early childhood, bright colors (yellow, red, blue) stimulate cognitive activity but must be balanced with neutral shades to avoid sensory overload. During adolescence, color schemes should combine neutral backgrounds with accent elements to support creativity and motivation. For adults in work settings, neutral tones complemented by cool and warm accents are optimal, as they help reduce stress and improve concentration. In old age, preference is given to high-contrast yet soft colors (green, light blue, peach), which promote a sense of safety, comfort, and reduced anxiety.

It is emphasized that individualized color customization of environments is a crucial aspect of creating psychologically comfortable and functional spaces. Such customization considers perceptual characteristics, psycho-emotional states, and the needs of different age groups. These solutions adapt spaces to individual preferences and psychophysiological traits, enhancing performance, reducing stress, and improving overall well-being.

The conclusions highlight that color design is a powerful nonverbal tool that affects emotional states, productivity, motivation, and social interaction. The rational use of color-considering age-specific

features and the functional purpose of the space-contributes to the creation of psychologically safe and efficient environments. The findings can be applied in the design of educational institutions, offices, and rehabilitation centers, as well as serve as a basis for further empirical research on the influence of color on an individual's psycho-emotional state.

Key words: color, color design, emotional state, age, educational environment, work environment, productivity, motivation.