

จิตวิทยาแห่งสี

โดย ศาสตราจารย์ศรียา นิยมธรรม

สีมีอยู่ทุกแห่งในการดำเนินชีวิต สีช่วยให้เรารู้สึกมีชีวิตชีวา ก่อให้เกิดอารมณ์ส่งผลต่อพฤติกรรมและความรู้สึกที่มีต่อตนเองและผู้อื่น สีมีอิทธิพลต่อความคิด ทักษะคิด ทั้งในห้วงจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก การใช้สีอย่างมีประสิทธิภาพจึงต้องเข้าใจถึงผลกระทบทางจิตวิทยาที่ว่า สีสามารถเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตเราในด้านจิตใจ การตัดสินใจ ไม่ว่าเราจะเลือกเครื่องแต่งกาย เครื่องประดับ และการจัดสภาพแวดล้อม หากเราเข้าใจถึงเรื่องนี้ก็จะสามารถใช้สีมาช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างมีความสุข



ในอดีตความสามารถในการมองเห็นสีต่างๆ ของมนุษย์และสัตว์จะนำมาใช้ในการเอาตัวรอด สีบางสีช่วยให้หาอาหารได้ง่ายขึ้น เช่น สีแดงหรือสีเหลืองของผลไม้บางอย่างบอกให้รู้ว่าสุก สีดำบอกให้รู้ว่าเน่า เป็นต้น นอกจากนี้สียังมีผลต่อจิตใจ เช่น สีแดงมักทำให้รู้สึกตื่นเต้น ตึกคัก สีฟ้าทำให้ใจสงบเย็นลง สีหวานๆ ทำให้รู้สึกสบาย ในปัจจุบันมนุษย์ใช้สีเป็นสัญลักษณ์ ในการจัดระเบียบสังคมเพื่อช่วยให้เราดำเนินชีวิตได้ง่ายขึ้น เช่น เมื่อเห็นสัญญาณไฟจราจรเปลี่ยนเป็นสีแดงรถจะหยุด สัญญาณให้คนข้ามถนนเป็นสีเขียว หรือเรานำจดหมายไปใส่ตู้ไปรษณีย์สีแดง ส่วนสีทองจะทำให้นึกถึงของที่มีค่า

สำหรับการใช้สีในด้านอารมณ์มีการทดลองกับเด็ก โดยให้เล่นเกมต่อแท่งไม้โดยใช้สีแดง เด็กๆ จะแสดงความก้าวร้าวกระวนกระวายใจมากกว่าปกติ ส่วนผู้ใหญ่ที่ชอบสีแดงมักเป็นคนชอบเสี่ยง โลดโผนและชอบผจญภัยซึ่งอาจจะแสดงออกในรูปของการเล่นการพนัน ด้วยเหตุนี้เราจะเห็นได้ว่าบ่อนคาสิโนเกือบทุกแห่งมักตกแต่งด้วยสีแดง เมื่อเราอยู่ในห้องสีแดงมักรู้สึกว่าวันเวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว ทั้งนี้เพราะสีแดงทำให้หัวใจเต้นถี่กว่าปกติจึงทำให้รู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็วขึ้น เมื่อหัวใจเต้นถี่ขึ้นกล้ามเนื้อจะเกิดความเครียดและทำให้รู้สึกว่าวัตถุที่เห็นดูหนักกว่าที่เป็นจริง ส่วนสีเขียวช่วยสร้างบรรยากาศที่สมดุลทางอารมณ์ เมื่อมองวัตถุสีเขียวดวงตาจะได้ผ่อนคลายทำให้มีสมาธิดีขึ้น ส่วนสีฟ้าจะทำให้หัวใจและกล้ามเนื้อผ่อนคลายเราจึงรู้สึกเหมือนกับว่าเวลาผ่านไปช้าๆ

วาซิลี แคนดินสกี (Wassily Kandinsky) จิตรกรแนวแอบสแตร็กชาวรัสเซีย กล่าวว่า “สีมีอิทธิพลต่อจิตวิญญาณ” เขาศึกษาและสังเกตเห็นว่าคนส่วนใหญ่รู้สึกกระตือรือร้นในการใช้ชีวิต สีให้บรรยากาศที่สวยงาม สดใส เช่น แสงทองของพระอาทิตย์ สีเขียวของน้ำทะเล มักทำให้เรารู้สึกอบอุ่นและเป็นสุข ดังนั้นจึงนับว่าสีมีอิทธิพลต่อมนุษย์และอาจนำมาประยุกต์ใช้ในรูปแบบต่างๆ กัน เช่น นำไปใช้ประโยชน์ในเชิงบำบัดเพื่อรักษาอาการทางกายหรือทางจิตได้ด้วย

อย่างไรก็ดี...เด็กไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชายต่างก็อยู่ในช่วงวัยที่ได้รับอิทธิพลจากสีต่างๆ มาก เช่น สีจากตัวการ์ตูน สีจากเครื่องแต่งกายของตัวละคร รายการโทรทัศน์ที่เขาชื่นชอบ พิธีกรแต่งกายด้วยสีโทนอะไร สภาพแวดล้อมที่ปรากฏใช้สีใด โยงความสัมพันธ์กับอารมณ์ในขณะดำเนินเรื่อง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นสีที่ใช้ในการแต่งกาย แต่งหน้าทาปาก ทาเล็บ ล้วนมีอิทธิพลต่อความคิดและเป็นการวางเงื่อนไขในการดำเนินชีวิตและการเลือกใช้สีไปโดยปริยาย จะเห็นได้ว่าความชอบและความพึงพอใจในสียังเกี่ยวข้องกับช่วงวัยและเพศด้วย ซึ่งก็มักจะได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและการวางเงื่อนไขในสังคม สีที่สดใสเป็นสัญลักษณ์ของวัยเด็ก สีชมพูมักถูกมองว่าเป็นสีของเด็กผู้หญิง สีฟ้าเป็นสีของเด็กผู้ชาย เมื่อโตขึ้นแนวคิดเหล่านี้จะเปลี่ยนไปโดยทั่วไปแล้วเด็กเล็กจะรู้จักสีต่างๆ แยกสีได้อายุ 2-5 ปี แต่ยังไม่รู้จักชื่อสี เพียงแต่แยกแยะได้ ดังนั้นผู้ใหญ่อาจจะนำความสามารถในด้านนี้มาใช้ในการสอนชื่อสีและ โยงความสัมพันธ์ของสีกับสิ่งที่มีในธรรมชาติ เช่น สีเขียวของใบไม้ สีเหลืองกับดอกดาวเรือง หรือกล้วยหอม สีน้ำตาลกับกิ่งไม้ต้นไม้ สีแดงกับมะเขือเทศ เป็นต้น

สีกับการแสดงออกของเด็ก

นักจิตวิทยาหลายท่านเห็นพ้องต้องกันว่า สีกับอารมณ์ของมนุษย์มีความเชื่อมโยงกัน และสังเกตว่าสีเป็นสื่ออารมณ์เพราะบุคคลจะถ่ายทอดอารมณ์ความรู้สึกของสิ่งต่างๆ จากการใช้สี การเลือกใช้สีจึงมีผลโดยตรงกับอารมณ์ของบุคคล ในกรณีของเด็กๆ ที่ฟังนิทานเรื่องเล่าที่จบอย่างมีความสุขหากให้วาดรูประบายสีจากเรื่องที่ได้ฟังเด็กมักจะใช้สีเหลือง แต่ถ้าเป็นเรื่องเศร้าก็มีแนวโน้มจะเลือกสีน้ำตาล นักจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับอารมณ์ของเด็ก โดยใช้เทคนิคสีที่เรียกว่า “Colour Your Life” ซึ่งเหมาะกับเด็กอายุตั้งแต่ 6 ขวบขึ้นไป เพราะเป็นช่วงที่เด็กๆ พอจะรู้จักชื่อสีและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง นักจิตวิทยาหรือนักจิตเวชจะสอนให้เด็กๆ แยกแยะอารมณ์ เขาจะให้เด็กๆ พุดลักษณะอารมณ์ที่ดีด้วยการใช้สีตามที่เขาพอใจ โดยจะให้กระดาษและกล่องสี ซึ่งมีสีหลักๆ เช่น สีแดง น้ำเงิน เหลือง ส้ม ดำ เขียว ม่วง เป็นต้น ขณะเดียวกันก็จะบอกให้เด็กๆ เลือกสีสำหรับสื่ออารมณ์ที่ไม่ดี เช่น อากาศ โกรธ หงุดหงิด เบื่อ เหนง ฯลฯ เขาพบว่าเด็กๆ มักใช้สีสดใสบกกับอารมณ์ดี ใช้สีแดงกับอารมณ์โกรธ ใช้สีส้มกับความสนุกสนาน และใช้สีเทากับความเหงา จากนั้นก็ให้เด็กบอกว่าชอบสีอะไร และสังเกตว่าเขาใช้สีอะไรบ่อยและภาพที่ปรากฏบนกระดาษเป็นอย่างไร

การบำบัดด้วยสี (Colour therapy)

การบำบัดด้วยสี คือ การนำความรู้เกี่ยวกับอิทธิพลของสีไปช่วยรักษาอาการเจ็บป่วยทางกายหรือจิตใจให้แก่เด็กหรือคนไข้ และใช้สีช่วยกระตุ้นให้เกิดความพึงพอใจในการทำงานให้เขารู้สึกผ่อนคลายสบายใจขึ้น เมื่อสีมีพลังจึงมีผู้นำความคิดนี้มาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วย หรือกับเด็กที่มีความต้องการพิเศษในรูปแบบต่างๆ เช่น ในโรงพยาบาลมักใช้สีโทนอ่อนเพื่อให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย สดชื่นสบาย และจะไม่ใช้สีร้อนแรงภายในห้องเด็ก ออทิสติกที่มีความกลัวลูกกลอน ฯลฯ

ทารกที่คลอดก่อนกำหนดมักมีอาการตัวเหลืองอย่างมาก แพทย์จะใช้แสงไฟสีฟ้ามาอาบเพื่อช่วยรักษาอาการดังกล่าว ผู้ป่วยที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงควรหลีกเลี่ยงการใช้สีแดงในสิ่งแวดล้อมทั้งในบ้านและที่ทำงาน ผู้ที่มีอาการปวดศีรษะเป็นประจำควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีสีเหลือง ศัลยแพทย์มักแต่งตัวด้วยเสื้อผ้าสีเขียวทำนองเดียวกับสีประจำห้องผ่าตัด ทั้งนี้เพราะมีการพิสูจน์แล้วว่าสีเขียวช่วยให้คนไข้สงบสติอารมณ์ ลดอาการปวดศีรษะหรือสายตาพร่ามัว และช่วยให้ศัลยแพทย์และผู้ช่วยมีสมาธิไม่วอกแวก

องค์กรใหญ่ๆ เช่น ธนาคารที่ต้องสร้างความมั่นใจให้ลูกค้าก็จะใช้สีและสัญลักษณ์ที่สุ่ม รอบคอบ และระมัดระวัง สีที่ถ่ายทอดภาพพจน์ได้ดีคือสีน้ำเงิน หรือสีโทนฟ้า สำหรับในวงการนักกีฬามักจะนิยมสีชนิดฉลาด เพราะเสื้อผ้าสีสดจะสื่อความหมายถึง สมรรถภาพและสมรรถนะในการแข่งขันและให้ความรู้สึกแจ่มใส กระฉับกระเฉงมีชีวิตชีวา

การนำการบำบัดด้วยสีมาใช้กับเด็กที่มีความต้องการพิเศษ



การบำบัดด้วยสีที่นำมาใช้กับเด็กที่มีความต้องการพิเศษนั้นจะนำมาใช้ในด้านของการจัดสิ่งแวดล้อม ในการเรียนรู้ ไม่ว่าจะเป็นการใช้สีในการจัดห้องเรียน หรือสีของอุปกรณ์หรือสื่อการเรียนการสอน ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการสอนด้วย เป็นต้นว่าในห้องที่ต้องการใช้ความสงบควรใช้สีอ่อน เช่น สีฟ้า สีเหลือง หรือสีเขียว ส่วนห้องที่ต้องการให้เด็กกระปรี้กระเปร่าต้องใช้สีแดง หรือสีส้ม เป็นต้น การนำสีมาปรับพฤติกรรมและช่วยให้ลดความเครียดหรือลดความรุนแรง อารมณ์สงบ ครู-พ่อแม่จะต้องคำนึงถึงสีและการออกแบบห้อง โต๊ะ-เก้าอี้ เพื่อช่วยให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย

เด็กสมาธิสั้นและอยู่ไม่สุขควรให้อยู่ในห้องเรียนที่มีบรรยากาศของสีที่เบาบางเยือกเย็น การแต่งกายของครูก็มีส่วนสำคัญเช่นกัน กล่าวคือ ไม่ควรแต่งกายด้วยเสื้อผ้าสีฉูดฉาด หรือมีลวดลาย เพราะจะทำให้เด็กมีอาการลูกลี้ลูกกลอน ก้าวร้าวมากขึ้น.