

Το χρώμα της... συγκέντρωσης

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



FF91A7B03928574FB616599EC0CDB9EA

Το κόκκινο και το κίτρινο βοηθούν μαθητές και φοιτητές να συγκεντρώνονται καλύτερα στη μελέτη τους και να επιτυγχάνουν υψηλότερες βαθμολογίες στις εξετάσεις

Το κόκκινο και το κίτρινο χρώμα στους τοίχους ενισχύουν τη συγκέντρωση των μαθητών και των φοιτητών κατά τη μελέτη τους, υποστηρίζει νέα αυστραλιανή μελέτη.

Συγκεκριμένα, ερευνητές από το **Πανεπιστήμιο Κέρτιν** αποφάσισαν να μελετήσουν ποιο χρώμα δωματίου θα μπορούσε να ενισχύσει τις επιδόσεις των μαθητών. Παρά το γεγονός ότι οι φοιτητές που έλαβαν μέρος στο πείραμα δήλωσαν ότι προτιμούν να μελετούν σε δωμάτια βαμμένα σε παστέλ αποχρώσεις καθώς νιώθουν πιο χαλαροί, τα αποτελέσματα της μελέτης άλλα έδειξαν. Σύμφωνα με αυτά, αν οι ίδιοι επιθυμούν να γράψουν καλά στις εξετάσεις τους τότε καλά θα κάνουν να μελετούν σε έντονα βαμμένους χώρους με κόκκινες και κίτρινες αποχρώσεις.

Χρωματιστά ευρήματα

Στο πλαίσιο της μελέτης τους, οι ερευνητές ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να διαβάσουν ένα κείμενο και στη συνέχεια να απαντήσουν σε μια σειρά ερωτήσεις με πολλαπλές απαντήσεις. Το πείραμα διεξήχθη σε συνολικά έξι αίθουσες οι οποίες ήταν βαμμένες με μπλε, κίτρινο και κόκκινο χρώμα, σε αποχρώσεις έντονες ή παστέλ.

«Τα έντονα χρώματα φάνηκε να ενισχύουν τις επιδόσεις εκμάθησης των φοιτητών, επηρεάζοντας θετικά τον ψυχολογικό αλλά και τον σωματικό τους παράγοντα» εξηγεί η επικεφαλής της μελέτης δρ **Αζίλ αλ Αγιάς**. «Για παράδειγμα, όταν το μάθημα είναι δύσκολο και απαιτεί μεγαλύτερη προσπάθεια από πλευράς του φοιτητή, τότε τα έντονα χρώματα φαίνεται να αυξάνουν την εγρήγορση στο ιδανικό επίπεδο».

Ενισχύονται προηγούμενα ευρήματα

Προηγούμενες μελέτες είχαν επίσης δείξει ότι το κόκκινο και το κίτρινο χρώμα διεγείρουν περισσότερο τον οργανισμό σε σχέση με το μπλε και το πράσινο. Δοκιμές είχαν αποκαλύψει μάλιστα ότι οι παλμοί της καρδιάς φοιτητών που βρίσκονταν σε κόκκινες ή κίτρινες «συνθήκες» αυξάνονταν, ενώ μειώνονταν όταν αυτοί βρίσκονταν σε ένα μπλε δωμάτιο.

Κατά τους αυστραλούς ερευνητές, περίπου το 60% των εθελοντών δήλωσε ότι προτιμούσε να μελετάει σε δωμάτιο με παστέλ χρώματα και υποστήριξε ότι το κόκκινο χρώμα παρέπεμπε στην κατάθλιψη, στη δυσφορία, στην ενόχληση ή ακόμη και στον κίνδυνο. Ωστόσο τα ευρήματα της μελέτης έδειξαν ότι οι υψηλές επιδόσεις ίσως τελικά να δικαιολογούν λίγη χρωματική δυσφορία.

«Σε γενικές γραμμές, οι περισσότεροι συμμετέχοντες πίστευαν ότι τα παστέλ χρώματα, στα οποία επικρατούσε το λευκό, ήταν πιο κατάλληλα για τους χώρους μελέτης, καθώς δημιουργούσαν ένα περιβάλλον ηρεμίας και χαλάρωσης» εξηγεί η δρ Αλ Αγιάς. *«Οι εθελοντές ωστόσο φάνηκε να λειτουργούν καλύτερα σε χώρους με έντονα χρώματα τα οποία διέγειραν τη νευρική τους απόκριση. Όταν λοιπόν πρόκειται για μια βαρετή ή δύσκολη δραστηριότητα, είδαμε ότι το κόκκινο και το κίτρινο χρώμα ενισχύουν τις επιδόσεις τους».*

Βενιού Ειρήνη

Πηγή: .tovima.gr