Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №42»

**Исследовательская работа**

**Тема: «Взаимосвязь цвета и настроения человека»**

**Номинация «Психология»**

Выполнила:

ученица 2Б класса МБОУ «Гимназия №42»

Генералова Екатерина Александровна

Руководитель проекта:

Соболева Елена Евгеньевна

учитель начальных классов

МБОУ «Гимназия №42»

Барнаул 2019

**Содержание**

**Введение**……………………………………………………………………….3

1. **Теоретическая часть. Влияние цвета в жизни**

**человека** ……………………………………………………………….……5

1. **Экспериментальная часть. Исследования влияния цвета на**

**настроение человека** .……..……………………………………………….7

**3. Вывод**……………………………………………………………….. …. …12

**4. Список использованных источников**…………………..………. …….13

**Приложение**  …….…………………………………………………………...14

**Введение**

*«*Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, порождают печаль и радость».

*И.В.Гёте*

Каждый день мы сталкиваемся с цветом. Цвет окружает человека повсюду. Мало кто задумывается о том, какую роль в их жизни играет цвет, как он влияет на физическое, умственное и душевное состояние.

Ещё в древности люди верили, что цвет обладает магической силой. С тех пор ученые провели многочисленные исследования, которые подтвердили тот факт, что цвет оказывает воздействие на настроение, на чувства, мысли и, в целом, на здоровье человека. Теплые цвета, как правило, вызывают бодрое настроение – их очень часто называют активными; холодные же, наоборот, успокаивают, их называют пассивными. Цвет способен радовать и огорчать, он может влиять на наше самочувствие и трудоспособность. Цвет может рассказать о личности и чертах её характера.

Я очень люблю рисовать. Недавно я стала замечать, что после уроков живописи,  у меня всегда улучшается настроение. Также я заметила, что когда мне грустно я выбираю темную одежду: черную, коричневую, а если мне весело, наоборот, я одеваюсь в яркие вещи. Тогда я стала задумываться как краски и цвета влияют на мое настроение и почему мое настроение влияет на выбор цвета вещей? Ответы на эти вопросы могут рассказать много интересного о влиянии цвета  на моё психологическое состояние. Чтобы узнать, как настроение человека определяет цветовые предпочтения и как цвет влияет на настроение человека, я решила провести свою исследовательскую работу.

**Цель исследования:**

Выяснить взаимосвязь цвета и настроения человека (как настроение человека определяет цветовые предпочтения и как цвет влияет на настроение человека).

**Задачи исследования:**

1. Изучить информацию о роли цвета в жизни человека.
2. Выяснить мнение учеников 2 «Б» класса и учителей гимназии №42 г. Барнаула о том, какой цвет им нравится больше.
3. Провести опрос среди учеников 2 «Б» класса о том, с каким цветом ты ассоциируешь себя и своего друга.
4. Создать свои работы, используя разную цветовую палитру и определить какой цвет, соответствует какому типу настроения, по мнению учеников и учителей.
5. Определить, какой цвет настроения у педагогов и учащихся в начале и в конце рабочего дня.
6. На основании изученной информации, проведенного анкетирования, опроса сделать вывод о том, как настроение человека определяет цветовые предпочтения, и как цвет влияет на настроение человека.

**Методы исследования:  
1**.Теоретический (изучение интернет-ресурсов).   
2.Практический (анкетирование, опрос).   
3.Обобщение, подведение итогов и оформление полученной информации.

**Гипотеза исследования:**

Цвет и настроение человека взаимосвязаны.

1. **Теоретическая часть. Влияние цвета в жизни человека**

Человек с самого раннего детства окружен миром, в котором присутствует множество цветов и их оттенков. И, конечно же, он отдает предпочтение наиболее красивому для него цвету, который и становится впоследствии его «любимым». Так, одним может нравиться жёлтый и совершенно не нравится черный, а другому — наоборот. Некоторым же нравятся сразу несколько цветов одновременно.

Если посмотреть в словарь С.И.Ожегова, то **цвет -это** один из видов радужного сечения - от красного до фиолетового, а также их сочетаний или оттенков.

Психологи и психиатры на основании предпочтения или любви людей к конкретному цвету определяют характер человека, его склонности, склад его ума, психики и даже состояние здоровья. Дети любят яркие и чистые цвета - красный, синий, жёлтый. Существует мнение, что с возрастом цветовая избирательность меняется и зависит от темперамента. Так, белый цвет предпочитает флегматик, чёрный - меланхолик, красный - сангвиник, а жёлтый - холерик.

Все цвета можно разделить на три группы: холодные, нейтральные и теплые.

К холодным цветам относятся оттенки фиолетового, синего и голубого. Нейтральные цвета-это оттенки зеленого, а теплые-это оттенки желтого, оранжевого и красного.

В «Учении о цвете» И.В. Гете писал: «цвет - продукт света, вызывающий эмоции». Когда мы говорим: «почернел от горя; покраснел от гнева, позеленел от злости, посерел от страха», то не воспринимаем эти выражения буквально, а интуитивно связываем переживания человека, со способным выразить их цветом.

За последнее время вышло множество научных работ и теорий, в которых было описано воздействие определенных цветов на человеческую психику. И все равно, люди так и не смогли пока прийти к согласию в этом вопросе. Проблема заключается в том, что в разных странах отношение к различным цветам не совпадает. Оно зависит от религии, географического положения, возраста и многих других факторов.

Цветотерапия – наука, которая занимается изучением того, как цвет влияет на психическое и физическое состояние человека. Учеными доказано, что каждый из цветов имеет свое значение и вызывает у человека различные эмоции.

Цветотерапия как способ лечения использовалась еще в древнем Египте, Индии, Китае, на Руси и во многих странах мира.

В середине 50-х. гг., швейцарский ученый [Макс Люшер](https://www.psychologos.ru/articles/view/maks_lyusher) составил оригинальный цветовой текст. После многих экспериментов из 4500 тонов и оттенков были выбраны цвета, наиболее ярко влияющие на физиологию и психологию человека. Исследования, проведенные Люшером показали, что цвет может изменить функции некоторых систем человеческого организма.

Фиолетовый — опасный. Он давит на психику, вызывает апатию.

Красный — возбуждающий, горячий, активизирующий, ассоциация с опасностью и агрессией.

Зеленый это природный, успокаивающий и расслабляющий цвет.

Желтый это радость, теплота и вера в самое хорошее.

Черный это авторитарность. Если мы видим мужчину или женщину в черном, или черную машину, то подсознательно они для нас становятся более весомыми. Чёрный ассоциируется с ночью, властью и смертью. Он представляет тайну, траур, отрицание, ненависть, жестокость и т.п.

Оранжевый – помогает раскрепоститься и освободиться от внутренних противоречий.

Серый – это нейтральный цвет. Редко встретишь того, кто любил бы серый, и так же редко встретишь того кто не переносит серый.

Белый – несет положительный заряд добра и удачи. Цвет дарит силу, энергию, выравнивает настроение и исцеляет от недугов. Чистый, невинный и верный, именно такие ассоциации вызывает белый цвет.

Синий цвет -символ постоянства, упорства, настойчивости. Синий цвет помогает для концентрации внимания при рассеянности.

****

**Итак, цвет — это источник определенной энергии, который несет в себе информацию о психическом и физическом состоянии каждого из нас. Это очень сильное средство воздействия. Поэтому очень важно следить за тем, какие**[**цвета**](http://moikompas.ru/tags/cveta)**нас окружают.**

**2.Экспериментальная часть. Исследования влияния цвета на настроение человека**

* 1. Любимый цвет.

Для того чтобы изучить влияние цвета на состояние человека, нужно выявить какие цвета предпочитают люди разных возрастов. Я провела опрос среди учеников 2 «Б» класса и учителей МБОУ «Гимназии №42» .

Был задан следующий вопрос: «Какой цвет Вам больше всего нравится?»

В опросе участвовало 33 ученика и 5 учителей.

По результатам опроса получены следующие результаты:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Цвет | ученики | учителя | ИТОГО |
| оранжевый | 3 |  | 3 |
| Желтый | 1 |  | 1 |
| Красный | 4 |  | 4 |
| Зеленый | 7 | 2 | 9 |
| Синий | 2 | 1 | 3 |
| фиолетовый | 2 |  | 2 |
| Розовый | 2 |  | 2 |
| Чёрный | 6 |  | 6 |
| Голубой | 6 |  | 6 |
| коралловый |  | 1 | 1 |
| малиновый |  | 1 | 1 |

**На основании результатов опроса видно, что любимым цветом среди учеников и учителей преобладает зеленый, также большинству опрошенных нравятся такие цвета как красный, синий и голубой.**

* 1. Ассоциация с цветом.

Есть утверждение, что люди, ассоциирующие себя с определенным цветом, дружат с людьми, выбирающими такой же цвет или цвет сочетающийся с ним. Для подтверждения этого я провела опрос среди учеников 2»Б» класса. Был задан следующий вопрос:

С каким цветом ты себя ассоциируешь и с каким цветом ты ассоциируешь своего друга?

В анкетировании приняли участие 33 ученика и 5 учителей.

Ученики в своих цветовых предпочтениях отдавали цветам: красный, зеленый, голубой. При ассоциации цвета друга они выбирали сходные цвета.

**Вывод:** После проведения исследования и изучения полученных результатов, выявилось, что те, кто ассоциируют себя с теплыми оттенками цветов, при ассоциации цвета друга выбирали так же теплые цвета. Аналогичная ситуация с холодными цветами. Из чего следует вывод, что энергичные, активные, быстро принимающие решения люди, склонны к общению с такими же. А более спокойные, уравновешенные, вдумчивые, но склонные к сомнению люди поступают аналогично при выборе друга.

* 1. Цвет и настроение.

Для анализа настроения школьников и учителей важно знать, какое значение они вкладывают в тот или иной цвет. В связи с этим мною было нарисовано 7 рисунков, соответствующих разным цветовым палитрам.

Было предложено сопоставить рисунок, выполненный в определенной цветовой гамме и тип настроения (тревожное, грустное, плохое, хорошее, спокойное, веселое, бодрое).

Опрос проводился посредствам анкетирования. В опросе приняли участие 33 ученика и 5 учителей.

Результаты анкеты «Какое настроение обозначает цвет» показали следующие результаты.

**Ученики:**

Красный цвет – тревожное настроение

Серый цвет - грустное настроение

Зелёный цвет – хорошее настроение

Чёрный цвет - плохое настроение

Оранжевый цвет - весёлое настроение

Синий цвет – спокойное настроение

Жёлтый цвет – бодрое настроение

**Учителя:**

Красный цвет – хорошее настроение

Серый цвет - тревожное настроение

Синий цвет – грустное настроение

Чёрный цвет - плохое настроение

Оранжевый цвет - весёлое настроение

Зелёный цвет – спокойное настроение

Жёлтый цвет – бодрое настроение

Выборка настроения и цвета проводилась по средствам наибольшего количества выбора: цвет - настроения.

Проанализировав результаты анкеты, можно сделать вывод, что цвет и настроения детей и учителей практически полностью совпадают.

По результатам опроса мною была составлена цветовая гамма настроения.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Настроение*** | ***Цвет*** |
| 1. | тревожное |  |
| 2. | грустное |  |
| 3. | хорошее |  |
| 4. | плохое |  |
| 5. | весёлое |  |
| 6. | спокойное |  |
| 7. | бодрое |  |

Составив свою цветовую гамму настроения, я решила провести эксперимент, который бы показал мне, с каким цветом настроения дети и взрослые приходят утром в школу и с каким цветом настроения уходят после занятий.

Эксперимент проводился 1 день среди учеников 2 «Б» класса и учителей МБОУ «Гимназии №42».

**Ученики:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Цвет*** | ***Настроение*** | **Утро** | **Вечер** |
|  | тревожное | **5** | **9** |
|  | грустное | **1** | **1** |
|  | хорошее | **4** | **2** |
|  | плохое | **5** | **9** |
|  | весёлое | **-** | **3** |
|  | спокойное | **16** | **9** |
|  | бодрое | **2** | **-** |

**Учителя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Цвет*** | ***Настроение*** | **Утро** | **Вечер** |
|  | тревожное | **-** | **-** |
|  | грустное | **-** | **-** |
|  | хорошее | **-** | **1** |
|  | плохое | **-** | **2** |
|  | весёлое | **2** | **-** |
|  | спокойное | **2** | **2** |
|  | бодрое | **1** | **-** |

В течение дня настроение изменяется, меняются и цветовые предпочтения. По результатам проведенного исследования, видно, что утром в школе среди учащихся преобладает синий цвет настроения, т.е. большая часть ребят пришли в школу со спокойным (16 человек) настроением. Среди учителей утром преобладает синий и оранжевый цвет настроения – спокойное и веселое, однако вечером многие учителя и ученики уходят домой с черным цветом настроения - с плохим. Это доказывает то, что к вечеру у большинства опрошенных настроение ухудшается в связи с усталостью и утомляемостью.

1. **Вывод.**

Можно с уверенностью говорить о том, что значение цвета в жизни человека является неоспоримым. Цветовое окружение непосредственно влияет на наше эмоциональное и психофизическое состояние.

Цвет используется художниками, дизайнерами, химиками, геологами, работниками кино и телевидения, фотографами, модельерами, медиками. По сей день люди используют  осознанно или нет магическое воздействие цветов в повседневной жизни .

Подтверждение гипотезы.

Таким образом, моя гипотеза — цвет и настроение человека взаимосвязаны - нашла подтверждение в ходе моих исследований. Отсюда можно сделать вывод: чтобы улучшить свое самочувствие, иногда достаточно просто подобрать правильный цвет: надеть одежду правильного цвета, добавить в ванну цветную соль для поднятия настроения, оформить свою комнату в приятных тонах и т.д. Научитесь управлять цветами и все тогда у Вас получится.

1. **Список использованных источников:**
2. Интернет ресурс <http://www.nastroeniya.net/kak_vliyat/122-nastroenie-cheloveka-i-cvet.html>.
3. Интернет ресурс <http://www.symbolizm.ru/index.php/color/1202-vliyanie-tsveta-na-nastroenie-i-zdorove>.
4. Словарь С.И.Ожегова.
5. Клар Г. Тест Люшера. Психология цвета.-М.: Изд. «Питер», 1998.

**Приложение:**

1. Опросные листы
2. Творческие работы на 7л.