

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ***

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»

**ПРОЕКТНАЯ РАБОТА
ПРЕДМЕТ: ПСИХОЛОГИЯ**

Влияние цвета на эмоциональное настроение детей и взрослых в школе.

Исполнитель: Калугина К. Р.

Ученица 11 ГУМ класса

Руководитель: Николаева С.Л.

СОДЕРЖАНИЕ.

ВВЕДЕНИЕ	3
1. Теоритическая часть.....	4
1.1 История открытия цвета	4
1.2 Влияние цвета на настроение человека.....	8
2. Практическая часть	10
1.1 Опрос.....	10
1.2 Результаты опроса	10
3. Заключение	11
Список используемой литературы	12
Приложение 1	13
Приложение 2	15

Введение.

Интерес к цвету возник еще в глубокой древности. Индусы считали человека цветоносным, а индейские йоги утверждали, что организм человека соткан из переплетающихся вибраций звуков и цветов. Исследователями и учеными доказано, что эмоциональное состояние человека влияет на восприятие цвета, однако, цветом можно корректировать настроение. Цвет не только вызывает соответствующую реакцию человека, но и определенным образом формирует его эмоции, а, значит, и настроения. В 2022 году МАОУ СОШ № 2 вошла в федеральный проект «Модернизация школьных систем образования», поэтому назрела необходимость подбора цветовой гаммы интерьера школы.

Актуальность: ученики и учителя проводят большую часть своего времени в школе и мне стало интересно какая цветовая гамма поможет им лучше работать и учиться.

Проблема проекта – эффективно используя цветовую гамму можно создать благоприятную эмоциональную среду в образовательном учреждении.

Цель проекта - определение как цветовая гамма влияет на настроение человека.

Задачи проекта:

1. Изучить историю появления цвета.
2. Проанализировать теоретические основы влияния цвета на настроение человека.
3. Провести опрос среди учащихся и учителей МАОУ СОШ № 2.
4. Провести подбор цветовой гаммы образовательного учреждения.

Методы исследования: изучение литературы, сбор информации через Интернет, соцопрос.

Объект исследования: ученики и учителя МАОУ СОШ № 2.

Предмет исследования: влияние цвета на настроение.

Гипотеза - цвет оказывает значительное влияние на настроение.

1. Теоретическая часть.

1.1 История открытия цвета.

Цвет — это не фиксированное свойство предмета, а лишь то как мы воспринимаем электромагнитные волны, которые исходят от источника света. Другими словами, цвет — это ощущение, которое получает человек при попадании ему в глаз световых лучей. Поток света с одним и тем же спектральным составом вызовет разные ощущения у разных людей в силу того, что у них различаются характеристики восприятия глаза, и для каждого из них цвет будет разным. Первой научной систематизацией и их названию мы обязаны Леонардо да Винчи (1452-1519). Он установил, что многообразие цвета, открытое еще древними греками и римлянами, может быть ограничено. Он написал: "Простых цветов - 6: белый, желтый, зеленый, синий, красный и черный" Исаак Ньютон полностью перевернул традиционные теории о поведении света, когда опубликовал первое издание «Оптики» в 1704 году. Ньютон открыл, что белый солнечный свет является комбинацией всех видимых цветов спектра, а не бесцветным, как считалось ранее. Основой его эксперимента было хорошо известное явление: когда белый свет проходит сквозь призму, он расщепляется на все цвета спектра. Ньютон обнаружил, что он может комбинировать эти цвета и снова получить белый свет. Ньютон также обнаружил, что если смешать первый цвет видимого спектра (красный) и последний (фиолетовый), можно получить экстраспектральный пурпурный цвет, который вы не увидите в радуге. Смещение первого и последнего цветов побудило его развернуть цветовой спектр в круг, что положило начало традиции использования фигур для демонстрации цветowych моделей. В то время, как Ньютон был заинтересован в научном объяснении цвета, немецкий поэт, мыслитель и естествоиспытатель Вольфганг фон Гёте посвятил свою книгу «Теория цвета» (1810 г.) человекоориентированному анализу восприятия цвета. Основная ценность этого труда заключается в формулировании тонких психологических состояний, связанных с восприятием контрастных цветowych сочетаний. Гете выделял два вида воздействия цвета на человека:

физиологическое (на организм человека),

психологическое (на его духовный мир).

И. В. Гете первым предложил четкую систему, описывающую воздействие различных цветowych впечатлений на психику человека. Проведя серию экспериментов, в которых он измерял реакцию глаза на определенные цвета, Гёте создал самый известный цветовой круг.

На круге расположены три основных цвета — пурпурный, желтый и синий — из которых, как он полагал, можно получить все остальные цвета. «Теория цвета» Гёте во многом противоречит теории Ньютона, так как Гёте считал, например, что за создание цвета ответственна сама призма, а не свет, сквозь неё проходящий, а также что темнота — это не отсутствие света. Хотя Ньютон в конце концов выиграл спор о природе цвета, работа Гёте важна для нас, так как она фокусируется на когнитивном эффекте, который цвет оказывает на человека. Его исследование эффектов остаточных изображений и оптических иллюзий особенно интересно. Разработанная им цветотерапия помогала ему сохранять баланс, контролировать эмоциональный фон. Вот некоторые выводы поэта и исследователя, которые он сделал по поводу различных цветов. Он разделил их на положительные и отрицательные.

Положительные: красный; оранжевый; жёлтый.

Отрицательные: синий; красно-синий.

Зелёный выпал не из-за невнимания автора исследования, а из-за своих свойств – потому что вызывает нейтральное состояние.

Символика цвета.

Символика от греч. symbolon - знак - опознавательная примета. Всякий цвет может быть прочтен, как слово, или истолкован, как сигнал, знак, или символ. «Прочтение» цвета может быть субъективным, индивидуальным, а может быть коллективным, общим для больших социальных групп и культурно- исторических регионов. Символика цвета — способность цвета передавать значения, пробуждать чувства, вызывать ассоциации. Цветовые ассоциации обусловлены спецификой индивидуального, национального, религиозного и т. д. восприятия. Люди всегда придавали особое значение чтению «языка красок», что нашло отражение в древних мифах, народных преданиях, сказках, различных религиозных и мистических учениях. Так, в астрологии 7 цветов, соответствовали 7 основными планетам:

красный — цвет Марса

синий — цвет Венеры

желтый — цвет Меркурия

зеленый — цвет Сатурна

пурпурный — цвет Юпитера

оранжевый — цвет Солнца,

фиолетовый — цвет Луны.

При этом краски символизировали не только планеты и их влияние, но и социальное положение людей, их различные психологические состояния. Это проявлялось в подборе одежды определенных цветов, народных поговорках, обрядах и т.д. Любой цвет может иметь как позитивное, так и негативное значение. Рассмотрим символику основных цветов. Красный. Люди всегда проявляли особый интерес к красному цвету. Красный цвет – это цвет жизни. Кровь, цветы, плоды, глина из которой был сотворен человек. Адам в переводе - это красная земля. Красный цвет - это сила, энергия, без которой жизнь не возможна. Желтый. Цвет золота, которое с древности воспринималось как застывший солнечный цвет. Это цвет осени, цвет зрелых колосьев и увядающих листьев, но также и цвет болезни, смерти, потустороннего мира. Зеленый. Это цвет растительности; отсюда все его позитивные значения: произрастание, весеннее возрождение природы, надежда (на урожай), молодость. Цвет райского сада (Эдема), оазиса в пустыне, мусульманского рая. Синий. Цвет неба и моря, символ высоты и глубины. Самый серьезный цвет, в меру печальный и тоскливый. На Востоке – символ высших сфер, божественность, в христианских книгах - непостижимая тайна. В христианстве синий символизирует искренность, благоразумие и набожность. В христианских храмах синие купола символизировали небо. Вызывает мистицизм, религиозные чувства. Духовность, чистота, постоянство в вере, совершенство, высокое происхождение, правосудие, покой. Белый. Полный покой, безмятежность, надеяние, мир, тишина, чистота, пустота, целомудрие, девственность, сосредоточенность. «Белые воротнички» — знак интеллигентности, белые костюмы, автомобили, рубашки, интерьеры — знак принадлежности к обеспеченному классу. Белыми называют представителей буржуазии, как последователями монархии, которая тоже символизируется белым цветом. Фиолетовый. Выделяется из всех спектральных цветов своей сложностью, балансирует между красным и синим, а также между синим и черным. Отсюда его семантика и символика. Основные значения: траур, страх, печаль подавленного духа, таинственность (мистика), старость, угасание жизни, трагизм, болезненность, грустные обстоятельства (у немцев), любовная страсть (в средневековой Японии). Голубой. Голубой цвет слабонасыщенный, легкий, воздушный, прохладный, спокойный. Он символизирует чистоту, разум, постоянство и нежность. Как и белый, голубой - это цвет истины, верности, целомудрия и правосудия в христианской традиции. Светло-голубой цвет - символ непостижимого и чудесного. Оранжевый. Символика оранжевого цвета занимает промежуточное положение между мягким и светлым желто-оранжевым цветом апельсинов и горячим огненно-красным цветом пламени.

В живописи оранжевый цвет предпочитают для изображения яркого солнца, спелых плодов, прекрасных человеческих тел. Оранжевый цвет символизирует развитие, направленность на успех. Как самый кричащий он занимает господствующее положение в ряду других цветов либо благодаря своему позитивному преобладанию над ними, либо из-за негативного эффекта вытеснения других цветов. Серый. Цвет бедности, скуки и тоски, городской тесноты, гнилого тумана. В древности и средневековье он совершенно не ценился. Его считали цветом рубища бедняков, цветом несчастья и посредственности. Серо-голубой цвет у древних римлян символизировал зависть. На древнем Востоке посыпали голову пеплом в знак скорби. Цветотерапия. До 80% информации об окружающем мире человек получает при помощи органов зрения. Яркость, контрастность, различные оттенки делают объекты объемными, позволяют оценить их размер, форму, состояние. При этом разные цвета по-разному воздействуют на рецепторы, по-разному воспринимаются и вызывают целую гамму эмоций, как положительных, так и отрицательных. Это в свою очередь влияет на настроение, состояние, самочувствие человека, его отношение к информации, получаемой извне, и в итоге на то, какие решения он принимает, какие поступки совершает. Такой способности цветов управлять человеком – его поведением, внутренними процессами, происходящими в его организме, – нашлось применение в цветотерапии. Цветотерапия – это немедикаментозный, бесконтактный метод лечения, восстановления, оздоровления, главным инструментом которого является цвет.

1.2 Как цвета влияют на настроение человека.

Психология цвета всегда была очень интересной наукой, поскольку цвета влияют на нашу жизнь и настроение больше, чем мы можем себе представить. Они оказывают влияние на принятие решений, хранение воспоминаний, эмоции и наше психическое состояние в целом. Человек может отдавать предпочтение определенному цвету, и этот доминирует не только в одежде, но и в жизни. Вы когда-нибудь задумывались о том, какую одежду вы носите в зависимости от того, радостны вы или грустны? Если вы довольны, вы можете выбрать яркие цвета, такие как желтый, красный, а если чувствуете распад, выбираете серый, коричневый или черный. Энергия цветов входит в нас через чувство зрения и заставляет реагировать бессознательно и почти не осознавая этого. Каждый цвет производит отчетливое ощущение в зависимости от его оттенка и ассоциации, с ним связанной. Большая часть отношений между цветами и эмоциями зависит от нашего образования и опыта. Если мы всегда ассоциировали конкретный цвет с идеей, то этот цвет всегда будет передавать похожее чувство. Каждый из нас приобретает конкретные знания, они модулированы опытом, который, в свою очередь, влияет на наш своеобразный способ понимания цветов. Эмоции также взаимодействуют с цветами, но в обратном порядке. Когда мы чувствуем себя определенным образом, мы обычно предпочитаем те цвета, которые соответствуют нашему настроению. В современной психосемантике цвета подробно описано влияние цвета на психоэмоциональное состояние человека. Согласно данным исследований Э. Т. Дорофеевой, – красный побуждает людей к быстрым решениям. Красный цвет также наполняет энергией и храбростью, дает ощущение силы, благодаря которой можно выполнить намеченное. Ассоциируется с восторженным настроением, а также с силой, энергией. Оранжевый ассоциируется с радостью, теплом. Красно-оранжевый ассоциируется с переживанием гнева и радости, соотносится с активностью и экстраверсией. Символизирует возбудимость, жизненную динамику. Зеленый ассоциируется с эмоциональным состоянием спокойствия и уравновешенности. Зеленый создает условия для размышления и окончательного завершения задачи. В зеленом идеи (возникшие в красном) разовьются, и действия будут проделаны. Предпочтение зеленого в интерьере сопровождается общей нормализацией психического состояния. Синий также вызывает ощущение расслабления, уменьшение тревоги и враждебности. Снижает активность, темп и настроение. Фиолетовый повышает самооценку, активность, работоспособность и настроение.

Розовый цвет пассивен, он успокаивает и смягчает эмоции. Предпочтение коричневого цвета в интерьере сопровождается ослаблением сознательного контроля, планирования и последовательности в поведении, снижением самооценки. Предпочтение черного сопровождается нарастанием общей тяжести психического состояния, внутреннего напряжения, дисгармонии. А также усилением отгороженности, неконтактности, замкнутости. Итак, наша эмоциональная реакция на цвет невероятно сильна. Нет «плохих» или «хороших» цветов, речь идет лишь о выборе видов цветовой коммуникации в тот или иной момент нашего внутреннего состояния.

Я изучила и проанализировала литературные источники и интернет ресурсы, и поняла, что цвет в жизни человека играет огромную роль. Воздействие цветового спектра сказывается на психике человека. Цветовая гамма способна регулировать настроение, создавать эмоциональный фон и даже влиять на аппетит. С помощью цвета велика вероятность избавить личность от депрессии и настроить на позитивный лад. Недостаток получения разнообразия расцветок тормозит интеллектуальное развитие детей. У каждого человека есть свой любимый цвет, который может характеризовать не только самого человека, но и его нрав.

2. Практическая часть.

Практическая часть моего исследования включала в себя проведение опроса и подбора дизайна школы по результатам опроса. Перед тем, как начать, мне нужно было ознакомиться с СанПиН для соблюдения норм. После этого я провела опрос, чтобы проанализировать, какие цвета позволяют лучше учиться школьникам и работать учителям. В опросе приняли участие 305 учащихся, 205 родителей 23 учителя нашей школы. По результатам составлены цветовые диаграммы (Приложение 1). Большая часть опрошенных предпочли покрасить стены в кабинетах в светло-бежевый цвет (49,4%), а стены в коридорах в жемчужно-серый (41,8%). Для столовой выбрали бежевый цвет (33,5%). Для спортивного зала предпочли несколько цветов, за светло-зеленый проголосовали больше всего (20,9%), за синий и светло серый (19,6%). Одежда школьника по мнению опрошенных должна быть синего цвета (62%) и учителя тоже синего (32,9%). По полученным результатам исследования я подобрала дизайн по выбранным цветам опрошенных, для МАОУ СОШ № 2 (Приложение 2).

3. Заключение.

Таким образом, я изучила и проанализировала литературные источники и интернет ресурсы, и поняла, что цвет в жизни человека играет огромную роль. Воздействие цветового спектра сказывается на психике человека. Цветовая гамма способна регулировать настроение, создавать эмоциональный фон и даже влиять на аппетит. С помощью цвета велика вероятность избавить личность от депрессии и настроить на позитивный лад. Недостаток получения разнообразия расцветок тормозит интеллектуальное развитие детей. У каждого человека есть свой любимый цвет, который может характеризовать не только самого человека, но и его нрав.

Так же я подобрала дизайн по выбранным цветам опрошенных для школы в той цветовой гамме, которая была составлена в результате опроса учащихся, учителей нашей школы и родителей.

Список используемой литературы.

<https://cvet-psy.ru/tsveta-vliyayut-nastroenie>

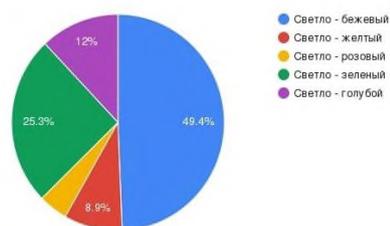
<https://www.ch-smi.by/vliyanie-cveta-na-nastroenie-cheloveka/>

<https://ru.wikipedia.org/wiki/Цвет>

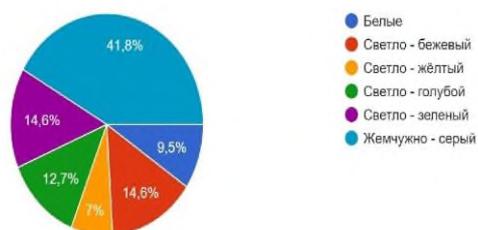
<https://www.ch-smi.by/>

Приложение 1.

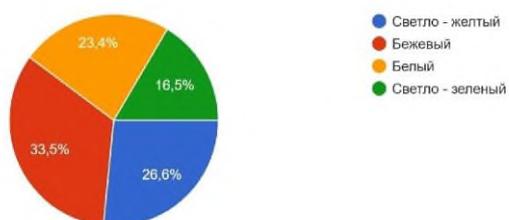
В какой цвет вы предпочли бы покрасить стены в кабинетах?



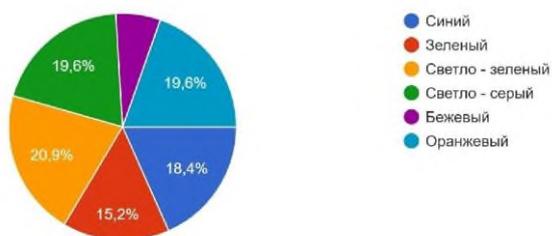
Какой цвет вы бы предпочли для стен в коридоре?



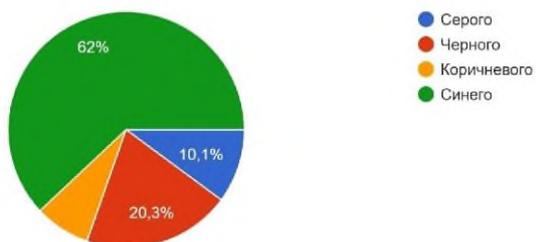
Какой цвет вы бы выбрали для столовой?



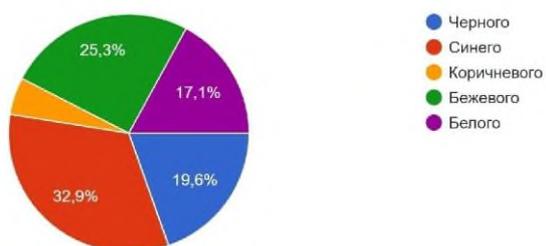
Какого цвета вы бы предпочли для стен в спортивном зале?

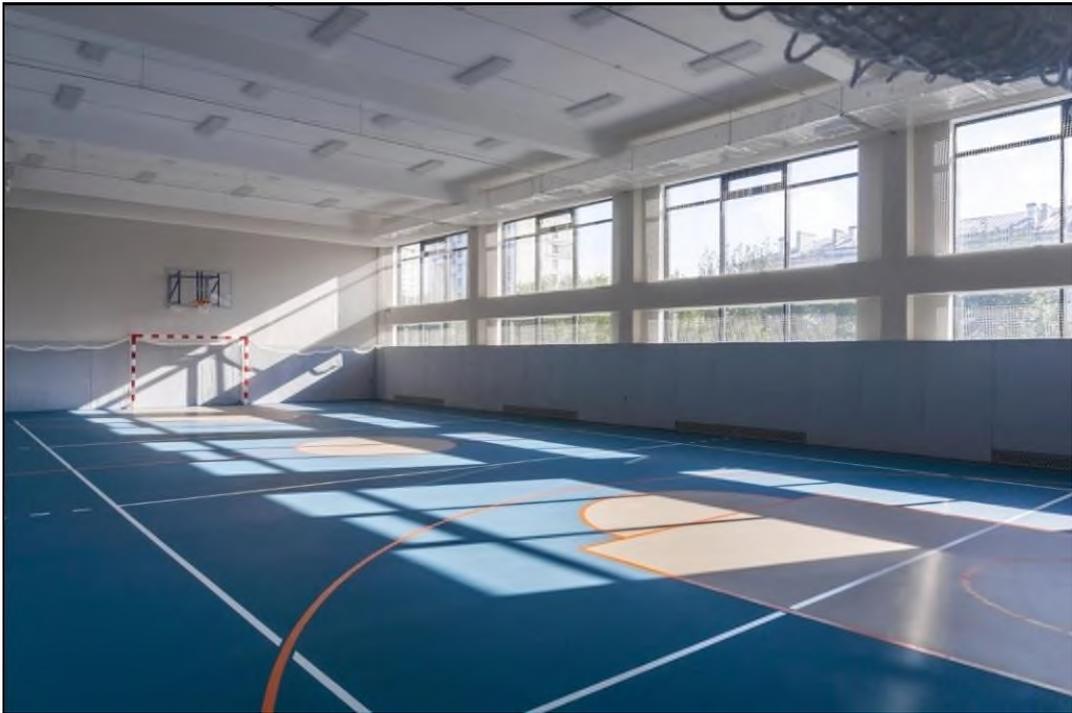


Какого цвета должна быть одежда школьника, чтобы он хорошо учился?



А какого цвета должна быть одежда учителя?





Приложение 2.

















