**Министерство образования и науки Самарской области**

**ГБПОУ «ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

**НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ**

**«СТИЛЬНЫЙ ОРАНЖЕВЫЙ ГАЛСТУК, ЖЕЛТЫЕ БОТИНКИ,**

**СИНЕЕ НЕБО ИЛИ ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА НА МОЛОДЕЖЬ»**

Выполнила:

Пологова Дарья

студентка 2 курса, группа ЭК-226

ГБПОУ «ПГК»

Научный руководитель:

Педагог-психолог

ГБПОУ «ПГК»

Ефимова С.А.

**Самара, 2019 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Введение………………………………………………………………..3
2. Цели и задачи проекта…………………………………………………4
3. Теоретическая часть: виды воздействия цвета на человека…………5
4. Практическая часть: анкетирование………………………………....13
5. Заключение ……………………………………………………………16

Список литературы……………………………………………………….17

**ВВЕДЕНИЕ**

*«В час, когда я улыбаюсь или на сердце беда,*

*стильный оранжевый галстук вместе со мною всегда»*

*Группа «Браво»*

Мы редко задумываемся над тем, какое значение в нашей жизни имеет цвет. Привычка видеть небо – синим, траву – зеленым, а кровь – красной так сильна, что других сочетаний мы не можем себе представить. Наше настроение, поведение, самочувствие тесно связаны с цветовой гаммой.

Давно известно, сколь велико значение цвета в жизни человека. Жизнь полна тогда, когда она наполнена красками, цветами и оттенками. Начиная с древнейших времен цвет, был сильной, но все же неуловимой силой, определяющей поведение человека.

Сложно со стопроцентной уверенностью утверждать, какую власть имеет над нами такая привычная составляющая нашей жизни, как цвет. Проведено большое количество опытов, сделано много статей и все-таки, до сих пор – явление загадочное. И загадка цвета до сих пор не разрешена – почему и как именно влияет он на настроение и поведение человека. Что позволило Василию Кандинскому назвать живопись «цветовым инструментом состояния души»? Почему человек замечает столь всевозможные цветовые оттенки вокруг себя? Силу воздействия цвета на сознание и здоровье человека замечали еще жрецы древнейших религий, но ученые этот феномен стали изучать относительно недавно. В разных областях науки по-разному называли цвет, выделяя психологическую и физиологическую составляющие воздействие цвета. А эти составляющие имеют отношение к эмоциям, настроению, чувствам – к проявлениям души человека.

Сегодня проблема здоровья молодежи вызывает большую тревогу. Поэтому необходимо создавать мотивацию здоровьесбережения. Мы считаем, что укрепить свое здоровье, можно только повышая качество своего сознания. Важно научиться естественным способам лечения. Одним из современных методов регуляции своего состояния является цветотерапия.

В своих исследованиях хотелось бы убедиться в стойкости избирательности ассоциировании цветов, связанных с эмоциональными ощущениями, настроениями. Ибо оценка цвета связана с эмоциональным состоянием человека. Следовательно, тогда мы сможем говорить о типологических предпочтениях в выборе цвета и подойти к мысли, что цвет опредмечивает эмоции.

**Цель проекта -** выявление результативности и эффективности психологического воздействия цвета на человека.

**Задачи:**

1. Изучение и описание теоретических аспектов в психологии цвета.
2. Выявление динамики внешних и внутренних проявлений в психике человека по цвету.

**Предметом исследования** является процесс влияния цвета на молодежь с целью мотивации ее осознанного отношения к выбору цветового предпочтения для создания эмоционального настроения.

**Научная новизна работы** состоит в обосновании восприятия цветового предпочтения и ощущения зависимости эмоционального состояния от влияния цвета.

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**ВИДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ ЦВЕТА НА ЧЕЛОВЕКА**

Как известно, цвета обладают психологическим действием. Психология цвета конкретна и действует независимо от моды на всех людей одинаково. При встрече человека с тем или иным цветом происходит спонтанное ассоциирование физиологического ощущения с закрепленным в данной культурной традиции символическим смыслом.

**Три вида воздействия цвета на человека.**

Различают три вида воздействия цвета на человека: физическое, оптическое и эмоциональное.

**Физическое**

При физическом воздействии речь идет о воздействии цвета на физиологию человека. Непосредственным физиологическим действием на весь организм человека объясняются явления, вызываемые, красным и синим цветами, в особенности при максимальной их насыщенности. Красный цвет возбуждает нервную систему, вызывает учащение дыхания и пульса и активизирует работу мускульной системы. Синий цвет оказывает тормозящее действие на нервную систему. Красный, желтый, оранжевые цвета являются цветами экстраверсии, т.е. импульса, обращенного наружу. Группа синего, фиолетового, зеленого, напротив, для пассивной интроверсии и импульсов обращенных внутрь.

Оранжевый и красный цвета, возбуждая, попутно со зрительным и слуховой центр мозга, что вызывает кажущее увеличение громкости шумов. Не лишено основания, что эти активные цвета часто называют «кричащими». Зеленый и синий, успокаивающие цвета, ослабляют возбуждение слухового центра, т.е. как бы ослабляют, или компенсируют громкость шумов.

**Оптическое**

К этому воздействию относятся иллюзии или оптические явления, вызываемые цветом и изменяющие внешний вид предметов. Например, если через щель дощатой стены проникает луч света, то щель кажется шире, чем в действительности. Когда солнце светит сквозь ветви деревьев, ветви эти кажутся более тонкими, чем обычно.

**Эмоциональное**

При психологическом воздействии цвета речь идет о чувствах переживаниях, которые мы можем испытывать под влиянием того или иного цвета. Это влияние очень тесно связанно с оптическими свойствами цвета.

Абсолютно зеленое есть самый спокойный цвет. Он никуда не движется и не имеет ни призвука, ни радости, ни печали. Это постоянное отсутствие движения благотворно действует на утомленных людей, но может и прискучить со временем. При введении в зеленый цвет желтого цвета он оживляется, становится более активным. При добавлении синего, наоборот, начинает звучать иначе, он делается более серьезным, вдумчивым.

С другой стороны, желтый цвет беспокоит человека. Очень темное синее, дает элемент покоя. Доведенный до пределов черного, синий цвет получает призвук печали. Становясь более светлым, синий приобретает равнодушный характер и становится человеку далеким и безразличным, как голубое небо.

Чисто белый цвет определяется как «некраска». Он есть, как бы символ мира, где исчезают все краски, все материальные свойства. Поэтому и действует белый цвет на нашу психику как молчание. Но это молчание как бы не мертвое, а наоборот полное возможностей.

Черный цвет, наоборот, воздействует как нечто без возможностей, как мертвое пятно, как молчание без будущего.

Равновесии белого и черного рождает серое, естественно серый цвет не может дать ни движения, ни звука. Серое – беззвучно и бездвижно, но эта неподвижность другого характера, чем у зеленого цвета, рожденного двумя активными цветами – желтым и синим. Поэтому серый цвет – это безутешная неподвижность.

Красный цвет, мы воспринимаем как характерно теплый цвет, воздействует внутренне как жизненный, живой, беспокойный цвет не имеющий, однако, легкомыслия желтого. В отличие от желтого красный цвет как бы пылает внутри себя. Но идеально красный цвет очень сильно меняет свое влияние при изменении цвета. При добавлении в красный цвет черного возникает тупое, жесткое, не способное к движению коричневое. В более холодном оттенке красного пропадает активность пламени. Становясь оранжевым, красное приобретает лучеиспускание желтого, но постоянно сохраняет серьезность.

Фиолетовый цвет – это как бы охлажденный красный, поэтому он звучит несколько болезненно, как нечто погашенное и печальное.

Основные цвета имеют следующие характеристики:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Цвета** | **Возбуждающие** | **Угнетающие** | **Успокаивающие** |
| Красный | + |  |  |
| Оранжевый | + |  |  |
| Желтый | + |  |  |
| Зеленый |  |  | + |
| Голубой |  |  | + |
| Фиолетовый |  | + |  |
| Темно- серый |  | + |  |
| Черный |  | + |  |

**Цветовые типы личности**

В детстве существует склонность восхищаться яркими, иногда кричащими цветами, но с развитием вкуса она ослабевает. Поэтому не так легко определить цветотип человека.

По исследованиям психологов Мими Купер и Арлин Мэтьюз в мире существует три цветовых типа личности, а именно цветовые лидеры, цветовые скромники, люди неуверенные в себе и цветовые нейтралы. Понимание характера этих типов личности – это путь к пониманию как можно использовать цвет, чтобы повлиять на данный тип личности.

Цветовых лидеров можно узнать по тому, с каким нетерпением они ждут известий о последних цветах в моде. С психологической точки зрения цветовые лидеры очень самоуверенны, склонны к авантюрам и не боятся ничего нового.

Цветовые скромники, люди не уверенные в себе весьма осторожно подходят к выбору цвета. Они покупают новые цвета лишь тогда, когда будут уверенны, что они не выйдут из моды в следующем сезоне.

Цветовые нейтралы чувствуют себя комфортно лишь в своих излюбленных цветах. Они не склонны к переменам. Такие люди давно определили для себя выбранный стиль.

Пытаясь подчеркнуть определенные стороны своей личности и характера, можно воспользоваться цветовым усилением:

1. чтобы провести впечатление энергичного человека, нужно использовать яркие цвета – красные, оранжевые и желтые;
2. чтобы показаться серьезным и деловым – темно – синие, темно – серые и черные цвета;
3. чтобы создать атмосферу городского шика, можно воспользоваться традиционно черным, хаки и кремовым;
4. чтобы показать свою современность и не отставание от моды, можно использовать цветовые решения цветовых лидеров.

**Применение цвета**

Известный психиатр В.М Бехтерев утверждал: «Умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иная палитра цветов». Действительно, цвет способен возбуждать и подавлять, возносить и низвергать, лечить и облагораживать нервную систему.

Особое внимание привлекал красный цвет, который использовали еще средневековые врачи для лечения ветряной оспы, кори и некоторых кожных заболеваний. Изучались и другие цветные лучи. Лечение невралгических явлений светом началось очень давно. Вначале оно было не очень точным, но после наблюдений над болеутоляющим свойством света, пропущенного через голубой фильтр, и наблюдений над тем же свойством фиолетового света, оно стало более точным. В начале нашего века несколько русских и немецких терапевтов подтвердили наблюдения о благоприятном воздействии голубых и фиолетовых лучей при лечении невралгических заболеваний.

Красный и желтый лучи дали интересные результаты при лечении апатичных и анемичных детей. Они выражались в увеличении количества красных кровяных телец, росте веса ребенка, повышении его активности и в улучшении его настроения.

**Цвет и возраст**

В 1959 году были подвергнуты испытанию (цветовой тест Люшера) в медицинской клинике Лейпцигского университета 1000 человек различного возраста, от детского до старческого. При этом было установлено, что молодые люди, особенно в возрасте до 25 лет, в большинстве предпочитают красный цвет. Чем старше люди, тем больше им нравятся темные, приглушенные цветовые тона.

Известно, что есть мужчины и женщины, которые в силу своего поведения и образа жизни очень рано утрачивают свежесть и непринужденность и производят впечатление стариков. В цветовом тесте они отклоняют активные цвета, красный и желтый, и выбирают серый, коричневый, темно-зеленый. Эти приглушенные тона, которые обычно предпочитают пожилые люди, выбираются биологически молодыми людьми и в тех случаях, когда их жизненная сила снижена разочарованиями, невротическими нарушениями или изнурительной болезнью. Если спросить пожилых людей, выбирающих в качестве любимых цветов красный и желтый, насколько старыми они себя чувствуют в действительности, то можно услышать: «Конечно, физически за молодыми я не угонюсь, но чувствую себя как 35-летний».

Исследования показали, что с помощью цветовых тестов можно выявить некоторые особенности личности.

Красный цвет обычно предпочитают физически здоровые сильные люди, они живут сегодняшним днем и испытывают желание получить все, что хотят. Дети, выбирающие из палитры карандашей красный, легко возбудимы, любят шумные подвижные игры.

Дети, выбирающие желтый, отличаются тем, что нередко уходят в мир своих фантазий. Повзрослев, они могут при определенных обстоятельствах стать мечтателями «не от мира сего». Нелюбовь к желтому, может означать нереализованные надежды («разбитые мечты»), истощение нервной системы.

Детям, выбирающим зеленый цвет, обычно свойственны самоуверенность, настойчивость. Они стремятся к обеспеченности.

Предпочтение синего цвета отражает потребность человека в стабильности, порядке. Синий цвет чаще выбирают флегматики.

Коричневому цвету часто отдают предпочтение дети, неустроенные в жизни.

Цветовые тесты позволяют четко фиксировать динамику эмоциональных состояний в той или другой экстремальной ситуации.

Современные ученые говорят, что цвет – характерная функция восприятия, передающая выразительность и позволяющая приобрести определенные знания об объекте.

Известно, что цвет – это свойство света. Если свет (отраженный и поглощенный) разлагается на различные длины волн, мы получаем различные цвета. Каждый цвет имеет свои характеристики отражения и поглощения, и каждый цвет будет по-разному влиять на человека. Цвет может быть стимулирующим, подавляющим, конструктивным или деструктивным. Психология и физиология различают три набора цветочувствительных нервов, соответственно реагирующих на желтый, синий, и красный цвета. Белый цвет стимулирует все три набора цветочувствительных нервов в равной степени.

Цвет тесно переплетается со всеми аспектами нашей жизни. Каждый из нас имеет собственное мнение о цветовой гамме и отдает предпочтение каким-то своим любимым цветам. Ни кто не остается равнодушным, когда речь идет о цветовом предпочтении. Кто из нас не сталкивался со своими любимыми и не любимыми цветами? Не сложно объяснить, почему одни цвета нам нравятся больше, другие меньше. Эти симпатии и антипатии являются наиболее глубинными проявлениями нашей индивидуальности. Проявлениями, которые своими цветами ведут нас по жизни и не заметно, увлекая за собой, воспитывают душу, лечит тело.

Цвет играет роль опредмечивания эмоций. Цветом одежды или машины мы часто передаем все то, что никогда не сможем объяснить словами окружающим. Да и можно ли передать только словами содержание своей души, свое настроение, отношение к себе, миру, окружающим. Символами можно передать осознанное, цветом – не осознанное. Согласно концентрации цветовой терапии, наиболее четко изложенной М.Люшером и У.Бером, цвета отражают существенное поведение и сущность человека.

За многовековую историю человечества, восприятие одежды, как и восприятие цвета, ушло на уровень бессознательного. Окружающие воспринимают цветовую гамму носимых, человеком, вещей, как выражение своего настроения, мыслей и даже мировоззрения. Большинство людей, бессознательно выбирают себе одежду так, чтобы выглядеть в ней соответственно своему идеалу, воображаемому имиджу. Но именно несовпадение цветовой гаммы одежды и цветового типа поведения вызывает напряжение, раздражение. Кроме того человек не в своем «цвете» сталкивается с таким отношением к себе, которого не ожидает. Такое не совпадение есть проявление компенсации истинного цветового типа, который по каким-то причинам (невроз, стресс, особенности воспитания, требования окружающий ситуации) не может проявится открыто.

Предпочтение каких-либо определенных цветов свидетельствует о возникший потребности, фиксации какого-либо психического состояния. В соответствии с этим, цвет можно использовать в психодиагностики в качестве инструмента. Выбор цвета продиктован потребностью в восстановлении нарушенного баланса. Иначе говоря, выбор цвета продиктован его недостатком для данной личности.

Каждому типу личности присущ свой цвет. Это так называемый «внутренний цвет». И наличие такого цвета в окружающим пространстве способствует исцелению от психических травм.

Наше настроение, поведение, самочувствие тесно связаны с цветовой гаммой окружающего нас мира. Психология цвета изучает законы воздействия цвета на поведение человека, его эмоции и мышление, на сознание и подсознание. Словами можно передать осознаваемое, цветами – неосознанное, цвет предпочитает эмоции. Психофизиологический эффект цвета основан на семи цветах:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Цвет** | **Давление**  **крови** | **Пульс, дыхание** | **Мускульное напряжение** | **Взаимодействие на эмоции** |
| **Красный** | Увеличивает | Ускоряет | Увеличивает | Возбуждает |
| **Оранжевый** | Слегка увеличивает | Слегка | Увеличивает | Стимулирует |
| **Желтый** | Не меняет | Не меняет | Не меняет | Уравновешивает |
| **Зеленый** | Незначительно уменьшает | Незначительно уменьшает | Незначительно уменьшает | Уравновешивает |
| **Голубой** | уменьшает | Успокаивает | Уменьшает | Успокаивает |
| **Синий** | Значительно уменьшает | Значительно уменьшает | Уменьшает | Затормаживает |
| **Фиолетовый** | Сильно  уменьшает | Сильно уменьшает | Сильно уменьшает | Подавляет |

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ: АНКЕТИРОВАНИЕ**

В группе Эк-226 (23 человека) было проведено анкетирование. Перед ребятами стояли 8 цветов картона: красный, оранжевый, желтый, зелёный, синий, фиолетовый, серый, черный. Им предлагалось ответить на следующие вопросы исходя из представленных цветов:

* Какой цвет вам нравится?
* Какой из цветов поднимает настроение?
* Какой из цветов вы предпочитаете в одежде?

Результаты этого анкетирование представлены на диаграмме:

Из диаграммы можно сделать вывод, что в группе царит угнетенное состояние, скорее всего на это сказывается, выпускной курс группы, студенты перегружены работой, впереди выпускной, защита квалификационной работы, что вызывает страх и пугающее состояние у студентов.

Как и зачастую, в группе положительные эмоции вызывал желтый цвет. Цвет лучезарности и насыщения энергией. Тест проходили девушки и в преддверии настоящей теплой весны, всем так хочется ярких эмоций, именно это и проявляет желтый цвет.

Выбор черного цвета в этом вопросе говорит о строгости стиля. Все цвета выбранные студентами, являются основными цветами корпоративной этики, эти цвета никогда не будут смотреться глупо или неподходяще. И всего 8% студентов находят выражение в ярких цветах одежды. Опять же этим цветом стал желтый, цвет энергии и позитива.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Влияние цвета человека однозначно. Поэтому мы считаем, что эти знания могут помочь человеку регулировать свое состояние, а значит поддерживать равновесие, что символизирует слову – «Здоровье»

Достоевский сказал: «Красота спасет мир!». А есть мнение: «Единственная красота – это здоровье». Используя цветовую гамму, каждый человек имеет возможность поддерживать свою энергию и красоту.

Совпадение «внутреннего» и «внешнего» состояния, демонстрирует гармонию личности, ее органичность. А главное, создает психологический комфорт, несет душевное исцеление, повышается активность и работоспособность.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андрианова И.В, Демидов Г.И. «Цветотерапия». Курган. Гор. типография. 2015
2. Бреслав Г. Э. Цветопсихология и цветолечение для всех. – СПб.,2010
3. Драгунский В.В. «Цветовой личностный тест». М.:АСТ, Мн.: Харвест, 2017.
4. Купер М., Мэтьюз А. Язык цвета. – М.: Изд-во Эксмо, 2009
5. Лиман Бондс. Магия цвета. Питер. СПб.,2015
6. Серов Н.В. Светоцветовая терапия. – СПб., Речь, 2014
7. Шванев И.Н. Линия красоты. Феномен эстетики в психологии. – М., 2014