Общеобразовательная автономная некоммерческая организация

 Школа «НИКА»

**Тема исследовательской работы:**

**«Влияние цвета на эмоциональное состояние людей»**

 Выполнили:

 Шуппо Мария,

 Степаненко Диана,

учащиеся 7 классов.

 Руководитель проекта:

 Жабина И.Ю.

г. Москва, 2022 г.

###  Содержание

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

Глава 1. Теоретические аспекты изучения влияния цвета на человека

1.1. Понятие цвет….......………………...……………….………….…………………………...5

1.2. Характеристика цветов ………………………………………………..………….………..6

1.3. Цветотерапия как наука .…………………………………………….…….……………….8

1.4. Влияние цвета на психологическое состояние человека………….…….……………….9

1.5. Лечение цветом…………………………………………………………………………….10

Глава 2. Эмпирическое исследование

2.1.Описаниеисследования………………………………………………………………..…...13

2.2.Анализрезультатов……………………………….………………..…………………..…...13

2.3. Рекомендации……………………………………………………………………….……...16

Заключение………………………………………………………………………………….…..16

Список литературы……………………………………………………………………….....….16

Приложение

**Введение**

Влияние цвета на человека изучали и использовали еще в Древнем Египте, но только в XIX веке появилась самостоятельная наука – психология цветовосприятия. Этот раздел изучает связь энергии цветовых оттенков и здоровья, настроения, состояния человека. А цветотерапия применяется для лечения психопатологий.

Цветотерапия, или хромотерапия, применяется для коррекции психических состояний и лечения расстройств. Подсознательно каждый человек прибегает к этой технологии при выборе гардероба, интерьера. Но профессиональное использование психотерапии помогает снизить тревогу, избавиться от депрессии, повысить уверенность в себе и всесторонне улучшить качество жизни.

Цветотерапия – самый доступный способ психологической коррекции. Зная, как цвет влияет на эмоциональное состояние и самочувствие человека, можно самостоятельно применять это на практике. Например, подобрать подходящий по энергетике гардероб, сменить шторы в доме.

Но не менее важно какой цвет используют люди чаще всего в одежде. Неоспоримо, что те, кто нас окружают активно могут оказывать влияние на наше внутреннее состояние. А, как же цвет в одежде, который они используют чаще всего?

Актуальность довольна высока, существует поговорка по одёжке встречают, по уму провожают.[[1]](#footnote-1) Общество всегда обращает внимание на человека и его одежду, куда падает взгляд. Цвет одежды может очень сильно повлиять на настроение окружающих.

Например, зелёный цвет умиротворяет, успокаивает. Так как красный напротив возбуждает, вызывает яркие эмоции. Цвет одежды влияет на атмосферу вокруг. На данный момент политиков одевают в специальные цвета что бы вызвать доверие и влияние на слушателей. Таким образом, изучение данной темы, на наш взгляд, является очень актуальной, так как постоянно взаимодействуя с другими людьми мы поглощаем ту «информацию», которую они несут, передавая нам через свой цвет в одежде. Точно так же и мы, не подозревая ничего, влияем на свое окружение пассивно, через цвет в одежде.

**Цель:** изучить влияние цвета на окружающих людей.

Достижение поставленной цели возможно через решение ряда задач**:**

1.Подбор и анализ психолого-педагогической литературы.

2.Изучитель понятие «цвет».

3.Рассмотреть характеристику цвета.

4.Познакомиться с историей цветотерапии.

5.Провести исследование.

6.Анализ полученных результатов.

**Объект исследования:** эмоциональная сфера

**Предмет исследование:** психологическое здоровье.

**Методы исследования**: тестирование, анализ.

**Гипотеза:** цвет в одежде учителя влияет на эмоциональное состояние учащихся во время урока.

**Теоретическая значимость:**

 В работе представлен теоретический материал, который описывает влияние цвета на психологическое состояние человека, характеристики каждого цвета, историю цветотерапии.

**Практическая значимость:**

Полученный материал в ходе исследования может использоваться в работе психологов, дизайнеров, педагогов и администрации школ.

 Исследовательский работа состоит из введения, теоретической части, практической, заключения, списка литературы и приложения.

**Глава 1. Теоретические аспекты изучения влияния цвета на человека**

**1.1. Понятие цвет**

Проблема цвета всегда была и остается актуальной для живописца и дизайнера, ткача и архитектора – для всех, кто так или иначе использует цвет в своей профессиональной деятельности.

Сам по себе феномен цвета не прост: в нем содержится и объективное начало (свет) и субъективное (зрение).[[2]](#footnote-2) Поэтому даже элементарные основы цветоведения опираются на данные множества наук: оптики, психологии и физиологии. Если рассматривать цвет как явление культуры и средство изобразительного искусства, то во круг наук фундаментальных по отношению к теории цвета, включаются такие как: философия, эстетика, теория и история искусств. В свою очередь, наука о цвете используется в самых разнообразных отраслях науки и материального производства, во всех жанрах искусства. Трудно назвать область человеческой деятельности, в которой цвет не имел бы никакого отношения. Этим и объясняется столь сложный и синтетический характер науки о цвете.

Значение цвета в жизни человека велико и разнообразно. Цвет сопровождает и окружает нас повсюду. Очевидно, эта биологическая функция цвета определяет и его роль в духовной жизни человека, выражающуюся в способности эмоционального воздействия цвета на человека. «Цвет – это жизнь, и мир без красок представляется нам мертвым. Цвета являются изначальными понятиями, детьми первородного бесцветного света и его противоположности – бесцветной тьмы. Как пламя порождает свет, так свет порождает цвет. Цвет – это дитя света, и свет - его мать. Свет, как первый шаг в создании мира, открывает нам через цвет его живую душу»[[3]](#footnote-3).

Ничто не могло бы так поразить человеческий разум, как появление в небесах гигантского цветового венца. Гром и молния пугают нас, но цвета радуги и северного сияния успокаивают и как бы возвышают нас. Радуга считается символом мира. Слово и его звук, форма и ее цвет – это носители трансцендентной сущности, только еще смутно нами прозреваемой. Так же как звук придает сказанному слову свое сияние, так и цвет придает форме особую одухотворенность. Поэтому, только тому, кто любит цвет, открывается его красота и внутренняя сущность. Цветом может пользоваться каждый, но только беззаветно преданным ему он позволяет постичь свои тайны.

Человек стал пользоваться краской еще 40 тыс. лет назад. Широкие полосы краски, нанесенные неандертальцем в пещере Ля-Ферасси во Франции, являются первыми произведениями цветового искусства. Это были яркие естественные минеральные краски, полученные из земли, мела и угля с примесью крови и жира животных. Наиболее распространенные понятия о красоте в народной эстетике связаны с цветом; они нашли отражения и в народном декоративно – прикладном искусстве и в русском фольклоре.

Решающим в искусстве являются не выразительно – изобразительные средства, а человек со своим характером и человечностью. Первым идет формирование и развитие личности, а затем уже возможность творчества[[4]](#footnote-4). Серьезное изучение цвета – это превосходное средство для этой цели, ибо оно ведет к пониманию внутренней обусловленности явлений. Признать существование этой обусловленности, значит проникнуться вечными законами природного мира.

Цвет — вещь субъективная. Что вызывает сильные эмоции у одних — на других влияет совершенно по-другому. Иногда это происходит на фоне личных предпочтений, иногда — в силу культурных особенностей. Теория цвета — это наука. Многие специалисты сделали карьеру, изучая влияние цвета на людей: по-отдельности или в группе. И на то есть причина. Иногда стоит чуть изменить оттенок или насыщенность цвета — и зрители испытают совершенно другие чувства. Цвет также по-разному работает в контексте разных культур: один и тот же цвет может в одной стране олицетворять счастье, а в другой — что-то негативное.

**1.2. Характеристики цветов**

Красный. Это теплый цвет, дающий организму жизненную силу. Красный можно также назвать цветом жизни, так как он заряжает организм энергией, избавляет от хандры и депрессий.

Красный активизирует работу всех систем организма. При цветотерапии он помогает от различных болезней крови, так как стимулирует выработку эритроцитов (красных кровяных телец), улучшает работу сердца. Улучшает цвет кожи.

Лечебные свойства цветов имеют противопоказания, например, красный противопоказан раздражительным, нервным людям. Обилия красного нужно избегать людям с повышенным кровяным давлением, так как это только ухудшит их состояние. Хотя красный цвет помогает организму справиться с язвами и различными ранами, он противопоказан людям, у которых протекают воспалительные процессы в организме. Красный цвет - очень интенсивный, и необходимо избегать длительного влияния этого цвета на организм.

Оранжевый цвет схож с красным некоторыми целебными свойствами. В процессе цветотерапии он также благотворно влияет на кроветворную систему, согревает холодные участки организма, противопоказан нервным, легковозбудимым людям и может вызвать отрицательный эффект при длительном воздействии. Оранжевый цвет улучшает секрецию внутренних желез, органов дыхания, помогает при болезнях почек и оказывает общее омолаживающее воздействие на организм.

Розовый в отличие от красного не такой интенсивный и действует более мягко. Дает тепло и улучшает настроение во время сеансов цветотерапии. Оказывая седативное влияние на нервную систему, улучшает сон и способствует общему расслаблению мышц.

Желтый - цвет интеллекта и духовного развития. Цветотерапия желтым цветом активизирует деятельность головного мозга, просветляет мысли. Этот стимулирующий цвет помогает справиться с умственным переутомлением. При его воздействии отмечают повышение упругости кожи и ее омоложение.

Зеленый - цвет гармонии и процветания. О его целебных свойствах известно то, что он хороший стабилизатор, который нормализует деятельность всех систем организма (особенно кровеносной и нервной). Лечение зеленым цветом является хорошим стимулятором роста. Так как зеленый цвет влияет на ускорение роста клеток всех видов тканей, то он рекомендован беременным женщинам, людям со сломанными костями и для омоложения всего организма в целом. Лечебные свойства цветов могут также быть отрицательными, например, переизбыток зеленого цвета может вызвать отрицательную энергию, что будет негативно сказываться на организме человека.

Синий цвет обладает преимущественно охлаждающим свойством, поэтому с точки зрения цветотерапии он эффективен при лечении ожогов и лихорадок. Это успокаивающий цвет. Интенсивно воздействуя на нервную систему, синий цвет позволяет справиться с беспокойством, тревогой, различными страхами и переживаниями. Усиливает защиту организма, восполняет энергетические потери. Используется при лечении цветом бессонницы и различных нервных заболеваний. Сужает кровеносные сосуды. Успокаивающе действует синий цвет и на головной мозг, проясняя сознание, способствуя более созерцательному мышлению.

Голубой цвет в цветотерапии известен своим болеутоляющим действием. Это цвет чистого сознания, ясности мысли, трезвого ума, здорового духа. Этот умиротворяющий цвет нормализует работу всех систем организма. Особое внимание голубому цвету следует уделить людям с излишним весом, так как этот цвет снижает аппетит и благотворно влияет на пищеварение, помогает излечиваться от нервных тиков и бессонницы.
  Слишком длительное влияние голубого нарушает циркуляцию энергетических потоков в организме и может привести к сбою в его работе.

Индиго в цветотерапии олицетворяет собой космическую бездну. Это цвет-очиститель, действующий на духовном уровне. Он проясняет застойные, мутные мысли и выводит человека к осознанию других уровней. С самых древних времен цветом индиго лечили болезни и раны души. Еще он обладает вяжущим свойством.
  Слишком большой избыток цвета индиго приведет к головным болям и повышенной сонливости.

Фиолетовый называют вдохновляющим цветом. Помимо того, что он снимает напряжение, создает ощущение легкости в теле и одухотворяет, фиолетовый благотворно влияет на легкие, сердце и кровеносные сосуды. Эффективно используется в цветотерапии при лечении ушей, глаз, носа, особенно при простудных заболеваниях.

Белый - цвет, обладающий самым сильным очистительным свойством в цветотерапии. Он поможет организму справиться с любыми болезнями, очищая все его системы на самых высоких уровнях. Этот цвет недаром в изобилии встречается в больницах и других лечебных учреждениях: белый - лучший болеутоляющий и общеоздоравливающий цвет.

Серый цвет действует как защитник от негативных впечатлений, стрессов, смягчая отрицательное влияние различных неприятных событий на организм, ограждая от переутомлений и истощения.

Черный является цветом, который используют достаточно редко и очень осторожно. Это связано с его сильной энергетикой, которая может негативно сказаться на организме, подвергающемся лечению цветом. Но используемый аккуратно черный цвет способен помочь справиться с болезнями, вызванными холодом и влагой, сбалансировать работу почек, нормализовать артериальное давление. Черный цвет в цветотерапии эффективен в качестве общеукрепляющего средства для людей со слабым здоровьем.

**1.3. Цветотерапия как наука**

Цвета окружают нас везде. Они есть в природе, в наших домах, в одежде, которую мы носим, и в картинах, которые мы, художники, создаем. Они имеют свойства изменить то, как мы себя чувствуем, и нашу реакцию на те или иные ситуации. Цвет — это не какая-то бессмысленная часть нашего окружения.  использует свойства цвета для того, чтобы исцелять, заряжать энергией и успокаивать нас.[[5]](#footnote-5)

Удивительная наука цветотерапия родилась в древности[[6]](#footnote-6). Лечение с помощью цвета применяли различные культуры прошлого. Например, индийские целители считали, что семь основных цветов радуги напрямую связаны с определенными тканями и органами нашего тела. Сегодня доказано, что каждый цвет испускает свойственную только ему определенную вибрацию. Вибрации чистых цветов оказывают восстанавливающее действие на те или иные функции организма, нормализуя их деятельность. Цвет – это лекарство, способное лечить наше тело и нашу душу. А чтобы правильно применять лекарство, необходимо знать его характеристики, понимать, что это такое и в каких случаях применяется.

**1.4. Влияние цвета на психологическое состояние человека**

Один из родоначальников экспериментальной психологии В. Вундт в «Основах физиологической психологии» проводит анализ влияния цветовых модальных характеристик на эмоциональные процессы, Вундт указывает на разницу воздействия цветов и звуков на человека.[[7]](#footnote-7)

Существенным фактом является достаточно жесткая степень «закрепленности» за определенным цветом определенной эмоции. Психически здоровый человек, как взрослый, так и ребенок, начиная с 3-4-х лет, когда он может вербализовать свои впечатления, понимает эмоциональное содержание основных цветов и может их дифференцировать по эмоциональному знаку.

Между цветовым решением и естественным восприятием человека существует определенная зависимость. Достоверно установлено, что каждый цвет вызывает подсознательные ассоциации. Цвет может привлекать и отталкивать, вселять чувство спокойствия и комфорта или возбуждать и тревожить.

Огромное внимание влиянию цвета на восприятие человека и его психическое состояние уделял швейцарский психолог Макс Люшер.

Он пришел к выводу, что восприятие цвета человеком сформировалось еще на заре цивилизации и стало передаваться следующим поколениям на генетическом уровне. По мысли психолога, в начале исторического развития жизнь человека определялась лишь двумя факторами, которые не могли быть подвергнуты какому-либо изменению: смене дня и ночи. День требовал от человека активных действий — добывания пищи, защиты и обустройства жилища; на смену дню приходила ночь, а с ней и временное прекращение активной жизнедеятельности. Поэтому до сих пор желтый цвет ассоциируется у нас с дневными хлопотами, а синий — с ночным спокойствием. Наше повышенное внимание к красному цвету не что иное, как проявление генетических воспоминаний о крови животных на охоте и пламени домашнего очага. Итогом работы Макса Люшера стал гениальный вывод: цвет оказывает решающее воздействие на формирование человеческих эмоций

Он установил, что определенный цвет вызывает у человека вполне определенные эмоции. Например, желто-красные тона создают чувство взволнованности, возбуждения, активности. Синие, серые цветовые тона, напротив, действуют успокаивающе, черный – угнетает, зеленый - успокаивает, желтый – создает хорошее настроение.

В экспериментах Джекобса и Суесса 13 мужчин и 27 женщин подвергались воздействию красным, желтым, зеленым и синим цветом, проецируемым на экран в светоизолированной комнате. После пятиминутной экспозиции, по истечении промежутка в 5 минут, им предлагалось заполнить 20 пунктов опросника тревожности Спилбергера-Горшуча-Люшене. Результаты свидетельствовали о том, что уровень тревожности после экспозиции желтого и красного значимо превышал таковой же при экспозиции зеленого и синего. Авторы считают, что это исследование в целом подтвердило, как сам факт различного воздействия цвета на уровень тревоги и связанного с ней возбуждения.

Цвет любой униформы свидетельствует о тех качествах, которые требуются от людей этой профессии. К примеру, цвет моря – голубой, синий – часто является цветом морской формы. Черный – цвет власти и силы, носят люди профессии, в которой необходимо обладать этими качествами. Это, например, руководители. Большинство бизнесменов носит голубые или серые костюмы, усиливая тем самым впечатление, что они представляют собой людей мягких, внушающих доверие. Даже цвет формы в некоторых школах выбирается специально. Голубой, серый, коричневый, черный и подобные им оттенки служат для навязывания одинакового поведения и никоим образом не дают возможности проявиться индивидуальности.

Когда мы вынуждены носить на работе одежду исключительно того или иного цвета, то возвращаясь домой, мы мгновенно переодеваемся в одежду той окраски, которая нам больше всего по вкусу. [[8]](#footnote-8)И чтобы вы не делали в период своего свободного времени, цвета носимой нами одежды могут не только помочь вам отдохнуть, но и создать необходимое настроение. Так, голубой цвет успокаивает и помогает прийти в себя, розовый одаривает чудесным настроением. Серую одежду хорошо носить и в тех случаях, когда возникает желание помечтать. Красный или оранжевый цвет одарят вас энергией, требуемой для выполнения напряженных физических упражнений. Для обострения мыслительных способностей наденьте что-нибудь желтое

**1.5. Лечение цветом**

Цвет**—** это свет, без которого немыслимо наше существование. Мы воспринимаем цвет главным образом с помощью зрения, но неосознанно мы впитываем его через кожу, мышцы и даже кости. Цвет, проникая таким образом в наш организм, вызывает определенные биохимические реакции в тканях, стимулирует важные железы, в том числе гипофиз. Эта железа порождает гормоны, управляющие функциями организма: сном, обменом веществ, аппетитом и т. д. Воздействуя на наш организм, цвет может стать его целителем. Наука о целительстве цветом называется цветотерапией.

История цветотерапии уходит корнями в глубокую древность. Народы древних цивилизаций Египта, Греции, Индии и Китая использовали целительные свойства цвета. Существуют документальные подтверждения тому, что, например, китайские врачи издревле лечили болезни желудка желтым цветом, а больным скарлатиной рекомендовали носить красные шарфы.

В египетских храмах археологи обнаружили помещения, конструкция которых заставляла преломлять солнечные лучи в тот или иной цвет спектра.

Авиценна в своем знаменитом труде "Канон врачебной науки" также писал, что истекающему кровью не следует смотреть на красное, а надобно воспользоваться успокаивающими свойствами синего цвета, дабы прекратить истечение крови из раны. Он также использовал в своей практике разноцветные мази и цветные эликсиры[[9]](#footnote-9).

Практика цветотерапии стала приходить в упадок в Средние Века, именно тогда, когда расцвели и привлекли к себе внимание другие ветви медицинской науки: Унани, Гомеопатия, Алопатия. Цветотерапия ушла на задний план. Хотя в храмах продолжали использовать при строительстве витражные окна, через которые попадали разноцветные целительные лучи.

В конце 19 века немецкий врач Георг фон Лангдорф открыл, что красный цвет расширяет сосуды, а синий - наоборот, суживает их. Рудольф Штайнер, австрийский философ, мистик и педагог, использовал цвет в своих духовных учениях. Он основал антропософию, науку о духовном восприятии человека и развитии в человеке осознания себя в связи с Вселенной. На основе изучения антропософии были созданы школы. В помещении по изучению антропософии были установлены окна с разноцветными стеклами, чтобы люди могли на себе испытать лечебное воздействие цветных лучей.

В двадцатом веке цветотерапия вновь стала набирать силу. Очевидно, что в наши дни практика этой науки получила наибольшее распространение в США, стала активнее развиваться в странах Европы. Многие врачи, применяющие современные методы лечения, взяли на вооружение и принципы цветотерапии. Проводились исследования высокого уровня, было написано несколько книг по данному лечению болезней.

В настоящее время по мере того, как растет доверие и интерес к ней, система цветотерапии развивается и находит себе все более широкое применение. В современных вальдорфских школах цвет используют на каждой стадии развития детей. При обучении маленьких детей применяют яркие и теплые тона, а для обучения старших используют холодные тона.

Сама по себе наука цветотерапия берет начало с открытия английских ученых Дауна и Блунта (1877) лечебных свойств ультрафиолетовых лучей (лечение кожных заболеваний и рахита). Важным шагом в развитии науки стали труды американских ученых Эдвина Баббита и Плизантона, в которых описано лечебное воздействие каждого цвета спектра. Так, Баббит рекомендовал лечить красным цветом бесплодие, голубым **-** нервные расстройства, а желтым пользоваться в качестве слабительного средства.[[10]](#footnote-10)

**Глава 2. Эмпирическое исследование**

**2.1. Описание исследования**

В исследовании приняли участие 7 человек 7 «Е» класса, из них:5 -девочек, 2- мальчиков.

Исследование проходило при помощи следующего диагностического инструментария:

1. Опрос самонаблюдения (+Приложение 1).
2. Тест Люшера (электронная версия).

 Исследование проходило два дня, в первый день учителей, которые ведут уроки в данном классе просили одеться в одежду светлых и ярких тонов, через неделю, в этот же день учителям необходимо было надеть темную одежду. На протяжении двух дней эксперимента исследуемые заполняли таблицу результатов самонаблюдения, а также выполняли тест Люшера. Каждый исследуемый получил инструкцию по участию в исследовании.

 Тестирование проходило с согласия исследуемых в индивидуальной форме, в кабинетах с педагогами. Исследуемым были выданы бланки для заполнения. Экспериментатором были напечатаны таблицы диагностической методики. Подбор диагностического инструментария полностью соответствует возрасту исследуемых.

**2.2. Анализ результатов**

Исследование по данной проблеме позволило нам свести все результаты исследования в единую сводную таблицу, представленную ниже. В таблице зафиксированы результаты исследования участников проекта на момент начал эксперимента, когда учителя были одеты в светлую и яркую одежду.

Рассмотрим результаты исследования при использовании светлой одежды.

Рисунок 1. «Изучение влияния светлой одежды на эмоциональное состояние учащихся»

Таблица 1. «Сводная таблица результатов изучения эмоционального состояния на начало проекта»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № испыт. | Код исследуемого | Настроение 03.03 | Начало дня03.03 | Конец дня03.03 |
| 1 | В.М. | спокойствие, счастье | Возбудимость, концентрация | Оппозиционность, концентрация |
| 2 | М.Л. | спокойствие, поднятие настроения | Недоверие, позыв | Самоутверждение, возбудимость |
| 3 | М.А. | веселое, хорошее | Оппозиционность, концентрация | Перераздражение, оппозиционность |
| 4 | Ш.М. | спокойствие, нейтралитет | Концентрация, удовлетворение | Позыв, недоверие |
| 5 | А.П. | радость, боязнь | Принуждение, устремление | Концентрация, удовлетворение  |
| 6 | Б.Л. | спокойствие, счастье | Жажда перемен, позыв | Устремление, перераздражение |
| 7 | Г.С. | уважение, спокойствие, смех | Недоверие, удовлетворенность | Готовность к переживаниям, недоверие |

Анализ полученных результатов позволяет нам видеть, что у трёх человек изменилось настроение в лучшую сторону (42%), тогда как у четырех человек настроение осталось таким же (58%). Из этого мы можем понять, что светлая одежда влияет на учащихся только положительно.

 Возьмём данные исследуемого В.М., в первом столбце мы можем видеть номер испытуемого, во втором столбце код исследуемого, в третьем столбце настроение в течении всего дня: спокойствие, счастье , в четвёртом столбце мы можем наблюдать настроение на начало дня: возбудимость и концентрация, в пятом столбце настроение на конец дня: оппозиционность и концентрация.

Рассмотрим результаты исследования при использовании темной одежды.

Таблица 2 «Сводная таблица результатов изучения эмоционального состояния на конец проекта»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Кодисследуемого | Настроение10.03 | Начало дня10.03 | Конец дня10.03 |
| 1 | В.М. | Умиротворенность,радость | Устремление,возбудимость | Позыв, недоверие |
| 2 | М.Л. |  Радость, мудрость | Регрессия, принуждение | Готовность к переживаниям,самоутверждение |
| 3 | М.А. | Уважение, радость | Оппозиционность,зависимость от чувств | Недоверие,возбудимость |
| 4 | Ш.М. | Расслабление, спокойствие | Регрессия, жажда перемен | Регрессия,жажда перемен |
| 5 | А.П | Смех, радость | Возбудимость,импульсивность | Устремление,самоутверждение |
| 6 | Б.Л | Счастье, спокойствие | Недоверие, позыв | Потребность в удовлетворении,самоутверждение |
| 7 | Г.C | Нейтралитет,спокойствие | Готовность к переживанию, недоверие | Регрессия,перераздражение |

Рисунок 2 «Изучение влияния темной одежды на эмоциональное состояние учащихся»

 Анализ полученных результатов, записанных в таблицу, показал, что у пяти человек изменилось настроение в худшую сторону (71%), у двух человек настроение осталось таким же (28%). После таких результатов мы можем сказать, что в большинстве случаев темная одежда отрицательно влияет на учащихся.

Рисунок 3 «Сравнительная гистограмма влияния светлой и темной одежды на эмоциональное состояние учащихся»

На сравнительной гистограмме мы видим, что у 57% учащихся улучшилось настроение при виде учителей в яркой и светлой одежде, а у 28% учащихся настроение ухудшилось. Тогда как у 72% учащихся настроение ухудшилось при виде учителей в темной одежде, а у 43% учащихся настроение улучшилось. Из этого мы выясняем, что учителям лучше носить светлую одежду.

**2.3. Рекомендации**

1. Учителям рекомендуется носить светлые тона в одежде, так как это улучшает настроение учащихся.

2. Рекомендуется носить яркий аксессуар, бижутерию, который будет акцентировать внимание, но не сильно выделяющийся, чтобы не сосредотачивать внимание учащихся только на нем.

3. Если в этот день планируется контрольная работа, то лучше надеть что-то неяркое, иначе все внимание будет концентрироваться на учителе.

4. Если в этот день плохая погода, желательно одеться в яркую одежду, чтобы поднять настроение себе и учащимся.

5. Если погода солнечная, то так же можно одеться в яркую одежду, чтобы поддерживать уровень хорошего настроения.

6. Если хотите успокоить детей, наденьте синюю или голубую одежду.

7. Если на уроке планируется прохождение новой темы, наденьте желтую, зеленую или оранжевую одежду, т.к. они помогают сосредоточиться и настроиться на работу.

8. Не рекомендуется носить красный цвет, т.к. он повышает раздражительность учащихся.

**Заключение**

Цветотерапия – самый удобный и доступный способ психологической коррекции. Зная влияние цвета на состояние человека, можно применять это на практике. Цветотерапия, или хромотерапия, применяется для коррекции психических состояний и лечения расстройств.

В XIX веке появилась самостоятельная наука – психология цветовосприятия, но и до этого в Древнем Египте изучали этот раздел. Он изучает связь энергии здоровья и цветовых оттенков, состояния человека, его настроения, также применяется для лечения психопатологий.

Не осознавая этого, каждый человек прибегает к этому, выбирая гардероб или интерьер. Но более углубленное использование психотерапии помогает снизить тревогу, всесторонне улучшить качество жизни и многое другое.

Общество всегда обращает внимание на человека и его одежду. Цвет одежды может очень сильно повлиять на настроение окружающих. Цвет в одежде влияет на атмосферу среди людей.

Один из родоначальников экспериментальной психологии был В. Вундт которыйпришёл к выводу, что восприятие цвета человеком сформировалось еще на заре цивилизации и стало передаваться следующим поколениям на генетическом уровне. В конце 19 века немецкий врач Георг фон Лангдорф открыл, что красный цвет расширяет сосуды, а синий – наоборот, суживает их. Рудольф Штайнер, австрийский философ, мистик и педагог, использовал цвет в своих духовных учениях. Он основал антропософию, науку о духовном восприятии человека и развитии в человеке осознания себя в связи с Вселенной. На основе изучения антропософии были созданы школы. В помещении по изучению антропософии были установлены окна с разноцветными стеклами, чтобы люди могли на себе испытать лечебное воздействие цветных лучей.

В двадцатом веке цветотерапия вновь стала набирать силу.

В результате эмпирического исследования влияния на эмоциональное состояние человека нами были изучены цветотерапия, психология цветовосприятия и другие разделы такой науки как психология. Из практической части проекта мы могли наблюдать, как цвет воздействует на эмоциональное состояние человека. Мы провели исследование, которое показало, что одежда влияет на настроение людей вокруг. Исследование позволило нам свести все результаты в таблицу. В ней мы зафиксировали результаты участников проекта. По итогу анализа данных, собранных в результате опроса семи учащихся 7Е класса школы «Ника», мы можем видеть итоги опыта. Светлая одежда влияет на учащихся только положительно, тогда как темная наоборот, ухудшает настроение. Из этого мы выясняем, что учителям лучше носить светлую одежду. Изучив все вышесказанное, мы составили рекомендации для учителей.

**Список литературы**

1.В.И.Даль, Пословицы русского народа.- Государственное изд-во художественной литературы.1957.-990с.

2 .Голубева О.Л., Основы композиции.- Изд-во В.Швчук.2004.-177с.

3 .Купер М., Мэтьюз А. Язык цвета. – М.: Изд-во Эксмо, 2002

4.Иоханнес И., Исскуство цвета., -Издатель Аронов Д.2021-96с.

5.Бактаева А.Э. Цветотерапия:психология цвета. Изд-во международный академический аккредитационный и аттестационный комитет.2020-84-92 с.

6.Балбиани В., Цветотерапия.-Изд-во Профит Стайл.2019-112с.

7.Базыма Б.А., Психология цвета. Изд-во Речь.2007-208c.

8.ИпиКП, Цвет в одежде. -Изд-во ISBN.

9.Балбиани В., Цветотерапия.-Изд-во Профит Стайл.2019-112с.

**Интернет-ресурсы:**

1. <https://medru.su/>
2. <https://psytests.org/luscher/fullcolor-run.html>
3. <https://lovedar.ru>
4. <https://www.nur.kz/>
5. <https://studbooks.net>
6. <http://elib.cspu.ru/>
7. [https://9sargb.ru/](https://9sargb.ru/news/)
8. <https://nsportal.ru/>
9. <http://www.hintfox.com/>
10. [https://vk.com/wall-160310237\_35152#](https://vk.com/wall-160310237_35152)

**Приложение**

Приложение 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № испыт. | Код исследуемого | Настроение 03.03 | Начало дня03.03 | Конец дня03.03 |
| 1 | В.М. | спокойствие, счастье | Возбудимость, концентрация | Оппозиционность, концентрация |
| 2 | М.Л. | спокойствие, поднятие настроения | Недоверие, позыв | Самоутверждение, возбудимость |
| 3 | М.А. | веселое, хорошее | Оппозиционность, концентрация | Перераздражение, оппозиционность |
| 4 | Ш.М. | спокойствие, нейтралитет | Концентрация, удовлетворение | Позыв, недоверие |
| 5 | А.П. | радость, боязнь | Принуждение, устремление | Концентрация, удовлетворение  |
| 6 | Б.Л. | спокойствие, счастье | Жажда перемен, позыв | Устремление, перераздражение |
| 7 | Г.С. | уважение, спокойствие, смех | Недоверие, удовлетворенность | Готовность к переживаниям, недоверие |

Приложение 2

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №испыт. | Кодисследуемого | Настроение10.03 | Начало дня10.03 | Конец дня10.03 |
| 1 | В.М. | Умиротворенность,радость | Устремление,возбудимость | Позыв,недоверие |
| 2 | М.Л. |  Радость,мудрость | Регрессия,принуждение | Готовность к переживаниям,самоутверждение |
| 3 | М.А. | Уважение,радость | Оппозиционность,зависимость от чувств | Недоверие,возбудимость |
| 4 | Ш.М. | Расслабление,спокойствие | Регрессия,жажда перемен | Регрессия,жажда перемен |
| 5 | А.П | Смех,радость | Возбудимость,импульсивность | Устремление,самоутверждение |
| 6 | Б.Л | Счастье,спокойствие | Недоверие,позыв | Потребность в удовлетворении,самоутверждение |
| 7 | Г.C | Нейтралитет,спокойствие | Готовность к переживанию, недоверие | Регрессия,перераздражение |

1. В.И.Даль, Пословицы русского народа.- Государственное изд-во художественной литературы.1957.-990с. [↑](#footnote-ref-1)
2. Голубева О.Л., Основы композиции.- Изд-во В.Швчук.2004.-177с. [↑](#footnote-ref-2)
3. Купер М., Мэтьюз А. Язык цвета. – М.: Изд-во Эксмо, 2002 [↑](#footnote-ref-3)
4. Иоханнес И., Исскуство цвета., -Издатель Аронов Д.2021-96с. [↑](#footnote-ref-4)
5. Бактаева А.Э. Цветотерапия:психология цвета. Изд-во международный академический аккредитационный и аттестационный комитет.2020-84-92 с. [↑](#footnote-ref-5)
6. Балбиани В., Цветотерапия.-Изд-во Профит Стайл.2019-112с. [↑](#footnote-ref-6)
7. Базыма Б.А., Психология цвета. Изд-во Речь.2007-208c. [↑](#footnote-ref-7)
8. #  ИПиКП, Цвет в одежде. -Изд-во **ISBN**

 [↑](#footnote-ref-8)
9. Бактаева А.Э. Цветотерапия:психология цвета. Изд-во международный академический аккредитационный и аттестационный комитет.2020-84-92 с. [↑](#footnote-ref-9)
10. Балбиани В., Цветотерапия.-Изд-во Профит Стайл.2019-112с. [↑](#footnote-ref-10)