**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Белгородский инженерный юношеский лицей-интернат»**

308570, РФ, г.Белгород, ул.Апанасенко, 51а ,

тел./фак+7 (4722) 543-783, E-mail [lyceum-25@yandex.ru](mailto:lyceum-25@yandex.ru)

**Индивидуальный итоговый проект выпускника 10-го класса**

**Тема: «Влияние цвета на состояние людей»**

Работу выполнила

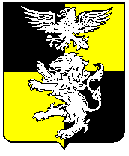
обучающаяся 10 класса

Внукова Ольга Вадимовна

Руководитель проекта –

Соболевская М.В., учитель географии

Белгород, 2022 г.



**Оглавление**

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

2. Основная часть

2.1. История появления понятия цвета и первые исследования ………… .………………...........4

2.2. Влияние цветов на настроение человека……………………………………...…………..…4-6 2.3. Цветотерапия…………………………………………………………………………….…......6-7

2.4. Анализ опроса-исследования…………………………………………………….……...........7

3. Заключение………………………………………………………………………...………….........8

4.Список использованной литературы………………………………………………….……..........9

5. Приложения…………………………………………………………………………….….......10-14

1. **Введение**

В толковом словаре Сергея Ивановича Ожегова говориться: «Цвет-один из видов красочного радужного свечения-от красного до фиолетового, а также их сочетания или оттенки. Весь окружающий мир состоит из различных цветов. Все, что мы видим, имеет определенный оттенок. У каждого человека есть какой-то любимый цвет, или цвет, который радует глаз, а есть цвета, от которых человеку может стать грустно, одиноко, плохо. Это доказывает то, что цвета имеют особое влияние на всех людей.

**Цель:** определить влияние цветов на состояние и настроение человека.

**Задачи:**

**-**изучить дополнительную литературу;

-узнать об особенностях основных цветов;

-определить, какое влияние оказывают различные цвета на человека;

-подготовить и провести опрос среди школьников;

-подвести итоги проделанной работы.

**Объект исследования:** основные цвета

**Предмет исследования:** значение влияния цвета на человека

**Актуальность выбранной темы:**

Тема влияния цвета, по моему мнению, очень интересна. Люди каждую секунду видят какой-либо цвет и даже не задумываются о его влиянии на себя. Не знают о том, что каждый воспринимает один и тот же цвет по-разному, как яркие цвета могут поднять настроение, или темные цвета создать атмосферу спокойствия и уюта.

**Гипотеза исследования:**

Находясь в определенной цветовой гамме человек ощущает себя по разному. Люди создают свое личное пространство в цвете, который ему приятен и заставляет чувствовать себя хорошо. Следовательно, нельзя точно сказать, что один и тот же цвет с одинаковой силой влияет на всех в мире людей.

**Методы исследования:**

-поиск нужной информации в дополнительной литературе;

-анкетирование;

-обобщение всех данных;

-анализ и важнейшей информации.

**Теоретическая значимость** работы состоит в том, что я сама узнала много нового и очень интересного о своих любимых цветах и как именно они влияют на меня.

**Практическая значимость** работы состоит в том, что она поможет людям узнать что-то интересное о теме цвета, потому что она не очень популярна в современном мире и, возможно, поменять мнение об определенных цветах.

**2. Основная часть**

**2.1. История появления понятия цвета и первые исследования**

Необходимым качеством любого объекта является цвет. Из-за того, что каждый человек воспринимает цвета по-своему, их изучение было затруднено и вызывало огромный интерес у всех исследователей. Огромную известность приобрела теория Исаака Ньютона, которая стала большим рывком на пути к пониманию цветов. Он при помощи солнечной призмы и стекла переломил солнечный свет и получил спектр. Основными цветами он считал красный, желтый и синий, из которых получались остальные цвета. До него в науке существовало понимание о свете и цвете, принадлежащее древнегреческому философу Аристотелю: Цвет-видимое свойство предмета, невидимое-тьма; свет-не тело, а противоположность тьме, то есть цвета-это результат смешивания света и тьмы в разных количествах.

**2.2. Влияние цветов на настроение человека**

Для данного исследования мы используем «цвета радуги». Чтобы изучить их влияние разберем историю каждого отдельного цвета. Конечно для каждого человека восприятие цвета отличается, но возьмем общее значение большинства случаев.

**Красный**: самый яркий цвет. В цветотерапии этот цвет является источником энергии и активной деятельности. Он приходится по вкусу людям, которые не могут находиться на одном месте, им нужны какие-то увлечения, общение с разными интересными людьми. Этот цвет активирует деятельность головного мозга, также его используют для того, чтобы избавиться от каких-либо тяжелых и депрессивных мыслей. Но все же не стоит полностью окружать себя этим цветом, так как перенасыщение им приведет к нарушению восприятия окружающего мира и напряжению нервной системы.

**Оранжевый:** это цвет тепла и радости. Он улучшает настроение, повышает способность к логическому мышлению, энергичность, целеустремленность, придает мотивацию, помогает сконцентрироваться на важных задачах. Данный цвет предпочитают самодостаточные люди, понимающие, чего хотят. В целом пока нет наблюдений негативного влияния этого цвета на человека.

**Желтый:** цвет, который ассоциируется с солнцем. Оказывает влияние на нервную систему, эмоциональное состояние, настроение. Депрессивных людей он тонизирует и помогает восстановить работоспособность. Побуждает стремление к общению и творчеству. Желтый считается самым заметным, поэтому его используют для дорожных знаков и упаковок. Этот цвет использовать людям, страдающим бессонницей, не стоит.

**Зеленый:** основной цвет природы. Его рассматривают как источник гармонии и спокойствия. Цвет влияет на нервную систему, его используют для расслабления и медитации, помогает избавиться от тревожных мыслей, способствует улучшению сна. Считается, что зеленый полезен для людей с проблемами сердечно-сосудистой системы. Этот цвет является фаворитом целеустремленных и рассудительных людей. Переизбыток зеленого может привести к раздражимости.

**Голубой:** цвет спокойствия, легкости, беззаботности. Снижает напряжение, помогает сдерживать эмоциональность. Это тон творческих и креативных людей. В Древнем Египте голубой цвет указывал на людей благородного происхождения, вены на теле прорисовывали этим цветом, чтобы показать свою принадлежность к знатному роду. От этого и пошло обозначение «голубая кровь».

**Синий:** главное свойство этого цвета-успокоение. Раньше он считался цветом души. Синий способствует вдохновению и целеустремленности. Символ постоянства, и настойчивости. Это цвет развития духовности личности. Помогает оттолкнуть тяжелые мысли и негативные эмоции.

**Фиолетовый:** цвет называют королевским. Во времена Византии получить его было очень непросто. Для приготовления 30 грамм краски нужно было использовать около 250 000 моллюсков, имеющих чернильный секрет. Эта краска было очень яркой и стойкой, использовать ее могли только богатые люди. Также его считали цветом мистики, имеющим значение во многих религиях. Фиолетовый побуждает заниматься творчеством и саморазвитием, снимает стресс, ускоряет восстановление здоровья после операций. Переизбыток цвета приводит к подавленности.

Но в современном мире есть еще очень много других цветов, пользующихся популярностью. Хотелось бы также разобрать некоторые из них. Для примера возьмем черный, серый, коричневый и белый.

**Черный:** цвет, ассоциирующийся с темнотой. У многих людей он связан с трауром, болезнями, печалью, потерей и подлостью. Но в то же время этот цвет является самым загадочным. Это один из цветов, символику которых сложно определить однозначно. Каждый вкладывает определенный смысл. В современном мире черный цвет является базовым в гардеробе большого количества людей и подходит для повседневной носки. Многие понимают его, как цвет спокойствия, умиротворения.

**Серый:** также, как и черный, этот цвет является базовым в гардеробе. Он не вызывает раздражимость и негативность. Подходит людям, которые любят пасмурную и дождливую погоду, ценят спокойствие и наслаждаются тишиной. Серый является символом мудрости и справедливости.

**Коричневый:** цвет относится к теплым, поэтому ассоциируется с уютом и теплом. Обладает успокаивающим эффектом, помогает отдохнуть и расслабиться. Является хорошим средством в борьбе со стрессом. Любители этого цвета очень жизнелюбивы и рассудительны.

**Белый:** символ чистоты и открытости. Он дает ощущение новых возможностей, свободы и вдохновения, дает силы для покорения новых вершин, убирает чувство неуверенности. Люди, которые любят белый цвет аккуратны и внимательно следят за своим внешним видом.

**2.3. Цветотерапия**

Цветотерапия - древняя наука, появившаяся в 4-3 тысячелетии до нашей эры. Ее основателями были Индия и Китай. Эта наука очень ценилась среди ученых того времени. Различные цвета помогали в лечении каких-либо болезней.

В наше время также сохранились эти терапии. Люди стараются подобрать для интерьера своего дома цвета, в которых им будет комфортно и уютно находиться. Подбирают определенные стили и цвета в одежде, чтобы они сочетались друг с другом, поднимали настроение, украшали и подчеркивали внешность человека.

Очень важным является подбор цвета и для образовательных учреждений. Самым лучшим решением для покраски стен в кабинетах является выбор оттенков бежевых, светло-синих и светло-зеленых цветов. Эти теплые оттенки не утомляют глаза, не отвлекают учеников во время уроков. В школьных коридорах лучше использовать цвета немного ярче, так как там дети отдыхают от занятий.

В цветотерапии существуют некоторые методики влияния цвета:

Акценты: не стоит полностью окружать себя конкретно одним цветом, потому что в больших количествах они оказывают неблагоприятное влияние. Их нужно добавлять в виде каких-либо деталей, чтобы они привлекали внимание и радовали человека, при этом не перегружая весь вид.

Лампы: сейчас существует очень много различных видов освещений-лампы, светодиодные ленты, гирлянды и многое другое. Они наполняют помещения разными цветами, создают настроение.

Цветы: красивые букеты украшают интерьер, их яркие цвета также поднимают настроение.

Еда: яркие блюда привлекают внимание и вызывают аппетит.

**2.4. Анализ опроса-исследования среди обучающихся 10Б класса ГБОУ БИЮЛИ**

Среди обучающихся 10Б класса был проведен анонимный опрос-исследование **«**Влияние цвета на состояние человека**» ,** в котором участвовало 18 человек. Эти данные позволили узнать, как на учеников влияет их любимый цвет.

**1 вопрос.** Какой ваш любимый цвет?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Черный | Зеленый | Фиолетовый | Красный | Желтый |
| 9 чел. | 3 чел. | 3 чел. | 2 чел. | 1 чел. |

Большинство учеников предпочитают черный цвет.

**2 вопрос.** Какое настроение вызывает у вас любимый цвет?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Радость | Спокойствие | Нейтральное | Веселое | Уютное |
| 10 чел. | 5 чел. | 1 чел. | 1 чел. | 1 чел. |

Чаще всего любимый цвет вызывает радостное настроение.

**3 вопрос.** Нравится ли вам цвет стен в вашем классе?

«Нет» - 10 человек

«Да» - 6 человек

«Не имеет значения» - 2 человека

**4 вопрос.** В какой цвет, по вашему мнению, должны быть окрашены кабинеты нашей школы?

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бежевый | Зеленый | Нет ответа | Синий | Красный | Любой |
| 11 чел. | 2 чел. | 1 чел. | 1 чел. | 1 чел. | 2 чел. |

Примерно 63% опрошенных хотели бы, чтобы стены школы были окрашены в бежевый цвет.

**Заключение**

Каждый цвет имеет свою историю, энергетику, силу и каким-либо образом влияет на нас и наше состояние. У нас они могут ассоциироваться с любым местом, предметом, человеком, событием. Энергия цвета-путь к гармонии и спокойствию. Каждый человек воспринимает цвета по-своему, поэтому все предпочитают разные тона. Люди всегда выбирают тот цвет, который будет приятен и улучшит настроение. Для каких-то определенных целей можно использовать особые цвета. Эти знания помогут настроиться на работу; посвятить себя творчеству; спланировать дизайн комнаты, квартиры, дома; выбрать одежду, подходящую под разные случаи жизни; научиться сочетать разные оттенки, чтобы они поднимали настроение. Цвета окружают нас повсюду, потому мы должны знать, каким образом они влияют на наше состояние и настроение. По любимому цвету человека, во многих случаях, можно определить его характер, и вообще цвет может очень много сказать о внутреннем мире людей. Цвета могут помочь отвлечься от проблем, ощутить спокойствие и умиротворение, отдохнуть, создать особую атмосферу. Главное, мы не должны забывать, что если окружить себя одним цветом, то он начнет оказывать скорее неблагоприятное влияние на настроение, здоровье и состояние в целом.

**4. Список использованной литературы**

1. История появления понятия цвета. [Электронный ресурс]. – URL: https://novainfo.ru/article/1989.

2. Влияние цвета на настроение человека. [Электронный ресурс]. – URL: https://pandia.ru/text/80/157/1895.php.

3. Фиолетовый цвет в психологии. [Электронный ресурс]. – URL: <https://lifemotivation.online/razvitie-lichnosti/samorazvitie/fioletovyj-cvet-v-psihologii>.

4. Влияние цветотерапии на человека. [Электронный ресурс]. – URL: <https://constructorus.ru/uspex/vliyanie-cveta-na-cheloveka.html#i-12>.

5. Голубой цвет в психологии. [Электронный ресурс]. – URL: <https://damienmilay.com/basis/goluboj-czvet-v-psihologii-znachenie-chto-simvoliziruet-harakteristika/>.

**Приложение 1**

**Анкета**

1. Какой ваш любимый цвет?

2. Какое настроение вызывает у вас любимый цвет?

3. Нравится ли вам цвет стен в вашем классе?

4. В какой цвет, по вашему мнению, должны быть окрашены кабинеты школы?

**Приложение 2**

**Приложение 3**

**Приложение 4**

**Приложение 5**