

Государственное бюджетное  
общеобразовательное учреждение города  
Москвы «Школа № 883»  
имени Героя Российской Федерации  
генерал-лейтенанта М.Ф. Лукина

**Тема исследовательской работы:  
"Влияние цвета на настроение  
человека"**

**Работу выполнила:** Сеферова Алина, учащаяся 11 "А" класса ГБОУ  
СОШ №883 имени Героя Российской Федерации генерал-лейтенанта  
М.Ф. Лукина

**Научный руководитель:** Прохорова Екатерина Александровна,  
учитель истории и обществознания



# СОДЕРЖАНИЕ

|                              |    |
|------------------------------|----|
| 1. Введение                  | 3  |
| Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 7  |
| 1.1. История цвета           | 7  |
| 1.2. Настроение и цвет       | 8  |
| 1.3.Цветотерапия             | 10 |
| Глава 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ  | 13 |
| 3. Заключение                | 20 |
| 4. Используемая литература   | 21 |

# ВВЕДЕНИЕ

- **Актуальность исследовательской работы** состоит в том, что цвет играет огромную роль в жизни человека: оказывает влияние на его настроение, здоровье, психику, чувства.
- **Тема** моей исследовательской работы “Влияние цвета на настроение человека”. Я решила выбрать эту тему, потому что я часто замечаю, что цвет очень сильно оказывает влияние на меня, особенно на настроение и здоровье. Мне стало интересно, каким образом воздействует цвет на мое состояние, поэтому я решила провести исследование в нашей школе.
- **Цель:** изучить роль и влияние цвета на настроение человека.



# ВВЕДЕНИЕ

**Для достижения этой цели нам предстоит решить несколько задач:**

1. Изучить труды ученых по теме “Влияние цвета на настроение человека”
2. Провести исследование влияния разных цветов на эмоции учащихся в школе
3. Подготовить плакат о влиянии цвета на настроение человека.

**Объект исследования:** цветовая палитра.

**Предмет исследования:** влияние цвета на настроение человека.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что цветовая гамма оказывает влияние на эмоции человека.



# ВВЕДЕНИЕ

## Методы исследования:

- **1) Теоретический**
  - анализ теоретического материала по данной теме
  - синтез: систематизация полученной информации
  - обобщение сведений
- **2) Эмпирический**
  - проведение и анализ исследования в форме анкетирования
  - анализ полученных данных
- **3) Математический**
  - построение диаграмм
  - формализация результатов



# ВВЕДЕНИЕ



- **Этапы работы над проектом:**
  - 1) сентябрь - декабрь 2021 года - выбор темы проекта, постановка цели и задач
  - 2) январь - сентябрь 2022 года - изучение трудов ученых на выбранную тему
  - 3) сентябрь - декабрь 2022 года – проведение анкетирования и обобщение результатов
  - 4) январь 2023 - создание продукта и презентации проекта
- **Практическая значимость** моей работы заключается в том, что она даёт общее представление о теме и может быть использована для старшеклассников и студентов, а также при написании психологических статей и других исследовательских работ.

# Глава 1. Теоретическая часть

## 1.1. История цвета

Цвет всегда был важным элементом познания природы.

Например, человек эпохи палеолита создал двухмерное искусство, где использовал в равной мере как рисунок, так и цвет: сцены из жизни животных, некие символы. Во времена Средневековья в феодальной Европе секреты приготовления красок попали под контроль гильдии красильщиков.

Однако настоящий разрыв с викторианством произошел в начале XX века, когда сторонники нового искусства объединились под эгидой течения, получившего название "модерн." Впервые запущенный в 70-х в обращение термин "постмодерн" означает потерю веры в бесцветную идеологию модерна и признание того, что современный мир так разнообразен!





## 1.2. Настроение и цвет

Психологические эффекты того или иного цвета могут передавать нам и отрицательные или удручающие эмоции.

Эти цвета обычно имеют приглушенные оттенки и связаны с негативными событиями.

**Цвета, вызывающие грусть:**

**Черный** — это цвет траура, мы почти всегда ассоциируем его с печальными событиями потери и скорби. Для него характерна изоляция, одиночество.

**Коричневый** — это цвет грязи. Хотя это также цвет земли, и может быть связан со спокойствием, но обычно вызывает негативные чувства.

**Серый** — это цвет усталости, отсутствия мотивации и посредственности. Это безжизненный цвет, отражающий мало света.





## 1.2. Настроение и цвет

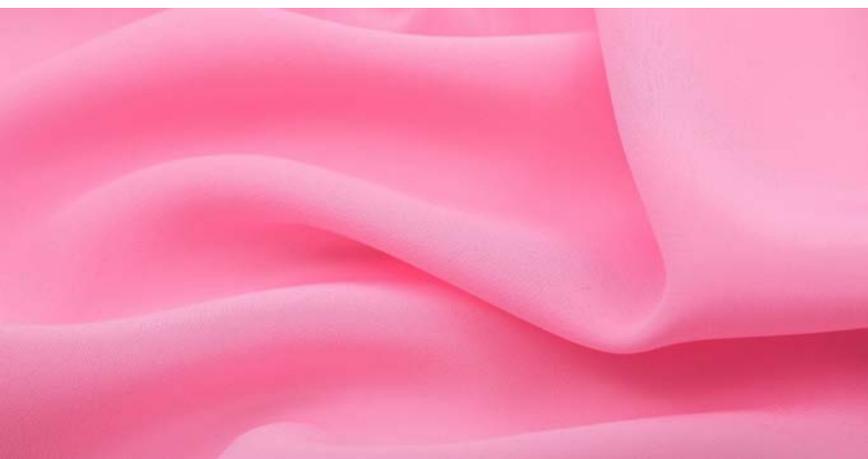
Вы когда-нибудь задумывались о том, какую одежду вы носите в зависимости от того, радостны вы или грустны? Если вы довольны, вы можете выбрать яркие цвета.

**Цвета, передающие радость:**

**Оранжевый** — это цвет успеха, потому что он дает энергию. В сочетании с другими цветами, такими как синий, он передает спокойствие, безмятежность и гармонию.

**Фиолетовый** первоначально был цветом, который короли использовали для украшения своих плащей. По этой причине фиолетовый стали связывать с властью и амбициями. Также он ассоциируется с тайной, романтикой.

**Розовый** — необычный цвет в природе. Кроме того, розовый цвет часто вызывает положительные ощущения, поскольку ассоциируется с добротой, а также со сладостями, с детством.





## 1.3.Цветотерапия

**Цветотерапия** – это бесконтактный метод лечения, главным инструментом которого является цвет.

**Цвет** – это свет, который отражается от поверхности различных объектов. И поскольку каждый из этих объектов обладает индивидуальными характеристиками – формой, плотностью, размерами, их проекции также будут отличаться.

**У каждого цвета** своя волна определенной длины и частоты, что определяет разницу в его восприятии человеком и разный эффект, который он оказывает на психику и физику.

В цветотерапии используется два канала воздействия – **визуальный и кинетический**.

В таком преобразованном виде он добирается до мозговых центров, которые контролируют нервную систему и отвечают за психоэмоциональное состояние человека.

## 1.3. Цветотерапия



Все цвета делятся на **теплые и холодные**.

**Первая группа** – желтый, оранжевый, красный.

**Вторая группа** – голубой, синий, фиолетовый.

Например:

**Красный.** Самый яркий, горячий, агрессивный. Стимулирует кровообращение, повышает артериальное давление, активизирует обменные процессы. Красный активизирует эмоциональное состояние человека.

**Оранжевый.** Теплый, уютный. Стимулирует, но не утомляет. Помогает преодолеть тоску и уныние. Заряжает энергией, повышает жизненный тонус. Оранжевый позитивно влияет на работу эндокринной системы.

**Желтый.** Яркий, но не такой агрессивный, как красный. Стимулирует работу головного мозга, избавляет от негатива. Освежает и бодрит, настраивает на оптимизм, помогает сосредоточиться.

## 1.3. Цветотерапия



**Зеленый.** Освежает, успокаивает. Помогает бороться со страхами и фобиями. Улучшает работу сердечно-сосудистой, эндокринной и дыхательной систем, помогает при аллергических реакциях и воспалениях.

**Голубой.** Успокаивает, избавляет от тревоги. По наблюдениям исследователей, голубой может снижать кровяное давление и температуру.

**Синий.** Как и голубой, успокаивает, расслабляет. Уменьшает интенсивность болевых ощущений, способствует остановке кровотечений. По данным исследований, в кабинетах, окрашенных синей краской, продуктивность людей повышается.

**Фиолетовый.** Цвет мудрости, творчества, философии. Активизирует интуицию, помогает преодолеть глубинные страхи. Улучшает работу ЖКТ, лимфатической системы.

# Глава 2. Практическая часть

## 2.1. Описание методики

- Нами была разработана специальная анкета для опроса с целью определения психоэмоционального состояния старшеклассников.
- Объект: учащиеся 11 классов школы (21 ученик)
- Предмет: влияние цвета на настроение человека.
- Методы и методика: мной была создана анкета, она представлена ниже. Учащимся предлагалось в течение 10 минут ответить на вопросы анкеты. Затем нами были обработаны результаты и обобщены. Для этого с помощью математических методов мы произвели подсчёт ответов учащихся. Результаты исследования представлены в виде диаграмм.

## 2.2. Результаты анкетирования

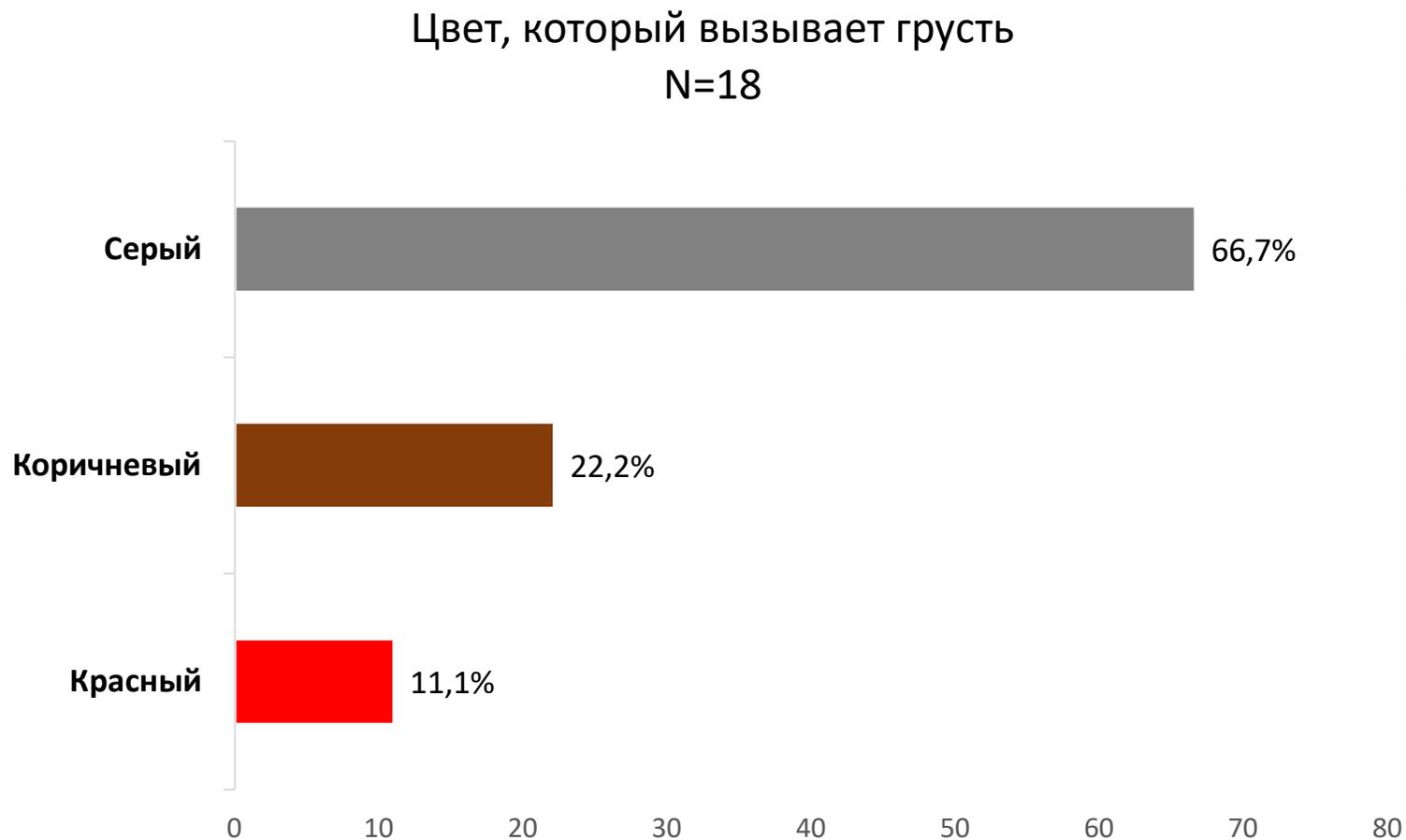
На диаграмме 2 отражены цвета, передающие радость, которые были выбраны учащимися.



Ответы на вопрос “Какой цвет передает радость?” показали, что 52,4% опрошенных **больше всего передает радость оранжевый**, а меньше всего — **черный** цвет.

## 2.2. Результаты анкетирования

На диаграмме 3 отмечены цвета, вызывающие грусть, которые были выбраны учащимися.



Ответы на вопрос “Какой цвет вызывает грусть?” показали, что 66,7% опрошенных **больше всего вызывает грусть серый**, а меньше всего – **красный** цвет.

# АНКЕТА

1. Цвет, который успокаивает больше всего

1. красный
2. оранжевый
3. желтый
4. голубой
5. синий
6. фиолетовый
7. зеленый

2. Выберите цвета, которые по вашему мнению передают радость

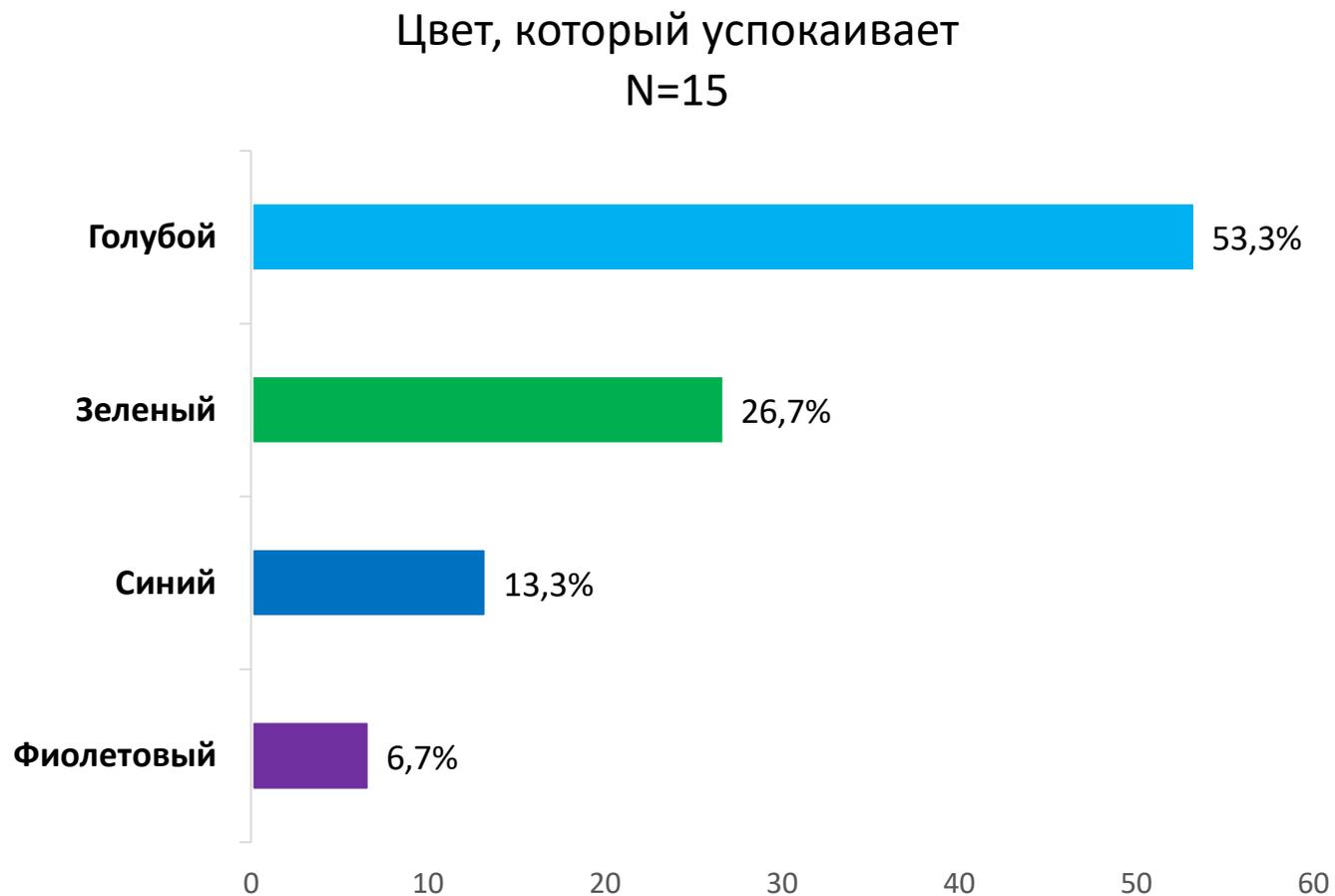
1. оранжевый
2. черный
3. розовый
4. синий

3. Выберите цвета, которые по вашему мнению вызывают грусть

1. серый
2. красный
3. коричневый
4. желтый

## 2.2. Результаты анкетирования

Рассмотрим результаты. Диаграмма №1



Ответы на вопрос “Какой цвет успокаивает вас больше всего?” показали, что 53,3% опрошенных **больше всего успокаивает голубой**, а меньше всего – фиолетовый цвет.

## 2.2. Результаты анкетирования

Нами был составлен **рейтинг цветов**, которые вызывают радость и грусть.

### Радость:

1. Оранжевый
2. Розовый
3. Синий
4. Черный

### Грусть:

1. Серый
2. Коричневый
3. Красный



Данный вывод обусловлен тем, что учащиеся, у которых бывает радостное настроение, выбирают чаще всего оранжевый цвет, а те учащиеся, у которых бывает грустное настроение, предпочитают серый цвет.

Таким образом, указанные цвета оказывают влияние на настроение учащихся.

## 2.3. Создание продукта

Продуктом моего проекта является плакат, отражающий влияние цвета на настроение человека.

Ознакомление с данной информацией может сформировать представление о влиянии различных цветов на настроение человека.

Наглядная форма позволит хорошо запомнить информацию и сформирует представление о влиянии цвета на настроение человека.

Плакат представляет собой краткую доступную информацию по теме исследования.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенной работы мною были сделаны следующие **выводы**:

1. Была проанализирована научная литература и выяснено, что настроение и цвет взаимосвязаны друг с другом.
2. На основе статистических данных показано, что разные цвета могут оказать влияние на человека и его настроение. В ходе проведенного исследования в виде анкетирования мною было подтверждено, что разные цвета вызывают у людей схожие эмоции и чувства. Она свидетельствует о том, что есть общечеловеческие паттерны восприятия цветов людьми.
3. В процессе работы над исследованием я приобрела опыт анализа и синтеза информации, продолжилось формирование умения делать выводы. Думаю, что полученные мною знания и умения помогут мне в будущих исследовательских работах и наглядной презентации результатов различных работ.
4. В перспективе было бы интересно проследить влияние цветотерапии на состояние людей в разных эмоциональных статусах. Например, если человек находится длительное время в подавленном состоянии, как при помощи арт- или цветотерапии можно ему помочь и выправить его эмоциональный фон.

Таким образом, **цель и задачи моей работы достигнуты.**