

Влияние цвета на психическое и физическое здоровье человека

Работу выполнила:

Зеленова Полина

Ученица 10 «А» класса

ГБОУ СОШ № 358

Руководитель:

Трофимова И.В.

Актуальность

- Неотъемлемым свойством каждого объекта, видимого человеком, является цвет.
- Цель исследования:
- узнать влияние цвета на психическое и физическое здоровье человека.
- Задачи:
- -Выяснить, какую роль цвет играет в жизни человека.
- -Выяснить, как он влияет на здоровье человека.
- -Выяснить, как синестет видит/ассоциирует буквы/людей с цветом, как это проявляется и с чем это связано.
- -Выяснить, какой цвет является наиболее любим у людей.
- -Выяснить, как с помощью цвета определить любимые предметы и кабинеты.
- -Создать памятку, как изменить настроение с помощью цветов.

Глава 1. Влияние цвета в жизни

человека

- **цвет** — это результат смешения света и тьмы в разных пропорциях.
- Говоря о цветах, нельзя не упомянуть о свете. Это один из самых важных вопросов, и знание его позволит понять механизмы появления цвета, а также найти ответ на вопрос, каким образом мы видим.
- Мы видим определенный цвет, так как наших глаз достигает часть излучения, отражённая от поверхности предмета.

1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007
1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018
1019	1020	1021	1023	1024	1027	1028	1032
1033	1034	2000	2001	2002	2003	2004	2008
2009	2010	2011	2012	3000	3001	3002	3003
3004	3005	3007	3009	3011	3012	3013	3014
3015	3016	3017	3018	3020	3022	3027	3031
4001	4002	4003	4004	4005	4006	4007	4008
4009	5000	5001	5002	5003	5004	5005	5007
5008	5009	5010	5011	5012	5013	5014	5015
5017	5018	5019	5020	5021	5022	5023	5024
6000	6001	6002	6003	6004	6005	6006	6007
6008	6009	6010	6011	6012	6013	6014	6015
6016	6017	6018	6019	6020	6021	6022	6024
6025	6026	6027	6028	6029	6032	6033	6034
7000	7001	7001	7002	7003	7004	7005	7006
7008	7009	7010	7011	7012	7013	7015	7016
7021	7022	7023	7024	7026	7030	7031	7032
7033	7034	7035	7036	7037	7038	7039	7040
7042	7043	7044	8000	8001	8002	8003	8004
8007	8008	8011	8012	8014	8015	8016	8017
8019	8022	8023	8024	8025	8028	9001	9002
9003	9004	9005	9010	9011	9016	9017	9018

Пример:

- *Для лучшего понимания этого механизма, удобнее всего объяснить его на примере. Красные маки поглощают электромагнитные лучи всех длин волн, кроме тех, которые соответствуют красному цвету. Волны именно этой длины отражаются, приводя к тому, что после достижения ими глаза, мы видим красный цвет. Если предмет имеет белый цвет, это обозначает, что весь белый цвет был от него отражён. В то же время черные предметы поглощают все длины волн из видимого диапазона.



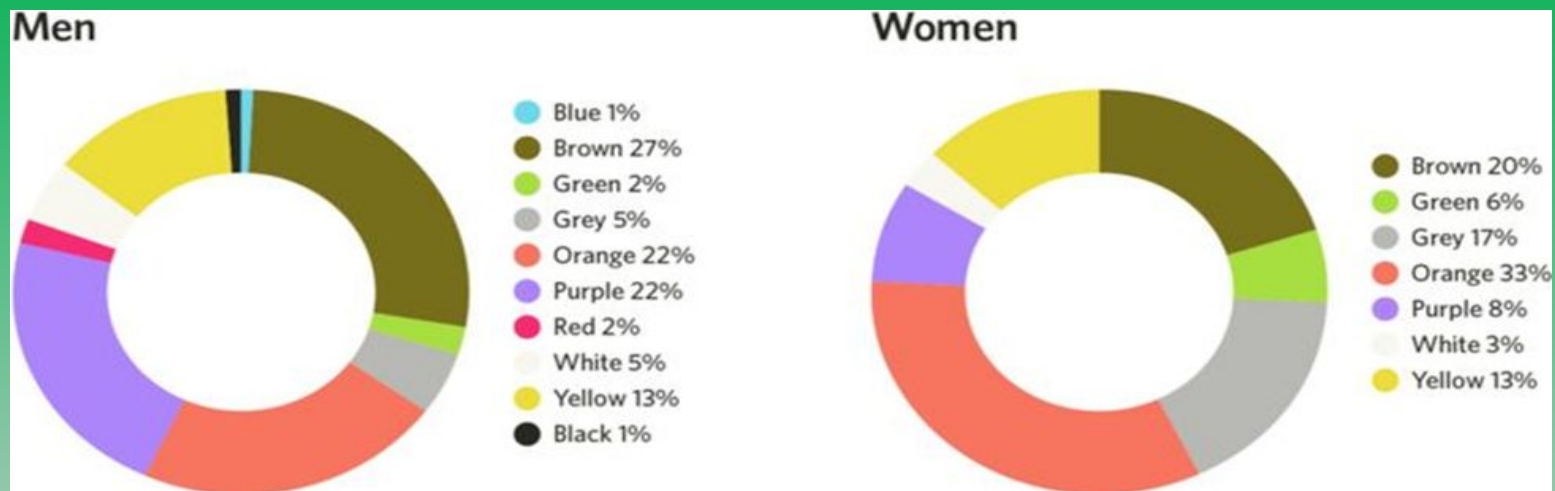
Значение цвета в древности

- С древнейших времен была замечена способность цвета воздействовать на эмоции и физиологические функции человека.
- Цвета воздействуют на всех людей по-разному в зависимости от социальной и национальной принадлежности или от условий, в которых воспринимается цвет.

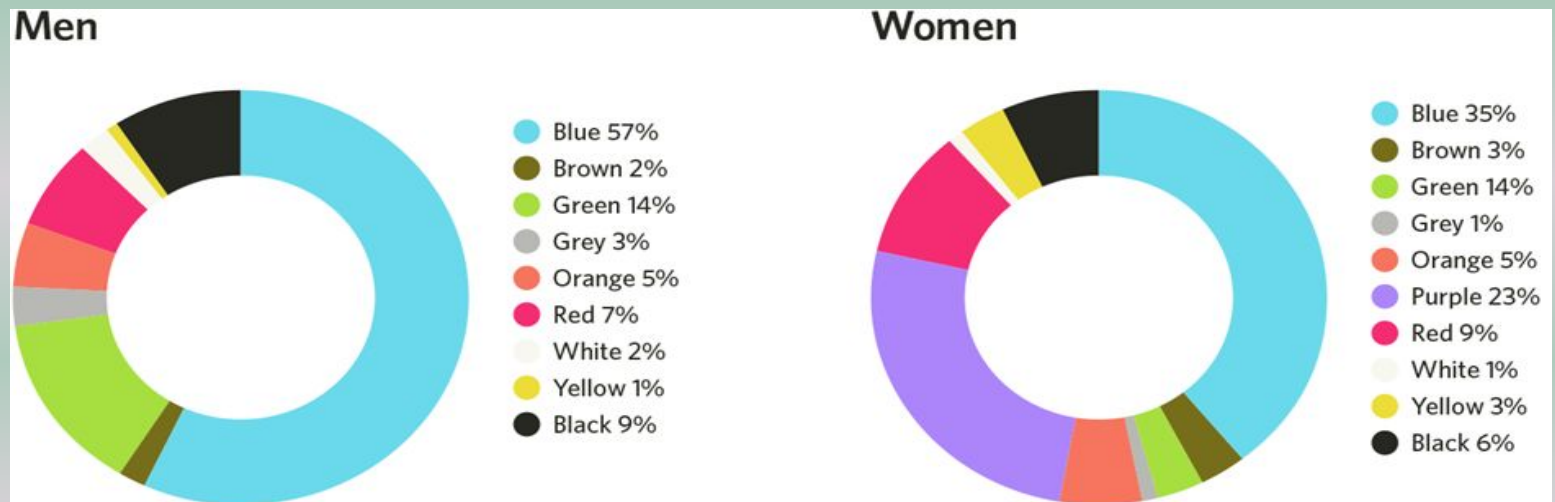


Статистика

□ Наименее любимые цвета у мужчин и женщин:



□ Наиболее любимые цвета у мужчин и женщин:



Влияние на здоровье человека

- Лечение цветом врачевали еще в древнем Египте. Были обнаружены храмы, в которых некоторые помещения преломляли солнечные лучи. Считалось, что цвет способен помочь не только в психологическом плане, но излечить довольно большой ряд физических недугов. Цветотерапия относится к одному из разделов психотерапии.



Синестеты

- Эти люди знают, какого цвета тот или иной звук. Они могут попробовать звук на вкус. Они знают, как пахнут цвета и могут рассказать, как визуально выглядит симфония. Эти люди среди нас. Они — синестеты.
- Интересные виды синестезии, которые встречаются:
- Хроместезия. Человек, который имеет этот вид синестезии, приписывает звукам цветные характеристики. Или может почувствовать вкус звука.
- Ольфакторно-цветовая синестезия. Люди могут почувствовать запахи цветов.



Пример:

- **А вы почувствовали аромат лаванды, исходящий от этой фотографии?** (это запись в разуме так работает) По началу цвет кажется приятным, успокаивающим. Но со временем начинаешь уставать от этого цвета, и он начинает казаться более тяжелым.
- (Синестезия это называется, особенная способность представлять цвет чер...



Цвет и настроение в жизни человека

- Мы живем в окружении красок. Цвет влияет на наше настроение. И значит, меняя цвета, можно менять настроение.
- И представьте, что на образ вашего грустного настроения, сверху начинает литься нежность или спокойствие. Какого цвета эта нежность? А спокойствие? Как правило, это приятные цвета. И наблюдайте, как эти приятные цвета, либо вытесняют неприятные, либо смешиваясь дают совсем иной цвет.



Вибрация цвета

- Цветотерапию используют для снятия напряжения, раскрытия творческого потенциала и избавления от фобий.
- **Обратите внимание! Цветовые вибрации на 80% усваиваются нервными волокнами и только на 20% органами зрения.**
- С помощью вибраций цвета можно:
 - 1) вызвать теплые или холодные чувства;
 - 2) добиться нужного психологического состояния;
 - 3) передать настроение определенного сезона года;
 - 4) прикасается к ощущениям и чувствам.
- Вибрации цвета активно воздействуют на физиологию и психику. Например, красный цвет подсознательно воспринимается как опасность. Поэтому в светофоре присутствуют именно эти цвета, потому что они действуют на подсознательном уровне.



Значение цветов:

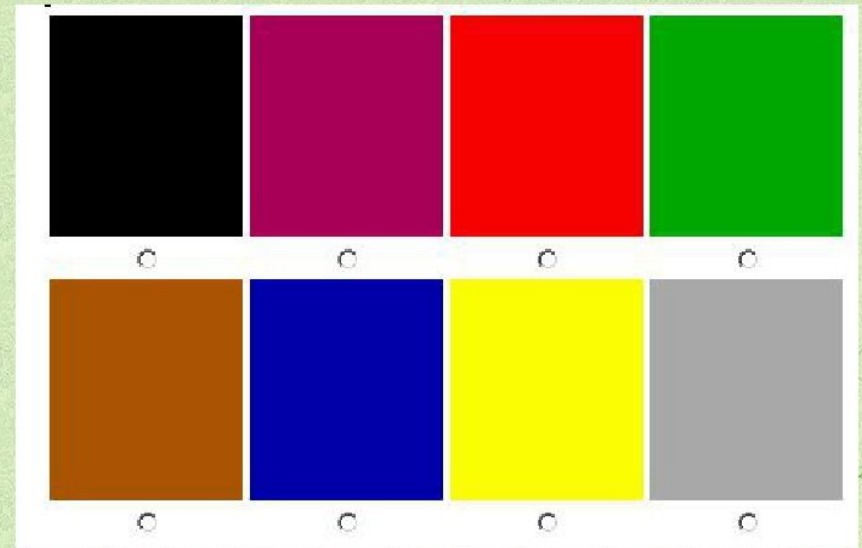
- Белый- чистота, невинность, пространство жизни
- Голубой- легкость бытия, свобода, беззаботность, общительность
- Синий- ответственность, покой, удовлетворенность, уверенность, благожелательность
- Зеленый- самореализация, уравновешенность, настойчивость
- Желтый- благополучие, радость жизни, оптимизм
- Красный- воля, страсть, любовь, жажда успеха
- Оранжевый- жизнеутверждение, интуиция, дружелюбие, жизнелюбие
- Розовый- мечты, фантазии, романтика, нежность, утонченность
- Серый- нейтральность, желание быть как все, стабильность
- Золотой- щедрость, внеземная духовность, мудрость
- Серебряный- беспристрастность, стойкость, земная духовность, плавность
- Коричневый- скука, меланхолия, концентрация
- Фиолетовый - идеализация, стремление к совершенству, утонченность, ностальгия, м...



Глава 2. Исследование

- Хочу рассказать про один тест, под названием «Тест Люшера»
- Тест Люшера является один из базовых тестов и очень часто используется психологами для определения психического состояния человека на данный конкретный момент, а также на его направленность. Или при профориентировании школьников и т.д.
- Говоря коротко, пройдя тест вы сами себе можете ответить мучили или оставались нерешенными. И возможно, что наконец встанет на свои места.

Цветовой тест Люшера



Соцопрос

Мы провели соцопрос среди молодежи. В опросе участвовали 30 человек от 14 до

18 лет, обоих полов.

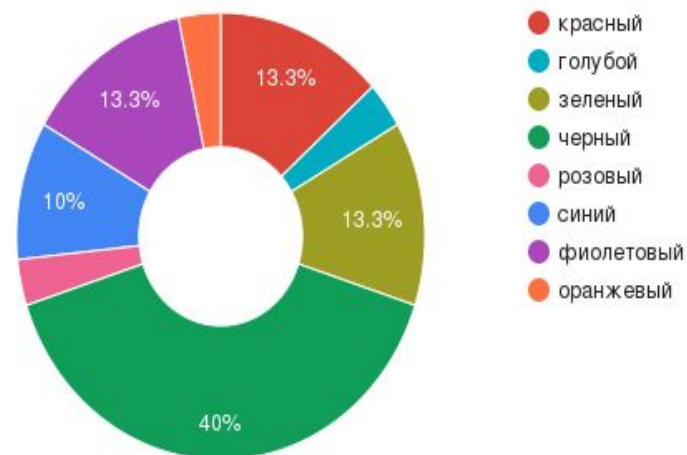
Какой цвет самый любимый, с каким настроением тот или иной цвет ассоциируется

у них и какой цвет наиболее располагает к деловому и доверительному общению.

На основе ответов мы сделали диаграммы

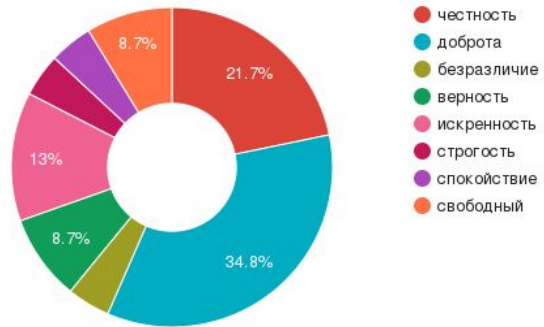
Наиболее любимый цвет

Наиболее любимый цвет среди молодежи, оказался зеленый, **40%**. Он означает самореализацию, уравновешенность, настойчивость. Что подтверждает, что молодежь пытается самореализоваться, такие ответы чаще встречались у **17-18** летних, тогда, как **14** - летние называли оранжево-красные оттенки, которые символизируют силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение.

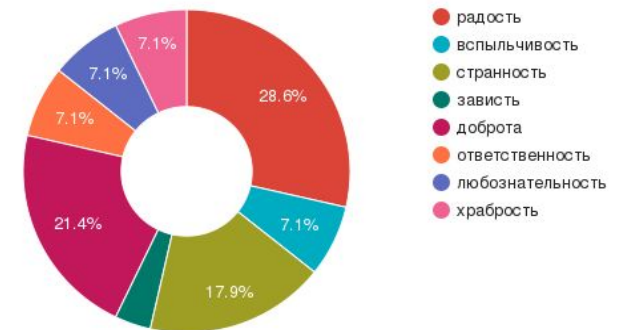
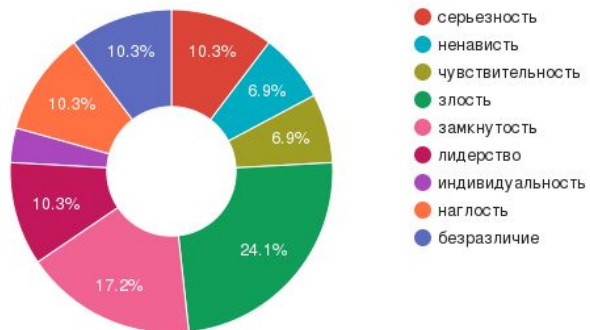
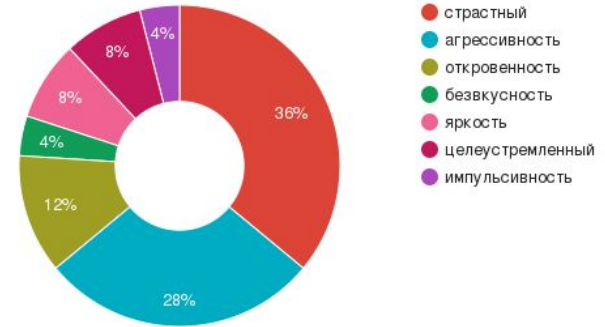


Ассоциация черт характера

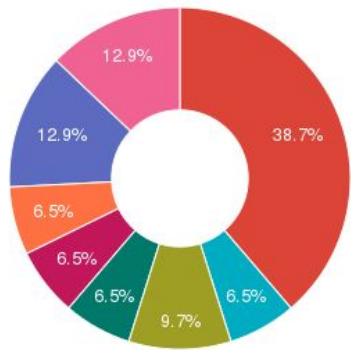
Белый:



Красный:

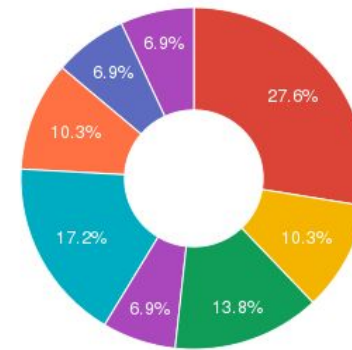


Желтый:

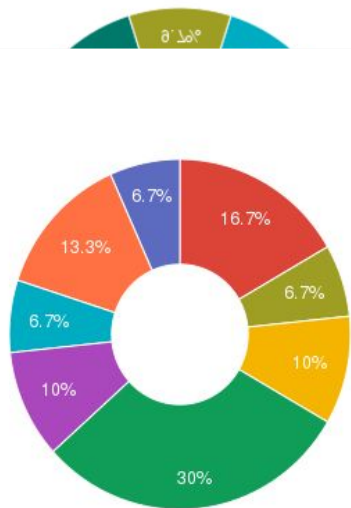


- радость
- поддержка
- беззаботность
- грубость
- скудный
- весельчак
- искренность
- индивидуальность

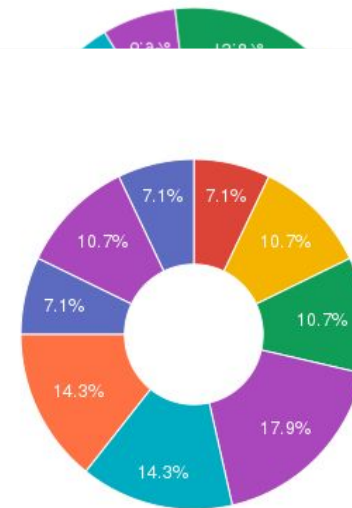
Голубой:



- спокойствие
- грустный
- мечтательность
- храбрость
- душевность
- лидерство
- миролюбивый
- честность

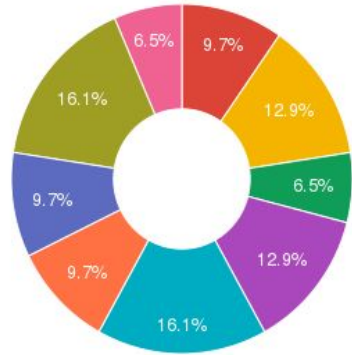


- спокойствие
- внимательность
- преданность
- доброта
- коммуникабельность
- весельчак
- странность
- глупость



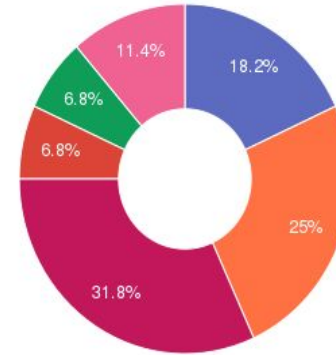
- тревожность
- честность
- понимающий
- мудрость
- спокойствие
- жизнелюбие
- верность
- равнодушие
- сильный

Фиолетовый:

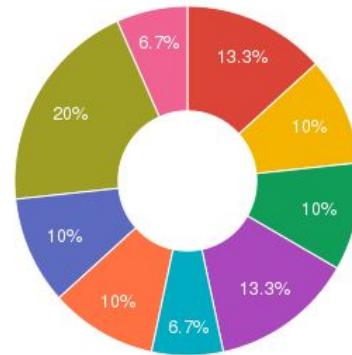


- особенность
- тревожность
- искренность
- преданность
- творческий
- эксцентричный
- задумчивость
- лицемерный
- коммуникабельность

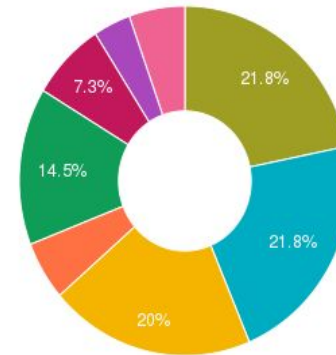
Деловое общение:



- синий
- белый
- черный
- красный
- зеленый
- серый



- одиночество
- терпеливость
- спокойствие
- унылость
- грусть
- равнодушие
- скромность
- мрачность
- прямолинейность



- зеленый
- голубой
- желтый
- бежевый
- белый
- черный
- фиолетовый
- розовый

Статистика

Предмет	Цвет предмета	Не любимый предмет
История	Голубой	8%
Химия	Фиолетовый	5%
Алгебра	Зеленый	24%
Биология	Зеленый	10%
Литература	Оранжевый	9%
География	Красный	23%
Физика	Фиолетовый	24%
Русский яз.	Красный	15%

Высокий уровень эмоционального благополучия на уроках – история, химия, литература.

Средний уровень эмоционального благополучия на уроках – биология, русский язык, география.

На остальных уроках – низкий уровень эмоционально благополучия. Видимо потому что алгебра и физика для большинства кажутся сложными предметами

Школьные кабинеты



Выводы

- цвет играет важную роль в жизни человека и может влиять, как на психологическое, так и физическое состояние;
- цвет влияет на здоровье человека, поэтому его можно использовать при лечении некоторых заболеваний;
- синестет видит/ассоциирует буквы/людей с цветом, это связано с тем, что у ребенка не произошло четкого разделения органов чувств;
- наиболее любимым у людей является зеленый цвет;
- с помощью цвета мы определили любимые предметы – это история, химия и литература.

Литература

- 1. Агостон Ж. "Теория цвета и её применение в дизайне" М. "Мир" 1982 г.
- 2. Люшер М. Цвет вашего характера/Сара Д. Тайны почерка. – М.: Изд. «Вече: Персей», 1996.
- 3. Миронова Л.Н. Цветоведение: учебное пособие / Л.Н. Миронова. – Минск, 1984.
- 4. Ожегов С.И. Словарь русского языка / Под. ред. Н.Ю. Шведовой. М., 1988.
- 5. Уилан Б., Гармония цвета — М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2005.
- 6. Фрилинг Г., Ауэр К. Человек – цвет – пространство. – М.: Изд. «Питер», 1995.
- 7. Фрумкина Р.М. Цвет, смысл, сходство. М., 1984



Спасибо за внимание!