**Влияние цвета на эмоциональное состояние человека**

Исследовательская работа

Выполнила ученица 9 класса

Муниципального казенного общеобразовательного

учреждения

средней общеобразовательной школы

с.Пасегово Кирово-Чепецкого района

Кировской области

Татаринова Любовь Александровна

Руководитель: Татьяна Евграфовна Астраханцева

учитель искусства

2013

Оглавление

Введение

1.Характеристика воздействия на человека выявленных цветов

2.Что такое цветотерапия

3.Выявление предпочитаемых цветов

4.Изучение влияния цвета на состояние человека

5.Вывод

6.Заключение

Приложения

Литература

**Введение**

Цвет в жизни человека.

С древнейших времен до наших дней цвет тесно связан с жизнью человека в её различных психологических, эмоциональных и духовных проявлениях. Не говоря уже о живописи, где цвет является первоосновой, все дошедшее до нас памятники былых исторических цивилизаций свидетельствуют о том, что человек постоянно был занят поиском цветовых решений, простых или утонченных, но неизменно связанных с обычными, характерными особенностями и стремление к художественному выражению того или иного народа.

Вспомним, как одевались люди в эпоху античности, их жилища, предметы домашнего быта, а особенно то, что было связано с культовыми обрядами. Например, греческие храмы, которыми мы любуемся во всей чистоте их архитектурных форм, были когда-то тщательно расписаны; были раскрашены и изумительные скульптурные работы Фидия в афинском Парфеноне. Интерьеры византийских храмов были сплошь украшены мозаикой, сверкающей золотом, и напоминали усыпанные самоцветами драгоценные ларцы.

Цвет прочно вошел в нашу повседневную жизнь. Во всем – от автомобиля до мебели, одежды, изделий из пластмассы, окрашенной в различные цвет ещё в стадии её изготовления, мы видим поиск цветовых сочетаний и контрастов, подчеркивающих форму и функциональное назначение предметов.

Для меня мир искусства очарователен. Я люблю рисовать, люблю слушать музыку, читать захватывающие дух романы. Искусство — это, в общем - то все, что нас окружает. Недавно я стала замечать, что после уроков изобразительного искусства, у меня улучшается настроение. Для меня живопись как язык и практика живого и все время меняется. На уроках изобразительного искусства я «купаюсь» в красках. Я задумалась, почему выбираю одежду определенного цвета и чувствую себя комфортно в ней, или какими красками рисовала и мое настроение улучшилось. Можно ли это настроение продлять, ведь почти целый день я нахожусь в школе. Обратила внимание на окраску стен в школьных коридорах, кабинетах, столовой, спортивном зале. Старалась понять в каком кабинете мне комфортно. А в какой одежде я чувствую себя спокойно? Ответив на эти вопросы частично, я поняла, что предпочтение в одежде, в цвете интерьера, который я выбираю, могут рассказать много интересного о влиянии цвета на моё психоэмоциональное состояние.

**Я решила узнать**: как цвет влияет на эмоциональное состояние человека

**Тема исследования:**  изучение влияния цвета на эмоциональное состояние человека

**Область исследования** – психология

**Объект:** ученики и учителя школы

**Предмет:** цветовая гамма

**Гипотеза:** можно предположить, что цвет влияет на эмоциональное состояние человека

**Цель:** изучить влияние цвета на эмоциональное состояние человека

**Задачи:**

1.Изучить источники информации

2.Определить какой цвет предпочитают люди разных возрастов

3.Определить свойства цветов и влияние на состояние человека

4.Провести эксперимент на определение настроения в цветовой гамме

**Методы:** наблюдение, эксперимент, анализ, сравнение.

**1.Характеристика воздействия на человека выявленных цветов.**

Цвет может гармонизировать человека, он способен мобилизовать его ресурсы, а может успокоить и расслабить. Цветом можно вылечить, цветом можно привести субъекта в угнетенное состояние. С другой стороны, психоаналитическая работа, приводящая к осознанию истинных причин скрытой тревожности, приводит к спонтанному изменению характера цветопредпочтения всего рангового ряда цветов. Существуют влияния гомеопатические, усиливающие вектор защитных реакций и эффективные при хронических нарушениях жизнедеятельности и настроения.

Исследование предпочтений — замечательный диагностический метод, позволяющий грамотно и обоснованно выбирать действительно полезный, подлинно эффективный режим влияния на организм с целью коррекции психического состояния и самочувствия. Влияние это, вне зависимости от глубины нарушений, поступает непосредственно в мозг, проникает во все физиологические структуры, протекает прямо к органам через активные рецепторные зоны радужки глаза. Организм немедленно отзывается на целебный цветовой поток. Но для того, чтобы он был законен, приятен и полезен, его необходимо организовывать с данными цветотеста

Цвет может нравиться или не нравиться, но характер его влияния, специфика его воздействия на психику остаются неизменными, вне зависимости от состояния организма в момент воздействия. Таким образом, символическое значение цвета, его «психологический код» действительно объективны и не зависят от положения того или иного цвета в ряду индивидуального предпочтения. Каждый цветовой оттенок производит одно и то же действие на любой организм, вызывает вполне определенный сдвиг в состоянии всякой биосистемы. Качественное своеобразие цвета очень тонко и четко дифференцировано. Любой чистый цвет в своем воздействии существенно отличается от «соседствующих» с ним на шкале спектра оттенков. Именно детальный анализ накопленных человечеством опытных данных позволили М.Люшеру точнейшим образом охарактеризовать каждый из основных цветов и на основании этих исходных характеристик сформулировать значения многочисленных оттенков и тонов. Предположения о характере действия этих цветов на психику в дальнейшем были подтверждены работами сотен учёных, исследователей цветопредпочтений, изучавших цветовосприятие в самых различных условиях и ситуациях.

**2.Что такое цветотерапия?**

Кто-то может воспринимать жизнь как череду черного и белого, для кого-то она расписана в серых тонах и полутонах. Редко бывает, что человек пробует воспринимать ее в разноцветном варианте. А ведь цвет - это неотъемлемая часть нашей жизни. Даже дальтоник видит цвета, пусть и путает их немного. И даже слепой, простите, если конечно, он слеп не от рождения, вспоминает цвета и его настроение тоже зависит от цвета. Нападает иногда, например, депрессия, и ничего не помогает. Человек начинает закрываться от мира, укутываться с ног до головы в черное и все глубже погружается в состояние депрессии. А ведь стоило бы надеть оранжевое, на пару дней окружить себя этим цветом, как все встало бы на круги своя. Цвет уже давно используется для лечения нервных расстройств. Называется этот вид лечения «цветотерапия», а если по научному, то «хромотерапия». Что такое цветотерапия?

Цветотерапия - это древнейшая наука. Еще в древнем Риме использовался такой способ цветотерапии, как насыщение воды цветом. В сосуд с водой клали драгоценные и полудрагоценные камни определенного цвета. А потом прописывали эту воду пить. Для разных недугов использовали разные драгоценные камни. Например, от простуды лечили бирюзой. В современном мире цветотерапия - это один из разделов психотерапии. Методов цветового воздействия - великое множество. Это может быть и медитация на цвет, когда человек долгое время смотрит на определенную гамму. Эффект от цветомедитации мог ощутить любой, кто долго смотрел на оранжево-желтое пламя костра. Цветотерапия может проводиться в виде цветорелаксации. Это воздействие производится с помощью внушения психотерапевта. Человека погружают в легкий транс и воссоздают цветовую атмосферу, в которой пациенту комфортно. Цветотерапия может использоваться и отдельно, и в сочетании с музыкотерапией. Недаром существуют специальные фильмы для выхода из депрессии. Применять цветотерапию можно не только с подачи и помощью специалистов, но и самостоятельно. Для этого необходимо лишь знать какой цвет каким действием на человека обладает. Каждый охотник желает знать, где сидит фазан!

Красный - цвет действия. Он стимулирует и подкорку головного мозга, и непосредственно клетки коры головного мозга. Воздействие на подкорку происходит в виде повышения давления, температуры, двигательной активности и активности сексуальной. Что же касается воздействия на клетки коры головного мозга, то красный побуждает к действию. Неважно, будет это рабочая активность или просто повышенная возбудимость. Психотерапевты не рекомендуют использовать красный цвет на протяжении долгого времени. Это чревато побочными эффектами, такими как переутомление и усталость.

Оранжевый - смесь красного и белого. Т.е. его воздействие на человека похоже на воздействие красного, только в более мягком виде. Характерен тем, что повышает настроение, стимулирует рабочую активность и утомляет не так сильно, как красный. Психологи в один голос рекомендуют использовать его для оформления детских комнат. Или, например, уголка, где ребенок будет заниматься активной познавательной деятельностью.

Желтый - цвет солнца. Великолепный цвет для профилактики депрессий. Если, например, оранжевый способствует выходу из депрессивного состояния, то желтый предупреждает его развитие. Осенью, зимой и ранней весной желтый цвет нам жизненно необходим. Его можно использовать в виде ярких пятен в интерьере или аксессуаров в одежде.

Желтый традиционно считается цветом авантюристов и людей, легких на подъем. Он пробуждает жажду знаний. Стимулирует стремление познавать, изучать, узнавать что-то новое. Побуждает куда-то идти, ехать, отправляться в путешествия.

Зеленый - относится к холодной гамме, но является самым мягким из цветов этой палитры. Он успокаивает, но почти не тормозит жизненные процессы организма. Однако, есть у зеленого один важный недостаток или достоинство. Это смотря с какой стороны смотреть. Зеленый напрямую воздействует на участок головного мозга, отвечающий за аппетит. Короче говоря, он его повышает. Поэтому если кухня у хозяйки полностью оформлена в зеленых тонах, то кушать там будут много.

Синий - антипод красного. Он почти полностью тормозит любую активность. Понижает давление, температуру. Снижает рабочую активность. Обладает усыпляющим эффектом. Синий цвет хорош для оформления спальни и спального места.

Голубой - синий с белым. Этот цвет тоже обладает успокаивающим эффектом, но не столь сильным, как синий. Фактически голубой считается никаким цветом. Его часто используют для оформления офисных помещений, т.к. он помогает собраться с мыслями, сосредоточиться и гасит эмоции.

Фиолетовый - самый тормозящий цвет из всей цветовой гаммы. Его долгое воздействие на человека чревато появлением постоянного чувства усталости.

Серый, черный, коричневый - депрессивные цвета. Ни в коем случае нельзя применять в оформлении жилых помещений, особенно, если кроме этих цветов нет других. Даже если вам очень нравятся эти цвета, постарайтесь разбавить их яркими пятнами. Диванными подушками или вазочками. Люди старшего поколения наверняка помнят светильники с оранжевыми абажурами. В темноте зимней ночи они разгоняли мрак и дарили ощущение тепла, покоя и поднимали настроение.

Белый - фактически это отсутствие цвета. Однако на психологическом уровне, потребность в белом - это потребность защититься. Скрыть эмоции и поставить между собой и людьми разделительную стену. Неслучайно платье невесты белого цвета, в этот момент жизни она как никто другой нуждается в эмоциональной защите. Медицинские халаты тоже белого цвета. Просто профессия такая, что постоянно приходится сталкиваться с чужой болью, но нельзя принимать ее близко к сердцу. В этом плане белый защищает. Кстати, о белом. Большую часть территории нашей страны большую половину года покрывает снег. Именно поэтому зимой мы такие закрытые и неэмоциональные.

**3.Выявление предпочитаемых цветов**

Для того, чтобы изучить влияние цвета на состояние человека, нужно выявить какие цвета предпочитают люди разных возрастов. Я провела опрос учеников и учителей школы. Всех опрошенных поделила на четыре группы по возрасту. Всего было опрошено 74 человека (28 чел. 7-10 лет; 19 чел. 11-14 лет; 16 чел. 15-17 лет; 11 человек 40 -60 лет).

Результаты представлены в таблице 1 (Приложение 1)

На основе таблицы 1 были построены диаграммы (Приложение 2), которые наглядно показывают, что в тройку выбранных цветов вошли красный, желтый, синий. Выбор цвета зависит от возраста людей. Дети начального звена предпочитают красный, желтый, оранжевый. Дети среднего звена красный, желтый, зеленый. Подростки предпочитают красный, желтый, синий. Учителя выбрали красный, белый, синий. Результаты анкетирования показали следующее: на первой позиции присутствует красный цвет, а третье место по числу голосов занял оранжевый цвет.

Что же повлияло на выбор людей? Цвет может вызывать различные чувства и эмоции. Цвет может влиять как положительно, так и отрицательно. Для того, чтобы приступить к следующему шагу – я провела эмпирическое исследование (эксперимент).

**4.Изучение влияния цвета на состояние человека.**

Методика эксперимента.

В эксперименте приняли участие - 16 испытуемых

11-14 лет; 15-17 лет; 35-55 лет

* Для проведения эксперимента были показаны 4 видеоролика разных художников по результатам нашего исследования.
* Для проведения эксперимента использовали восьмицветовой тест М.Люшера. Тест Люшера отражает изменения психоэмоционального состояния человека. Материал – стандартный набор карточек: размер карточки 5,5 x 7,5 см. Цвета синий, зеленый, красный, желтый (данные цвета основные), фиолетовый, коричневый, черный, серый (данные цвета дополнительные). Каждая карточка имеет свой порядковый номер (синий – № 1, зеленый -№2, красный - №3, желтый - №4, фиолетовый - №5, коричневый -№6, черный - №7, серый - №0).
* Тест проводился по групповым возрастам отдельно. Цветные карточки перемешивались и раскладывались окрашенной поверхностью вверх примерно на одинаковом расстоянии друг от друга. После этого испытуемому давалась следующая инструкция: « Из предложенных цветов выбери тот, который тебе больше всего нравится. При этом ориентируйся на цвет как таковой, постарайся его не связывать с какими – либо вещами – цветом машины, одежды, которая тебе к лицу, и прочим». После того как была выбрана нужная карточка, она убиралась в сторону окрашенной стороной вниз. Далее испытуемого просили выбрать наиболее приятный цвет из оставшихся семи. Выбранная карточка помещалась цветной стороной вниз справа от первой, и так далее. Далее были переписаны номера карточек в разложенном порядке.
* Затем испытуемым предлагалось просмотреть видеоролики четырех художников И.Левитана, И.Шишкина, П.Пикасо, С.Дали после чего процедура эксперимента повторялась. При этом испытуемому объяснялось, что исследование не направлено на изучение его памяти, и он не должен пытаться повторить свой первый выбор.
* Для оценки уровня тревоги использовались следующие обозначения, общепринятые при анализе и интерпритации теста М.Люшера:

! – если основной цвет стоит на шестом месте (дополнительный на 3 месте);

!! – если основной цвет стоит на 7 месте (дополнительный на 2 месте);

!!! – если основной цвет стоит на 8 месте (дополнительный на 1 месте).

Затем все имеющиеся восклицательные знаки складывались для каждого испытуемого. Количество баллов показывает состояние тревоги. Считается, что чем больше «!», тем прогноз более неблагоприятен.

Анализ результатов эксперимента.

По методике Люшера были исследованы 16 человек разных возрастов и получены следующие результаты (Таблица 2-7) (Приложение 3)

**5. Вывод**

Таким образом, я подтвердила данные из литературы, что цвета оказывают влияние на психоэмоциональное состояние человека.

Также влияние цвета зависит от предпочтений того или иного цвета, нравится или не нравится цвет, а также в каком эмоциональном состоянии находится человек.

**6.Заключение.**

1.Цвет влияет на психоэмоциональное состояние человека. Влияние цвета

на организм ещё недостаточно изучено.

2.Цвет, который выбирает человек, зависит от его возраста.

3.Эффект влияния цвета на организм человека можно определить

цветовыми предпочтениями и эмоциональным состоянием людей.

4.Один и тот же цвет, но с разным оттенком, в состоянии задавать определенный эмоциональный тон. Темные тона привносят в интерьер сдержанность и покой, светлые, наоборот, оживляют. Теплые оттенки действуют возбуждающе; холодные успокаивают, располагают к отдыху.

5.Чтобы прогнать тоску достаточно просто окружить себя яркими предметами любимых оттенков. Наиболее благоприятны те мягкие светлые оттенки трех главных цветов спектра – красного, желтого и синего, которые существуют в живой природе.

6.Таким образом, становится понятно, почему цветовое преобладание в интерьере имеет, большое психологическое значение для сохранения душевного равновесия человека.

Выдвинутая мной **гипотеза** верна:

цвет влияет на психоэмоциональное состояние человека

**Рекомендации:**

* для сохранения душевного равновесия нужно выбирать правильный цвет.
* выбирая цвет для одежды, нужно помнить, что не все цвета сочетаются друг с другом. По возможности нужно отказаться от сочетания контрастных цветов их очень сложно подобрать, и так, чтобы они производили гармоничное впечатление.
* в рекреациях первого, второго этажа и лестничных пролетах советуем повесить картины И.Левитана, И Шишкина.
* для улучшения самочувствия пользуйтесь цветовыми рецептами.

**Список цветовых рецептов. (Приложение 4)**

**Литература:**

1 Влияние цвета на человека [Электронный ресурс] // Жизнь цвета: сайт компании. – Белгород, 2004-2011. - URL: <http://www.life-color.ru/index.php?article_id=43>. - (дата обращения: 25.11.12).

2. Психологическое восприятие и эмоциональное воздействие цвета [Электронный ресурс] // RosDesign.com: информационный портал о дизайне и искусстве. - URL: <http://rosdesign.com/design_materials2/cvet_3.htm>. - (дата обращения: 20.11.12).

3.Тест М.Люшера <http://testljushera.ru/test_ljushera.php?id_test=43> -(дата обращения: 11.11.12)

4.Воздействие цвета на психику и деятельность человека

<http://www.google.ru/search?client=opera&q> (дата обращения 25.11.12)

5. Источник: http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-21622/

© Shkolazhizni.ru

6. SamRazvit.ru

**Приложение 1**

Таблица 1

Результаты опроса

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вопрос | Полученные ответы | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-17 лет | 40-60 лет | Итого |
| Какой цвет предпочитаете | Красный  Желтый  Оранжевый  Зеленый  Синий  Белый | 9  6  8  4  1  - | 4  5  4  4  2  - | 2  4  2  2  6  - | 2  3  -  1  2  3 | 18  18  14  11  11  3 |
| Почему именно этот цвет | * Активирует * Поднимает настроение * Согревает * Расслабляет * Успокаивает * Мобилизует | 5  10  10  3  -  - | 5  7  2  5 | 5  5  -  -  6  - | 5  4  2 | 20  22  12  8  10  2 |
| Какого цвета у вас сегодня настроение | Красный  Желтый  Оранжевый  Зеленый  Синий  Белый | 6  8  8  2  4  - | 6  4  2  7  -  - | 4  3  1  1  7 | 4  1  1  2  3  - | 20  16  12  12  14  - |
| Как вы думаете – влияет ли цвет на настроение? | Да  нет | 24  4 | 16  3 | 16  - | 11  - | 67  7 |

На основе таблицы 1 были построены диаграммы (Приложение 2), которые наглядно показывают, что в тройку выбранных цветов вошли красный, желтый, синий. Выбор цвета зависит от возраста людей. Дети начального звена предпочитают красный, желтый, оранжевый. Дети среднего звена красный, желтый, зеленый. Подростки предпочитают красный, желтый, синий. Учителя выбрали красный, белый, синий. Результаты анкетирования показали следующее: на первой позиции присутствует красный цвет, а третье место по числу голосов занял оранжевый цвет.

Что же повлияло на выбор людей? Цвет может вызывать различные чувства и эмоции. Цвет может влиять как положительно, так и отрицательно. Для того, чтобы приступить к следующему шагу – я провела эмпирическое исследование (эксперимент).

**Приложение № 2**

**Предпочитаемые цвета учеников начальных классов**

**Предпочитаемые цвета учеников среднего звена**

Предпочитаемые **цвета учеников старшего звена**

**Предпочитаемые цвета учителей**

**Приложение 3**

Таблица 2

Результаты тестирования (возраст 14 лет).

Порядок выбора карточек

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| картины | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | итог |
| Исходное состояние |  |  |  |  |  |  |  |  | !  ! 2 |
| С.Дали |  |  |  |  |  |  |  |  | 0 |
| П.Пикасо |  |  |  |  |  |  |  |  | !!! 8  !!! !! |
| И.Шишкин |  |  |  |  |  |  |  |  | !  ! 2 |
| И.Левитан |  |  |  |  |  |  |  |  | !! 2 |

Предпочтение отдается красному цвету – потребность активно действовать и добиваться успеха. Но основной цвет зеленый находится на 6 месте, а дополнительный черный на третьем. Поэтому исходный уровень тревоги равен 2 баллам. До 8 баллов повышает интенсивность тревоги у испытуемого П.Пикасо, снижает до – 0 С.Дали. Этот художник нравится. Благоприятно сказывается на эмоциональном состоянии И. Шишкин и И.Левитан.

Таблица 3

Результаты тестирования (возраст 17 лет).

Порядок выбора карточек

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| картины | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | итог |
| Исходное состояние |  |  |  |  |  |  |  |  | !!! 3 |
| С.Дали |  |  |  |  |  |  |  |  | !!! !! !!! !! 10 |
| П.Пикасо |  |  |  |  |  |  |  |  | !!  !! 4 |
| И.Шишкин |  |  |  |  |  |  |  |  | !!! 4  ! |
| И.Левитан |  |  |  |  |  |  |  |  | !! 2 |

Предпочитаемый цвет желтый – потребность в перспективе, надеждах на лучшее, мечтах. Исходный уровень тревоги 3 балла. После просмотра роликов значительно повысилась интенсивность тревоги, особенно после С.Дали. Картины И.Левитана улучшили эмоциональное состояние испытуемого.

Таблица 4

Результаты тестирования (возраст 55 лет)

Порядок выбора карточек

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| картины | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | итог |
| Исходное состояние |  |  |  |  |  |  |  |  | !! !!!  !! 7 |
| С.Дали |  |  |  |  |  |  |  |  | !!!  !! 5 |
| П.Пикасо |  |  |  |  |  |  |  |  | !!!  !! ! 6 |
| И.Шишкин |  |  |  |  |  |  |  |  | !!! 4  ! |
| И.Левитан |  |  |  |  |  |  |  |  | !  !! 3 |

У испытуемых очень высок исходный уровень тревоги. Все картины незначительно, но снизили тревожность. Наибольшее положительное влияние оказали картины И.Левитана.

Для эксперимента большего количества людей, мы упростили методику интерпретации результатов теста Люшера, и проанализировали только перемещение цвета, поставленного испытуемым на первое место до показа картин. Получили следующие результаты. (Таблица 5-7).

Таблица 5

Результаты тестирования испытуемых (возраст 11-14 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| картины | 1 испыт. | 2 испыт. | 3 испыт. | 4 испыт. | 5 испыт. | Итого (уровень тревоги) |
| Цвет на 1 месте | Синий  0 | Красный  0 | Синий  0 | Красный  0 | Серый  !!! | 3! |
| С.Дали | 0 | !! | 0 | 0 | !! | 4! |
| П.Пикасо | 0 | !! | !!! | !!! | !! | 10! |
| И.Шишкин | 0 | ! | ! | ! | ! | 4! |
| И.Левитан | 0 | ! | !!! | !! | ! | 7! |

Испытуемые выбрали синий цвет – потребность в спокойствии, красный – потребность добиваться успеха, серый – стресс. Исходное состояние тревоги в этой возрастной группе выявлено только у одного человека. Значительно повышает уровень тревоги П.Пикасо, снижает И.Шишкин, С.Дали. Именно И.Шишкин и С.Дали по результатам анкетирования являются самыми предпочитаемыми художниками у учеников школы 11-14 лет. Кроме этого на вопрос: «Как вы относитесь к другим художникам» 27% ответили, негативно. Этим можно объяснить повышение уровень тревоги при просматривании учениками картин П.Пикасо. Картины И.Шишкина и С.Дали расслабляют человека гораздо больше всех остальных художников, но к сожалению, они не оказали должного влияния на испытуемых.

Таблица 6

Результаты тестирования испытуемых (возраст 15 -17 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| картины | 1 испыт. | 2 испыт. | 3 испыт. | 4 испыт. | 5 испыт. | Итого (уровень тревоги) |
| Цвет на 1 месте | Красный  0 | Синий 0 | Коричн  !!! | Черный  !!! | Желтый  0 | 6! |
| С.Дали | ! | 0 | 0 | 0 | ! | 2! |
| П.Пикасо | !!! | ! | 0 | 0 | 0 | 4! |
| И.Шишкин | ! | ! | 0 | 0 | 0 | 2! |
| И.Левитан | ! | 0 | 0 | 0 | 0 | 1! |

Значительное состояние тревоги в этой возрастной группе выявлено у двух человек. Возможно, это связано с быстрыми темпами современной жизни, в которой постоянно встречаются стрессы. Из анализа результатов следует, что особенно сильно проявляется влияние картин на психоэмоциональное состояние учеников 15-17 лет. При этом если ученик находился в состоянии тревоги, любые картины, независимо от направлений художника, действуют на него положительно. Повышение уровня тревоги также наблюдалось при просмотре картин П.Пикасо. Эффективное действие произвели картины И.Левитана.

Таблица 7

Результаты тестирования испытуемых (возраст 35 -55 лет).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| картины | 1 испыт. | 2 испыт. | 3 испыт. | 4 испыт. | 5 испыт. | Итого (уровень тревоги) |
| Цвет на 1 месте | синий  0 | желтый 0 | синий  0 | желтый  0 | синий  0 | 0! |
| С.Дали | ! | ! | !! | !!! | ! | 8! |
| П.Пикасо | !! | !!! | ! | ! | !!! | 10! |
| И.Шишкин | 0 | !! | !! | 0 | 0 | 4! |
| И.Левитан | 0 | 0 | ! | 0 | ! | 2! |

Люди старшего поколения выбирают синий цвет – это потребность в спокойствии и желтый – потребность в перспективе, надеждах на лучшее. В состоянии тревоги до эксперимента не находилось ни одного человека. Эксперимент показал, что наиболее негативно влияют на психоэмоциональное состояние людей в данном возрасте картины П.Пикасо и С.Дали. Именно эти направления художников не понимает и отвергает старшее поколение. И.Шишкин многим нравится, поэтому он так не повышает у них уровень тревоги, как у учеников (молодежи). Опять наблюдаем благоприятное действие картин И.Левитана.

**Приложение 4**

**Список цветовых рецептов.**

Влияние цвета на физическое здоровье

|  |  |
| --- | --- |
| цвет | Влияние на физическое здоровье |
| 1. Жёлтый | Лечит депрессию, способствует укреплению нервов. |
| 2. Синий | Подавляет аппетит, помогает расслабиться, благотворно воздействует на дыхательную систему, снижает остроту зрения. |
| 3. Зелёный | Способствует регенерации клеток, укрепляет иммунную систему, стабилизирует давление и сердечную деятельностью. |
| 4. Оранжевый | Способствует пищеварению, активной работе почек, мочевого пузыря, ускоряет кровообращение, благотворно влияет на состояние костных тканей, зубов, волос. |
| 5. Фиолетовый | Стимулирует работу сердца и мозга, а так же выработку гормона мелатонина, снимающего депрессию и омолаживающего организм, увеличивает иммунитет. |
| 6. Красный  7. Голубой | Улучшает пищеварение, стимулирует физическую активность, учащает дыхание, понижает кровяное давление.  Помогает при болезнях, связанных с обменом веществ, центральной нервной системы, заболеваниях горла и органов дыхания, снижает кровяное давление. |

Влияние цвета на психическое здоровье

|  |  |
| --- | --- |
| Цвет | Влияние на психическое здоровье |
| 1. Жёлтый | помогает сосредоточиться  повышает творческую активность. |
| 2. Синий | вызывает чувство покоя  снижает эмоциональное напряжение  располагает к серьезности и строгости в поведении. |
| 3. Зелёный | снимает напряжение  успокаивает. |
| 4. Оранжевый | бодрит  снимает усталость  борется с депрессией. |
| 5. Фиолетовый | способствует возникновению угнетенного состояния. |
| 6. Красный | повышает раздражительность и агрессивность. |
| 7. Голубой | снимает напряжение  успокаивает. |