

ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА НА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Автор

Хохлова Таисия Сергеевна, 6 Б класс,
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная
школа № 19 имени М.Р. Янкова», Россия,
Мурманская область, город Заполярный

Руководитель:

Степусь Гульнара Сергеевна, учитель
биологии, Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19
имени М.Р. Янкова», советник Российской
академии естествознания, Россия,
Мурманская область, город Заполярный

Содержание

Введение

Глава 1. Теоретические основы определения места цвета в жизни человека, его роль и значение

1.1 История цвета, его определение и видение

1.2 Характеристика цвета и его влияние

1.3 Роль цвета в нашей жизни

1.4 Рекомендации по цветовому оформлению учебных помещений

Глава 2. Практическое исследование и анализ степени влияния цвета на деятельность учащихся.

2.1 Эмпирическое исследование: опрос, наблюдение.

2.2 Метод визуализации данных с помощью диаграмм.

2.3 Анализ результатов и вывод работы.

Заключение

Библиографический список

Введение

Прекрасный дар природы - способность человека видеть мир, расцвеченный многочисленными цветами и их оттенками. Сложный комплекс явлений, объединенных одним простым, лаконичным словом «цвет», сопровождает нас повсеместно. Люди так привыкли к этому чуду, что не удивляются ему, поскольку люди склонны считать цвет объективным свойством самих предметов, а свою способность видеть и различать цвета как само собой разумеющуюся, врожденную способность. Вместе с тем, привычная «незаметность» цвета в обыденной жизни, отнюдь не означает, что цвет не является уникальным и во многом загадочным явлением. Люди всегда пытались понять природу цвета и объяснить его свойства. Цвет совсем не прост и представляет собой уникальный и неисчерпаемо-многогранный феномен, единственный в своем роде.

Актуальность

Цвет воздействует не только на взрослых, но и на детей, чей ум более восприимчив, а воображение более импульсивно. Правильно и четко организованное пространство не только влияет на настроение и поведение ребенка, но и на его физиологическое состояние, помогает ему лучше ориентироваться, формирует характер, воспитывает самостоятельность и уверенность в своих действиях.

Цветотерапия применяется в современной медицине и может помочь сбалансировать эмоциональную жизнь, снять стресс и напряжение.

Без палитры красок, наш мир – это монохромное место. Ежедневно нас окружают десятки тысяч цветов и их оттенков. Практически каждый цвет имеет своё название, а люди могут легко ориентироваться в огромном цветовом спектре.

В обыденной жизни, например, у учащихся нашей школы существует ряд проблем, им некомфортно в некоторых кабинетах и мы начинаем искать проблемы в учителе, в новом материале и т.д., а может быть, ответ таится совсем в другом.

Причиной плохого настроения и даже самочувствия, может быть, яркий или раздражающий цвет стен.

Гипотеза:

Я предполагаю, что цветовая гамма, используемая в оформлении кабинетов, оказывает значительное влияние на настроение учащихся, их поведение, способность к восприятию учебного материала. Если цвета в кабинетах школы подобраны неправильно и не гармонируют друг с другом то они, скорее всего, будут негативно влиять на деятельность школьников.

Цель:

Изучение цветовой палитры и её влияния на деятельность учащихся.

Объект:

Цветовое оформление стен кабинетов школы № 19;

Предмет:

Влияние цветовой палитры стен кабинетов на деятельность учащихся школы №19;

Задачи:

1. Изучить литературу по данной теме;
2. Изучить цветовую палитру, характеристики цветов и их историю;
3. Изучить требования по цветовому оформлению школьных помещений;
4. Провести опрос учащихся и на его основе выявить совпадают ли их ответы с рекомендациями психологов по цветовому дизайну школьных помещений;
5. Сделать вывод.

Методы исследования:

1. Изучение и анализ литературы, обобщение темы.
2. Опрос, наблюдение.
3. Метод визуализации данных с помощью диаграмм и таблиц.

Этапы исследования:

Первый этап(6.11-10.11) – работа с литературой.

Этот этап заключался в изучении теоретического материала, производился анализ литературы по теме исследования, уточнялись задачи, гипотеза, объект и предмет

исследования, разрабатывалась теоретическая часть исследования, устанавливались определенные параметры анализа работ учащихся, велась работа над программами экспериментального исследования, проводился эксперимент.

На втором этапе(12.01-15.01)- практическая часть исследования.

Проводился социологический опрос.

Третий этап(25.02-28.02) – подведение итогов.

Осуществлялся анализ результатов исследования, подводились итоги.

Глава 1. Теоретические основы определения места цвета в жизни человека, его роль и значение

1.1. История цвета, его определение и видение

Цвет - это одно из свойств объектов материального мира, воспринимаемое как осознанное зрительное ощущение. История цвета развивается испокон веков и продолжает формироваться и сегодня. По мнению многих ученых, степень влияния цвета на человека настолько велика, что он может воздействовать на работоспособность, аппетит, эмоции, кровяное давление, внимание и даже на остроту слуха.

О влиянии цвета на человека, по-видимому, знали врачи еще в средневековье, поскольку применяли «хромотерапию» при лечении ряда заболеваний. С древнейших времен каждому конкретному цвету придавалось определенное смысловое значение. В Древнем Египте широко применялось лечение энергией Ра - бога Солнца.

Определенный цвет может быть образован смешением множества лучей светового спектра. Информация о цвете воспринимается посредством только трех сигналов клеток, чувствительных к красной, зеленой и синей частям спектра. Трех так называемых «основных» цветов оказывается достаточно, чтобы воспроизвести любой оттенок.

Роговица, прозрачный роговой слой, покрывающий глазное яблоко, строит вместе с хрусталиком глаза изображение внешних объектов на сетчатке — внутренней поверхности глаза. Таким образом, глаз в некоторых отношениях похож на фотоаппарат, в котором тоже есть линза (хрусталик), экран (сетчатка)

для построения изображения. Однако в фотоаппарате все поступающие световые лучи собирает линза, а в глазу фокусировка производится за счет кривизны поверхности хрусталика.

Обычно в глазу есть три вида колбочек, и колбочки каждого вида содержат свой особый пигмент. Каждый пигмент поглощает лучи определенной части спектра в большей степени, чем другие. Так, один пигмент поглощает больше синих лучей, другой — зеленых, третий — красных.

Палочки начинают действовать, когда сила света, падающего на глаз, мала. Информация о силе и длинах волн световых лучей, полученная палочками и колбочками, сортируется в сетчатке, и сигналы идут через зрительные нервы по каналам, ведущим к нервным клеткам в задней части головного мозга, для окончательного анализа. Перекрест зрительных нервов передает сигналы от каждого глаза обеим долям головного мозга.

1.2 Характеристика цвета и его влияние

По мнению многих ученых, степень влияния цвета на человека настолько велика, что он может воздействовать на работоспособность, аппетит, эмоции, кровяное давление, внимание и даже на остроту слуха.

Существуют общие закономерности воздействия цвета на человека. Среди них первичны психологические реакции, которые определяются тем, что цветовая среда может создать легкое, приподнятое настроение, или, наоборот, подавлять активность. Цвет способен вызвать чувство бодрости и усталости, легкости и тяжести.

Красный

Победоносный цвет характеризующейся чрезмерной активностью, целеустремленностью, жесткостью и даже агрессивностью. Также именно красный сопоставляют страсти, любви и самопожертвованию. Его наиболее часто используют в знаках, предупреждающих об опасности (дорожные, светофоры). Особы, симпатизирующие красному, обладают сильным характером, очевидной смелостью и целеустремленность. Страсть, импульсивность, властность и упорство символизирует этот цвет. Согревающий, активный и энергичный цвет,

проникает и активизирует все функции организма. Стимулирует нервные центры, заряжает энергией мышцы и печень.

Оранжевый

Оранжевый содержит полу-оттенок красного, и вместе с тем он мягкий. Оранжевый — цвет эмоциональных реакций. И еще, оранжевый цвет близок к золоту, цвету успеха и богатства. Кто любит оранжевый, тот живет чувствами, способен к внутренним переживаниям и с ним можно постигнуть путь к успеху. Действует в том же направлении, что и красный, но в меньшей степени, укрепляет волю, освобождает от чувства подавленности, улучшает кровообращение и цвет кожи.

Желтый

Данный цвет является одним из наиболее ярких и позитивных. Цвет солнца и тепла положительно влияет на мозговую деятельность, способствует повышению настроения и заставляет работать воображение. Предпочтение желтому цвету отдают позитивные и талантливые личности. Те, у кого огромное количество идей и талантов. Наименее утомляющий цвет, стимулирует зрение и нервную деятельность, активизирует двигательные центры, вызывает радостное настроение, генерирует энергию мышц, для исправления косоглазия. В лечебной практике медитация желтого цвета стимулирует интеллектуальные способности, восполняет минеральный недостаток.

Зеленый

Главная суть любителя этого цвета — это человек любви. Зеленый цвет — это цвет жизни и изобилия — трава, листья, растения: это — все что растет. Более того, зеленый цвет, цвет хорошего человека, человека делающего добро и желающего добра. Это человек с теплым сердцем.

Цвет оказывает освежающее действие, позволяет сохранять бодрость и оставаться в тонусе. Влияние зеленого цвета на человека позволяет избавиться от плохих мыслей и негативных эмоций. А это уже улучшает работу сердечно сосудистой системы. Но слишком много зеленого также производит негативный эффект — появляется тоска и апатия.

Синий

Синий цвет — это цвет ясности, общительности и очарования. И независимо от оттенков этот цвет говорит: «Я люблю быть понятным». Если голубой ваш любимый цвет, то вам труднее выразить словами и легче выразится жестами. Успокаивающее действие переходит в угнетающее состояние. Цвет способствует торможению функций физиологических систем человека. Обладает антисептическими и бактерицидными свойствами. Рекомендуется в терапии для эмоциональных и нервных людей. Длительное воздействие синего цвета может вогнать в депрессию.

Голубой

Цвет легкости и невесомости. Станет хорошим помощником при снятии усталости после тяжелого дня. Но все же, избыток голубого цвета может привести к охлаждению и отчуждению в отношениях любящих людей. Как и синий, является цветом, сдерживающим аппетит. Способствует снижению утомляемости, улучшает координацию. Но избыток этого цвета может негативно сказаться на вашей деятельности – вы постоянно будете хотеть спать.

Розовый

Представляет собой достаточно позитивный оттенок, который символизирует молодость и романтичность. Очень часто используется в психологии для умиротворения и возвращения равновесия у детей, преимущественно девочек. Часто используют розовый цвет как символ лаконичности. В большом количестве розовый цвет, скорее всего, быстро вызовет усталость и чувство неудовлетворенности, поэтому злоупотреблять им не стоит.

Белый

Белый цвет - это сочетание всех цветов. Он символизирует чистоту и духовность. Любители белого, вероятно, люди чистые и порядочные. Белый цвет стимулирует работу органов зрения и эндокринной системы. Он обладает огромной силой, способен наставлять и побуждать людей к действию. Одновременно он дарит свежесть.

Черный

Как и белый, черный цвет комбинация всех других, но вместо чистоты, он представляет неизвестность, невидимого — загадочного. Черный цвет главным образом скрывает информацию. Часто черный цвет становится симптомом депрессии, тоски, угнетенности, неуверенности. Но вместе с этим он позволяет нам отдохнуть, дает позитивный настрой.

1.3 Роль цвета в нашей жизни

Значение цвета в жизни человека велико и многообразно. Все, что мы видим, мы видим при помощи цвета и благодаря ему. Кроме цвета, размеров и формы, занимаемых тем или иным цветом, человек ничего не видит.

Любой предмет имеет свой цвет. Некоторые объекты мы узнаем только благодаря цвету. Представьте три круглых по форме и одинаковых по величине объекта. Мы можем превратить их в оранжевый апельсин, красный помидор или зеленое яблоко, окрасив их в соответствующие цвета.

Весь мир во всей его красоте, форму и материал, пространство и освещение мы видим благодаря разнообразию цвета.

1.4 Рекомендации по цветовому оформлению учебных помещений

Для стен в классах и библиотеке больше всего подходят оттенки желтого (бежевый, кремовый, светло-охристый). Эти тона дисциплинируют, но главное преимущество желтого цвета - он активизирует умственную деятельность и способствует концентрации внимания.

Мебель в классе не должна контрастировать со стенами, чтобы не отвлекать от смыслового центра помещения - доски: именно на нее в течение долгого школьного дня устремлены взгляды детей.

Выяснилось, что на черной доске, как ни парадоксально, плохо различимы надписи белым мелом. Коричневая доска усыпляет. Выиграла конкурс темно-зеленая доска: на ее фоне лучше всего воспринимаются надписи, сделанные желтыми и оранжевыми мелками.

Стенды, классный уголок, где помещается всякого рода информация, классные газеты - от цвета этих деталей интерьера тоже кое-что зависит. Существует определенный порядок легкости прочтения текста на цветном фоне.

Легче всего читается черное на желтом фоне (но это очень беспокойное сочетание; его нужно использовать осторожно). Хорошо смотрится зеленый (или синий) текст на белом. Традиционный черный цвет на белом воспринимается хуже, т.д.

Спортзал - выглядит замечательно, если окрасить его в светлые оттенки оранжевого; это самый тонизирующий, самый веселый цвет. Он стимулирует активность - ребят легче расшевелить в оранжевом, чем, допустим, в голубом зале. Кроме того, этот цвет согревает, что нелишне для облаченных детей в футболки.

Лестничные проемы - должны быть зелеными. Зелёный стабилизирует дыхание и сердцебиение. На переменах, когда дети бегают по лестницам вверх-вниз, зеленый будет поддерживать в равновесии их дыхательную систему.

Коридоры и вестибюли - нужно красить в холодные тона: голубой, бирюзовый, жемчужно-серый. Эти оттенки способствуют релаксации и дают отдых глазам.

В основе колорита школьной столовой - должны лежать светло-желтые и бежевые оттенки: теплые тона улучшают аппетит, стимулируют работу желудка.

Для актового зала - приемлемы самые разные решения, но специалисты по цвету думают, что удачнее всего сочетание (чередование) светло-зеленых и золотисто - желтых плоскостей.

Глава 2. Практическое исследование и анализ степени влияния цвета на деятельность учащихся.

2.1 Эмпирическое исследование: опрос, наблюдение.

Аналитический этап – цель данного этапа проанализировать полученный результат, сформировать рекомендации по оформлению интерьера школы.

В исследовании приняли участие учащиеся 7- «а» (20 учеников), 9 «а» (26 учеников), 10 «а» (14 учеников) и 10 «б» (9 учеников) классов

В общем количестве 69 человек. (Приложение №2-опрос)

Анализируя ответы на вопросы, были получены следующие результаты:

Вопрос: «Во всех ли кабинетах школы тебе нравится интерьер и дизайн?»

50% учащиеся, опрошенных мною, ответили, что их все устраивает в интерьере, дизайне школы и цветовое оформление кабинетов.

Изучая мнение учеников о комфортности их пребывания в том или ином кабинете, мы узнали:

- в кабинете №19 бывает холодно и присутствует неприятный запах,
- №23-без какого-либо интерьера и дизайна.
- №27-шумит лампа при включении света.
- №28-неисправные стулья, шумит лампа при включении.
- №29-холодно, мрачный цвет стен.
- №31-доска скрипит при написании.
- №32-неуютно и неприятный, холодный цвет свет.
- №33-холодный цвет стен, низкие парты.
- №37,38,39-холодный, неприятный цвет стен.
- №39-холодно, неприятный зеленый цвет, постоянное напряжение.
- Спортивный зал школы, по мнению учеников, не безопасен и имеет раздражающий цвет стен.
- В школьной столовой - холодно.

При ответе на вопрос «Нравится ли тебе цветовое оформление школы в целом?»:

- 35%- опрошенных учеников ответили, что их не устраивает цветовое оформление кабинетов.
- Остальные 65%-написали, что их все устраивает

На вопрос: «Как ты себя чувствуешь в определенных кабинетах (варианты ответов: не очень хорошо, хорошо, нормально, плохо):

Как ты себя чувствуешь в кабинете математики -39

- 10 учеников ответили-не очень хорошо;
- 35 учеников ответили - нормально;
- 15 учеников ответили – плохо;
- 6 учеников ответили – хорошо.
- Трое из опрошенных учеников не были в этом кабинете.

В кабинете химии – 35

- 15 учеников ответили – не очень хорошо;
- 33 учеников ответили – нормально;
- 5 учеников ответили – хорошо;
- 7 ответили – плохо.

В кабинете биологии – 25

- 14 учеников ответили – не очень хорошо;
- 46 учеников ответили – нормально;
- 5 учеников ответили – хорошо;
- Учеников ответили – плохо;
- 1 ученик не был в этом кабинете.

В спортивном зале школы

- 17 учеников ответили – не очень хорошо;
- 39 учеников ответили – нормально;
- 6 учеников ответили – хорошо;
- 8 учеников ответили – плохо.

20% ответивших «плохо» утверждают, что им не комфортно в кабинете химии. (Желто – персиковый)

11% ответивших «плохо» утверждают, что им не комфортно в кабинете биологии. (Светло - Зеленый.)

24% ответивших «плохо» утверждают, что им не комфортно в кабинете спортзале. (Розовый)

45% ответивших «плохо» утверждают, что им не комфортно в кабинете № 39 математики. (Темно- зеленый цвет стен)

На вопрос: «Влияет ли цвет стен и мебели на желание учиться?», были получены следующие результаты:

- 20 учеников (29 %) думают, что цвет не влияет на желание учиться.
- 49 учеников (71%) думают, что цвет влияет на желание учиться.

2.2 Метод визуализации данных с помощью диаграмм.

Вопрос: « Нравится ли тебе цветовое оформление кабинетов школы в целом?»

цветовое оформление



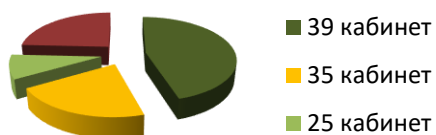
Вопрос: «Во всех ли кабинетах школы тебе нравится интерьер и дизайн?»

все устраивает



Вопрос: «Как ты себя чувствуешь, находясь в отдельных кабинетах?»

состояние- плохо



Вопрос: «Как ты думаешь, влияет ли цвет стен и мебели на желание учиться?»

влияние цвета на желание учиться



2.3 Анализ результатов и вывод работы.

Выводы по результатам проведенного исследования

Проанализировав данные и результаты эксперимента, можно сделать следующие выводы:

1. Анкетирование, проведенное в школе, показало, что цвет действительно влияет на поведение, самочувствие и работоспособность учащихся. Им не комфортно в кабинетах с холодными оттенками цветов, учащиеся предпочитают теплые и уютные оттенки, такие как желто – персиковый, светло – зеленый;

2. Проанализировав ответы, можно сказать, что ученикам не хватает комфорта в некоторых кабинетах, где цвет стен холодного оттенка (например, 23, 24, 33, 37, 38) или просто неприятный для восприятия цвет стен (32).

3. Большинство ответов на анкету совпадают с рекомендациями психологов по цветовому дизайну школьных помещений. (Приложение №3)

4. Основываясь на проведенном исследовании, мы видим, что цвет очень важен в жизни человека. Он может оказать влияние на самочувствие человека, его работоспособность и настроение.

Заключение

Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, в период обучения в школе. Поэтому проведение мероприятий, направленных на сохранение здоровья школьников является важным делом. Цвет – мощное средство воздействия на психику человека. Соответственно современный человек должен знать и понимать, как цвет воздействует на его организм и психику, чтобы лучше ориентироваться в окружающем мире. Цвет может привлекать и отталкивать, вселять чувство спокойствия и комфорта или возбуждать и тревожить.

Мной установлено, что каждый цвет имеет свою символику и свои психологические особенности. Так же установлено, что уравновешенная в цветовом отношении среда привлекает, создает творческую атмосферу, успокаивает и улучшает работоспособность школьников. Цвет существенно влияет на состояние ученика, на поведение, самочувствие.

Моя гипотеза относительно того, что цвет оказывает, влияние на работоспособность школьников подтвердилась.

Библиографический список

1. Базыма Б.А. Цвет и психика. (дата посещения 24.01.2018) [URL : <http://psyfactor.org/lib/colorpsy3.htm>]
2. Цветотерапия (дата посещения 25.02.2018) [URL: <https://bestlavka.ru/cvetoterapiya-vliyanie-cveta-na-psihiku-cheloveka/>]
3. Колористика (дата посещения 24.02.2018) [URL: <http://www.iluhin.com/notes/color/index.html>]
4. Статья цветоведение. (дата посещения 24.02.2018) [URL: <http://mikhailkevich.narod.ru/kyrs/Cvetovedenie/main6.html>]

Приложение №1

Рекомендации по результатам проведенного исследования

Для правильного использования «энергии» определенного цвета надо помнить:

1. Теплые цвета стимулируют к деятельности, к ним относятся красный, оранжевый, желтый;

Холодные цвета - успокаивают и расслабляют, это голубой, синий и фиолетовый; зеленый цвет промежуточный, он воздействует медленно и мягко, наполнит вас чувством спокойствия и комфорта.

2. Правильно подбирать тона для окраски помещений (школьных, хозяйственных, бытовых). В различных цветовых средах, человек чувствует себя по-разному, ведь цветовое воздействие может либо препятствовать, либо способствовать мышлению.

Приложение №2

Опрос:

1) Во всех ли кабинетах школы тебе нравится интерьер и дизайн? И если есть такие кабинеты, которые тебя не устраивают или ты чувствуешь себя в них не совсем комфортно, то напиши их номера и объясни почему?

2) Нравится ли тебе цветовое оформление кабинетов школы в целом?
(Ответить да или нет)

3) Как ты себя чувствуешь, находясь в отдельных кабинетах, например
(ответить нормально, не очень хорошо, плохо):

В кабинете математики(39), где цвет стен кабинета зеленый. В кабинете химии(35), где цвет стен кабинета желто-персиковый. В кабинете биологии(25), где цвет стен кабинета светло-зеленый. В спортивном зале, где цвет стен кабинета розовый

4) Как ты думаешь, влияет ли цвет стен и мебели на желание учиться?
(Ответить да или нет)

Приложение №3

Кабинет	Цвет стен	
	Рекомендованные	Реальные по нашей

	психологами	школе
Биология	Оттенки жёлтого	Светло-зелёный
Химия	Оттенки жёлтого	Жёлто-персиковый
Математика	Оттенки жёлтого	Тёмно-зелёный
Спортивный зал	Светлые оттенки оранжевого	Розовый
Столовая	Оттенки жёлтого	Оттенки жёлтого

Приложение №4

Влияние цветовой гаммы на организм человека

Цвет	Воздействие на здоровье	Влияние на психику
Желтый	Лечит депрессию и согревает.	Помогает сосредоточиться.
Оранжевый	Стимулирует, согревает,	Бодрит, снимает усталость
Красный	Возбуждает, стимулирует физическую активность	Вызывает некоторую долю страха
Белый	Несколько успокаивает	Гасит раздражение,
Фиолетовый	Стимулирует работу мозга,	Вызывает меланхолию и мрачные мысли
Зеленый	Повышает тонус, уменьшает бессонницу.	Успокаивает при переутомлении
Синий	Повышает внимание и помогает сосредоточиться.	Снимает эмоциональное напряжение
Голубой	Снижает напряжение	Успокаивает