

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа №6 городского округа Кохма Ивановской области

ИТОГОВЫЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Тема проекта:

**«Психология цвета в повседневной жизни и арт-терапия как
метод борьбы с тревожностью у подростков»**

Выполнила:

Обучающаяся 10 класса

Кутинова Мария Сергеевна

Руководитель:

Учитель химии и биологии

Михайлова Юлия Леонидовна

г. Кохма

2025

Оглавление:

Содержание:

Введение	3
Глава 1. Теоретические основы психологии цвета и арт-терапии	5
1.1 Психология цвета: понятие и история изучения	5
1.2 Влияние цвета на психоэмоциональное состояние	5
1.3 Психология цвета в повседневной жизни	5
1.3.1 Цвет в интерьере	9
1.3.2 Цвет в одежде	6
1.3.3 Влияние картин и их цветов на психоэмоциональное состояние.....	6
1.4 Арт-терапия: сущность и принципы	6
1.5 Роль цвета в арт-терапии	7
1.6 Арт-терапия как метод борьбы с тревожностью	7
1.7 Значение психологии цвета и арт-терапии для подростков	7
Глава 2. Практическое применение знаний.....	8
2.1 Методика работы.....	8
2.2 Результат работы	10
2.3 Выводы.....	11
Список литературы	13
Приложения.....	15

Введение

В современном мире человек ежедневно сталкивается с большим количеством информации, стрессовых ситуаций и эмоциональных нагрузок.

Постоянный информационный поток, высокий темп жизни и учебные требования нередко приводят к переутомлению и повышенной тревожности. Особенно остро данная проблема проявляется у подростков, так как именно в этом возрасте происходят значительные изменения в психике, формируется личность, возрастает учебная и социальная ответственность [9], [13].

В связи с этим всё большее значение приобретают способы психологической саморегуляции и методы снижения тревожности, которые могут использоваться в повседневной жизни и не требуют специальной подготовки или вмешательства специалистов.

Одним из таких способов является воздействие цвета на эмоциональное и психологическое состояние человека. Цвет окружает человека повсюду: в интерьере помещений, одежде, рекламе, природе, учебных материалах. Психология цвета изучает влияние различных цветов и цветовых сочетаний на настроение, поведение и внутреннее состояние человека [1]. Исследования показывают, что цвет может как усиливать тревожность и эмоциональное напряжение, так и способствовать расслаблению, чувству спокойствия и психологической безопасности [2], [6].

Особое место в работе с эмоциональным состоянием человека занимает арт-терапия — метод психологической помощи, основанный на использовании творческой деятельности, в том числе рисования и работы с цветом, для выражения эмоций и снижения внутреннего напряжения [4]. Арт-терапия считается доступным и эффективным способом борьбы с тревожностью, так как не требует специальных художественных навыков и может применяться самостоятельно. Использование цвета в арт-терапии помогает человеку лучше осознать свои эмоции, выразить внутренние переживания и стабилизировать психоэмоциональное состояние [3], [7].

Актуальность данной темы заключается в том, что в условиях повышенного уровня тревожности среди подростков возрастает потребность в простых, безопасных и доступных методах эмоциональной поддержки. Изучение психологии цвета и возможностей арт-терапии позволяет школьникам лучше понимать своё эмоциональное состояние и использовать цвет как средство саморегуляции в учебной и повседневной жизни [5], [8].

Цель проекта — изучить влияние цвета на психологическое состояние человека и рассмотреть арт-терапию как метод снижения тревожности в повседневной жизни.

Для достижения поставленной цели были определены следующие **задачи**:

1. Изучить теоретические основы психологии цвета.
2. Рассмотреть влияние различных цветов на эмоциональное состояние человека.
3. Проанализировать понятие тревожности и причины её возникновения у подростков.
4. Изучить арт-терапию как метод психологической помощи.
5. Рассмотреть использование цвета в арт-терапии для снижения уровня тревожности.
6. Сделать выводы о практической значимости применения цвета и арт-терапии в повседневной жизни.

Объект исследования — эмоциональное состояние человека.

Предмет исследования — влияние цвета и арт-терапии на уровень тревожности человека.

Гипотеза исследования заключается в предположении, что осознанное использование цвета и методов арт-терапии может способствовать снижению тревожности и улучшению психологического состояния человека.

В процессе работы над проектом были использованы следующие методы исследования: анализ научной и учебной литературы, обобщение информации, сравнение, наблюдение, анкетирование, а также анализ полученных результатов.

Практическая значимость проекта состоит в том, что полученные материалы и выводы могут быть использованы школьниками для снижения уровня тревожности, улучшения эмоционального состояния, а также в учебной и повседневной жизни. Результаты проекта могут быть полезны при проведении классных часов, занятий по психологии и саморазвитию.

Теоретическая часть

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ ЦВЕТА И АРТ-ТЕРАПИИ

1.1 Психология цвета: понятие и история изучения

Психология цвета — это область психологии, изучающая влияние цвета на эмоциональное состояние, поведение и психофизиологические реакции человека. Цвет воспринимается мгновенно и способен воздействовать как на сознание, так и на подсознание, влияя на настроение, уровень активности и эмоциональный фон. [1]

Интерес к изучению влияния цвета на человека возник ещё в древности. В античных цивилизациях цвет использовался в лечебных и религиозных практиках, а Иоганн Вольфганг Гёте рассматривал цвет как эмоциональный инструмент воздействия на человека. Современная психология рассматривает цвет как сложный феномен, включающий биологический, психологический и культурный аспекты восприятия. Влияние цвета на человека может меняться в зависимости от возраста, жизненного опыта и культурной среды. [2]

1.2 Влияние цвета на психоэмоциональное состояние

Цвет оказывает прямое воздействие на психику через зрительные центры головного мозга. Разные оттенки могут либо стимулировать нервную систему, либо способствовать её расслаблению.

Основные психологические значения цветов:

- Красный цвет стимулирует активность, повышает эмоциональный уровень, но его избыток может вызывать раздражение и тревожность.
- Жёлтый цвет способствует вниманию и творческому мышлению, улучшает настроение.
- Зелёный цвет оказывает успокаивающее действие, помогает восстановить эмоциональное равновесие.
- Синий и голубой цвета способствуют расслаблению и концентрации.

Цвет является мощным инструментом регулирования психоэмоционального состояния и может использоваться как для повышения продуктивности, так и для снижения тревожности. [6]

1.3 Психология цвета в повседневной жизни

Цвет постоянно окружает человека: в интерьере, одежде, городской среде, рекламе и цифровых технологиях. Он формирует настроение, влияет на самочувствие, поведение и восприятие информации [5].

1.3.1 Цвет в интерьере

Цветовое оформление помещений значительно влияет на психоэмоциональное состояние человека. Спокойные пастельные оттенки создают расслабляющую атмосферу, способствуют концентрации и снижению тревожности. Яркие и контрастные цвета стимулируют активность, мотивацию и эмоциональную вовлечённость [5].

1.3.2 Цвет в одежде

Выбор цвета одежды отражает внутреннее состояние человека и его эмоциональные потребности. Цвет используется как способ самовыражения и эмоциональной регуляции. Например, тёмные оттенки могут сигнализировать о закрытости или потребности в спокойствии, а яркие — о стремлении к активности и общению [2].

1.3.3 Влияние картин и их цветов на психоэмоциональное состояние

Картины и произведения искусства, размещённые в помещении, оказывают сильное влияние на эмоциональный фон. Они могут снижать стресс, повышать чувство комфорта, стимулировать творческое мышление и эмоциональное восприятие.

- Картины с зелёными и синими оттенками создают атмосферу спокойствия, помогают восстановить психоэмоциональное равновесие и улучшить концентрацию.
- Яркие и контрастные картины с красными, оранжевыми и жёлтыми акцентами повышают уровень энергии, внимание и эмоциональную вовлечённость. [8]

Правильное сочетание цветов картин с цветовой палитрой стен и мебели создаёт гармоничную атмосферу, снижает визуальное напряжение и способствует психологическому комфорту.

Таким образом, подбор картин и их цветов — важный инструмент психологического дизайна помещений. [12]

1.4 Арт-терапия: сущность и принципы

Арт-терапия — метод психологической помощи через творческую деятельность. Основная цель — гармонизация психоэмоционального состояния, самовыражение и снижение стресса. Метод не требует художественных навыков и применяется индивидуально и в группах [4].

Принципы арт-терапии:

- добровольность участия;
- отсутствие оценки художественного результата;
- ориентация на эмоциональное состояние;
- создание безопасной и поддерживающей атмосферы. [7]

1.5 Роль цвета в арт-терапии

Цвет — один из основных инструментов арт-терапии. Через цвет человек выражает эмоции и внутренние переживания, которые сложно передать словами. Выбор оттенков помогает психологу определить уровень тревожности и эмоционального напряжения. Интенсивные цвета могут свидетельствовать о высокой эмоциональной активности, а мягкие пастельные оттенки — о стремлении к гармонии и спокойствию [1], [3].

1.6 Арт-терапия как метод борьбы с тревожностью

Арт-терапия эффективно снижает тревожность и стресс, позволяя человеку безопасно выражать эмоциональные переживания и развивать навыки саморегуляции. Цветотерапия, как часть арт-терапии, использует холодные и нейтральные оттенки для стабилизации эмоционального состояния, создания чувства безопасности и гармонии [11], [9].

1.7 Значение психологии цвета и арт-терапии для подростков

Подростковый возраст характеризуется повышенной эмоциональной чувствительностью и нестабильностью настроения. Применение психологии цвета и арт-терапии помогает подросткам лучше понять себя, выразить эмоции и справиться с тревожностью. В образовательной среде эти методы способствуют развитию эмоционального интеллекта и созданию комфортного психологического климата [13].

Практическая часть

ГЛАВА 2. ПРАКТИЧЕСКОЕ ПРИМЕНЕНИЕ ЗНАНИЙ

2.1 Методика работы

Практическая часть данного проекта была направлена на изучение влияния цветового оформления учебного пространства на психоэмоциональное состояние школьников. В качестве объекта исследования был выбран школьный класс, в котором ежедневно проходит учебный процесс.

Перед началом практической работы был проведён первичный опрос и тестирование учащихся, направленные на определение их психоэмоционального состояния. Тест включал вопросы, связанные с уровнем усталости, раздражительности, настроения, качеством сна, а также знаниями о психологии цвета и его влиянии на человека. Результаты тестирования были представлены в виде диаграмм и проанализированы.

Анализ первичных данных показал, что у большинства учащихся наблюдаются:

- повышенная усталость;
- раздражительность и эмоциональное напряжение;
- недостаточное количество сна (многие учащиеся ложатся спать после полуночи);
- низкий уровень осведомлённости о психологии цвета и его влиянии на психическое состояние.

На основании теоретических данных было принято решение использовать зелёный цвет как основной элемент практического эксперимента. Выбор зелёного цвета объясняется тем, что в психологии он ассоциируется со спокойствием, гармонией, безопасностью и способствует снижению тревожности и нервного напряжения. [10], [11]

В рамках практической работы в учебном классе были размещены картинки и постеры зелёного цвета. Особое внимание уделялось их расположению. Материалы были размещены в тех зонах, на которые учащиеся чаще всего обращают внимание во время учебного процесса:

- зона у доски;

- боковые и задние стены класса;
- пространство, находящееся в поле зрения учащихся во время работы за партами.

Картинки и постеры находились в классе в течение трёх месяцев без изменений. В течение этого времени учебный процесс проходил в обычном режиме, без дополнительных психологических вмешательств, что позволило более объективно оценить влияние именно цветового фактора.

По истечении трёх месяцев было проведено повторное тестирование учащихся с использованием аналогичных вопросов, что позволило сравнить результаты до и после внедрения цветового оформления.

2.2 Результаты работы

Результаты повторного тестирования показали положительные изменения в психоэмоциональном состоянии учащихся. По сравнению с первичными данными были зафиксированы следующие тенденции:

Во-первых, улучшилось общее эмоциональное состояние школьников. Большинство учащихся отметили, что стали чувствовать себя спокойнее на уроках, снизилось чувство постоянного напряжения и усталости. [10], [11]

Во-вторых, наблюдалось снижение уровня раздражительности. Учащиеся реже отмечали вспышки раздражения, усталость к концу учебного дня стала менее выраженной. [8], [11]

В-третьих, значительные изменения коснулись режима сна. По результатам повторного опроса, увеличилось количество учащихся, которые стали ложиться спать раньше, а качество сна улучшилось. Многие отметили, что стали быстрее засыпать и реже чувствовать себя уставшими утром. [9]

Кроме того, учащиеся стали более осознанно относиться к окружающему пространству. В ходе обсуждений и анкетирования выяснилось, что школьники начали обращать внимание на цвета в классе и отмечали, что зелёные изображения создают более спокойную и комфортную атмосферу. [12], [13]

Также было выявлено повышение интереса к психологии цвета. После проведения эксперимента многие учащиеся смогли объяснить, как цвета могут влиять на настроение и самочувствие человека, чего не наблюдалось на начальном этапе исследования. [8], [10]

Количественные результаты повторного тестирования представлены в виде диаграмм (см. в приложении), которые наглядно демонстрируют положительную динамику по всем основным показателям: настроение, уровень тревожности, раздражительность и качество сна. [9], [12]

2.3 Выводы по практической части

В ходе практической работы было установлено, что цветовое оформление учебного пространства оказывает заметное влияние на психоэмоциональное состояние школьников. Размещение картин и постеров зелёного цвета в классе способствовало созданию более спокойной и благоприятной атмосферы во время учебного процесса. [10], [11]

Результаты повторного тестирования показали, что у учащихся снизился уровень раздражительности и эмоционального напряжения, улучшилось общее настроение, а также положительно изменилось качество сна. Это подтверждает, что даже пассивное воздействие цвета, без прямого психологического вмешательства, может оказывать положительный эффект на нервную систему. [8], [12]

В процессе выполнения практической части была достигнута цель проекта, которая заключалась в изучении влияния цвета и элементов арт-терапии на психоэмоциональное состояние школьников. Полученные результаты на практике подтвердили теоретические положения психологии цвета о том, что зелёный цвет способствует снижению тревожности и восстановлению эмоционального равновесия. [1], [3], [10]

Также в ходе исследования были выполнены все поставленные задачи:

- изучены теоретические основы психологии цвета и арт-терапии;
- проанализировано исходное психоэмоциональное состояние учащихся с помощью тестирования;
- организовано и проведено практическое исследование с использованием цветового оформления класса;
- проведено повторное тестирование и сравнительный анализ результатов;
- сделаны выводы о влиянии зелёного цвета на эмоциональное состояние школьников.

Кроме того, была подтверждена гипотеза проекта, заключающаяся в предположении, что использование зелёного цвета в учебном пространстве может положительно влиять на психоэмоциональное состояние учащихся, снижать уровень тревожности и раздражительности.

Таким образом, можно сделать вывод, что применение элементов психологии цвета и арт-терапии в школьной среде является эффективным, доступным и практически значимым способом улучшения психологического климата в классе. Полученные результаты могут быть использованы в дальнейшем для оформления учебных кабинетов и создания комфортной образовательной среды.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

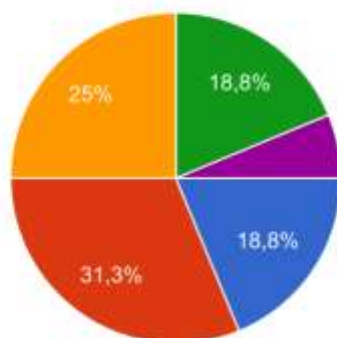
1. Психология цвета: понятие, значение и влияние на человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologiya-cveta>
2. Психология цвета и её применение в повседневной жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://studfile.net/preview/6343876/>
3. Цветотерапия как направление арт-терапии [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
https://ippt.ru/biblioteka/stati_po_psihologii_i_kouchingu/psihologiya_tvorchestva_artterapiya/cvetoterapiya_vseobemyuwee_rukovodstvo_po_terapii_s_pomogyu_cveta/
4. Арт-терапия: сущность, цели и основные методы [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
https://www.b17.ru/article/art_therapy/
5. Психология цвета в интерьере и влияние на эмоциональное состояние [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://multiurok.ru/files/psikhologiya-tsveta-i-ego-vliianie-na-cheloveka.html>
6. Влияние цвета на настроение и поведение человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://scienceforum.ru/2019/article/2018016876>
7. Арт-терапия как метод психоэмоциональной коррекции [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-kak-metod-psihologicheskoy-pomoschi>
8. Влияние цветовой среды на психоэмоциональное состояние школьников [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://multiurok.ru/files/vliianie-tsveta-na-psikhiku-cheloveka.html>

9. Цвет как фактор формирования комфортной образовательной среды [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://school-psychology.ru/psihologicheskiy-klimat-v-klasse/>
10. Арт-терапия в работе с тревожными состояниями [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
https://www.b17.ru/article/art_therapy/
11. Использование арт-терапевтических методов в работе с подростками [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://cyberleninka.ru/article/n/art-terapiya-kak-sredstvo-snizheniya-trevozhnosti>
12. Психологическое воздействие изобразительного искусства и цвета на человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<https://art-psychology.ru/vliyanie-kartin-na-psihologicheskoe-sostoyanie/>
13. Тревожность у подростков: причины, проявления и пути коррекции [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
https://psyjournals.ru/articles/trevozhnost_podrostkov/

ПРИЛОЖЕНИЯ

замечаете ли вы за собой раздражимость последнее время?

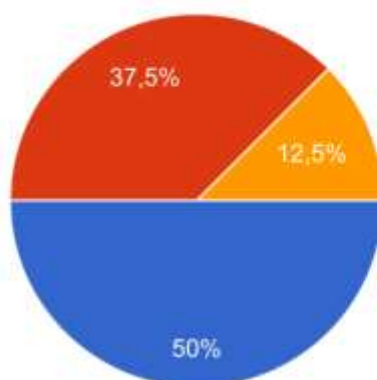
16 ответов



- да,бывает что срываюсь на близких
- да,меня часто все раздражает
- меня легко вывести из себя,но не всегда
- нет,все прекрасно и спокойно
- временами случается,но не часто

чувствуете ли вы последнее время сильную усталость?

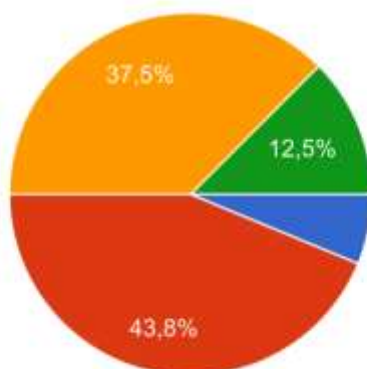
16 ответов



- да,достаточно сильную
- иногда,немного
- нет,я всегда полон сил

как вы спите?

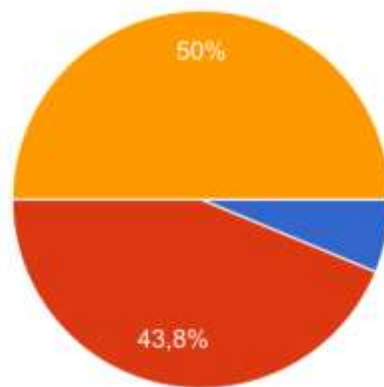
16 ответов



- отлично, 9-10 часов
- норм, 7-8 часов
- не высыпаюсь, 5-6.5 часов
- я не сплю ,бессонница

в какое время вы ложитесь спать?

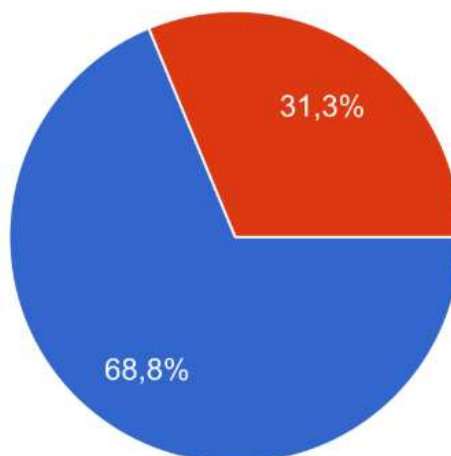
16 ответов



- в 21:00
- с 22:00 до 23:00
- после полуночи (00:00)

знаете ли вы психологию цвета?

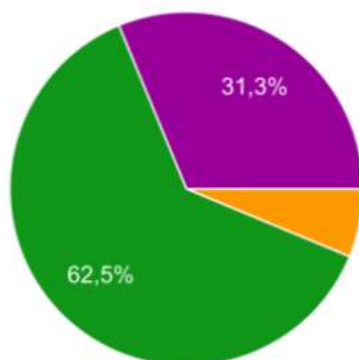
16 ответов



- нет
- да

замечаете ли вы за собой раздражимость последнее время?

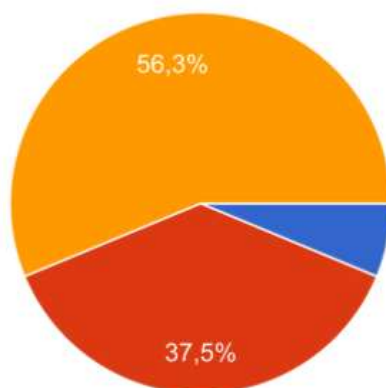
16 ответов



- да,бывает что срываюсь на близких
- да,меня часто все раздражает
- меня легко вывести из себя,но не всегда
- нет,все прекрасно и спокойно
- временами случается,но не часто

чувствуете ли вы последнее время сильную усталость?

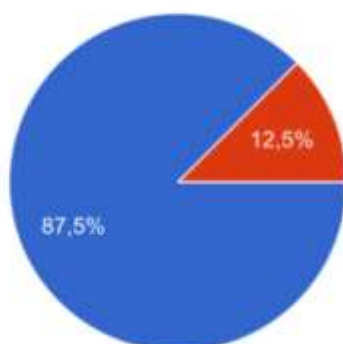
16 ответов



- да,достаточно сильную
- иногда,немного
- нет,я всегда полон сил

как вы спите?

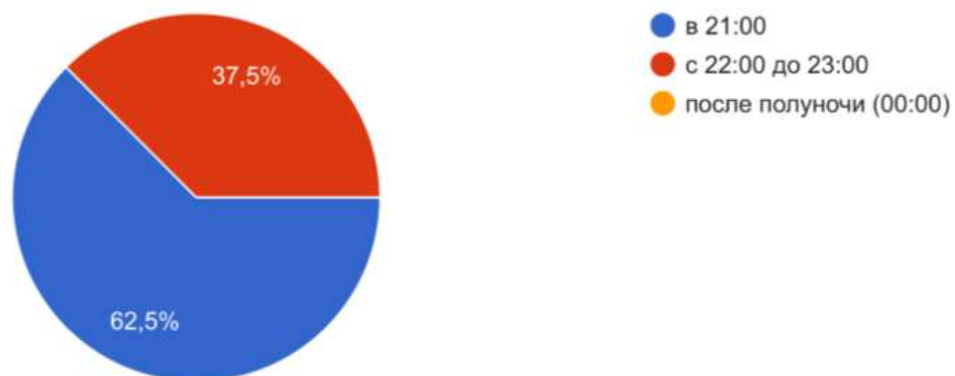
16 ответов



- отлично, 9-10 часов
- норм, 7-8 часов
- не высыпаюсь, 5-6.5 часов
- я не сплю ,бессонница

в какое время вы ложитесь спать?

16 ответов



знаете ли вы психологию цвета?

16 ответов

