Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа д. Мокшино Конаковского района

Исследовательский проект:

"Цветотерапия для наших эмоций"

Разработала Панкова София 6а класс

Руководитель педагог-психолог Колесник Н.В.

**Пояснительная записка**

 Эмоции - это субъективная реакция человека на любые внешние и внутренние раздражители. Каждый человек стремится к положительным эмоциям, так как они создают оптимистический настрой, способствуют развитию волевой сферы, воздействует на нервную систему и способствует оздоровлению организма. Данная работа является попыткой раскрыть и объяснить особенности реакции человеческого организма на природные условия, а именно приход весны. Для многих людей любимое время года это лето, потому что это самый тёплый сезон. Но люди, которые плохо переносят жару или являются любителями зимних развлечений, конечно больше предпочитают зиму.

 Осень и весна являются промежуточными этапами года. Осенью погода меняется, температура воздуха понижается, природа засыпает, цвета из ярких постепенно переходят в серые. Весной наоборот, температура воздуха повышается, природа пробуждается, расцветает и всё вокруг оживает. Такие явные перемены не могу не оказывать влияния на психологическое и физическое состояние человека.

 Большая часть работы посвящена положительному воздействию прихода весны на настроение человека. Пожалуй, раскрытие этой проблемы является основной задачей данной работы. Особое внимание здесь уделяется не только описанию факторов воздействия, но и пояснение положительных свойств звукотерапии и цветотерапии.

**Цель исследования:**выявить связь между эмоциональным состоянием человека и наступлением весны**.**

Для достижения поставленной цели мне необходимо решить следующие **задачи:**

1. Продумать этапы работы, подобрать необходимые материалы.
2. Дать характеристику времени года - весна.
3. Разработать и подобрать опросники для проведения опроса обучающихся и учителей нашей школы.
4. Провести социологические исследования.
5. Узнать о влиянии цвета на эмоциональный фон человека**.**
6. Узнать о влиянии звуков на эмоциональный фон человека.
7. Выполнить работу.
8. Сформулировать выводы.

**Актуальность:**

Я выбрала эту тему, потому, что считаю, её актуальной на данный период времени. Так как приближается весна, все устали от затяжной зимы и с нетерпением ждут тепла, света и ярких красок.

 Мне очень нравится весна и даже само ожидание этой поры года, предвкушение ощущения новизны дарит мне радость, а радостью обязательно надо делиться.

 **Гипотеза моего исследования**: приход весны положительно влияет на эмоциональное состояние человека.

**Предмет исследования:** эмоциональный фон.

**Объект исследования:** человек.

**Методы и приемы исследования**: беседа, работа с литературными источниками и интернет – ресурсами, анкетирование, анализ.

**Практическая значимость работы** состоит в том, что её результаты помогут моим одноклассникам изменить свое отношение к вещам, на которые они давно перестали обращать внимание.

**Содержание:**

Введение

1. Как весна влияет на настроение
2. Проведение опроса для дальнейшего исследования.
3. Влияние цвета на настроение человека.
4. Влияние звуков на настроение человека.

Вывод

**Введение**

За рекой луга зазеленели,
Веет лёгкой свежестью воды;
Веселей по рощам зазвенели
Песни птиц на разные лады.

Ветерок с полей тепло приносит,
Горький дух лозины молодой...
О, весна! Как сердце счастья просит!
Как сладка печаль моя весной!

Кротко солнце листья пригревает
И дорожки мягкие в саду...
Не пойму, что душу раскрывает
И куда я медленно бреду

И. Бунин

 Многие считают что весна – самое удивительное время года. Она наступает так стремительно, что перемены в природе происходят буквально на глазах. Каждый весенний день приближает самое теплое и любимое время года – лето.

 Не будет больше низко нависших туч и снегопадов. На чистом голубом небе сияет яркое солнышко. Дни стали заметно длиннее. По утрам еще стоит небольшой мороз, но чем выше поднимается солнце, тем становится теплее и быстрее тает снег. Днем весеннее солнце греет все сильнее, и весь мир наполняется музыкой. Звон капели, журчание ручьев, веселое щебетание птиц – все говорит о наступлении тепла и радостных перемен. В воздухе появляется запах весны.

 Закончилось белое безмолвие. С наступлением всё в мире станет ярко-зеленым, небесно-голубым, сияющим и цветущим. Появляются первые листья на деревьях, пробивается первая трава, а в реке отражается голубое небо. Что может быть прекрасней, чем пробуждение жизни!

1. **Как весна влияет на настроение**

 Весна – это лишь время года, хотя, для нас, людей, она много веков остаётся загадкой. Ведь это время действительно необычно: с одной стороны, это оживление, пробуждение природы и жизненных сил, положительные эмоции и приятные волнения, а с другой – слабость, усталость и раздражительность. Можно было бы подумать, что всё это стереотипы, однако ещё Пушкин жаловался на весеннюю хандру: «Как грустно мне твоё явленье, весна, весна, пора любви…».

Какие же чувства испытываем мы с приходом весны?

 Организм человека чутко реагирует на происходящие природные изменения. Появляется ощущение обновления и начала новой жизни, желание распуститься, словно подснежник и стряхнуть с себя последние крупицы снега. Желание оттаять, отойти ото льда и получить всю ту долю тепла, которой так не хватало зимой.

 Медицина подтверждает наличие изменений в настроении человека. Врачи говорят, что причина в перепадах освещённости. Солнечный свет всегда влияет на наше настроение – ведь благодаря ему вырабатывается очень важный [витамин – D](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/vitamin-d.html), и у нас меняется самочувствие, уровень гормонов, аппетит и ритмы сна. Также, всем известно, что температура воздуха весной стремительно растёт вверх, а это обеспечивает человека более комфортными условиями, ну а если нам комфортно, то и чувствуем мы себя лучше.

1. **Проведение опроса для дальнейшего исследования.**

Настроение человеку создаёт воздействие окружающей среды, т.е. то, что он ощущает, видит, слышит. Мы уже выяснили, что потепление создаёт ощущение уюта и положительно влияет на эмоциональный фон. Но с чем ещё у нас ассоциируется весна? Это мы узнали с помощью опроса, в котором участвовали 84 ученика и 10 преподавателей нашей школы. Вопросы были следующие:

1. С чем у Вас ассоциируется время года весна?
2. Какие эмоции у Вас преобладают с наступлением весны?
3. С каким цветом у Вас ассоциируется весна?
4. Меняются ли Ваши музыкальные предпочтения с наступлением весны?

Обработав результаты опроса, мы вывели диаграммы и увидели следующие результаты.

У большинства опрошенных (90%) весна ассоциируется с таким прекрасным чувством как любовь, с хорошим настроением, с оживлением природы, с приближением долгожданных каникул, праздников и конечно лета.

Также 75% опрошенных ответили, что весной чаще испытывают положительные эмоции, а 15% ответили, что их настроение с приходом весны не меняется.

Но из 94 человек опрошенных 10% дали ответы опровергающие нашу гипотезу, что весна ассоциируется с лужами, грязью, серым цветом и вызывает отрицательные эмоции. К этим 10% можно прибавить мнение о весне А.С. Пушкина: Отрывок из стихотворения «Осень»

Теперь моя пора: я не люблю весны;
Скучна мне оттепель; вонь, грязь — весной я болен;
Кровь бродит; чувства, ум тоскою стеснены.

1. **Влияние цвета на настроение человека.**

Рассмотрев ответы на третий вопрос, выяснилось, что весенняя цветовая гамма это зелёный (трава, листья), жёлтый (солнце, цветы одуванчики), голубой (чистое небо), розовый, оранжевый, красный (разнообразие первых цветов).

Напрашивается вопрос: «А как же цвет влияет на настроение человека?»

Цвет окружает человека повсюду. Это мощная энергия, которая постоянно воздействует на человеческий организм. Особенно важным является сохранение психического здоровья.

Цветовое воздействие на организм хорошо известно. Фактически, врачи издавна использовали элементы цветотерапии. Сильное возбуждение снималось у больного даже при приступах буйства, когда его помещали в комнату с синими стенами, синим освещением. Величайшие врачи прошлого считали цвет одним из важнейших факторов в процессе излечения. Римский философ Цельс считал, что яркий утренний цвет помогает усвоению пищи; красный цвет создает оптимистическое настроение и усиливает ток крови (укрывал своих больных красной тканью), желтые цвета излечивают печень, уменьшают боли и снимают воспаление. Еще один пример: один из мостов Лондона был окрашен в черный цвет. Было замечено, что наибольшее количество самоубийств в городе случалось именно на этом мосту. После того как мост перекрасили в зеленый цвет, число самоубийств резко сократилось.

Рассмотрим значения воздействия цветов.

Зелёный – успокаивает, снижает чувствительность к шуму, сосредотачивает, понижает действие яркого цвета, стабилизирует давление, особенно глазное.

Жёлтый – поднимает настроение, склоняет к фантазированию, мечтательности.

Голубой – создаёт ощущение безмятежности, покоя удовлетворённости.

Красный – вызывает сильные эмоциональные реакции, возбуждает, учащает пульс, повышает давление, изменяет ритм дыхания, стимулирует работу мозга, воодушевляет на сиюминутное действие, однако в большом количестве быстро утомляет.

Розовый – возбуждает, но меньше чем красный, стимулирует на реальные поступки.

Оранжевый – согревает, одухотворяет, заряжает энергией.

Отталкиваясь от результатов опроса, получается, что цвета, с которыми ассоциируется весна, оказывают положительное воздействие на эмоциональное состояние человека.

1. **Влияние звуков на настроение человека.**

 Человек не толь видит, но и слышит, и все мы знаем, что некоторые звуки вызывают у нас раздражение, некоторые успокаивают, а некоторые придают энергии, например, если Вам нужно убрать квартиру или Вы делаете дома зарядку, скорее всего Вы будете это делать в сопровождении весёлой ритмичной музыки.

 Известный русский хирург академик Б.Петровский использовал музыку во время сложных операций: согласно его наблюдениям под воздействием музыки организм начинает работать более гармонично. Наибольшим терапевтическим эффектом, по мнению ученых и медиков, обладает классическая музыка, которая нормализует сердечный ритм и повышает в крови уровень иммуноглобулина. Для решения многих психологических проблем и лечения определенных органов, настраивания организм на исцеление, используется звукотерапия – прослушивание игры на определенных музыкальных инструментах.

 Можно ли отнести к полезным звукам звуки природы – музыку весны? Журчание ручья, пение птиц, звуки капели, шум ветра, пробежавшего по верхушкам деревьев, барабанная дробь дождя - эти звуки позволяют отключиться от городской суеты и направить свой внутренний взор к собственным истокам – живой природе. Результат: снятие стресса, состояние покоя и релаксации, снижение артериального давления, улучшение самочувствия в целом, улучшение настроения.

**Вывод**

 Проведенное исследование подтвердило, что приход весны действительно положительно влияет на эмоциональное состояние человека, если конечно он не имеет физиологических или психических проблем со здоровьем. Выдвинутая в начале исследования гипотеза подтверждена полностью (как теоретическим, так и практическим путем).

Задачи, поставленные в начале, решены. Цель достигнута.

Информация о влиянии звуков и цвета на здоровье человека была доведены до сведения моих одноклассников на классном часу «Факторы здоровья». Приятно осознавать, что информация оказалась интересной.

По результатам исследования я пришла к следующим выводам:

- необходимо (в силу возможностей) корректировать свое звуковое сопровождение;

- понимая, как влияет цвет на нашу психику, можно самостоятельно улучшать своё настроение и самочувствие, используя цвет в одежде, в оформлении интерьера;

- нельзя забывать насколько важно для человека общение с природой.

В дальнейшем я планирую продолжить изучение влияния внешних факторов на здоровье человека, т.к. данные исследования интересны и полезны не только мне, но и большинству учащихся нашей школы.

**Список использованной литературы:**

1. И. П. Голямина Звук / Физическая энциклопедия / под общ. ред. А. М. Прохорова. – М.: Советская энциклопедия, 1988-1999.
2. Сухова Т.С., Строганов В.И. / Природоведение. – М.: Вентана-Граф, 2011.
3. Какова природа? / [http://interferencija.ru/nauka-akustika/kakova-priroda-zvuka.html](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Finterferencija.ru%2Fnauka-akustika%2Fkakova-priroda-zvuka.html&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGSHmmsVI94pM_8_l9O8g9cp4cdlA)
4. Цвет / [http://ru.wikipedia.org/wiki/D8%F3%EC](http://ru.wikipedia.org/wiki/D8%EF%BF%BD%EF%BF%BD)
5. Природопользование: Учебник. Под редакцией проф. Э.А. Арустамова. – М.: Издательский Дом «Дашков и К», 2000.
6. А.С.Пушкин «Стихи»

Приложение 1.

Приложение 2.

Приложение 3.

Приложение 4.