

ДУХОВНО-ПРАВСТВЕННОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

УДК 159.93

ВЛИЯНИЕ ЦВЕТА НА НАСТРОЕНИЕ И ДУХОВНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

*О. А. Вагаева, К. А. Борисова,
Пензенский государственный
технологический университет*

В настоящей статье раскрыто значение цвета для духовного состояния человека. Сделан акцент на том, что наше настроение, самочувствие и поведение тесно связаны с цветовой гаммой окружающей среды. Проведено анкетирование студентов младших курсов с целью определения степени влияния цвета на их эмоциональное состояние в стенах ПензГТУ. В опросе приняли участие 24 студента. Отмечается, что цвет – это важнейшее средство воздействия на организм и духовное состояние человека, поэтому современный студент должен использовать эти знания, в том числе для улучшения своего ментального здоровья.

Ключевые слова: *студенты, духовность, ментальное здоровье, цвет.*

THE INFLUENCE OF COLOUR ON A PERSON'S MOOD AND SPIRITUAL STATE

*O. A. Vagaeva, K. A. Borisova,
Penza State Technology University*

This article reveals the meaning of color for the spiritual state of a person. Emphasis is placed on the fact that our mood, well-being and behavior are closely related to the color scheme of the environment. A survey of junior year students was conducted to determine the degree of influence of color on their emotional state within the walls of PenzSTU. 24 students took part in the survey. It is noted that color is the most important means of influencing the body and spiritual state of a person, therefore a modern student should use this knowledge, including to improve his mental health.

Keywords: *students, spirituality, mental health, colour.*

Исследования показывают, что цвет имеет сильное влияние на наше духовное состояние. Например, красный цвет может вызывать чувство агрессии и стимулировать активность, в то время как голубой цвет способствует расслаблению и умиротворению. Ощущения, которые вызывает

цвет, могут быть как физическими (изменение артериального давления, пульса), так и эмоциональными (настроение, эмоциональная реакция).

Цветовая терапия – одна из областей, изучающих воздействие цвета на психологию и физиологию человека. Она используется в медицине, психотерапии, дизайне интерьеров и многих других сферах. Например, синий и зеленый цвета часто применяются для создания спокойной и расслабляющей обстановки, в то время как красные и оранжевые цвета используются для создания энергичной и активной атмосферы.

Цвет также может влиять на наше физическое здоровье. Недостаток света и цвета может вызывать депрессию и снижение иммунитета, в то время как правильное использование цветов может способствовать улучшению настроения и повышению жизненных сил.

Если заглянуть в словарь С. И. Ожегова, то цвет – это один из видов красочного радужного свечения – от красного до фиолетового, а также их сочетаний или оттенков. Цвет – это единственное, что можно воспринимать только через зрение [3].

Первым, кто создал стройную систему цветов, был Леонардо да Винчи (1452–1519). Немецкий поэт, мыслитель и естествоиспытатель Вольфганг фон Гёте посвятил свою книгу «Теория цвета» (1810 г.) анализу восприятия цвета. Проведя серию экспериментов, в которых он измерял реакцию глаза на определенный цвет, Гёте создал, пожалуй, самый известный цветовой круг.

Цветовой круг можно разделить пополам так, чтобы в одну половину вошли красные, оранжевые, жёлтые, жёлто-зелёные цвета, а во вторую половину – голубые, синие, фиолетовые цвета. Цвета первой половины круга называются тёплыми и вызывают у человека ощущение тепла, уюта, покоя, комфорта. Цвета второй половины цветового круга называются холодными и вызывают у окружающих людей чувство закрытости, отстраненности. Цвет подсознательно влияет на поведение и настроение человека, у него возникает та или иная реакция на цвет.

Учёные провели множество исследований, чтобы выяснить какие эмоции ассоциируются с какими цветами, и обнаружили следующее: было выявлено изменение цветовой чувствительности в зависимости от чувственного состояния человека: положительные впечатления связаны с увеличением чувствительности к красному и жёлтому и снижением к голубому и зелёному. При переживании негативных впечатлений наблюдался обратный вид: чувствительность к голубому и зелёному росла, а к жёлтому и красноватому понижалась. Причём эти конфигурации отмечались не только при реальном переживании эмоций, но и при хороших или плохих воспоминаниях.

Учёным также удалось установить такие ассоциации цветов с эмоциями: красный цвет – активность, гнев, возбуждение, в меньшей степени радость; жёлтый цвет – радость, удовлетворение, интерес; зелёный цвет – радость, удовлетворение, интерес, уравновешенность, покой; синий цвет – интерес, уравновешенность, покой, грусть; оранжевый цвет – радость, энергия, а также раздражительность и агрессия; голубой цвет – умиротворенность, гармония;

коричневый цвет – покой, уверенность, стабильность, но также и депрессия; серый цвет – безразличие, скука, спокойствие, нейтральность, одиночество, рассудительность.

С целью определения степени влияния цвета на эмоциональное состояние в стенах ПензГТУ нами был проведён опрос в форме анкетирования с использованием сервиса Google forms. В опросе приняли участие 24 студента младших курсов.

При ответе на вопрос «Как вы думаете способен ли цвет влиять на настроение человека?» 91% опрошенных выбрали вариант «да», это говорит о том, что студенты верно оценивают значение цвета в жизни каждого человека и возможности его влияния на духовное состояние и настроение (рисунок 1).

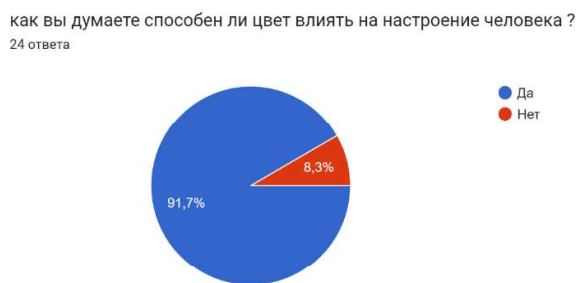


Рисунок 1

На следующий вопрос «Какой ваш любимый цвет?» почти все студенты ответили по-разному. В качестве любимого цвета опрошенные отдали предпочтение красному, розовому и синему цвету (по 8,3% соответственно). Затем мнения учащихся расходились, ответы были таковы: бежевый; вишнёвый; голубой, фиолетовый, белый; голубой, чёрный; градиент; жёлтый; нет такого. Все прекрасны; розовый; чёрный; чёрный (не депрессия); чёрный, розовый, лиловый; бежевый; белый; зелёный; синий; фиолетовый; чёрный. Можно заметить, что чёрный цвет также имеет место быть в качестве любимого цвета студентов (рисунок 2).

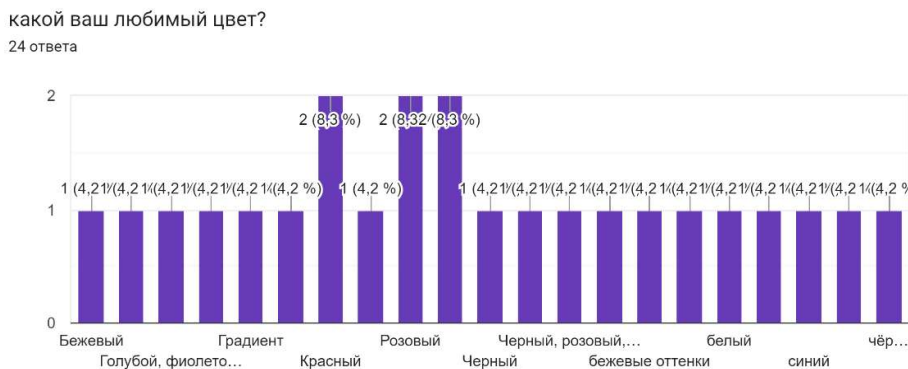


Рисунок 2

Анализируя результаты ответа на вопрос «Какой цвет вызывает у вас чувство радости?», мы увидели, что 50% опрошенных выбрали жёлтый и

зелёный цвет, белый цвет набрал 42% голосов, оранжевый и голубой составили 33% голосов, коричневый – 13%, чёрный и красный – 8%, серый набрал меньше всего количество голосов – 4%. Данные ответы доказывают, что яркие цвета приносят больше радости студентам, чем тёмные. Вероятно, выбор обусловлен в том числе временем года (поздняя осень – начало зимы), коротким световым днем и приближением сессии (рисунок 3).

какой цвет вызывает у вас чувство радости?

24 ответа

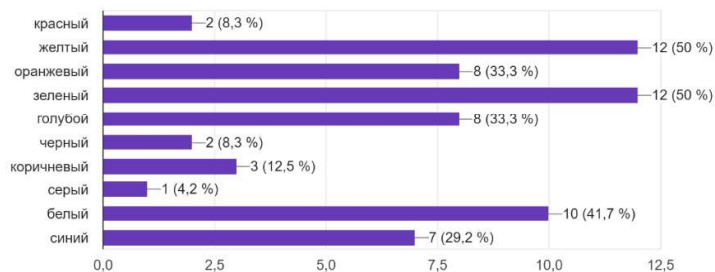


Рисунок 3

При ответе на вопрос «Какой цвет вызывает у вас чувство гнева?» 63% опрошенных выбрали красный цвет, что является самым распространённым ответом на данный вопрос, 25% отметили коричневый, 20% – серый, 13% – оранжевый, 17% – чёрный, 8% – синий и голубой, 4% – жёлтый и зелёный, а белый цвет не выбрал никто, что логично для данного вопроса (рисунок 4).

какой цвет вызывает у вас чувство гнева?

24 ответа

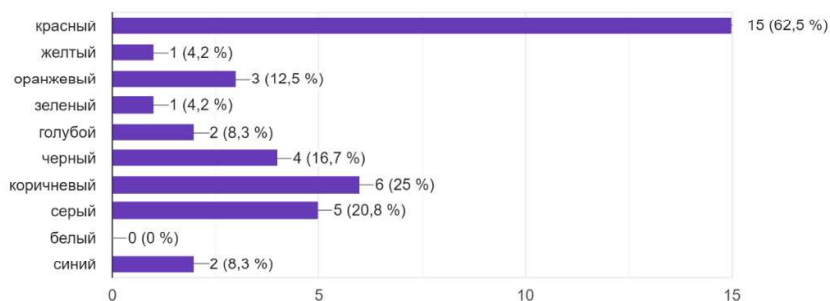


Рисунок 4

При ответе на вопрос «Какой цвет вызывает у вас чувство усталости?» большее количество опрошенных выбрали серый цвет, он составил 41% всех голосов. 29% составил синий цвет, а голубой и коричневый составили 25%, оранжевый – 12%, белый, жёлтый и чёрный – 8%, 4% – красный и зелёный соответственно.

какой цвет у вас вызывает чувство усталости?

24 ответа

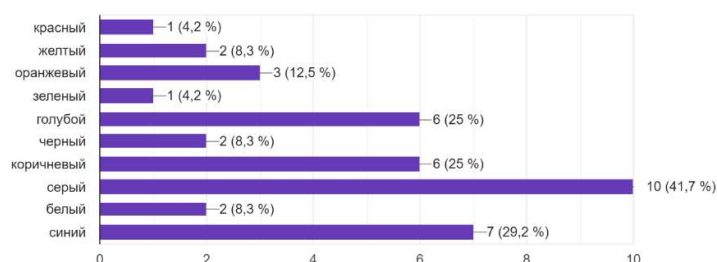


Рисунок 5

После ответа на вопрос «Какой цвет вызывает у вас чувство спокойствия?» были получены следующие результаты. 46% составил выбор голубого цвета. 30% опрошенных выбрали белый цвет. 17% – серый и чёрный. 13% – синий. 8% – коричневый и жёлтый. А красный и оранжевый цвет не выбрал никто (рисунок 6).

какой цвет вызывает у вас чувство спокойствия?

24 ответа

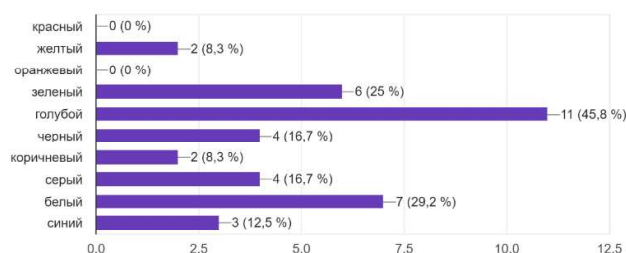


Рисунок 6

При ответе на вопрос «Какой цвет вызывает у вас чувство грусти?» 58% опрошенных выбрали серый цвет. 25% – коричневый. 20% – синий и чёрный. 13% – белый. 4% – голубой, зелёный, красный (рисунок 7).

какой цвет вызывает у вас чувство грусти?

24 ответа

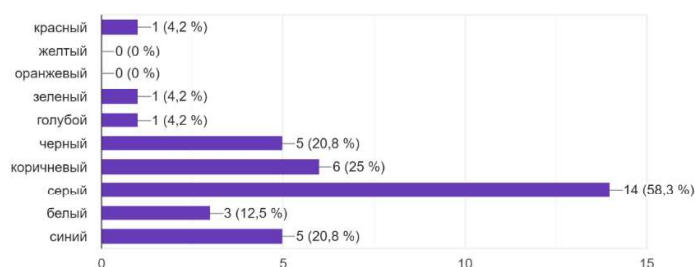


Рисунок 7

Таким образом, в ходе проведенного исследования было определено, что цвет – это важнейшее средство воздействия на организм и духовное состояние человека. Подавляющее большинство опрошенных студентов отмечают значимое влияние цвета на их настроение и духовное состояние. При этом яркие цвета приносят больше радости студентам, чем тёмные.

Литература

1. Беспаленков Н. Д. Влияние цвета на психоэмоциональное состояние учащихся 10-х классов / Н. Д. Беспаленков, В. В. Зубков. — Текст: непосредственный // Юный ученый. — 2021. — № 11 (52). — С. 73–78.
2. Люшер М. Цвет вашего характера. — М.: «Вече: Персей», 1996. — 400 с.
3. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова ; Российская АН, Ин-т рус. яз., Российский фонд культуры. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Азъ, 1994. — 907 с.
4. Творогова Н. Д. Духовное здоровье // Вестник Университета Российской академии образования. — 2006. — № 4. — С. 44-53.