Муниципальное общеобразовательное учреждение

 «Беломорская средняя общеобразовательная школа №3»

Итоговый проект

«Темперамент и цвет»

Выполнила:

Старикова Елизавета Игоревна,

ученица 11 «А» класса

Руководитель итогового проекта:

Сидорова О.А.,

(учитель математики и информатики,

педагог-психолог)

Беломорск

2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

ВВЕДЕНИЕ..…….………………..…………………………………………………………………….....3

ГЛАВА 1. Теоретическое исследование темперамента и цвета…………………….….………...........5

1.1. Темперамент..............................................................................................................................5

1.1.1. История темперамента…………………………………….........................................5

1.1.2. Типы темперамента и их психологическая характеристика по Галену.................6

1.1.3.Типы темперамента и их психологическая характеристика по Кречмеру и Шелдону………………………..……………………………………………………………7

1.1.4.Типы темперамента и их психологическая характеристика по Павлову…............8

1.2. Психология цвета......................................................................................................................9

1.2.1.Тест Люшера и краткая интерпретация значений восьми цветов .……………....10

ГЛАВА 2. Практическая часть…………….............................................................................................13

3.1. Тест по модификации Личностного опросника Г.Айзенка ………………………………13

3.2. Цветовой тест Люшера…………….......................................................................................13

3.3. Проведение опроса……….....................................................................................................14

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…......................................................................................................................................15

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ..………..................................................................16

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 Таблицы…...................................................................................................................17

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 Диаграммы…………..................................................................................................18

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 Диаграмма «Знаете ли вы свой темперамент?».....................................................19

ПРИЛОЖЕНИЕ 4 Диаграммы по сводной таблице темперамента и цвет…………...........................20

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире много внимания уделено цветовым решениям. Людям нужны дизайнеры интерьера, стилисты, маркетологи, создатели продуктов. Цвет всегда играл огромную роль в жизни человека. К цвету нельзя оставаться равнодушным, цвет очаровывает, завораживает, заряжает, успокаивает, пугает, поглощает, отталкивает. Он определяет многое в нашем выборе, настроении, самочувствии. Цвет влияет на то, как нас воспринимают окружающие и многое может о нас рассказать.В психологии есть понятие цветотерапия, что означает метод лечения цветом. Вокруг нас множество цветов, которые надо уметь подбирать не только между собой, но и обращать внимание на то, как они действуют на человека. Все это заставляет задуматься над вопросом: почему человек отдает предпочтение тому или иному цвету?

Дизайнеры интерьера, художники-модельеры, профессионалы в сфере красоты и другие специалисты, зная психологию цвета, могут определить по выбранному или предпочитаемому цвету характер клиента, темперамент, его внутреннее состояние. Поэтому важно знать характеристику цветов, которые могут успокаивать, раздражать, стимулировать умственную деятельность, придавать уверенности и т.д. Но всё это у каждого человека индивидуально, следовательно, людям, работающим с цветом, нужно ещё уметь различать психологические наклонности клиентов. И поэтому наша тема считается актуальной.

**Цель работы**: Выявление предпочтений цвета у человека исходя из его темперамента.

**Задачи**:

1) Рассмотреть и изучить типы темперамента человека.

2) Изучить психологию цвета.

3) Исследовать темперамент учеников 9-11 классов (тест на темперамент) .

4) Определить любимый цвет учеников по тесту Люшера.

5) Провести опрос «Знаете ли вы свой темперамент?».

6) Сравнить темперамент и цвет.

7) Составить таблицу по темпераменту и цвету.

**Объект исследования** – ученики 14-17 лет.

**Предмет исследования** – темперамент и цветовые предпочтения человека.

**Методы исследования:**

1) Тестирование

2) Анализ

3) Сравнение

4) Исторический

5) Логический

6) Синтез

**Теоретическая значимость:** Проведение данного исследования выявит предпочтения в цвете определенного типа темперамента.

**Практическая значимость:** Результаты исследования могут использоваться дизайнерами, стилистами, флористами и т.д.

**Гипотеза:** Предположим, что красный цвет, в основном, выбирают холерики; желтый выбирают сангвиники; черный выбирают меланхолики; синий выбирают флегматики.

|  |
| --- |
|  |

ГЛАВА 1. Теория темперамента и цвета

1.1. Темперамент

Почему одни люди активные и эмоциональные, а другие более медлительные и спокойные? Отчего кто-то легко адаптируется к изменениям, а у кого-то перемены вызывают стресс? Ответ нередко кроется в особенностях темперамента — именно он во многом влияет на то, как мы общаемся с окружающими, работаем и воспринимаем мир вокруг.

Темперамент не зависит от воспитания и жизненного опыта. Он закладывается генетически и остается относительно стабильным на протяжении всей жизни.

Характер — это приобретенные качества, которые формируются в результате взаимодействия личности с обществом. Тогда как темперамент — это фундаментальные особенности психики, с которыми человек рождается1.

1.1.1. История темперамента

Темперамент – это врожденные особенности человека, которые обуславливаются характеристикой интенсивности и скоростью реагирования, степенью эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенностью приспособления к окружающей среде.

Гиппократ (460 – 377 гг. до н. э.) считается «отцом медицины». Он заложил принципы научного знания и научного исследования. Все болезни объяснял естественными причинами. Требовал индивидуального подхода в каждом конкретном случае. Считал, что органом мышления и ощущения является мозг.

Наибольшую известность получило учение о темпераментах по Гиппократу. Основу человеческого организма составляют четыре сока: слизь (вырабатывается в мозгу), кровь (вырабатывается в сердце), желтая желчь (из печени), черная желчь (из селезенки). Различия в соках у разных людей объясняют и различия в нравах, а преобладание одного из них определяет темперамент человека. Преобладание крови – основа сангвинического темперамента, слизи – флегматического, желтой желчи – холерического, черной желчи – меланхолического. Таким образом, Гиппократ сделал вывод, что темперамент зависит от образа жизни и климатических условий2.

[Гален](https://en.wikipedia.org/wiki/Galen) (129 г. н. э. — ок. 200 г. н. э.) в своей диссертации «О темпераментах» разработал первую типологию темпераментов и искал физиологические причины различий в поведении людей. Он классифицировал их как горячие/холодные и сухие/влажные, исходя из [четырёх элементов](https://en.wikipedia.org/wiki/Classical_element). Также мог существовать [баланс](https://en.wikipedia.org/wiki/Balance_%28metaphysics%29) между качествами, что в сумме давало девять темпераментов. Само слово «темперамент» происходит от латинского «temperare», что означает «смешивать». В идеальной личности взаимодополняющие характеристики были идеально

1  <https://www.vesti.ru/article/4351610>

2  [https://gufo.me/dict/bse/Гиппократ](https://gufo.me/dict/bse/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%82)

сбалансированы между тёплым и холодным, сухим и влажным. В четырёх менее идеальных типах одно из четырёх качеств преобладало над всеми остальными. В остальных четырёх типах одна пара качеств преобладала над взаимодополняющей парой; например, тёплое и влажное преобладало над холодным и сухим. Эти последние четыре темперамента Гален назвал «сангвиническим», «холерическим», «меланхолическим» и «флегматическим» по названию телесных жидкостей. Каждый из них был результатом избытка одной из жидкостей, что приводило к дисбалансу парных качеств1.

В начале ХХ в. возникла конституционная теория темперамента, выдвинутая Кречмером и Шелдоном. Главная идея этой теории заключалась в установлении соотношения между темпераментом и врожденной конституцией человеческого телосложения.

Соматика и нервная система - это два контура регуляции темперамента. Они могут совпадать или расходиться в каждом конкретном случае, поэтому существует два подхода к анализу темперамента.

Первый гласит, что темперамент зависит от конституции телосложения человека (Кречмер, Шелдон) и особенности его биохимических процессов (по Гиппократу), тип телосложения и связанные с этим особенности энергетики являются одним из «контуров» регуляции поведения человека. Согласно второму, темперамент зависит от высшей нервной деятельности человека, типа его нервной системы2.

Академик И. П. Павлов в 20 в. изучил физиологические основы темперамента, обратив внимание на его зависимость от типа нервной системы. Он показал, что два основных нервных процесса - возбуждение и торможения - отражают деятельность головного мозга. От рождения они у всех разные: по силе, взаимной уравновешенности, подвижности. Ученый выделил четыре типа высшей нервной деятельности: «безудержный», «живой», «спокойный», «слабый»3.

 1.1.2.Типы темперамента и их психологическая характеристика по Галену

Выделяются четыре типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

Холерик **–** это раздражительный, вспыльчивый, подвижный человек, с быстрой сменой настроения. У холериков нервная система определяется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает себя сдержать, проявляет нетерпение, порывистость. Люди с таким типом темперамента быстро увлекаются каким-либо делом и страстно, с полной отдачей работают, но сил им хватает не надолго, и, как только они истощаются, прекращается всякая работа. Появляются раздраженное состояние, плохое настроение, упадок сил и вялость. У холериков неровное поведение и

1 <https://studme.org/259436/psihologiya/ponyatie_tipy_temperamenta>

2  [https://studfile.net/preview/7631842/page:9/](https://studfile.net/preview/7631842/page%3A9/)

3  <https://infopedia.su/14x92d5.html>

самочувствие, повышенная подверженность появлению невротических срывов и конфликтов с людьми.

Сангвиник – человек с уравновешенной, сильной, подвижной нервной системой; обладает быстрой скоростью реакций; его поступки обдуманны; он жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Подвижность его нервной системы обусловливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспособляемость к новым условиям. Сангвиники общительны, легко сходятся с новыми людьми, поэтому у них широкий круг знакомств, хотя они и не отличаются постоянством в общении и привязанностях. Такие люди продуктивные деятели, но только тогда, когда много интересных дел, т.е. при постоянном возбуждении, в противном случаи он становится скучным, вялым, отвлекается. В стрессовых ситуациях активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки.

**Флегматик** — человек с сильной, уравновешенной, но инертной нервной системой. Вследствие этого: реагирует медленно; неразговорчив; эмоции проявляются замедленно (трудно рассердить, развеселить);  обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям, но не способен быстро реагировать в неожиданных новых ситуациях. Прочно запоминает все усвоенное; не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу, друзей, трудно и медленно приспосабливается к новым условиям. Настроение стабильное, ровное. При серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным.

**Меланхолик** — человек со слабой нервной системой, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям. Если же раздражитель сильный, то может случиться «срыв», «стопор», появится растерянность, поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнования, опасность и т. п.) могут ухудшиться результаты деятельности меланхолика по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Повышенная чувствительность приводит к быстрой утомляемости и падению работоспособности (требуется более длительный отдых). Незначительный повод способен вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне свои чувства, не рассказывает о своих переживаниях, хотя очень склонен отдаваться переживаниям, часто грустен, подавлен, неуверен в себе, тревожен, у него могут возникнуть невротические расстройства. Однако, обладая высокой чувствительностью нервной системы, такие люди часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности1.

1.1.3. Типы темперамента и их психологическая характеристика по Кречмеру и Шелдону

Конституционная теория темперамента, выдвинутая Кречмером и Шелдоном, делится на 3

1 <https://www.psychologies.ru/articles/temperament-imeet-znachenie-silnye-i-slabye-storony-kholerika/>

различных типа телосложения человека.

Первый тип – эндоморфный отличается круглой головой, крупными размерами внутренних органов, сферической формой тела, мягкостью тканей, тонкими руками и ногами, неразвитыми костями и мышцами, ярко выраженными отложениями жиров. Такие люди называются пикниками. У них ярко выраженная семейная направленность ( любят уют, комфорт, вкусную пищу, общение). Они общительны, добродушны, откровенны, двигаются плавно. Обычно пикники в тяжелую минуту обращаются за помощью к другим людям. Соответствуют особенности темперамента сангвиника.

Для второго, мезоморфного типа характерны широкие плечи и грудная клетка, мускулистые руки и ноги, минимальное количество подкожного жира, мощная голова. Таких людей называют атлетами. Им присущи активность, энергичность, импульсивность, эмоциональность, резкость и скрытность; деятельная направленность ( активный образ жизни, любят риск, приключения).. Движения атлетов энергичные, координированные. В тяжелые минуты действуют самостоятельно, не советуясь и не ища помощи. Соответствуют особенности темперамента холерика.

Третий тип, эктоморфный олицетворяет худой человек с вытянутым лицом, тонкими длинными руками и ногами, слабой мускулатурой и хорошо развитой нервной системой. Таких людей называют астениками. Им присущи углубленность в себя, в мир размышлений, замкнутость, чувствительность, обидчивость; интеллектуальная направленность (любят размышлять, погружены во внутренний мир). Движения астеников угловатые. В тяжелую минуту погружаются во внутренние переживания, замыкаются в себе. Соответствуют особенности темперамента меланхолика1.

1.1.4. Типы темперамента и их психологическая характеристика по Павлову

Академик И.П.Павлов выделил четыре основных типа высшей нервной деятельности.

1)Безудержный – сильный, подвижный, неуравновешенный тип нервной системы. Соответствует темпераменту холерика.

2) Живой – сильный, подвижный, уравновешенный тип нервной системы. Соответствует темпераменту сангвиника.

3) Спокойный – сильный, уравновешенный, инертный тип нервной системы. Соответствует темпераменту флегматика.

4) Слабый – слабый, неуравновешенный, малоподвижный тип нервной системы обусловливает темперамент меланхолик2.

1 [https://studfile.net/preview/7387504/page:4/](https://studfile.net/preview/7387504/page%3A4/)

2  [https://ru.wikipedia.org/wiki/Типы\_высшей\_нервной\_деятельности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B8%D0%BF%D1%8B_%D0%B2%D1%8B%D1%81%D1%88%D0%B5%D0%B9_%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8)

1.2.Психология цвета

О психологии цвета люди знали с древности. В трудах Авиценны есть упоминание о том, как различные оттенки влияют на здоровье человека. Наука развивалась, и впоследствии появилась цветотерапия, с помощью которой боролись с упадком сил, депрессией и нервными расстройствами.

Наверняка вы замечали, что одни цвета успокаивают, другие возбуждают психику, третьи настраивают на деловой лад. В чем же разница влияния цвета на наше настроение? Люди воспринимают большую часть информации с помощью зрения. Все цвета, которые они видят, преобразуются в картинки, которые затем перерабатываются мозгом и дают возможность испытывать различные эмоции1.

**Психология цвета** — это область психологии, изучающая воздействие цветов на человеческие эмоции, поведение и психическое состояние2.

У каждого цвета есть своё значение, свой характер, который влияет на нашу жизнь и поведение гораздо больше, чем, кажется. Чтобы рассмотреть явление цвета надо познакомится с его психологией. **Психология цвета** исследует то**, как на нас влияет тот или иной цвет.** Цвета могут **изменить наше восприятие, чувства и даже заставить нас волноваться. С помощью цвета можно** [улучшить](https://www.cognifit.com/ru/memory) память **и** внимание, **и даже убедить человека принять то или иное решение. Цвет может менять наше представление о каком-то определенном объекте с помощью ассоциаций3.**

Существует множество работ, в которых подробно рассматривается влияние определённых цветов на эмоции и психику. Вот основные положения из теории о психологии цвета.

**Красный ассоциируется с энергией.** Это цвет силы, активности, агрессии. Вызывает чувство опасности и предостережения. Некоторые исследователи предполагают, что красный повышает частоту сердечных сокращений, кровяное давление и даже [влияет](https://www.researchgate.net/publication/51058716_Perception_of_the_Color_Red_Enhances_the_Force_and_Velocity_of_Motor_Output) на скорость и силу двигательной активности. Физически это связано с тем, что организм реагирует на длинную световую волну.

**Зелёный — это гармония и природа.** Погружает в состояние умиротворения и покоя. Ассоциируется со здоровьем и отдыхом. Уменьшает стресс и улучшает концентрацию.

**Синий ассоциируется с миром, спокойствием и стабильностью.** В окружении синего люди обычно чувствуют себя хорошо и расслабленно. Цвет вызывает ощущение глубины и пространства. На физическом уровне короткая световая волна синего — противоположность красного — уменьшает частоту сердечных сокращений, снижает давление.

**Жёлтый — радость, оптимизм и энергия.** Даёт ощущение тепла и солнца. Ассоциируется с дружелюбием, общением, улучшает настроение.

1  <https://psychology.sredaobuchenia.ru/baza/color-psychology>

2  <https://edprodpo.com/blog/psychology/znachenie-cvetov-v-psikhologii/>

3  [https://blog.cognifit.com/ru/психология-цвета-значение-цвета/](https://blog.cognifit.com/ru/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F-%D1%86%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%B0-%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D1%86%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%B0/)

**Любой цвет может вызывать уникальные эмоциональные реакции и ассоциации.** Оранжевый ассоциируется с воодушевлением и теплотой, фиолетовый — с роскошью и загадочностью, розовый — с нежностью и женственностью, белый — с чистотой и свежестью, чёрный — с элегантностью и силой.

2.2.1. Тест Люшера и краткая интерпретация значений восьми цветов

Чтобы провести взаимосвязь цвета с темпераментом надо иметь фундаментальный источник цветовой интерпретации. Для этой цели были рассмотрены значения тех или иных цветов по трудам Макса Люшера.

Его проективная методика исследования личности основана на субъективном предпочтении цветовых стимулов была опубликована в 1948 г.

Стимульный материал к тесту состоит из стандартных разноцветных, вырезанных из бумаги квадратов со стороной 28 мм. Полный набор состоит из 73 квадратов различных цветов и оттенков. Обычно используют неполный набор из 8 цветных квадратов. Упрощенная процедура обследования (для восьми цветов) сводится к одновременному предъявлению обследуемому всех цветных квадратов на белом фоне с предложением выбрать один наиболее понравившийся, приятный. Выбранный квадрат переворачивается и откладывается в сторону, затем процедура повторяется. Образуется ряд квадратов, в котором цвета располагаются по их привлекательности для обследуемого.

Первые два цвета считаются явно предпочитаемыми, третий и четвертый - предпочитаемыми, пятый и шестой - нейтральными, а седьмой и восьмой - вызывающими антипатию, негативное отношение.

Психологическая интерпретация полученного ряда субъективного предпочтения цвета опирается, во-первых, на предположение о том, что каждому цвету присуще определенное символическое значение, например: красный - стремление к власти, доминированию, зеленый - упорство, настойчивость. Во-вторых, считается, что ряд цветового предпочтения отражает индивидуальные особенности обследуемого. При этом функциональную значимость имеет позиция, занимаемая конкретным цветом. Например, полагают, что первые две позиции ряда определяют цели индивидуума и способы их достижения, а две последние - подавляемые потребности, символизируемые данными цветами. Выбор в области основных цветов связывается с тенденциями осознаваемыми, а среди дополнительных - со сферой бессознательного.

В разработанной М. Люшером теории личности есть два основных психологических измерения: активность-пассивность и гетерономность-автономность1.

Рассмотрим интерпретацию цветов предложенных Максом Люшером к его « Цветовому тесту»:

1 [https://psihologicheskij-leksikon.slovaronline.com/162-люшера\_цвета\_выбора\_тест](https://psihologicheskij-leksikon.slovaronline.com/162-%D0%BB%D1%8E%D1%88%D0%B5%D1%80%D0%B0_%D1%86%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%B0_%D0%B2%D1%8B%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B0_%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82)

Серый. Разделяющий, отгораживающий, освобождающий от обязательств, укрывающий от внешних причин и воздействия. Его присутствие на первых позициях является компенсирующим (за счет невовлеченности).

Синий. Означает спокойствие и умиротворенность чувств (что, как уже было сказано, весьма спорно), выявляет чувствительность и ранимость (что соответствует действительности, но противоречит вышесказанному). Выявляет сензитивность, доверие, самопожертвование, преданность.

Зеленый. По Люшеру - это цвет эластичной (упругой) напряженности, выявляет упорство, целеустремленность, сопротивляемость изменениям, постоянство воззрений. Обладание рассматривается как вариант самоутверждения "Напряженность зеленого цвета подобна плотине, за которой накапливается, не получив разрядки, возбуждение". Предпочтение зеленого цвета выявляет скрупулезную точность, критический анализ, логическую последовательность, т.е. "все, что приводит к абстрактному формализму", а также потребность производить впечатление, сохранять свою позицию. Отвержение зеленого цвета выявляет невозможность реализации этих потребностей, желание освободиться от мешающих ограничений.

Красный. Символизирует физиологическое состояние, связанное с расходом энергии. Красный - выражение жизненной силы, нервной и гормональной активности, стремления к успеху, жадного желания всех жизненных благ. Это - воля к победе, влечение к спорту, борьбе, эротике,

"сила воли" Отвержение красного выявляет физиологическое и нервное истощение снижение сексуального влечения. Выбор красного на первое место означает стремление к полноте бытия, лидерские черты, творческое начало, возбужденную деятельность. Отвержение красного свидетельствует о перевозбуждении и истощении, о потребности в защите от возбуждающих факторов.

Желтый. Выражает несдерживаемую экспансивность, раскованность, релаксацию, полную радостных надежд изменчивость при отсутствии последовательности и планомерности. Предпочтение желтого говорит о надежде или ожидании большого счастья, направленных в будущее, о стремлении к новому, еще не сформировавшемуся. В роли компенсирующего цвета желтый выявляет нетерпеливость, поверхностность, беспокойность, черты завистливости. Отвержение желтого означает разочарование, ощущение несбыточности надежд, "попытку оградить себя от изоляции и дальнейших утрат или разочарований"…

Фиолетовый. Содержит в себе свойства и синего и красного, объединяет "победность красного и капитуляцию синего, символизируя тождество, т.е. нечто вроде мистического союза; высокая степень чувствительной близости, ведущая к полному слиянию субъекта и объекта, волшебство, магия и зачарованность, стремление восхищать других, способность к интуитивному и сензитивному постижению, нереальность желаний и безответственность". Предпочтение фиолетового свойственно лицам эмоционально незрелым, подросткам, а также беременным женщинам, которые в этот период становятся эмоционально и физиологически неустойчивыми.

Коричневый. Этот цвет символизирует чувственную основу ощущений. При физическом дискомфорте или болезни коричневый цвет передвигается к началу ряда. Чувство утраты корней, потери домашнего очага тоже проявляется перемещением коричневого цвета влево форму экстремального поведения.

Черный цвет символизирует отказ, полное отречение или неприятие и оказывает сильное влияние на любой цвет, находящийся с ним в одной группе, подчеркивая и усиливая свойства этого цвета. В первой половине ряда его присутствие выявляет компенсирующее поведение экстремального типа. На первом месте черный цвет говорит о протесте против существующего положения вещей восстающего против судьбы человека, готового действовать опрометчиво и безрассудно1.

Итак, можно сделать следующий вывод по первой главе, что темперамент — это совокупность индивидуальных особенностей: общей подвижности и эмоциональной возбудимости, по-другому — **это совокупность врождённых психофизиологических свойств человека,** которые влияют на его поведение, проявление чувств, скорость мыслительных процессов и стиль общения. Темперамент не зависит от воспитания и жизненного опыта, он закладывается генетически и остаётся относительно стабильным на протяжении всей жизни. Например, два человека любят узнавать новое — это их черты характера. Но один, чтобы узнать что-то об Индии, предпочитает посмотреть документальный фильм, а второй — отправляется в тур по этой стране. И это уже особенности их темпераментов.

Психология цвета, в свою очередь, исследует то, **как на нас влияет тот или иной цвет.** Цвета могут **изменить наше восприятие, чувства и даже заставить нас волноваться. С помощью цвета можно улучшить память и внимание, убедить человека принять то или иное решение.**Знания о значениях цветов – ключ к пониманию поведения людей.

1  <https://forpsy.ru/works/test/vosmitsvetovoy-test-lyushera/>

ГЛАВА 3. Практическая часть

Нам известно, что чем больше выборка, тем точнее результат. Поэтому для своего исследования я решила опросить как можно больше людей. Часть учеников я опрашивала лично, выдавая бланки с тестом по модификации Личностного опросника Г.Айзенка и бланки опроса «Знаете ли вы свой темперамент?», и проводила цветовой тест Люшера. Остальную часть учащихся я задействовала с помощью платформы Fofms App, куда я скопировала тесты и опросник. Затем я поделилась через соцсети ссылкой с ребятами из других городов. Мне удалось опросить и протестировать всего 146 человек, это были ученики 14-17 лет.

3.1. Тест по модификации Личностного опросника Г.Айзенка

В первом тестировании по модификации Личностного опросника Г.Айзенка, выяснилось, что среди опрошенных 32 флегматиков, 35 холериков, 40 сангвиников, 32 меланхоликов. (Приложение 2 «Диаграммы» см. Диаграмма №1. Выявление темперамента у учащихся). По тесту встретились те, у кого есть смешанный тип темперамента: 2 человека имеют тип меланхолик-флегматик, 3 флегматик-сангвиник, 2 меланхолик-холерик (Приложение 1 «Таблицы» см. Таблица №1. Тест по модификации Личностного опросника Г.Айзенка)

3.2. Цветовой тест Люшера

Во втором тесте по методике Люшера тоже участвовало 146 учеников. (Приложение 1 «Таблицы» см. Таблица №2. Цветовой тест Люшера).

По теории известно, что для сангвиников характерны все оттенки жёлтого, так как эти люди считаются человеколюбцами, по результатам теста выяснилось, что из 40 сангвиников жёлтый цвет выбрали всего 3 человека. Также, 8 учеников выбрали красный цвет и 7 учеников фиолетовый цвет, что тоже можно отнести к данному типу темперамента, так как эти цвета означают символ жизненной силы и активности. Один ученик выбрал зелёный цвет и 8 учеников синий. Эти цвета можно отнести к данному типу темперамента, потому что они означают стабильность, уравновешенность и верность, миролюбие, организованность. Ещё один подросток выбрал серый цвет, 8 учеников синий и 13 - чёрный, что не совсем подходит к данному типу темпераменту, так как эти цвета обозначают неуверенность в себе и спокойствие. (Приложение 4 «Сангвиники»)

Для меланхоликов свойственен черный цвет, символизировать траур, замкнутость, грусть и пессимизм. Данный тип темперамента внешне **спокойный человек, скрывающий свою глубокую чувствительность**. Из 32 опрошенных меланхоликов чёрный цвет выбрали 10 учеников - что означает спокойствие, грусть, неуверенность в себе, фиолетовый цвет выбрало 3 ученика, а синий цвет - 4. Жёлтый цвет выбрали 3 учеников, зелёный - 11, серый - 1, красный – 1, что не подходит к данному типу, так как жёлтый и зелёный цвет означат активность и жизнерадостность, которые не отражаются в этом типе темперамента. (Приложение 4 «Меланхолики»).

Для флегматиков характерны все оттенки зелёного цвета. Из 32 опрошенных флегматиков зелёный цвет выбрали 5 учеников, жёлтый - 1, коричневый - 2. Синий цвет выбрали 7 учеников, что можно отнести к данному типу темперамента, потому что эти цвета означают приветливость и внимательность комфорт, уют и стабильность. Красный цвет выбрали 3 ученика, фиолетовый - 5, серый - 2 и чёрный – 7, что не подходит к данному типу темперамента. (Приложение 4 «Флегматики»).

Для холерика характерен красный цвет, так как это достаточно активные и энергичные персоны. Среди 35 опрошенных холериков красный цвет выбрало 2 ученика. Зелёный цвет - 3, коричневый - 2, фиолетовый – 10. Данные цвета могут подходить к данному темпераменту, так они означают стремление к самовыражению, независимости. Синий цвет выбрали 7 учеников, а 8 учеников выбрали чёрный, серый цвет – 2. Данные цвета не совсем подходят к типу холерик, так как это тусклые и мрачные цвета, означающие неуверенность. Жёлтый цвет выбрал один ученик, что не подходит к данному типу темперамента. (Приложение 4 «Холерики»).

Среди смешанных типов темперамента фиолетовый и чёрный цвет выбрали флегматик-сангвиник. Эти цвета подходят к данному типу темперамента, ведь тут смешивается активность, источник положительных эмоций и спокойный и медленный тип темперамента. (Приложение 2 «Диаграммы» см. Диаграмма №2. Цветовой тест Люшера).

Красный цвет выбрали меланхолик-холерик, что тоже подходит. В данном случае здесь смесь эмоционального и активного типа темперамента.

Чёрный цвет выбрали меланхолик-флегматик, что не совсем можно отнести к данному типу темперамента, ведь в данном случае смешивается активный тип и медленный и уравновешенный тип. (Приложение 1 «Таблицы» см. Таблица №4. Сводная таблица темперамента и цвет)

3.3. Проведение опроса

Также был проведен опрос «Знаете ли вы свой темперамент?» среди этих же учеников. (Приложение 3. Диаграмма «Знаете ли вы свой темперамент?» ). По результатам опроса выяснилось, что свой тип темперамента знают 21% из всех опрошенных, остальные 79% не знают. (Приложение 1 «Таблицы» см. Таблица №3. Опрос “Знаете ли вы свой темперамент?”)

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Каждый человек уникален в своих предпочтениях и в сложившемся характере. Но в мире все не так просто, и везде наблюдаются закономерности. Эти закономерности могут помочь узнать человека, понять его. Все это необходимо не только в повседневной жизни, но и профессиональном плане. Поэтому, чтобы находить общее и раскрывать неизвестное, мы и задались вопросом «Зависят ли предпочтения цвета человека от его темперамента?». И рассмотрели это менее глобально, взяв цветовые предпочтения и темперамент, который характеризует психологические особенности личности.

Так была поставлена цель и выполнены задачи. Они затронули происхождение и характеристику темперамента, психологию цвета. На основе теста по выявлению типа темперамента, опроса и цветовых предпочтений, были сделаны сводная таблица и диаграммы. Все это показало определенные закономерности, которые, по большей части, нарушили поставленную гипотезу. Таким образом, получилось, что сангвиники предпочитают черный; холерики – фиолетовый; меланхолики – зеленый; флегматики – черный и синий. Тем самым наша гипотеза не подтвердилась.

Соотношения темперамента и цвета могут быть различными, и наше исследование это показало. Каждый выбирает то, что ему нравится в определенный момент его жизни, в определенных обстоятельствах, при определенных условиях, и следствием этого являются различные трактовки человеческой натуры.

**Список использованных источников:**

1. <https://www.vesti.ru/article/4351610>
2. [https://gufo.me/dict/bse/Гиппократ](https://gufo.me/dict/bse/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%82)
3. <https://studme.org/259436/psihologiya/ponyatie_tipy_temperamenta>
4. [https://studfile.net/preview/7631842/page:9/](https://studfile.net/preview/7631842/page%3A9/)
5. <https://infopedia.su/14x92d5.html>
6. <https://www.psychologies.ru/articles/temperament-imeet-znachenie-silnye-i-slabye-storony-kholerika/>
7. [https://studfile.net/preview/7387504/page:4/](https://studfile.net/preview/7387504/page%3A4/)
8. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Типы\_высшей\_нервной\_деятельности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B8%D0%BF%D1%8B_%D0%B2%D1%8B%D1%81%D1%88%D0%B5%D0%B9_%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9_%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8)
9. <https://psychology.sredaobuchenia.ru/baza/color-psychology>
10. <https://edprodpo.com/blog/psychology/znachenie-cvetov-v-psikhologii/>
11. [https://blog.cognifit.com/ru/психология-цвета-значение-цвета/](https://blog.cognifit.com/ru/%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F-%D1%86%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%B0-%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D1%86%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%B0/)
12. [https://psihologicheskij-leksikon.slovaronline.com/162-люшера\_цвета\_выбора\_тест](https://psihologicheskij-leksikon.slovaronline.com/162-%D0%BB%D1%8E%D1%88%D0%B5%D1%80%D0%B0_%D1%86%D0%B2%D0%B5%D1%82%D0%B0_%D0%B2%D1%8B%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%B0_%D1%82%D0%B5%D1%81%D1%82)
13. <https://forpsy.ru/works/test/vosmitsvetovoy-test-lyushera/>

**Приложение 1. Таблицы**

 Таблица №1. Тест по модификации Личностного опросника Г.Айзенка

|  |
| --- |
| Число опрошенных:146 |
| Флегматик | Холерик | Сангвиник | Меланхолик | Меланхолик- флегматик | Флегматик-сангвиник | Меланхолик-холерик |
| 32 | 35 | 40 | 32 | 2 | 3 | 2 |

 Таблица №2. Цветовой тест Люшера

|  |
| --- |
| Выбранный цвет: |
| красный | жёлтый | зелёный | коричневый | синий | фиолетовый | серый | чёрный |
| 15 | 7 | 20 | 4 | 26 | 27  | 6 | 41 |

|  |
| --- |
| Знание своего темперамента среди опрошенных  |
| Да  | нет |
| 21%  |  78%  |

 Таблица №3. Опрос “Знаете ли вы свой темперамент?”

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тип темперамента | красный | жёлтый | зелёный | коричневый | фиолетовый | серый | синий | чёрный |
| Сангвиник | 8 | 3 | 1 | 0 | 7 | 1 | 8 | 13 |
| Меланхолик | 1 | 2 | 11 | 0 | 3 | 1 | 4 | 10 |
| Флегматик | 3 | 1 | 5 | 2 | 5 | 2 | 7 | 7 |
| Холерик | 2 | 1 | 3 | 2 | 10 | 2 | 7 | 8 |
| Флегматик-Сангвиник | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 1 |
| Меланхолик-холерик | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Меланхолик-флегматик | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 |

Таблица №4. Сводная таблица темперамента и цвет

**Приложение 2. Диаграммы**

Диаграмма №1. Выявление темперамента у учащихся

****

Диаграмма №2. Цветовой тест Люшера

****

**Приложение 3.** Диаграмма «Знаете ли вы свой темперамент?»

****