Научная статья

Original article

УДК 159.9.

ЦВЕТОТЕРАПИЯ – ДОСТУПНЫЙ МЕТОД БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

COLOR THERAPY IS AN AFFORDABLE METHOD OF DEALING WITH STRESS

Личутина Светлана Александровна, студент ВШЭУиП, Северный Арктический Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова, (Россия, г. Архангельск, Набережная Северной Двины, д. 17), тел. 8(953)264-86-18, eva.frostrom@mail.ru

Голубина Ольга Александровна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Высшая школа психологии, педагогики и физической культуры, Северный Арктический Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова, (Россия, г. Архангельск, Набережная Северной Двины, д. 17), 8(909)555-53-04, o.golubina@narf.ru

Агеева Ольга Николаевна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Высшая школа психологии, педагогики и физической культуры, Северный Арктический Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова, (Россия, г. Архангельск, Набережная Северной Двины, д. 17), 8(911)688-89-91, o.ageeva@nerfu.ru

Юшманова Елена Викторовна, старший преподаватель кафедры физической культуры, Высшая школа психологии, педагогики и физической культуры, Северный Арктический Федеральный Университет имени М.В. Ломоносова, (Россия, г. Архангельск, Набережная Северной Двины, д. 17), 8(911)557-64-70, e.ushmanova@narfu.ru

Svetlana A. Lichutina, student Higher School of Economics Management and Law, Northern (Arctic) Federal University (NArFU), (17 Embankment of the Northern Dvina Arkhangelsk Russia), tel. 8(953)264-86-18, eva.frostrom@mail.ru

Olga A. Golubina, Ph.D., associate professor departments of physical culture, Higher School of Psychology, Pedagogy and Physical Culture Northern (Arctic) Federal University (NArFU), (17 Embankment of the Northern Dvina Arkhangelsk Russia), 8(909)555-53-04, o.golubina@narf.ru

Olga N. Ageeva, Senior lecturer of the Department of physical culture, Higher School of Psychology, Pedagogy and Physical Culture Northern (Arctic) Federal University (NArFU), (17 Embankment of the Northern Dvina Arkhangelsk Russia), 8(911)688-89-91, o.ageeva@nerfu.ru

Elena V. Yushmanova, Senior lecturer of the Department of physical culture, Higher School of Psychology, Pedagogy and Physical Culture Northern (Arctic) Federal University (NArFU), (17 Embankment of the Northern Dvina Arkhangelsk Russia), 8(911)557-64-70, e.ushmanova@narfu.ru

Аннотация: В статье рассматривается воздействие разных цветов на психическое состояние человека, а также возможность использования некоторых из них в целях снижения влияния негативных проявлений стресса. Структура процессов стресса определяется отношением между характеристиками индивида (например, личными или социальными ресурсами) и экологическими требованиями или возможностями, моделируя индивидуальные реакции, вытекающие из этих отношений. Следовательно, стресс представляет собой интегративную основу для различных областей исследований в сфере развития молодежи.

Часто молодые люди, желающие получить образование, сталкиваются в среде с более высоким уровнем стресса, чем они привыкли ощущать. Из-за этого способность к обучению у студентов может снижаться в разы, ухудшая не только способность к восприятию информации, но и концентрацию внимания. Это может привести к снижению качественных результатов, а ведь

цель идущих получать знания людей – стремление достичь наивысших результатов, при этом часто именно стресс становится препятствием в процессе усвоения новой информации.

Наиболее эффективным методом для подавления стресса является цветотерапия (хромотерапия). Разные цвета способны оказывать влияние на организм и психику: от возбуждающего до подавляющего действия. Исходя из данного положения, можно говорить о возможности подавления негативных проявлений стресса по средству подбора соответствующей цветовой гаммы и использования ее в окружающей среде во время процесса обучения.

В статье будет рассмотрено воздействие ключевых цветов, чтобы сформировать понимание о том, использование каких гамм сможет нормализовать психическое состояние, а каких окажет обратный эффект.

Annotation: This article discusses the impact of different colors on the mental state of a person, as well as the possibility of using some of them in order to reduce the impact of negative manifestations of stress. The structure of stress processes is determined by the relationship between an individual's characteristics (eg, personal or social resources) and environmental demands or opportunities, modeling individual responses resulting from these relationships. Therefore, stress represents an integrative framework for various areas of research in the field of youth development.

Often, young people who want to get an education face higher levels of stress in an environment than they are used to. Because of this, the ability to learn in students can decrease significantly, worsening not only the ability to perceive information, but also concentration. This can lead to a decrease in quality results, and in fact the goal of people going to gain knowledge is the desire to achieve the highest results, while often it is stress that becomes an obstacle in the process of assimilation of new information.

The most effective method for suppressing stress is color therapy (chromotherapy). Different colors are able to influence the body and psyche: from

exciting to overwhelming effect. Based on this provision, we can talk about the possibility of suppressing the negative manifestations of stress by selecting the appropriate color scheme and using it in the environment during the learning process.

The article will consider the impact of key colors in order to form an understanding of which scales can normalize the mental state, and which ones will have the opposite effect.

Ключевые слова. Цвет, влияние, стресс, цветотерапия, психология, психика.

Keywords. Color, influence, stress, color therapy, psychology, psyche.

Введение. Каждый в жизни сталкивался со стрессом. Структура процессов стресса определяется отношением между характеристиками индивида (например, личными или социальными ресурсами) и экологическими требованиями или возможностями, моделируя индивидуальные реакции, вытекающие из этих отношений [1]. На основе этого можно утверждать о том, что мы с самого начала находимся в неравных условиях. Многое зависит не только от нашего самовоспитания, но и от социальной среды, в которой мы выросли, из-за чего мы не всегда в силах контролировать собственное поведение. Следовательно, стресс представляет собой интегративную основу для различных областей исследований в сфере развития молодежи (например, образования, психопатологии, криминологии). Стоит обратить внимание на первую из них, ведь цель людей, идущих получать знания – стремление достичь наивысших результатов, при этом часто именно стресс становится препятствием в процессе усвоения новой информации.

Основная часть

Перед сессией, когда студенты сдают текущие задолженности, было проведено исследование среди 20 студентов ВШЭУиП Северного (Арктического) федерального университета. В ходе опроса им был предоставлен цветовой тест Люшера для определения их нынешнего

психологического состояния. Результаты в некоторой степени оказались ожидаемыми. Они показали, что четверо испытуемых находятся в сильном психологическом напряжении, а четырнадцать подвержены тревоге и различного рода переживаниям, при этом только два человека находятся в состоянии спокойствия и не испытывали каких-либо психологических проблем в момент проведения исследования. Во время дополнительного разговора с респондентами, у которых были выявлены признаки стресса, студенты подтвердили, что имеют текущие задолженности и с трудом могут спокойно заниматься, постоянно переживая из-за результатов сессии. Таким образом, можно говорить о том, что в период стресса нарушено не только психологическое равновесие, но и реальная способность к стабильному обучению и решению текущих жизненных проблем.

Подбирая способ решения проблемы, мы остановились на цветотерапии, так как данная методика используется в психологии с начала 30-х годов XX века. Цвет является светом, отраженным от поверхности предмета. Таким образом, различие его оттенков связано с тем, что предметы способны отражать световые волны разной длины: от 780 нм (красный цвет) до 380 нм (фиолетовый)[2].

Таким образом, цвет – это лишь форма энергии, и, как любая энергия, она способна влиять на процессы, проходящие в нашем организме. Некоторые исследователи, например, биолог Э. Шноль, считают даже, что по нервным волокнам в нашем организме движутся не электромагнитные импульсы, а цветовые потоки [3]. Надо отметить, что воздействие цвета на эмоциональное состояние человека эффективно задействовано в работе как в психотерапии, так и в психиатрии, однако это по-прежнему не является обыденной практикой для большинства.

Энергия цвета важна для жизни каждого человека. Особенно это актуально для людей, проживающих в регионах с продолжительными зимами, так как в этот период существует острый недостаток ярких цветов в окружающей среде. Ввиду недостатка данного вида энергии наступает

цветовой голод, который выражается в подавленном состоянии, чувстве необоснованной тревоги, снижении работоспособности, а также хронической усталости.

Гёте полагал, что все цвета подразделяются на две основные группы: провоцирующие позитивные эмоции и наоборот - катализаторы печально-беспокойного настроения. Исходя из его теории, к бодрящим оттенкам относились цвета красно-желтой области спектра, противоположные им - сине-фиолетовая гамма. Философом также был отмечен и нейтральный цвет, способствовавший появлению спокойствия и умиротворенности – им являлся зеленый [4]. Этой же теории придерживался Ф. Стефанеску-Гоанга, он считал, что оттенки пурпурного, красного и желтого учащают сердцебиение и дыхание, в то время как тона зеленого, голубого, синего и фиолетового обладают диаметрально противоположным эффектом. Надо понимать, что, в силу специфики стресса, необходимо избегать оттенков, способных повысить уровень возбужденности психики, так как это неизбежно провоцирует ухудшение состояния. Именно поэтому в период нервного возбуждения лучше избегать красных цветовых гамм. При этом данное правило работает лишь в отношении взрослых, для детей эти цвета не только полезны, но и практически жизненно необходимы. Яркие, насыщенные красный и оранжевый цвета психологи сравнивают с витаминами, необходимыми для нормального психического развития и роста ребенка. В данном случае неуместны переживания о том, что от большого количества красного дети в возрасте до 5-6 лет перевозбудятся – данный цвет их скорее успокаивает, чем возбуждает [3].

В борьбе с эмоциями «холодные» цвета способны помочь, поэтому данные оттенки отлично подходят не только для раздражительных и даже агрессивных людей, но и для тех, кто вынужден находиться в состоянии постоянного психологического напряжения. Однако в борьбе со стрессом это также не лучшее решение, так как классические представители данной цветовой гаммы, например, темные оттенки синего и фиолетового подавляют

не только негатив, но и положительные эмоции. Из-за чего могут возникать неосознанная тревога, страх и желание уйти в себя. Подобные реакции лишь усугубляют депрессивное состояние вместо желанного успокоения.

Значительно более позитивно на психику влияют данные цвета в своих более нежных вариациях голубого и светло-фиолетового, либо сиреневого. Эти оттенки действительно успокаивают, исключая влияние ярких эмоций, что при чрезмерной возбудимости человека даже полезно, а, значит, при стрессе эти оттенки способны благотворно влиять и оказывать поддержку в стрессовых ситуациях.

Вывод

Вопрос борьбы со стрессом по-прежнему остается актуальным как для студенческого звена, так и для основной части населения. Однако важно осознавать, что стресс все-таки не является болезнью и прямым отклонением от психической нормы, как, например, психоз или депрессивные расстройства. Стресс – это специфическое эмоциональное состояние, которое активизирует все силы нашего организма, поэтому не следует пытаться искоренять его, но важно противостоять неблагоприятным проявлениям, чтобы иметь возможность контролировать собственный организм. Среди негативных последствий выделяются такие, как нервное истощение и, наоборот, перевозбуждение и повышенная агрессивность – их проявление и усугубление надо стремиться убирать при первых признаках, в чем и может помочь цветотерапия. Помогает она и при дистрессе – особой разновидности стресса, связанной с тяжелыми переживаниями и невозможностью решить жизненно важные проблемы.

Длительная физическая и психоэмоциональная нагрузка - отличный повод опробовать на себе цветотерапию. Цвет не только делает нашу жизнь ярче, но и воздействует на наши мысли и поступки, определяя настроение. Знания о восприятии цветов можно рационально использовать в различных областях: дизайне, психологии, маркетинге и других областях.

Литература

1. Anson A.U. The sociological study of stress an. An Analysis and Critique of the Stress Process Model // European Journal of Mental Health. - 2016. - №12. - С. 53-72
2. Прохоров В.Д. Индивидуально - психологическое восприятие человеком цвета // Вестник науки - 2019. - №6(15). - С. 299-304
3. Голубева М.В. Цветотерапия для снятия стресса [Электронный ресурс] URL: https://psychologist.tips/34-2-tsvetoterapiya-dlya-snyatiya-stressa.html
4. Шмигель Н.Е. Цветотерапия: лечение цветом // РиТМ Психология для всех - 2012 - №1 - С. 9-11

References

1. Anson A.U. The sociological study of stress an. An Analysis and Critique of the Stress Process Model // European Journal of Mental Health. - 2016. - No. 12. - pp. 53-72
2. Prokhorov V.D. Individually - psychological perception of color by a person // Bulletin of Science - 2019. - No. 6 (15). - S. 299-304
3. Golubeva M.V. Color therapy for stress relief [Electronic resource] URL: https://psychologist.tips/34-2-tsvetoterapiya-dlya-snyatiya-stressa.html
4. Shmigel N.E. Color therapy: treatment with color // RiTM Psychology for everyone - 2012 - No. 1 - P. 9-11

© Личутина С. А., Голубина О.А, Агеева О.Н., Юшманова Е.В., 2022 Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.

Для цитирования: Личутина С. А., Голубина О.А, Агеева О.Н., Юшманова Е.В. Цветотерапия – доступный метод борьбы со стрессом // Научно-образовательный журнал для студентов и преподавателей «StudNet» №6/2022.