

ОПУБЛИКОВАТЬ СТАТЬЮ

в изданиях НИЦ "Социосфера"



[ПОДРОБНЕЕ](#)

СОЦИОСФЕРА

- *Российский научный журнал*
- *ISSN 2078-7081*
- *РИНЦ*
- *Публикуются статьи по социально-гуманитарным наукам*

PARADIGMATA POZNÁNÍ

- *Чешский научный журнал*
- *ISSN 2336-2642*
- *Публикуются статьи по социально-гуманитарным, техническим и естественно-научным дисциплинам*

[ПОДРОБНЕЕ](#)



СБОРНИКИ КОНФЕРЕНЦИЙ

- *Широкий спектр тем международных конференций*
- *Издание сборника в Праге*
- *Публикуются материалы по информатике, истории, культурологии, медицине, педагогике, политологии, праву, психологии, религиоведению, социологии, технике, филологии, философии, экологии, экономике*



[ПОДРОБНЕЕ](#)

более «гладко», чем психологическая. Этот момент необходимо учитывать при выстраивании системы сопровождения адаптации студентов к обучению. В данный момент институт наставничества и тьюторства способствует адаптации и сопровождает её. Очень важную роль играют тьютор и куратор – это люди, которые помогают студенту адаптироваться в университете, наладить общение с другими студентами, решают вопросы, которые на данный период обучения сложны для первокурсника. Все эти условия создаются для того, чтобы облегчить адаптацию студента. Однако мы считаем необходимым усиление социальной и психологической адаптации путём включения тренингов и деловых игр в систему сопровождения адаптации студентов. Разработка практического материала в этом направлении является дальнейшей перспективой нашей работы.

Библиографический список

1. Большой психологический словарь. – М.: Прайм-ЕВРОЗНАК. Под ред. Б. Г. Мещерякова, акад. В. П. Зинченко. 2003.
2. Гришанов, Л. К., Цуркан, В.Д. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов / Л.К. Гришанов, В. Д. Цурканов // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. – Кишинев, 1990 – С. 29-41.
3. Сергеева С. В., Воскресасенко О. А. Основные направления педагогического сопровождения адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу вуза. – Серия: Гуманитарные науки –2008.-№ 3
4. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. Анализ, теория, практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: Прайм

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ГИБРИДНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЮДЕЙ В УНИВЕРСИТЕТСКОЙ СРЕДЕ

Т. А. Лобаева

*Кандидат биологических наук, доцент
МИ РУДН,
г. Москва, Россия*

Summary. This article examines the influence of color as a powerful factor capable of influencing the psychoemotional sphere of a person and the manifestation of psychosomatic diseases. The authors have developed new medical-psychological and pedagogical algorithms for the use of color, visual images and fine motor skills on the psychophysical state of a person.

Keywords: psychoemotional state; emotional intelligence; stress; eustress; distress; coloristics; color; art therapy; art pedagogy; art; psychosomatic diseases; artistic and aesthetic images.

Введение.

С древних времен, цвет как явление являлся источником восхищения, удивления и загадок для человека, своеобразным ресурсом для преобразования и исцеления. Древние египтяне, например, имели отдельные ком-

наты исцеления своих храмах. Эти комнаты были построены таким образом, что солнечные лучи рассеивались в цветах спектра. Те, кому нужно было исцеление, заходили в комнату, которая излучала необходимый цвет. В так называемой первой теории цвета, Аристотель выделял четыре цвета как проявление четырёх элементов в природе: вода, земля, воздух и огонь [1, 3, 6].

В последнее десятилетие в науке и практике возрос интерес к воздействию цвета, зрительных образов и искусства на **психоэмоциональное состояние** человека, **эмоциональный интеллект** и здоровье в целом в связи с большой долей психосоматических заболеваний в современном обществе. Частота таких расстройств колеблется от 15 до 60 % среди населения в целом. До 40–68 % обращений детей и подростков к педиатру составляют жалобы, связанные с различными психосоматическими заболеваниями и симптомами [2, 4].

Частой причиной и пусковым фактором развития заболеваний у человека является стресс. С точки зрения психологии, существует 2 варианта стрессовых состояний для человека: **эустресс** и **дистресс**. Эустресс активизирует внутренние возможности и резервы человека, улучшает протекание психических, биохимических и физиологических функций. Дистресс является разрушительным процессом, который дезорганизует поведение человека, ухудшает протекание всех функций организма. Эустресс является кратковременным и дает ощущение подъема внутренних сил. Дистресс относится к длительному стрессу и может переходить в соматические и психические заболевания (невроз, психоз). В ряде случаев для восстановления деятельности организма может быть использовано воздействие цветом на организм человека – **цветотерапия** [4, 7, 10].

Механизм действия цвета на человека основан на законах физической химии, биофизики и психофизиологии человека. Это воздействие возникает под влиянием электромагнитных волн определенной длины на зрительный анализатор, что оказывает специфическое влияние на человека [6, 8]. Глаз чувствителен к свету в диапазоне длин волн от 400 до 760 нм, причем максимум световой чувствительности глаза смещается по спектру в зависимости от уровня освещенности, что объясняется наличием колбочкового и палочкового аппаратов глаза. В 1910 году академик В. М. Бехтерев установил, что цвета оказывают избирательное действие на возбудимость корковых и подкорковых нервных центров, а следовательно модулируют психоэмоциональные процессы в организме. Дети инстинктивно любят яркие и чистые цвета – красный, синий, желтый [3, 5].

Известно, что психологическое влияние оказывают не только отдельные цвета, но и цветовые сочетания, и их расположение в пространстве. Например, цвет, расположенный по вертикали, воспринимается легким; по диагонали – динамичным; по горизонтали – устойчивым. С точки зрения колористики, определенные цвета обладают разной силой эмоционального

воздействия (активные и пассивные цвета). Наш глаз и психика, прежде всего, сопоставляют объекты по каким-либо качествам.

Понятие цвета содержит в себе четыре значимые характеристики [1, 5]: **цветовой тон (цветность)** – обозначение, название цвета; **светлота** – различие внутри одного и того же монохромного цвета, **насыщенность** – интенсивность, степень отличия хроматического цвета от ахроматического; **температура** – уровень содержания в цвете теплых или холодных тонов.

Цель исследования

В настоящее время степень влияния цвета, зрительных и художественно-эстетических образов недостаточно изучена в различных группах людей, как в норме, так и при патологии. Так например, в научной литературе практически нет данных об эффективности воздействия цветотерапии и арт-терапевтических методик на людей с различным образом жизни, воспитанием и этнокультурным наследием, не описаны возможности нормализации психосоматического состояния среди людей разных профессий. С возрастом у людей меняется «цветовое предпочтение» – в пределах чистых спектральных цветов предпочтение отдается холодным тонам. Отсюда становится понятным, что при коррекции психосоматических состояний человека целесообразно применение цвета в лечебных целях с учетом индивидуальных и возрастных особенностей [2, 4, 7].

Целью данного исследования является изучение влияния характеристик цвета и художественных образов на состояние человека в норме и при патологии, в том числе в разных группах людей в интернациональной академической среде РУДН (студенты, преподаватели, практикующие специалисты).

Материалы и методы

Выдвинута гипотеза, составлен алгоритм действий и предложен комбинированный метод на стыке трех научных знаний – педагогики, психологии и медицины.

Гибридный подход воздействия на психоэмоциональную сферу, сочетающий методики психологического тестирования, цветотерапии и арт-терапии изучали в группах студентов в возрасте от 19–22 лет, а также в группе преподавателей 35–45 лет.

На первом этапе проводили психологическое тестирование испытуемых на **уровень цветовосприятия, стрессоустойчивости, уровень агрессии и депрессии**, затем проводили медицинские исследования – измеряли пульс и частоту сердечных сокращений (ЧСС).

На втором этапе в зависимости от исходного психоэмоционального статуса и самочувствия (норма, гипотония, гипертония, склонность к психоэмоциональным отклонениям) было предложена комбинированная методика:

1. Сеанс цветотерапии (с подбором светофильтров).
2. Прохождение упражнения арт-терапии и/или п. 3.

3. Выполнение простого задания по арт-педагогике с использованием рекомендованной цветовой гаммы.

4. Оценка объективных и субъективных параметров здоровья испытуемых.

Результаты и обсуждение

В наших экспериментах произошла попытка соединить визуальное восприятие испытуемого с его тактильным ощущением (задействование мелкой моторики при изображении различных объектов на бумаге цветными карандашами, фломастерами и красками). Идея сочетания цветотерапии с искусством отразилась в потенцировании свето-цветового воздействия на органы зрения и центральную нервную систему..

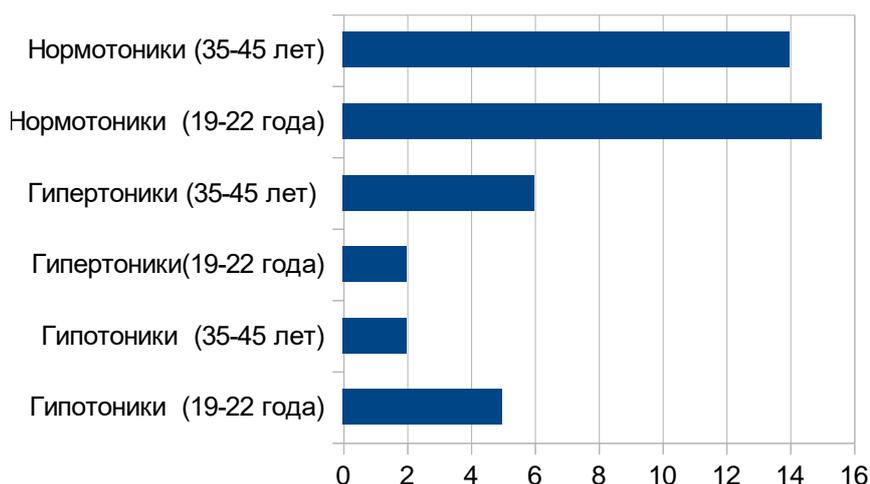
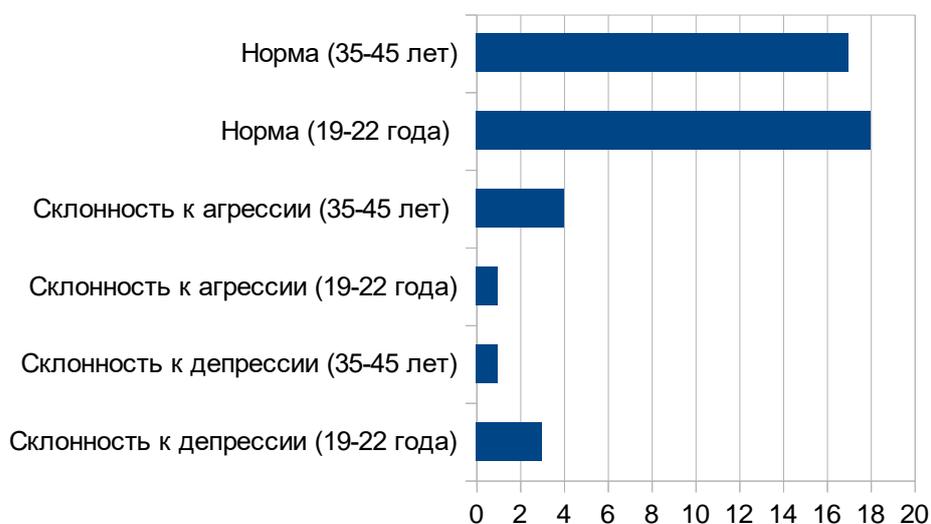


Рис. 1. Распределение испытуемых до эксперимента



Так, в группах испытуемых с нормальным здоровьем субъективно отмечалось повышение настроения и жизненного тонуса, возрастала самооценка при сохранении объективных медицинских показателей в норме.

Существенная нормализация здоровья (по субъективным и объективным параметрам) наблюдалось в группах с явно выраженными отклонениями от нормы (гипотоники, гипертоники, склонность к депрессии, склонность к агрессии).

Следует отметить, что в ряде случаев для достижения стабилизирующего терапевтического воздействия цветотерапии, арт-педагогике и арт-терапии требуется более длинная экспозиция цветного фильтра на органы зрения в сеансах цветотерапии с повторным закреплением эффекта при выполнении заданий, связанных с мелкой моторикой человека (работа с кистью и красками).

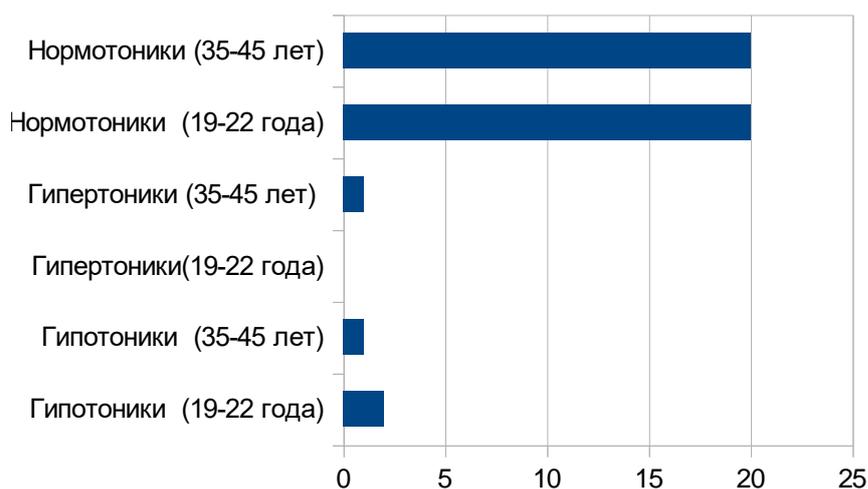
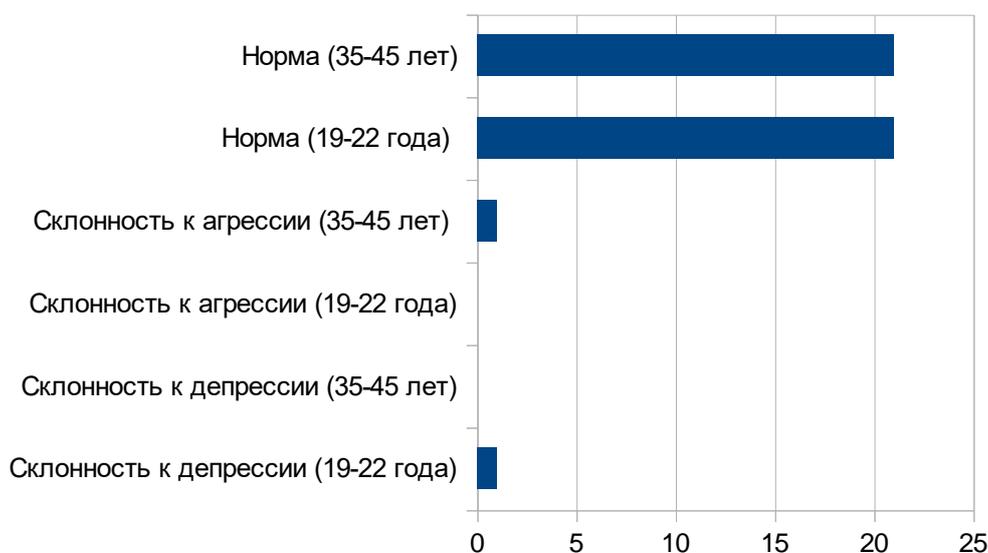


Рис. 2. Распределение испытуемых после эксперимента



Заключение

Потенциал воздействия искусства, цвета, образов, звуков на мироощущение и здоровье человека огромен и требует детального дальнейшего изучения, особенно в случае влияния цвета и художественно-эстетических средств на людей с различными психосоматическими отклонениями. Пока-

зано, что цветотерапия и арт-терапия могут быть использованы в комбинированных методиках при абилитации и реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья, а арт-педагогика усиливает образовательный компонент саморазвития и совершенствования. Мы объединили достижения трех направлений (цветотерапии, арт-терапии и арт-педагогики) в единую систему с целью комплексного воздействия на психоэмоциональную сферу человека. В связи с этим мы разработали 2 алгоритма [7, 8], которые успешно прошли оценку на практике. Полученные первичные результаты полностью коррелируют с теоретическими постулатами [9, 10].

Дальнейшая научно-исследовательская работа будет связана разработкой, детализацией и реализацией предложенных алгоритмов, сочетающих достижения медицины, психологии и искусства и направленных на стабилизацию состояния человека при различных психоэмоциональных отклонениях и психосоматических заболеваниях.

Библиографический список

1. Андрэ, Н. Практическая психология цвета / Н. Андрэ, С. Некрасова. - М.: ПрофитСтайл, 2018. - 224 с.
2. Голубева А.С., Тетерина Т.П. Цветотерапия депрессивных синдромов при соматовегетативных нарушениях // Материалы международного конгресса «Здравница-2007». – Москва, 2007. – С. 78.
3. Искусство и восприятие: Биология зрения/ Марогарет Ливингстон.- М.: КоЛИбри, Азбука-Аттикус, 2020 .- 240 с.
4. Щербакова М.М. Когнитивные нарушения и их реабилитация в неврологической клинике (психологический подход).- М.: В. Секачев, 2021.- 229 с.
5. Колористика: учебное пособие / Е. В. Ансимова, О. В. Фирсанова. 2-е изд., перераб. и доп. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2020. 61 с
6. Москвин С.В., Купеев В.Г. Лазерная хромо- и цветотерапия. – М.–Тверь: ООО «Издательство «Триада», 2007. – 95 с.
7. Лобаева Т.А., Катханова Ю.Ф. Комбинирование методов цветотерапии, арт-терапии и арт-педагогики //Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам ХLI междунар. науч.-практ. конф. – № 7(41). – М.: Изд. «МЦНО», 2020. – С. 55-63.
8. Лобаева Т.А., Катханова Ю.Ф. Исследование влияния цвета, символов и художественных образов на человека в норме и при патологии// European Scientific Conference: сборник статей XXI Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2020. – С. 300-306
9. Лобаева Т.А., Катханова Ю.Ф. To the question of the relevance of the study of the effect of color on humans// Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал. 2020. № 07 (48). - С. 144-149
10. Лобаева Т.А., Забелич М.А. Живописное творчество как культурная доминанта развития личности» // SCIENCE AND EDUCATION: PROBLEMS AND INNOVATIONS: сборник статей V Международной научно-практической конференции – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2020. –С. 151-157

СРОЧНОЕ ИЗДАНИЕ МОНОГРАФИЙ И ДРУГИХ КНИГ



*Два места издания Чехия или Россия.
В выходных данных издания
будет значиться*

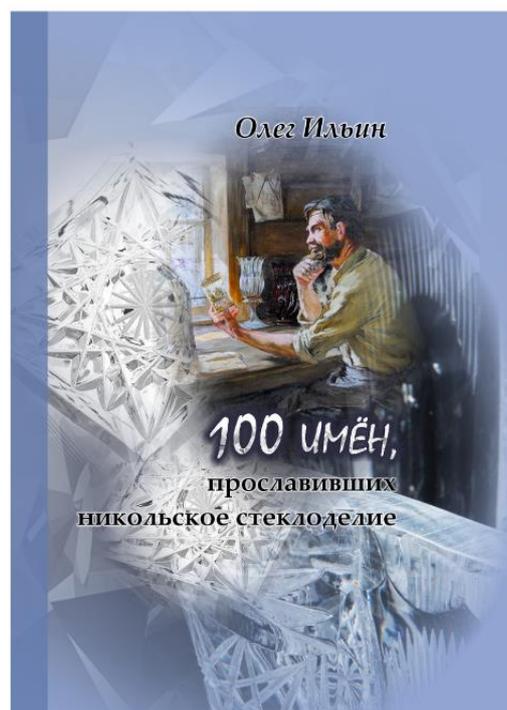
**Прага: Vědecko vydavatelské
centrum "Sociosféra-CZ"**

или

**Пенза: Научно-издательский
центр "Социосфера"**

РАССЧИТАТЬ СТОИМОСТЬ

- Корректурa текста
- Изготовление оригинал-макета
- Дизайн обложки
- Присвоение ISBN



У НАС ДЕШЕВЛЕ

- Печать тиража в типографии
- Обязательная рассылка
- Отсудка тиража автору

