



## Введение

Мир цвета для нас, людей, отнюдь не менее важен, чем мир предметов, потому что сам мир доступен восприятию зрением только в форме цветных плоскостей различной яркости. В природе нет неокрашенных объектов и нет ни одного оттенка цвета, который бы не вызывал эмоционального отклика. Поэтому **актуальность** изучения психотехнических возможностей цветосаморегуляции в стабилизации психических состояний обуславливается, с одной стороны, возрастанием стрессогенности жизни, с другой – необходимостью разработки психологических способов саморегуляции, краткосрочно осваиваемых в ходе консультативных сессий, и применимых в дальнейшем в ежедневной жизненной практике современного человека.

Экспериментальное исследование ставило своей **целью** разработать методику цветосаморегуляции как инструмента совладания с острыми и тяжелыми личностно-эмоциональными состояниями, нарушающими выполнение значимых видов деятельности и затрудняющих межличностное общение, и проверить ее эффективность.

• В соответствии с целью исследования были поставлены следующие **задачи:**

- 1. Изучить литературу о влиянии цвета на психологическое состояние личности.
- 2. Разработать авторскую методику цветосаморегуляции.
- 3. Апробировать разработанный психотехнический инструмент в ходе проведения формирующего экспериментального исследования.
- 4. Обработать и проанализировать результаты формирующего эксперимента.
- 5. Сформулировать выводы.

**Объект исследования:** цветосаморегуляция как психотехнический инструмент.

**Предмет исследования:** динамика личностно-эмоциональных состояний в ходе использования методики цветосаморегуляции.

**Основная гипотеза исследования:** разработанная авторская методика цветосаморегуляции (Я.В. Крючкова, С.В. Фролова) является эффективным инструментом для управления личностно-эмоциональными состояниями.

Частные гипотезы исследования:

**Гипотеза 1.** Освоение методики цветосаморегуляции способствует снижению уровня дистимии, проявления дисфорических реакций на негативные и амбивалентные стимулы окружающей среды, показателей тревожности.

**Гипотеза 2.** Цветосаморегуляция способствует возрастанию уровня рефракторных реакций на амбивалентные стимулы и эйфорических реакций на позитивные стимулы окружающей среды, оказывает значительное влияние на повышение общей работоспособности.

**Теоретические методы** исследования: изучение, анализ и обобщение научной литературы по теме исследования.

**Эмпирические методы и методика исследования.**

1. Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимия) В.В. Бойко.
2. Методика диагностики типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды В.В. Бойко.
3. Метод цветowych выборов (восьмицветовой тест) М. Люшера.

**Методы статистически-математической обработки данных.**  
Математико-статистическая обработка полученных результатов

осуществлялась посредством компьютерной программы IBM SPSS Statistics 17. Нами использовался критерий Стьюдента, направленный на оценку различий величин средних значений двух выборок, соответствующих закону нормального распределения. Одним из главных достоинств t-критерия является широта его применения. Он может быть использован для сопоставления средних связанных и несвязанных выборок.

**Выборка исследования.** В исследовании приняли участие 39 человек (31 женщина и 8 мужчин) в возрасте от 20 до 35 лет, средний возраст 22,5 года.

Экспериментальная группа: 22 человека в возрасте от 20 до 35 лет, средний возраст 21 год; из них 20 женщин (от 20 до 35 лет, средний возраст 21 год) и 2-е мужчин (от 21 до 22 лет, средний возраст 21,5 лет).

Контрольная группа: 17 человек в возрасте от 20 до 35 лет, средний возраст 22,5 года; из них 10 женщин (от 20 до 35 лет, средний возраст 22 года) и 7 мужчин (от 21 до 35 лет, средний возраст 25,5 лет).

**Теоретико-методологические основы исследования.** Фундаментом для проведения анализа послужили теоретические изыскания и результаты научных исследований таких психологов как П.В. Яньшин, Г.Э. Бреслав, Н.В. Серов, Б.А. Базыма, И.В. Гёте, Э. Тед, Н.Д. Линде, К. Халлер, Г. Селье, Л.В. Куликова, А.А. Реан, М.А. Падун, А.В. Котельникова, Б.Д. Карвасарский.

**Научная новизна и теоретическая значимость** исследования состоит в получении данных, раскрывающих роль цветосаморегуляции в качестве инструмента повышения стрессоустойчивости личности; в качестве фактора профилактики саморазрушающих переживаний; в качестве ресурса совладания со стрессом.

**Практическая значимость** исследования состоит в апробации методики цветосаморегуляции, показавшей свою эффективность в развитии способности

управления своими личностно-эмоциональными состояниями. Методика цветосаморегуляции может быть рекомендована к использованию как в групповых тренингах, так и для индивидуального применения в развитии творческих и адаптационных способностей, способностей саморегуляции и профилактики дистресса, расширения репертуара копинговых стратегий в трудных жизненных ситуациях, в повышении работоспособности.

**Результаты исследования частично опубликованы** в статье «Цветотерапия как инструмент совладания со стрессом» в сборнике материалов XII ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент: Материалы XII ежегодной научно-практической конференции молодых ученых факультета психологии (25 февраля 2022 г., Саратов). Саратов: ИЦ «Наука», 2022. С. 135-138).

**Структура и объем магистерской работы.** Магистерская диссертация изложена на 76 листах машинописного текста, иллюстрирована 2 таблицами, 2 диаграммами и состоит из введения, двух глав, заключения, выводов, списка литературных источников, приложений.

### **Основное содержание работы**

Во введении к данной работе определена актуальность, объект, предмет, степень научной разработанности темы, теоретическая основа исследования, практическая значимость, а также гипотезы исследования.

**В первой главе** в ходе осуществленного теоретического исследования определены и описаны влияние цвета на разные системы человека: физиологическую, вегетативную, соматическую, сенситивную, сенсорную, эмоциональную, поведенческую и когнитивную. Изучены теоретические основы психологии цветовосприятия, влияние цветовосприятия на

когнитивную и эмоционально-поведенческую сферу, теоретический анализ психологии управления стрессом и понятие личностная стрессоустойчивость, теоретические начала и практические области применения регуляции личностно-эмоциональных состояний при помощи цветотерапии.

**Во второй главе** приведено эмпирическое исследование эффективности методики цветосаморегуляции личностно – эмоциональных состояний. На основе анализа теоретико-методологических разработок психологии цвета и цветотерапии мы сформулировали собственное понимание цветосаморегуляции. Цветосаморегуляция – это метод целенаправленного использования восприятия и субъективного представления цвета, способный влиять на все уровни психического, включая эмоциональный фон, настроение, работоспособность, активность и более устойчивые личностные характеристики, которые определяют диспозиции, реагирование и поведение в целом.

На этом основании были сформулированы цели и задачи программы цветосаморегуляции:

- развитие способностей регуляции психологических состояний;
- улучшение субъективного самочувствия и качества жизни в целом;
- изменение деструктивных эмоциональных реакций на внешние стимулы окружающей среды.

Приобретаемые в ходе выполнения упражнений программы цветосаморегуляции навыки будут полезны для:

- эффективного совладания со стрессовыми ситуациями,
- выработка новых оптимальных эмоциональных реакций на стимулы окружающей среды,
- повышения уровня работоспособности.

К основным задачам программы цветосаморегуляции относятся:

- расширение представлений о роли цвета и эмоций в жизни человека,
- содержательный анализ чувств, эмоций, поведения,
- осознание возможности выбора цвета и выбора чувств, эмоций, поведения,
- овладение навыками преобразования стереотипных, деструктивных эмоций в более творческие и конструктивные,
- с развитием резильентности повышается оптимистичность и уверенность в себе и как следствие – качественная защищенность к воздействию стресс-факторов;
- развитие умения понимать собственные эмоциональные переживания и ассоциировать свое настроение с цветовыми образами.

**Разработка методики цветосаморегуляции** опиралась на психологию вторичного образа (Б.Г. Ананьев, Л.М. Веккер, А.А. Гостев, Б.Ф. Ломов), достижения в области изучения регулирующей функции образов представления, психологию цвета М. Люшера и эмпирические основы цветотерапии Б.А. Базыма, Ф. Биррен, Л. Бондс, Г.Э. Бреслав, Э.Д. Бэббит, Н.В. Серов, Л. Сивик, Л.А. Шварц, К. Халер, В.М. Элькин, Т. Эндрюс, П.В. Яньшин).

Методика цветосаморегуляции предназначена для клиентов, обращающихся за консультативной психологической помощью в связи с имеющимися проблемами управления эмоциональными состояниями, застревания на негативных переживаниях и, как следствие – снижения общей работоспособности. Методика направлена на выработку и закрепление навыков саморегуляции личностно-эмоциональных состояний и включает две

основных психотехники с использованием представления вторичных цветовых образов.

Сравнительный анализ личностно-эмоциональных особенностей в экспериментальной и контрольной группах до формирующего эксперимента показал, что их представители изначально не различались по своим характеристикам.

По результатам выходной диагностики (после выполнения упражнений и ведения дневника по методике цветосаморегуляции) наблюдается положительная динамика в изменении личностных состояний и свойств.

Рост адаптивных ресурсов участников эксперимента, выполнявших психотехники цветосаморегуляции, подтверждается полученными значениями t-критерия Стьюдента для связанных выборок, находящимися в зоне значимости изменений.

Проверяя гипотезу о позитивном влиянии цветосаморегуляции на ряд личностно-эмоциональных свойств, которые способствуют повышению уровня стрессоустойчивости, мы выявили следующее. По шкалам методики Бойко (дистимия, дисфорическая реакция на негативные стимулы, рефракторная реакция на амбивалентные стимулы, дисфорическая реакция на амбивалентные стимулы) сравнительный анализ в экспериментальной группе выявил значимые изменения. В контрольной группе значимых изменений по данным параметрам не обнаружено.

Снизилась показатели по шкалам «дистимия»,  $t_{\text{эмп.}} = 2,2$  при  $p \leq 0,05$ ; «дисфорическая реакция на негативные стимулы»,  $t_{\text{эмп.}} = 2,5$  при  $p \leq 0,05$ ; «дисфорическая реакция на амбивалентные стимулы  $t_{\text{эмп.}} = 2,5$  при  $p \leq 0,05$ »; «тревожность»,  $t_{\text{эмп.}} = 2,5$  при  $p \leq 0,05$ . Полученные эмпирические значения  $t$  находится в зоне значимости.



Повысились показатели по шкалам «эйфорическая реакция на позитивные стимулы»,  $t$  эмп. = 2,2 при  $p \leq 0,05$ ; «рефракторная реакция на амбивалентные стимулы»,  $t$  эмп. = 2,4 при  $p \leq 0,05$ ; «работоспособность»,  $t$  эмп. = 2,1 при  $p \leq 0,05$ . Полученные эмпирические значения  $t$  находятся в зоне значимости.

В контрольной группе значения  $t$  эмп. при сравнительном анализе показателей до и после формирующего эксперимента находятся вне зоны значимости. Это означает, что в контрольной группе не произошло изменений в регуляции личностно-эмоциональных состояний.

Таким образом, результаты тестовой диагностики после проведения эксперимента и математико-статистической обработки показали значимые изменения в экспериментальной группе по показателям типа эмоциональной реакции на воздействие стимулов окружающей среды и по характеристикам тревожности и работоспособности.

Участники программы овладения методикой цветосаморегуляции отмечали в дневниковых записях и в устной обратной связи положительные изменения в поведении и в личностно-эмоциональных состояниях. Большинство (77%) заметили, что стали спокойнее реагировать на стрессовые факторы. Цветосаморегуляция научила многих отслеживать очаги внутреннего напряжения и снимать его, выявлять динамику образно-цветовых ассоциаций в переживаниях своих личностно-эмоциональных состояний и управлении ими. Ряд участников отметили, что представление цветовых образов влияют на их настроение и самочувствие в целом. Некоторым участникам было интересно исследовать свои «цветовые» реакции на некоторые жизненные ситуации (27%). Часть участников отметили, что научились справляться с тревогой и стеснением (23%). Отмечались случаи, когда участники замечали изменение

своей восприимчивости к восприятию цветов в обыденной жизни, «мир, словно, стал ярче, богаче, разноцветнее» (9%).

### **Выводы по результатам эмпирического исследования**

1. Проведенное экспериментальное исследование позволило проверить эффективность авторской методики цветосаморегуляции как инструмента совладания с острыми и тяжелыми личностно-эмоциональными состояниями, нарушающими выполнение значимых видов деятельности и затрудняющих межличностное общение.

2. Основная и частные гипотезы исследования подтвердились. Разработанная авторская методика цветосаморегуляции (Я.В. Крючкова, С.В. Фролова) является эффективным инструментом для управления личностно-эмоциональными состояниями.

3. Освоение методики цветосаморегуляции способствует снижению уровня дистимии, проявления дисфорических реакций на негативные и амбивалентные стимулы окружающей среды, показателей тревожности.

4. Выработка навыков цветосаморегуляции способствует возрастанию рефракторных реакций на амбивалентные стимулы и эйфорических реакций на позитивные стимулы окружающей среды, оказывает значительное влияние на повышение общей работоспособности.

5. В ходе овладения навыками цветосаморегуляции формируются новые эмоциональные привычки, проявляющиеся в улучшении общего фона настроения, снижении тревожности, уменьшении склонности впадать в отчаяние при столкновении с жизненными трудностями за счет формирования механизмов внутреннего анализа амбивалентных стимулов, мыслительной обработки противоречивой информации и снижения уровня неопределенности (рефракторные реакции на амбивалентные стимулы), развитии способности

генерирования и проявления радостных чувств в ответ на позитивные стимулы меняющейся жизненной ситуации.

6. Овладение навыками цветосаморегуляции эмоциональных состояний положительно сказывается на общей работоспособности и выполнении значимых видов деятельности.

7. Одним из важных преимуществ данной методики является то, что она не отнимает много времени и помогает не застревать долго на негативных эмоциях, переключаясь на позитивные. Разработанная методика может являться эффективным инструментом повышения уровня стрессоустойчивости.

### **Заключение**

Жизнь современного человека пестрит различными событиями, затрагивающими все стороны его существования, и оказывается порой незащищенной от личных, социальных и культурных, эмоциональных стрессовых факторов. В условиях современного образа жизни от человека требуются особая жизненная стойкость и ресурсы, позволяющие находить новые способы реагирования в ситуациях повышенной неопределенности. Цветосаморегуляция является одним из ресурсов адаптации человека в изменяющихся условиях жизни.

Проведенное нами экспериментальное изучение позволило выявить, что разработанная авторская методика цветосаморегуляции (Я.В. Крючкова, С.В. Фролова) является эффективным инструментом развития личностно-эмоциональной сферы личности. Она способствует снижению уровня дистимии, дисфорической реакции на негативные стимулы окружающей среды, снижению уровня дисфорической реакции на амбивалентные стимулы окружающей среды, а также значительному снижению уровню тревожности. В нашем эксперименте так же была выявлена тенденция к возрастанию уровня

рефракторной реакции на амбивалентные стимулы окружающей среды. Отмечается тенденция к возрастанию уровня эйфорической реакции на позитивные стимулы окружающей среды. У экспериментальной группы отмечается значительное повышение работоспособности.

Развитие способности управления личностно-эмоциональными состояниями служит повышению уровня стрессоустойчивости и расширению адаптивных реакций, повышению уровня работоспособности и творческого управления эмоциями, снижению уровня тревожности, уменьшению склонности к астении и дистимии, повышению социальной активности и толерантности к стресс-факторам. Проведенная работа послужила обоснованию эффективности программы цветосаморегуляции. Цветосаморегуляция активно воздействует на испытуемого и способствует его психическому развитию и личностному росту.

Развитие стрессоустойчивости повышает возможности управлять своими эмоциями, вызывать и поддерживать желательные эмоции и держать под контролем нежелательные. Программу цветосаморегуляции можно считать механизмом, запускающим самостоятельное развитие личностью способности к резильенсу. Цветосаморегуляция благоприятно сказывается на развитии навыка положительно переосмысливать проблему, воспринимать ее как стимул для личностного роста. Развивает способность к оригинальным эмоциональным реакциям, помогает справляться с тревогой в стрессогенных ситуациях. Развивает открытость к новому эмоциональному опыту, позволяет трезво оценивать возникшую ситуацию, находить в ней положительные стороны и анализировать возможные пути ее разрешения.