

# РАЗРАБОТКА РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ВЫБОРУ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩЕГО ЦВЕТА ШКОЛЬНОЙ ФОРМЫ, ОКАЗЫВАЮЩЕГО ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ УЧЕНИКОВ

Безденежных А.И., Масакин Д.С.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей №8, г. Воронеж

По мнению многих ученых, цвет имеет огромное воздействие на человека, способен влиять на его работоспособность, аппетит, эмоции, кровяное давление, внимание и даже слух. Существуют общие закономерности воздействия цвета на человека, включая психологические реакции, которые могут создавать настроение или подавлять активность. Цвет способен вызывать чувство бодрости и усталости, легкости и тяжести [1].

Согласно результатам опроса, ученики 10 классов МБОУ Лицея №8 для школьной формы обычно выбирают спокойные, приглушённые, преимущественно тёмные оттенки. Нейтральные цвета легко комбинировать с различными аксессуарами и одеждой, что делает их более практичными. Несмотря на это, многие ученики хотят добавить элементы индивидуальности через аксессуары или детали. Спокойные цвета помогают снизить уровень стресса и создают ощущение стабильности.

*Проведение эксперимента.*

Цель: исследовать влияние различных цветов школьной формы на уровень стресса, концентрации и настроения учеников; оценить, как цвет формы может влиять на успеваемость.

Ход эксперимента.

1. Выбор участников: 15 учеников десятой параллели были разделены на три группы по 5 человек. Каждая группа в течение недели носила одежду определенной цветовой гаммы.

2. Цветовые комбинации:

Группа 1: черный-серый;

Группа 2: голубой-белый;

Группа 3: желтый-зеленый.

3. Измеряемые параметры:

- Стрессоустойчивость (измеряется с помощью опросников и самооценки по специальной шкале от 1 до 10);

- Внимательность (проверяется с помощью количества запоминающейся информации, активности на уроках);

- Настроение (измеряется с помощью опросников с выбором настроения от «очень плохо» до «очень хорошо»).

*Результаты эксперимента спустя неделю.*

1. Стрессоустойчивость:

- Группа 1 (черный-серый): уровень стресса оставался высоким на протяжении всей недели, участники сообщали о чувстве подавленности;

- Группа 2 (голубой-белый): участники отмечали снижение уровня стресса, особенно к концу недели, что связано с успокаивающим эффектом этих цветов;

- Группа 3 (желтый-зеленый): уровень стресса варьировался, но в целом участники сообщали о повышении оптимизма и уверенности.

2. Внимательность:

- Группа 1: внимательность снизилась к середине недели, что может быть связано с негативным эмоциональным фоном;

- Группа 2: внимательность оставалась стабильной и даже улучшалась к концу недели, показывая положительное влияние голубого и белого цветов;

- Группа 3: внимательность колебалась, но в целом участники показывали хорошие результаты благодаря ярким и жизнерадостным цветам.

3. Настроение:

- Группа 1: настроение оставалось на низком уровне, с небольшими колебаниями;

- Группа 2: настроение улучшалось на протяжении всей недели;

- Группа 3: настроение было на высоком уровне, участники часто сообщали о чувстве радости и удовлетворенности.

На основе собранных данных о влиянии различных цветов на психофизиологическое состояние учеников и их успеваемость, можно разработать рекомендации по выбору цветов школьной формы

*Рекомендации по выбору цветов.*

1. Основной цвет: рекомендуется использовать спокойные и нейтральные цвета, такие как синий и зеленый, в качестве основных цветов школьной формы. Эти цвета способствуют лучшему настроению и концентрации.

2. Акцентные цвета: для создания более динамичного образа можно использовать яркие акценты (например, желтый или красный) в виде деталей (галстуков, эмблем, полос) для поддержания интереса и индивидуальности.

*Создание разных вариантов комбинаций цветов формы.*

- Синий + зеленый: спокойная и гармоничная комбинация, способствующая концентрации и хорошему настроению;

- Синий + желтый: яркая и позитивная комбинация, которая может добавить энергии без чрезмерного стресса;

- Зеленый + белый: чистота и свежесть; белый цвет помогает создать ощущение легкости и открытости;

- Черный + синий: строгая и элегантная комбинация, которая подходит для старших классов.

Выбор цвета школьной формы может значительно повлиять на психоэмоциональное состояние учеников и их успеваемость. Рекомендуется учитывать, как научные исследования, так и мнения самих участников при разработке дизайна формы. Предложенные цветовые комбинации могут создать позитивную атмосферу в учебном процессе и способствовать улучшению результатов обучения [3].

В результате проведенного эксперимента было установлено, что голубой, желтый, белый и зеленый цвета являются наиболее благоприятными для школьной формы. Данная рекомендация направлена на формирование

оптимальной цветовой комбинации, способствующей улучшению успеваемости и созданию комфортной образовательной среды для учеников.

Выбор цветовой комбинации:

*Голубой цвет*

- Психологическое воздействие: голубой цвет способствует спокойствию и концентрации. Он помогает снизить уровень стресса и создает атмосферу умиротворения.

- Рекомендация: использовать голубой как основной цвет для верхней части формы (пиджаков, блузок).

*Желтый цвет*

- Психологическое воздействие: желтый цвет ассоциируется с радостью и энергией. Он стимулирует умственную активность и способствует креативности.

- Рекомендация: применять желтый в качестве акцентного цвета (например, для галстуков, эмблем или деталей на одежде).

*Белый цвет*

- Психологическое воздействие: белый цвет символизирует чистоту и порядок. Он помогает создать организованную атмосферу, способствующую концентрации.

- Рекомендация: использовать белый для нижней части формы (брюк, юбок) или как основной фон для элементов дизайна.

*Зеленый цвет*

- Психологическое воздействие: зеленый цвет ассоциируется с природой и гармонией. Он способствует улучшению настроения и снижению усталости.

- Рекомендация: использовать зеленый как дополнительный цвет в аксессуарах (пояса, обувь) или в качестве акцентов на форме [2].

*Рекомендованная комбинация:*

- Основной цвет: голубой;
- Дополнительный цвет: белый;
- Акцентные цвета: желтый и зеленый.

Эта комбинация позволит создать визуально привлекательную и гармоничную школьную форму, которая будет способствовать положительному восприятию учебного процесса и повышению успеваемости учеников.

Рекомендуемая цветовая комбинация голубого, белого, желтого и зеленого цветов для школьной формы будет способствовать созданию комфортной образовательной среды. Ожидается, что данная форма окажет положительное влияние на успеваемость учащихся. Рекомендуется проводить дальнейшие наблюдения за реакцией учеников на новую форму после ее внедрения для оценки долгосрочных эффектов.

### **Литература**

1. Кузнецова М. Цвет в опросах. / Правообладатель: ООО «Издательские решения» / Дата публикации оригинала: 2021 / Издательство: Ridero – с.14-28
2. Миронова Л.Н. Цвет в изобразительном искусстве: Пособие для учителей. – 3-е изд. / Л.Н. Миронова. – Мн.: Беларусь, 2005. – с. 9-36.
3. Яньшин П.В. Психология и психосемантика цвета. Учебное пособие / Самара: Изд-во СамГПУ, 2001. – с.183-190.