**Новое платье. Пустяк или лекарство?**

 Содержание

I Введение

II Основная часть

1. Взаимоотношения с одеждой наших предков
2. Одежда- средство от переохлаждения; новые тенденции
3. Одежда- средство от перегрева и вседозволенности
4. Форменная одежда - вакцина от анархии, актуально ли это в наши дни?
5. Может ли одежда стать лекарством от низкой самооценки?
6. Может ли одежда стать лекарством от депрессии?
7. Можно ли посредством одежды заявить о себе миру?
8. Поможет ли одежда скорректировать фигуру?
9. Практическая часть

 III Заключение

IV Список литературы

V Приложения

**Введение**

 Не все, что ново- полезно, и не все, что полезно- новое.

 Не вся правда седа, и не вся седина правдива.

. Изменяемся мы не всегда в лучшую сторону,

 и не все, что нас изменяет- хорошо.

Е. Антонюк

**Гипотеза**: современный мир быстро меняется, новые условия жизни требуют переоценки старых ценностей. Мировыми СМИ навязывается мнение, что опыт предыдущих поколений человеку 21 века не пригодится. Как наши прародители относились к одежде, чем одежда являлась в жизни наших предков, интересует современного подростка только на уроках истории и изобразительного искусства. Я с этим не согласна! Моя гипотеза: правила в отношении выбора и ношения одежды, выработанные на протяжении веков в России, актуальны в наши дни для современных россиян.

**Актуальность** исследования в том, что чем больше мы возьмем на вооружение знаний и опыта, накопленного нашими предками, тем легче будет жизненный путь поколения Z. Правильно подобранная одежда — это надежная защита (уже на современном уровне) тела от жестких атмосферных воздействий, профилактика многих соматических заболевания, а также депрессии. Одежда заменит визит к психологу, поможет продвинуться по социальной лестнице и заявить о своей индивидуальности.

**Проблема данного исследования** в том, еще совсем недавно, 100-150 лет назад, одежда для наших предков была и сакральным атрибутом, и защитой от «дурного глаза», и весомой частью имущества, и показателем благосостояния, и визитной карточкой в обществе. Чем стала одежда для нас, людей 21 века? Утратились ли прежние «взаимоотношения» человека и одежды, сложились ли новые? Чем одежда является для современного человека? Пустяком? Лекарством?

**Объект исследования:** «взаимоотношения» человека и одежды на протяжении нескольких поколений россиян, влияние одежды на социальное поведение, внешний вид и душевное состояние человека.

**Предмет исследования**: одежда и ее функции в жизни современного человека.

**Цель исследования**: вооружить представителей моего поколения обоих полов знаниями о том, как правильно выбирать одежду для разных жизненных целей, и, конкретно, девочек- умением правильно подбирать одежду для различных типов фигур.

**Задачи:** 1) Проанализировать, какие задачи возлагали на одежду наши предки

2) Сравнить функциональность и материалы изготовления современной зимней и летней одежды и таковой же одежды наших предков.

3)Понять, появились ли у одежды новые функции в современном мире?

4)Взять интервью у нескольких практикующих психологов и выяснить, способна ли одежда стать средством для повышения самооценки, ступенью для социального роста, способом выразить себя, профилактикой депрессии?

5)Создать, при помощи различных геометрических рисунков, используя знания, полученные на уроках математики, посредством программы Photoshop эскизы по-разному запринтованных и покроенных нарядов; «примерить» их на девочек моего возраста с разными типами фигур. Сделать выводы, может ли геометрия помочь моментальной коррекции фигуры?

5) Провести опрос среди респондентов разновозрастных групп с целью выяснить, какие эмоции они испытывают при покупке новой одежды, как они относятся к нарушениям социальных норм в отношении одежды, что думают о форменной одежде.

6)Обобщить полученные статистические данные, сделать вывод.

  **Взаимоотношения с одеждой наших предков**

 В современном мире, где главенствующую роль в жизни человека играет своевременное получение новой информации («кто владеет информацией, владеет миром»), где ритм жизни за последние 100 лет многократно ускорился и держит человека в постоянном эмоциональном и физическом напряжении, где большая часть профессий связана с высокой мозговой активностью, не принято много времени уделять своему гардеробу. Традиции наших предков в выборе одежды, ее весомая роль в жизни прадедушек и прабабушек, материалы, из которых изготавливалась одежда, кажутся безнадежно устаревшими. «Одежда не имеет значения, все, что от нее требуется- удобство», — вот девиз человека 21 века! Так ли это на самом деле?

 Даже сегодня, во времена свободных нравов и всеобщей толерантности, не каждому ребенку, который сказал: «Как хочу, так и оденусь», мама позволит надеть на прогулку в лес вечернее платье, а сыну для игры в футбол -дорогой костюм, купленный специально для выпускного бала. Одежда должна быть подходящей к ситуации, и она для каждого человека -своя.Еще каких-то 100-150 лет назад на Руси немыслимо было нарядиться в костюм человека из другой местности просто потому, что он понравился или надеть одежду человека из другого сословия. «Всяк сверчок знай свой шесток», «по Сеньке и шапка», «в знакомом месте чтут силу, а в незнакомом-одежду», -предостерегала народная мудрость от ошибок в выборе наряда.

Из уроков истории, литературного чтения, ИЗО и картин художников Карелина, Лефевра, Рябушкина, Маторина, Мохначева, Маковского, вывешенных в Русском музее Санкт-Петербурга и Художественном музее Таганрога, мне известно, что каждый из наших предков гордился именно своей малой родиной, своей историей, своим родом. Лишь своя одежда могла защитить. Оберегом на одежде была вышивка, узоры ее не просто украшали платье и рубахи, они имели волшебную силу. Обязательным было ношение головного убора. Например, замужней женщине не могло прийти в голову показаться на людях без головного убора, а мужчине выйти на улицу не подпоясанным. Учитывая климатические особенности нашей страны и то, что холода в России длятся с октября по апрель, наши предки в гардеробе имели несколько видов теплой одежды: зипуны, тулупы, кафтаны, армяки, душегрейки, шубы. Обязательным атрибутом была шапка у мужчин, изготовленная из меха пушного зверя и платок у женщин. Конечно, вся одежда была сшита вручную из натуральных материалов: кожи, шерсти и меха животных, которых специально отстреливали ради ценного меха.

Эта одежда имела ряд недостатков. Производство ее было длительным, трудоемким, требовало мастерства многих профессионалов, а значит было очень дорогостоящим. Одежду, особенно праздничную, берегли и ценили. Условий для хранения одежды не было, и часто зимняя одежда складывалась в сундуки, где подвергалась тлению и воздействию моли. Одежда из шкур и меха была объемной и тяжелой.

Учитывая все аспекты, можно сделать выводы, что одежда сковывала человека и физически, и социально, обязывала его выбирать стиль поведения, постоянно напоминая кто он и на каком «шестке» находится. То есть, задача одежды была сперва информировать окружающих о человеке и его статусе, а потом уже защищать от атмосферных воздействий.

Прошли десятилетия, и сегодня традиции предков в выборе и эксплуатации одежды, на первый взгляд, безвозвратно устарели и сохранились лишь в художественной литературе и картинных образах.

Каковы же «взаимоотношения» человека и одежды в 21 веке?

 **Одежда как средство от переохлаждения. Новые тенденции**

Современному человеку покорились и горы, и моря. Активный отдых на природе в зимний период популярен у жителей мегаполисов в возрастной группе от 18 до 50 лет. Туристы не только много часов бодрствуют на открытом воздухе, но и спят в палатках. И самая важная задача зимней туристической одежды быть не только теплой, не только легкой, но и быть доступной по цене.

Еще 50 лет назад, как и задолго до этого, для утепления зимней одежды использовались все те же натуральные материалы: шерсть, пух, перо. При всех высоких теплоизоляционных свойствах, такие утеплители имеют ряд существенных недостатков. Шерстяные изделия мало того, что имеют значительный вес, но, что гораздо хуже, намокая, очень медленно сохнут. Пух и перо- мощные аллергенны, провоцирующие тяжелые аллергические реакции, вплоть до бронхиальной астмы. Шерстяная одежда быстро изнашивается и протирается, пух и перо впитывают посторонние запахи, являются прекрасной питательной средой для бактерий и пылевых клещей.

Но самым существенным недостатком зимней одежды из натуральных утеплителей, как и 100 лет назад, является ее дороговизна. И если у наших предков не было выбора и приходилось делать большие денежные инвестиции в гардероб, мода на который не менялась десятилетиями, то современный потребитель, ориентированный на быстро меняющуюся моду, не готов вкладывать большие деньги в куртку, которая пригодится ему в лучшем случае в течение трех сезонов.

Мировая химическая и швейная промышленность предлагает достойную замену одежде из натуральных утеплителей. Альтернативой им служат синтетические волокна. Рассмотрим характеристики наиболее популярных из них. **Синтепон** - синтетический утеплитель, работающий в температурном режиме до – 30 градусов, эксплуатируется до 55 лет, в нем не селятся микробы, изделия из него легко стирать в домашних условиях в стиральной машине. **Тинсулейт** - синтетический утеплитель с температурным режимом до -40 градусов, не комкается в процессе эксплуатации, легко стирается в домашних условиях, не подвержен бактериальному и микробному загрязнению. Куртки из тинсулейта настолько легки и так быстро принимают первоначальную форму, что их можно свернуть и сложить в карман. **Файбертек** - синтетический утеплитель с температурным режимом до -50 градусов, устойчив к механическим воздействиям, а значит- износостойкий. Кроме того, он влагоустойчив и пригоден для ношения в дождь и мокрый снег, часто применяется для пошива детской одежды. Файбертек легок, воздухопроницаем, устойчив к впитыванию запахов, не подвержен бактериальному и микробному обсеменению.

Производство одежды из синтетических волокон позволяет решить несколько проблем. Во-первых, настало время проявить гуманность по отношению к братьям нашим меньшим, и ликвидировать пушное производство, где лесных животных специально выращивают, чтобы убить ради ценного меха для пошива шуб. Во-вторых, можно в несколько раз снизить стоимость зимней одежды, так как синтетические материалы по мере появления новых технологий дешевеют, а пух и шерсть с каждым годом дорожают. В- третьих, и это самое важное, такая замена позволяет, пусть и частично, решить проблему людей, больных бронхиальной астмой. По данным Роспотребнадзора за 2019 год, в России около 6 % населения (900000 человек) страдает этим заболеванием, причина которого часто кроется в аллергии. Шерсть, пух и перья животных- истинные аллергены. Некоторые члены моей семьи страдают этим тяжелым недугом. Одна из рекомендаций иммунологов- аллергологов пациентам с этим заболеванием- ликвидировать контакт с шерстью и пером любого животного, а также избавиться от пылевых клещей.

Можно сделать вывод: по сравнению с одеждой наших предков, современная зимняя одежда стала более легкой, более теплой и просто более гигиеничной.

 **Летняя одежда как средство от перегрева и вседозволенности**

Анализируя костюмы наших предков, я пришла к выводу, что, несмотря на самую жаркую погоду, никого не посещала мысль снять с себя последнюю одежду и остаться в исподней рубахе или нижнем белье. На женщинах-крестьянках даже на полевых работах в зной всегда была надета нижняя юбка, платье-рубаха и верхняя юбка-понева, на голове-платок. Мужчины в жару носили рубахи и портки, головной убор- войлочная шляпа. Руки до кистей рук и ноги до ступней были прикрыты. Ткани, из которых изготовлялась одежда, были льняные, хлопчатобумажные -для будней, реже шелковые- для праздников.

Как же выживали наши прабабушки и прадедушки, работая под открытым солнцем, и не подвергались тепловым ударам в многослойной длинной одежде? И что ими руководило: нравственные запреты или желание уберечься от сжигающих ультрафиолетовых лучей?

Несомненно, - первое. Россия, став в 10 веке патриархальной православной страной, на протяжении 10 веков культивировала стыд как мерило нравственности, которое определяло вектор поведения. Понятие стыдного, греховного, срамного прививалось в семьях и школах, поэтому даже оголять предплечья и лодыжки ног было недопустимым и влекло за собой порицание общества. Одежда надежно охраняла тело от чужих нескромных взглядов, тем самым оберегая человека от нарушения личных границ.

В 20 веке в нашей стране произошел большой социальный взрыв- революция 1917 года, которая отделила церковь от государства и объявила прежние нравственные нормы ненужными. Это повлекло за собой размывание всех социальных и семейных ценностей и переросло сейчас во вседозволенность.

Не раз мне самой приходилось наблюдать, как люди заходят в православный храм в пляжных шортах, в театр- в спортивных костюмах, а в магазины курортных городов- в купальниках. Дошло все до того, что в летнюю жару в общественный транспорт некоторые мужчины входят в расстегнутой на все пуговицы рубашке или вовсе без нее, заставляя окружающих испытывать отрицательные эмоции, которые они несут дальше: на работу, в школу, домой. Ведь что такое нравственность по мнению Гельвеция? «Наука о соглашениях, придуманных людьми, чтоб совместно жить наиболее счастливым образом. Подлинная цель этой науки- счастье наибольшего числа людей».

И, несомненно, - второе. Общеизвестный факт, что, выставляя неприкрытые участки под прямые солнечные лучи, человек подвергает тело опасности обезвоживания и теплового удара. Загар, которым повально увлечены сейчас все вокруг, не что иное, как защитная реакция кожи на смертоносный ультрафиолет. Если же человек под солнцем оголяется полностью, особенно с 11 до 17 часов, то велика вероятность раннего старения и рака кожи. По данным Министерства здравоохранения, рак кожи в России занимает первое место среди всех онкологических заболеваний, в 2018 году им заболело 78,5 тысяч человек.

Альтернативы тканям для пошива летней одежды сегодня, как и 100 лет назад, нет. Это хлопок и лен плотного переплетения, так как именно они имеют самый низкий показатель проводимости световых лучей: лен 0,25-0, 35 мкВт, а хлопок 0, 45 мкВт. В сравнении с ними, спандекс – 1 мкВт, нейлон- 0,82 мкВт, а значит летние ткани, применяемые нашими предками по-прежнему актуальны в 21 веке.

Можно сделать вывод: уроки наших предков по взаимоотношениям с летней одеждой актуальны и для современного человека. И сейчас, как никогда прежде, мы все нуждаемся в «правильной» летней одежде, которая не только спасет от меланомы кожи, но и от раковой опухоли души.

 **Форменная одежда- профилактика анархии. Актуально ли это в наши дни?**

Форменная одежда как социальный атрибут появилась в России вместе с появлением регулярной армии в 1720 году при царе Петре 1.И только один этот факт позволил из разрозненных, пестроодетых полков создать армию, что благоприятно отразилось на воинской дисциплине и опосредованно повлияло на последующие успехи российской армии. При Петре 1 к землям России были присоединены провинции Ширван, Гилян, Мазендерен, Астрабад, Ингрия, Карелия, Эстляндия, Лифляндия, города Азов, Баку, Дербент, Решт. Вслед за этим, уже после 1755 года императрица Екатерина 2 указом утвердила форменный костюм для чиновников гражданских ведомств. А в 1834 году указом Николая I введено обязательное ношение формы для студентов, школьников реальных училищ, для курсисток Смольного института. Я гимназистка, и на примере гимназической формы хочу разобраться, имеет ли значение, одет школьник в форму или носит свободную одежду? Форма учащихся видоизменялась, но ношение ее было обязательным не только в учебное время, но и в выходные и даже в праздничные дни. Первая отмена школьной формы произошла в 1918 году Декретом «О школе». Новая власть спешила «до основания разрушить» царский режим, предлагая свободу и в выборе школьной одежды. В 1949 году в России о свободе уже не могло быть и речи, и ношение формы гимназистами обоих полов вновь стало обязательным. Это продолжалось вплоть до 1992 года, когда демократические преобразования в России коснулись и школьного воспитания. Ношение школьной формы было отменено. То есть все эти отмены происходили в нашей стране во времена глубоких социальных потрясений, когда вместе со сменой власти в стране наступала анархия и беззаконие. Но все же, 6-7 поколений наших предков росли и воспитывались под влиянием одинаковых форменных костюмов. Было ли это влияние заметным?

Корней Чуковский в автобиографической повести «Серебряный герб» вот что пишет о гимназической фуражке: «Мама знает, что тот, у кого на фуражке есть герб, может сделаться важным адвокатом, или доктором, или знаменитым профессором. А тот, у кого на фуражке нет этих белых дубовых листочков, может во всякое время пойти в босяки и сгинуть…» В пятом классе гимназии Чуковский был с позором изгнан из нее по Указу «о кухаркиных детях», помощник директора гимназии прилюдно выломал из его фуражки гимназический герб. Это стало трагедией для него и его семьи.

В автобиографической повести Алексея Толстого «Детство Никиты» Лиля, девочка, в которую влюблен главный герой, заявляет ему однажды: «Я очень раскаиваюсь, что написала вам…Теперь я поступила в первый класс гимназии.»

В автобиографической повести «Детство Темы» Гарина-Михайловского, поступившего в гимназию Тему «проводили «из дому с большим почетом. Приехавший батюшка отслужил молебен. Мать торжественно перекрестила его с надлежащим наставлением …Отец сам вез Тему, чтобы сдать его с рук на руки гимназическому начальству…»

Во всех этих литературных примерах речь идет о 19- начале 20 в. в. Обучение было платным. Но даже при этом, поступить в гимназию и детям дворян, и детям промышленников было очень сложно. Количество принимаемых было строго ограниченным. Сдавали многоступенчатый экзамен, готовились к которому годами. Стать гимназистом означало стать взрослым, забыть детские шалости и глупости; подняться на несколько социальных ступеней выше. Обучение в гимназии открывало дорогу к будущей карьере. Общество поощряло гимназистов. Они считали себя избранными. И, конечно, символом этой избранности был мундир, ремень с пряжкой, фуражка и форменное плиссированное платье. Этими атрибутами очень дорожили.

Анализируя эти примеры, приходим к выводу, что форменная одежда- не просто один из способов прикрыть наготу, а своеобразный немой воспитатель, не позволявший разнузданное поведение просто потому, что это поведение могло закончится позорным исключением. Учитель и свободно одетые дети — это просто толпа людей, в которой смазаны социальные роли. Ученики в одинаковой школьной форме и их учитель — это группа, где выстроена четкая иерархия. Сразу понятно, кто диктует правила, а кто им подчиняется. Я считаю, что форма позволяет визуально выделить из толпы ученика, он на виду, его поведение контролируют десятки глаз, и это тоже заставляет вести себя в рамках приличия. Форма уравнивает социальное неравенство. И те, кому нечем больше гордиться, кроме брендовых джинсов, должны очень постараться, чтобы успешно конкурировать с теми, кто умен и преуспевает в учебе, но происходит из малообеспеченной семьи. Форма моментально превращает толпу в группу людей, объединенных одними целями и задачами. Психологи, статьи которых я изучала, проводя это исследование, сходятся во мнении, что для душевного здоровья ребенку нужны рамки. Дети чувствуют себя увереннее и спокойнее, когда знают, что взрослые контролируют те границы, за которые заступать нельзя. Значит, форменная одежда — это еще и профилактика неврозов.

Рассмотрим и оборотную сторону этой медали. Всем известно, что если что-то не запрещено, то это разрешено. Отмена обязательной форменной одежды привела к тому, что в школу стали ходит, как на дискотеку, как на вечеринку и даже, как на пляж. Дошло до того, что мой учитель в начальной школе объявил, что директор гимназии запретил ходить в школу с открытым животом! Вероятно, этот запрет стал следствием того, что ученицы старшей школы приходили учиться оголенными. Отсюда вывод: если человек учится в школе в той же одежде, что и отдыхает, то невольно начинает путать школу и клуб. Более того, у всех на слуху случаи, когда ученики настолько перешли границы субординации, что вступают в пререкания с учителями с применением нецензурной лексики и даже применяют насилие к ним, и к другим ученикам! «15 января 2020 года произошел конфликт между учеником и учителем. В ответ на замечание учителя, подросток ударил его», «Росгвардия взяла под охрану Амурский колледж, где студент устроил стрельбу», «старшеклассник открыл стрельбу в одной из школ Приамурья», - узнаем мы чуть ли не ежедневно из СМИ.

Кто-то может возразить: «При чем тут форма?» Но немыслимо было услышать о таких событиях 100 лет назад. За гораздо меньшие «провинности» моментально исключали из учебного заведения, и даже в начале 90-х годов 20 в, когда учились мои родители, таких ситуаций не возникало. Анализируя эти факты, я пришла к выводу, что отмена школьной формы дала толчок отмене дисциплины. В 2013 году Министерство образования, видимо, анализируя ухудшение ситуации, выпустило указ, где рекомендовало учебным заведениям вернуть форму. Частично это сделано, но механизм запущен. И нужны более жесткие меры, чтобы вернуть школу в зону безопасности.

Собирая материал для этого исследования, я читала статьи психологов, где они рассуждают о влиянии формы на школьников, и столкнулась с утверждением, что одетые одинаково дети лишены возможности выразить себя. Так как в течение 120 лет , вплоть до 1918 года, все, кто учился в гимназиях, лицеях, университетах в России, вынуждены были носить абсолютно одинаковую форму, я захотела убедиться, что форма так пагубно повлияла на индивидуальность россиян, что в эти годы не появилось ни одного выдающегося человека, и не смогла! Вот только некоторые фамилии, людей, несомненно, проявивших себя: Пушкин( великий русский поэт), Пущин (декабрист), Горчаков( глава Русского внешнеполитического ведомства при Александре 2), Салтыков- Щедрин ( классик русской литературы), Матюшкин( адмирал), Петрашевский( революционер), Вольховский ( генерал- майор, герой Русско-турецкой войны), Данилевский( культуролог и социолог), Фридман( астроном), Боткин( врач).

Отсюда вывод: одинаковая школьная форма не только не мешает самовыражению, но и способствует ему, заставляя человека конкурировать с другими только при помощи своего ума и талантов, а не за счет купленной на родительские деньги одежды. И в этом плане опыт применения формы нашими предками как никогда актуален!

 **Может ли одежда стать лекарством от низкой самооценки?**

Я интересуюсь модой и часто смотрю передачу «Модный приговор», где профессиональные стилисты преображают женщин. Часто это женщины с неустроенной судьбой, не реализовавшие себя в обществе. В начале передачи они выглядят неприглядно и неухоженно. Потом, причесанные, красиво одетые, с профессиональным макияжем, эти женщины на глазах становятся увереннее в себе, сильнее. Это дает им стимул изменить свою жизнь. Программа выходит с 2014 года и пользуется стабильной популярностью у российской аудитории, особенно у женской ее части. Тем самым публика признает, что внешние преображения — это начало новой жизни, они дают шанс человеку выйти на новый уровень и реализоваться.

Я заинтересовалась, как же повлияло участие в передаче и модное преобразование на судьбы женщин? Вот выдержки из интервью некоторых участниц, взятое из открытых источников канала You Tube. Светлана Астафьева с улыбкой признается: « В 55 лет я вышла замуж и очень счастлива!», Валентина Луканина: «В 45 лет я оставила надоевшую работу в библиотеке, получила педагогическое образование и наладила бизнес в области обучения детей», Любовь Лапшина: «В 60 лет я, не будучи актрисой, веду переговоры с кинокомпанией о съемках в фильме!», Наталья Токарева: « В 60 лет я полностью поменяла отношение к миру, у меня появились поклонники, я стала популярным блогером, я дружу со всем миром!»

Современное общество построено на конкурентной борьбе. В нашей стране очень весом половой ценз. При прочих равных условиях, тяжелее занять свое достойное место в жизни именно женщинам.

Российское законодательство запрещает работодателю в поисках кандидата на вакантную должность в объявлении указывать гендерные предпочтения. Но в реальности все обстоит иначе. Служба исследования HeadHunter в 2019 провела опрос среди 120 руководителей российских предприятий .90 % из них признались, что отсеивали кандидатов с неподходящим полом. Разрыв в заработной плате среди женщин и мужчин, выполняющих однотипную работу, составляет около 30%. Это можно объяснить историческими и экономическими факторами. В патриархальной России четко были распределены обязанности женщин и мужчин: удел женщин-дом, удел мужчин-внешний мир, карьера, добывание материальных благ для семьи. На рынок труда женщины массово вышли в 20-х годах 20 века, то есть, с исторической точки зрения, совсем недавно, поэтому так сильны «классические» представления о роли женщин в нашем обществе. Соответственно, внутри женского сообщества конкурентная борьба еще более накаляется. Именно в нашей стране возраст 40 лет негласно принят как барьер, за которым востребованность в сфере карьеры и личной жизни резко падает. Но средняя продолжительность жизни россиянок около 78 лет. Повышен пенсионный возраст до 63 лет. Нужно бороться за свое место под солнцем.

Кто же побеждает в этой жесткой борьбе? Конечно, та, что соответствует современным стандартам красоты и имеет: прокрашенные волосы, ухоженную кожу, подтянутую фигуру и модный гардероб! Если 100 лет назад наши прапрабабушки в 60 лет выглядели примерно одинаково, то сегодня между двумя женщинами этого возраста может быть такая огромная визуальная разница, что их можно принять за мать и дочь, а не за ровесниц. Одежда здесь имеет огромное значение. Возрастная женщина, одетая по моде своей юности, рискует прибавить к своему возрасту во мнении окружающих 10 лет. И, наоборот, та, что следит за модными тенденциями, выглядит моложе паспортного возраста, а, значит, более уверенна в себе и более конкурентоспособна! «Встречать по одежке» не перестали и в 21 веке. «Если вы хотите идти вверх по карьерной лестнице, одевайтесь так, как будто вы уже там», -советует эксперт моды, главный редактор журнала «L’Officiel» Эвелина Хромченко.

Была ли возможность у наших прапрабабушек поднять свою самооценку, занять более высокое социальное положение, стать более успешной при помощи одежды? Нет. И в начале 20 века, и раньше женщины одного возраста внутри одной социальной группы выглядели примерно одинаково. Именно социум диктовал, как одеться. Немыслимо было, например, кухарке надеть такое же платье, как у госпожи, даже, если у нее имелись средства на покупку этого платья. Даже если бы она его надела, подняться по социальной лестнице у кухарки не было никакой возможности. Место в социуме было предопределено по факту рождения. Отсюда вывод: наши социальные взаимоотношения с одеждой кардинально изменились по сравнению с такими же взаимоотношениями у наших предков. Их опыт в этом аспекте мне и моему поколению пригодиться не может.

  **Может ли одежда стать лекарством от депрессии?**

Депрессия- распространенное психиатрическое заболевание, которое проявляется постоянно подавленным настроением, резким снижением двигательной активности и умственной заторможенностью. Чаще всего депрессией страдают или очень молодые люди, или люди после 40 лет. ВОЗ закрепила за депрессией первое место среди причин потери работы. По статистическим данным ВОЗ, в России болеет депрессией около 14% трудоспособного населения. Причиной этого, в большинстве случаев, является хронический стресс, женщины страдают этим заболеванием чаще мужчин. То есть, в приоритете борьба с ежедневным стрессом, особенно у женщин, чтобы он не перерос в тяжелое заболевание, требующее медикаментозной терапии. Что же может предпринять современная женщина для улучшения своего настроение? К факторам, способствующим быстрой психологической разгрузке и улучшению настроения, психологи относят: чтение художественной литературы, просмотр любимых фильмов, употребление сладкой и жирной пищи, нахождение на солнце, занятия спортом и покупку новой одежды. Разберемся поподробнее. Чтение требует продолжительного времени, а его катастрофически не хватает. То же самое можно сказать и о фильмах. Сладкая и жирная пища при всеобщем малоподвижном образе жизни ведет к ожирению, солнечные дни в России составляют меньшую часть общегодового количества дней, занятия спортом требуют регулярности и силы воли. И только для покупки нового платья нужно всего лишь нажать кнопку в интернет-магазине. «Человек вообще рожден для счастья. Об этом писали многие классики. Есть тот род счастья, который продается в магазине и стоит, на самом деле, недорого. И любая женщина прекрасно знает, что если ей встретится платье, от которого вырастают крылья за спиной, то вот оно и состоялось», - утверждает Эвелина Хромченко. С ней согласны и психологи: перечисленные факторы одинаково влияют на головной мозг, вызывая чувство радости, благодаря гормонам дофамину, серотонину, эндорфину. Этот диагноз был открыт еще врачом Авиценной в 10 веке, и наши предки также страдали депрессией, конечно, они знали о «лечебной» силе обновок. И устный народный, и авторский эпос передают нам ожидание радости Аленушки от обещания родителей привезти новый платочек с ярмарки в сказке « Гуси-лебеди», сказка « Морозко» продолжает: « …под елью сидит его дочь, веселая, румяная, в собольей( подаренной) шубе, вся в золоте и серебре…». В сказке «Хрустальная гора» чудесная рубашка, подаренная Ивану, не только приносит ему радость, но и спасает жизнь. Радость от собственного отражения в зеркале после получения в дар нового платья и туфелек помогли Золушке из одноименной сказки Шарля Перро обрести уверенность в себе и изменить судьбу. Отсюда вывод: новое платье — это не пустяк, а профилактика депрессии!

 **Можно ли посредством одежды заявить о себе миру?**

В этом исследовании уже утверждалось, что для наших прародителей одежда была своеобразной вывеской, на которой было написано все: социальный статус, семейное положение, область проживания. Социальная группа негласно держала человека в жестких рамках и диктовала, что носить. Но уже в 20 веке появилось несколько направлений, когда, наоборот, люди, сами придумавшие свой особый стиль, создали новые социальные связи. Речь идет о молодежной субкультуре, когда новое поколение бунтует против ценностей родителей посредством внешнего вида. Так появилось несколько течений. Рассмотрим наиболее интересные из них: Хипстер, Панк, Эмо. Все они похожи в том, что самым важным атрибутом религии этих субкультур является одежда. В чем же их отличие?

**Хипстерское** движение зародилось в середине 20 века в Америке и обозначало буквально «как быть в теме?». Оно стало наследником и богемного, и хиппи- стиля одновременно, и исповедовали его художники, музыканты, дизайнеры. Хипстеры отрицают потребительский культ и это напрямую демонстрирует их одежда: растянутые свитера, протертые до дыр джинсы- скинни, нарочитая небрежность и неаккуратность в образе.

**Панк-движение** зародилось в Европе в 60-х годах 20 века. Название переводится как плохой, негодный, подонок. Изначально сформировалось как музыкальное направление. Идеология этого движения- анархия и нигилизм, отрицание всякого влияния общества и политики на индивидуума. Панков не спутаешь ни с кем: цветной ирокез на голове, кожаная куртка- косуха, дранные джинсы, высокие ботинки на грубой подошве, обилие цепей и металлических браслетов. На всем налет смерти: в одежде преобладает черный цвет, в аксессуарах- черепа и кости.

 **Субкультура Эмо** расцвела в 2000-х годах, блеснула очень ярко, но фактически просуществовала около 15 лет. Эмо-киды, как называют представителей этого движения, пропагандируют романтику и любовь, но не обычную, а, буквально, до гроба. Саморазрушение, суицид-вот стремление адептов Эмо. В одежде Эмо-кидов преобладают черные и розовые цвета, чередующиеся в полосках, на ногах- белые кеды и слипоны, волосы обязательно выкрашены в черный цвет, челка прикрывает один глаз. Обилие сердечек, заколочек и логотипов с названием самого движения также отличительная черта Эмо- кидов. Из- за массового распространения этого движения увеличилось число детских самоубийств. Эмо-киды подверглись преследованию и на территории России, и на территории других государств. Стало опасным принадлежать к этой субкультуре, постепенно она сошла на нет.

Может ли обычный современный человек, не принадлежащий субкультуре, заявить о себе миру посредством одежды? Да, конечно. Все мы ежедневно видим священнослужителей в сутанах и рясах, пожарных в спецодежде, полицейских в форменных костюмах, военных в одежде защитного цвета, врачей в белых халатах, цирковых артистов в блестках и трико. Но такая одежда демонстрирует профессию этих людей и ничего не говорит нам о месте проживания, материальном достатке и социальной принадлежности. Наоборот, современные миллионеры, могут выглядеть, как хипстеры, а люди самого низкого достатка могут «обмануть» окружающих дорогой брендовой одеждой. У нас, в отличие от наших предков, есть выбор, но он накладывает на нас больше обязательств.

Да, моему современнику трудно выделиться из толпы посредством одежды, мода многолика и предлагает разные стили: кежуал, спорт-шик, классический стиль, арт-деко, анимализм, бельевой стиль, оверсайз, гранж, минимализм. Но некоторые умудряются и при таком многообразии обратить на себя пристальное внимание, эпатируя окружающих. Что же такое эпатаж? Демонстрация внутренней свободы и пренебрежения мнением окружающих или патология? Психиатр, доктор медицинских наук Борис Менделевич считает, что «несоответствие поведения человека общепризнанным нормам, а именно, эпатажное поведение и нарушение общественных понятий -это, зачастую, признаки психиатрического расстройства». Всплеск эпатажности в обществе, по мнению врачей, совпадает с социальными потрясениями: экономическими подъемами и спадами, пандемиями и революциями и совпадает с ростом самоубийств. По результатам многолетнего исследования Соломона Аша, проводившегося в Америке в 50-х годах 20 века, и продолженные в 21 веке уже с применением нейрофизиологии, конформистов (людей, подстраивающихся под интересы социальной группы, частью которой они являются) большинство (75%,) и в целом они имеют больший объем головного мозга, чем нонкомформисты. Можно сделать вывод: эпатаж в одежде нельзя считать в полной мере возможностью заявить о себе миру, это, скорее, реакция человека с неустойчивой психикой и с не очень высоким уровнем интеллекта на неконтролируемые изменения окружающего мира, проявление растерянности и страха. Из истории нам известно, что во все времена на Руси были юродивые (умственно-отсталые) люди, которые зачастую одевались эпатажно. Их принято было жалеть и содержать «всем миром» по христианской традиции. Но, конечно, никому не приходило в голову всерьез интересоваться одеждой таких людей.

 Вывод: взаимоотношения с миром посредством одежды хотя и изменились за последние 150 лет, и одежда «пропиталась» духом демократии, глубинные связи человека с обществом посредством одежды сохранились, и потенциальное осуждение общества сейчас, как и 150, и более лет тому назад, по-прежнему руководит человеком, когда он решает, что надеть сегодня. Конечно, если он не душевнобольной!

  **Поможет ли одежда скорректировать фигуру?**

Наверное, нет на свете такой представительницы женского пола, будь то девочка или взрослая женщина, которая была бы довольна своей фигурой: худая хочет немного поправиться, а полная похудеть, высокая мечтает быть немного ниже, а низкая- вытянуться. Ситуацию усугубляет то, что, по мнению модельеров и стилистов, женские фигуры делятся на типы: треугольник, перевернутый треугольник, овал, прямоугольник, песочные часы. И различия эти становятся очевидны уже к 11- 12 годам. Изменить это при помощи диет невозможно, но можно скорректировать при помощи одежды

. Современные способы визуальной коррекции фигуры появились не так давно, с развитием массовой модной индустрии и наук- физики и математики, и не были доступны нашим предкам. Известно, что мы воспринимаем одинаковые по размеру объекты, окрашенные в разные цвета, по- разному. Анализируя внешний вид окружающих меня людей, я пришла к выводу, что объекты темных глухих тонов кажутся компактнее, чем такие же, но окрашенные в светлые, разбеленные тона. Одинаковые по объему объекты, на которые нанесены широкие горизонтальные полосы, кажутся шире, чем те, на которые нанесены широкие вертикальные полосы только потому, что я мысленно «продолжаю» эти полосы или в ширину, или в длину. Объекты, на которые нанесен четкий мелкий рисунок, привлекающий к себе внимание, не имеют очевидных границ для глаза и не дают увидеть их истинные размеры. Так же, объекты с нанесенным на них ассиметричным рисунком, состоящим из треугольников, окрашенных в контрастные цвета, становятся, за счет острых углов, более вытянутыми; невозможно понять, объемен этот предмет на самом деле или нет.Так же я проанализировала историческую и культурную подоплеку в выборе того или иного цвета для одежды нами, славянами. Черный цвет в нашей стране связан с погребением усопших, с трауром. Человек, одетый в черный костюм в повседневной жизни, кажется строже, собраннее, стройнее. Одежда черного цвета как бы «защищает» своего хозяина, выстраивает вокруг него границы, препятствует дружескому общению. Белый цвет ассоциируется у нас с целомудрием, высокой нравственностью, светлым христианским праздником. Человек, выбравший одежду этого цвета, выглядит более молодым, более беззащитным, более доброжелательным. Но, визуально «размывая» границы объекта, белая одежда полнит своего хозяина. Красный цвет вот уже 10 веков сохраняет позиции самого красивого. Не даром это однокоренные родственные слова. Красный- цвет веселья, бурного праздника, с плясками, пением, обильным застольем. Так же я проанализировала, какие цвета выбирает для сочетания сама природа, и пришла к выводу, что сочетания белого и желтого, как в ромашке, пурпурного и зеленого, как в розе, голубого и салатового, как в васильке - очень удачны!

Все эти знания и наблюдения я постаралась применить, создав по три эскиза для каждой из выбранных мною моделей. Пока эти модели нарисованные, но у них есть прототипы- девочки из моего окружения. Модель номер 1- Вероника. Тип ее фигуры- прямоугольник. Вероника коренастая, приземистая, без выраженной талии. Для нее я предложила строгий классический брючный костюм в качестве деловой одежды. Борта жакета остаются расстегнутыми, гладкокрашеная шелковая блуза белой вертикальной полосой зрительно удлиняет силуэт Вероники, делая ее более стройной и легкой. Для прогулки летним днем Вероника может надеть голубой трапецевидный сарафан из вискозы с салатовой вертикальной полосой, которая вытягивает ее силуэт и за счет формы не привлекает внимания к талии. Для праздничного выхода Вероники я создала платье из смесовой ткани, отрезное по линии талии, где крой и сочетание двух цветов (пурпурного и зеленого) зрительно «рисуют» отсутствующую талию, а юбка- колокол еще более подчеркивает этот эффект.

Модель номер 2- Виктория, очень стройная девочка, считающая себя слишком худой. Для того, чтобы визуально расширить фигуру Вики, я предложила ей повседневное хлопчатобумажное платье в широкую белую полоску. Эффект подкрепляется еще и свободным кроем платья. Для пляжной вечеринки Виктория сможет надеть комплект, состоящий из трех предметов: короткого трикотажного топа, джинсовой мини-юбки с низкой посадкой и летних вязаных сапожек белого цвета. Таким образом, силуэт этой модели «разрезают» по горизонтали четыре полосы, что расширит фигуру Вики и сделает на какое-то время более полной. Для торжественного события, например, школьного бала, я нарисовала для модели белое шелковое платье с пышной двухслойной юбкой, с объемными рукавами, что так же позволит худой девочке стать чуть полнее.

У модели номер три, Кристины, самая сложная фигура - овал. Наряд должен не только скрыть полную талию, но и снять акцент с объемов Кристины. Для нее я создала повседневное летнее платье из плотного льна с мелким геометрическим рисунком, который привлекает внимание к себе и не дает сосредоточиться на фигуре Кристины. Расширяющийся к низу подол платья, вычерчивает силуэт, где бедра шире талии, а не наоборот. Для делового выхода я предложила этой модели строгое платье из плотного полиэстра, состоящее из контрастных черно-белых треугольников. Фигуры расположены ассиметрично и визуально «ломают» чрезмерную округлость Кристины, делают ее более высокой и стройной. Длина миди этого платья очень важна, она позволяет скрыть толстые колени модели и демонстрирует самую узкую часть ноги. Для праздника я нарисовала эскиз шелкового легкого красно-черного платья, состоящего из узких вертикальных полос, удлиняющих фигуру Кристины. Платье прямого свободного силуэта скрывает очертания живота, а воздушные рюши на подоле и на пройме «играют» при движении, так же не позволяя сконцентрироваться на особенностях фигуры Кристины.

Сравнение моделей в нижнем бель и в предложенной мною одежде позволяет увидеть, что не только история, психология, культурология, изобразительное искусство, но и математика, и физика, и ботаника могут помочь современной девочке выбрать правильную одежду для каждой жизненной ситуации и стать более уверенной в себе и более успешной в обществе.

Какие же способы моментальной коррекции фигуры были у наших прабабушек? Самый известный, пожалуй, корсет. Он появился в мире в 14 веке, а в России стал известен благодаря царю-реформатору Петру 1 в 17 веке. Назвать корсет только визуальным способом коррекции нельзя, его жесткое физическое воздействие и пагубное влияние на здоровье женщин известно. Конечно, корсет применяли лишь праздные социальные слои, пользующиеся чужим трудом. Выполнять тяжелую физическую работу в этом жестком аксессуаре было невозможно. Поэтому способом визуальной коррекции фигур крестьянок по-прежнему оставалась многослойность, да и сам покрой русского сарафана предполагал свободный силуэт, «размывающий» границы тела. Это самый легкий способ «спрятать» особенности фигуры, он актуален и в наши дни, и охотно применяется модельерами и стилистами. Чего нельзя сказать о корсете. С развитием медицинской науки, корсет был изгнан из гардероба женщин раз и навсегда.

Таким образом, не все способы моментальной коррекции фигуры наших прародительниц нам подходят, а вот они, я уверена, охотно переняли бы современные научные разработки в этой области.

  **Практическая часть**

 Проведен социологический опрос 14 детей 13-14 лет и 10 взрослых от 18 до 60 лет с целью выяснить, что думают они о роли одежды в жизни современного поколения? Считают ли они, что социум в России, по-прежнему, накладывает на человека обязательство быть прилично одетым, помогает ли правильный выбор одежды справиться с трудными ситуациями, нужна ли форма школьнику 21 века? Результаты опроса намеренно разделены на возрастные группы, чтобы провести сравнительный анализ мнений разных поколений. Также взяты интервью у 4 практикующих психологов, чтобы выяснить мнение профессионалов по всем аспектам гипотезы.

 **Результаты**:**1)** считают, что понятие «неприлично одетый человек» актуально в России 13 детей ( 93% от всех детей-респондентов), 10 взрослых (100% от всех взрослых респондентов), 4 психологов считают так же (100%), **2)** полагают, что понятие «не к месту одетого человека» сохранилось в России 13 детей( 93%), 10 взрослых ( 100%), психологи на 100 % согласны с этим; **3)** подтверждают, что понятие «безвкусно одетого человека» актуально 8 детей (57%), 10 взрослых (100%), 3 психологов (75%); **4)** на людей, обнаженных в общественных местах, реагируют с отвращением 8 детей (57%), 6 детей реагируют нейтрально( 43%), 9 взрослых негодуют (90%), 1 относится нейтрально (10%); мнение психологов: 3 реагируют нейтрально (75%), 1- отрицательно (25%); **5)** удачная покупка понравившейся одежды вызывает прилив радости и ощущение счастья у 100 % респондентов всех возрастов; **6)** связывают душевное состояние и выбор цвета одежды 5 детей (35%), 7 взрослых (70%), не видят связи в испытываемых эмоциях и выборе цвета одежды 9 детей (65%) и 3 взрослых (70%); **7)** уверены, что школьная форма необходима для поддержания дисциплины 6 детей ( 43%) и 10 взрослых (100%); **8)** признаются, что при помощи одежды можно занять свое место в социуме, а, значит, можно получить уважение окружающих, 5 детей (35%), 2 взрослых ( 20%). И, наконец, все 100% респондентов уверены, что при помощи одежды можно визуально скорректировать фигуру.

 Некоторые вопросы, заданные психологам, вынесены в отдельный анализ. Профессионалов спросили о роли форменной одежды. На вопрос, «меняет ли человека ношение формы по долгу службы, и как?», все четверо (100%) ответили, что повышается ответственность, появляется собранность. Ношение школьной формы как дисциплинирующего компонента подтверждают 100% профессионалов. На вопрос, поможет ли правильно подобранная одежда продвинуться по карьерной лестнице, трое ответили «нет» (75%), один-«да» (25%). Причинами эпатажа назвали желание человека заявить о себе, обратить на себя внимание 3 психологов (75%), признают, что удачная покупка одежды может помочь в решении психологических проблем.

 **Заключение**

Выдвинутая в начале исследования гипотеза состояла из нескольких аспектов, отраженных в содержании. Доказательство каждого представлено в главах этой работы. Так, выяснилось, что материалы, которые на протяжении нескольких веков служили нашим предкам для изготовления верхней зимней одежды, устарели и по функциональности, и по медицинским показателям, и по нравственному аспекту. Современная легкая промышленность предложила более легкие, теплые, износостойкие, гипоаллергенные искусственные материалы, простые в хранении и уходе. Варварское истребление животных для получения шкур и меха, оправданное нашими пращурами, не имеющими альтернативы, больше не нужно и должно быть прекращено**!**. У наших предков не было возможности использовать одежду для повышения своей самооценки: не только сословные, но и территориальные цензы в нарядах не позволяли надеть платье человека из другого социального круга, из другой местности. Моего современника в выборе одежды «связывают» только его собственные нравственные законы, уровень воспитанности и материальное благосостояние. **Вывод**: эти аспекты доказать не удалось. Заявить о себе миру посредством одежды мои предки не могли, они были пассивными носителями одежды-витрины, которая заранее навешивала ярлыки на их личности. Современный человек сам решает, какую «витрину» он наденет сегодня и что сегодня «расскажет» обществу о себе. Как следует из данного исследования, здесь легко попасть в крайность и стать посмешищем. Именно нравственные законы предков и собственный здравый смысл приходят на помощь человеку 21 века! **Вывод**: актуальность этого аспекта доказана частично. Что касается визуальной коррекции фигуры, то главными элементами у наших бабушек были: корсет для привилегированных социальных групп и многослойность в одежде для крестьянок. Первый способ отметен из-за пагубного воздействия на женский организм, а второй активно используется модельерами и поныне. Но основные современные визуальные способы коррекции появились уже в 20-21 веках, когда активно стали развиваться математика и физика. От физики мода взяла на вооружение особенности восприятия глазом вертикальных, горизонтальных, диагональных и «разбитых» на части объектов, а от математики- корректирующие свойства различных геометрических фигур, преобладающих в форме костюма**. Вывод**: актуальность этого аспекта доказана частично.

 Но! Самые важные для меня аспекты были доказаны полностью в ходе исследования. Так, целесообразность и даже необходимость форменной одежды в военных и гражданских профессиях, введенная в России в 18 веке, актуальна и по сей день. Профессионалы, интервью у которых я брала, подтверждают мою гипотезу. Также практической частью работы подтверждается необходимость обязательной школьной формы, которую носили 6-7 поколений наших прародителей: 100% взрослых респондентов и 100 % психологов настаивают на дисциплинирующей роли этой одежды, ее значимости для воспитания социально адаптированного человека. 43% опрошенных детей согласны с ними.

 Представления предков о правильной летней одежде как о профилактике опасных заболеваний тела и распущенности души, более актуальны в наши дни, чем когда-либо. В ходе исследования выяснилось, что в современной России сильны патриархальные традиции, так как даже подростки-разрушители старых традиций- относятся резко отрицательно к появлению обнаженных и полуобнаженных людей в храмах, общественном транспорте и магазинах. Несомненно, что это отрицание заложено в нас культурными традициями россиян прошлых веков. Так высказались 57% детей и 90% взрослых респондентов. Нейтральную реакцию психологов (75%) я объясняю профессионализмом: чтобы лечить душевные недуги, нужно быть толерантным человеком. То, что, вопреки общемировым тенденциям, в России, по-прежнему, большое значение придается одежде, подтверждается тем фактом, что респонденты обеих возрастных групп единогласно признают актуальность понятий «неприлично одетый человек». Этот факт подтверждает силу исторической связи наших прабабушек и прадедушек с нами, силу влияния православных традиций, заложенных еще в 10 веке. Выбор летних тканей, как и 150 лет назад, тот же. Этот аспект актуален в полной мере: чем более закрыто тело в жару для попадания ультрафиолетовых лучей, тем лучше профилактика рака кожи. Альтернативы льну и хлопку нет до сих пор: у тканей из этих природных материалов самая низкая световая пропускная способность и самая высокая способность к влагоотведению. **Вывод**: эти два аспект считаю доказанными. Депрессия-заболевание, требующее медикаментозного лечения. Известно оно было еще в древности. Длительное накопление отрицательных эмоций провоцируют это заболевание. Гипотезой исследования предполагалось, что одежда может стать средством профилактики депрессии. 100% респондентов подтвердили, что покупка понравившейся одежды вызывает чувство радости и ощущение счастья, а это способствует выработке гормонов, благотворно влияющих на жизненный тонус людей. То же самое испытывали и наши предки И, конечно, радовали себя обновами, что подтверждается примерами из устного народного эпоса. **Вывод**: аспект «новое платье-не пустяк, а, лекарство от депрессии», считаю доказанным. Уверенна, что это исследование послужит началом моих проектов по следующим темам: «Я модельер или волшебник?» (дизайн), «Эпатаж в искусстве и в жизни», «Молодежные течения и социальные революции» (социология), «С чего начинается гуманизм, с людей или животных?», «Какого цвета моя личность» (психология), «Почему я вижу именно так?» (физика)

 **Список литературы**

1. Русские народные сказки
2. А. Н. Толстой «Детство Никиты»
3. Н. Г. Гарин-Михайловский «Детство Темы»
4. К.И. Чуковский «Серебряный герб»
5. О. Колпакова «как жили в Древней Руси»
6. ru.wikipedia.org
7. hh.ru
8. fishki.net