



2023 год

Автор:

Добрякова Алла

Супервизор:

Ивойлова Анна

Тема:

**Нейрографика как метод коррекции психоэмоционального
состояния современной женщины**

Оглавление

Добрякова Алла	2
Нейрографика как метод коррекции психоэмоционального состояния современной женщины	2
Нейрографика как метод коррекции психоэмоционального состояния современной женщины.	2
Литература.....	6
Работы.....	8

Нейрографика как метод коррекции психоэмоционального состояния современной женщины.

Тема коррекции психоэмоционального состояния женщин особенно важна в современном мире. Многозадачность, планирование, высокая ответственность, недосыпание, физические нагрузки являются их основными жизненными принципами, отсюда высокий уровень стресса, тревоги и повышенная утомляемость, усталость, потеря интереса к ранее любимым делам, изменения в аппетите и сне, нарушения концентрации, раздражительность, апатия, нервозность, панические атаки, низкая самооценка и проблемы с памятью. Результатом этого может быть психоэмоциональный дисбаланс. По нашему мнению, нейрографика является перспективным и экологичным методом для коррекции психоэмоционального состояния.

Психоэмоциональное состояние – это комплексные психические и эмоциональные процессы, которые оказывают влияние на поведение и восприятие окружающего мира. Оно может быть как позитивным, так и негативным, и зависит от множества факторов, включая внешнюю среду, генетическую предрасположенность, социальные условия и личностные особенности. Негативные психоэмоциональные состояния могут возникать по разным причинам. Одной из них является стресс, который может быть вызван разными событиями, начиная от обычного дня, который просто пошел не по плану, и заканчивая потерей близкого человека, разводом, лишением работы или финансовыми трудностями, а все потому, что: «интернальность женщин положительно и статистически значимо связана с удовлетворенностью

». [7, с.155] Интернальность – это свойство личности, присущее людям, которые принимают ответственность за то, что происходит с ними, за свои поступки на себя. Это качество отражает уровень субъективного контроля. Находится в тесной связи с развитием личностной ответственности. Именно интернальностью обусловлено личностное развитие и успешность в исходе разного рода жизненных ситуаций, и, соответственно, психоэмоциональное состояние женщины напрямую зависит от локуса контроля. Локус контроля — понятие в психологии, характеризующее свойство личности приписывать свои успехи или неудачи только внутренним либо только внешним факторам. Введено Джулианом Роттером в 1954 году. «Согласно предположению Дж. Роттера, субъективный контроль является устойчивым личностным свойством, а индивидуальные различия в локализации контроля обусловлены процессом научения, в том числе, а, возможно, и в первую очередь, в семье». Таким образом, локус контроля возникает и формируется в процессе

процессе социализации личности, постепенно становясь устойчивым свойством, определяющим некоторые аспекты поведения личности. «В зависимости от того, где локализуется контроль над значимыми жизненными событиями, Дж. Роттер предлагает выделять лиц с интернальным (внутренним) и экстернальным (внешним) локусом контроля. При этом тип локализации контроля определяет особенности поведенческого реагирования в широком контексте социального взаимодействия, связан с уровнем активности личности и чувством ответственности, напрямую влияет на ощущение «контролируемости» событийного жизненного ряда. По мнению Дж. Роттера, локус контроля является универсальной, устойчивой характеристикой и инвариантен по отношению к любым типам событий и ситуаций, с которыми сталкивается личность.» [4, с.220] Современная женщина обладает огромным количеством обязанностей, наряду с мужчинами занимает высокие посты, выполняет тяжелую работу, постоянно принимает разного рода важности решения не только за себя, но и за своих детей, в частности, или за семью в общем, но вместе с этим не освобождена от обязанностей по дому и «выполняет такую важную для продолжения человеческого рода репродуктивную функцию». [6, с.250]. «Так, в оригинальной концепции Дж. Роттера локус контроля рассматривается как устойчивая, инвариантная характеристика по отношению к широкому диапазону социальных ситуаций, в том числе ситуаций успеха и неудачи. В то же время данные, полученные в современных исследованиях, заставляют ученых усомниться в исключительно однонаправленных сочетаниях локуса контроля в различных по типу ситуациях». [4, с.220] Так, в статье А.А. Реана описывается, что локус контроля при неудаче включает защитное действие и переходит из интернального состояния в экстернальное, «снимая ответственность с личности за неудачи, позволяет адаптироваться к постоянным внешним негативным оценкам деятельности и поведения личности со стороны окружающих и сохранять самоуважение» [3]. Таким образом, можно говорить, что вектор локуса контроля — это результат психоэмоционального состояния.

Важно помнить, что психоэмоциональное состояние можно корректировать и улучшить. Существует множество методов и подходов к коррекции, включая психотерапию, но такие, как физическая активность, нейрографика, медитация, здоровый сон и изменение образа жизни, приветствуются как экологичные. Регулярные физические упражнения помогают улучшить настроение, снизить уровень стресса и тревожности. Они способствуют выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые улучшают наше психоэмоциональное состояние. Правильное питание имеет прямую связь с нашим психическим состоянием. Употребление полезных продуктов,

таких как фрукты, овощи, рыба, орехи и зелень, может помочь улучшить наше настроение и снять стресс. Недостаток сна может негативно сказываться на нашем психоэмоциональном состоянии, вызывая раздражительность, тревогу и депрессию. Поэтому важно обеспечивать себе достаточное количество качественного сна. Медитация и релаксация могут помочь снять накопившийся стресс, улучшить концентрацию, уменьшить тревожность и улучшить общее психоэмоциональное состояние. Нейрографика – эффективный метод работы с подсознанием через принципы психологии, арт-терапии, коучинга, нейропластичности и нейрофизиологии.

Этот метод работает следующим образом: каждый день мы совершаем действия по уже заложенным паттернам поведения, которые хранятся у нас в мозге: выключаем будильник, включаем свет в спальне, обращаем внимание на дорожные знаки, находясь за рулем, на все это наш мозг давно не тратит энергию, потому что это результат опыта, как собственного, так и, может быть, чужого, сохраненный в устойчивых нейронных связях. И чем чаще мы совершаем действие, тем они сильнее. С одной стороны, такой алгоритм упрощает жизнь, многие действия совершаются автоматически, с другой, заложенные шаблоны при неудаче будут мешать. Надо понимать, что усилием воли паттерны поведения изменить сложно, а нейрографика – это графический язык, который будет понятен мозгу и поможет образовать новые нейронные связи. Через знакомый с детства процесс – рисование – мы выражаем мысли, чувства и эмоции. В результате снимаются ограничения и трансформируются убеждения, меняется восприятие проблемы и отношение к ней. [1] Благодаря этому мы находим новые решения, способы и возможности для действий. «Отметим, что распознавание (понимание) собственных эмоций, как и управление собственными эмоциями, лежит в основе понимания эмоций других людей, а также – управления эмоциями других людей. Таким образом, основой эмоционального интеллекта является способность понимания самого себя (в широком смысле), особенностей собственного внутреннего психоэмоционального пространства. В этом смысле нейрографика (как инструмент самопознания, а также гармонизации аспектов индивидуального психоэмоционального пространства) [2], может быть действенным методом развития способностей самопонимания, а, следовательно, – эмоционального интеллекта личности.» [5, с.2] Психотерапия уже нужна в случае серьезных нарушений психоэмоционального состояния. Она позволяет осознать и разрешить эмоциональные проблемы, развить навыки управления эмоциями и научиться справляться с трудностями в жизни. Важно помнить, что каждый человек уникален и методы коррекции психоэмоционального состояния нужно подбирать индивидуально.

Нейрографика может быть эффективным методом для коррекции психоэмоционального состояния современной женщины, стать решением определенного количества задач: снижения уровня тревожности, нормализации сна, формирования новых стратегий и планов в работе, в жизни, в семье и в питании и, соответственно, изменить вектор локуса контроля в конкретной ситуации. Известно, что внешний и внутренний локус контроля причисляют к врожденным качествам. Но на практике эти качества можно в себе развивать и корректировать, потому как, наблюдая современные исследования, становится ясно, что чистых экстерналов и интерналов нет. [1, 4] Обычно эти психологические факторы смешиваются в человеке, но все равно какой-то из них преобладает. И тут возникает вопрос: какой локус контроля полезнее и важнее для конкретной ситуации, интернальный и экстернальный, для того чтобы урегулировать психоэмоциональное состояние. «Нахождение в постоянном взаимодействии с внешним миром требует от человека огромного внимания и концентрации (при условии, что имманентным элементом взаимодействия с внешним миром является внутриличностное взаимодействие как взаимодействие человека с самим собой)». В погоне за максимальной реализацией (здесь мы, среди прочего, имеем в виду установку «успеть всё»), человек приближает состояние психоэмоционального выгорания, и процесс восприятия собственных успехов приводит к обратному эффекту – крайней неудовлетворенности собой и текущим положением дел, нежеланию двигаться вперед. Нейрографика предоставляет человеку возможность остановиться и отрефлексировать происходящее, побыть в моменте «здесь и сейчас», осознать аспекты собственного состояния (в теле, эмоциях, мыслях), согласовать траекторию своего движения и развития с собственными целями и ценностями. [5, с. 4] Посмотреть на ситуацию со стороны и принять правильное и осознанное решение.

На начальном этапе исследования была выдвинута гипотеза: методом нейрографики можно скорректировать психоэмоциональное состояние современной женщины, изменив локус контроля в конкретной ситуации. В исследовании принимали участие 40 женщин (в четырех группах по 10 человек) в возрасте от 35-50 лет. Успешные предприниматели, матери, одинокие и замужние, работающие в различных сферах и имеющие постоянный доход выше среднего, все женщины с высшим образованием из двух разных городов: Екатеринбург и Пермь, с численностью населения более 1,5 и 1 миллиона человек, соответственно. Для чистоты исследования мы заранее провели с каждой из женщин индивидуальную встречу, чтобы определить, какую именно ситуацию выбрать для эксперимента. Задача была выявить именно ту ситуацию, где женщина испытывает внешний локус

контроля (а для решения задачи нужен внутренний) и, соответственно, нестабильное психоэмоциональное состояние, связанное конкретно с этой ситуацией. Женщины были разделены на группы по 10 человек (2 группы в Перми и 2 группы в Екатеринбурге), всем был предложен одинаковый алгоритм нейрографики, но Тема 1.0. по Базовому Алгоритму была у каждой своя. [2] Методом оценки выбрали шкалирование от -10 до +10, где значения от -10 до 0 – это экстернальный локус контроля (женщина в данной ситуации винит окружающую среду) и от 0 до + 10 – интернальный (где есть четкое понимание ситуации и желание взять на себя ответственность). Перед тем как приступить к рисованию нейрографических рисунков, произвели опрос каждой из участников группы и получили данные, что 5% (2 человека) имели показатели -9; 20% (8 человек) имели показатель -7; 42,5% (17 человек) имели показатели -5; 32,5% имели показатель -1. Что говорит о том, что все находились в минусовой зоне шкалы «Локуса контроля», соответственно, имели экстернальный взгляд на ситуации. Длительность рисования заняла 2 часа, за это время рисунки были выполнены и закончены по всем правилам базового алгоритма, где в результате рисунка у некоторых изменилась Тема 2.0.[2] После чего мы вновь прошкалировали состояния участниц испытания и получили данные, что 7,5% (3 человека) имели показатель 0; 17,5% (7 человек) имели показатель +3; 22,5% (9 человек) имели показатель +4; 37,5% (15 человек) имели показатель +5; 15% (6 человек) имели показатель +9. Анализ полученных данных показывает, что все участники эксперимента имели динамику в сторону положительной шкалы, а это значит, изменили свое мнение и видение ситуации, соответственно, намного улучшив свое психоэмоциональное состояние.

Подводя итог написанного, можно сказать, что нейрографика — эффективный и экологичный метод для коррекции психоэмоционального состояния женщины, на которое влияет огромное количество факторов как внешней среды, так и внутренних переживаний. Метод нейрографики помогает отрефлексировать состояние, оценить ситуацию со стороны, прожить её, отслеживая ход своих мыслей и придавая значение локусу контроля в конкретной ситуации. Оставаясь при этом идентичным, сохранив свои моральные и идеологические взгляды.

Литература

1. Зорина, Н. Н. Применение нейрографики для развития эмоционального интеллекта личности / Н. Н. Зорина // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2020. – № 1(39). – С. 331-342. – EDN JOBURB.

2. Пискарёв, Павел Михайлович, Нейрографика: алгоритм снятия ограничений / Павел Пискарёв. -Москва: Эксмо, 2020. - 224 с. : ил. - (Драйверы счастья).

3. Реан А. А. Проблемы и перспективы развития концепции локуса контроля личности // Психологический журнал. Том 19. № 4. 1998. С. 3–13

4. Савина, Ю. В. Локус контроля в понимании современной психологии / Ю. В. Савина, Е. В. Щетинина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2022. — № 42 (437). — С. 219-223. — URL: <https://moluch.ru/archive/437/95622/> (дата обращения: 13.11.2023).

5. Торик, М. Д. Нейрографика как инструмент развития эмоционального интеллекта / М. Д. Торик // Методология современной психологии. – 2023. – № 17. – С. 315-321. – EDN KODZTV.

6. Хаджимурадова, Т. Х. Женщина в современном обществе: карьера и семейная жизнь / Т. Х. Хаджимурадова // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2016. – № 118-3. – Р. 249-251. – EDN XCDINZ.

7. Шейнов В. П., Связь эмоционального интеллекта, локуса контроля и удовлетворенности жизнью// социальная психология личности. -2020. Том 5. № 4(20), 155с.

8. Шейнов В.П. Ассертивность, интернальность, аффилиация и незащищенность индивида от манипуляций: связи и свойства Журнал » 2015. №14 : Шейнов В.П. Ассертивность, интернальность, аффилиация и незащищенность индивида от манипуляций: связи и свойства <http://systempsychology.ru/>

[Ссылка на дипломную работу Добряковой Аллы в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Счастье.



Тема: отношения с любимым.

