



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Космина Нина

Супервизор:

Тимина Ирина

Тема:

Путь в личную реализацию с помощью нейрографики

Оглавление

Космина Нина.....	2
Путь в личную реализацию с помощью нейрографики	2
Аннотация.....	2
Ключевые слова	2
Keywords	2
Список литературы	7
Работы.....	9

Аннотация

В статье рассматривается понятие самооценки, её роль в жизни человека, как она формируется и на что влияет. Представлено описание практического исследования с применением метода нейрографики алгоритма НейроПортрет.

Ключевые слова

самооценка, повышение самооценки, нейрографика, нейропортрет.

Keywords

self-esteem, self-esteem enhancement, neurographics, neuroportret.

Психологическим фундаментом личности является самооценка, которая во многом определяет жизненные позиции человека, уровень его притязаний, всю систему оценок. Самооценка влияет на формирование поведения и жизнедеятельности человека. Также самооценка во многом влияет на динамику и направленность развития человека.

Самооценка личности — это элемент самосознания, характеризующийся эмоционально насыщенными оценками самого себя как личности, собственных способностей, нравственных качеств и поступков, выступающий важным регулятором поведения.

Сложно переоценить значимость самооценки в жизнедеятельности человека. Самооценка играет важнейшую роль в организации управления поведением человека и является основанием для определения задач, которые личность ставит перед собой и считает себя способной выполнить за счет имеющихся умений, навыков, способностей. От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

В зарубежной психологии принят термин «Я-концепция», который утвердился и в нашей психологии. Наибольший вклад в развитие теории Я-концепции внес американский психолог Роберт Бернс, его работа называется «Развитие Я-концепции и воспитание». Согласно Бернсу, Я-концепция – это

совокупность представлений человека о себе, сопряженная с их оценкой. [2] Я-концепция выступает как установка по отношению к самому себе и включает три компонента:

1. Когнитивный компонент – образ своих качеств, способностей, внешности, интересов, ценностей, социальной значимости и т.д. Этот компонент часто называют «образ Я», «картина Я». В психологии принято различать: реальное «Я» – представление о себе в настоящем времени; идеальное «Я» – то, каким субъект, по его мнению, должен был бы стать, ориентируясь на моральные нормы; динамическое «Я» – то, каким субъект намерен стать. [2]

2. Оценочный компонент – эмоциональное оценивание человеком своих психологических качеств, поведения. Различные черты образа-Я могут вызывать различные по знаку и интенсивности эмоции. Это самоуважение, самокритичность, себялюбие, самоуничижение и т.д. Оценочный компонент Я-концепции называют «принятием себя» или «самооценкой».

3. Поведенческий компонент – стремление быть понятым, завоевать симпатии, уважение, повысить свой статус или, наоборот желание остаться незамеченным, уклониться от оценки и критики, скрыть свои недостатки.

Таким образом, этот компонент отражает конкретные действия, реакции, которые могут быть вызваны образом-Я и самооценкой. [2]

Самооценка в этой трехчастной схеме чаще всего прямо отождествляется с эмоционально-ценностным отношением субъекта к себе. Человек может относиться к себе фактически так же, как он относится к другому, уважая или презируя себя, любя или ненавидя и даже понимая или не понимая себя.

Самооценка – оценка человеком собственных качеств, достоинств и недостатков.

Самооценка всегда носит субъективный характер. Качества, которые человек приписывает самому себе, далеко не всегда объективны, с ним не всегда готовы согласиться другие люди. Определяя виды самооценки, можно выделить два её показателя: адекватность и уровень. [3]

Адекватность самооценивания выражает степень соответствия представлений человека о себе с объективными основаниями этих представлений. Различают адекватную (правильное оценивание себя) и неадекватную (неправильное оценивание себя) самооценку. Неадекватная

самооценка включает два уровня: завышенной самооценки и заниженной. Как завышенная, так и заниженная самооценка для личностного развития непродуктивна.

При завышенной самооценке развиваться некуда, так как человек уже «само совершенство, идеал». Он слишком уверен в своих силах и не критичен по отношению к себе. Завышенная самооценка приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. В результате он нередко сталкивается с противодействиями окружающих, отвергающих его претензии, озлобляется, проявляет агрессию, вследствие чего может утратить необходимые межличностные контакты, замкнуться.

Заниженная самооценка приводит к тому, что человек считает себя хуже других, менее достойным, умным, привлекательным и т. д. При низкой самооценке человек не верит в себя, свои возможности, не нравится самому себе. Недовольство собой испытывает постоянно или очень часто. Низкая самооценка отражается и на внешнем виде человека: поза, мимика, жесты, поведение. Заниженная самооценка формирует у человека различные комплексы неполноценности, устойчивую неуверенность в себе, отказ от инициативы, тревожность, самообвинение.

Ребенок не рождается на свет с каким-либо отношением к себе, его самооценка складывается в процессе общения с другими людьми. На становление самооценки влияют такие факторы, как: семья, школа, общение со сверстниками и взрослыми.

Родители играют большую роль в формировании самооценки своего ребенка. Г.Г.Кравцов считает, что первое место в процессе формирования личности ребенка, его самооценки занимает безусловная любовь родителей к нему. В этом случае ребенок чувствует и уверен, что он представляет ценность для своих родителей таким, каков он есть [6]. Абсолютная родительская любовь дает ребенку необходимую для него защищенность в этом мире. В период раннего детства значимым взрослым, который оказывает существенное влияние на развитие ребенка, является мать. Г.Г. Кравцов отмечает, что занимаемая матерью позиция во многом определяет весь ход психического развития ребенка в раннем возрасте, его способностей, черт характера [6]. Поэтому, прежде всего, сама мать должна быть носителем адекватной самооценки.

Важно, ощущает ли ребенок тепло, заботу и любовь родителей. Безразличие, постоянные упреки, отсутствие доброты, обесценивание

достижений ребенка со стороны родителей ведет к снижению его самооценки. Немалую роль в становлении самооценки играет и прочность семьи. В распавшихся семьях чаще встречаются дети с низкой самооценкой.

Важнейшим семейным фактором самооценки является тип взаимоотношений, складывающихся в семье. Основы адекватной самооценки закладываются в семьях с разнообразным кругом интересов, где отношения пронизаны вниманием и заботой не только о родных, но и о друзьях, знакомых, животных. Творческое отношение к любому делу активизирует инициативу ребенка, его индивидуальность и самостоятельность. Постепенно он утверждает в понимании того, что многое может сделать сам. Важно, чтобы процесс совместного творчества родителей и ребенка сопровождался адекватной оценкой его взрослыми.

С поступлением ребенка в школу воспитательное влияние семьи несколько ослабевает за счет того, что с ней успешно начинает конкурировать школьное воспитание. Самооценка в младшем школьном возрасте формируется, главным образом, под влиянием оценок учителя.

Ребёнок обладает повышенной чувствительностью к одобрению или неодобрению со стороны учителя. В подростковом и юношеском возрасте группа сверстников выступает в качестве основного фактора самооценки.

Дальнейший процесс развития самооценки приобретает сугубо индивидуальные черты и прямо зависит от круга людей, с которыми обращаются юноша или девушка, а также от ситуаций, в которых разворачивается общение, и от его характера. Таким образом, для формирования самооценки важнейшую роль играют не биологические, а социальные факторы. [8]

Самооценка – это динамическое личностное образование, следовательно, отношение к себе можно изменить. В своем практическом исследовании мы применяем такой инструмент как нейрографика.

Нейрографика – это научно обоснованный метод помогающих практик в психологии, разработанный доктором психологических наук, профессором Павлом Михайловичем Пискарёвым в 2014 году. Суть метода заключается в том, что через рисование специальных нейрографических линий и геометрических фигур мы получаем доступ к слоям психики, которые находятся глубже оперативного сознания, то есть мы можем соприкасаться с неосознаваемыми и вытесненными переживаниями [10]. В исследовании мы применяем алгоритм НейроПортрет. Алгоритм особен тем, то выполняется на

заранее подготовленном распечатанном фотопортрете человека. Лицо является важной частью нашего «Я», особенно в реалиях современного мира, когда большое количество времени мы находимся в онлайн-пространстве и наше лицо является одним из ведущих каналов коммуникаций. Касание собственного лица довольно интимный момент, обычно люди трогают своё лицо предсказуемо: умывание, массаж, косметический процедуры, макияж. Прикосновение к изображению собственного лица через нейрографическое рисование алгоритма НейроПортрет создает новое качество прикосновений, которое, как показало наше исследование, дает выраженную эмоциональную реакцию, вскрывая и поднимая недоступную ранее информацию о себе и своём самовосприятии. В процессе рисования приходит осознание своих сильных и слабых сторон, переосмысление нынешнего состояния самооценки.

В нашем исследовании принимали участие 10 женщин, возрастной диапазон 28–42 лет, разного семейного положения: в браке, не замужем, вдова; образование разного уровня: среднее специальное, высшее, неоконченное высшее; профессиональная деятельность в разных сферах. Также различный опыт рисования нейрографики, большинство участниц впервые знакомились с этим методом. Процесс исследования проводился в виде живой встречи длительностью около 2,5 часов. Применяемые инструменты сбора данных – валидный тест на определение самооценки, состоящий из 32 вопросов, а также шкалирование от 1 до 10 баллов.

Перед началом практики участницы исследования заполняли валидный тест по определению самооценки и самостоятельно определяли уровень своей самооценки по шкале от 1 до 10, где 1 – я себя чувствую крайне неуверенно, 10 – я себя чувствую очень уверенно.

До практики средний бал по валидному тесту составил 3,2. Средний бал по шкалированию – 7 баллов.

Нейрографическая практика НейроПортрет выполнялась на заранее подготовленных листах с распечатанными фотопортретами участниц. Все шаги выполнялись строго по базовому алгоритму [10]. В процессе рисования мы много общались с участницами, делились мнениями и личными историями по теме самооценки. По окончании практики участницы снова заполнили тот же тест и шкалирование.

Средний бал по валидному тесту составил 3,55. Средний бал шкалирования – 9,4.

Рост значений по валидному тесту составил 9%, по шкалированию 34%.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что инструменты и приемы метода нейрографики эффективны при работе с самооценкой. По окончании практики каждая участница отметила внутренний подъем энергии, настроения, самоощущение поменялось в лучшую сторону. Также участницы отметили, что в процессе рисования они смогли посмотреть на себя «со стороны» более объективным взглядом и сделать соответствующие выводы.

Подводя итог написанного, можем сделать следующие выводы:

1. Самооценка играет важнейшую роль в жизни человека, являясь психологическим фундаментом, от неё во многом зависит качество жизни человека. Самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

2. Самооценка не является раз и навсегда определенной данностью. Она меняется в течении жизни и задача современных исследователей понять механизмы ее трансформации и инструменты, позволяющие людям получать более высокое психологическое качество жизни.

3. Инструменты метода нейрографики, в частности алгоритм НейроПортрет, показал свою эффективность при работе с целью повышения самооценки.

Погружаясь в нейрографическое рисование, человек отделяется от повседневного потока мышления и создает новое восприятие действительности, открывает новые ресурсные состояния. В рамках личностного саморазвития нейрографика помогает открывать новые грани человека, снимать его внутренние конфликты и ограничения, положительно влияет на психическое здоровье в целом, способствует личностному росту.

Нейрографика имеет перспективу стать удобным и эффективным инструментом для осознания и развития самооценки личности.

Список литературы

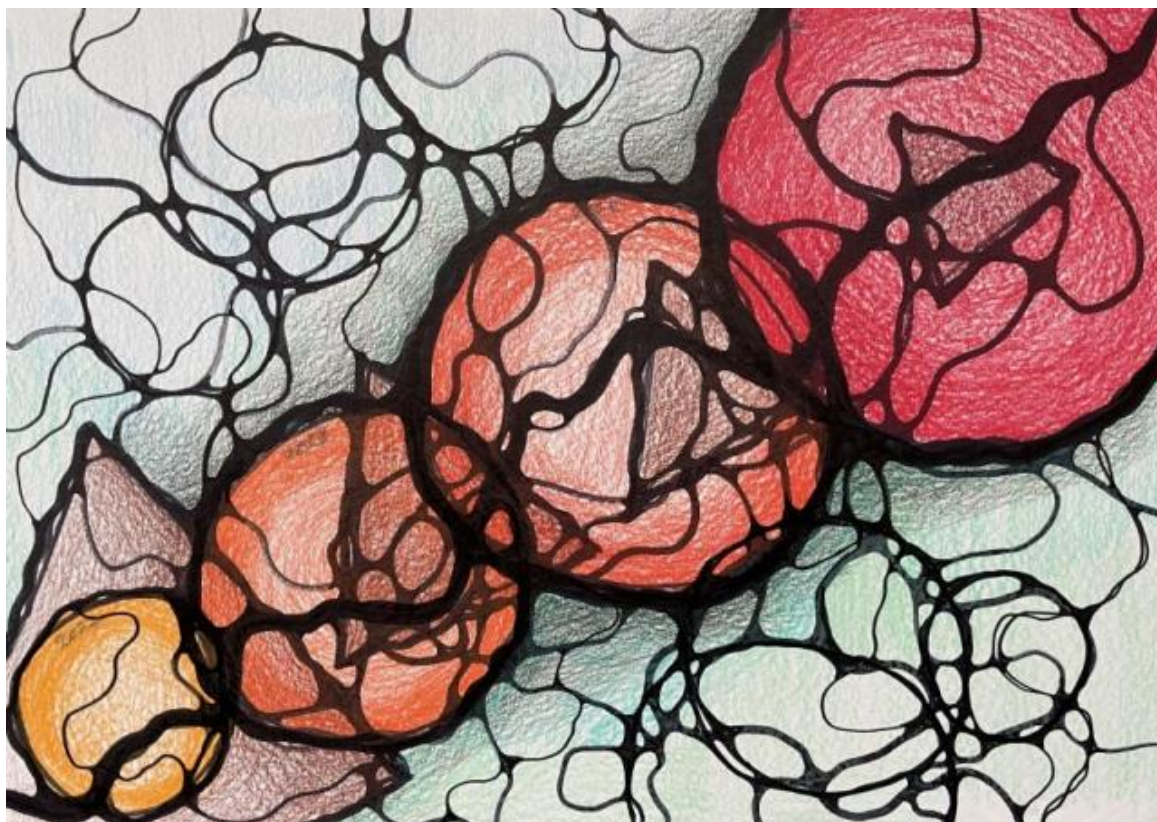
1. Абдурахманова А.Т. Адекватная самооценка как психологический фундамент личности //Апробация. 2017. №2 (53). С.112-113.

2. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986.
3. Бороздина Л.В. Что такое самооценка?// Психологический журнал №4. 1999. С.99-101.
4. Кожанова Н.А., Партасова А.С. Самооценка и особенности её формирования // в сборнике: Лучшая студенческая статья 2017. С.206- 208.
5. Комарова И.Ю. Нейрографика как практика современной психологии // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2022. №1 (43) с.224-232.
6. Кравцов Г.Г. Личность формируется в семье // Дошкольное воспитание. 1991. № 2.
7. Мартышова В.В. Влияние самооценки на развитие личности// Инновационная наука. 2016. №6 с.226-227.
8. Муромцева И.В. Проблема самооценки в психологии // Учебно-методические материалы по дисциплине «Основы общей психологии». – Вологда «Русь» 2004. С.3-15.
9. Павлова Т.С. Влияние родителей и структуры семьи на самооценку ребенка //Бюллетень науки и практики. 2019. Т.5. №12 с. 383-386.
10. Пискарев П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. – М.: Эксмо, 2023 – с.71-78.
11. Ревякина Л.В. Нейрографика в работе с ролевой самооценкой //Вестник Московской международной академии. 2021.№1. с. 136-145.

[Ссылка на дипломную работу Косминой Нины в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Я - успешный инструктор Нейрографики.



Тема: Освоение новой площадки — YouTube.

