

Дипломная работа

Тема:

**РЕФЛЕКСИЯ И ЧЕТЫРЕ ТОЧКИ ВНИМАНИЯ В
НЕЙРОГРАФИКЕ, КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ**

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Семкина Елена

«20» ноября 2024 г.

Выполнила Вишневская Карина

«17» ноября 2024 г.

РЕФЛЕКСИЯ И ЧЕТЫРЕ ТОЧКИ ВНИМАНИЯ В НЕЙРОГРАФИКЕ, КАК СПОСОБ РАЗВИТИЯ ОСОЗНАННОСТИ

Вишневская Карина Игоревна

Аннотация: В статье исследуется методика развития осознанности с использованием нейрографики. Особое внимание уделяется анализу процесса рефлексии, проходящему через четыре ключевых точки внимания, составляющих основу базового алгоритма нейрографики. Приводятся выводы из эмпирического исследования внедрения метода инфографики как способа развития осознанности в повседневную жизнь человека без использования специально выделенных средств, времени и помощи специалиста.

Ключевые слова: осознанность, нейрографика, четыре точки внимания, рефлексия, гармония, психология, направленное внимание.

Abstract: The article explores the methodology of developing mindfulness using neurographics. Particular attention is paid to the analysis of the reflection process, which goes through four key points of attention that form the basis of the basic algorithm of neurographics.

Keywords: mindfulness, neurographics, four points of attention, reflection, harmony, psychology, directed attention.

В условиях современного мира, характеризующегося высоким уровнем стресса и неопределённости, осознанность становится важным инструментом для поддержания психологического благополучия. Осознанность позволяет человеку лучше понимать свои мысли, чувства и телесные ощущения, что способствует снижению уровня тревожности и повышению качества жизни. Однако, несмотря на растущий интерес к этой концепции, существует необходимость в более глубоком понимании механизмов, лежащих в основе осознанности, а также в разработке эффективных методов её развития [1].

Осознанность — это психологическое состояние, при котором человек фокусируется на настоящем моменте, без отвлечений на прошлое или будущее. Это способность отслеживать свои текущие переживания, не вовлекаясь в их оценку. Важным аспектом осознанности является внимание, направленное на текущие ощущения, мысли и чувства, без попытки изменить их или избежать их [1].

Осознанность является частью более общего понятия внимательности (или mindfulness). Психолог Джон Кабат-Зинн, разработавший программу «Осознанное снижение стресса» (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), ввел это понятие в медицину в 1970-х годах, исключив религиозные аспекты, чтобы использовать его в лечении стресса и различных заболеваний [2].

Осознанность — это способность человека быть «здесь и сейчас», направляя внимание на текущий момент, что включает несколько ключевых аспектов [1]:

1. Направленное внимание: осознанность требует намеренного фокусирования на текущем опыте, будь то внешние стимулы или внутренние ощущения [4].
2. Присутствие в настоящем: практика осознанности помогает сосредоточиться на моменте, не отвлекаясь на размышления о прошлом или беспокойство о будущем [2].
3. Безоценочное наблюдение: осознанность подразумевает наблюдение за мыслями и чувствами без оценки их как «хороших» или «плохих».
4. Принятие: важный элемент осознанности — это принятие текущего опыта таким, какой он есть, без попыток изменить его или избежать.

Вышеописанные факторы составляют успешность достижения осознанности, которая, в свою очередь, оказывает значительное влияние на психоэмоциональное состояние человека и имеет множество

положительных эффектов. Согласно результатам исследований Джона Кабат-Зинна [1], практика осознанности помогает:

1. Производить контроль над эмоциями: человек перестает чувствовать, что эмоции контролируют его.
2. Сделать выбор реакции: человек осознает свои реакции и может выбрать, как на них ответить.
3. Повысить самооценку: осознание собственных эмоций и их принятие способствует улучшению самооценки и личной эффективности

Навыки осознанности включают в себя несколько ключевых аспектов[1]:

1. Наблюдение: способность замечать и отслеживать внутренние и внешние переживания, такие как телесные ощущения, мысли, эмоции, звуки и запахи.
2. Описание: умение словесно выражать свои переживания и эмоции.
3. Осознанные действия: способность фокусироваться на текущем моменте, не отвлекаясь.
4. Безоценочный опыт: способность переживать любые ощущения и эмоции без их осуждения.
5. Отсутствие реактивности: умение не цепляться за мысли, позволяя им приходить и уходить без вовлечения в них.

На каждом из этапов выполнения алгоритма, очень важно отслеживать Рефлексию по четырем точкам внимания [5] (см. Рисунок 1).

4. Смыслы, выводы и эффекты	1. Визуальная среда (внешняя и внутренняя)
3. Ощущения	2. Эмоции, чувства

Рисунок 1. Четыре точки внимания

Таким образом, осознанность — это мощный инструмент для улучшения психоэмоционального состояния, снижения стресса и улучшения качества жизни. Практикуя осознанность, можно развить внутреннюю гармонию и научиться эффективно справляться с трудными ситуациями в повседневной жизни [6].

«Нейрографика» — это творческий метод, направленный на работу с подсознанием через рисование [5]. Он основан на связи между нейронами головного мозга и графическим изображением, что позволяет выразить и осознать внутренние переживания, а также найти пути решения проблем. Это авторский метод, защищённый бренд, разработанный Павлом Михайловичем Пискаревым [5]. Нейрографика открывает возможности для осознания и трансформации бессознательных процессов, что является важным аспектом практики осознанности. В ее основе лежит использование специально разработанных графических приёмов, которые помогают создать условия для позитивных изменений в жизни человека.

Метод построен на применении Базового Алгоритма, который включает восемь этапов и отражает основные принципы работы с графическими формами и внутренними переживаниями. Согласно результатам исследований Пискарева Павла, Базовый Алгоритм включает следующие этапы [5]:

Тема 1.0 — определение исходной идеи или вопроса, который будет исследоваться в процессе работы.

Композиция — создание композиции, которая будет отображать внутреннее состояние человека.

Сопряжение — взаимодействие различных элементов композиции, которые символизируют внутренние и внешние факторы.

Интеграция — процесс объединения различных частей композиции, что способствует гармонизации внутреннего мира.

Фигура и фон — различие между важными элементами (фигурами) и теми, которые играют вспомогательную роль (фоном).

Архетипирование — использование универсальных символов и образов, которые помогают осознать скрытые смыслы.

Линии Поля — использование линий для создания структуры, которая помогает организовать переживания и мысли.

Фиксация — закрепление полученного результата, осознание изменений, произошедших в процессе работы.

Стилизация — оформление графических элементов с целью усиления восприятия и понимания происходящих процессов.

Тема 2.0 — финальное осознание изменений, полученных через работу, и новое восприятие внутреннего мира.

Принципы «Нейрографики» делятся на две основные категории:

- Смыслообразующие принципы — направлены на работу с глубинными переживаниями и смыслами.
- Графические принципы — касаются непосредственно самой графической работы, которая является основой метода «Нейрографика» (см. Рисунок 2).

Смыслообразующие	Графические
• Образ интегрирует мысли • Смыслы контейнируют состояния • Проблема есть порождение разума • Решение обладает качеством бионики	• Вселенная уместается на острие маркера • Любая задача имеет графическое решение • Плоскость рисунка не имеет границ • Мир состоит из фигур и линий

Рисунок 2. Принципы метода "Нейрографика"

Таким образом, нейрографика представляет собой уникальный инструмент, который сочетает в себе элементы арт-терапии, психологии и философии. Используя этот метод, можно развивать ключевые навыки осознанности, благоприятно воздействуя на психоэмоциональное состояние и физическое здоровье.

Вышесказанное доказывает, что осознанность благоприятно влияет на эмоциональное и физическое состояние человека, а использование метода «Нейрографика» способно сопутствовать развитию осознанности. В связи с вышеприведенным было проведено эмпирическое исследование, которое включало в себя использование минимального количества ресурсов и времени на использование техники «Нейрографики» и фиксацию реакций и впечатлений посредством использования Базового Алгоритма техники «Нейрографика» за период 28 дней. В исследовании было задействовано более 15 человек.

Разбор рефлексии 1.

Путь к большей осознанности

Нейрографическая сессия позволила пройти путь от выражения подавленных претензий («клубок колючей пряжи») к осознанию и принятию своих потребностей (см. Рисунок 3).



Рисунок 3. Результат нейрографической сессии (1)

На протяжении сессии осознанность менялась следующим образом:

1. Начальная точка: Непризнанные претензии и подавленные эмоции.
2. Выброс: Осознание накопленных обид и разочарований.
3. Сопряжение: Понимание причин претензий и необходимости выражать свои потребности.
4. Интеграция: Признание важности встраивания своих потребностей в социальный контекст.
5. Архетипирование: Осознание дисбаланса между эго и коллективным бессознательным.
6. Линии Поля: Определение направлений для развития осознанности.
7. Фигура Фиксации: Ясное понимание решения, основанного на действиях по удовлетворению собственных потребностей.
8. Стилизация: Символическое представление прогресса в осознанности и принятии себя.

Таким образом, нейрографическая сессия способствовала переходу от подавленных эмоций и претензий к большей осознанности и принятию ответственности за удовлетворение своих потребностей.

Разбор рефлексии 2.

Нейрографическая сессия понизила стресс и увеличила концентрацию и внимание, поспособствовала развитию большей осознанности (см. Рисунок 4)



Рисунок 4. Результат нейрографической сессии (2)

1. Сосредоточение внимания на настоящем моменте, не отвлекаясь на прошлое или будущее.
2. Принятие мыслей и чувств без осуждения или сопротивления.
3. Осознание своих телесных ощущений, дыхания и окружающей среды.

Таким образом, нейрографическая сессия помогла повысить чувство спокойствия и благополучия, уменьшить стресс и беспокойство, улучшение концентрации и внимания, развить повышенная способность справляться с жизненными трудностями, углубление понимание собственных эмоций в моменте.

Итак, осознанность — это инструмент для снижения стресса и улучшения качества жизни. Эмпирическое исследование, проведенное в ходе написания работы, помогло сделать вывод о том, что одним из эффективных способов повышения осознанности является использование техники «Нейрографики». Анализ рефлексии показал, что для эффективного использования нейрографики не требуется много времени, ресурсов и помощь специалиста, что доказывает доступность данного метода рефлексии и достижения большего уровня осознанности.

Литература

1. Баер Р. А. Практика осознанности в лечении: концептуальные и эмпирические обзоры // Клиническая психология: наука и практика. - 2003. - Т. 10. - № 2. - С. 125-143.
2. Берч В., Пенман Д. Осознанная медитация. Практическое пособие по снятию боли и стресса. / В. Берч, Д. Пенман. — Москва: Рипол Классик, 2015. — 256 с.
3. Бишоп С. Р., Лау М., Шапиро С., Карлсон Л., Андерсон Н. Д., Кармоди Дж., Девинс Г. Осознанность: предлагаемое операциональное определение // Клиническая психология: наука и практика. - 2004. - Т. 11. - № 3. - С. 230-241.
4. Жоури Б., Леконт Т., Форчин А., Маса М., Тер Т., Буассель Ж.-П., Хоффманн С. Терапия на основе осознанности: всесторонний мета-анализ // Клиническая психология: обзор. - 2013. - Т. 33. - № 6.
5. Кабат-Зинн Дж. Полная катастрофа жизни: использование мудрости тела и ума для противостояния стрессу, боли и болезням. — Нью-Йорк: Delacorte Press, 1990. — 320 с.
6. Кабат-Зинн Дж. Вмешательства, основанные на осознанности, в контексте: прошлое, настоящее и будущее // Клиническая психология: наука и практика. - 2003. - Т. 10. - № 2. - С. 144-156.
7. Кабат-Зинн Дж. Практика медитации: в любое время, в любом месте. / Дж. Кабат-Зинн. — Москва: Азбука, 2005. — 192 с.
8. Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шёл — ты уже там. / Дж. Кабат-Зинн. — Москва: АСТ, 2009. — 320 с.
9. Паддикомб Э. Медитация и осознанность. 10 минут в день, которые приведут ваши мысли в порядок. / Э. Паддикомб. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 224 с.

10. Пискарев П. М. Метамодерн. Счастье в квадрате. / Р. М. Piskarev. — Москва: Эксмо-Пресс, 2023. — 352 с.
11. Уильямс М., Пенман Д. Осознанность. Как обрести гармонию в нашем безумном мире. / М. Уильямс, Д. Пенман. — Москва: Эксмо, 2011. — 256с.
12. Хенепола [унаратана]. Простыми словами о внимательности. / [Хенепола Унаратана]. — Москва: Весь, 2011. — 288 с.
13. Mindfulness-based stress reduction. — [Электронный документ]. — Режим доступа: https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness-based_stress_reduction.
14. Осознанность (mindfulness). — [Электронный документ]. — Режим доступа: <https://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness>.