

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

НейроГрафика как метод сопровождения
изменений в целях улучшения качества
жизни в самокоучинге

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Макушкина Ольга

«13» февраля 2025 г.

Выполнил Выходцева Евгения

«02» февраля 2025 г.

2025 г.

«НЕЙРОГРАФИКА КАК МЕТОД СОПРОВОЖДЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В ЦЕЛЯХ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ В САМОКОУЧИНГЕ»

Аннотация: В данной статье рассматривается вопрос сопровождения изменений в целях улучшения качества жизни с помощью НейроГрафики на примере самокоучинга. Анализируется механизм воздействия НейроГрафики на когнитивные и эмоциональные процессы, её роль в визуализации целей и проблем, а также её эффективность в контексте саморефлексии и разработки стратегий саморазвития. Высказано предположение, что НейроГрафика является эффективным методом в формировании позитивного мышления и работе со стрессом, основываясь на практических исследованиях в самокоучинге, а также теоретических основах этого метода.

Ключевые слова: нейрографика, коучинг, самокоучинг, качество жизни, изменения, стресс, саморефлексия, саморазвитие.

Актуальность исследования

Изменения сопровождают человека на протяжении всей его жизни, они обусловлены как внешней социально-экономической и политической ситуацией, так и внутренними естественными процессами и особенно актуальны в наше динамичное время. Об этом говорит в своей статье Т.В. Черниговская «Мы живем в мире, кардинально отличающемся от того, который был даже пять лет назад — он меняется все время.» [9]. Любое изменение является стрессом для человека, даже если оно основано на стремлении к улучшению качества жизни. Поэтому важной задачей становится выявление эффективных методов сопровождения, в условиях многообразия представленных подходов.

Наблюдается тенденция к росту числа индивидов, инициирующих личностные трансформации проактивно, без внешнего катализатора. Данное явление свидетельствует о возрастании уровня осознанности в отношении саморазвития. Такой подход обуславливает повышенный спрос на специализированную поддержку, что, в свою очередь, послужило импульсом к развитию коучинговой и самокоучинговой практики. Например, в своем исследовании Кларин М.В. так говорит об этом: «Импульсом к становлению и развитию коучинга как вида профессиональной деятельности стали потребности и запросы современного человека и современного общества. На индивидуальном уровне это запрос на осознанный выбор человеком своего жизненного пути.» [5].

Основная часть

Многие ученые и философы задавались вопросом определения качества жизни, к примеру, Аристотель с его концепцией эвдемонизма является основополагающей для понимания счастья и самореализации как компонентов качественной жизни, или теория справедливости Джона Ролза, которая влияет на наше понимание социальных условий, необходимых для качественной жизни. Согласно Канту, высшее благо представляет собой гармоничное единство моральной добродетели и благополучия, что можно интерпретировать как оптимальное качество жизни, достигаемое через сочетание этического совершенствования и процветания [4].

Улучшение качества жизни представляет собой повышение уровня благополучия и удовлетворенности жизнью индивида или группы, оцениваемое по субъективным и объективным показателям. Субъективные показатели включают в себя уровень счастья, удовлетворённость различными аспектами жизни (здоровье, отношения, работа, финансы и т.д.), а также чувство смысла и цели. Объективные показатели могут включать уровень дохода, доступ к образованию и здравоохранению, уровень безопасности, социальную интеграцию и экологические условия. Улучшение качества жизни не

ограничивается материальным благополучием, но охватывает все сферы человеческой деятельности и включает в себя постоянный процесс самореализации и развития.

Современные авторы определяют термин «качество жизни» как совокупность параметров, отражающих физическое, психическое, духовное и социальное состояние человека [3].

Самокоучинг, как метод самостоятельного управления собственным развитием и достижением целей, приобретает все большую популярность. Мы согласны с мнением Р.А. Егупова, который определяет самокоучинг как искусство создания среды, в которой, по средствам самостоятельного анализа и выбора решений и каких-либо направлений будь то в учёбе, в работе и в жизни в целом, каждый из нас способен управлять своей жизнью [2].

Согласно статье Е.Н. Дьяченко, эффективность самокоучинга часто зависит от способности к саморефлексии, четкой визуализации целей и управления собственными эмоциями: «Говоря о самокоучинге, отметим, что важно уметь задавать рефлексивные вопросы, уметь входить в диссоциированную метапозицию, осознавать переосмысления и изменения собственного поведения, существующие и возникающие смыслы, быть способным к постановке вопросов, формулировке новых целей и задач.» [1].

НейроГрафика, как метод моделирования своей жизни, разработанный доктором психологических наук, профессором П. М. Пискаревым, позволяет работать на всех уровнях человеческого сознания, строить систему мышления и способствовать эмоциональному регулированию. Автор метода Павел Пискарев в своей статье дает такое определение: «Нейрографика – это один из новых инструментов, который помогает освоиться в нашем времени и научиться им управлять.»[6]. Суть метода НейроГрафика в том, что «метод использует графические приёмы, заданные изначально и направленные на преобразование свободно сформированной репрезентации с помощью них» [7]. Этот метод

эффективен благодаря четырем ключевым функциям, которые он обеспечивает. Возможность вынести на лист ситуацию для дальнейшего анализа является первой диагностической функцией. Вторая функция – это потенцирование интеграции сложного комплекса аналитико-синтетических процессов посредством перевода активности в премоторную кору в процессе работы в ключе метода через взаимодействие с бессознательным. Третья функция позволяет управлять и изменять смысловые проекции на рисунке в соответствии с целями субъекта. Интеграция трансформированного результата в картину мира субъекта является заключительной четвертой функцией [7].

Данная статья рассматривает потенциал НейроГрафики как эффективного дополнительного инструмента в самокоучинге для улучшения качества жизни, поскольку процесс рисования стимулирует работу правого и левого полушарий головного мозга, способствуя синтезу рационального и эмоционального подходов к решению проблем. Через визуализацию своих мыслей и чувств человек получает возможность более глубоко понять себя, определить свои цели и разработать стратегии их достижения. Предлагается гипотеза о том, что применение метода НейроГрафики в контексте самокоучинга способствует улучшению качества жизни посредством формирования позитивного когнитивного настроя, расширения перспективного видения будущего, преодоления эмоциональных барьеров и выработки структурированного плана действий. Данная гипотеза предполагает наличие корреляционной связи между практикой НейроГрафики и следующими зависимыми переменными: 1) уровень позитивного мышления (измеряемый, с помощью стандартизированной шкалы позитивной психологии, такой как Optimism/Pessimism Scale Мартина Селигмана); 2) степень сформированности перспективного видения будущего (оцениваемая через анализ содержания и структурированности личностных целей и планов по 10 бальной шкале где 1 - самый низкий уровень, 10 - самый высокий уровень); 3) уровень эмоциональной регуляции (оцениваемый с помощью шкалы измерения тревожности, депрессии и стресса State-Trait Anxiety

Inventory (STAI)); 4) степень структурированности и реализуемости плана действий (оцениваемая путем экспертной оценки или анализа конкретных шагов, сроков и ресурсов). Дальнейшие исследования должны быть направлены на эмпирическую проверку данной гипотезы с использованием контролируемых экспериментов и количественных методов анализа данных, позволяющих установить причинно-следственные связи и оценить величину эффекта применения НейроГрафики в самокоучинге. Цель данного исследования заключалась в эмпирической верификации гипотезы о влиянии метода НейроГрафики, применяемого в рамках самокоучинга, на улучшение качества жизни, с учетом стратификационных различий в социологическом контексте. Исследование направлено на установление корреляционной связи между применением метода НейроГрафики и показателями качества жизни, дифференцированными по социологическим стратам (например, по уровню дохода, образованию, профессии, социальному статусу и др.). Ожидалось, что применение НейроГрафики в самокоучинге приведет к статистически значимому улучшению показателей качества жизни (например, уровня удовлетворенности жизнью, психологического благополучия, социальной адаптации).

Объектом исследования является субъект (женщина, 43 года, с доходом выше среднего уровня, высшим образованием, проживающая в крупном городе-миллионере и работающая менеджером среднего звена в крупной компании), применявший метод НейроГрафики в течение 6 месяцев для разработки стратегии развития в новой профессиональной сфере и повышения уровня дохода на ближайшие десять лет. Данные о демографических и социально-экономических характеристиках субъекта представлены для обеспечения контекстуализации результатов исследования и возможности дальнейшего сравнительного анализа с другими субъектами.

В качестве основных алгоритмов НейроГрафики в ходе исследования были использованы алгоритмы эстетического коучинга:

- «Я – ОК». Эрик Берн, основоположник транзакционного анализа, постулировал влияние базовых жизненных убеждений на межличностные взаимодействия. Здоровая адаптивная позиция, согласно Берну, характеризуется установкой «Я – ОК, Ты – ОК». В рамках НейроГрафики применяется аналогичная модель, фокусирующаяся на анализе намерений, ресурсов, выбора и изменений субъекта, исходя из парадигмы «Я – ОК», что предполагает соответствие принципам здоровой жизненной позиции в терминах транзакционного анализа.

- Алгоритм «Качество жизни» можно назвать реконструкцией качества жизни, представляет собой социологическую методологию, фокусирующуюся на взаимодействии внутренней и внешней реальности индивида. Внешняя реальность рассматривается как манифестация внутренней реальности, определяемой психологической и психической организацией субъекта. Психологическая организация охватывает когнитивные (мысли, идеи, мечты), эмоциональные (переживания) и мемориальные (прошлые, настоящие и будущие события) компоненты субъективного опыта. Психическая организация определяет энергетический потенциал, влияющий на интенсивность и характер взаимодействия индивида с социальной средой. Внутренняя реальность включает в себя социологические константы (или страты) — устойчивые показатели качества жизни, объединяемые общими социальными признаками и репрезентирующие структуру социума. Данный алгоритм нацелен на целенаправленное изменение как внутренних (психологических и психических) компонентов, так и внешних (социальных) факторов, что обеспечивает системное улучшение субъективного ощущения качества жизни.

- Алгоритм Икигай представляет собой концептуальную модель, описывающую пересечение четырёх ключевых сфер человеческой активности, приводящее к обретению смысла жизни и устойчивой мотивации. Эти сферы включают: 1) То, что любишь (passion) — деятельность, доставляющая удовольствие и удовлетворение; 2) То, в чём ты хорош (profession) — навыки и способности индивида; 3) То, за что тебе платят (mission) — деятельность, приносящая материальное вознаграждение или социальное признание; 4) То, что нужно миру

(vocation) — деятельность, обладающая социальной значимостью и вносящая вклад в развитие общества. Икигай определяется как область пересечения всех четырёх сфер, представляя собой деятельность, которая одновременно приносит удовольствие, использует личные таланты, обеспечивает материальное благополучие и приносит пользу обществу. Модель подчеркивает важность интеграции личных ценностей, профессиональных навыков, экономических реалий и социальной ответственности для достижения личной и общественной гармонии и смысложизненной реализации.

- Алгоритм «Голубой океан» основан на стратегии, разработанной У. Чан Ким и Рене Моборн, представляет собой методологию формирования стратегических преимуществ посредством создания новых рыночных пространств (голубых океанов) вместо конкуренции в существующих, насыщенных рынках (красных океанах). Алгоритм включает в себя анализ факторов конкуренции, идентификацию неиспользованных возможностей и создание инновационных предложений, ориентированных на уникальность. В основе методологии лежит систематический подход к поиску новых источников ценности для потребителей, устранению компромиссов между ценностью и стоимостью, и достижению дифференциации без необходимости прямого конкурентного соперничества. Применение алгоритма «Голубой океан» в профессиональной сфере позволяет разработать уникальные траектории карьерного роста и достижения конкурентных преимуществ.

- Матрица Грофа. Согласно концепции Станислава Грофа о перинатальных матрицах, ранние этапы пренатального развития оказывают глубокое и продолжительное влияние на последующую жизнь человека. Данный алгоритм НейроГрафики позволяет рассмотреть любую идею с момента ее вынашивания до момента адаптации по всем четырем квадрантам, включая сепарацию и рождение.

- Алгоритм GROW, основанный на модели Дж. Уитмором, представляет собой коучинговую методологию, направленную на достижение целей. Она структурирована вокруг четырёх ключевых этапов: Goal (Цель) — определение

конкретной, измеримой, достижимой, релевантной и ограниченной по времени цели; Reality (Реальность) — анализ текущего состояния и выявление факторов, способствующих или препятствующих достижению цели; Options (Варианты) — генерация и оценка различных стратегий и действий для достижения цели; Will (Воля/Намерение) — разработка плана действий, включающего определение конкретных шагов, расстановку приоритетов и создание системы контроля прогресса. Интеграция принципов эстетического коучинга потенцирует эффективность модели GROW, поскольку обращение к бессознательным процессам позволяет выявить скрытые ресурсы и мотивационные факторы, способствующие более быстрому и устойчивому достижению результатов

Павел Михайлович Пискарев, автор метода НейроГрафики, определяет его как практику фокусированного внимания, направленного на интеграцию различных сенсорных и когнитивных модальностей в процессе творческого акта рисования: «Нейрографика представляет собой практику внимания и развития воображения. В процессе рисования наше внимание распределяется на три вектора. Одна часть внимания – это изображение, визуализация образа. Вторая часть внимания, второй вектор, сопряжён с чувствами и эмоциями. Рисовать можно с любой скоростью – главное каждый раз спрашивать себя о том, как меняются ваши чувства, когда проявляется линия. Третий вектор – ощущения – сенсорные, тактильные изменения в теле: движение тепла, иногда озноб, приятная дрожь и т.д. Ощущений может быть множество. Их интенсивность и качество зависят от общего состояния, силы сопротивления изменениям и силы намерения двигаться к позитивному результату.» [8]. В процессе рисования внимание фокусируется на четырёх взаимосвязанных модальностях: визуальной репрезентации проблемной ситуации, эмоциональном отклике, соматических ощущениях и когнитивной интерпретации (выводы, смыслы). Эта многомодальная интеграция способствует повышению самосознания, выявлению связей между когнитивными схемами, эмоциональными состояниями и поведенческими паттернами. Ключевым элементом является рефлексия, позволяющая анализировать внутренний опыт и прослеживать

динамику личностной трансформации в результате практики. Систематическое записывание рефлексивных наблюдений в процессе рисования способствует развитию метакогнитивных навыков и их трансферу в повседневную жизнь. Таким образом, рефлексия, как процесс самоанализа сознательных и бессознательных психических процессов, выступает неотъемлемым инструментом самопознания и личностного роста в контексте настоящего исследования.

Режим работы в рамках исследования - две сессии самокоучинга в неделю с использованием вышеописанных алгоритмов НейроГрафики продолжительностью 2 часа. Все коуч-сессии проводились в соответствии с «Таблицей компетенций МАНГо».

Качество жизни оценивалось по следующим критериям до и после 6 месяцев интервенции:

1. До начала исследования, уровень позитивного мышления, оцененный по шкале оптимизма/пессимизма Селигмана (Seligman's Optimism/Pessimism Scale), характеризовался выраженным пессимистическим настроением и отсутствием выраженной надежды. По завершении исследования наблюдалось значительное повышение уровня надежды и умеренный уровень оптимизма.

Показатель	До исследования	После завершения
Оптимизм при хороших событиях	3 из 24	14 из 24
Оптимизм при плохих событиях	22 из 24	11 из 24
Устойчивость хорошего	2 из 8	4 из 8
Устойчивость плохого	7 из 8	3 из 8
Генерализация хорошего	1 из 8	4 из 8
Генерализация плохого	7 из 8	2 из 8

Персонализация хорошего	0 из 8	6 из 8
Персонализация плохого	8 из 8	6 из 8

2. До начала исследования уровень сформированности перспективного видения будущего у респондента был низким (2 балла по 10-балльной шкале), что свидетельствовало об отсутствии четко определенных личностных целей и планов, а также о неспособности респондента видеть перспективы собственного развития и повышения качества жизни. По завершении исследования наблюдалось значительное повышение данного показателя до максимального значения (10 баллов), что указывает на существенное улучшение способности респондента формировать и структурировать личностные цели и планы, направленные на перспективное развитие и улучшение качества жизни.
3. До начала исследования, уровень ситуативной и личностной тревожности участника исследования, оцененный по шкале State-Trait Anxiety Inventory (STAI), характеризовался высокими значениями, свидетельствующими о выраженной тревожности как в текущий момент (ситуативная тревожность), так и в качестве устойчивой личностной черты (личностная тревожность) (указаны в таблице ниже):

	Шкала	Балл	Стен
А	Шкала ситуативной тревожности	51	9
В	Шкала личной тревожности	49	7

По завершении исследования наблюдалось статистически значимое снижение уровня эмоционального напряжения (указаны в таблице ниже):

	Шкала	Балл	Стен
A	Шкала ситуативной тревожности	20	1
B	Шкала личной тревожности	24	1

4. До начала исследования, уровень структурированности и реализуемости плана действий респондента, оцененный экспертным анализом, характеризовался полным отсутствием планирования и мотивации. По завершении исследования участник представил структурированный план личностного развития на предстоящие 10 лет.

Участие в данном эксперименте показало субъективное улучшение качества жизни, подтвержденное объективными достижениями: карьерном росте, увеличении дохода, успешной адаптации к новой профессиональной роли, улучшении семейных отношений и появлении свободного времени для реализации личных интересов. Эти данные свидетельствуют о позитивном влиянии НейроГрафики на субъективное восприятие качества жизни.

Результаты данного исследования подтверждают потенциал НейроГрафики как эффективного инструмента в самокоучинге. Однако, необходимо провести более масштабные исследования с более методологией для подтверждения полученных результатов. Важно также учитывать индивидуальные особенности участников и адаптировать методику НейроГрафики к конкретным задачам самокоучинга.

НейроГрафика демонстрирует потенциал в качестве вспомогательного инструмента самокоучинга и повышения качества жизни. Её эффективность обусловлена способностью стимулировать когнитивные и эмоциональные процессы, а также способствовать саморефлексии и визуализации целей, что дополняет традиционные методы саморазвития. Структурированный алгоритм

НейроГрафики способствует углубленной саморефлексии, самопониманию, самопринятию и осознанию собственного потенциала. Для полного понимания механизмов действия НейроГрафики и разработки оптимальных методик её применения в контексте самокоучинга необходимы дальнейшие исследования.

Литература

1. Дьяченко Е.Н. ТВОРЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС КАК САМОКОУЧИНГ – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://metamodern.ru/local/templates/ipc/pdf/disser/dyachenko/1%20tvorcheskiy_process_kak_samokouching.pdf
2. Егупов Р.А. студент гр. 17180 Юргинский технологический институт Томский политехнический университет Россия, г. Юрга
САМОКОУЧИНГ КАК СПОСОБ УПРАВЛЕНИЯ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНЬЮ – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/samokouching-kak-sposob-upravleniya-sobstvennoy-zhiznyu/viewer>
3. Зубаревич Н.В. Социальное развитие регионов России: проблемы и тенденции переходного периода. – М.:Едиториал УРСС, 2003. – 264 с.
4. Кант И. Антропология с прагматической точки зрения / – М., 2002. – 471 с.
5. Кларин М. В. НОВАЯ РАЗВИВАЮЩАЯ ПРАКТИКА — КОУЧИНГ. НОВАЯ ПРОФЕССИЯ — КОУЧ// ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. № 1/2014 – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/novaya-razvivayuschaya-praktika-kouching-novaya-professiya-kouch/viewer>
6. Пискарёв П.М. О нейронах и метамодерне Научно-популярный журнал «Колесо жизни» No 10 (122) октябрь 2018

7. Пискарев П. М. Предпосылки формирования метода "нейрографика" / П. М. Пискарев // Методология современной психологии : Сборник, Ярославль, 09–10 апреля 2016 года / Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского. Том Выпуск 6. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2016. – С. 335-344. – EDN WMXOXZ.// – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://elibrary.ru/download/elibrary_26728832_62978494.pdf
8. Павел Пискарев. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений / Москва: Эксмо, 2021. –224с.: ил – (Драйверы счастья)
9. Черниговская Т.В., доктор филологических наук и доктор биологических наук (1993) ТАТЬЯНА ЧЕРНИГОВСКАЯ: «САМАЯ МОДНАЯ ИДЕЯ БЕССМЕРТИЕ//ПРЕСС-СЛУЖБА ЛЕКТОРИЯ «ПРЯМАЯ РЕЧЬ» – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://globefox.ru/tatyana-chernigovskaya-samaya-modnaya-ideya-bessmertie-tatyana/>