

Институт психологии творчества Павла Пискарева

Дипломная работа

Тема:

«НейроГрафика, как интегративный метод
мобилизации ресурсов женщины»

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Лесникова Н.Е.

«03» ноября 2024 г.

Выполнил Кашаева С.А.

«03» ноября 2024 г.

2024 г.

Нейрографика, как интегративный метод мобилизации ресурсов женщины.

Изменение одного элемента ведёт к изменению всей системы.

Павел Пискарёв.

D. Sc., Prof,

ректор Института Психологии Творчества,

архитектор эпохи Метамоdern,

автор метода НейроГрафика.

Аннотация. В статье осуществлен анализ влияния метода Нейрографика на ресурсное состояние женщины в аспекте энергетического потенциала. Представлены результаты исследования в рамках проекта «Энергетический атлас», групповых и индивидуальных эстетических сессий, подтверждающие эффективность применения нейрографики в данном направлении деятельности эстетического коуча, а также обозначен ряд возможных вариантов практического применения нейрографики и эстетического коучинга.

Ключевые слова. Ресурс, внутренний ресурс, внешний ресурс, ресурсность, энергия, энергетический потенциал, нейрографика, эстетический коучинг.

Вопросы жизнеспособности человека и источника внутренней силы, на протяжении длительного периода и по настоящее время интересовали отечественных и зарубежных ученых.

В современной психологии большую популярность обретает ресурсный подход, зародившийся несколько десятилетий назад и активно развивающийся

как в отечественной психологии, так и за рубежом. Причиной тому быстро меняющийся мир, в котором новые возможности и ограничения рождаются стремительно и требуют от личности способности гибко подстраиваться под новые условия. И эти условия требуют от личности ресурсов, необходимых для их успешного преодоления и адаптации.

Нужно отметить тот факт, что в психологии сегодня не существует однозначного определения понятия «ресурсы». Чаще всего, данное понятие характеризуется как некий запас жизненных возможностей, который может быть использован субъектом в качестве средств развития личности, осуществления самоопределения, реализации деятельности, выбора жизненных стратегий, варианта жизни и т.д. (Л.И. Анцыферова, Т.И. Артемьева, В.Г. Асеев, О.Г. Власова, В.Н. Дружинин В.П. Зинченко, И.Б. Котова, Е.А. Климов, Б.Ф. Ломов, Д.А. Леонтьев, Б.Д. Парыгин, В.А. Спивак и др.).

В научной литературе существует много понятий, сопоставляемых с понятием ресурса:

- личностный адаптационный потенциал (Маклаков А.Г.) [5];
- личностный потенциал (Д.А. Леонтьев) [4];
- жизнестойкость (С. Мадди) [16];
- социально-психологический капитал личности (А.Н. Татарко) [13].

С.А. Хазова (2013) подходит к обозначению «ресурс» через понятия «мощность», «способность» и «свойство» [15, С. 149].

Н.Е. Водопьянова определяет ресурсы как «внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях; это эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые используются человеком для перехода к взаимодействию со стрессовой ситуацией» [1, С. 291].

Из зарубежных исследователей важнейшим в данной тематике выступает С. Хобфолл, автор теории сохранения ресурсов. Он подчеркивает наличие в них внешних и внутренних переменных. Внутренние (личностные интраперсональные ресурсы) включают в себя самоуважение, профессиональные умения, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, систему верований, навыки, способности, эмоциональные и волевые состояния, энергетические характеристики, которые необходимы личности для эффективного взаимодействия с социальной средой. Внешние (интерперсональные) ресурсы – это любые материальные объекты, социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус. По мнению автора теории, ресурсы либо сами необходимы для выживания, либо служат средствами достижения личностно значимых целей [17].

Илюшина М.И. и Краснощеченко И.П. в своей работе отмечают, что в широком смысле под ресурсами понимают изначально имеющиеся, а также приобретаемые и накапливаемые человеком личные возможности, психические свойства, материальные средства, опыт и ценности для благополучной жизни и реализации ее смысла [2].

Следовательно, ресурсы можно условно разделить на социальные (внешние) и личностные (внутренние). Внешние ресурсы человек приобретает благодаря социальному способу своего существования. Социальная поддержка и содействие, симпатия, взаимопомощь, гармоничные отношения и прочие социальные феномены выступают значимым фактором достижения человеком необходимого жизненного благополучия. Внутренние ресурсы связаны с некими заложенными в человеке задатками, дающими возможность преодолевать разные стресс-факторы и трудности. В качестве таких внутренних факторов выступают познавательные возможности человека, его интеллект, эмоциональные ресурсы, духовный потенциал, энергетический потенциал, ряд личностных возможностей и пр.

И те, и другие ресурсы тесно связаны и при утрате внешних ресурсов постепенно происходит утрата ресурсов внутренних. Надежные внешние ресурсы обеспечивают сохранность внутренних ресурсов, но только в том случае, если эти внутренние ресурсы уже есть.

Недостаток ресурсов приводит к снижению субъективного благополучия, ухудшает состояние здоровья и может переживаться как состояние психологического стресса [12, С.16].

Наиболее ощутимо ресурсы проявляются в трудных жизненных ситуациях и ситуациях достижений. Чем эффективнее человек может объединять и интегрировать свои личностные ресурсы для решения задач и вопросов, тем успешнее будет их преобразование в возможности. Доминирующее использование человеком определенной структуры личностных ресурсов отражается на его успешности.

На основании обобщения данных и результатов эмпирических исследований, Хазова С.А. отмечает, что ресурсы помогают нам:

- достигать позитивных результатов, повышать эффективность деятельности;
- устанавливать и поддерживать тесные контакты с другими людьми;
- поддерживать позитивную Я-концепцию, рост и развитие личности, приобретать новый опыт;
- усиливать самоконтроль;
- усиливать самооффективность, то есть повышать ощущения собственной компетентности, уверенности в собственных силах, сохранять и повышать способности к контролю собственной жизни;
- привлекать и создавать новые ресурсы [14].

Следовательно, преимуществами ресурсной женщины являются:

- эмоциональная стабильность, устойчивость;

- уверенность в себе;
- энергетическая наполненность;
- отсутствие морального и физического напряжения;
- изобильное состояние;
- харизматичность, заметность;
- легкое достижение целей и задач;
- здоровье, сила, привлекательность для мужчин;
- восприимчивость в отношениях, способность поддерживать и вдохновлять партнера.

Ресурсная женщина – это потрясающая сила: для себя, для мужчины и для общества.

За ресурсное состояние принято принимать совокупность показателей физического и психологического здоровья, которая проявляется в том, что у человека достаточно сил и желания для решения текущих задач, а также энергии, чтобы двигаться к намеченным планам. Эмоционально, такое состояние ощущается как душевный подъем, «когда энергия бьет через край». Человек доволен собой и своей жизнью, позитивно смотрит в будущее. Другими словами, это гармония, наполненность энергией и силами, жизненный баланс.

Психолог Татьяна Мужичкая под ресурсным состоянием (или настроением) понимает способность и желание действовать. В этом определении содержатся два важных критерия такого состояния: человек может сделать это и хочет сделать это [6].

В современных условиях, все актуальнее становится проблема повышения ресурсности каждого отдельного человека, повышения его энергетического потенциала. Павел Пискарев обозначает, что наша внутренняя реальность тотально определяет все то, что с нами происходит в жизни. Именно во внутренней реальности сосредоточена наибольшая часть

энергии и формируется причинное послание всех грядущих событий во внешнем мире [10, С.12].

В своей статье «Энергетический потенциал человека» Г.С. Никифоров отмечает, что впервые в отечественной психологии обратился к теме энергии В.М. Бехтерев в ряде статей и монографий, в том числе «Психика и жизнь» и «Общие основы рефлексологии человека» и обращает внимание на основные положения энергетической концепции Бехтерева: «Кругооборот» энергии является необходимым условием жизнедеятельности человека [7].

Для психологической науки, энергия субъекта - это его способность осуществлять внешнюю и внутреннюю активность, регулируемую психикой [3, С.53].

В рамках нашей темы можно отметить, что существуют разные способы наполнения жизненной энергией и силой. Однако большинство из них дают результат лишь спустя некоторое время. Нейрографика, являясь в какой-то степени энергетической практикой, помогает не только напитать человека энергией, но еще и решить текущие жизненные задачи, а иногда и откровенные проблемы, за счет привлечения высокой энергии. Практика Нейрографики построена таким образом, что она постепенно, шаг за шагом, начиная от актуального здесь и сейчас, погружает сознание человека на уровень Абсолюта, где растворяются все привычные человеку установки и убеждения и происходит контакт с высокой энергией. Проявляется это на уровне умиротворения, получения инсайтов, обретения радости в настоящем моменте, успокоенности и тому подобное. В результате качественно выполненного нейрографического рисунка или серии рисунков, если проблема большая, человек чувствует прилив сил и желание действовать. «Вдохновение приходит вместе с энергией для его реализации.» - П.М. Пискарев [8].

В реалиях настоящего времени, Нейрографика является инновационным методом, наиболее современным и эффективным. Нейрографика – это графический метод направленных изменений, позволяющий моделировать новую реальность силой воображения и опорой на сенсорный аппарат, «современный подход к формулированию, постановке и раскрытию смысла задач с помощью переноса графических образов на бумажный или иной носитель» [9, С.408].

Нейрографика, как метод, основан на взаимодействии сознательной и бессознательной части психики, влиянии их друг на друга и на окружающую нас реальность [10, С. 12].

Нейрографика позволяет работать с глубинными слоями сознания (бессознательным), где собственно и осуществляется мышление и принятие решений и дает возможность поднять энергию из глубинных слоев бессознательного и высвободить ее для выполнения задач.

Устройство глубинного сознания иллюстрирует Пирамида сознания, которую вывел П.М. Пискарев.

Пирамида Сознания – очень точная феноменологическая модель. Она подтверждается опытом многих тысяч людей [11]. Более подробно, автор описывает ее в своей книге «Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений». Обратимся к данной модели и раскроем слои сознания через связь с Базовым алгоритмом, который по праву является Конституцией Нейрографики и основой (скелетом) для остальных алгоритмов.

Базовый алгоритм состоит из 8 пунктов. Все алгоритмы основаны на нем. Базовый алгоритм Нейрографики дает возможность полностью пройти все уровни Пирамиды сознания.

- 1 Уровень Пирамиды – актуальное сознание соотносится с пунктом 1 Базового алгоритма. Тема 1.0. – это фронт личности, это задача, которую мы хотели бы решить с помощью нейрографической работы. Это

дистанция, разница потенциалов между тем, что есть, что хочешь, между настоящим положением вещей и желаемым. В ней мы видим потенциал конфликта.

- 2 Уровень Пирамиды Сознания – оперативное сознание. Композиция (2 пункт Базового алгоритма) – принципиальная схема взаимодействия объектов на листе.
- 3 Уровень Пирамиды Сознания – индивидуальное подсознательное. Сопряжение (3 пункт Базового алгоритма) – работа с индивидуальной сферой сознания, с тем, как достичь гармонии.
- 4 Пункт Базового алгоритма – интеграция.
 - 4.1. Фигура и фон – это 4 уровень Пирамиды – индивидуальное бессознательное и 5 уровень Пирамиды – Эгрегоры / Кенотипы. Здесь происходит трансцендентальный переход от личности к коллективному бессознательному.
 - 4.2. Архетипирование – это переход на мифический уровень с возможностью прикосновения к архетипам с высоким уровнем энергии - 6 уровень Пирамиды Сознания: Мифы / Архетипы.
- 5 пункт Базового алгоритма – линии поля, которые являются представителями ограниченной самости и объединяют работу Элементов – 7 уровень Пирамиды Сознания, но и можно достичь на уровне чувств 8 уровня Пирамиды Сознания – Драйва.
- 6 пункт Базового алгоритма – фиксация: определяется новая форма видения, к которой человек пришел, закрепляется впечатление и графическое решение. Происходит возвращение на новый круг бытия, новый уровень понимания, новая установка – возврат на 1 уровень Пирамиды Сознания – актуальное сознание.
- 7 пункт Базового алгоритма – стилизация – это мост между Эго и Самостью, завершение работы под свой эстетический принцип, доведение до вау-эффекта, это так отрисовать рисунок, чтобы из

растворения опять появиться и подвести себя к тому, чтобы написать тему 2.0. Это взлет с 1 уровня на 7 - 8 уровень Пирамиды сознания.

- 8 пункт Базового алгоритма – тема 2.0: здесь происходит переосмысление темы. Этот пункт также связан с естественным бытием. И этот пункт лежит на 1 уровне Пирамиды – актуальном сознании.

Пирамида Сознания подразумевает, что у человека внутри имеются ограничения (на разных уровнях – разные), которые мешают ему использовать свой потенциал, полноценно жить и творить.

Пирамида Сознания состоит из 8 уровней. Каждые два уровня Пирамиды сознания – это трансцендентальная граница. Переход из одного уровня в другой – это иманентный переход. Центральная ось пирамиды – маршрут индивидуации. Внизу, у основания Пирамиды располагается граница с окружающей средой.

Совокупность всех уровней сознания, образующих эту модель, напоминает слоеный пирог. И вот из чего он состоит (рис.1):

1. Актуальное сознание – пограничный слой, отделяющий внешнюю среду от внутреннего мира человека. Он отвечает за состояние «здесь и сейчас», объем энергии и внимания в данный момент. На актуальном уровне проблем нет. Ограничения находятся на следующем уровне – в оперативном сознании.
2. Оперативное сознание – объем памяти и информации, к которым есть быстрый доступ. Оперативное сознание определяет эффективность человека.

Первые два уровня, актуальное и оперативное сознание, определяют жизнь той части личности (Эго), которая обращена к внешнему миру – способность реагировать и взаимодействовать с ним. Это персональный уровень в Пирамиде.

3. Индивидуальное подсознательное хранит феномены, связанные с памятью всей жизни – с первой секунды зачатия до настоящего времени.

4. Индивидуальное бессознательное хранит данные о предыдущих воплощениях, в том числе и негативный опыт, и скрытые таланты человека.

Эти два уровня определяют жизнь личности, что происходит у человека внутри. Индивидуальный опыт (позитивный и негативный), записанный в этих двух слоях, каждую секунду влияет на человека и на те решения, которые он принимает. Задача человека, «стереть» негативный опыт прошлого. В обычном состоянии у человека к этим уровням доступа нет. Это личностный уровень Пирамиды.

Далее идут два уровня коллективного бессознательного, которые включают в себя:

5. Эгрегоры – это суммарная психическая энергия какого-либо объединения. Эгрегоры содержат в себе огромное количество энергии и информации, посредством которых человек многое может постичь. Для достижения самости через них надо обязательно пройти. Представителями Эгрегоров являются Кенотипы.
6. Мифы – это истории о жизни высших психических сил. Их представителями являются архетипы (неизменные состояния, глубоко укорененные в психике). Распознавание энергий, скрытых на мифическом уровне, дает сознанию импульс, усиливает влияние на действительность. И люди, занимающиеся мифологией, сразу открывают для себя этот слой коллективного сознания, их энергия быстро приходит в движение, начинает увеличиваться.

Далее, за пределами человеческой психики находится Самость. Она бывает предельной и пограничной. Она разделяется на:

7. Элементы; их пять: дерево, огонь, земля, металл, вода. Через качества элементов проявляется природа Абсолюта. Через управление элементами мы можем вывести на новый уровень процессы нашей жизни – бизнес, здоровье, отношения и другие.

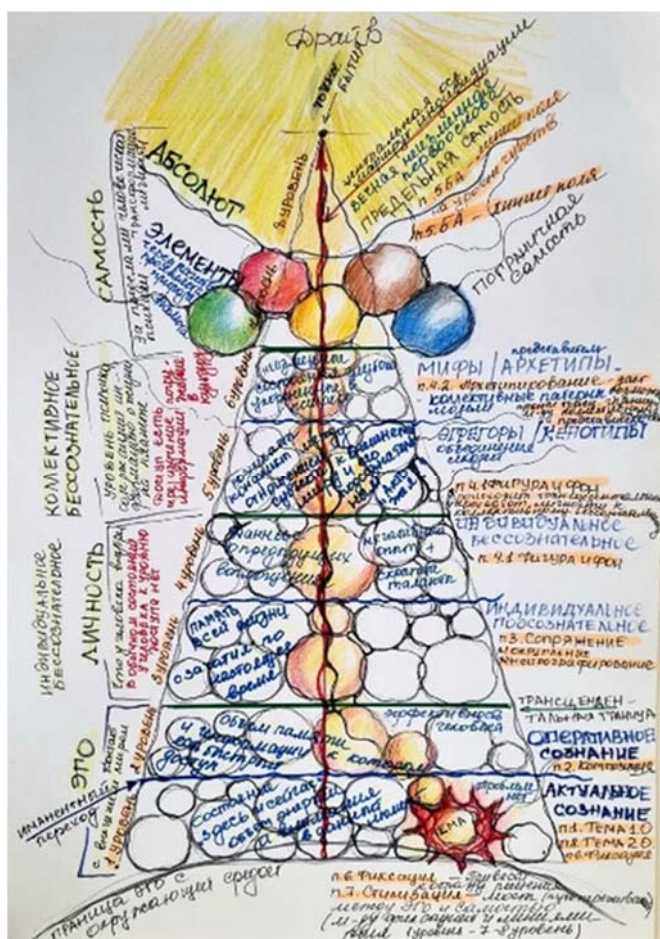
8. Драйв (Абсолют) – это присутствие чего-то большего в мире и то, к чему мы бессознательно стремимся.

Абсолют – безусловный, неограниченный, совершенный; вечная неизменная первооснова мира, первоначало всего сущего, которое мыслится единым, всеобщим, безначальным, бесконечным и противостоит всякому относительному и обусловленному бытию [10, 25]. Достигнув Абсолюта, мы можем трансформировать личность.

На самой вершине Пирамиды находится точка бытия.

Модель «Пирамида Сознания» описывает движение энергии от Абсолюта к реальной проявленности человека в действиях на актуальном уровне здесь и сейчас.

Рисунок 1. Пирамида сознания в контексте Базового алгоритма.



На каждом из уровней Пирамиды Сознания часть этой энергии блокируется и не идёт дальше. Это связано с тем, что у человека есть тело,

рождённое в определённый исторический момент, душа с опытом этой и прошлых жизней, сознание с ограничивающими программами, убеждениями и текущим уровнем личностного и духовного развития. И основная наша задача, используя метод Нейрографики, все «минусы» трансформировать в «плюсы» максимально расширить свой энергетический потенциал, чтобы энергии Абсолюта больше и больше проходило через нас.

На основании вышеизложенного, мы предполагаем: метод Нейрографика может быть эффективным для мобилизации внутренних ресурсов с целью улучшения (наращивания, развития, интенсификации, активирования, совершенствования) энергетического потенциала женщин и содержит большие возможности в сфере практического применения коучем.

Для подтверждения вышеуказанного предположения, нами было проведено исследование в рамках проекта «Энергетический атлас», в котором приняло участие 19 женщин в возрасте от 42 до 52 лет, представляющие различные сферы деятельности: образования – 9, государственной службы – 1, сфера финансов – 5, журналистики – 2, медицины – 2. Из них 84% женщин находятся в браке. Настоящий проект фокусируется на том, как и с помощью каких алгоритмов и коуч-моделей эстетического коучинга, в процессе их применения в индивидуальных и групповых сессиях, происходит рост объема энергии, снимаются ограничения внутри себя, гармонизируется состояние женщины.

Цель исследования: установить влияние метода Нейрографики на рост энергетического потенциала (ресурсности) женщины.

Для реализации нашего исследования ставились следующие задачи:

1. исследовать и проанализировать влияние метода Нейрографики на ресурсное состояние женщин в аспекте энергетического потенциала;

2. проследить динамику изменений и выявить различия при использовании алгоритмов Нейрографики в индивидуальных и групповых коуч-сессиях:

- в уровне и содержании жизнестойкости,
- в уровне тревожности и внутреннего напряжения (раздражение, обида, вина, агрессия),
- в уровне потери и приобретения персональных ресурсов.

Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретические методы.

2. Эмпирические методы:

- «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева);
- Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера);
- Тест «Потери и приобретения ресурсов» (опросник Н.А. Водопьяновой, М.В. Штейн);
- Опросник – анкета.

3. Эстетические коучинговые сессии с использованием следующих принципиальных алгоритмов: Алгоритм снятия ограничений (АСО), алгоритм снятия санкций (АСС), НейроСинтез, НейроДрево и феноменологический анализ итогов сессий. с использованием Дневников самонаблюдений, отслеживанием и фиксированием рефлексия по четырем точкам внимания до и после эстетических сессий, с предоставлением работы.

4. По результатам исследования проведен количественный и качественный анализ. Надежность и достоверность результатов оценивались на основании методов математической статистики: метод поперечных срезов и сведение полученных данных в таблицы и диаграммы для их последующего анализа и интерпретация полученных результатов.

О них подробнее, применительно к нашему исследованию.

1. Методика исследования уровня тревожности в структуре личности - Шкала тревоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) - является информативным способом самооценки уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность, как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека). Разработана Спилбергером Ч.Д. и адаптирована Ханиным Ю.Л.

Этот тест позволяет определить выраженность тревожности в структуре личности.

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающих, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Реактивная (ситуативная) тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности.

При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Шкала самооценки состоит из 2 частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания № 1-20) и личностную (ЛТ, высказывания № 21-40) тревожность.

Шкала ситуативной тревожности состоит из 20 суждений (10 из них характеризуют наличие эмоций, напряженности, беспокойства, озабоченность, а 10 – отсутствие тревожности).

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкال может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

до 30 баллов – низкая,

31 - 44 балла - умеренная;

45 и более - высокая.

Суммарный показатель тревожности в группе до и после эстетических коучинговых сессий с использованием метода Нейрографика представлен в виде таблицы 1.

Таблица 1. Суммарный показатель тревожности.

Спилберг Шкалы тревожности				
	До	После	После в %	Разница в %
Показатель				
Реактивная тревожность	740	689	93,1	6,9
Личностная тревожность	735	718	97,7	2,3

Как свидетельствуют результаты, отмечается снижение показателя тревожности: реактивной – на 6,9 % и личностной – на 2,3 %. Это дает возможность предположить, что при использовании метода Нейрографики снижается склонность человека к переживанию тревоги, являющейся показателем его эмоционального состояния; уменьшаются субъективные ощущения напряжения: морального и физического беспокойства. А поскольку тревожность связана с переживанием эмоционального дискомфорта, с ожиданием неблагоприятия, то может являться следствием утраты ресурсов, как внешних, так внутренних. Следовательно, ее снижение говорит о повышении уровня ресурсности женщин и как следствие, наращиванием объема энергетического потенциала. Более наглядно, результаты изменений представлены в диаграмме 1.

Диаграмма 1.

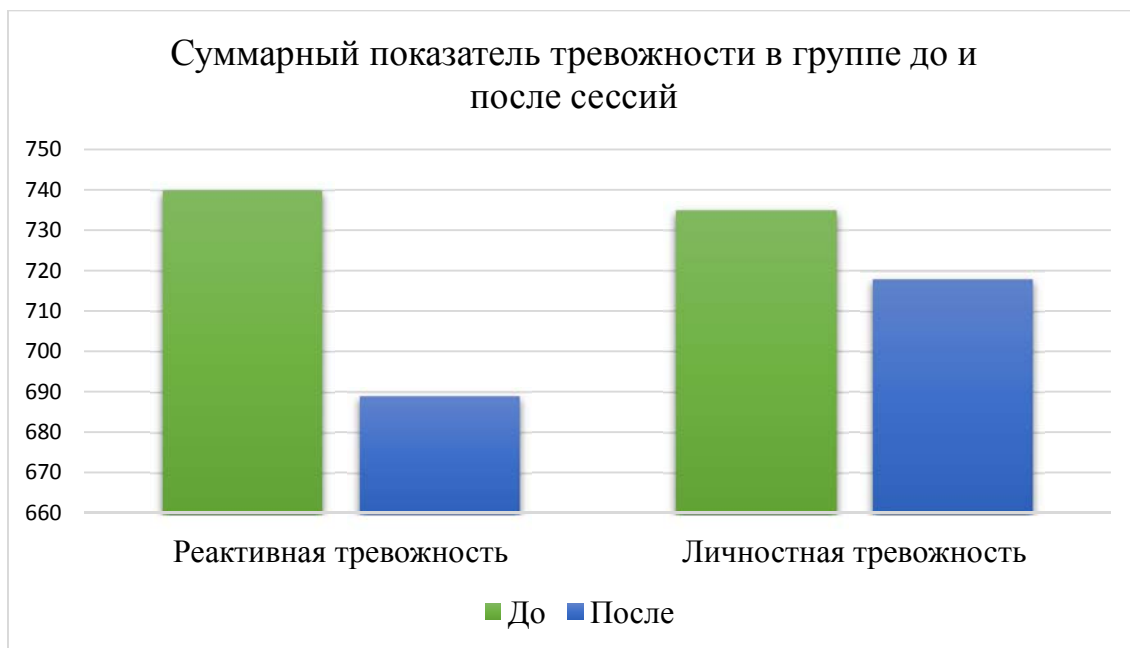


Таблица 2. Показатель распределения уровня реактивной тревожности в группе.

Спилберг Шкалы тревожности		
	Реактивная тревожность до	Реактивная тревожность после
Показатель (человек)		
Высокая тревожность	6	5
Умеренная тревожность	6	8
Низкая тревожность	7	6

Из таблицы 2 видно, что уровень высокой тревожности, который может быть связан с наличием эмоционального переживания, снизился у более чем 16 % человек.

По показателю низкой тревожности, который характеризует состояние как неактивное, также наблюдается снижение.

Диаграмма 2. Распределение уровней реактивной тревожности до и после сессий в процентном соотношении в группе.



Таблица 3. Показатель распределения уровня личностной тревожности в группе.

Спилберг. Шкала тревожности		
	Личностная тревожность до	Личностная тревожность после
Показатель (человек)		
Высокая тревожность	5	4
Умеренная тревожность	11	13
Низкая тревожность	3	2

Данные, представленные в таблице 3, свидетельствуют о снижении уровня высокой личностной тревожности у 20 % женщин, что дает основание предполагать улучшения их эмоционального состояния, повышения ресурсности и как следствие, концентрации внимания на основных вопросах жизнедеятельности и желание совершать действия.

Диаграмма 3. Распределение уровней личностной тревожности до и после сессий в процентном соотношении в группе.



2. Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева.

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию Леонтьевым Д.А. опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди.

Главным основанием жизнестойкости, по С. Мадди, является черта «активности – пассивности».

Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним.

Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Тест жизнестойкости (Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева) состоит из 45 вопросов.

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов).

Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). В таблице 4. представлены средние значения общего показателя и шкал теста «Жизнестойкости».

Таблица 4. Средние значения общего показателя и шкал теста «Жизнестойкости».

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее значение	62 – 99 баллов	29 – 46 баллов	21–37 баллов	9–18 баллов

Методика поперечных срезов по тесту Жизнестойкости показала следующие результаты до и после коунчиговых эстетических сессий, которые представлены в таблице 5.

Таблица 5. Суммарный показатель шкал по тесту жизнестойкости в экспериментальной группе до и после экспериментального воздействия.

Тест жизнестойкости Мадди				
	До	После	После в %	Разница в %
Жизнестойкость	1650	1682	101,9	-1,9
Вовлеченность	764	795	104,1	-4,1
Контроль	565	556	98,4	1,6
Принятие риска	321	331	103,1	-3,1

Рост показателя «Жизнестойкость» на 1,9 % дает основание предполагать, что выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет восприятия их как менее значимых, а с другой стороны, жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей.

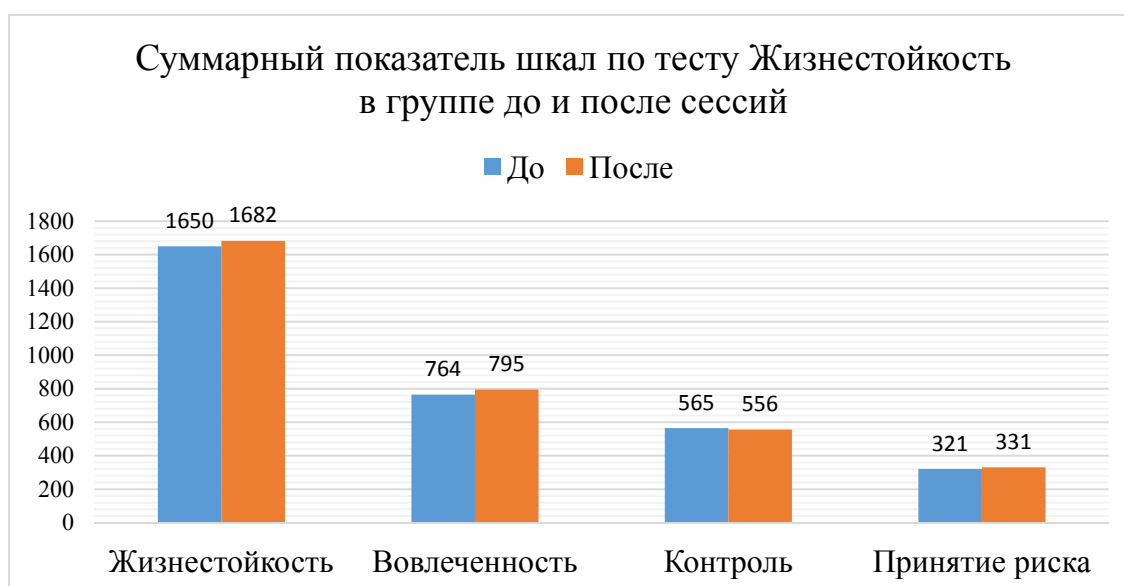
Рост вовлеченности на 4,1 % может говорить о том, что человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности и чувствует уверенность в себе.

При этом снижение уровня контроля на 1,6 % представляет собой возможность, посредством метода, войти в стадию расслабленного бодрствования и включения потокового состояния, тем самым снизить реакцию и раздражение на внешние триггеры.

Принятие риска с ростом на 3,1 % - увеличение убежденности человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь, как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск,

Следовательно, Нейрографика, как метод способствует снижению внутреннего напряжения, приводя в ресурсное состояние женщин, а также, росту активности, уверенности индивида в своих действиях и получения удовольствия от них. На диаграмме 4. нами представлен сравнительный анализ изменений суммарных показателей шкалы жизнестойкости и его компонентов.

Диаграмма 4. Суммарный показатель шкал по тесту Жизнестойкость.



3. Тест «Потери и приобретения персональных ресурсов» (опросник Н.А. Водопьяновой, М.В. Штейн).

Опросник потерь и приобретений персональных ресурсов (ОППР) разработан Н.А. Водопьяновой и М.В. Штейн на основе ресурсной концепции психологического стресса С. Хобфолла. С его помощью производится оценка временного (за последние полгода) взаимодействия потерь и приобретений личностных ресурсов. Согласно ресурсной концепции Хобфолла, психологический стресс и риск болезней адаптации возникает при нарушении баланса между потерей и приобретением персональных ресурсов. Психологический стресс развивается в ситуациях трех типов: ситуации, представляющие угрозу потери ресурсов; ситуации фактической потери ресурсов; ситуации отсутствия адекватного возмещения истраченных ресурсов, когда вложение личных усилий либо невозможно для достижения желаемого результата, либо значительно превышает получаемый результат. Тест предназначен для оценки динамического взаимодействия потерь и приобретений личностных ресурсов. В контексте методики ресурсы понимаются как значимые материальные средства и нематериальные конструкты, внешние и внутренние переменные, состояние душевного и физического благополучия, волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для преодоления реальных или предполагаемых стрессов жизни.

При обработке и интерпретация результатов подсчитывается индекс ресурсности (ИР) как частное от деления суммы баллов «приобретений» на сумму баллов «потерь». Интерпретация результатов состоит из следующих закономерностей: чем ниже индекс ресурсности (ИР), тем выше уязвимость к стрессу и меньше адаптационный потенциал личности.

При высоких значениях ИР человек больше накапливает ресурсов, чем теряет, имеет некий «ресурсный прирост». Чем больше ИР, тем больше

сбалансированы жизненные разочарования и достижения и выше адаптационный потенциал личности, меньше стрессовая уязвимость.

Низкие значения ИР говорят о том, что в данный момент человек больше теряет ресурсов, чем их получает. Это может быть обусловлено как большим количеством ситуаций, требующих ресурсных вложений, так и, например, осознанными ресурсными инвестициями в ожидании последующей компенсации.

Интерпретация ИР может быть произведена в соответствии с уровнями «ресурсности», представленными в таблице 6. Тестовые нормы.

Таблица 6. Тестовые нормы.

Уровень ресурсности — баланс между приобретениями и потерями	Значение индекса ресурсности
Низкий	< 0,8
Средний	0,8-1,2
Высокий	>1,2

В таблице 7 представлены результаты до и после коучинговых эстетических сессий по тесту «Потери и приобретения персональных ресурсов».

Таблица 7. Суммарный показатель шкал по тесту.

Тест Потери и приобретения персональных ресурсов				
	До	После	После в %	Разница в %
Показатель				
Индекс ресурсности	17,5	18,5	105,7	-5,7
Потери	961	841	87,5	12,5
Приобретения	832	858	103,1	-3,1

Опираясь на результаты, представленные в таблице 7, отметим, что у женщин отмечен рост показателя индекса ресурсности на 5,7%, приобретения ресурсов на 3,1 % и снижение потерь ресурсов на 12,5 % после проведенных эстетических групповых коуч-сессий, что наглядно представлено в диаграммах 5, 6. Следовательно, использование метода Нейрографика способствует ресурсному приросту, увеличивая энергетический потенциал личности и уменьшая стрессовую уязвимость.

Диаграмма 5.

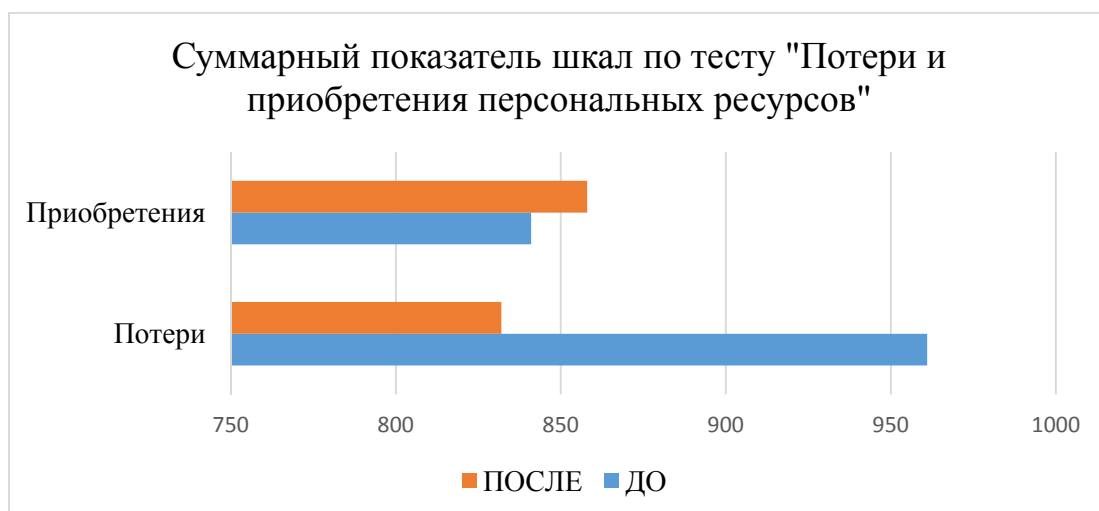
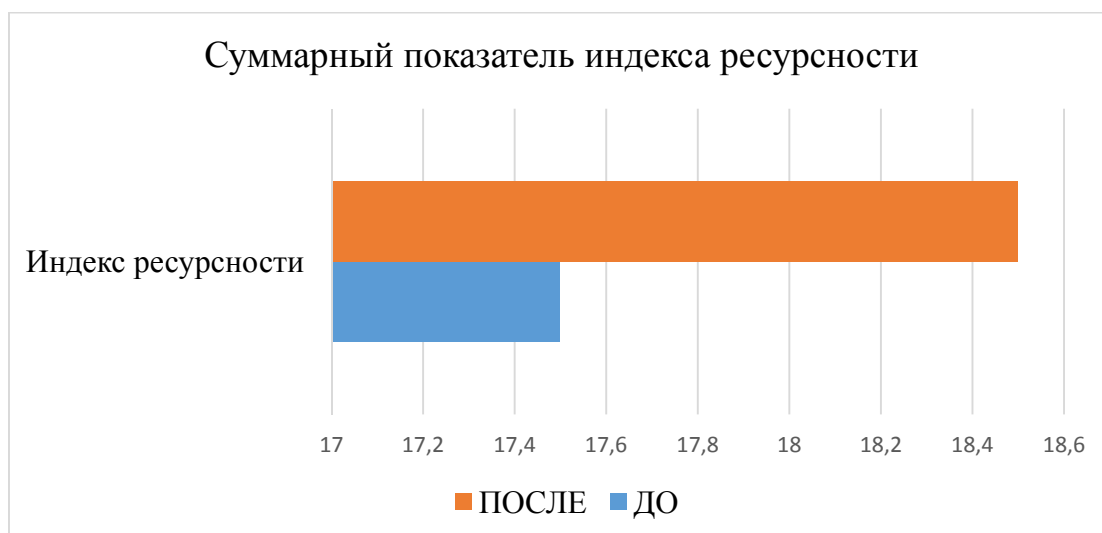


Диаграмма 6.



4. Алгоритмы, применяемые в работе с группой в рамках исследования.

Автор метода П.М. Пискарев отмечает: «Уйти в рисование – это духовное, божественное, это энергетика...В каждом рисунке вы подключаетесь к высоким состояниям, и они проецируются именно на те жизненные темы, которые вас действительно волнуют. И что-то начинает срабатывать не потому, что – «вы», а потому что – «через вас» [9, С. 100].

Алгоритм снятия ограничений (АСО) (рис.2) – можно назвать самым популярным, самым универсальным алгоритмом Нейрографики. [9, С.100] Именно через этот принципиальный алгоритм каждый индивид из состояния страха, неуверенности, переживаний, тревоги приходит к состоянию гармонии, покоя, наполнения энергией. Данный алгоритм, постепенно, проводит нас по разным уровням сознательного и бессознательного через отслеживание в себе рефлексии по 4 точкам внимания: образов, телесных проявлений, эмоций и смыслов. Во время рисования человек сталкивается с различными видами сопротивления, преодолевает их. Начинают меняться неэффективные сценарии. человек в процессе рисования новой реальности, через телесность, меняющиеся эмоции, трансформирует свое мышление, что приводит к уменьшению, а порой полной ликвидации внутреннего напряжения в выбранной теме. Как результат, человек чувствует прилив сил, становится более гармоничным, меньше реагирует на факторы раздражения или полностью меняет фокус внимания и отношение к ситуации. Отмечается рост энергетического потенциала и возвращение в ресурсное состояние, в следствии чего растает желание действовать и двигаться к намеченной цели.

Алгоритм снятия санкций (АСС) (рис.3) - данный алгоритм версия АСО (алгоритма снятия ограничений). Он выполняется в соответствии с пунктами

Базового Алгоритма для снятия санкций и влияний, накладываемых внешними ограничениями или своими (внутренними).



Рисунок 2. АСО



Рисунок 3. АСС

НейроСинтез (рис.4) - один из самых мощных двигательных алгоритмов. Он направляет человека активно к развитию, то есть к действиям; конкретный выход в режим бодрствования для реальных действий в реальной жизни. Задачей данного алгоритма является определение перспективы личного развития и значительное повышение уровень своей энергии, необходимой для достижения целей. Применение НейроСинтеза в практике способствует повышению мотивации к действию, увеличению количества конструктивных действий, расширяет сознание индивида и помогает обрести видение всех возможных перспектив, научиться формировать конкретные осознанные шаги на пути личностного развития, повысить свои концентрацию и волю, обрести ощущение драйва в своей жизни и полноты жизни. Эффектами после применения алгоритма будут являться: снижение или даже полное растворение страхов, обретение ясности, повышение жизненного и духовного тонуса и многое другое.

НейроДрево (рис.5) – вертикальный алгоритм, нацеленный на рост, возвращение темы и придания ей нужного направления развития.



Рисунок 4. НейроСинтез



Рисунок 5. НейроДрево

В индивидуальных сессиях были использованы дополнительные алгоритмы и коуч-модели, с учетом психоэмоциональных изменений клиентов и их запросов: НейроДождь, НейроЛотос, ИКИГАЙ, Голубой океан, Многозадачность.

Для анализа изменения состояния внутренних процессов до начала сессий и после применялись следующие методы наблюдений:

- участницами проекта велись Дневники самонаблюдений;
- отслеживалась и фиксировалась рефлексия по четырем точкам внимания.

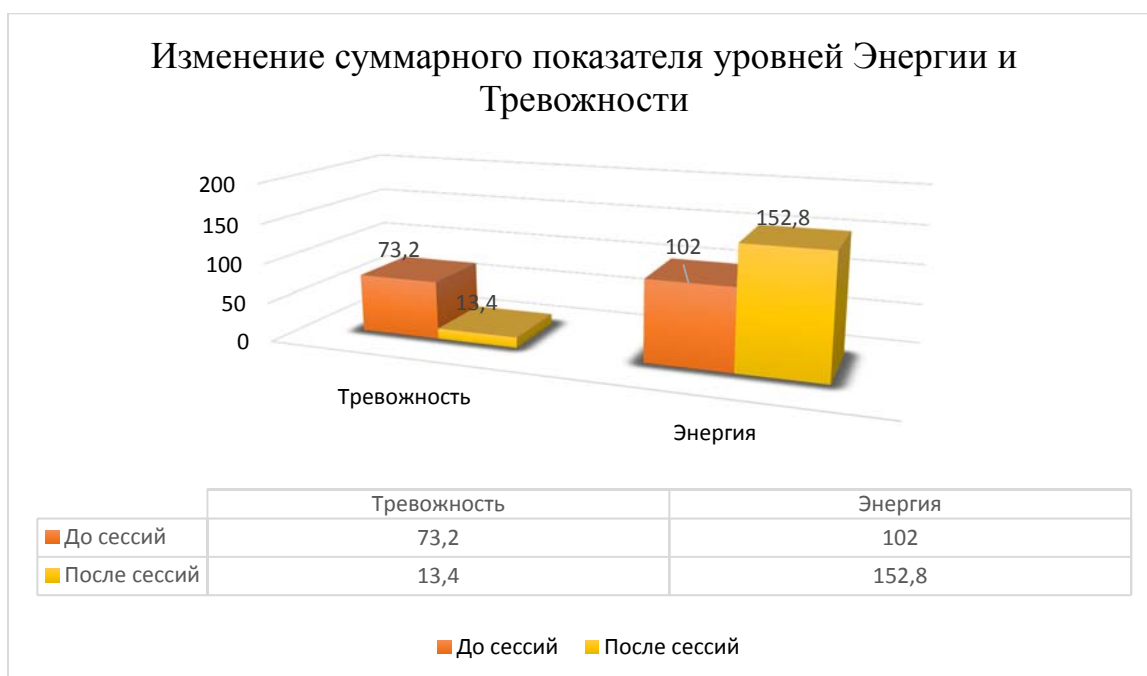
Ведение дневника самонаблюдений позволяет зафиксировать состояния женщины до и после сессий и понять связь между уровнями Переживаний и Энергией. Оценка состояния строится на принципе «здесь и сейчас» через способность анализировать, что в настоящее время индивид чувствует, что с ним и вокруг него происходит в данную минуту, как это влияет на его состояние и соответствующие уровни и их изменение. В оценке состояния используется десятибалльная шкала.

Суммарный показатель распределения средних величин уровней Энергии и Тревожности до и после сессий в соответствии с Дневниками наблюдений участниц группы представлен в таблице 8.

Таблица 8.

Уровень	До	После	% после	Разница в %
Энергия	102	152,8	149,8	-49,8
Тревожность	73,2	13,4	18,3	81,7

Диаграмма 7.



Результаты, представленные в таблице 8 и диаграммой 6 свидетельствуют о том, что в ходе проекта состояние женщин существенно изменилось. Если до начала проекта уровень Энергии находился на показателе 102, а уровень Тревожности – на показателе 73,2, то после проведенных сессий наблюдается рост уровня Энергии на 49,8% и соответственно, снижение Тревожности на 81,7%. Данные результаты свидетельствует о положительной тенденции влияния метода на рост ресурсности участниц проекта и снижении тревожности.

О чем свидетельствует и феноменологический анализ итогов сессий. Если до сессий большинство женщин испытывали на:

- телесном уровне – напряжение, скованность, зажатость;
- эмоциональном уровне – тревожность, страх, чувство несправедливости и даже безнадежности,

то в конце сессий отмечается на уровне ощущений: наполненность энергией, потоки тепла, легкость в теле, а на уровне чувств и эмоций – воодушевление, радость, уверенность и состояние счастья.

Наблюдается также изменение мыслительной деятельности, выраженной в положительных выводах, смыслах и инсайтах, рост желания действовать, добиваться цели и не сворачивать с намеченного пути.

Кроме вышеуказанных трансформаций, участниками проекта отмечены следующие изменения: рост новых контактов и знакомств, изменение в части поведения близких людей.

Таким образом, метод Нейрографика позволяет рисующему лучше понять самого себя, разобраться в своих чувствах, желаниях, ощущениях, реакциях, и на основании этого уже более качественно выстроить свою жизнь, научиться всегда быть в необходимом жизненном тонусе, вовремя уделить внимание своим телу и душе, и главное, научиться умело взаимодействовать с жизненной энергией и свободно подключаться к ней, когда это необходимо [8].

Используя соответствующие методы исследования в части определения ресурсности женщин и влияние метода Нейрографика на их составляющие, а именно энергетического потенциала, проведя качественный и количественный анализ полученных результатов исследования, мы видим эффективность применения метода Нейрографики в теме прямого и непосредственного влияния на энергетический статус женщины и рост ресурсности.

Наиболее важными результатами исследования в рамках проекта «Энергетический атлас» мы готовы выделить следующие:

1) использование метода «Нейрографика» повышает жизнестойкость и ресурсность;

2) у женщин, использовавших метод «Нейрографика», снижается уровень тревожности;

3) использование метода эстетическим коучем приводит к качественному анализу темы, волнующей индивида и соответственно, - к уравновешенному состоянию и наполнению энергией для дальнейших действий для ее решения, независимо от применяемого алгоритма;

4) эстетические коуч-сессии способствуют принятию субъектом взвешенных решений, восприимчивости к новым неожиданным подсказкам как извне (событийного поля и социального окружения – ситуации, книги, афиши, слова соседа или партнера и т. п.), так и изнутри (интуитивные озарения, мысли).

5) метод нейрографики расширяет пространство деятельности коуча, добавляя в него элемент эстетической красоты.

Таким образом, основной исследовательский вопрос изучения и анализа энергетического потенциала и влияния Нейрографики, как инструмента развития последнего в реалиях современности, был нами рассмотрен тщательно и глубоко проанализирован.

Проведенное исследование позволило полностью подтвердить все выдвинутые ранее предположения.

Считаем, что разработанная нами программа сопровождения женщин к ресурсному состоянию через наращивание энергетического потенциала «Энергетический атлас» является вкладом в расширение практического инструментария специалистов помогающих практик. Полученные в ходе

исследования результаты могут быть использованы для углубления программы, разработки системы мероприятий для мобилизации внутренних ресурсов с целью наращивания энергетического потенциала не только женщин, но и мужчин, и использоваться на предприятиях (организациях) для улучшения производительности труда и повышения эффективности их работы.

Литература.

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
2. Илюшина М.И., Краснощеченко И.П. Концептуализация представлений о ресурсной субъективности / Прикладная юридическая психология. 2017. № 1. С. 138-146/ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kontseptualizatsiya-predstavleniy-o-resursnoy-subektnosti>.
3. Куликов Л.В. Общенаучные категории в отечественной психологии. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2013. — 000 с.
4. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. — М.: Смысл, 2011. – 680 с.
5. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. № 1. Т. 22. С. 16–24.
6. Мужичкая Татьяна. Брать, давать и наслаждаться. Как оставаться в ресурсе, чтобы с вами не происходило/ Татьяна Мужичкая. – М.: Эксмо, 2021. – 188 с.
7. Никифоров Г.С. «Энергетический потенциал человека» / [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/energeticheskiy-potentsial-cheloveka>
8. Пискарев П.М. Возможности НейроГрафики в восполнении энергетических ресурсов. / Официальный сайт автора метода /

- [Электронный ресурс] – Режим доступа:
<https://neurographica.metamodern.ru/stati/stati/gde-cherpat-sily-i-energiyu-dlya-zavtrashnego-dnya>.
9. Пискарёв П.М. Духовная сила нейрографики // Человеческий фактор: социальный психолог / Учредители: ООО «Международная академия психологических наук», 2020. – С. 406-411.
 10. Пискарёв П.М. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений / П.М. Пискарёв. - М.: Эксмо, 2020. – 224 с.
 11. Пискарёв П.М. Пирамида сознания как инструмент максимальной реализации. / Официальный сайт автора метода / [Электронный ресурс] Режим доступа:
<https://ipyramid.metamodern.ru/theory/articles/piramidasoznmax.php>.
 12. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2005. 351 с.
 13. Татарко А.Н. Социально-психологический капитал личности в поликультурном обществе: структура и динамика // Общественные науки и современность. 2014. № 1. С. 50–64.
 14. Хазова С.А. Копинг-ресурсы субъекта: основные направления и перспективы исследования / С.А. Хазова / Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. 2013. № 5. С. 188-191/ [Электронный ресурс] Режим доступа:
<https://cyberleninka.ru/article/n/koping-resursy-subekta-osnovnye-napravleniya-i-perspektivy-issledovaniya>.
 15. Хазова С.А. Ментальные ресурсы субъекта: проблема определения понятия // Идеи О.К. Тихомирова и А.В. Брушлинского и фундаментальные проблемы психологии (к 80-летию со дня рождения): материалы Всероссийской научной конференции (с иностранным участием). М.: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2013. С. 148–151.

16. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*, 1994, Oct, vol. 63, № 2, pp. 265–274.
17. Hobfoll S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress / S. E. Hobfoll // *American Psychologist*. – 1989. – N 44 (3). – pp. 513–524.