

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Влияние нейрографического рисования на
мышление и эмоциональное состояние
человека.

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель: Пискарёв П.М.

Супервизор: Пальянова Е.А.

«10» ноября 2024 г.

Выполнила: Максимович З.В.

«03» ноября 2024 г.

2024 г.

Влияние нейрографического рисования на мышление и эмоциональное состояние человека.

Ключевые слова: коучинг, методика, эмоциональное состояние, мышление, творчество, НейроГрафика, тестирование.

Аннотация.

Статья посвящена изучению влияния психологического и творческого метода – «НейроГрафика» на мышление, улучшение эмоционального состояния, снижении стресса, тревожности, повышению настроения и общего психоэмоционального благополучия человека.

Введение.

Жизнь каждого человека различна, она наполнена изменениями, вызовами и разнообразными ситуациями. Эти изменения могут быть и позитивными, и негативными. Они требуют от нас адаптации и некоторые из них поиска эффективных возможностей для нормализации ситуаций. Одним из методов, который может помочь в этом процессе, является НейроГрафика. Он содержит в себе элементы творчества и коучинга, и может быть применим в любых жизненных сферах. НейроГрафика – метод, который позволяет выразить свои эмоции и мысли через рисование и специальные Алгоритмы. НейроГрафика помогает активировать подсознательные ресурсы и найти новые решения для сложных ситуаций.

Актуальность проведения исследования.

Последние годы растет интерес к альтернативным методам улучшения когнитивных функций, в частности, мышления и эмоционального состояния, среди которых можно выделить достаточно молодой метод - НейроГрафику. Эта методика разработана Павлом Михайловичем Пискаревым, она сочетает в себе элементы творчества, коучинга, медитативной практики, психологии и нейронауки. НейроГрафика способна положительно влиять на мышление и эмоциональное состояние человека.

Творчество, в частности рисование давно считается продуктивным инструментом для улучшения когнитивных функций и эмоционального

благополучия. Эксперименты в этой области подтверждают, что эти виды деятельности влияют положительно на мышление и эмоции человека.

Исследования показывают, что рисование и связанные с этим творческие процессы способствуют развитию мыслительной гибкости. Это вызвано тем, что творчество стимулирует нейронные сети к поиску новых решений.

Исследования Guilford [1967] объясняют важность дивергентного мышления, которое активно участвует в творческих процессах.

Улучшение памяти и внимания показало исследование, которое проводил Rose с коллегами [2016], что участие в художественных занятиях может улучшать рабочую память и внимание. Это связано с тем, что рисование требует концентрации и удержания информации в процессе создания изображения.

Исследования Shepard и Metzler [1971] показали, что рисование и творческие занятия задействует зрительно-пространственные навыки, что способствует их улучшению. Эти занятия могут укреплять пространственное воображение и развитию пространственного мышления.

Снижение уровня стресса и тревожности выявили исследования Kaimal et al. [2016]. Они показывают, что занятие творчеством, в частности, рисованием снижают уровень кортизола — гормона стресса. Рисование позволяет раскрыть эмоции и внутренние переживания, что способствует эмоциональной разрядке.

Также было доказано Drake и Winner [2012], что занятия творчеством может повышать уровень позитивного аффекта и улучшать общее настроение. Этот факт связан с тем, что творчество приносит чувство удовлетворения и самовыражения.

Еще одно исследование Slayton et al. [2010] доказывает, что искусство может способствовать укреплению чувства собственной ценности. Участие в художественных и творческих проектах способствует повышению самооценки у человека, так как позволяет людям видеть результаты усилий.

Исследования [Malchiodi, 2012] показывают, что творчество способствует улучшению когнитивных функций, таких как внимание, память и креативность. Рисование стимулирует работу мозга, активирует его различные области и улучшает нейропластичность, тем самым повышает мышление и креативность.

Творчество используется для улучшения эмоционального состояния, помогает снизить уровень стресса и тревожности [Gussak, 2007]. Занятие творчеством и рисованием способствует самовыражению и самопознанию, это приводит к улучшению настроения и психоэмоционального фона.

Природа изменений.

Изменения — это часть жизни человека. Они могут быть различными: смена работы, переезд, обучение, изменения в убеждениях и ценностях. Независимо от изменений от человека требуется адаптация. Некоторые изменения могут вызывать стресс и тревогу.

Психологические реакции на изменения.

Люди совершенно по-разному реагируют на изменения. Некоторые люди воспринимают их как возможность для развития, другие же могут испытывать беспокойство, страх и неуверенность. Это зависит от индивидуальности личности, опыта и уровня поддержки со стороны окружающих.

Трудности выхода из сложных ситуаций.

Любой человек, который сталкивается с трудностями, связанными с изменениями, ему бывает сложно найти выход из создавшейся ситуации. Это может быть связано с ограничивающими убеждениями, страхом перед неизвестным и недостатком опыта.

НейроГрафика - как метод решения проблем.

В личной жизни этот метод может помочь человеку справиться с эмоциональными напряжениями, улучшить состояние и найти душевную гармонию. НейроГрафика способствует снижению уровня стресса и повышению уверенности в себе, тем самым создает уникальный поиск выхода из сложных ситуаций.

Применение НейроГрафики в бизнесе.

В бизнесе этот метод может использоваться для сопровождения бизнес-проектов, стратегического планирования и также решения конфликтов в команде. Метод помогает увидеть цели и пути их достижения, а также способствует улучшению коммуникации и креативного мышления. НейроГрафика помогает поднять мотивацию работников и найти новое решение существующих задач.

Основные принципы НейроГрафики.

Понимание метода:

1. **Связь мозга и творчества:** НейроГрафика основана на том, что процесс рисования по специальным Алгоритмам влияет на нейронные связи в мозге. Это происходит через осознанное создание линий и форм, которые отражают внутренние переживания и мысли.
2. **Интеграция сознательного и подсознательного:** метод позволяет соединить сознательные намерения с подсознательными процессами, открывая доступ к внутренним ресурсам человека, тем самым способствует глубокому пониманию себя и своих потребностей.
3. **Трансформация:** визуализация в НейроГрафике служит инструментом для выявления внутренних конфликтов и их последующей трансформации. Все это помогает находить новые решения и выходы из сложных ситуаций.

Ценность метода:

1. **Доступность:** НейроГрафика не требует художественных навыков, это делает ее доступной и простой для многих людей.
2. **Эффективность:** метод позволяет достаточно быстро достигать видимых изменений в эмоциональном состоянии и мышлении.
3. **Универсальность:** метод может быть использован в различных сферах жизни, как личностное развитие человека, так и социальное развитие личности.

Цели и задачи исследования.

Данное исследование является изучение влияния нейрографического рисования на мышление и эмоциональное состояние участников. Основные задачи включают:

1. Измерение изменений в мышлении до и после сеансов НейроГрафики.
2. Оценку изменений в эмоциональном состоянии участников.
3. Анализ взаимосвязи между частотой практики НейроГрафики и изменениями в мышлении и эмоциональных показателях.

Методология исследования.

Выборка.

В исследовании приняли участие 8 человек в возрасте от 27 до 65 лет (3 мужчин и 5 женщин). Участники были отобраны случайным образом из числа добровольцев, не имеющих серьезных психических или неврологических заболеваний.

Методы исследования.

Для оценки мышления использовались тесты на память (тест на запоминание слов), внимание (тест Струпа) и креативность (тест Торренса). Эмоциональное состояние оценивалось с помощью шкалы положительного и отрицательного аффекта [PANAS, Watson et al., 1988].

1. Тест на память (тест на запоминание 10 слов).

Суть:

Тест на запоминание слов предназначен для оценки кратковременной памяти и способности удерживать информацию. Участникам предлагается запомнить список слов за ограниченное время, а затем воспроизвести их по памяти.

Ценность:

- Оценка когнитивных функций: помогает выявить уровень кратковременной памяти, что важно для понимания когнитивных способностей человека.

- Диагностика нарушений памяти: может использоваться для выявления проблем с памятью, связанных с возрастом или неврологическими состояниями.
- Измерение изменений: полезен для оценки изменений в памяти после вмешательств, таких как терапия или обучение.

2. Тест Струпа (Stroop Test).

Суть:

Тест Струпа оценивает способность человека управлять вниманием и контролировать когнитивные интерференции. Участникам предлагается назвать цвет чернил, которыми написаны слова, обозначающие другие цвета (например, слово "красный" написано синими чернилами).

Ценность:

- Измерение когнитивной гибкости: тест оценивает, насколько эффективно человек может переключаться между различными задачами и игнорировать отвлекающую информацию.
- Диагностика когнитивных нарушений: используется для выявления проблем с вниманием и исполнительными функциями, часто применяем в нейропсихологии.
- Мониторинг изменений: Полезен для отслеживания улучшений в управлении вниманием после терапевтических вмешательств.

3. Тест Торренса на креативность (Torrance Tests of Creative Thinking).

Суть:

Тест Торренса оценивает уровень креативности через задания, требующие оригинального мышления и решения проблем. Задания могут включать создание рисунков, написание историй или нахождение необычных способов использования обычных предметов.

Ценность:

- Оценка творческого потенциала: позволяет выявить уровень креативного мышления и способность к генерации новых идей.

- Развитие образовательных программ: используется для разработки программ обучения, направленных на развитие креативности.
- Идентификация талантов: помогает выявлять людей с высоким уровнем креативности в различных областях.

4. Шкала положительного и отрицательного аффекта (PANAS).

Суть:

Шкала PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) разработана для измерения двух основных аспектов эмоционального состояния — положительного и отрицательного аффекта. Участники оценивают свои текущие чувства по списку прилагательных, описывающих различные эмоции.

Ценность:

- Оценка эмоционального состояния: позволяет получить объективную оценку текущего эмоционального состояния человека.
- Диагностика психоэмоциональных состояний: широко используется в психологии для диагностики депрессии, тревожности и других эмоциональных расстройств.
- Отслеживание изменений: полезна для оценки изменений в эмоциональном состоянии в ответ на терапевтические вмешательства или изменения в жизни.

Каждый из этих инструментов играет важную роль в оценке различных аспектов мыслительного и эмоционального функционирования, что делает их полезными в исследованиях.

Процедура проведения эксперимента.

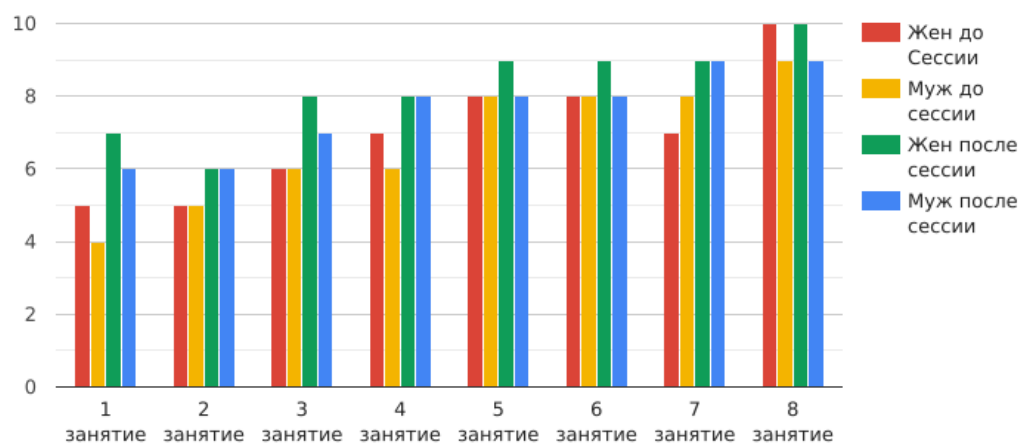
Эксперимент состоял из 8 сеансов нейрографического рисования, которые проводились дважды в неделю. Каждый сеанс длился около 2 часов. До начала сессии и после ее завершения все участники проходили тестирование для оценки мышления и эмоционального состояния.

Анализ данных.

Все результаты тестирования до и после сессий были сравнены для выявления изменений в когнитивных функциях и в эмоциональном состоянии участников. Результаты анализировались отдельно для мужчин и женщин.

Результаты.

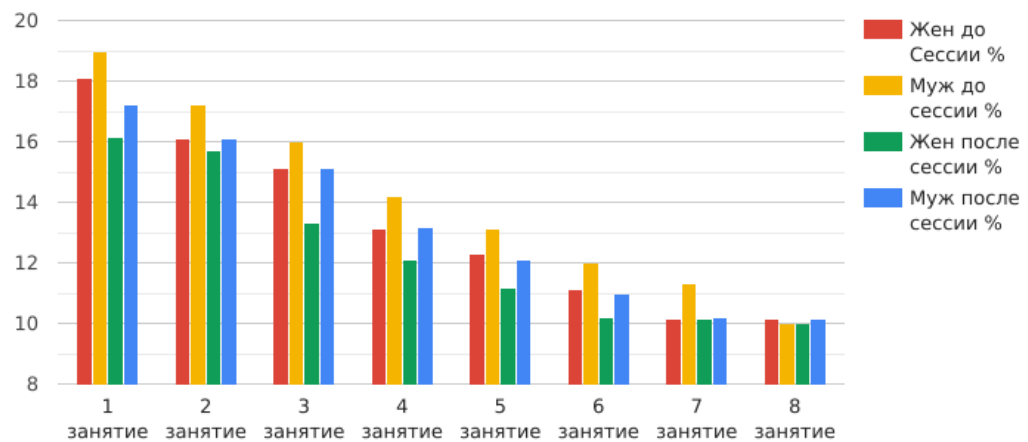
1. Тест на память (тест на запоминание 10 слов).



У всех участников мужского пола наблюдалось улучшение результатов теста на запоминание слов. Среднее количество правильно запомненных слов увеличилось на 20%.

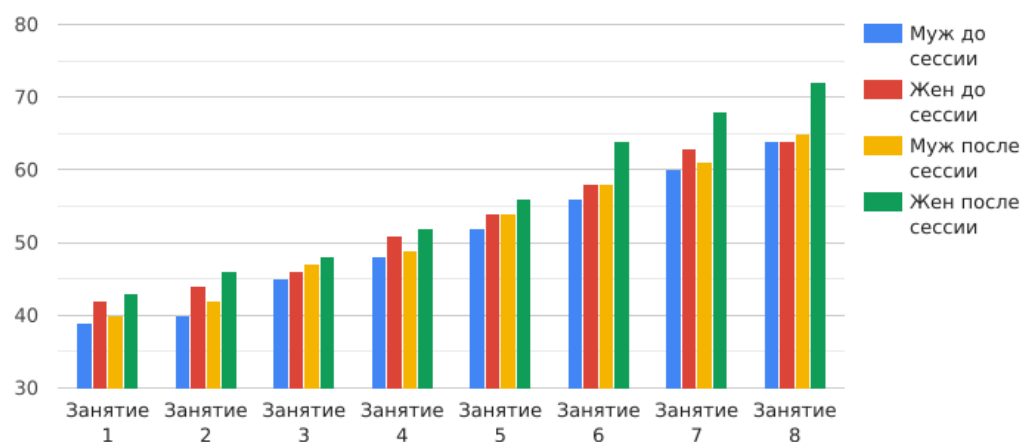
Участницы показали улучшение в тесте на запоминание слов, среднее количество правильно запомненных слов увеличилось на 25%.

2. Тест Струпа (Stroop Test):



Результаты теста Струпа показали улучшение скорости и точности выполнения заданий в среднем показателе и у мужчин, и у женщин 18%.

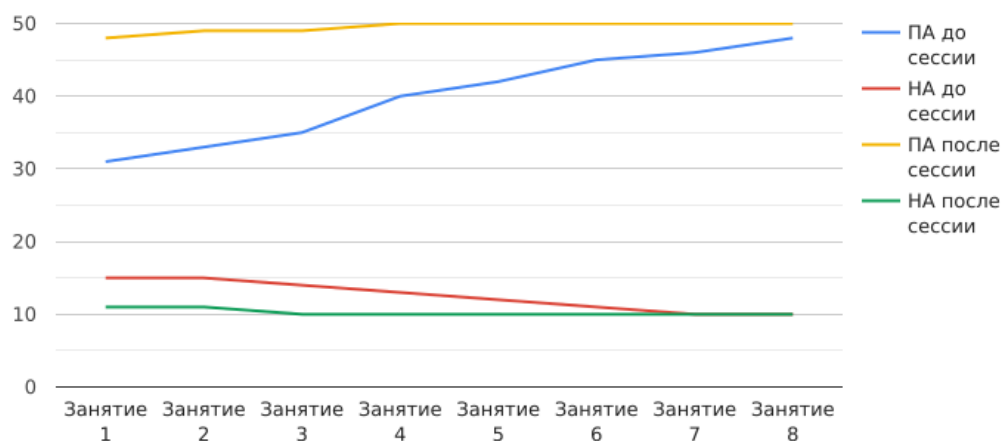
3. Тест Торренса на креативность (Torrance Tests of Creative Thinking):



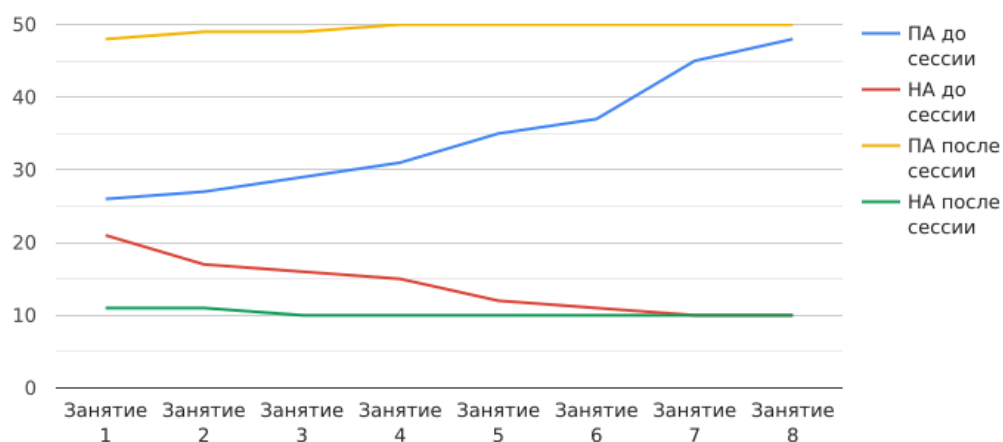
По результатам теста Торренса у мужчин средний балл креативности увеличился на 23%.

Средний балл креативности по тесту Торренса у женщин увеличился на 27%.

4. Шкала положительного и отрицательного аффекта (PANAS):



Эмоциональное состояние у мужчин по шкале (PANAS) наблюдалось увеличение уровня положительного аффекта на 20% и снижение отрицательного аффекта на 12%.



Эмоциональное состояние у женщин по шкале (PANAS) уровень положительного аффекта увеличился на 28%, а отрицательного аффекта снизился на 18%.

Обсуждение.

Результаты эксперимента подтверждают гипотезу о положительном влиянии НейроГрафики на мышление и эмоциональное состояние участников. Мужчины и женщины продемонстрировали улучшение памяти, внимания и

креативности, а также показали значительные позитивные изменения в эмоциональном состоянии. Улучшение мышления, возможно, связано с активацией определенных областей мозга во время рисования. Снижение уровня стресса и улучшение настроения могут быть объяснены медитативным эффектом НейроГрафики.

Женщины показали несколько более выраженные улучшения по сравнению с мужчинами, что может быть связано с различиями в восприятии творчества.

Анализ данных.

Статистический анализ показал значительные улучшения в мышлении участников после прохождения сеансов НейроГрафики. В частности, были отмечены улучшения в памяти и внимании. Также наблюдалось положительное влияние на эмоциональное состояние: уровень стресса снизился, а настроение улучшилось.

Заключение.

НейроГрафика доказала свою эффективность как метод улучшения мышления и эмоционального состояния. Полученные данные подтверждают гипотезу о положительном влиянии нейрографического рисования на мышление и эмоциональное состояние.

Этот метод может быть рекомендован как дополнительный инструмент для личностного развития и психологической поддержки в различных жизненных ситуациях.

Перспективы дальнейших исследований.

В дальнейшем следует провести более масштабные исследования с участием различных возрастных групп и использовать дополнительные методы оценки для углубленного изучения влияния НейроГрафики.

Эта статья предоставляет обоснование для использования НейроГрафики, как эффективного метода сопровождения и ведения различных проектов, способствующего улучшению мышления и эмоционального состояния человека.

Список литературы:

1. Савельева О. А. Нейрографика как проективная методика диагностики, осознания и самоанализа психических состояний. Статья в журнале Человеческий фактор: Социальный психолог: 2018, страницы: 330-337
2. Пискарев, П. [2019]. Нейрографика: Алгоритм снятия ограничений (драйверы счастья). Москва: Издательство "Бомбора", 2021.
3. Malchiodi, C. A. [2012]. Handbook of Art Therapy. New York: Guilford Press.
4. Gussak, D. [2007]. The effectiveness of art therapy in reducing depression in prison populations. International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 51[4], 444-460.
5. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. [1988]. Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. Journal of Personality and Social Psychology, 54[6], 1063-1070.
6. Stroop, J. R. (1935). Studies of interference in serial verbal reactions. Journal of Experimental Psychology, 18[6], 643-662.
7. Torrance, E. P. [1974]. Torrance Tests of Creative Thinking: Norms-Technical Manual. Lexington: Personnel Press.
8. Guilford, J. P. [1967]. The nature of human intelligence. New York: McGraw-Hill.
9. Rose, D., & Lin, C. [2016]. The effects of art making on attention and working memory in older adults. Aging & Mental Health, 20[3], 228-239.
10. Shepard, R. N., & Metzler, J. [1971]. Mental rotation of three-dimensional objects. Science, 171[3972], 701-703.
11. Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. [2016]. Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. Art Therapy, 33[2], 74-80.
12. Drake, J. E., & Winner, E. [2012]. How artistic training influences the content and originality of children's drawings. Creativity Research Journal, 24[3], 283-287.
13. Slayton, S. C., D'Archer, J., & Kaplan, F. [2010]. Outcome studies on the efficacy of art therapy: A review of findings and methodological issues. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 27[3], 108-119.