

Институт психологии творчества Павла Пискарёва

Дипломная работа

Тема:

Практика применения Нейрографики для
развития эмоциональной осведомленности
у людей различных профессий

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Леонова Вероника

«25» ноября 2024 г.

Выполнил Михеева Марина

«15» ноября 2024 г.

2024 г.

Практика применения Нейрографики для развития эмоциональной осведомленности у людей различных профессий.

Михеева М.С.

Аннотация. В статье представлены данные экспериментального исследования по развитию одного из компонентов эмоционального интеллекта - эмоциональной осведомленности у людей различных профессий с помощью метода Нейрографики.

При эмпирическом исследовании показатели эмоциональной осведомленности повысились. Таким образом, Нейрографика зарекомендовала себя как эффективный метод для работы с распознаванием своих эмоций.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, эмоции, нейрографика, распознавание эмоций, эмоциональная осведомленность.

В современном мире проблема развития эмоционального интеллекта затрагивает огромный спектр деятельности человека. Развитие эмоционального интеллекта актуально для психологов, педагогов, врачей, управленцев, предпринимателей, менеджеров и т.д.

Важным компонентом эмоционального интеллекта выступает эмоциональная осведомленность: осознание своих эмоциональных переживаний и реакций [3]. Когда человек осознает свои эмоции - то имеет возможность управлять ими, а следовательно управлять своим поведением за счет управления эмоциями.

По нашему мнению перспективным направлением работы с эмоциональной осведомленностью является метод Нейрографики, созданный доктором психологических наук, профессором и основателем Института Психологии Творчества - Павлом Михайловичем Пискаревым [9].

Дискуссия по проблеме эмоционального интеллекта (ЭИ) представлена в русскоязычном научном пространстве достаточно широко. Так, теме ЭИ посвящено множество статей, каждая из которых конкретизирует тот или иной аспект данного феномена.

Эмоциональный интеллект представляет собой способность человека распознавать, осознавать и управлять своими эмоциями, а также понимать и влиять на эмоции других людей. Чаще всего эмоции определяются как переживание человеком в данный момент своего отношения к чему- или к кому-либо (к наличной или будущей ситуации, к другим людям, к самому себе и т. д.) [7].

В последние десятилетия концепция ЭИ приобрела широкое распространение, особенно в контексте профессиональной жизни.

Научные исследования подтверждают, что высокий уровень ЭИ способствует успеху в карьере, улучшению межличностных отношений и повышению общей удовлетворенности от работы.

ЭИ включает несколько компонентов, таких как:

- Эмоциональная осведомленность/самопознание — способность осознавать свои эмоции и их влияние на поведение.
- Эмоциональная гибкость/саморегуляция — умение управлять эмоциями.
- Самомотивация — управление своим поведением за счет управления эмоциями.
- Эмпатия — способность распознавать и понимать эмоции других людей.
- Управление эмоциями других/социальные навыки — умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей.

Наиболее известные теории ЭИ включают модель Питера Саловея и Джона Мейера, а также модель Дэниела Гоулмана [4]. Согласно Гоулману,

все пять компонентов оказывают влияние на личную и профессиональную жизнь человека.

В области менеджмента и лидерства эмоциональный интеллект играет ключевую роль. Лидеры с высоким уровнем ЭИ способны лучше мотивировать свою команду, эффективно решать конфликты и управлять стрессом. Гоулман отмечает, что успешные лидеры обладают такими качествами, как эмоциональная саморегуляция, высокая эмпатия и социальные навыки.

В профессиях, связанных с медициной, эмоциональный интеллект критически важен для взаимодействия с пациентами и коллегами. Врачи и медицинские сестры, обладающие высоким ЭИ, способны улучшить качество обслуживания пациентов, проявлять заботу и сострадание, а также управлять стрессом в критических ситуациях.

Для преподавателей и воспитателей ЭИ является важным инструментом в установлении доверительных отношений с учениками. Учителя, умеющие распознавать и учитывать эмоциональные потребности своих учеников, могут более эффективно поддерживать их мотивацию и поведенческую адаптацию.

Психологи, консультанты и психотерапевты используют ЭИ для создания безопасной атмосферы для клиентов и эффективного разрешения личных проблем. Эмпатия и умение слушать, а также регулирование собственных эмоций, помогают выстраивать доверительные отношения и эффективно работать с клиентами.

В сфере продаж и бизнеса ЭИ помогает устанавливать долгосрочные отношения с клиентами, эффективнее общаться с партнерами и понимать потребности аудитории. Умение прочувствовать эмоции клиентов и предложить оптимальное решение играет важную роль в повышении качества обслуживания и успешности бизнеса.

Таким образом, ЭИ оказывает значительное влияние на профессиональный успех, личностное развитие и социальное взаимодействие. Важно отметить, что ЭИ не является статичной характеристикой, а поддается развитию на протяжении жизни.

Развитие ЭИ включает в себя как сознательные усилия по повышению самосознания, так и практики, направленные на улучшение эмоциональной регуляции и эмпатии. Важными методами являются:

- Обучение через рефлекссию и самоанализ.
- Обучение активному слушанию и навыкам разрешения конфликтов.
- Обратная связь и коучинг.

Мы придерживаемся точки зрения о том, что ЭИ можно управляемо развивать с помощью метода Нейрографика.

Согласно мнению автора Нейрографика - это универсальный инструмент для решения прикладных задач разного уровня сложности: когда нужно наладить коммуникацию, достичь гармонии, построить бизнес, мобилизовать силы. Метод основан на практике рисования, во время которого мы исследуем изменение своего состояния.

Сам процесс рисования происходит по определенному алгоритму, который называется Базовым алгоритмом Нейрографики и состоит из 8 шагов. Следование каждому шагу Базового алгоритма позволяет человеку с помощью рисунка трансформировать свою задачу и найти способы выхода из сложной ситуации. В процессе рисования человек ведет дневник собственных наблюдений за своими эмоциями, мыслями, телесными ощущениями и образами [9]. Это позволяет повышать эмоциональную осведомленность, развивать эмпатию, эмоциональную гибкость и самомотивацию.

В современных статьях, посвященных развитию ЭИ через инструмент Нейрографики, представленных в русскоязычном научном пространстве, рассматривается влияние метода Нейрографика и методик, построенных на его основе, в развитии ЭИ [6]. Кроме того, согласно исследованию Н.Н.Зориной [6], Нейрографика является действенным способом развития ЭИ личности. В своей статье Н.Н.Зорина описывает гипотезу о влиянии Нейрографики на развитие ЭИ в общем, а также уровень развития отдельных его компонентов.

Нейрографика, по нашему мнению, способствует развитию самосознания через визуализацию внутренних состояний и эмоций. Когда человек рисует нейрографические линии и формы, он часто интуитивно выражает свои переживания, что помогает ему лучше понять свои чувства и мысли. Этот процесс позволяет «вытащить» подсознательные блоки и эмоции на поверхность, делая их осознанными. Визуальные образы, возникающие при рисовании, способствуют саморефлексии, помогая человеку осознать глубинные переживания, которые могли быть не замечены в повседневной жизни. Таким образом, Нейрографика помогает не только обнаружить, но и осмыслить внутренние состояния, что является важным шагом на пути к развитию самосознания.

Нейрографика стимулирует использование правого полушария мозга, которое отвечает за креативность и интуитивное восприятие. В процессе рисования человек не всегда контролирует каждую линию, что помогает освобождать скрытые эмоциональные и когнитивные блоки, активируя творческие механизмы. Этот процесс позволяет человеку выразить неосознанные чувства и переживания, что способствует их осознанию и проработке.

Нейрографика акцентирует внимание на целостности рисунка, на его гармонии и соединении всех элементов. Это помогает человеку осознавать связь между разными аспектами своего внутреннего мира. Процесс

интеграции разных частей рисунка может быть метафорой для интеграции различных аспектов личности, что способствует укреплению самопознания и гармонизации внутреннего состояния.

Кроме того Нейрографика дает возможность человеку останавливаться на каждом шаге Базового алгоритма, побыть в моменте “здесь и сейчас” и осознать аспекты собственного состояния, что не всегда удается в текущем ритме жизни.

Поэтому Нейрографика, как инструмент самопознания, может быть действенным методом развития эмоциональной осведомленности, а, следовательно, – эмоционального интеллекта личности, что оказывает значительное влияние на профессиональный успех, личностное развитие и социальное взаимодействие.

Целью нашей статьи является изучение изменения такого компонента эмоционального интеллекта как эмоциональная осведомленность у людей различных профессий с помощью метода Нейрографика.

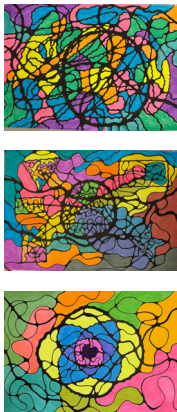
Мы предполагаем, что благодаря Нейрографике можно улучшить возможность осознания и понимания своих эмоций и осведомленность о своем внутреннем состоянии независимо от сферы деятельности человека.

В статье приводятся результаты исследования применения метода Нейрографики в индивидуальной коучинговой работе с женщинами и мужчинами в возрасте от 33 до 43 лет из различных сфер: психолог, менеджер, художник, преподаватель, экономист, предприниматель, стилист.

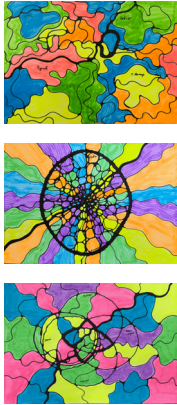
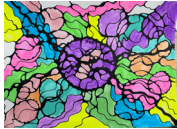
С каждым участником исследования было проведено по 3 коучинговые сессии с использованием различных алгоритмов Нейрографики. В таблице ниже приведены данные о возрасте, профессии и результатах по итогам кейсов из 3 работ. В качестве оценки

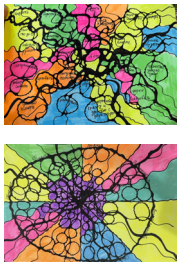
эмоциональной осведомленности использовался тест эмоционального интеллекта Н.Холла [2].

Перед началом кейса мы попросили всех участников пройти данное тестирование и зафиксировали результаты такого компонента как эмоциональная осведомленность. После 3 работ они повторно прошли тестирование для оценки изменения показателей. Данные ДО и ПОСЛЕ исследования приведены ниже в таблице. Расшифровка показателей приведена под таблицей.

Имя/ возраст	Профессия	Работы	Эмоциональная осведомленность* ДО	Эмоциональная осведомленность* ПОСЛЕ	Результат
Виктория/ 43	психолог		33	34	Виктория изначально имела высокий показатель. Если в начале работы ей было непривычно каждый этап отслеживать эмоции - то уже к середине 1 работы она с легкостью делилась своими переживаниями и чувствами.
Сандра/ 37	менеджер		28	30	Показатели Сандры остались на среднем

		 			уровне, однако к концу кейса Сандра стала лучше ориентироваться в эмоциях и различать их.
Ирина/ 39	художник	  	21	26	Ирине не просто удавалось в моменте понять свои эмоции, к концу 3 работы она отметила большую концентрацию на своих эмоциях и поняла над чем ей нужно работать
Анастасия/ 37	преподаватель	  	29	35	Анастасия смогла заглянуть внутрь себя, открылось много эмоций и переживаний. В результате она поняла, куда теперь стоит направить свое внимание
Анастасия/ 43	экономист		29	34	Анастасии сложно давался разговор о

					чувствах, ввиду определенных обстоятельств все чувства заперты глубоко внутри. С помощью кейса удалось приблизиться к ее эмоциям, она открыто начала говорить о них.
Андрей/ 43	предприниматель		29	31	Андрей эмоционально стабильный человек, на протяжении всех работ был спокоен, то же самое отмечал в эмоциях на каждом этапе. Не смотря на это к концу работы над кейсом к нему пришли осознания, которые сдвинули его спокойствие и он стал подмечать и другие эмоции.
Инна/ 33	стилист		32	35	В процессе рисования на вопрос о

					чувствах Инна переходила на образы и мысли, как оказалось ей сложно было говорить о чувствах, хотя внутри себя она прекрасно их распознает. К концу кейса пришли яркие эмоции, которыми она с радостью делилась.
--	--	---	--	--	---

*результаты эмоциональной осведомленности в зависимости от показателей:

от 6 до 24 - низкий уровень,

от 25 до 31 - средний уровень,

от 32 до 36 - высокий уровень.

Из полученных результатов можно сделать вывод, что 100% клиентов, которые принимали участие в исследовании, повысили уровень эмоциональной осведомленности.

Подводя итог полученных результатов исследования можно сделать вывод, что метод Нейрографика является эффективным инструментом для улучшения распознавания своих эмоций, а, следовательно, и повышения уровня эмоционального интеллекта независимо от сферы деятельности человека.

По результатам полученной обратной связи выявлено, что все респонденты стали лучше распознавать свои эмоции, чаще обращаться в процессе своей деятельности к своим эмоциям и чувствам, а также все

выразили положительные изменения в своем эмоциональном состоянии и снижении уровня стресса, что положительно сказывается на их профессиональной деятельности.

Таким образом, результаты исследования позволяют нам сделать вывод о положительном влиянии метода Нейрографика для развития эмоционального интеллекта в разных профессиях, что в свою очередь способствует улучшению качества работы, снижению уровня стресса и повышению удовлетворенности.

Литература:

1. Андреева И.Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. – Новополюцк: ПГУ, 2011. – 388 с.
2. Андреева И. Методика Н. Холла оценки «эмоционального интеллекта» (опросник EQ). – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://andreeva.by/metodika-ocenki-emocionalnogo-intellekta-oprosnik-eq-n-xolla.html>
3. Бредберри Тревис. Эмоциональный интеллект 2.0 / Тревис Бредберри, Джин Гривз; пер. с англ. — 3-е изд. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 208 с.
4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.– 544 с
5. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект в бизнесе / Д. Гоулман; пер. с англ. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 512 с.
6. Зорина Н.Н. Применение нейрографики для развития эмоционального интеллекта личности / Н. Н. Зорина // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2020. – No 1(39). – С. 331-342. – EDN JOBURB

7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2001. - 752 с: ил. (Серия “Мастера психология”)
8. Карпов А.В. Психология эмоционального интеллекта: теория, диагностика, практика: монография. / А.В. Карпов, А.В. Петровская – Ярославль: ЯрГУ, 2008. - 244 с.
9. Пискарёв П. М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений / Павел Пискарёв. – СПб.: Индивидуальный предприниматель Пискарёв Павел, 2022. - 368 с.: ил.
10. Робертс Р.Д., Дж. Мэттьюс, М. Зайднер, Д.В. Люсин. Эмоциональный интеллект: проблемы теории, измерения и применения на практике // Психология: Журнал Высшей Школы Экономики. 2004. Т. 1. No 4. С. 3—24.
11. Эмоциональный интеллект 2.0 / Тревис Бредберри, Джин Гривз; пер.с англ. Павла Миронова. – 5-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 208 с.