

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Нейрографика как способ гармонизации
психоэмоционального состояния женщины
среднего возраста

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор ФИО супервизора

Дунаева О.И.

«15» ноября 2024 г.

Выполнил ФИО студента

Москвичева Р.Р.

«10» ноября 2024 г.

2024 г.

Нейрографика как способ гармонизации психоэмоционального состояния женщины среднего возраста.

Аннотация. В статье рассмотрен метод нейрографика, разработанный П.Пискаревым в качестве способа гармонизации психоэмоционального состояния женщины среднего возраста. Описаны основные факторы, влияющие на психоэмоциональное состояние женщины. Приведено теоритическое обоснование применения нейрографика женщинами среднего возраста для снятия напряжения и уменьшения негативных эмоций, и в целом для гармонизации психоэмоционального состояния. Описаны принципы метода и алгоритм его практического использования. На уровне исследования проанализирован эффект помощи женщинам в среднем возрасте во время переживания стрессовых ситуаций, получаемый от рисования нейрографика. Исследование фокусируется на том, как нейрографика помогает в осознании и проработке внутренних конфликтов, повышении самооценки и улучшении эмоционального состояния. Также описано влияние нейрографика на состояние «здесь и сейчас» и 4 уровня саморефлексии во время рисования нейрографика.

Ключевые слова: женщина среднего возраста, нейрографика, психоэмоциональная устойчивость, стрессовые ситуации, гармонизация состояния

Основная часть. В современных условиях жизни наблюдается возрастание нагрузки на психоэмоциональную сферу женщин среднего возраста. К факторам увеличивающих нагрузку на психоэмоциональное состояние женщины относятся:

- переходный период, связанный с изменением гормонального фона;
- увеличение количество ролей, которые совмещает в себе женщина среднего возраста, приводит к увеличению темпов деятельности;
- нестабильная политическая ситуация в стране и в мире;

-поступление обширной избыточной информации, которую требуется анализировать и усваивать.

Все эти факторы, характеризующиеся повышенным эмоциональным напряжением, часто негативно сказываются физическом, психическом и социальном благополучии женщины. Превышая её адаптационные возможности, подобные нагрузки могут привести к дезадаптации, а также возникновению психических и психосоматических расстройств. Ввиду этого, вопрос формирования и развития эмоциональной устойчивости приобретают особую актуальность.

Проблема развития психоэмоциональной устойчивости тесно связана с изучением состояния человека в экстремальных условиях. Несмотря на активный интерес исследователей к данной проблеме, в настоящее время существует множество различных подходов к определению ее содержания. Это связано с тем, что ученые часто рассматривают психологическую и эмоциональную устойчивость как отдельные феномены, хотя на наш взгляд, они дополняют друг друга.

В России исследование эмоциональной устойчивости личности проводилось преимущественно в области психологии спорта (О.А. Черникова, В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко, Л.К. Серова и др.). Например, В.Л. Марищук рассматривает психоэмоциональную устойчивость как способность личности справляться с негативным эмоциональным возбуждением в ходе сложной деятельности, а О.А. Черникова изучает этот феномен с позиции уровня эмоционального возбуждения, испытываемого человеком во время напряженной работы. В.А. Плахтиенко и Ю.М. Блудов связывают психоэмоциональную устойчивость с надежностью выполнения деятельности.

Значительный вклад в исследование данной проблемы внесли ученые, работающие в области авиационной психологии (К.К. Платонов, Л. Шварц; Платонов, Б.М. Гольдштейн и др.). Фундаментальные исследования в области инженерной психологии и психологии труда провели К.К. Платонов,

П.Б. Зильберман, Г.С. Никифоров и др. Так, К.К. Платонов и Л.М. Шварц считают, что важным фактором развития психоэмоциональной устойчивости являются волевые качества личности.

Ряд ученых (В.И. Долгова, Г.Ю. Гольева, Л.М. Митина, Л.М. Аболин, С.Г. Корлякова, Е.Н. Францева и др.) сосредоточили свои исследования на проблеме устранения стрессогенных факторов в учебной деятельности и формировании психоэмоциональной устойчивости у студентов высших учебных заведений.

Проанализировав спектр научных трудов, посвященных исследованию эмоциональной устойчивости, М.И. Дьяченко и В.А. Пономаренко пришли к выводу, что их можно разделить на четыре группы в зависимости от подхода к содержанию данного понятия:

- * волевые качества личности (В.И. Евдокимов, Ю.Н. Кулюткин, В.Л. Марищук, Е.А. Милерян, В.Л. Мирошин, К.К. Платонов, Е.А. Плетницкий, Г.С. Сухобская);
- * психофизиологические особенности человека (Н.А. Аминов, Б.А. Вяткин, Л.М. Митина, В.А. Плахтиенко, Я. Рейковский, В.И. Рождественская);
- * эмоциональные характеристики, обусловленные психофизиологическими особенностями (Н.А. Аминов, Б.А. Вяткин, Л.М. Митина, В.А. Плахтиенко, Я. Рейковский, В.И. Рождественская);
- * интегративное свойство личности (Л.М. Аболин, Г.Ю. Гольева, В.И. Долгова, П.Б. Зильберман, О.А. Сиротин, С.В. Субботин).

Несмотря на различия в подходах, все исследователи сходятся во мнении, что психоэмоциональная устойчивость является важным фактором успешной адаптации человека к сложным жизненным ситуациям.

Становится очевидным необходимость гармонизации психоэмоционального состояния женщины среднего возраста, а именно трансформации системы индивидуальных мировоззренческих взглядов, прежде всего по отношению к себе, к изменению личного восприятия окружающей действительности.

В поисках оснований для позитивных преобразований, как на индивидуальном, так и на социальном уровне, предлагается сформировать новое внутреннее состояние, служащее опорой – состояние «внутренней гармонии». Это состояние характеризуется стабильным позитивным восприятием внешних событий, достигаемым посредством осознанного отношения к телу, психоэмоционального баланса, контроля мыслей и формирования позитивных образов будущего.

На наш взгляд, внутренняя гармония является точкой перелома, началом глобальных изменений. Создание собственного будущего, по их мнению, – ответственность каждого индивида, а ключевым аспектом этого процесса является самосовершенствование в важнейших сферах своего бытия: телесной, эмоциональной, когнитивной и духовной. И для эффективного построения будущего предлагается использовать методики самокоучинга.

История самокоучинга насчитывает тысячелетия. Еще в эпоху эллинизма философские школы киников, скептиков, стоиков и эпикурейцев предлагали модели для достижения атараксии – состояния гармоничного спокойствия, близкого к внутренней гармонии. Сегодня возрождается понимание такого спокойствия, которое освобождает человека от роли «страдальца» и «жертвы», позволяя ему осознать свою активную роль в проектировании будущего и получать удовлетворение от этого процесса. Таким образом, речь идёт о целостности личности и внутренней гармонии как фундаменте этой целостности в эпоху перемен.

Интегративная психология, по нашему мнению, может стать теоретической и методологической основой для переосмысления человеком своего места в мире, находящегося в постоянной трансформации. В.В. Козлов в своей работе «Методология интегративной психологии» показал теорию интегративной психологии, которая помогает индивиду адаптироваться к изменяющимся условиям [2].

П.М. Пискарев на основе "парадигмального анализа", предложил теорию Метамодекна. В этой теоретико-методологической концепции П.М. Пискарева[3]. рассматривается "человек счастливый" (homo beatus) как желаемое состояние для современного человека ("человека эпохи метамодерна"), а также «вызов современности» [5].

Новый взгляд на взаимоотношение теории и практики предлагает интегративная теория гуманитарного знания П. Пискарева, которая обладает развитым методологическим основанием и теоретическим инструментарием[3]. В этой методологии особое место занимает нейрографика, как новое направление интегративной психологии.

Рассмотрим нейрографику в качестве гармонизации психоэмоционального состояния женщины среднего возраста.

Метод нейрографика разработан в 2014 году Пискаревым Павлом Михайловичем, который является доктором психологических наук, профессором, основателем Института психологии творчества, действительным членом Международной академии психологических наук (МАПН).

«Нейрографика - психологический метод XXI века, который по праву претендует на то, чтобы называться мощнейшей в мире психотехнологией решения задач » [4]

Павел Пискарев, автор метода нейрографика:

“Мы берем в руки маркер и с помощью специального языка создаем такое повествование, которое само собой организывает нашу жизнь. И благодаря этому мы можем делать с жизнью все, что угодно. Мы с опорой на маркер можем создать ту историю, которую хотим в своей жизни воплотить. Это как самопрограммирование. Мы отказываемся от любой другой помощи и сами творим свою жизнь” [6].

Нейрографика состоит из двух корней «нейро» и «графика» и отражают взаимосвязь работы нервной системы, головного мозга человека и его графической деятельности. Нейрографика позволяет решать жизненные

задачи посредством рисования. Процесс создания нейрографического рисунка требует определённых базовых знаний, понимания смыслов, нейрографическая линия является уникальной. «Нейрографика - это практика сопровождения проектов» говорит автор метода Пискарёв П.М.

Нейрографика- это графический метод организации мышления и трансформации своего состояния. Нейрографику рисуют по базовому алгоритму. В основу которого входит 8 пунктов такие как тема1.0 (формулирование запроса, актуализация темы), композиция, сопряжение, интеграция, линии поля, фигура фиксации, стилизация, тема2.0 (как изменилась тема после рисования). В каждом из этих пунктов необходимо наблюдать свою саморефлексию по 4 точкам внимания: эмоции, ощущения, мысли, а также что происходит на внутреннем и внешнем экране.

Мы, в свою очередь, исследуем гипотезу, что нейрографика- является важнейшим и доступным инструментом для женщин среднего возраста в гармонизации внутреннего состояния.

Для доказательства данной гипотезы было проведено исследование в котором приняли участие 14 человек. Цель данного исследования заключается в сравнении внутреннего состояния женщины до рисования нейрографики и после. Для анализа психоэмоционального состояния использовались количественный (опросник «Самооценка эмоциональных состояний») и качественный методы (20 слов за 2 минуты).

Результаты исследования психоэмоционального состояния женщин среднего возраста по методике «Самооценка эмоциональных состояний» (краткий опросник для оценки текущего эмоционального состояния. Оригинальная методика, разработанная американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом, содержит 15 шкал), до рисования нейрографики представлены на рисунке 1. В данном опроснике учитываются такие показатели как спокойствие/тревожность, энергичность/усталость, приподнятость/подавленность, уверенность/беспомощность.

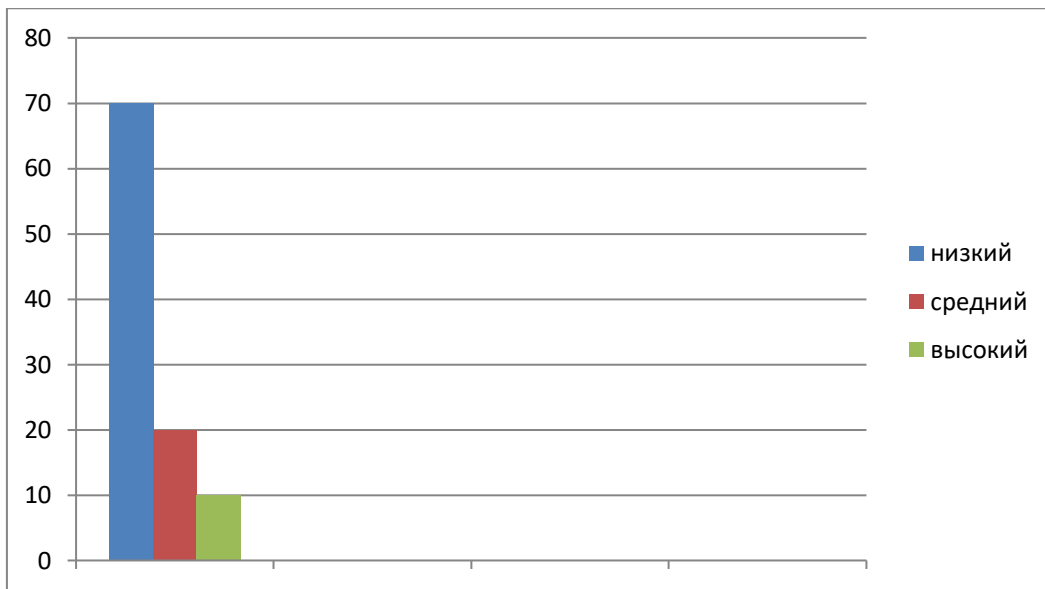


Рисунок 1. Результат исследования самооценки эмоционального состояния до коуч-сессии с использованием метода нейрографика.

По результатам исследования выявлено, что для большинства исследуемых женщин среднего возраста (70%) характерен низкий уровень самооценки эмоциональных состояний.

Перед как начать рисовать нейрографику, также был проведен качественный анализ -респонденты писали 20 слов за 2 минуты. Результаты качественного анализа представлены на рисунке 2.

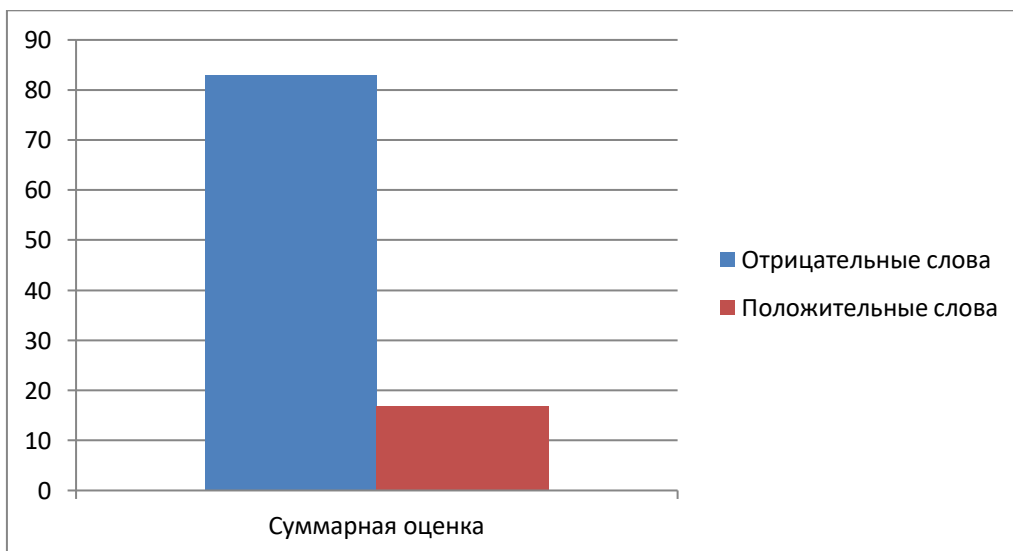


Рисунок 1. Результат качественного анализа психоэмоционального состояния женщины-20 слов за 2 минуты до коуч-сессии с использованием метода Нейрографика .

По результатам качественного анализа, представленного на рисунке 2, выявлено, что 83% респондента написали по их мнения отрицательные слова и 17% положительные.

Далее после качественного и количественного анализа психоэмоционального состояния проводилась коуч-сессия с использованием метода Нейрографика с каждым клиентом индивидуально. И после коуч-сессии снова проводили анализ психоэмоционального состояния, для того чтобы посмотреть насколько изменилось состояние респондентов. Использовались те же методы что и перед началом рисования. Результаты представлены на рисунке 3 и 4.

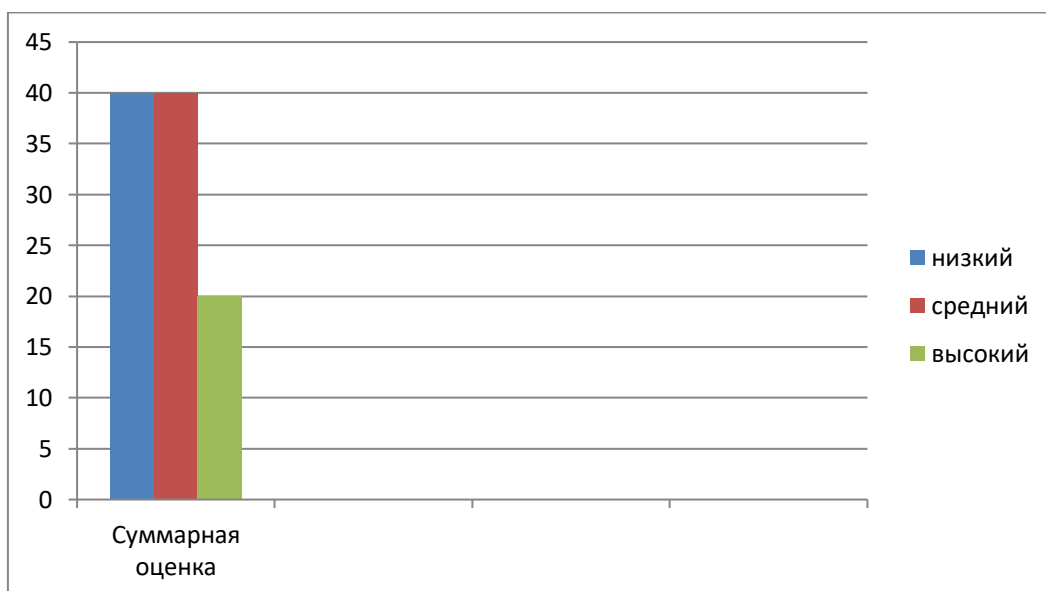


Рисунок 3. Результат исследования самооценки эмоционального состояния женщины после коуч-сессии с использованием метода Нейрографика.

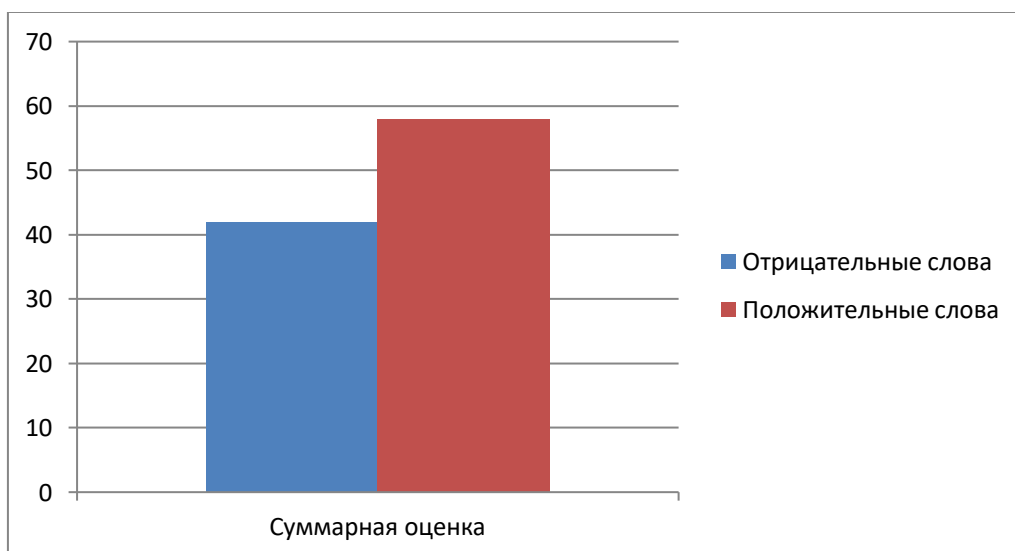


Рисунок 4. Результат качественного анализа-20 слов за 2 минуты после коуч-сессии с использованием метода Нейрографика .

Из результатов количественного и качественного анализа после рисования нейрографики можно заметить что психоэмоциональное состояние женщины улучшилось. Из рисунка 3 мы видим, что уровень самооценки эмоционального состояния женщин улучшилось и низкая самооценка наблюдалась только у 40% респондентов, средний уровень самооценки составило 40%, а высокая 20%. Из рисунка 4 мы видим, что в качественном анализе количество положительных слов в общей сложности для всех клиентов увеличилось на 41%.

На основе полученных данных качественного и количественного анализа психоэмоционального состояния женщины до рисования и после рисования мы сделали следующий вывод: нейрографика является эффективным инструментом для гармонизации состояния женщины.

Список используемой литературы:

1. Дьяченко Е.Н. Формы и методы сопровождения кризисной личности // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2021. - № 4-11 (72).- С. 42-45
2. Козлов В. В. Методология интегративной психологии : Монография / В. В. Козлов. - Москва : Международная академия психологических наук, Рекламно-производственная фирма "Титул", 2021. - 180 с. - ISBN 978-56044075-3-0.
3. Пискарев П.М. К методологии исследования Метамодерна: метод квадрантов, холиз, интегративность, системный подход, принцип системности, общая теория систем // История, политология, социология, философия: теоретические и практические аспекты: сб. ст. по матер. XXIXII междунар. науч.-практ. конф. No 6-7(15). - Новосибирск: СибАК, 2019. - С. 51-73

4. Павел Пискарёв. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений. / П.М. Пискарёв. - Москва: Эксмо, 2021.
- 224с.
5. Пискарев П.М. Homo Beatus - человек метамодерна / П. М Пискарев // Власть и общество. - 2019. - No 8(8). - С. 4-12. - DOI 10.32743/26584077.2019.8.8.174.
6. Пискарев П.М. Что такое нейрографика—[Электронный документ]. —Режим доступа: <https://neurographica.metamodern.ru/stati/basic/chto-takoe-neyrografika/>

