

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Улучшение самоотношения с помощью
техники нейропортрет

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Харитонов Е.К.

«8» ноября 2024 г.

Выполнил Рыжинская О.В.

«8» ноября 2024 г.

2024 г.

УЛУЧШЕНИЕ САМООТНОШЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ ТЕХНИКИ НЕЙРОПОРТРЕТ

Аннотация. Статья посвящена проблеме самоотношения, оценки его уровня, возможным вариантом корректировки и улучшения. Акцент делается на таком возрастном периоде как подростковый возраст, поскольку именно данный период является ключевым в формировании самоотношения личности. Обосновывается возможность применения метода нейрографики для работы с самоотношением.

Ключевые слова. Самоотношение личности, самосознание, Я-концепция, методика исследования самоотношения, нейрографика, нейропортрет.

Вопросы самоотношения личности выступают важным объектом психологического исследования и в настоящее время приобретают все большую актуальность. В 1974 году Н.И. Сарджвеладзе ввел термин «самоотношение», определив его как установку, реализуемую в особых актах познания, эмоциональных состояниях и действиях относительно самого себя [2]. Интерес к самоотношению проявляли и другие психологи: С.Р. Пантилеев, В.В. Столин, Р. Бернс, С.Л. Рубинштейн, И.С. Кон. При этом феномен самоотношения основывается на концепциях А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, А.Г. Спиркина, связанных с развитием личности, сознания и самосознания.

В наиболее общем понимании самоотношение представляет собой отношение личности к собственному «Я» и включает самооценку, самоуважение, самопринятие, эмоционально-ценностное отношение к себе. Более углубленное понимание самоотношения личности обеспечивается через его компоненты – когнитивный, эмоциональный, конативный. Когнитивный компонент – самооценка – способность оценивать свои

свойства и возможности по определенным критериям. Эмоциональный компонент проявляется в виде установок относительно себя, таких как себялюбии, аутосимпатии, самоуважении, самовосхищении, неудовлетворенности собой и тд. Конативный компонент представляет собой внутренние действия к самому себе – самоуверенность и самопоследовательность, самоприятие и самообвинение, самоснисходительность и самобичевание, самоконтроль и самокоррекция.

По мнению В. В. Столина и С. Р. Пантилеева [3] проблема самоотношения включает в себя следующие аспекты:

- важность для личности позитивной оценки окружающих, зависимость настроения и мыслей от внешних факторов;
- самоприятие – знание человека о своих недостатках и игнорирование их;
- самоуправление, самопоследовательность – нахождение человека под властью собственного «Я», выраженная способность рационального выстраивания собственных действий;
- самообвинение – для человека причиной всего плохого является он сам, что часто выражается агрессией по отношению к себе, неверием в собственные силы;
- при самопонимании у человека есть осознание, почему происходят изменения в его психике. На основе этого он выносит заключение в виде позитивного или негативного отношения к себе.

Самоотношение в научной литературе рассматривается как компонент самосознания личности, который выполняет функцию принятия личностью самой себя и исследуется во взаимосвязи с другими составляющими Я-концепции, прежде всего, с образом и картиной «Я». Принятие себя и позитивное отношение к себе обеспечивают гармоничное существование, а также высокий уровень самоидентификации личности. Кроме того, они свидетельствуют об активной роли субъекта в формировании позитивной Я-концепции. При этом стоит отметить, что полное и окончательное

формирование Я-концепции в основном завершается в подростковом возрасте, поэтому именно данный возрастной период требует особого внимания относительно самоотношения личности.

Самоотношение является устойчивым качеством подростка по отношению к себе, принятием либо неприятием себя [7]. По мнению В. В. Столина в подростковом возрасте происходит переход от частных самооценок к общей, целостной, что создает условия для формирования самоотношения, отделенного от отношения и оценок окружающих, неудач или успехов, ситуативных влияний. В таком собственном самоотношении главным является общее принятие себя, самоуважение, а оценка отдельных качеств является второстепенной. Подростковый возраст представляет собой период постепенного усложнения и углубления самопознания, подростки по-новому открывают для себя свой внутренний мир. Познание себя и своих качеств обуславливает формирование когнитивного компонента Я-концепции, в то же время чрезмерный самоанализ может стать причиной недовольства собой и колебаний в самооценке. Исследователи отмечают, что в подростковом возрасте самооценка является крайне неустойчивой, нередко низкой по своему уровню, следовательно, велика вероятность возникновения глобального негативного самоотношения. Подросток еще не является полноценной личностью, поэтому отдельные его черты вступают в противоречие друг с другом, в связи с чем, вся внутренняя психическая сторона «Я» становится неустойчивой и подвижной, что в итоге приводит к изменчивости представлений подростка о себе. Поэтому крайне важно в этот сложный период сосредоточиться на формировании позитивного самоотношения.

В практической психологии уделяется достаточно много внимания изучению возможностей оптимизации самоотношения подростков. Активно разрабатываются и внедряются в практику оригинальные программы психологического сопровождения подростков, тренинги личностного роста, включающие в себя не только психотехнические приемы, но и

художественные формы и средства самовыражения, заимствованные из арт-терапии, гештальттерапии и других подходов. В практике как зарубежных, так и отечественных педагогов и психологов все большее распространение приобретает метод творческого самовыражения, высокая эффективность которого обусловлена возможностью для реализации потребностей в самовыражении, самопознании и утверждении идентичности, являющихся ведущими в подростковом возрасте. Процесс творчества стимулирует самоисследование, что, способствует самопониманию и личностному росту. С помощью метода творческого самовыражения подростки могут лучше разобраться в самих себе, своих потребностях и желаниях. Важно отметить, что использование метода творческого самовыражения не требует особой интерпретации для продуктов творческой деятельности. Здесь важен сам процесс самовыражения.

На наш взгляд еще одной эффективной методикой в решении проблемы самоотношения личности может стать нейрографика – пока еще недостаточно популярный, но обладающий высоким потенциалом в решении данной проблемы инструмент.

«Нейрографика» – современный метод среди специалистов помогающих практик [5]. Это метод направленных изменений, который позволяет моделировать новую реальность с помощью воображения клиента и опорой на его сенсорный аппарат, современный подход к формулированию, постановке и раскрытию смысла задач с помощью переноса графических образов на бумажный или иной носитель. Методы нейрографики – это ресурсные инструменты для развития психического здоровья, позволяющие оптимизировать психические функции личности за счет развития творческого мышления, увеличения жизнестойкости и психологической уравновешенности [6].

Существует много алгоритмов нейрографики, в том числе и которые могут быть использованы в работе с самоотношением личности, однако мы

бы хотели особый акцент сделать на таком алгоритме как нейроскетчинг, технике нейропортрет.

Нейропортрет – это алгоритм, в котором человек прикасается к своему телу и лицу – части тела, в которой собрано все напряжения от встречи с окружающей средой, с реальностью. Лицо – это граница, где личность встречается с внешним миром. Через лицо люди воспринимают человека и через лицо человек транслирует свои послания в этот мир. Поэтому именно через работу с лицом возможно управлять взаимосвязью между внешним проявлением и внутренним состоянием. С помощью рисования нейропортрета возможно приобрести определенные качества, которых не хватает личности, либо принять определенные качества, которые по каким-то причинам человек в себе не принимает. Таким образом, на наш взгляд, нейропортрет – это подходящий инструмент для работы над самоотношением личности подростков.

Исходя из вышесказанного, нами была выдвинута гипотеза о том, что работа с собственным портретом методом нейрографики может положительно повлиять на самоотношение подростков. Для проверки гипотезы было проведено исследование, включающее несколько этапов:

- 1) формирование выборки испытуемых;
- 2) проведение входящего тестирования испытуемых с помощью опросника самоотношения, а также 20 слов самоописаний (упражнение «20 слов за 2 минуты»);
- 3) проведение эксперимента, включающего нейрографирование портрета в полный рост и нейрографирование погрудного портрета;
- 4) проведение контрольного тестирования с помощью опросника самоотношения, а также 20 слов самоописаний (упражнение «20 слов за 2 минуты»);
- 5) проведение анализа динамики изменений в самоотношении испытуемых по результатам проведенного исследования.

Для проведения эксперимента были отобраны 15 человек в возрасте от 14 до 17 лет. В эксперименте участвовали только девушки. По мнению ученых, подростковый возраст является наиболее сензитивным периодом для развития и коррекции самооотношения за счёт не только самопознания, но и активной роли «внешней» обратной связи, – от сверстников и референтных старших. Кроме того, «внешняя» обратная связь в подростковом периоде является наиболее значимой для коррекции самооотношения, подросток склонен больше доверять мнениям окружающих, нежели собственным ощущениям. Именно подростковый возраст является наиболее удачным для коррекции самооотношения, и как следствие, формирования адекватной и целостной «Я-концепции» [4].

Для проведения входного тестирования использовался тест-опросник самооотношения В.В. Столина, С.Р. Пантилеева, состоящий из 57 утверждений. Тест-опросник позволяет оценить 7 шкал, отражающих степень выраженности установок в адрес своего «Я»: самоуверенность, отношение других, самопринятие, саморуководство или самопоследовательность, самообвинение, самоинтерес, самопонимание. В результате тестирования было выявлено 7 подростков с низким общим уровнем самооотношения, у троих был получен результат, соответствующий среднему уровню самооотношения, и 5 человек показали высокий уровень самооотношения. Результаты по отдельным шкалам в разрезе низкого, среднего и высокого уровня самооотношения представлены на рис. 1.

Низкое самооотношение свидетельствует о враждебности по отношению к себе. Наибольший негативный компонент прослеживается по шкале «самообвинение» (значение около 70 %), и отношение других (около 25 %). В группе испытуемых со средним уровнем самооотношения самый высокий показатель наблюдается по шкале самопринятия (77 %), на уровне ниже среднего подростки этой группы оценивают отношение других к себе. В группе с высоким уровнем самооотношения наиболее высокий показатель по шкале самоинтерес (более 90 %). В целом можно сказать, что подростки из

данной группы достаточно высоко оценивают себя, принимают себя, интересуются своим внутренним миром, своими мыслями, не склонны к обвинению себя во всех своих неудачах.

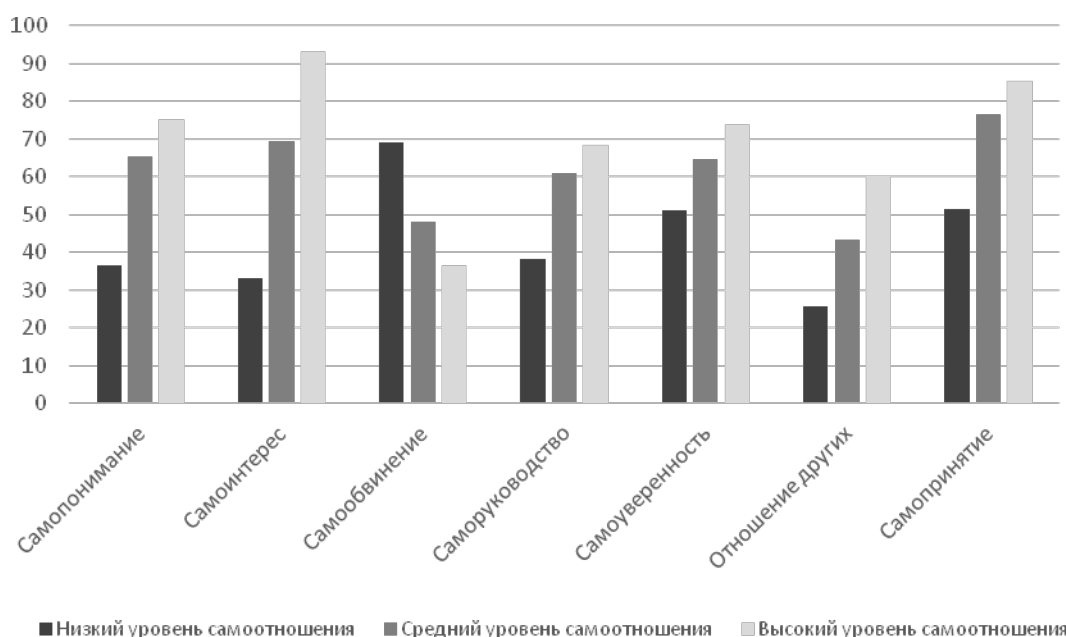


Рис. 1. Результаты входящего тестирования испытуемых в разрезе отдельных компонент общего самооотношения

Результаты входящего тестирования показали, что только 33 % испытуемых обладают высоким уровнем самооотношения и почти у 70 % проявляется недостаток самопринятия, самоуважения, самоуверенности. Все это негативно сказывается на общем уровне жизни и развития подростков, а значит, требует коррекционной работы.

Следующим этапом эксперимента стало организация 2 встреч для работы с испытуемыми в технике нейрографики – нейропортрет: на первой участники нейрографировали портрет в полный рост, на второй – погрудный портрет. В рамках нейрографических сессий подростки расширяли представление о себе, направление своей активности, организации поведения и отношения с людьми. Работа с собственным образом способствовала получению нового эмоционального опыта, анализу личностных особенностей, работе с самооценкой.

Непосредственно перед началом рисования испытуемым было дано задание написать 20 слов за 2 минуты, связанных с темой их самооотношения. Данный этап, на наш взгляд, крайне важен, поскольку позволяет активизировать нейроны головного мозга и запустить трансформационные процессы. Проанализировав полученные результаты было выявлено, что положительно-окрашенные слова составили 19 % от общего количества слов (красотка, симпатия, умница, успех, молоток, уверенность и др.), 81 % имели негативную оценку (лохушка, раздражение, уродина, отрицание, одиночество, безразличие, уныние, неуверенность и др).

По завершении нейрографической работы было проведено контрольное тестирование подростков с помощью опросника самооотношения. В результате улучшение самооотношения было выявлено у 5 человек, таким образом, 8 человек оказались в группе со средним уровнем самооотношения, 2 по-прежнему обладают низким уровнем самооотношения и без изменений осталось количество подростков с высоким уровнем самооотношения (5 человек). Результаты контрольного тестирования по отдельным шкалам в разрезе низкого, среднего и высокого уровня самооотношения представлены на рис. 2.

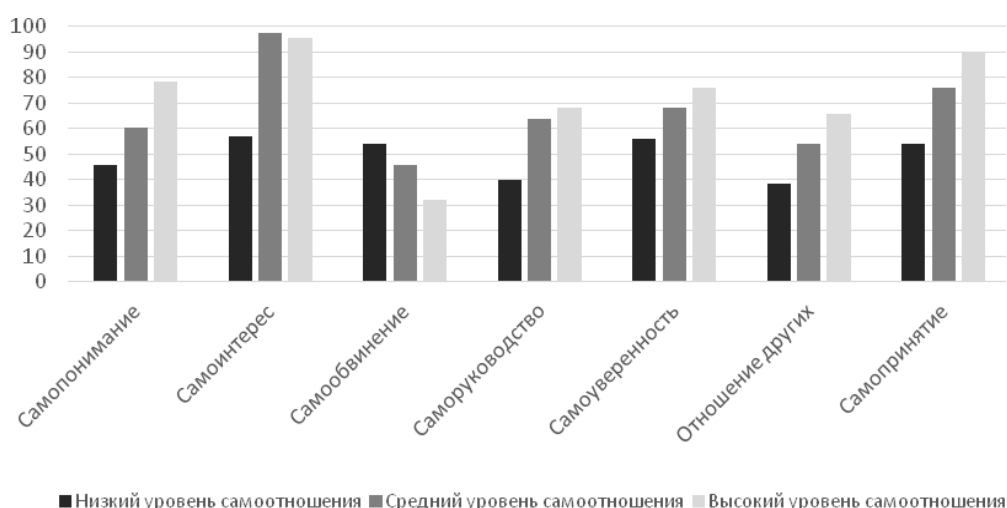


Рис. 2. Результаты контрольного тестирования испытуемых в разрезе отдельных компонент общего самооотношения

Несмотря на то, что в результате эксперимента не произошло увеличения испытуемых в группе с высоким уровнем самоотношения, группа с низким уровнем самоотношения существенно уменьшилась. Также по рис. 2 можно заметить, что отдельные характеристики самоотношения в группе подростков с низким общим уровнем имеют тенденцию к улучшению. Так, наблюдается повышение самоинтереса у подростков, самоуверенности и самопринятия. При этом уровень самообвинения снизился (по всем трем группам).

Также был проведен контрольный срез 20 слов – самоописаний после выполнения нейрографических заданий. Результатом стала резкая смена направленности полюса – лишь 20 % слов имели негативную окраску, в то время как 80 % слов составляли положительную характеристику личности (уважение, звезда, принятие, радость, свобода, энергия, движение, воля, принятие и др.)

Стоит отметить, что два занятия – это относительно мало для полноценного разрешения любых психологических проблем, в том числе проблем с самоотношением. Но, как показал эксперимент, наша гипотеза подтвердилась и нейрографика действительно имеет положительный эффект при работе с коррекцией самоотношения подростков. При этом, по отзывам самих испытуемых, данный вид психологической помощи для многих из них оказался более привлекательным, чем, например, классическая психологическая сессия, поскольку в нейрографической сессии не было необходимости в открытую напрямую говорить о своих проблемах психологу.

Таким образом, программа оптимизации самоотношения, построенная на основе метода творческого самовыражения – нейрографике, является эффективной в работе по формированию позитивного самоотношения подростков.

Список литературы

1. Добрынина, М. А. Самоотношение как фактор влияния на жизненный выбор личности / М. А. Добрынина, Е. В. Михайлик // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. – № 6. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/05PSMN622.pdf>
2. Ермоленко О.Н. Теоретический анализ понятия и структуры самоотношения [Электронный ресурс] / О.Н. Ермоленко // Вестник магистратуры. – 2016. – №12-4 (63). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-ponyatiya-i-struktury-samootnosheniya>
3. Ермолова Е.О. Феномен самоотношения личности в отечественной и зарубежной психологии: системный анализ / Е.О. Ермолова, Н.В. Тютюникова // Теоретико-методологические аспекты психологии и других наук о человеке. – 2022. – № ;. – С. 22-31.
4. Мантикова А.В. Особенности и средства коррекции самоотношения в старшем подростковом возрасте / А.В. Мантикова, Е.С. Шишкина // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2016. – №4. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-i-sredstva-korreksii-samootnosheniya-v-starshem-podrostkovom-vozhraсте>
5. Пискарев, П. М. Духовная сила нейрографики / П.М. Пискарев // Человеческий фактор: социальный психолог. – 2020. - № 1 (39). – С. 406-411.
6. Савельева, О.А. Психологические основы нейрографики: дисс. на соискание степени канд. филос. наук: спец. 09.00.01 «Общая психология, история психологии». – Ярославль, 2018. – 258 с.
7. Яранская Ю.С. Психологические особенности формирования позитивного самоотношения в подростковом возрасте / Ю.С. Яранская // Теория и практика современной науки. – 2021. – №12 (78). – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-osobennosti-formirovaniya-pozitivnogo-samootnosheniya-v-podrostkovom-vozhraсте>