

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

**Формирование новых привычек и
трансформация напряжения при выходе из
зоны комфорта с помощью метода
НейроГрафика**

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Тюшина Е.Л.

«18» ноября 2024 г.

Выполнил Фаттахова С.С.

«18 » ноября 2024 г.

2024 г.

ФОРМИРОВАНИИ НОВЫХ ПРИВЫЧЕК И ТРАНСФОРМАЦИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ПРИ ВЫХОДЕ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА С ПОМОЩЬЮ МЕТОДА НЕЙРОГРАФИКА

Аннотация: В данной статье рассматриваются период проживания и выхода из зоны комфорта (первые годы выхода на пенсию руководителей) с сопровождающей повышенной тревожностью с помощью метода «НейроГрафика». Высказано предположение о том, что НейроГрафика является эффективным помогающим методом в снятии тревожности, в формировании новых привычек при выходе из зоны комфорта и реализации себя в новых условиях жизни. Представлено исследование с использованием современного графического метода решения задач у группы руководителей. В заключении подводятся итоги проведенного исследования, разбираются полученные результаты.

Abstract: This article examines the period of living and leaving the comfort zone (the first years of retirement of managers) with accompanying increased anxiety using the "NeuroGraphy" method. It is suggested that NeuroGraphy is an effective helping method in relieving anxiety, in forming new habits when leaving the comfort zone and realizing oneself in new living conditions. A study using a modern graphical method of solving problems in a group of managers is presented. In conclusion, the results of the conducted research are summarized, the results obtained are analyzed.

Ключевые слова: НейроГрафика, выход из зоны комфорта, привычки, напряжение, саморазвитие, исследование.

Keywords: NeuroGraphy, getting out of the comfort zone, habits, stress, self-development, research.

Зона комфорта, к которой стремится человек в период своей сознательной жизни, стала одной из наиболее явных проблем человека, так как достигая этой зоны человек приходит в состояние расслабленности и перестает постоянно развиваться и познавать новое а, следовательно, теряет способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям современного мира, возрастающих стрессовых воздействий.

Зона комфорта – это привычное состояние или среда вокруг человека, в которых он хорошо понимает и знает, что происходит вокруг и как нужно действовать, где испытывает психологический комфорт в постоянных условиях. В данном случае речь идет о состоянии, где жизненные события осознаются как принципиально известные и понятные, безопасные и стабильные [3]. Также в зоне комфорта находятся люди, которых все устраивает в их жизни, и менять они ничего не хотят, длительное время довольствуются выработанными стереотипными алгоритмами поведения, все происходит системно, обыденно и регулярно.

В следствии чего, человек переходит к автоматизированным действиям с минимальными затратами психической и физической энергии, формируя стереотип или привычку. Понятие привычки встречается гуманитарных науках. Например, согласно Психологической энциклопедии, Привычка – это действие, приобретшее ритуализированный характер или характер принуждения. [9]; по Толковому словарю Ожегова, Привычка – это: 1. Поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными, и 2. Навык. Умение [9]. В данной статье мы будем опираться на определение по Толковому словарю Ожегова.

С одной стороны, автоматизация процессов и экономия энергии выглядит как благо для человека, в условиях повышенных эмоциональных нагрузок от внешнего воздействия меняющегося мира, где человек мог бы использовать высвободившиеся ресурсы для освоения новых знаний и умений, формирования новых устремлений и желаний, искать новые способы своего развития и самореализации, возможности проявить или потратить это время

на полноценный отдых, что необходимо и значимо для восстановления психического состояния в условиях повышенных информационных нагрузок. [2].

А с другой стороны длительное нахождение в зоне комфорта останавливает развитие психоэмоциональной сферы человека, формирует состояние избегания от многих жизненных проблем и сложностей, провоцирует в нем страх перед чем-либо новым. При этом социальная коммуникация переходит в состояние относительного или не значимого. Ко всему выше перечисленному, в современном мире существует фактор неопределенности и низкой уровень прогнозируемости будущего, который сильно усложняет выход из зоны комфорта за счет того, что человек помимо своей воли привыкает к таким состояниям, как трудности бытия, агрессия, стресс и негативизм, и принимает их в поле своего сознания как некую зону комфорта, вырабатывая привычку страдать [2].

Власов М. трактует привычку, как бессознательный навык и лень ума, когда человеку и не хочется ни о чем задумываться, так как все пути решений отработаны и системны. Поэтому привычки он считает слабостью по причине предсказуемости поведения человека и неспособности адекватно реагировать на нестандартные ситуации. Привычки могут мешать полноценному представлению картины мира, лишая человека огромного количества полезной для него же информации [8].

Обращаясь к высказыванию великого философа Аристотеля: «Привычка — вторая натура», можно сделать вывод, что человек осознавал важность саморазвития и выхода из зоны комфорта с древних времен, потому что привычки имеют огромное влияние на личность и характер человека. Даже если мы говорим о формировании полезных привычек, при долгом пребывании в зоне комфорта со временем у человека будет расти неудовлетворенность своей жизнью, потому что исчезает интерес, вокруг все становится однообразным, скучным, слишком понятным и безопасным,

исчезает потребность в понимании себя, а вместе с ним и смысл жизни, где ключевым является самопонимание человека [3].

Даже желая выйти из зоны комфорта, человек может чувствовать свое бессилие для выполнения такой задачи, его пугает неизвестность, мысли о том, что это будет слишком сложно, что не получится преуспеть или не хватит сил, ведь до этого силы были потрачены на создание зоны комфорта. Длительное время нахождения человека в зоне созданного им комфорта развивает еще и лень перед сложными новыми процессами. Человек начинает задаваться вопросом о том, а надо ли ему вообще что-то менять, несмотря на то что скучно или уже физически тяжело, в моменте жизни здесь и сейчас, ведь все новое находится в зоне риска, за пределами комфорта, и связано с испытаниями, напряжением, опасностью, когда человеку придется встретиться со своими сопротивлениями и придется их преодолевать.

Поэтому требуется подобрать оптимальную схему или алгоритм действий, который максимально снизит сопротивление и поможет осуществить изменения в комфортном режиме, избавит человека от тревожности, страха и зарядит мотивацией, даст внутреннюю опору для достижений, сделает выход из зоны комфорта управляемым и безопасным.

Творчество является одним из способов экологичного самовыражения чувств, эмоций, конфликтов и желаний. Изображая их графически, человек поднимает их на поверхность, становясь лицом к лицу с ними, тем самым учится управлять и направлять их в безопасное и комфортное для себя русло. Это способствует лучшему контролю своих эмоций, появляется готовность озвучивать и обсуждать свои переживания.

Автор метода Пискарев П.М. определяет «НейроГрафику» как «метод графической экстериоризации репрезентаций с последующей обратной интериоризацией при использовании определенных приемов, свойственных методу нейрографики» [6, с.343]. Эффективность данного метода базируется на четырех важных функциях, которые он выполняет. Первая функция диагностическая, при которой субъект получает возможность вынести свое

психологическое состояние на лист посредством рисования простых геометрических фигур и линий. Вторая функция – это перевод психической активности в премоторную кору головного мозга через руку в процессе рисования, где субъект соприкасается с областью бессознательного и получает возможность вербализовать, осознать прожитый опыт. Третьей функцией является возможность управлять проекциями смыслов на рисунке, трансформировать их под конкретные задачи субъекта. Четвертая функция – это интеграция трансформированного результата в картину мира субъекта через визуальное подобие рисунка нейронным сетям [6].

Пискарев П.М. говорит, что проработка личных задач через НейроГрафику «приводит рисующих в состояние удовлетворения, вызывает чувство удовольствия собой, когда эмоции и ценности гармонизируются, когда эмоциональный ряд соответствует ценностным ожиданиям» [4, с. 409], что у рисующих возникает прилив сил, который пробуждает творческое вдохновение, когда «энергия привлеченных нейронных связей превышает энергию сложности задачи» [4, с. 409]. Подробное описание воздействия на психику всех пунктов базового алгоритма изложено в докторской диссертации П.М. Пискарева «Метамодерн и интегративная методология гуманитарного знания».

Создатель метода определяет НейроГрафику, как “осознанное рисование”, в котором применяют простые фигуры, линии, скругление пересечений и используются доступные для этого материалы: бумага, маркеры и цветные карандаши. Так же важным является то, что для создания подобных рисунков не требуются высокие художественные способности и специальные навыки. [3] и представляет собой практику внимания и развития воображения. Внимание рисующего концентрируется на 4-х точках: образ ситуации, эмоции/чувства, телесные ощущения, выводы/смыслы. Это помогает определить свое внутреннее состояние, образ мышления и поведения, почувствовать связь со своим внутренним миром и с собой, для

лучшей проработки своей задачи и достижения более эффективного результата.

Создание рисунков по определенным алгоритмам подразумевает определенную последовательность действий: актуализация проблемы или задачи, которую нужно решить; вхождение в процесс изменений и его запускание; гармонизация и получение ощущения целостности, как результата.

НейроГрафика, как метод обладает целым арсеналом алгоритмов - техник, которые, в зависимости от запроса, могут применяться для помощи людям. Мы провели исследование с помощью метода НейроГрафика для формирования нового образа жизни (дополнительный доход, бережное отношение к себе- здоровье, реализация себя в новых реалиях жизни) при выходе из зоны комфорта.

Группа участников 10 человек, все руководители первого звена (директора предприятий и учреждений, вышедшие на пенсию в течении 2-лет, бывшие руководителями от 15 лет и более), сохранившие активную жизненную позицию и не сумевшие реализовать себя, по их мнению, в новых жизненных реалиях современного мира. Все участники эксперименте проживают в городе миллионнике с высоким уровнем стрессового воздействия.

Объем работы, который требовалось выполнить участникам – это три сессии рисования офлайн в неделю методом Нейрографика разные темы входящие в кейс «Жизнь», относящиеся к формированию новых привычек, продолжительностью 2 часа, всего 5 недель и 15 рисунков (так предполагалось изначально, но в последствии была сделана коррекция, для участников группы «Руководители бюджетных учреждений» которым, необходимо было больше времени для снятия ограничивающих установок, напряжения принятия себя, как отдельной единицы для самореализации. Кейс «Жизнь» был определен всеми участниками исследования. Участники разделены на две группы:

«Руководители бюджетных учреждений» (5 человек) и «Руководителя частных предприятий» (5 человек).

До и после рисования участники субъективно оценивали свое состояние по разработанной нами шкале сил со значениями от 1 до 10. При создании данной шкалы мы опирались на принципы парадигмального анализа рамок метамодерна [5], определяя мотивацию человека к изменениям по четырем типам силы, а именно:

1. Физическая сила, где 1 – Я не чувствую физическую силу, чтобы внедрить новую привычку и 10 – Я физически готов внедрить новую привычку или уже внедряю.
2. Эмоциональная сила, где 1 – Я не уверен в себе, я стар и вряд ли получится что-то изменить и 10 – Я в себе уверен, у меня есть ресурс для новых привычек.
3. Ментальная сила, где 1 – Как только появляются первые сопротивления, я нахожу для себя оправдания, чтобы избежать новых перемен и 10 – Что бы не произошло, я обязательно выполняю то, что запланировал изменить.
4. Сила образа, где 1 – Я не вижу, не чувствую, не представляю себя в новом качестве и 10 – Я отчетливо и в деталях представляю в себя в новом образе и реализуюсь в нем.

Так же мы считаем при формировании новых привычек, при выходе из зоны комфорта необходимо соблюдение принципа осознанности: не вытеснение чувств и эмоций [4], которое вызывает еще большее внутреннее напряжение, а их визуализация, проживание и отпускание. Так, по мнению автора метода: “Напряжение – это чувства и эмоции, которые являются преградами на пути к желаемым результатам”[7].

Была введена еще отдельная точка контроля «напряжение»

Нами была составлена схема из алгоритмов и приметно рассчитано количество встреч на каждый алгоритм.

1. Алгоритм Снятия Ограничений (АСО)
2. Коучинговая модель “Я-ОК”.

3. Коучинговая модель “Голубой океан”.

Рисование методом “НейроГрафика”, с помощью Алгоритма Снятия Ограничений (АСО), позволяет пройти путь высвобождения эмоционального напряжения, устраняет ограничения, чтобы осознано пройти период после выхода из зоны комфорта до стабильного периода сформированности новых привычек.

Процесс рисования АСО проходил по всем пунктам Базового алгоритма: Пункт 1. Тема 1.0. Актуализовали тему, путем написания слов, связанных с запросом, потоково, в течении двух минут. В кейсе «Жизнь» рассматривались темы для рисования: тревожность, беспокойство, страх, любовь, реализация. Участники исследования брали тему волнующую в данный момент и вызывающую внутренний эмоциональный накал.

Пункт 2. Композиция. «Выброс», рисующие делали в течении 3-х-4-х секунд маркером, не отрываясь от листа бумаги. «Выброс» являлся индивидуальным для каждого графическим выплеском эмоций и напряжения. В этот момент мы просили сосредоточить свое внимание на отслеживании своего эмоционального состояния.

Пункт 3. Сопряжение (округление). На данном этапе в процессе погружения в себя, когда рисующий скругляет все образовавшиеся в выбросе пересечения, мы включали музыкальные композиции звуков природы для более спокойного и мягкого прохождения появлений процессов внутреннего сопротивления и нежелания продолжать рисовать.

Пункт 4.1. Интеграция. Процесс гармонизации уровня напряжения между фигурой и чистым пространством листа, путем проведения дополнительных линий и округления новых пересечений, вызывал более ярко выраженное сопротивление, чем в п.3 Сопряжение. Процесс «растворение» фигуры выброса, которая не должна просматриваться в рисунке, в это время как раз организовываются новые нейронные связи относительно темы рисунка и меняется восприятие рисующего.

Пункт 4.2. Архетипирование. Внесение в рисунок цвета: закрашивание цветными карандашами, путем объединения нескольких образовавшихся ячеек в рисунке. Это этап сильной трансформации, который сопровождался разными эмоциями: расслаблением, жаром, удовольствием, смущением. Реакции вызваны темой, которая была трансформирована.

Пункт 5. Линии поля. Нами было озвучено, что оптимально их может быть не более пяти и проводить их нужно насквозь, через весь рисунок, встраивая путем скругления углов в ранее нарисованные линии или могут проходить по не занятому пространству. (линии должны быть более широкие, чем все остальные, не должны пересекаться под прямым углом). Они являются своего рода «усилителями», которые транслируют тему и «отображают решение в пространство».

Пункт 6. Фиксация. Это решение, которое принимает рисующий в своей теме и графически обозначает его, выделяя важную фигуру широкой отчетливой линией и тем самым закрепляет свое новое состояние. Нами были озвучены фигуры обозначения фиксации, это круг или похожее на круг фигуры.

Пункт 7. Стилизация. Этап доведения рисунка до состояния: «Мне нравится!, Мне приятно и комфортно глядя на рисунок, Я чувствую удовольствие и восторг»

Пункт 8. Тема 2.0. (Переосмысление темы). Время подведения итогов работы. Мы просили сравнить. Образ вашей ситуации сейчас по сравнению с началом рисования и прислушаться к своим ощущениям. Спросить себя, а что думаете о своей задаче теперь? Зафиксировать на бумаге свои осознания, размышления и мысли. И отдельно примерно, если сформировался план действий или шаги для достижения уже осознанного. Если последнего не было, то просто насладиться своей работой и ощущением от процесса».

После завершения 1 этапа, получены новые впечатления, и новое восприятие возможностей в своей жизни, появились новые позитивные установки.

Человек, находящийся в проживании периода выхода из зоны комфорта и до стабильного формирования новых привычек, в следствии неверных обобщений своих устоявшихся образов может привести себя к ложному построению собственного образа, и как следствие начинает воспринимать себя, как не состоявшегося или больше уже не нужного человека, неудачника.

Психолог и бизнес-тренер Б. М. Литвак, утверждает, что “Стабильная самооценка – это свобода выбора, это ориентация на рациональность и эффективность.” И сновной, базовой точкой опоры, является наше “Я”, вера в себя и в то, что я смогу разобраться с проблемами и достичь желаемого[1].

Коучинговая модель “Я-ОК”, являясь одним из инструментов метода “НейроГрафика”, позволяет гармонизировать внутреннее состояние, повысить самооценку и приобрести жизнеутверждающие установки, сформировать новый Я-образ, благодаря лежащим в ее основе пяти принципам Милтона Эриксона:

1-й принцип: «Со всеми все ОК!» . Я в порядке и Все в порядке.

2-й принцип: «У каждого человека уже есть все необходимые ресурсы.» Возможность, из состояния доверия себе, осознать, что для осуществления своих задач и планов имеются все необходимые и внутренние, и внешние ресурсы. И их можно задействовать в любой момент и не оглядываться на мнение окружающих и на прошлый, возможно неуспешный опыт.

3-й принцип: «Человек всегда делает лучший выбор из возможных в данный момент.» Возможность, прийти к осознанию, что интуиция и подсознательный опыт, подсказывают путь, которым идти и это всегда лучший выбор из возможных в данный момент, что позволяет отойти от сожалений о прошлых ошибках.

4-й принцип: «В основе каждого поступка лежат позитивные намерения.» Возможность, осознать факт, что все поступки, даже порой не осознанно, совершаются не в ущерб себе, а во благо, с заботой и вниманием к себе.

5-й принцип: «Изменения неизбежны.» Возможность понимания того, что доверяя себе, и позволяя происходить внутренним и внешним изменениям, принимая их и принимая в них себя, не трансформироваться вместе с ними невозможно.

После 3 этапа, гармонизировалось внутреннее состояние, повысилась самооценка, появились в большем количестве жизнеутверждающие установки, почти сформирован новый образ – «Я».

Коучинговый алгоритм «Голубой океан». Разрушение шаблонов образного мышления, осознание своей уникальности и возможности реализации задуманного в реальном мире. Принятие и осознания своей индивидуальности для достижения цели, растворение «конкурентов» на пути в реализации своей темы, обретение уверенности в себе.

На данном этапе участники реализовывали себя в понимании и реализации темы «Доход», так как для всех было значимым комфортная жизнь в новом для них мире.

После 3 этапа 6 из 9 оставшихся участников исследования, уже приступили к реализации.

В процессе реализации первого этапа 1 человек отказался от дальнейшего участия, мотивируя это осознанием, что ему пока и так хорошо. В группе исследования потеря составила 10%

Для наглядности динамики изменения состояния участников до и после участия в исследовании были зафиксированы приведённые ниже результаты в табличной форме:

Руководители частных предприятий.

Клиент, возраст\ста ж работы рук.	физическ ой силы до/после	Эмоциона льная сила до/после	Ментальн ая Сила до/после	Сила образа до/после	Напряжен ие до/после	Результаты
Мужчина 68/17	5/8	5/8	6/9	4/9	6/2	В вел в привычку утреннюю ходьбу, занимается

						консультационными услугами.
Мужчина 66/14	4/8	3/7	7/9	3/8	7/3	Утренняя гимнастика, ходит по шагомеру ежедневно, реализует себя в токарном деле.
Женщина 69/18	5/7	4/9	5/8	4/8	6/2	Ежедневная ходьба, бассейн. Вышла на работу в музей, проводит экскурсии по городу.
Женщина 67/22	4/8	6/9	6/9	6/10	6/2	Бассейн с переменным успехом, ведет бухучет у 2-х фирм.

Руководители образовательных организаций

Клиент	физическ ой силы	Эмоционал ная сила	Ментальн ая сила	Сила образа	Напряжен ие	Результаты
Мужчина 67/24	5/8	5/8	4/8	2/7	8/2	Бассейн, занятие по системе ОКО, частные заказы по установке окон.
Женщина 68/21	5/9	5/7	3/7	3/8	9/3	Дыхательная гимнастика, вышивает на заказ иконы бисером.
Женщина 71/28	5/9	6/9	4/9	4/8	7/2	Бассейн, занятия по системе ОКО, консультационные услуги по оптимизации процессов управления, работает с ветеранами города и области.

Женщина 66\19	4/8	5/9	6/9	3/7	9/2	Открыла продажи плетеных корзин, горшков для цветов.
Женщина 65/22	6/9	6/9	5/9	3/8	7/2	Ежедневная ходьба по шагомеру. Ведет репетиторство учеников 5-7 классов.

Обратная связь от участников.

Самые большие сложности в работе возникали на первом этапе 3-5 встреча, сложно было справиться с чувствами и эмоциями. Постоянно возникало желание выйти из состава группы, отмечали физическую усталость, эмоциональную нестабильность, потакание своим сопротивлениям и неспособность представить себя в новом качестве.

С 6-8 встречи отмечают присутствие удовлетворение и наличие позитивных эмоций от изменений.

После 10-12 встречи: чувствуют большее количество энергии, часть смогла разобраться со скрытыми причинами бездействия, часть начать работу с ними; получается более качественно уделять внимание своему проекту, как результат поток новых клиентов; не так остро реагируют на окружающих, как раньше, не пытаются всё переделать самостоятельно, часть осознали свою раздражительность.

К моменту завершения добавились: появилась уверенность в своих силах, что смогут сделать все, что задумали, стали более нежно и бережно относиться к себе.

Подводя итог исследования, можно сделать следующие выводы:

1.Метод активизирует цепь психического сопротивления к изменению образа жизни и видов деятельности и одновременно гармонизирует данное состояние, снижая уровень тревожности за счет осознания и проживания

субъектом своих негативных состояний через рисования, увеличивает уверенность в своих способностях к достижению результата.

2. Сам по себе метод НейроГрафика уже является инструментом, который способен безопасно и экологично для психики выводить из зоны комфорта, расширяя картину мира субъекта, что является очень удобным и доступным инструментом в современных реалиях неопределенности, отсутствия свободного времени и высокой динамики жизни человека.

3. Для счастливой и полноценной жизни человеку необходимо регулярно активировать процесс самопонимания, а НейроГрафика способствует этому процессу за счет проекции смыслов на лист путем рисования геометрических фигур и линий, трансформации смыслов в желаемый образ, рефлексии и отслеживании своего состояния в процессе рисования, помогая субъекту осознать смысл происходящего и свои истинные намерения.

4. Нейрографика способствует развитию воображения человека и способности человека увидеть себя в новом образе в будущем, созданию цели и стремления к достижению нового результата.

5. Нейрографика является достаточно эффективным помогающим методом при формировании новых привычек.

Литература:

1. Литвак Б. М. 7 шагов к стабильной самооценке. АСТ. 2019.
2. Кайгородов Б.В., Еремицкая И.А. Зона комфорта, развитие и понимание себя. Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 4 (71). – С. 329-331
3. К.С. Гордеев, Е.Л. Ермолаева, А.А. Жидков [и др.] О выходе из зоны комфорта // Современные научные исследования и инновации. – 2018. – № 12(92). – С. 76
4. Пискарев П.М. Духовная сила нейрографики // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2020. – № 1(39). – С. 406-411

5. Пискарев П.М., Метамоdern и интегративная методология гуманитарного знания: дисс..докт.психол.н.:19.00.01./Пискарев Павел Михайлович. – Ярославль, 2019. – 462 с
6. Пискарев П.М. Предпосылки формирования метода «Нейрографика» // Методология современной психологии. Сборник. Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского. – 2016. – С. 335-344
7. Пискарев П. М. Нейрографика: Алгоритм снятия ограничений, Москва: Эксмо, 2020.
8. Привычка. Психология человека. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://psichel.ru/privychka/>
9. Словари и энциклопедии. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://slovariki.org/bolsoj-enciklopediceskij-slovar/43718>
10. Институт Психологии Творчества Павла Пискарева. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: / <https://neurographica.metamodern.ru/>