

УДК 159.9.072.42

Жученко Ольга Александровна

старший преподаватель, кафедра педагогики, психологии и психосоматической медицины

ФГБОУ ВО ИГМА Минздрава России, г. Ижевск

e-mail: adlog@mail.ru

Бариева Софья Альбертовна

студент лечебного факультета

ФГБОУ ВО ИГМА Минздрава России, г. Ижевск

e-mail: barieva05555@mail.ru

Никнойберг Александра Олеговна

студент лечебного факультета

ФГБОУ ВО ИГМА Минздрава России, г. Ижевск

e-mail: sashullynik@yandex.ru

Трoнина Анастасия Витальевна

студент лечебного факультета

ФГБОУ ВО ИГМА Минздрава России, г. Ижевск

e-mail: ana_monor@mail.ru

ЭФФЕКТИВНОСТЬ НЕЙРОГРАФИКИ КАК СПОСОБА САМОРЕГУЛЯЦИИ

Статья посвящена актуальной проблеме поиска новых методов саморегуляции. Экспериментально доказано, что нейрографический сеанс улучшает самочувствие, активность настроение на достоверном уровне в экспериментальной группе. В контрольной группе отмечается снижение или отсутствие изменений в психоэмоциональном состоянии. Обосновывается идея о том, что нейрографика способствует снижению психического напряжения и формированию ресурсного состояния.

Ключевые слова: нейрографика, саморегуляция, рисование, психическое напряжение, студенты.

Zhuchenko Olga Aleksandrovna

Senior Lecturer, Department of Pedagogy, Psychology and Psychosomatic Medicine

ISMA of the Ministry of Health of Russia, Izhevsk

e-mail: adlog@mail.ru

Barieva Sofia Albertovna

student of the Faculty of General Medicine
ISMA of the Ministry of Health of Russia, Izhevsk
e-mail: barieva05555@mail.ru

Nicknoiberg Aleksandra Olegovna
student of the Faculty of General Medicine
ISMA of the Ministry of Health of Russia, Izhevsk
e-mail: sashullynik@yandex.ru

Tronina Anastasiya Vitalevna
student of the Faculty of General Medicine
ISMA of the Ministry of Health of Russia, Izhevsk
e-mail: ana_monor@mail.ru

EFFECTIVENESS OF NEUROGRAPHICS AS A METHOD OF SELF-REGULATION

The article is devoted to the current problem of searching for new methods of self-regulation. It has been experimentally proven that a neurographic session improves well-being, activity, and mood at a reliable level in the experimental group. In the control group there was a decrease or absence of changes in the psycho-emotional state. The idea is substantiated that neurography helps reduce mental stress and form a resourceful state.

Keywords: neurography, self-regulation, drawing, mental stress, students.

В современном мире информационный и эмоциональный стресс встречаются все чаще, вследствие чего для работающего населения, для студентов актуален поиск эффективных методов саморегуляции, относящейся к так называемым soft skills, повышающим конкурентоспособность специалистов [1; 8].

Саморегуляция представляет собой сознательный процесс, направленный на управление своим поведением, обеспечивая тем самым эффективное взаимодействие с окружающей средой, адаптацию в изменяющихся условиях жизнедеятельности [2; 5]. А.О. Прохоров, М.Е. Валиуллина, М.Г. Юсупов [5] выявили, что существуют типичные продуктивные способы саморегуляции состояний, независимо от силы стрессогенности и содержания ситуации: сознательная работа со своим

телом, познавательными процессами и эмоциями, среди них волевой самоконтроль собственной адекватности, стремление к осознанности, стремление быть в состоянии «здесь и сейчас», самоанализ.

К одним из способов саморегуляции можно отнести нейрографику. Эта техника была разработана П.М. Пискаревым в 2014 году, охватив за короткий срок различные сферы работы: от практического психологического консультирования до мастер-классов. Данный метод предполагает собой рисование и относится к классу арт-терапии. Сам автор называет нейрографику графическим языком описания мира [4]. Важное значение здесь играет и то, что, создавая «графическое решение проблем» и осваивая чистый лист, субъект вовлекается в процесс, актуализирует его [7]. Этот метод направлен на исследование глубинных неосознаваемых переживаний, связанных как с ситуативно обусловленным состоянием, так и с базовыми индивидуально типологическими особенностями конкретного человека. Следует отметить, что сама возможность выносить на лист ситуацию или алгоритм для дальнейшего анализа — создание репрезентации какого-либо процесса — не является функцией нейрографики напрямую [7]. Два корня слова — «нейро» и «графика» — отражают взаимосвязь работы нервной системы, головного мозга человека и его графической деятельности. В процессе создания нейрорисунка происходят изменения в психике рисующего в результате появления новых нейронных связей через визуально-моторное восприятие и преобразование символов, образов, интеллектуальных объектов на плоскости листа [3].

Нейрографика позволяет работать с глубинными слоями психики (бессознательным), где собственно и осуществляется мышление и принятие решений, согласно П.М. Пискареву. Именно в бессознательном слое психики осуществляется активация и образование новых нейронных связей, которым понятен язык образов и движений, но не слов [3].

В нейрографике выделяют 6 этапов [3]:

- актуализация: человек концентрируется на своей проблеме. Сознание озадачивает наш мозг и включает привычные нейронные ансамбли для восприятия, обдумывания, принятия решений.

- выброс: в течение 4-7 секунд необходимо с помощью маркера эмоциональным движением руки выплеснуть наполняющие субъекта эмоции, вследствие чего получатся спонтанные и случайные нейролинии. На данном этапе проблема высвобождается и находит свое графическое отражение, материализуется для восприятия.

- округление: во всех местах, где пересеклись линии рисунка необходимо округлить углы (воспринимаемые головным мозгом как носители конфликтности и противоречий). Этап округления углов занимает 20-40 минут, сначала вызывает у рисующего приятные эмоции, а потом негативные, вплоть до желания забросить начатый процесс, что может означать сопротивление субъекта при решении данной проблемы.

- объединение: необходимо слить фигуру с фоном, дорисовывая дополнительные линии, круги и элементы, можно добавлять цвет. Дополняя свой нейрорисунок, расширяя его и, возможно, выходя за его границы, личность расширяет персональные границы.

- линии поля: через весь лист бумаги провести нейрографические линии,двигающиеся нетипично, непривычно для глаз. Такое графическое упражнение активизирует новые участки головного мозга и способствуют образованию новых нейронных связей.

- вербализация: создавая нейрорисунок, активизируются спящие зоны головного мозга. На данном этапе человек проговаривает и записывает все те решения, которые пришли ему в голову в процессе рисования.

Цель настоящей работы — изучение эффективности нейрографики как способа саморегуляции.

Цель достигалась через решение задач:

- 1) изучить основные принципы работы нейрографики и ее возможности как способа саморегуляции;
- 2) провести экспериментальное исследование, показывающее эффективность нейрографики;
- 3) анализировать, обобщить и интерпретировать результаты.

Гипотеза: нейрографика способствует улучшению самочувствия, снятию эмоционального напряжения.

Объект исследования — саморегуляция личности.

Предмет исследования — нейрографика как способ саморегуляции.

Методы: анализ научной литературы по вопросам нейрографики и саморегуляции, обобщение, интерпретация, эксперимент, тест САН В.А. Доскина, М.П. Мирошникова, нейрографический сеанс, описательная статистика, Т-критерий Вилкоксона.

Выборку составили в экспериментальной группе 31 человек (из них 28 студентов 1 курса лечебного факультета и преподаватели ФГБОУ ВО ИГМА Минздрава России), в контрольной группе 23 студента 1 курса лечебного факультета ФГБОУ ВО ИГМА Минздрава России. В экспериментальной группе показатели самочувствия, активности, настроения измерялись до и после нейрографического сеанса. В контрольной группе эти же показатели измерялись в начале и конце практического учебного занятия по психологии.

Изменения самочувствия, настроения, активности испытуемых отражены в таблицах 1 — 2.

Табл. 1 — Изменения в состоянии испытуемых в % соотношении в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента

| Показатели | | Экспериментальная группа | Контрольная группа |
|--------------|-----------|--------------------------|--------------------|
| Самочувствие | Улучшение | 74% | 26% |

| | | | |
|------------|---------------------------|-----|-----|
| Активность | Нет изменений / ухудшение | 26% | 74% |
| | Повышение | 77% | 22% |
| | Нет изменений / снижение | 23% | 78% |
| Настроение | Повышение | 81% | 30% |
| | Нет изменений / снижение | 19% | 70% |

Как показывает таблица 1, в экспериментальной группе наблюдается улучшение самочувствия, активности, настроения. Для сравнения связанных совокупностей применен Т-критерий Вилкоксона (таблица 2).

Табл. 2. Значения Т-критерия Вилкоксона для экспериментальной и контрольной группы до и после проведения эксперимента

| Показатели | Экспериментальная группа | | | | | | Контрольная группа | | | | | |
|------------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | C1 | C2 | A1 | A2 | H1 | H2 | C1 | C2 | A1 | A2 | H1 | H2 |
| M | 44,8 4 | 52,9 7 | 43,1 9 | 48,8 1 | 52,7 4 | 57,5 8 | 48,7 4 | 47,2 2 | 47,6 5 | 45,6 5 | 53,0 4 | 50,8 3 |
| T | -3.35 | | -3.36 | | -3.12 | | -2.21 | | -2.64 | | - | |
| p | <0.01 | | <0.01 | | <0.01 | | <0.05 | | <0.01 | | - | |

Примечание к таблице 2: C1 — самочувствие в начале эксперимента, C2 — самочувствие после эксперимента, A1 — активность в начале эксперимента, A2 — активность после эксперимента, H1 — настроение в начале эксперимента, H2 — настроение после эксперимента.

Т-критерий Вилкоксона показал улучшение самочувствия, активности, настроения людей после нейрографического сеанса в экспериментальной группе на достоверном уровне (таблица 2). В контрольной группе самочувствие и активность ухудшилось в конце академического занятия, настроение значимо не изменилось.

Таким образом, гипотеза подтвердилась. Экспериментально установлена эффективность нейрографики как одного из методов

саморегуляции. Сказанное позволяет заключить, что нейрографика способствует снижению психического напряжения, стабилизации эмоционального состояния.

Результаты исследования могут быть интересны психологам, преподавателям вузов, специалистам психологических служб вузов.

Список литературы

1. Жученко О. А. Мониторинг саморегуляции у студентов агропромышленных факультетов // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2013. № 11-12. С. 51-53.

2. Конопкин, О.А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития. // Вопросы психологии. 2004. № 2. С. 128 — 135.

3. Мохова Ю. А. Пластичность головного мозга и нейрографика. / Russian Journal of Education and Psychology, 2019. № 4. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plastichnost-golovnogo-mozga-i-neurografika> (Дата обращения 30.04.2024)

4. Пискарев П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. М.: Бомбора, 2023. 224 с.

5. Прохоров, А.О., Валиуллина, М.Е., Юсупов, М.Г. Особенности ментальной регуляции эмоциональных состояний в различных по стрессогенности ситуациях // Вестник Удмуртского университета. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2023. № 3. С. 24 — 31

6. Психология саморегуляции: практикум / сост. Т. Г. Волкова. Барнаул: Изд-во Алт. Ун-та, 2014. 80 с.

7. Савельева, О. А. Нейрографика как проективная методика диагностики, осознания и самоанализа психических состояний // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2018. № 1(35). С. 330-337.

8. Чушикина Е. Ю., Винарчик Е.А. Нейрографика как способ борьбы со стрессовыми ситуациями в обучении в ВУЗе // Ярославский психологический вестник. 2021. № 1(49). С. 70-74.

References

1. Zhuchenko O. A. Monitoring samoreguljacji u studentov agropromyshlennyh fakul'tetov // Sovremennaja nauka: aktual'nye problemy teorii i praktiki. Serija: Gumanitarnye nauki. 2013. № 11-12. S. 51-53.

2. Konopkin, O.A. Obshhaja sposobnost' k samoreguljacji kak faktor subektnogo razvitija. // Voprosy psihologii. 2004. № 2. S. 128 — 135.

3. Mohova Ju. A. Plastichnost' golovnogoz mozga i nejrografika. / Russian Journal of Education and Psychology, 2019. № 4. [Jelektronnyj resurs]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plastichnost-golovnogoz-mozga-i-nejrografika> (Data obrashhenija 30.04.2024)

4. Piskarev P.M. Nejrografika. Algoritm snjatija ogranichenij. M.: Bombora, 2023. 224 s.

5. Prohorov, A.O., Valiullina, M.E., Jusupov, M.G. Osobennosti mental'noj reguljacji jemocional'nyh sostojanij v razlichnyh po stressogenosti situacijah // Vestnik Udmurtskogo universiteta. Serija Filosofija. Psihologija. Pedagogika. 2023. № 3. S. 24 — 31

6. Psihologija samoreguljacji: praktikum / sost. T. G. Volkova. Barnaul: Izd-vo Alt. Un-ta, 2014. 80 s.

7. Savel'eva, O. A. Nejrografika kak proektivnaja metodika diagnostiki, osoznaniya i samoanaliza psihicheskikh sostojanij // Chelovecheskij faktor: Social'nyj psiholog. 2018. № 1(35). S. 330-337.

8. Chushikina E. Ju., Vinarchik E.A. Nejrografika kak sposob bor'by so stressovymi situacijami v obuchenii v VUZe // Jaroslavskij psihologicheskij vestnik. 2021. № 1(49). S. 70-74.