

Савельева Ольга Александровна

Психологические основы Нейрографики

19.00.01 – общая психология, история психологи

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени

кандидата психологических наук

Ярославль – 2018

Работа выполнена в Международной Академии Психологических Наук.

Научный руководитель:

Доктор психологических наук, профессор

Козлов Владимир Васильевич

Официальные оппоненты:

доктор философских наук, профессор

Нажмудинов Гаджи Магомедович

доктор психологических наук, профессор

Мазилев Владимир Александрович

Защита состоится 29 августа 2018 г. в 10-00 часов на заседании диссертационного Совета Д 098.01 МАПН 0110 по адресу: г. Ярославль, ул. Первомайская 9 оф. 2

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Международной Академии Психологических Наук.

Отзывы на автореферат направляются по адресу места защиты диссертации.

Автореферат разослан _____2018 г.

Ученый секретарь

диссертационного Совета

кандидат психологических наук

О.В. Лазарянц

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. С середины XX века, с начала «эпохи потребления», появляется большое количество психологических работ, в которых акцентируется внимание на целостности, ресурсности, многоуровневости личности и предлагаются разные пути гуманизации человеческой деятельности. Это труды в области экзистенциальной и гуманистической психологии (А. Адлер, А. Маслоу, Р. Мей, К. Роджерс, В. Франкл, Э. Фромм, И. Ялом и др.), интегративной психологии (А.В. Карпов, В.В. Козлов, В.А. Мазиллов, В.В. Новиков и др.). Современные тенденции развития общества направлены на организацию условий жизни и профессиональной деятельности, способствующих актуализации личности и раскрытию ее скрытых возможностей и ресурсов.

При этом, исследователи отмечают, что научный, технический, экономический, социальный прогресс, уровень и специфика развития современного общества, часто требуют кратковременной, быстрой активизации внутренних ресурсов личности, что приводит к возникновению таких негативных психических состояний, как – тревога, страх, хронический стресс, неудовлетворенность, напряженность.

Психические состояния личности являются сложным интегративным проявлением психики во всей совокупности ее взаимосвязей. В них отражаются эмоциональный настрой, психологические свойства личности, уровень ее активации, сформированные типы взаимодействия со средой, система потребностей и мотивов личности, субъективное отношение к окружающим явлениям и особенностям жизнедеятельности. Частота повторений состояний влияет на формирование психических свойств и на общий уровень мобилизации внутренних ресурсов личности. Психические состояния многомерны, они выступают как система организации психических процессов и как механизм оценки действительности. Изменение психических состояний определяется изменением субъективного отношения к ситуации, изменением системы мотивов личности. Для диагностики особенностей психических состояний используются разные методы. Проективные методики представляют собой один из наиболее интересных вариантов. Они предназначены для исследования глубинных психических состояний, которые менее всего доступны непосредственному наблюдению или опросу.

Значимость и актуальность изучения темы диссертационного исследования заключается в описании специфики нового проективного метода «Нейрографика» (автор П. Пискарев), направленного на выявление, осознание и самоанализ прежде всего, субъективно-конфликтных отношений и их представленности в индивидуальном сознании в виде личностных смыслов или значимых переживаний.

По мнению В. Бехтерева, арт-терапевтические техники и проективные методики могут служить плодотворной почвой для диагностики психических состояний, развития осознания и самоанализа через неопределенность стимульных условий, позволяющих испытуемому проецировать свой способ

видения жизни, свои мысли и чувства. Неопределенные, неоднозначные (слабоструктурированные) стимулы, испытуемый должен конструировать, развивать, дополнять, интерпретировать. В соответствии с проективной гипотезой каждое эмоциональное проявление индивидуума, его восприятия, чувства, высказывания, двигательные акты несут на себе отпечаток личности. Личность проявляется тем ярче, чем менее стереотипны ситуации-стимулы, побуждающие ее к активности.

Рисование – творческий акт, позволяющий человеку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, свободно выражать мечты и надежды. Это не только отражение в сознании окружающей действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Его достоинство (по сравнению с другими видами деятельности) заключается в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций.

В процессе анализа литературы автором не было обнаружено работ, которые исследовали бы влияние нейрографики на изменение психических состояний, в частности, уровни тревожности, агрессивности и жизнестойкости. Исходя из актуальности проблемы исследования, ее недостаточной разработанности, теоретической и практической значимости, была определена тема исследования, сформулированы объект, предмет, цель, гипотезы и задачи исследования.

Объект исследования – «Нейрографика» как проективный метод практической психологии, алгоритм снятия ограничений.

Предмет исследования – изменение психических состояний при применении метода нейрографики у женщин старше 30 лет.

Цель исследования – выявить зависимость между жизнестойкостью и ее психологическими коррелятами в решении жизненных задач.

На основе обзора литературы и анализа проблемы была выдвинута **основная гипотеза исследования:**

- метод «Нейрографика» является эффективным средством оптимизации психических функций личности, через изменение уровня жизнестойкости, тревожности и агрессивности женщин экспериментальной группы.

В связи с этим **первой дополнительной гипотезой** стало предположение о том, что «Нейрографика» является ресурсным инструментом для развития психического здоровья.

Второй дополнительной гипотезой стало предположение о том, что процессуальность метода «Нейрографика» отражает творческое проявление аспектов осознания.

Задачи исследования:

1) на основе теоретического анализа литературы описать психологические основы метода «Нейрографика»;

2) исследовать и проанализировать влияние метода нейрографики на особенности жизнестойкости;

3) проследить изменения и выявить различия в уровнях и содержании жизнестойкости, тревожности, внутреннего напряжения (раздражение, обида, вина, агрессия) при овладении алгоритмом нейрографики;

4) выявить субъективную значимость и характер взаимодействия факторов контроля, вовлеченности, жизнестойкости с уровнями личностной и реактивной тревожности и уровнями шкал теста Басса-Дарки на момент начала программы и после ее завершения;

5) реализовать программу освоения алгоритма снятия ограничений и провести психологическую диагностику испытуемых на начальном этапе программы и после ее завершения;

б) провести психологический анализ динамики изменений составляющих психических функций в соответствии с целями и задачами метода нейрографики.

Исследование было спланировано и включало в себя ряд этапов, на каждом из которых ставились определенные задачи и применялись необходимые методы.

Теоретической и методологической основой работы послужили основные подходы, концепции, теоретические положения и базовые принципы, разработанные известными зарубежными и российскими учеными:

- субъектно-деятельностный подход (Л. С. Выготский, В. В. Давыдов, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и др.);
- бихевиористская теория личности и когнитивно-поведенческий подход (И.П. Павлова и Б.Ф. Скиннер и А.Т. Бек);
- гуманистический подход (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл и др.);
- холистический подход (Л. Френк) и современный экзистенциальный подход (Ф. Перлз);
- психоанализ З. Фрейда, теория личности и работа с бессознательным;
- трансперсональный подход и аналитическая психология К. Юнга;
- интегративная психология (В.В. Козлов) и феноменология психического образа, концепция языков сознания, ДМД, ЦПР и психология творчества;
- концепция творческого потока (Михай Чиксентмихайи) и психология творчества (Козлов В., Богоявленская Д.);
- российские и зарубежные исследования жизнестойкости и тревожности (Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова, А.Н. Фоминова, С. Мадди, Хорни и др.);
- арт-терапия и проективные методики (Франк Л., Шнапарь В, Наумова В., Копытин А.);
- развитие мозга и мелкой моторики (Лурия А, Кольцова М., Симонов П.);
- феноменологическая интроспекция Ф. Brentano, герменевтика В. Дильтей, экзистенциальный анализ С. Кьеркегор, феноменологическая редукция Э. Гуссерль, герменевтическая феноменология М. Хайдеггер в контексте метода «Нейрографика» и Квадранта «Метамодерна» П. Пискарев.

Методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие методы исследования:

- *теоретические методы*: анализ психологической литературы по проблеме влияния нейрографики на изменение психических состояний, в частности, тревожности, агрессивности и жизнестойкости;
- *эмпирические методы*: «Тест жизнестойкости» С. Мадди (в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой); Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера); Личностный опросник Басса-Дарки;
- *Количественный и качественный анализ результатов*. Надежность и достоверность результатов обеспечивалась применением методов математической статистики: метод поперечных срезов, t-критерий Стьюдента, коэффициент корреляции Пирсона, критерий G-знаков и факторный анализ, герменевтико-феноменологический анализ описания работ (интроспекция).

Научная новизна и теоретическая значимость исследования. Значимость данного исследования состоит в теоретическом обосновании и эмпирическом подтверждении возможности развития психических функций личности через рисование методом «Нейрографики». В рамках диссертационного исследования реализована программа с применением «Прописи по нейрографике» и «Альбома по алгоритму снятия ограничений», в ходе которой развитие творческого мышления и эвристического состояния сознания осуществляются через последовательное прохождение этапов освоения алгоритма нейрографики (индивидуальный уровень сознания), предполагающих актуализацию ресурсного потенциала и потоковых состояний (бессознательный уровень). Проведенное исследование формирует понимание просоциального поведения как ресурсной модели поведения, характерной для личности, ориентированной на самореализацию и достижение социально значимых целей.

Исследование имеет новаторский характер, так как до этого воздействие метода «Нейрографика» на снижение уровня тревожности и агрессивности не рассматривалось другими авторами.

Практическая значимость работы. Результаты исследования могут быть полезны в центрах психологической помощи, где осуществляют деятельность специалисты, придерживающиеся различных социально-психологических подходов, в том числе с детьми и подростками; в различных областях социальной практики: управлении и бизнесе, в целях оптимизации отношений и социально-психологического климата коллектива, совершенствования организационной культуры и эффективного управления; в учебных целях при разработке лекционных, специальных курсов, семинаров по общей психологии, психологии личности и социальной психологии.

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось в тренинговой компании «Golden Standard» (2002), Центре «Харизма», Центре развития детей «Драгоценность» и Академии коучинга «Метор» г. Казань. Выборку испытуемых составили группа женщин в количестве 35 человек, средний возраст 35 лет. Контрольная группа состояла их выпускников 11 класса школ города Армавир и города Казани, в количестве 35 человек.

Достоверность и надежность результатов исследования обеспечены методологическими принципами, теоретической обоснованностью постановки

проблемы и выдвигаемых гипотез, разнообразием и надежностью использованных методик, репрезентативностью выборки, математической обработкой полученных данных с использованием пакета компьютерных программ статистического анализа.

На защиту выносятся следующие положения:

I. Метод нейрографики является эффективным средством оптимизации психических функций личности. В частности:

1) использование метода «Нейрографика» позволяет повысить жизнестойкость испытуемых экспериментальной группы;

2) у испытуемых, использовавших метод «Нейрографика», снижается уровень тревожности;

3) использование метода «Нейрографика» позволяет снизить показатели агрессивности женщин экспериментальной группы;

4) использование метода «Нейрографика» позволяет изменить структуру взаимосвязей между жизнестойкостью, тревожностью и агрессивностью личности.

II. Метод «Нейрографика» является ресурсным инструментом для развития психического здоровья, позволяющим оптимизировать психические функции личности за счет развития творческого мышления, эвристического состояния сознания, увеличения жизнестойкости, психологической уравновешенности и здоровья.

III. Процессуальность метода «Нейрографика» через творческое проявление аспектов осознания позволяет рассматривать сознание в целостности как активное, открытое, саморазвивающееся неструктурированное пространство, способное наполнять реальность смыслом, отношением и переживанием, улучшая тем самым психические функции личности через антропоморфизацию.

Структура и объем диссертации. Диссертационное исследование содержит введение, три главы, выводы и заключение, библиографический список, приложения. Список литературы содержит 124 источника. Содержание работы изложено на 309 страницах, основная часть на 221 страницах, текст содержит 19 рисунков и 22 таблицы, 11 приложений, 35 нейрографических работ, и авторские методические разработки - «Пропись по нейрографике» и «Альбом по нейрографике: алгоритм снятия ограничений».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обоснованы актуальность исследования, его методологическая основа; сформулированы цели, задачи, гипотезы, объект и предмет исследования; раскрыты научная новизна, теоретическая и практическая значимость; изложены основные положения, выносимые на защиту; приведены данные об апробации результатов исследования.

В первой главе «Теоретико-методологические основы изучения психических состояний личности и их взаимосвязь с моторно-двигательной активностью» проведён научно-теоретический анализ

российских и зарубежных концептуальных подходов к исследованию понятия «личность» в философии и психологии, отечественных и зарубежных исследований «опредмечивания новых пространств феноменов психического», раскрывается ценностно-смысловой аспект развития человеческого сознания.

В первом параграфе рассматривается понятие «психология личности» с позиций отечественных и зарубежных исследователей, основные парадигмы и направления изучения личности в психологии, подходы, раскрывающие феномен разновекторного варианта анализа, включающего аспекты множественности, диалогичности, многомерности. Так, в психологии **физиологической** школы В. Вундта, структурной психологии Э. Титченера, психологии акта Ф. Brentano, Вюрцбургской школы, а также в трудах отечественных исследователей Л. М. Лопатина и Г. И. Челпанова, личность изучалась с точки зрения психофизиологии органов чувств, ощущений и восприятия, при этом интроспекция рассматривалась как метод самопостижения. **Психоаналитическая теория личности** (З. Фрейда) акцентирует внимание на бессознательном стремлении к реализации глубинных личностных потребностей и мотивов. В рамках подхода значительное место отводится мотивам удовольствия, сексуальной мотивации и агрессии. Выявлены механизмы взаимодействия сознательного и бессознательного (цензура, замещения и защиты). В **концепции бихевиоризма** (Л. Торндайк, Е. Толмен) человек понимается, прежде всего, как реагирующее, обучающееся существо, запрограммированное на те или иные реакции, действия, поведение. Благодаря манипуляциям внешними стимулами можно формировать у человека разные черты поведения. **Экзистенциально-гуманистическая парадигма** расширила предмет психологии – ввела понятия нравственность и экзистенциальные проблемы бытия в мире, определив таким образом, новое смысловое поле психологии, связанное с усвоением моральных норм, эмпатией, с изучением так называемого помогающего поведения. Сторонники **гуманистической теории личности** (К. Роджерс и А. Маслоу) главным источником развития считают врожденные тенденции личности к самоактуализации. Школа **гештальтпсихологии** изменила прежнее воззрение на сознание. М. Вертгеймером, В. Келером, К. Коффкой разработано учение о целостности психических явлений, о значимости анализа не отдельных элементов, а целостных психических образов. В **когнитивном направлении** исследования личности (Дж. Келли, Р. Аткинсон, С. Шахтер, Р. Кэттелл, Д. Гилфорд, Т. Эдвардс, Г. Айзенк) отмечается: единственное, что человек хочет знать в жизни – это то, что с ним произошло и что с ним произойдет в будущем. Здесь личность исследуется как система разноуровневых качеств, сформированных в процессе многосторонней деятельности человека.

Трансперсональная психология (У. Джеймс, К.Г. Юнг, Р. Ассаджиоли, А. Маслоу, К. Уилбер, С. Гроф), рассматривает развитие человеческого сознания, используя следующую схему: сначала дифференциация, независимость функционирующего эго и затем трансцендирование привязанности к этому эго. Таким образом, трансперсональная психология,

отмечает значимость динамики, взаимодействия сознательного и бессознательного компонентов при непрерывном обмене между ними.

Интегративная парадигма В. В. Козлова обозначает трансформацию homo sapiens и homo habilis (человека разумного и умелого) в homo ludens и homo creasoficus (человека, играющего и творящего мудрость), при этом высшая конкретная форма органической целостности – человеческая личность, а стержень ее функционирования – индивидуальное свободное сознание. Основательно и глубоко интегративный подход в психологии представлен Ярославской психологической школой (А.В. Карпов, В.В. Козлов, В.А. Мазиллов, В.В. Новиков и др.). В.В. Козлов отмечает, что интегративный подход позволяет объединить телесные ощущения, эмоции, чувства, мышление и духовные переживания в целостную систему, а также прямо использовать потенциал психики к самоизменению, так как основной предпосылкой данного направления является положение о том, что возможности человека больше тех, которые проявляются в его повседневной жизни. Таким образом, в интегративном подходе подчеркивается роль как социального, так и духовно-нравственного аспектов в развитии личности.

В работе с личностью также представляют интерес **субъектно-деятельностный и поведенческие подходы**. Когнитивно-поведенческая терапия (А.Т. Бек) направлена на выявление и ликвидацию негативных мыслей, замену отрицательных шаблонов мышления – положительными, закрепление в сознании новых позитивных установок, использование системы «сделай себя сам» через эффективное обучение правильному контролю над своим мышлением, эмоциональной и поведенческой сферой. Субъектно-деятельностный подход (С. Л. Рубинштейн, А. Н. Леонтьев) утверждает, что деятельность не является совокупностью рефлекторных реакций на внешний стимул, так как регулируется сознанием. Сознание рассматривается как реальность, которая не дана субъекту непосредственно для его самонаблюдения. Сознание может быть познано лишь через систему субъективных отношений, в том числе через деятельность субъекта, в процессе которой субъект развивается. Он гласит, что только в деятельности зарождается и формируется как сознание человека, так и его психика и именно в деятельности они проявляются.

В втором параграфе осуществлен анализ проблемы жизнестойкости в российской и зарубежной психологии. Понятие жизнестойкости введено Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди и находится на стыке научных позиций экзистенциально-гуманистической психологии и прикладной области психологии стресса и его преодоления. Жизнестойкость понимается авторами как личностная характеристика, которая является общей мерой психического здоровья человека и отражает три жизненные установки: вовлеченность, контроль и готовность к риску. Жизнестойкость, характеризуется С. Мадди как черта личности, которая опосредует влияние ситуации. Разработанное российскими психологами понятие жизнестойкости и ее места в структуре личности не тождественно взглядам С. Мадди на данную проблему. Л. А. Александровой жизнестойкость рассматривается как степень «живучести», Д.

А. Леонтьевым – как «способность преодоления самого себя», С. А. Богомаз определяет ее как «способность превращать проблемные ситуации в новые возможности». Б. Г. Ананьев и А. А. Бодалев, рассматривают жизнестойкость личности как степень её зрелости, жизнеспособности. Существенное внимание уделяется жизнестойкости в работах по изучению совладания со сложными ситуациями (А.В. Либин, Е.В. Либина), личностно-ситуационного взаимодействия (Е.Ю. Коржова), самореализации личности (Л.А. Коростылева), саморегуляции активности личности (В. И. Моросанова).

В третьем параграфе рассматриваются теоретические основы взаимосвязи психики и моторно-двигательной активности для нахождения оптимальных методов коррекции различных психических расстройств. Роль мелкой моторики, являющейся совокупностью скоординированных действий нервной, мышечной и костной систем, часто в сочетании со зрительной системой в выполнении мелких и точных движений кистями и пальцами рук, чрезвычайно важна для развития творческого мышления и всех психических процессов: внимания, мышления, координации движений, воображения, наблюдения, зрительной памяти, речи. Ученые, исследуя мозг и психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки. На мелкие движения пальцев рук и тела влияют все мыслительные процессы сознания и бессознательное. Н.А. Бернштейн определил «координацию тонких движений пальцев рук... как преодоление избыточных степеней свободы движущего органа, иными словами, превращение его в управляемую систему». Работы И.М. Сеченова, И.П. Павлова и современные исследования высшей нервной деятельности позволяют проникать в закономерности формирования двигательных навыков, в том числе и мелкой моторики. Образование динамического стереотипа определяется как анатомическим дозреванием центрально-нервных субстратов (новейших органов моторной системы и надстроенных над ней фронтальных систем полушарий), так и функциональным дозреванием, налаживанием работы координационных уровней.

С анатомической точки зрения, около трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко от речевой зоны, что дает основание доктору медицинских наук, профессору-физиологу М.М. Кольцовой «... рассматривать кисть руки как орган речи – такой же как артикуляционный аппарат».

Еще И. Кант отмечал: «Рука – это мозг, выведенный наружу». «Не интеллектуальные преимущества сделали человека властелином над всем живущем, но то, что одни мы владеем руками – этим органом всех органов», – писал Джордано Бруно. В процессе эволюции кисть становилась не только исполнительницей воли, но и создательницей, воспитательницей мозга, резко усиливая согласованную деятельность лобных и височных отделов мозга. Функция кисти уникальна и универсальна, рука настолько связана с нашим мышлением, с переживаниями, трудом, что стала вспомогательной частью нашего языка. Все то, что есть в человеке неуловимого, невыразимого, что не находит слов, ищет выражения через руку. Исследователи, занимающиеся

изучением детского мозга, психики детей, отмечают большое стимулирующие влияния функций руки. Все глубинные психологические процессы, осознанные или неосознанные, отражаются в положении наших рук, жестуляции, мелких движениях пальцев. Метод рисуночных тестов построен на теории психомоторной связи. Для регистрации состояния психики используется исследование моторики (в частности, моторики рисующей доминантной правой руки, зафиксированной в виде графического следа движения, рисунка). По И.М. Сеченову, всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением.

В этой связи важно отметить, что эффективными методами развития двигательной активности, являются тренинг ДМД В. В. Козлова и метода «Нейрографика» П. Пискарева. Ценно то, что эти методы способствуют преодолению ригидных, неадекватных реальности социально-психологических и культурных стереотипов, развитию личностного потенциала и расширению сознания.

В контексте субъектно-деятельностного подхода, рисование алгоритма снятия ограничений является действием, цель которого – активизация мелкой моторики для того, чтобы помочь клиенту обнаружить напряжения и конфликты, развить больше возможностей тела для получения опыта чувства телесной интеграции и координации. Важно выделить возможность анализа и самоанализа полученной субъектом репрезентации. Эта функция, будучи относительно простой, играет важнейшую роль в процессах принятия решения, саморегуляции деятельности и оптимизации процессов. В рамках интегративной модели мы можем рассматривать рисование алгоритма снятия ограничений, как многоуровневый и многоаспектный процесс невербальной коммуникации на внутриличностном, межличностном, социальном и трансперсональном уровне, направленный на повышение целостности и адаптивности личности, что повышает психологическую устойчивость и влияет на психическое здоровье.

В первом параграфе второй главы «Практико-ориентированные методы исследований психических состояний личности» рассматривается развитие проективного метода. Концепция Л. Френка привлекает внимание, как первая попытка методологической рефлексии проективной методики. Но в ней не в полной мере представлено содержательное исследование механизма проекции. Идеи раннего психоанализа повлияли на понимание происхождения скрытых потребностей и столкновений (Г. Мюррей, К. Левин, Ф. В. Бассин), как средства прекращения конфликта между требованиями «Ид» и запретами «сверх-Я». С середины 20 века для раскрытия потенциала проективного метода привлекаются новые психологические направления (Д. Рапапорт, Шафер и Джил). Д. Холмс, резюмируя многолетние исследования, предлагает выделить два «измерения» проекции: восприятие субъектом в другом своих личностных особенностей или черт и степень осознания обладания человеком характеристикой, которая проецируется. Сочетание этих измерений (по Д. Холмсу), дает возможность классифицировать все имеющиеся типы проекции.

Как попытку преодоления кризиса в обосновании проективного метода можно рассматривать подход Л. Беллака, в котором проективное поведение анализируется через апперцептивные искажения: чем более нечетким является стимул, тем выше величина апперцептивного искажения. «Апперцептивным искажением» Л. Беллак считает различные персональные отклонения от общепринятой интерпретации стимула. В наше время концепция Л. Беллака является наиболее популярной среди психологических теорий проективного поведения.

Использование проективных методик в рамках теории деятельности (С. Л. Рубинштейн, А. Г. Асмолов, А. Н. Леонтьев) служит источником понимания некоторых существенных трудностей. В процессе отражения феноменов внешнего мира происходит определение их значения для личности и тем самым ее отношения к ним, что позволяет говорить об иерархической модели установки, где проективный метод характеризуется как средство выявления индивидуального стиля человека. Однако, в настоящее время еще не разработана операциональная сторона вопроса.

Во втором параграфе рассматривается концепция языков сознания (Козлов В.В.) для описания сложного содержания феноменов, которые определяют индивидуальную субъективную реальность через языки ощущений, эмоций и образов, символов и знаков. Язык знаков как форма сознания – это сложная система кодов, обозначающих предметы, признаки, свойства предметов, действия и отношения. Структура символа представлена как сочетание предметного образа и глубинного смысла (А. Лосев). Символ определяется как имеющий определенный смысл образ, обладающий некоторой силой, знак, имеющий определенную значимость для обозначения сверхчувственного понятия. Бессознательное проявляет себя посредством языка символов, как регуляторов функционального состояния. При этом образы влияют как на психологический, так и физиологический компоненты функционального состояния (П. Анохин, С. Аверинцев, И. Сеченов, Т. Березина, А. Леонтьев, Б. Ананьев). Основная функция психического образа – регуляция жизнедеятельности человека в окружающем мире. Образ, регулирующий деятельность человека, включает, так или иначе, все три уровня психического отражения.

Обзор исследований образных и знаково-символических форм мышления (Ж. Пиаже) в антропогенезе и онтогенезе показывает: символические формы мышления, знаково-символическое и образное мышление приводят к комбинированному мышлению, что снимает уровень тревожности и повышает жизнестойкость.

В третьем параграфе рассмотрены вопросы анализа продуктов проективной деятельности описательной психологией. В результате исследований В. Вундта и Х. Лундхольма было доказано наличие закономерностей выражения эмоционального состояния человека в продуктах его графической деятельности.

Психогометрический анализ представляет собой систему, позволяющую установить типологию личности на основе наблюдения за поведением человека

и предпочтения определенных геометрических фигур. В исследованиях установлено, что геометрическая форма является наиболее простым проявлением архетипа. Образуя разные сочетания, геометрические формы, выступают как символические коды мира и влияют на структуру психики, создавая новую смысловую реальность. Одну из самых удачных систем диагностики личности предложила С. Деллинджер, указывая на возможность интерпретация рисунка посредством анализа семантики графического изображения. Графический материал свободного и произвольного рисунка может также интерпретироваться на основе психологических типов К. Юнга. На базе исследований Г. Рида возникает психодиагностический комплекс графических тестов «Свободный рисунок», «Картина мира», «Автопортрет». В России, проблемой функционально-типологического анализа в психологической науке занимается ряд учёных (Е.С. Романова, Е.В. Либин и др.), но вопросы построения типологии ещё остаются открытыми. Разрабатывается иная система анализа рисунка – «Психографика» (термин был предложен Е.В. Либиним).

Описательная психология в анализе проективных рисунков традиционно использует следующие методы: интроспекцию, самоотчет, включенное наблюдение, эмпатическое слушание, идентификацию, беседу как диалог, интуицию, интерпретацию внутреннего мира другого человека, герменевтику и феноменологический анализ.

Аналитическая интроспекция разработанная в школе Э. Титченера, характеризуется стремлением полного расчленения чувственного образа на составные „элементы“. Систематическая интроспекция разработанная в Вюрцбургской школе, характеризуется ориентацией на отслеживание основных стадий процесса мышления на основе ретроспективного отчета. Феноменологическая интроспекция разработанная в гештальтпсихологии, характеризуется ориентацией на описание психических феноменов в их непосредственности и целостности „наивным испытуемым“.

Функция герменевтики состоит в том, чтобы «прояснить возможность познания мира, а также найти средства, необходимые для осуществления такого познания». Саму герменевтику В. Дильтей определяет, как «искусство понимания письменно зафиксированных проявлений жизни». На наследие В. Дильтея опирался в ранних работах М. Хайдеггер. Исходная хайдеггеровская интуиция заключается в том, что мир дан нам в модусе значимости. Толкование вещей не привносится в них, а принадлежит им изначально. Человек всегда имеет дело с миром как со своим «жизненным миром».

Нейрографика, как и феноменологическая редукция Э. Гуссерля, прослеживает полный цикл от естественной установки – того, как мы видим реальность и хотим ее трансформировать, входя с ней в конфликт, до превращения в некую идею о чем-то. Экзистенциальный анализ С. Кьеркегора, говорит о том, что при высвобождении духа происходит трансцендентальное творчество. Определяя в каждой своей работе экзистенциальный, личностный, бытийный подход, мы определяем также топологическую, пространственную

характеристику, и тогда, нейрографику, можно представить, как пространственную практику («Квадрант Метамодекна» П. Пискарёва)

Важно также отметить, что постепенно феноменологи искусства отказываются от концепции полностью беспредпосылочного понимания и обращают внимание на взаимосвязь произведения с контекстом и личностью интерпретатора, которые можно рассмотреть через основные процедуры феноменологического исследования: феноменологическую редукцию, феноменологическое интуирование, феноменологический анализ и описание.

В четвертом параграфе рассматривается психология творчества и арт-терапия при коррекции психических состояний личности. Разделение понятий «творчество» и «креативность» можно, провести следующим образом: творчество – это процесс человеческой деятельности, а креативность – это свойство личности индивида, его способность к созданию принципиально новых идей. В психологических исследованиях природа креативности трактуется в связи с самореализацией. Тем не менее, их взаимосвязь недостаточно изучена. Под креативностью мы понимаем психологическое образование, которое определяет творческие возможности индивида через специфические когнитивные и мотивационно-личностные свойства, актуализирующиеся в условиях проблемной ситуации. Понятие самореализации исследовалось такими зарубежными авторами, как К. Роджерс, Э. Фромм, А. Маслоу и др. Ближайшим к нему является понятия «самоактуализации». А. Маслоу отмечает, что человек обладает врожденными потребностями, а также способностями, которые имеют тенденцию к непрерывной актуализации. Самоактуализация и самореализация являются близкими понятиями и определяются как полная реализация подлинных возможностей (К. Хорни); стремление индивида к более полному открытию и развитию своих способностей (К. Роджерс); внутренняя активная тенденция развития себя, истинное самовыражение (Ф. Перлз); стремление индивида стать тем, кем он способен стать (А. Маслоу). Три последних по времени своего возникновения парадигмы психологии: гуманистическую, трансперсональную и интегративную, - объединяет одинаковое понимание цели человеческого существования на земле - самореализация, самоактуализация, самопроявление.

Концепция творческого потока (Михай Чиксентмихайи) включает творческие состояния сознания и концепцию максимального погружения в деятельность. В ней описываются особенности состояний, возникающих в процессе творчества, в частности, проективного свободного рисования, которое представляет собой определённым образом организованную деятельность для активизации всех элементов психики человека. Творчество как процесс осуществляется на разных уровнях: бессознательном, подсознательном, сознательном и трансперсональном. Каждый из этих уровней имеет свои закономерности образования, осуществления и особенности готовых продуктов творчества. Наивысшим уровнем развития творчества выступает взаимодействие между ними, когда творческий поток захватывает все отделы мозга. Точкой отсчета различных уровней прохождения творчества является

сознание как базовый регулятор психических процессов и «инструмент» разума.

Сверхсознание на трансперсональном уровне выступает как интеграция в новую картину и проявляется в моменты «инсайта» или «озарения». Именно благодаря совместной работе сознания и подсознания появляется трансперсональный уровень сознания как интуитивное и мгновенное включение творческого решения в любой тип деятельности.

По мнению П.В. Симонова, «сверхсознание – неосознаваемые первоначальные этапы любого вида творчества, рождения гениальных догадок, внезапных озарений». Оно соединяет все уровни работы мозга до интуиции, т. е. одновременного познания. Трансперсональный или сверхсознательный уровень творческой активности человека имеет схожесть с эвристическим состоянием сознания, которое является особым состоянием, возникающим при полной фокусировке человека на некоторой проблемной задаче, а также всеобщей вовлеченности индивида в процесс деятельности. Эвристическое состояние сознания (Козлов В.В.) описывается максимальной мобилизацией резервных возможностей человека – когнитивных и физиологических. В эвристическом состоянии сознания обнаруживается доступ к бессознательным слоям и ко всем иным уровням психики – персоны, интерперсонального и трансперсонального.

Формирование креативности и творческого мышления методами арт-терапии и современные подходы в арт-терапии в России видим в уникальном направлении – психографика (Либин А.В.), области знания, изучающей использование графических методов для исследования индивидуальных и типологических особенностей личности. Основа психографики связана с анализом продуктов творческой деятельности человека. Психографика интегрирует в себе методы изучения экспрессии человека с позиции графологических, психосемантических и проективных методик. Психографический метод позволяет человеку проецировать свою реальность и индивидуально интерпретировать ее.

Рисунок исследуется как результат психографической деятельности человека, отражающий личностные качества, настроение, актуальное состояние, особенности чувств, восприятия, а также его отношение к себе и к окружающим людям, и к миру в целом.

Эффективность применения арт-терапии при коррекции тревожности изучалась очень мало, поскольку главной целью арт-терапии является гармонизация личности. Понимание тревожности на западе было введено в психологию психоаналитиками и психиатрами. Многие представители психоанализа рассматривали тревожность как врожденное свойство личности, как изначально присущее человеку состояние. В индивидуальной психологии А. Адлер предлагает новый взгляд на происхождение неврозов, согласно которому в основе невроза лежат такие механизмы, как страх, боязнь жизни, боязнь трудностей, а также стремление к определенному статусу в группе людей, которого индивид в силу каких-либо индивидуальных особенностей или социальных условий не мог добиться. Чувство неполноценности,

неспособности к чему-либо порождает не только тревожность, но и страдания, от которых человек пытается избавиться либо путем компенсации, либо капитуляцией, отказом от желаний.

Проблема тревожности стала предметом исследования у неопрейдистов. В теории К. Хорни главные источники тревоги и беспокойства личности коренятся не в конфликте между биологическими влечениями и социальными запретами, а являются результатом неправильных человеческих отношений. В большой степени к К. Хорни близок С. Салливен. Он известен как создатель «межличностной теории». С. Салливен так же, как и Хорни, рассматривает тревожность не только как одно из основных свойств личности, но и как фактор, определяющий ее развитие. Иначе понимает тревожность Э. Фромм, который подходит к проблеме психического дискомфорта с позиции исторического развития общества. Единственный выход он видит в «бегстве от свободы», то есть от самого себя, в стремлении забыться и этим подавить в себе состояние тревоги. В современных исследованиях тревожности отечественными психологами разводятся понятия ситуативной тревожности, связанной с конкретной внешней ситуацией, и личностной тревожности, являющейся стабильным свойством личности. Разрабатываются методы исследования тревожности. Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт, отмечают, что тревожность – это многозначный психологический термин, который описывают как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека. Анализ отечественной литературы последних лет (А.И. Захаров, А.М. Прихожан, Е.К. Лютова, Г.Б. Моница, Т.Д. Зинкевич-Евстегнеева) определяет родительские отношения как один из самых существенных факторов, влияющих на появление тревожности у детей. А.М. Прихожан указывает на то, что особенно острой проблема тревожности, является для детей подросткового возраста. В этом контексте, интересны арт-терапевтические методы повышения жизнестойкости. Так в исследовании Наумовой И.В., в экспериментальной группе, члены которой проходили арт-терапию было обнаружено увеличение показателей по тесту жизнестойкости. Это позволило предположить, что произошло снижение внутреннего напряжения и рост удовлетворенности жизнью. Увеличение параметров вовлеченности и контроля, скорее всего, связано с возможностью быть инициатором, регулировать и планировать свою творческую деятельность. Рост показателей по шкале «принятие риска» указывает на продуктивность усвоения знаний из нового опыта, полученного в ходе арт-терапевтических сессий. Таким образом, в исследовании выявлено, что включенность участников в процесс регулируемой творческой активности способствовала повышению уровня жизнестойкости, снижению внутреннего напряжения, уровня агрессии, раздражения, обиды, чувства вины.

В третьей главе «**Эмпирическое исследование психических состояний женщин посредством метода «Нейрографика: алгоритм снятия ограничений»**» исследуется возможность использования авторского метода П. М. Пискарева «Нейрографика» в повышении жизнестойкости, снижении уровня тревожности и агрессии.

В первом параграфе освещается организация исследования и дается характеристика испытуемых. Этапы исследования были реализованы на протяжении 2017 года и подчинены цели и задачам диссертационной работы. Исследование проводилось в Тренинговой компании «Golden Standard» (2002), Центре «Харизма», Центре развития детей «Драгоценность» и Академии коучинга «Метор» г. Казань. Выборку испытуемых составили группа женщин в количестве 35 человек, средний возраст 35 лет, а так же контрольная группа состояла их выпускников 11 класса школ городов Армавир и Казань, в количестве 35 человек.

Во втором параграфе описываются использованные в работе психодиагностические методики исследования и раскрывается их содержание.

В третьем параграфе описываются процедура и результаты проведенного исследования по теме диссертационной работы. Параграф содержит иллюстративный материал в виде таблиц, графиков, диаграмм по всем использованным в данном исследовании тестовым методикам.

В приложении приводятся таблицы, дополнительные сведения и описание метода «Нейрогафика», интроспекции работ.

В эмпирической части работы представлены результаты исследования, которое проводилось в три этапа – констатирующий, формирующий эксперимент и контрольный этап исследования.

Проведенное эмпирическое исследование позволило полностью подтвердить все выдвинутые предположения.

Во-первых, обнаружено значимое снижение уровня реактивной тревожности женщин после рисования алгоритма снятия ограничений в рамках занятий ($t=2,557$; $p<0,05$). Следует заметить, что метод показал свою эффективность и в работе с другой категорией испытуемых – учеников 11 классов. Причем, в контрольной группе выявлено достоверное снижение как реактивной ($t=11,435$; $p<0,001$), так и личностной тревожности ($t=2,875$; $p<0,01$). Отсутствие значимого снижения ЛТ у испытуемых экспериментальной группы объясняется, вероятно, их возрастом. С возрастом личностные диспозиции, а ЛТ является одной из них, становятся более устойчивыми, гораздо медленнее и труднее поддаются изменениям.

Во-вторых, обнаружены достоверные изменения показателей по шкалам Теста жизнестойкости С. Мадди: общий показатель жизнестойкости ($t=-4,870$; $p<0,001$), а также показатель «вовлеченности» ($t=-2,708$; $p<0,05$) выросли, а «контроль» снизился ($t=6,440$; $p<0,001$).

В-третьих, обнаружено значимое снижение показателей по всем субшкалам Опросника уровня агрессивности Басса-Дарки ($p\leq 0,001$), а также по интегральным индексам «Враждебность» ($t=8,115$; $p<0,001$) и «Агрессивность» ($t=6,711$; $p<0,001$).

В-четвертых, обнаружены определенные изменения в структуре взаимосвязей жизнестойкости, тревожности и агрессивности испытуемых. Следует обратить внимание на следующие особенности.

1) Сила связи между реактивной тревожностью и раздражением (шкала теста Басса-Дарки) значимо снизилась, а между РТ и косвенной агрессией

возросла. Можно предположить, что метод нейрографики позволил испытуемым найти иные, менее деструктивные методы редукиции эмоционального напряжения (тревожности). Негативная энергия, направленная на ранее других (раздражение), может сублимироваться, опосредованно проявляясь в творчестве.

2) Значимо увеличилась обратная связь между жизнестойкостью и агрессией (как физической, так и косвенной), а также между жизнестойкостью и чувством вины. Рисование алгоритма снятия ограничений не только значимо повысило уровень жизнестойкости испытуемых, но и снизили вероятность проявления агрессивных реакций и возникновения чувства вины.

3) Снизилась сила связи между жизнестойкостью и контролем (с $r=0,727$ до $r=0,441$). Несмотря на то, что обе корреляционные связи являются статистически значимыми, динамика изменения взаимосвязей говорит о существенном разнонаправленном влиянии метода нейрографики на жизнестойкость и контроль. Это дает возможность предположить, что снижение контроля является фактором открывающегося творческого потока с доступом к бессознательному через опыт эвристических состояний сознания и антропоморфизацию.

4) Отрицательная связь между вовлеченностью и чувством вины также стала сильнее. Чувство вины стало зависеть от вовлеченности испытуемых в происходящее – чем выше вовлеченность, тем слабее чувство вины.

5) Значимо усилилась связь между чувством контроля над ситуацией, собственной жизнью и чувством обиды, и враждебностью испытуемых. Чем сильнее субъективное чувство контроля испытуемого, тем слабее чувство вины и враждебность.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что каждая нейрографическая работа – это событие, которое организовывается для того, чтобы прожить феноменологически некую объективную данность, и редуцировать ее в психологическую и эйдетическую, трансцендентальную реальность.

Данные сравнительного анализа показателей жизнестойкости и тревожности в экспериментальной группе, до и после исследования, отражены в таблице 1.

Таблица 1.

Жизнестойкость и ее компоненты до и после воздействия в экспериментальной группе (t-критерий Стьюдента)

Переменные	Средние значения		Т	Р
	до	После		
Жизнестойкость	91,5429	100,7143	-4,870	0,000
Вовлеченность	37,3429	40,8571	-2,708	0,011
Контроль	34,9714	29,4000	6,440	0,000
Принятие риска	20,9143	19,6571	1,275	0,211

Обнаружены достоверные сдвиги (различия между показателями до и после воздействия) по показателям: «Жизнестойкость» ($t=-4,870$; $p<0,001$),

«Вовлеченность» ($t=-2,708$; $p<0,05$), «Контроль» ($t=6,440$; $p<0,001$). То есть, жизнестойкие убеждения, с одной стороны, влияют на оценку ситуации, благодаря готовности человека активно действовать и его уверенности в возможности на нее влиять, ситуация воспринимается им как менее травматичная. Кроме того, жизнестойкость, способствует активному преодолению трудностей. Она стимулирует заботу о собственном здоровье и благополучии (например, побуждает ежедневно делать зарядку, соблюдать диету и т. п.), за счет чего напряжение и стресс, испытываемые человеком, не перерастают в хронические и не приводят к психосоматическим заболеваниям. Жизнестойкость связана с устойчивым переживанием человеком своих действий и происходящих вокруг событий как интересных и радостных (вовлеченность), как результатов личного выбора и инициативы (контроль) с одной стороны, и ослабление контроля внешних триггеров, с другой стороны, и как важного стимула к усвоению нового (принятие риска).

Результаты сравнительного анализа показателей тревожности в контрольной и экспериментальной группах до и после воздействия представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Показатели реактивной РТ и личностной тревожности ЛТ, до и после воздействия в экспериментальной группе (t-критерий Стьюдента)

Переменные	Средние значения		t	P
	до	После		
Реактивная тревожность	42,371	39,086	2,557	0,015
Личностная тревожность	44,600	42,771	1,592	0,121

Обнаружены достоверные сдвиги (различия между показателями до и после воздействия) по «реактивной тревожности» ($t=2,557$; $p<0,05$). При этом, не обнаружена достоверная корреляция по показателям «личностной тревожности», что свидетельствует о более устойчивых защитных механизмах у людей 35 лет и старше и необходимости более длительного воздействия методом «Нейрографика» для изменения базовых механизмов адаптации к социуму. Это совпадает с выводом Г. Меррея, сторонником «аутистической» теории о том, что восприятие неопределенных изображений включает не столько свободную фантазию исследуемого, сколько его познавательные (вторичные) процессы, и, в следствии, участь потребности определяется не принципом наслаждения» а «принципом реальности». Необходима «задержка» в непосредственном удовлетворении нужды в силу вовлеченности систем защиты и контроля. Из чего можно сделать вывод, что содержание апперцепции находится в прямо пропорциональном отношении от силы преобладающей потребности.

Результаты сравнительного анализа показателей ЛТ и РТ в контрольной группе до и после исследования, представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Показатели реактивной и личностной тревожности до и после воздействия в контрольной группе (t-критерий Стьюдента)

Переменные	Средние значения		Т	Р
	до	после		
Реактивная тревожность	44,4000	41,5429	11,435	0,000
Личностная тревожность	41,9714	37,9714	2,875	0,007

Повышенный уровень тревожности может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям. Это порождает общую установку на неуверенность в себе. Обнаружено статистически значимое снижение реактивной ($t=11,435$; $p<0,001$) и личностной ($t=2,875$; $p<0,01$) тревожности. Подростки 16 - 17 лет показали снижение по обеим шкалам тревожности, что говорит о большей адаптивности и глубине воздействия метода на подростковый возраст. При этом мы видим, что у подростков снижается и личностная тревожность, что делает применение методики максимально эффективной в возрасте, пока жестко не обусловлены границы и убеждения взрослого человека.

В таблице 4, представлены результаты и исследования агрессивности (по тесту Басса-Дарки) до и после воздействия.

Таблица 4.

Показатели агрессивности (по тесту Басса-Дарки) до и после воздействия в экспериментальной группе, t-критерий Стьюдента

Переменные	Средние значения		Т	Р
	до	после		
Физическая агрессия	59,429	47,143	4,733	0,000
Косвенная агрессия	51,486	43,257	4,675	0,000
Раздражение	69,114	53,857	5,621	0,000
Негативизм	55,000	36,086	4,928	0,000
Обида	32,000	22,229	5,458	0,000
Подозрительность	38,600	29,429	4,079	0,000
Вербальная агрессия	92,771	78,886	3,570	0,001
Вина	66,343	55,886	4,400	0,000
Враждебность	71,200	51,371	8,115	0,000
Агрессивность	221,314	179,886	6,711	0,000

Обнаружены достоверные сдвиги (различия между показателями до и после воздействия) по всем показателям теста-опросника Басса-Дарки – все показатели агрессивности значимо снизились ($p\leq 0,001$). Снижение уровня внутреннего напряжения и высвобождение психической энергии, может привести к более целостному восприятию, состоящему в том, что всякий объект, а тем более пространственная предметная ситуация, воспринимаются как устойчивое системное целое, даже если некоторые части этого целого в данный момент не могут быть наблюдаемы.

Снижение всех показателей может говорить о повышении уравновешенности женщин, адекватности их реакций на внешнее воздействие, относительной устойчивости поведения и адекватности внешним условиям. Оно отражает высокую индивидуальную приспособляемость к привычным колебаниям внешней среды, способность поддерживать привычное комфортное самочувствие, морфофункциональную сохранность органов и систем. В свою очередь, наличие и сохранность психологической устойчивости тесно связаны с психическим здоровьем женщины. Снижение всех показателей агрессивности обуславливает более высокий уровень позитивности, при этом сонатроенность женщин с положительными состояниями обеспечивает ее высоким уровнем энергии, доступом к творческим ресурсам, эффективными навыками саморегуляции, проявления в социуме.

Данные корреляционного анализа переменных реактивной тревожности по методике Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) до и после воздействия приведены в таблице 5.

Таблица 5.

Матрица корреляций реактивной тревожности до и после воздействия

	РТ до	РТ после
Жизнестойкость	-0,343*	-0,392*
Вовлеченность	-0,358*	-0,397*
Контроль	-0,512**	-0,393*
Принятие риска	-0,216	-0,159
Реактивная тревожность	1	1
Личностная тревожность	0,333	0,470**
Физическая агрессия	0,094	0,299
Косвенная агрессия	0,253	0,337*
Раздражение	0,400*	0,319
Негативизм	-0,210	-0,143
Обида	0,072	0,332
Подозрительность	0,063	0,035
Вербальная агрессия	0,231	-0,057
Вина	0,214	0,155
Враждебность	0,087	0,164
Агрессивность	0,302	0,181

Реактивная тревожность «до», положительно коррелирует с раздражением ($r=0,400$; $p<0,05$), а реактивная тревожность «после» положительно коррелирует с личностной тревожностью ($r=0,470$; $p<0,01$) и косвенной агрессией ($r=0,337$; $p<0,05$). Анализ показывает, что происходит изменение стереотипов и жизненных сценариев на более глубинном уровне поведения, повышение адаптационных способностей, поиска ресурсных возможностей, что очень необходимо тревожным женщинам, так как их жизненный ресурс достаточно небольшой.

Данные корреляционного анализа переменных личностной тревожности по методике Спилбергера до и после воздействия (State-Trait Anxiety Inventory - STAI) приведены в таблице 6, на странице 22 автореферата.

Выявлено, что личностная тревожность на момент исследования положительно коррелирует с косвенной агрессией ($r=0,375$; $p<0,05$), раздражением ($r=0,476$; $p<0,01$), обидой ($r=0,397$; $p<0,05$) и враждебностью ($r=0,340$; $p<0,05$). Это говорит о актуальности тех ситуаций и проблем, которые выбирались в качестве тем рисования. В алгоритме снятия ограничений важно, чтобы тема была сопряжена с теми ощущениями и состояниями, которые необходимо трансформировать в эффективные модели поведения.

Таблица 6.

Матрица корреляций личностной тревожности до и после воздействия

	ЛТ до	ЛТ после
Жизнестойкость	-0,606**	-0,336*
Вовлеченность	-0,601**	-0,479**
Контроль	-0,483**	-0,467**
Принятие риска	-0,435**	-0,327
Реактивная тревожность	0,333	0,470**
Личностная тревожность	1	1
Физическая агрессия	0,105	0,111
Косвенная агрессия	0,375*	0,345*
Раздражение	0,476**	0,455**
Негативизм	-0,073	-0,042
Обида	0,397*	0,382*
Подозрительность	0,237	0,120
Вербальная агрессия	0,142	-0,162
Вина	0,304	0,039
Враждебность	0,340*	0,259
Агрессивность	0,274	0,113

Примечание: * - корреляция значима на уровне 0,05; ** - корреляция значима на уровне 0,01

Личностная тревожность «после» положительно коррелирует с косвенной агрессией ($r=0,345$; $p<0,05$), раздражением ($r=0,455$; $p<0,01$) и обидой ($r=0,382$; $p<0,05$). Можно предположить, что женщины мобилизуют свои ресурсы для преодоления раздражения и обид, возникающих из-за отсутствия поддержки со стороны окружающих и неадекватности самоподдержки. В процессе рисования нейрогарфики и самонаблюдения происходит раскрытие их потенциальности, развитие интуиции, творчества, личностных ресурсов.

Данные корреляционного анализа переменных *жизнестойкости* до и после воздействия, приведены в таблицах 7-10, на страницах 23-26 автореферата.

Установлено, что жизнестойкость «до» положительно коррелирует с вовлеченностью ($r=0,992$; $p<0,01$), контролем ($r=0,727$; $p<0,01$), принятием риска ($r=0,881$; $p<0,01$). Жизнестойкость «после» усиливает положительную корреляцию с переменными: вовлеченность ($r=0,859$; $p<0,01$), контроль ($r=0,441$; $p<0,01$), принятие риска ($r=0,480$; $p<0,01$). Такая выраженность компонентов жизнестойкости позволила и нам, вслед за Наумовой И. В. предположить, что произошло снижение внутреннего напряжения, и рост удовлетворённости жизнью. Таким образом, рост показателей жизнестойкости был обеспечен за счёт включенности человека в процесс регулируемой творческой активности.

Жизнестойкость «до» отрицательно коррелирует с реактивной тревожностью ($r=-0,343$; $p<0,05$), личностной тревожностью ($r=-0,606$; $p<0,01$), раздражением ($r=-0,441$; $p<0,01$), обидой ($r=-0,400$; $p<0,05$) и враждебностью ($r=-0,401$; $p<0,05$), что говорит о влиянии тревожности, состояний обиды, раздражения и враждебности на устойчивость и психическое здоровье женщины.

Таблица 7.

Матрица корреляций жизнестойкости до и после воздействия

	Ж до	Ж после
Жизнестойкость	1	1
Вовлеченность	0,952**	0,859**
Контроль	0,727**	0,441**
Принятие риска	0,881**	0,480**
Реактивная тревожность	-0,343*	-0,392*
Личностная тревожность	-0,606**	-0,336*
Физическая агрессия	-0,180	-0,354*
Косвенная агрессия	-0,194	-0,371*
Раздражение	-0,441**	-0,406*
Негативизм	0,174	0,049
Обида	-0,400*	-0,418*
Подозрительность	-0,324	-0,227
Вербальная агрессия	-0,203	-0,103
Вина	-0,151	-0,470**
Враждебность	-0,401*	-0,341*
Агрессивность	-0,326	-0,320

Примечание: * - корреляция значима на уровне 0,05; ** - корреляция значима на уровне 0,01

После воздействия отрицательная корреляция с реактивной тревожностью ($r=-0,392$; $p<0,05$), личностной тревожностью ($r=-0,336$; $p<0,05$), физической ($r=-0,354$; $p<0,05$) и косвенной агрессией ($r=-0,371$; $p<0,05$), раздражением ($r=-0,406$; $p<0,05$), обидой ($r=-0,418$; $p<0,05$), виной ($r=-0,470$; $p<0,01$) и враждебностью ($r=-0,341$; $p<0,05$) может означать, что работа с бессознательными визуальными образами дает выход чувствам раздражения, гнева, обиды, фрустрации, стыда и другим. Процесс рисования нейрографического рисунка помогает преодолеть те защитные механизмы, которые позволяли адаптироваться к травме и ее последствиям.

Повышение уровня жизнестойкости дает возможность более эффективно идентифицировать и осознать подавляемые чувства, сформировать с ними разные ассоциации, увидеть новый смысл в прошлых событиях и сформировать новые, более здоровые защитные механизмы.

Таблица 8.

Матрица корреляций вовлеченности до и после воздействия

	В	В
Жизнестойкость	0,952**	0,859**
Вовлеченность	1	1
Контроль	0,668**	0,635**
Принятие риска	0,779**	0,666**
Реактивная тревожность	-0,358*	-0,397*
Личностная тревожность	-0,601**	-0,479**
Физическая агрессия	-0,213	-0,217
Косвенная агрессия	-0,170	-0,389*
Раздражение	-0,441**	-0,498**
Негативизм	0,166	-0,055
Обида	-0,352*	-0,604**
Подозрительность	-0,301	-0,247
Вербальная агрессия	-0,210	0,039
Вина	-0,062	-0,505**
Враждебность	-0,370*	-0,436**
Агрессивность	-0,340*	-0,231

Примечание: * - корреляция значима на уровне 0,05; ** - корреляция значима на уровне 0,01

Вовлеченность «до» положительно коррелирует с контролем ($r=0,668$; $p<0,01$), принятием риска ($r=0,779$; $p<0,01$) и «после» - контроль ($r=0,635$; $p<0,01$), принятие риска ($r=0,666$; $p<0,01$). Вовлеченность - важная характеристика в отношении себя и окружающего мира и характера взаимодействия между ними, которая дает силы и мотивирует человека к реализации, лидерству, повышая уровень контроля и принятие изменений, способствуя здоровому образу мыслей и поведению. Она дает возможность женщинам чувствовать значимым и достаточно ценным, чтобы полностью включаться в решение жизненных задач

Вовлеченность «до» отрицательно коррелирует: с реактивной тревожностью ($r=-0,358$; $p<0,05$), личностной тревожностью ($r=-0,601$; $p<0,01$),

раздражением ($r=-0,441$; $p<0,01$), обидой ($r=-0,352$; $p<0,05$), враждебностью ($r=-0,370$; $p<0,05$) и агрессивностью ($r=-0,340$; $p<0,05$). В процессе рисования, происходит обращение к чувствам раздражения обиды и агрессии, заключённым в образах пережитых ситуаций, поэтому их прорисовывание позволяет их отреагировать и осознать. Рисунок обеспечивает преодоление вытеснения, интеграция содержания подавленных отрицательных эмоций, связанных с обидой, раздражением, виной и враждебность в сознание. Это особенно важно для людей, которые не могут высказать свои проблемы, а фантазии, изображенные на бумаге, облегчают вербализацию переживаний.

После исследования вовлеченность отрицательно коррелирует с реактивной тревожностью ($r=-0,397$; $p<0,05$), личностной тревожностью ($r=-0,479$; $p<0,01$), косвенной агрессией ($r=-0,389$; $p<0,05$), раздражением ($r=-0,498$; $p<0,01$), обидой ($r=-0,604$; $p<0,01$), виной ($r=-0,505$; $p<0,01$) и враждебностью ($r=-0,436$; $p<0,01$). Нейрографика открывает подсознание и помогает людям выражать свои скрытые конфликты, выпуская в сознание мысли и чувства, которые ранее вытеснялись.

Таблица 9.

Матрица корреляций контроля до и после воздействия

	К до	К после
Жизнестойкость	0,727**	0,441**
Вовлеченность	0,668**	0,635**
Контроль	1	1
Принятие риска	0,592**	0,565**
Реактивная тревожность	-0,512**	-0,393*
Личностная тревожность	-0,483**	-0,467**
Физическая агрессия	-0,331	-0,319
Косвенная агрессия	-0,358*	-0,518**
Раздражение	-0,437**	-0,352*
Негативизм	0,082	-0,079
Обида	-0,327	-0,433**
Подозрительность	-0,070	-0,229
Вербальная агрессия	-0,063	0,002
Вина	-0,323	-0,317
Враждебность	-0,199	-0,358*
Агрессивность	-0,287	-0,230

Примечание: * - корреляция значима на уровне 0,05; ** - корреляция значима на уровне 0,01

Контроль «до» положительно коррелирует с принятием риска ($r=0,592$; $p<0,01$) и «после» исследования ($r=0,565$; $p<0,01$). Контроль «до» отрицательно коррелирует с реактивной тревожностью ($r=-0,512$; $p<0,01$), личностной тревожностью ($r=-0,483$; $p<0,01$), косвенной агрессией ($r=-0,358$; $p<0,05$) и раздражением ($r=-0,437$; $p<0,01$), а «после» – с реактивной тревожностью ($r=-0,393$; $p<0,05$), личностной тревожностью ($r=-0,467$; $p<0,01$), косвенной агрессией ($r=-0,518$; $p<0,01$), раздражением ($r=-0,352$; $p<0,05$), обидой ($r=-0,433$; $p<0,01$) и враждебностью ($r=-0,358$; $p<0,05$).

Важно выделить способность быть «здесь и сейчас» как фактор самоконтроля, дающий большие возможности анализа и самоанализа полученной субъектом репрезентации. Эта функция, будучи относительно простой, играет важнейшую роль в процессах принятия решения, саморегуляции деятельности и оптимизации процессов.

Интегративный подход к самоанализу позволяет во время рисования сосредоточиваться на обучении новым, более адекватным нормам поведения. Предметом самоанализа субъекта могут являться связи с социальной средой. При этом женщины по-новому могут оценивать события своей жизни, повышение уровня реалистичности и объективности восприятия себя и окружающих. Самоанализ здесь направлен на чувства обиды, раздражения, косвенной агрессии, выражение которых в процессе рисования методом Нейрографика становится все более свободным, способным распознавать и дифференцировать свои чувства и восприятия, включающих собственное «Я», окружающих лиц и взаимоотношения между ними. Анализ переживаний основан на принципе «здесь и теперь» через способность анализировать, что он в настоящее время делает, чувствует, что с ним и вокруг него происходит в данную минуту, делая акцент на осмыслении того, «что и как» происходит.

Таблица 10.

Матрица корреляций принятие риска до и после воздействия

	ПР до	ПР после
Жизнестойкость	0,881**	0,480**
Вовлеченность	0,779**	0,666**
Контроль	0,592**	0,565**
Принятие риска	1	1
Реактивная тревожность	-0,216	-0,159
Личностная тревожность	-0,435**	-0,327
Физическая агрессия	0,058	0,138
Косвенная агрессия	-0,032	-0,167
Раздражение	-0,248	-0,212
Негативизм	0,054	-0,154
Обида	-0,512**	-0,744**
Подозрительность	-0,335*	-0,617**
Вербальная агрессия	-0,074	0,281
Вина	-0,042	-0,163
Враждебность	-0,458**	-0,777**
Агрессивность	-0,106	0,122

Примечание: * - корреляция значима на уровне 0,05; ** - корреляция значима на уровне 0,01

Принятие риска «до» имеет отрицательную корреляцию с личностной тревожностью ($r=-0,435$; $p<0,01$), обидой ($r=-0,512$; $p<0,01$), подозрительностью ($r=-0,335$; $p<0,05$) враждебностью ($r=-0,458$; $p<0,01$).

Основной целью нейрографики и освоение базового алгоритма, движения является вовлечение человека в процесс личностной интеграции и роста.

Интеграция, в данном случае, означает уменьшение конфликтности через снижение уровня личностной тревожности, обиды, подозрительности и враждебности, что приводит к большей целостности сознания. Она выражается также в положительном влиянии на процессы социально-психологической адаптации за счет развития самопринятия, принятия других и повышения уровня эмоционального комфорта.

Принятие риска после имеет отрицательную корреляцию с обидой ($r=-0,744$; $p<0,01$), подозрительностью ($r=-0,617$; $p<0,02$) и враждебностью ($r=-0,777$; $p<0,01$) говорит об уравновешенности и адекватности его реакций на внешнее воздействие, относительной устойчивости поведения и адекватности ее внешним условиям, высокую индивидуальную приспособляемость к привычным колебаниям внешней среды, способность поддерживать привычное комфортное самочувствие, морфофункциональное сохранение органов и систем.

В **заключении** диссертации подводятся итоги исследования, намечаются пути для дальнейшего изучения проблемы.

Проведенное диссертационное исследование позволяет сделать следующие **выводы**:

В ходе проведения эмпирического исследования был получен ряд фактов, свидетельствующих о изменении психологической устойчивости женщин после рисования методом «Нейрографика». С помощью статистического анализа мы проверили гипотезу о повышении жизнестойкости и вовлеченности, снижении уровня контроля, тревожности и внутреннего напряжения, связанных с обидой, виной, раздражением обусловленных определенными ситуациями, улучшением психического здоровья и психологической устойчивости личности.

Нами полностью подтверждена гипотеза о том, что процессуальность метода «Нейрографика», через творческое проявление аспектов осознания, позволяет рассматривать сознание в целостности, как активное, открытое, саморазвивающееся неструктурированное пространство, способное наполнять реальность смыслом, отношением и переживанием и тем самым улучшать психические функции личности.

Методами статистического анализа обоснованы гипотезы о том, что «Нейрографика» является эффективным методом оптимизации психических функций личности:

- 1) использование метода «Нейрографика» повышает жизнестойкость испытуемых экспериментальной группы;
- 2) у испытуемых, использовавших метод «Нейрографика», снижается уровень тревожности;
- 3) использование метода «Нейрографика» снижает показатели агрессивности женщин экспериментальной группы;
- 4) использование метода «Нейрографика» меняет структуру взаимосвязей между жизнестойкостью, тревожностью и агрессивностью личности.

Поставленная в начале исследования цель достигнута, задачи выполнены. Результаты теоретического изучения проблемы позволили прийти к следующим выводам.

Метод «Нейрографика» является современной и адекватной системой прикладной психологии и позволяет использовать ее для различных целей индивидуальной и групповой работы, включая работу со всей целостностью психических процессов и структур сознания, и что важно, надличностными переживаниями через опыт эвристических состояний сознания.

«Нейрографика» - это способ графического исследования путей и методов организации человеком личного физического и общественного опыта, личностных самопредставлений о своем социальном окружении, исходя из целостности и постоянной взаимосвязи личности и среды.

Метод «Нейрографика» в сочетании с другими видами психотерапии является весьма полезным для работы с подавляемыми чувствами гнева, вины, стыда и другими, связанными с перенесенными психическими травмами, выходящими за рамки обыденного опыта человека, актуализируя их. бессознательное содержание, способствует прорабатыванию вытесненных переживаний и созданию конструктивной стратегии на будущее.

«Нейрографика» положительно влияет на психическое здоровье – относительно устойчивое состояние организма и личности, что позволяет человеку осознанно, учитывая свои физические и психические возможности, а также окружающие природные и социальные условия, осуществлять и обеспечивать свои индивидуальные и общественные, биологические и социальные потребности.

«Нейрографика» позволяет стабилизировать уравновешенность человека, психологическую устойчивость и адекватность его реакций на внешнее воздействие через:

- высокую индивидуальную приспособляемость организма к привычным колебаниям внешней среды;

- способность поддерживать привычное комфортное самочувствие, морфофункциональное сохранения органов и систем.

Нейрографика влияет на основные составляющие психической устойчивости женщин:

- способность к личностному росту с адекватным решением внутренних личностных конфликтов (ценностных, мотивационных, ролевых);

- относительную стабильность эмоционального состояния и благоприятное настроение;

- устойчивость к преодолению трудностей, сохранение веры в себя, уверенности в себе, своих возможностях.

- контроль своих мыслительных и поведенческих процессов.

Таким образом, на основании общей методологически высокой вероятности эффективности метода «Нейрографика» и его применение активно наблюдается и адаптируется как в контролируемых условиях, так и в условиях «полевых» при работе инструктора нейрографики и клиента.

Реализация проекта «Нейрографика: алгоритм снятия ограничений» в контексте знаково-символического и образного мышления пополнила бы теорию и практику психологии, психотерапии новой методологией нейрографического интеллекта, исследований различных форм психической реальности и стратегией восстановления психической целостности.

Дальнейшие исследования с использованием метода нейрографики в контексте интегративной психологии пополнили бы теорию и практику психологии новым методом изучения различных форм психической реальности и стратегией восстановления психической целостности, соединяя в себе диагностический аспект, процесс осознания и самоанализа.

Разработка основных подходов к интегративной методологии и построение ее теоретических объяснительных моделей могли бы служить коммуникативной сетью для многих подходов в современной психологии и арт-терапии.

Реализация метода «Нейрографика» в контексте интегративной психологии пополнила бы теорию и практику арт-терапии в психологии новой методологией исследований различных форм психической реальности и стратегией восстановления психической целостности, намного более эффективной, чем набор тактик, частично решающих проблему интеграции психики или компенсирующих последствия внутренних конфликтов активности.

Основное содержание диссертации отражено в следующих публикациях автора:

1. Савельева, О.А. Проективный рисунок и современные подходы в арт-терапии. [Текст] / О.А. Савельева // Вестник интегративной психологии. - Ярославль - Москва, 2018. - Вып. 16 (2018) - С. 240-241.
2. Савельева, О.А. Нейрографика как проективная методика диагностики, осознания и самоанализа психических состояний / О.А. Савельева // Социальный психолог. - Ярославль - Москва, 2018. - № 1 (35). - С. 300-337.
3. Савельева, О.А. Психологический анализ рисунка: функциональный, типологический, психогеометрический, сюжетный, феноменологический. [Текст] / О.А. Савельева // Социальный психолог. - Ярославль - Москва, 2018. - № 1 (35). - С. 376-382.