

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА «НЕЙРОГРАФИКА» В КОРРЕКЦИИ АТТРИБУТИВНОГО СТИЛЯ ИНДИВИДА

Сарыоглу Александра Александровна

Онлайн школа нейрографики и арт-практик «Sfera»

(Турция).

xandria@list.ru

USING THE NEUROGRAPHICS METHOD IN CORRECTING AN INDIVIDUAL'S ATTRIBUTIVE STYLE

A. Saryoglu

Summary: In the context of increasing social uncertainty, information overload and rising anxiety levels, the study of internal psychological resources that facilitate personal adaptation is of particular relevance. One of such resources in modern psychology is optimism, interpreted as an attributive style — a stable system of cognitive and emotional attitudes that determine a person's interpretation of current and future events. The development of an optimistic attributive style has a positive effect on psychoemotional well-being, the level of subjective energy and the ability to overcome difficult life situations. The purpose of this study is to identify the potential of the Neurographics method, in combination with paradigmatic analysis, for the formation and strengthening of optimistic attitudes. As a theoretical and practical basis, a visual-cognitive approach is considered, including graphic work as a tool for activating internal resources. Paradigmatic analysis made it possible to structure the experience according to four levels of perception: cognitive, emotional, physical and semantic, ensuring a holistic transformation of the internal state. The empirical part includes diagnostics in the pre-post format using the attributive style test by L.M. Rudina and the test using the paradigmatic analysis method (D.A. Poluektov), allowing to record the dynamics of changes after performing neurographic practice. The results are associated with the confirmation of the effectiveness of the visual-graphic method in activating resource states, strengthening positive attitudes and forming a holistic internal balance.

Keywords: attributive style (optimism), Neurographics method, art practice, paradigmatic analysis, internal resources of the individual, visual-cognitive method, positive psychology.

Аннотация: В условиях нарастающей социальной неопределённости, информационного перенасыщения и роста уровня тревожности особую актуальность приобретает изучение внутренних психологических ресурсов, способствующих адаптации личности. Одним из таких ресурсов в современной психологии выступает оптимизм, трактуемый как атрибутивный стиль — устойчивая система когнитивных и эмоциональных установок, определяющих интерпретацию человеком текущих и будущих событий. Развитие оптимистического атрибутивного стиля положительно влияет на психоэмоциональное благополучие, уровень субъективной энергии и способность к преодолению трудных жизненных ситуаций.

Целью настоящего исследования является выявление потенциала метода «Нейрографика», в сочетании с парадигмальным анализом, для формирования и укрепления оптимистических установок. В качестве теоретико-практической базы рассмотрен визуально-когнитивный подход, включающий графическую работу как инструмент активизации внутренних ресурсов. Парадигмальный анализ позволил структурировать переживание по четырём уровням восприятия: когнитивному, эмоциональному, телесному и смысловому, обеспечивая целостную трансформацию внутреннего состояния.

Эмпирическая часть включает диагностики в формате pre-post с использованием теста на атрибутивный стиль Л.М. Рудиной и теста по методике парадигмального анализа (Д.А. Полуктово), позволяющих зафиксировать динамику изменений после выполнения нейрографической практики.

Результаты связаны с подтверждением эффективности визуально-графического метода в активизации ресурсных состояний, укреплении позитивных установок и формировании целостного внутреннего баланса.

Ключевые слова: атрибутивный стиль (оптимизм), метод «Нейрографика», арт-практика, парадигмальный анализ, внутренние ресурсы личности, визуально-когнитивный метод, позитивная психология.

Введение

Современное общество переживает этап интенсивных трансформаций, сопровождающихся ростом неопределённости, информационной перегрузкой и нестабильностью социальных связей. В этих условиях возрастает значение внутренних психологических ресурсов, обеспечивающих адаптацию и устойчивость личности. Одним из таких ресурсов выступает **оптимизм** — как устойчивая когнитивно-эмоциональная установка, связанная с позитивным восприятием будущего и способствующая преодолению стресса, поддержанию мотивации и общего психологического благополучия. [12; 16]

Исследования последних десятилетий подтверждают позитивную корреляцию между уровнем оптимизма и удовлетворённостью жизнью, эффективной саморегуляцией, личностной зрелостью, физическим здоровьем и устойчивостью к тревожным и депрессивным состояниям [15; 14; 3; 4].

Однако при всей теоретической разработанности темы, в практической психологии остаётся открытым вопрос: какие инструменты действительно способствуют устойчивому развитию оптимистических установок? Какие методы способны интегрировать работу на когнитивном, эмоциональном, телесном и смысловом уровнях?

В данном контексте приобретает актуальность исследование возможностей метода «Нейрографика» — визуально-когнитивного метода, активно применяемого в практике арт-коучинга, самопомощи и сопровождения личностного роста. В условиях нарастающей базы научных обоснований метода «Нейрографика», представляет интерес рассмотреть его эффективность в контексте оптимизма.

Таким образом, целью данного исследования является выявление потенциала метода «Нейрографика» (в сочетании с парадигмальным анализом) в развитии устойчивого состояния оптимизма как внутреннего ресурса личности.

Объектом исследования выступает оптимизм как когнитивно-эмоциональный ресурс личности.

Предметом — особенности трансформации уровня оптимизма в процессе графической работы.

Научная новизна исследования заключается в интеграции метода «Нейрографика» с диагностическими инструментами психологической науки для изучения и развития оптимизма как внутреннего ресурса личности. Впервые рамки парадигмального анализа применяются не только как метод философской рефлексии, но и как инструмент замера динамики внутренних состояний, что позволяет фиксировать изменения на когнитивном, аффективном, телесном и смысловом уровнях. Оптимизм рассматривается как многомерный интегративный конструкт, включающий когнитивные, эмоциональные, телесные и ценностные компоненты, что расширяет его традиционное понимание в позитивной психологии. Новизна работы проявляется также в соединении арт-практик с эмпирической диагностикой: сочетание метода «Нейрографика», теста атрибутивного стиля (Рудина) и парадигмального анализа позволило получить как количественные, так и качественные показатели изменений. Эмпирическая база исследования, построенная на материалах индивидуальных сессий, подтверждает прикладную ценность метода и его потенциал для использования в психотерапии, коучинге, образовании и профилактике эмоционального выгорания.

Материалы и методы

Данное исследование опирается на междисциплинарный подход, который предполагает интеграцию понятий, методов и практик из различных научных направлений с целью более глубокого и целостного понимания исследуемого феномена — в данном случае, развития оптимизма как внутреннего ресурса личности.

В рамках настоящей работы междисциплинарность проявляется в следующем:

- Даёт понятийный аппарат для описания оптимизма как устойчивой когнитивно-эмоциональной установки, влияющей на адаптивность и субъективное благополучие;
- Раскрывает механизмы интерпретации и переработки информации, лежащей в основе атрибутивного стиля и формирования устойчивых убеждений;
- Предоставляет теоретические модели оптимизма как ресурса развития и преодоления;
- Обосновывает использование нейрографики как инструмента самонаблюдения и внутренней трансформации;
- Помогает понять телесную составляющую эмоциональных процессов, а также роль нейропластичности в формировании новых установок;
- В исследовании применяется метод парадигмального анализа в качестве инструмента, структурирующего внутренний опыт личности по четырём уровням: когнитивному, эмоциональному, телесному и смысловому.[6]

Благодаря данному интегративному подходу, становится возможным более полное раскрытие внутренних процессов, связанных с развитием оптимистических установок, а также создание обоснованной и воспроизводимой практической модели воздействия, сочетающей осознанность, образное мышление и телесную рефлексия.

В рамках исследования применяется сочетание качественных и количественных методов анализа.

Качественные методы включают:

- визуальный анализ нейрографических работ участников,
- феноменологическое описание субъективного опыта,
- элементы нарративного интервью,
- парадигмальный анализ, позволяющий структурировать изменения по четырём уровням восприятия: когнитивному, эмоциональному, телесному и смысловому.

Количественные методы представлены:

- тестом на атрибутивный стиль (оптимизм) Л.М. Рудиной,
- тестом Д. А. Полуэктова на основе парадигмального анализа,
- сравнительным анализом результатов.

Сочетание методов обеспечивает как глубину качественного анализа внутренних трансформаций, так и надёжность количественной фиксации динамики изменений оптимистических установок. Опираясь на принципы гуманистической и позитивной психологии, в работе

также учитывает положения когнитивной, телесно-ориентированной и арт-терапевтической парадигм. *Данный подход позволяет рассматривать оптимизм как сложное интегративное состояние, формирующееся на пересечении когнитивных, аффективных, телесных и смысловых компонентов психики.*

В качестве основного практического инструмента выбран метод «Нейрографика», разработанный П.М. Пискарёвым, представляющий собой визуально-когнитивную арт-практику, направленную на графическое выражение и последующую трансформацию внутренних состояний. В процессе рисования осуществляется работа с линией, формой и цветом, что позволяет активировать как осознанные, так и дорациональные уровни восприятия. Нейрографика работает с установками и эмоциональными паттернами на когнитивном, аффективном, телесном и смысловом уровнях, способствуя формированию новых нейронных связей и устойчивых позитивных образов будущего. [1; 5; 8]

Ключевым инструментом структурирования внутреннего опыта выступает метод парадигмального анализа, предложенный П.М. Пискарёвым как метамодель осознания и интеграции опыта. Он позволяет системно анализировать и трансформировать состояние личности по четырём уровням: смысловой, эмоциональный, телесный, когнитивный.

Каждому из этих уровней может быть присвоено цветное выражение, что делает процесс более наглядным, интуитивно понятным и легко воспроизводимым. Работа в рамках парадигмального анализа обеспечивает целостную рефлексию и направленную трансформацию состояний — от фиксации текущей позиции до осознанного выбора новых смыслов и эмоциональных опор.

Визуальная природа метода и его опора на нейроэстетический компонент позволяют задействовать не только рациональное мышление, но и бессознательные механизмы адаптации и саморегуляции, что особенно важно при работе с такими ресурсными состояниями, как оптимизм.

Выбор метода «Нейрографика» и парадигмального анализа обусловлен их научно-практической обоснованностью, эффективностью и распространённостью. За 10 лет развития в России и в мире метод получил широкое распространение: только в АНО ДПО «Институт психологии творчества Павла Пискарёва» учебные программы по методу «Нейрографика» прошли и активно практикуют более 10 000 специалистов. Метод «Нейрографика» доказал свою применимость в работе со стрессом, гармонизации внутреннего состояния, развитии креативного мышления и сопровождении процессов личностного роста. Также

предлагаемые методы соответствуют современным требованиям интегративных методов в психологии развития и коррекции.[7]

Диагностические методы

Для оценки динамики уровня оптимизма используются следующие диагностические инструменты:

- В исследовании используется диагностический инструментарий, разработанный Л.М. Рудиной: Тест атрибутивных стилей (ТАС) — позволяет зафиксировать особенности интерпретации личностью внешних и внутренних событий, а также выявить устойчивость позитивных или негативных когнитивных установок. Методика Л.М. Рудиной по оценке атрибутивного стиля оптимизма обладает доказанной валидностью и надёжностью. Она прошла апробацию в ряде эмпирических исследований, охватывающих как клинические, так и образовательные выборки, что подтверждает её применимость в научно-психологическом контексте [10].
- Тест, основанный на методе парадигмального анализа, Д.А. Полуэктова (в развитие концепции П.М. Пискарёва). Метод позволяет осуществить качественную диагностику внутреннего состояния личности на четырёх уровнях восприятия:

Когнитивный уровень — отражает характер мышления, представления и убеждения о теме (в данном случае — об оптимизме);

Эмоциональный уровень — регистрирует субъективную эмоциональную окраску, связанную с темой;

Телесный уровень — позволяет зафиксировать телесные реакции, ощущения и напряжения, связанные с темой исследования;

Смысловой уровень — выявляет глубинные смыслы, ценности и личностные интерпретации, связанные с рассматриваемым феноменом.

Диагностика проводится дважды — до и после применения нейрографического алгоритма. Участникам предлагается ответить на вопросы или дать свободное описание своего состояния по каждому из уровней. Полученные данные фиксируются и подвергаются качественному анализу. Это позволяет зафиксировать субъективные изменения в структуре восприятия и глубине осознания исследуемой темы.

Метод парадигмального анализа обеспечивает целостный подход к диагностике, позволяя увидеть динамику изменений не только в мышлении или эмоциях, но и на уровне телесного и смыслового проживания феномена. [2; 9; 11; 13]

Эмпирическая база

Выборка для данного исследования составляет 40 человек в возрасте от 22 до 44 лет, проходящих индивидуальную работу с использованием метода «Нейрографика». Исследование проводилось в рамках практических сессий, направленных на проработку темы «оптимизм как внутренний ресурс». Все участники дали информированное согласие на участие, конфиденциальность данных сохраняется.

Обсуждение результатов

(Рис. 1.,2.)

Описание исследования

Проведённое исследование позволило оценить динамику изменений у сорока участников до и после применения метода «Нейрографика». Для анализа результатов использовались два инструмента: тест атри-

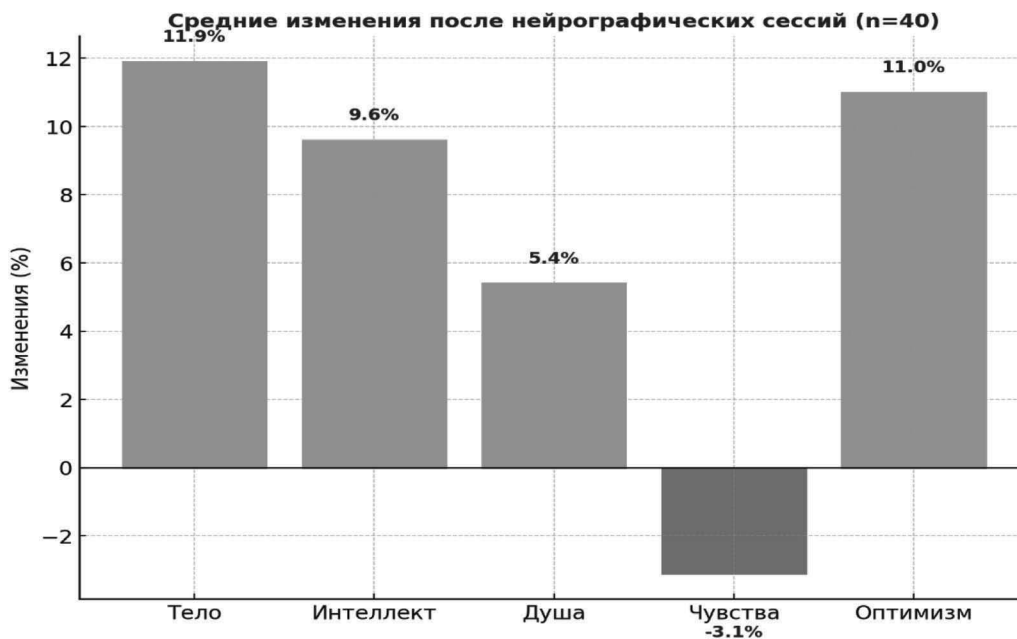


Рис. 1. Средние изменения показателей в четырёх квадрантах и уровне оптимизма после нейрографических сессий (n=40)



Рис. 2. Прирост уровня оптимизма у 40 участников после применения метода нейрографики (в процентах)

бутивного стиля оптимизма (Рудина) и рамки парадигмального анализа, позволяющие оценивать состояние личности по четырём квадрантам («Тело», «Интеллект», «Душа», «Чувства»). Такой подход обеспечил комплексный междисциплинарный анализ, фиксирующий изменения на телесном, когнитивном и эмоционально-ценностном уровнях.

Результаты

По данным замеров, наибольшие положительные сдвиги произошли в квадранте **«Тело»** - средний **прирост** составил **11,9%**, что указывает на улучшение телесной включённости, повышение энергетического уровня и общего ощущения ресурса. Значительные изменения зафиксированы в квадранте **«Интеллект»**: **прирост 9,6%**, что отражает рост когнитивной активности, концентрации внимания и способности к аналитической переработке информации.

В квадранте **«Душа»** динамика составила **прирост 5,4%**, что можно интерпретировать как постепенные глубокие изменения в ценностно-смысловой и духовной сферах. Параметр **«Чувства»** показал среднее **снижение 3,1%**. Этот результат можно рассматривать как перераспределение эмоциональной энергии: участники переводили часть эмоциональной активности в более осознанные телесные и когнитивные формы реагирования. Таким образом, снижение не указывает на потерю эмоциональности, а скорее отражает снижение избыточного эмоционального напряжения относительно значимых для клиента тем.

Изменения в уровне оптимизма

По результатам теста атрибутивного стиля оптимизма у большинства участников зафиксирован сдвиг в сторону конструктивной интерпретации жизненных событий. Средний прирост уровня оптимизма составил **10–12%**, что проявилось в росте стрессоустойчивости, усилении внутреннего локуса контроля и способности видеть собственное влияние на происходящее.

Выводы

Данные исследования подтверждают, что метод «Нейрографика» как метод психологической работы оказывает комплексное влияние на внутренние ресурсы человека, способствуя укреплению телесного потенциала, развитию когнитивных способностей, гармонизации ценностно-смысловой сферы и формированию более оптимистичного восприятия жизни. Использование рамок парадигмального анализа как инструмента замера позволяет объективно зафиксировать эти сдвиги и рекомендовать данный подход для применения как в индивидуальной, так и в групповой практиках.

В рамках обсуждения сопоставлены полученные данные с существующими теориями и практическими исследованиями в области арт-терапии, позитивной психологии и когнитивно-эмоциональных установок личности. Особое внимание уделено:

- Сравнению выявленных эффектов метода «Нейрографика» и рамки парадигмального анализа с результатами, полученными в исследованиях М. Селигмана, Ч. Снайдера, С.В. Гармаш и других авторов, рассматривающих оптимизм как устойчивый личностный ресурс.
- Анализу роли визуально-когнитивных инструментов в формировании целостного восприятия и интегративного переживания, способствующего развитию оптимизма.
- Выявлению ограничений исследования, таких как особенности выборки, влияние субъективных факторов участников и методологические ограничения.
- Обсуждению перспектив дальнейших исследований, включая возможность использования интегративного подхода (метод «Нейрографика» + парадигмальный анализ) для развития других когнитивно-эмоциональных ресурсов, помимо оптимизма.

Такой подход позволил более глубоко осмыслить полученные данные, обозначить потенциал дальнейших исследований и определить прикладные перспективы работы с оптимизмом как внутренним ресурсом личности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Л.Ю. Нейрографика как способ управления коммуникациями // КиберЛенинка. — 2021. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neyrografika-kak-sposob-upravleniya-kommunikatsiyami> (дата обращения: 26.08.2025).
2. Бокова А.Н. Интегративная голографическая модель многомерного самосознания в эпоху Метамодекна // Человеческий фактор: социальный психолог. — 2025. — № 1 (53). — С. 25–42.
3. Гармаш С.В., Ульянова Н.И. Оптимизм как ресурс преодоления жизненных трудностей // Вестник практической психологии образования. — 2021. — № 1. — С. 45–52.
4. Кулаков С.А. Психологические характеристики оптимистов и пессимистов // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2020. — № 3. — С. 112–130.
5. Пискарев П.М. Интеграция метода «Нейрографика» в образовательные программы предпенсии и людей старше 50 лет // Современное профессиональное образование. — 2025. — № 2. — С. 99–102.
6. Пискарев П.М. К методологии исследования метамодерна: метод квадрантов, холизм, интегративность, системный подход, принцип системности, об-

- щая теория систем // История, политология, социология, философия: теоретические и практические аспекты. Сб. ст. по материалам XXI–XXII Междунар. науч.-практ. конф. — Новосибирск: Сибирская академическая книга, 2019. — № 6–7 (15). — С. 51–73.
7. Пискарёв П.М. Метадисциплинарный подход к трансформации мышления с помощью метода «Нейрографика» // Обзор педагогических исследований. — 2025. — Т. 7, № 2. — С. 77–82.
 8. Пискарёв П.М. Научные аспекты нейрографики // Методология современной психологии. — 2024. — № 21. — С. 312–328.
 9. Полуэктов Д.А. Коучинговые принципы работы «теста Метамодерн» // Человеческий фактор: социальный психолог. — 2022. — № 2 (44). — С. 123–140.
 10. Рудина Л.М. Методика оценки атрибутивного стиля оптимизма // Мир науки, культуры, образования. — 2024. — № 4 (40). — URL: <https://izd-mn.com/PDF/40MNNPM24.pdf> (дата обращения: 26.08.2025).
 11. Сандалова А.В. Парадигмальный анализ как основа для творческого решения практических задач // Психология творчества и одарённости: сб. ст. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием (Москва, 15–17 ноября 2021 г.) / под ред. Д.Б. Богоявленской. — Ч. 3. — М.: Ассоциация технических университетов, 2021. — С. 14–18. DOI: 10.53677/9785919160472_14_18.
 12. Селигман М. Оптимизм как способ жизни. — М.: София, 2006. — 368 с.
 13. Симонов П.А. Парадигмальный анализ как метод преодоления страхов неопределённости на заре эпохи Метамодерна // Методология современной психологии. — 2022. — № 16. — С. 361–372.
 14. Carver C.S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism // *Clinical Psychology Review*. — 2010. — Vol. 30, № 7. — P. 879–889.
 15. Peterson C. The future of optimism // *American Psychologist*. — 2000. — Vol. 55, № 1. — P. 44–55.
 16. Scheier M.F., Carver C.S. Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies // *Health Psychology*. — 1985. — Vol. 4, № 3. — P. 219–247.

© Сарыоглу Александра Александровна (xandria@list.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»