ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А Добролюбова»

Ступень обучения: Бакалавриат

Направление: Психологические науки

Тематика: психология

Исследовательская работа

**Нейробика как метод оптимизации психоэмоционального состояния студентов**

**Работу выполнила:**

Вискун Екатерина Сергеевна

Студентка 1 курса

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А Добролюбова»

**Научный руководитель:**

Сорокоумова Галина Вениаминовна

ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А Добролюбова»

Москва, 2020

Психоэмоциональное состояние является обобщающим понятием для всех переживаний, возникающих в жизни, они помогают мотивировать человека, корректируют его поведение, влияют на мышление. Психоэмоциональное состояние — это сложный набор изменений, происходящих в теле и психике, включающий физиологическое возбуждение, чувства, когнитивные процессы, поведенческие реакции на ситуацию, воспринимаемую как важную для данного человека. При стрессе выделяется гормон кортизол. Он оказывает влияние на работу всех систем организма. Из-за этого нарушается работа сердечно-сосудистой и нервной системы, что может привести к ухудшению самочувствия, проблемах со сном, неполадках в работе ЖКТ. Люди, которые умеют справляться со стрессами и обходить конфликтные ситуации, как правило, ведут полноценную жизнь. У них достаточно сил на работу, друзей и увлечения. Психически уравновешенные люди заводят счастливые семьи, рожают здоровых детей и воспитывают их такими же психологически уравновешенными.

Существуют много методов психокоррекции эмоционального состояния. Один из малоизученных и малоиспользуемых в практике работы – метод Нейробики. Разработчик Нейробики - Лоренс Кац - доказал, что при постоянном выполнении одной и той же задачи, человеку становится труднее сконцентрироваться на новом материале, деле или проблеме. Однотипные дела приводят к ухудшению памяти и уменьшению концентрации внимания. Нейробикой называется комплекс упражнений, который разработан специально для тренировки человеческого мозга: развития и улучшения память, питания мозга, повышения работоспособности. Благодаря Нейробике, можно развивать воображение и учиться мыслить абстрактно. Доказано, что упражнения нейробикой уменьшают проявления депрессии. Нейробика - это простой и эффективный способ синхронизировать правое и левое полушарие и активизировать мыслительные процессы.

Целью нашего исследования является: изучение и апробирование Нейробики для оптиматизации психоэмоционального состояния и позитивного влияния на психологическое здоровье студентов.

Гипотеза исследования: регулярное применение упражнений по Нейробике может способствовать оптиматизации психоэмоционального состояния и благополучно повлиять на психологическое здоровье студентов.

В соответствии с целью были поставлены следующие задачи:

1. Изучить психоэмоциональное состояние студентов.
2. Создать экспериментальную группу из заинтересованных студентов для практического изучения новой методики – Нейробики.

Проверить влияние Нейробики на психоэмоциональное состояние и психологическое здоровье студентов.

1. Создать буклеты для заинтересованных студентов с практическими упражнениями для самостоятельного использования.

Основу исследования составили:

1. Методика САН (дифференцированная самооценка функционального состояния) [1].

2. Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина [1].

3. Опросник ДОРС (дифференцированная оценка работоспособности, Леонова А. Б., Величковская С. Б.) [2].

Выборка: 40 студентов, 20 из которых составили экспериментальную группу (ЭГ), 20 – контрольную (КГ).Результаты исследования подвергались качественному анализу и математико - статистической обработке с вычислением t–критерия Стьюдента.

Наше исследование состояло из 3 этапов:

На первом этапе мы изучили теоретический материал по данному вопросу и провели анкетирование среди студентов первого курса, чтобы узнать, знакомы ли они с данной методикой. Анализ полученных результатов показал, что 90% студентов никогда не слышали о Нейробике, 8% студентов слышали что-то, но не запомнили и лишь 2% студентов знали о данной науке. Мы провели исследование психоэмоционального состояния студентов экспериментальной выборки.

Дадим краткое описание методик, используемых на первом этапе исследования.

1. Методика САН (дифференцированная самооценка функционального состояния).

Цель: оперативная оценка самочувствия, активности и настроения.

1. Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина.

Цель: оценка уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностная тревожность в данный момент (как устойчивая характеристика человека).

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени [1].

1. Опросник ДОРС (дифференцированная оценка работоспособности, Леонова А. Б., Величковская С. Б.).

Цель: дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности.

Опросник ДОРС является оригинальным диагностическим инструментом, поскольку он предназначен для индивидуальной диагностики состояний субъекта [2].

На основе полученных результатов было принято решение создать экспериментальную группу из заинтересованных студентов.

На втором этапе для студентов экспериментальной группы мы провели занятия, ознакомив их с упражнениями, помогли составить индивидуальные маршруты ежедневных занятий Нейробикой.

Отличие Нейробики от других методов состоит в том, что, упражнения которые предлагает эта методика, направлены на активизацию всех шести чувств человека, которые используются в непривычных комбинациях. Именно такие неожиданные решения способны дать толчок мозгу для создания новых ассоциативных связей, для креативных решений.

Приведём для примера несколько упражнений Нейробики

**1)** Первое упражнение называется «Коза и Солнце». Козу все видели, а солнце- это открытая ладонь. Левой рукой показываем козу, а правой солнце. Теперь меняем руки местами.

**2)** Второе упражнение называется «Пальчики». Большой палец левой руки соединяем с указательным пальцем правой руки, а указательный палец левой руки соединяется с большим пальцем правой руки. Меняем пальцы местами. Теперь большой палец поочередно встречается сначала со средним пальцем, затем с безымянным, с мизинцем. Выполняем тоже самое в обратную сторону.

3) Проведите эксперимент и смените хоть на один день «рабочую» руку. Если все свои повседневные дела вы выполняете правой рукой, то дайте ей заслуженный выходной и попытайтесь чистить зубы, держать вилку, ложку, чашку, причесываться, завязывать шнурки, печатать сообщения на телефоне и компьютере, держаться за поручень в общественном транспорте, застегивать пуговицы, открывать и закрывать дверь и т.д. только левой рукой.  
4) Если вам задали обычный вопрос о том, как у вас дела, то старайтесь ответить какой-нибудь новой и непривычной для вас фразой.  
5) Выработайте в себе привычку иногда передвигаться по своему жилищу

с полностью закрытыми глазами.  
6) Печатайте текст на компьютере с закрытыми глазам, пытаясь вспомнить расположение клавиатуры.

7) Проводите выходные или отпуск в тех местах, где вы еще никогда не бывали.  
8) Напишите на листике одновременно правой и левой рукой ваше имя и фамилию соответственно

9) Изучайте новые запахи. **Обоняние является единственным проводником, напрямую связанным с эмоциональным центром мозга**.

10) Читайте друг другу вслух.

11) Отключите у телевизора звук и попробуйте озвучить изображение, следя за губами героев на экране. Это, кстати, не только полезно для мозга, но еще и очень весело, особенно в компании.

12) Время от времени меняйте темп привычного действия, Если что-то обычно делаете не спеша — ускорьте работу в 2 раза. Если, наоборот, заставьте себя все делать медленно.

13) Понадобится два фломастера или маркера, стенд или большой лист бумаги. Возьмите маркеры в обе руки и начните одновременно обеими руками рисовать геометрические фигуры. Разные! Постарайтесь закончить рисунок в одно время. Например, правой рукой рисуйте круг, а левой — треугольник. Затем, пробуйте наоборот или на время с помощью таймера!

14) Правой рукой вы рисуете восьмерку, а левой рукой- бесконечность. Вам потребуется время, но в будущем вы сможете проделывать данное упражнение, не задумываясь

15) На один и тот же вопрос попробуйте ответить разными предложениями

16) Систематически прослушивайте любимую музыку, [способствующую релаксации](https://4brain.ru/blog/%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%80%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/) и фантазированию, т.к. именно за это отвечает правое полушарие мозга.

Нейробика предполагает вовлечение в работу разных видов внимания: [произвольного](https://www.ukessays.com/essays/psychology/voluntary-attention.php), [непроизвольного](http://www.oxfordscholarship.com/view/10.1093/acprof:oso/9780195334364.001.0001/acprof-9780195334364-chapter-0002) и [послепроизвольного](https://www.cognifit.com/science/cognitive-skills/divided-attention" \t "_blank)**. Самый полезный метод — чередование сильной концентрации внимания с легкими видами действия.**

На третьем этапе мы сравнили результаты психоэмоционального состояния и психологического здоровья студентов ЭГ и КГ.

Так как результаты контрольной группы (КГ) не изменились, приведём результаты экспериментальной группы до и после использования упражнений Нейробики.

В таблице 1 представлены результаты психоэмоционального состояния студентов до и после занятий Нейробикой.

**Таблица 1. Среднее значение психоэмоционального состояния студентов до и после занятий Нейробикой (%, Nкг = 20, Nэг= 20)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **Показатель** | **До (баллы)** | **После (баллы)** |
| **САН** | самочувствие | 3,4 | 4,3 |
| активность | 3,3 | 4,6 |
| настроение | 3,5 | 4,3 |
| **Шкала тревожности Спилбергера - Ханина** | Ситуативная тревожности | 49,4 | 38,7 |
| Личностная тревожность | 47,3 | 38,6 |
| **опросник ДОРС** | Монотония | 27,2 | 21,5 |
| Психическое  пресыщение | 24,4 | 20,1 |
| Напряженность  Стресс | 24,8 | 20 |
| Утомление | 26,9 | 20,5 |

Из результатов представленных в таблице 1 видно, что Нейробика повлияла на психоэмоциональное состояние студентов: по всем трем критериям (самочувствие, активность, настроение) отмечается заметное изменение результатов в лучшую сторону. Среднее значение набранных баллов по категориям самочувствие составляет 4,3 активность 4,6, настроение 4,3, что говорит о благоприятном состоянии испытуемых, улучшение самочувствия, повышение настроения и активности, проявляемой в учебной деятельности. Для подтверждения гипотезы числовые показатели степени психоэмоционального состояния, подверглись статистической обработке (Т-критерий Стьюдента). Различия полученных данных статистически достоверны: самочувствие t Эмп = 3,1 (p≤0,01); активность t Эмп = 3,6 (p≤0,01); настроение t Эмп = 2,8 (p≤0,01).

После формирующего эксперимента все показатели тревожности также улучшились. Среднее значение по уровню ситуативной тревожности составляет 38,7 балла, по уровню личностной тревожности 38,6 балла. Данный факт свидетельствует о том, что в группе испытуемых состояние тревожности пришло в норму.

Для подтверждения гипотезы числовые показатели степени тревожности, подверглись статистической обработке (Т-критерий Стьюдента). Различия полученных данных статистически достоверны: ситуативная тревожность t Эмп = 3 (p≤0,01); личностная тревожность t Эмп = 2,8 (p≤0,01).

После проведения формирующего эксперимента среднее значение работоспособности студентов также значительно улучшилось. Показатели по всем критериям пришли в норму, т.е имеют умеренный уровень. Среднее значение по шкале монотония составляет 21,5 балл, по шкале психическое пресыщение 20,1 балл, напряженность 20 баллов и по шкале утомление 20,5 баллов.

Для подтверждения гипотезы, числовые показатели работоспособности, подверглись статистической обработке (Т-критерий Стьюдента). Различия полученных данных статистически достоверны: монотония t Эмп = 4,2 (p≤0,01); психическое пресыщение t Эмп = 3 (p≤0,01); напряженность t Эмп = 3,3 (p≤0,01); утомление t Эмп = 34,3 (p≤0,01).

Приведенные результаты исследования показали, что апробированная Нейробика приводит к синхронизации работы левого и правого полушарий головного мозга. У участников исследования улучшилось психоэмоциональное состояние, работоспособность.

Мы не собираемся останавливаться на достигнутом: в дальнейшем мы продолжим изучать материл, проводить занятия с экспериментальной группой и увеличивать число участников группы.

Нейробика способна заставить нас смотреть на мир другими глазами.

Библиографический список:

Пример: 1.Иванов В.И. Язык, текст, речь // Электронный ресурс Интернет: [www.textum.ru/article/ivanov\_lang/=9876.html](http://www.textum.ru/article/ivanov_lang/=9876.html).

1. КлинРекоменд\_Органика\_16декабря . Хисматуллина, З. Н. Социальная геронтология: учебное пособие / З. Н. Хисматуллина. – Казань: Изд-во Казан. гос. технол. ун-та, 2008. – 263 с. // Электронный ресурс Интернет: [www.kp.ru/guide/dementsija.html](http://www.kp.ru/guide/dementsija.html)

1. Наумова Н. В. Нейробика как здоровьесберегающая технология в образовательном процессе // Школьная педагогика. — 2016. — №2. — С. 42-45. Электронный ресурс Интернет://moluch.ru/th/2/archive/27/714/
2. Кац Лоренс К., Рубин Мэннинг Не дай своим мозгам засохнуть. Серия: Здоровье в любом возрасте — Изд. «Попурри», 2003.
3. Кац Лоренс К., Рубин Мэннинг Фитнес для мозга — Изд. «Попурри», 2009. С. 31-121.
4. Джон Кехо. Подсознание может все. С. 19-94
5. Лурия А.Р. «Основы нейропсихологии», М.: Изд-во Московского университета, 1973 г., с. 292-306.
6. Хомская Е.Д. «Нейропсихология», М.: УМК «Психология», 2002 г., с.10 - 80, 302-316.
7. Кац, Рубин - Нейробика: экзерсисы для тренировки мозга. Изд-во [Попурри](https://www.labirint.ru/pubhouse/185/), 2014 г. С.39-54