

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.12.68.004

**Эффективность использования метода нейрографики в
регуляции психоэмоционального состояния людей, оказавшихся
в трудной жизненной ситуации**

Анохина Виктория Сергеевна

Кандидат филологических наук, доцент,
завкафедрой русского языка, культуры и коррекции речи,
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал),
Ростовский государственный экономический университет,
347936, Российская Федерация, Таганрог, ул. Инициативная, 50;
e-mail: anokhinav@mail.ru

Корнильцева Ольга Станиславовна

Психолог, коуч, инструктор нейрографики,
член Творческого союза профессиональных художников,
121096, Российская Федерация, Москва, ул. Кастанаевская, 5 /142;
e-mail: korniltseva@mail.ru

Гармаш Светлана Васильевна

Кандидат филологических наук, доцент,
декан факультета педагогики и методики дошкольного, начального и
дополнительного образования,
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал),
Ростовский государственный экономический университет,
347936, Российская Федерация, Таганрог, ул. Инициативная, 50;
e-mail: garmaschs@mail.ru

Потураева Любовь Николаевна

Кандидат филологических наук,
доцент кафедры русского языка, культуры и коррекции речи,
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал),
Ростовский государственный экономический университет,
347936, Российская Федерация, Таганрог, ул. Инициативная, 50;
e-mail: poturaevaln@gmail.com

Аннотация

Статья посвящена изучению эффективности использования нового психологического метода «Нейрографика» в регуляции психоэмоционального состояния человека. На примере категорий людей, оказавшихся в трудных жизненных ситуациях – беженцев, подростков и семей с детьми, имеющими нарушения в развитии, обстоятельства жизни

которых можно оценить как кризисные, конфликтные и напряженные, было проведено исследование роли нейрографики на их психологическое и эмоциональное состояние, адаптационные возможности и регуляцию социальных отношений. Все понимают, что экстремальные, кризисные, чрезвычайные ситуации вызывают изменения в когнитивной, эмоциональной, поведенческой сферах психики человека. И для того, чтобы управлять этими явлениями, необходимо наличие специалистов, владеющих определенными знаниями и методами. Нейрографика в этом отношении является перспективным, быстро развивающимся и эффективным методом работы с разными категориями лиц в процессе их психолого-педагогического и коррекционного сопровождения.

Для цитирования в научных исследованиях

Анохина В.С., Корнильцева О.С., Гармаш С.В., Потураева Л.Н. Эффективность использования метода нейрографики в регуляции психоэмоционального состояния людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 3А-4А. С. 34-42. DOI: 10.34670/AR.2023.12.68.004

Ключевые слова

Психоэмоциональное состояние, трудные жизненные ситуации, подростки, беженцы, семьи с детьми с нарушениями в развитии, нейрографика, психологические тренинги, психологическое сопровождение, арт-терапия.

Введение

Трудные жизненные ситуации случаются в жизни каждого человека независимо от его желания, причем им свойственно возникать даже в самые спокойные времена. А что уж говорить о настоящем времени, которое многие называют временем перемен. И это действительно так. Меняется климат, рождаются другие дети, перестраивается система социальных отношений, меняется геополитическая ситуация.

В трудную жизненную ситуацию человек попадает, когда внешние обстоятельства таким образом изменяют окружающую его среду, что возникает ситуация угрозы для его жизнедеятельности, взаимоотношений, создаются предпосылки для нежелательного изменения привычного образа жизни в целом, либо в одном из значимых жизненных пространств. Возникает разбалансировка адаптационных возможностей человека, вызванная противоречием между внешним и внутренним миром. Подобное положение вещей делает невозможным удовлетворение человеком основных потребностей, и это проявляется в нарушении психоэмоционального состояния человека, повышенной тревожности, агрессивности, апатии, в крайнем своем проявлении может угрожать жизни человека в целом.

Основное содержание

Признаками, свидетельствующими о наступлении трудной жизненной ситуации, называют следующие: «неадекватность алгоритмов привычного социального поведения; нарушение текущей социальной деятельности; неопределенность перспектив развития событий; возникновение новой системы требований к субъекту, возникновение стрессовых состояний

человека» [Анохина, www..., с. 49].

Мы выделили несколько категорий людей, в силу определенных причин оказавшихся в трудных жизненных обстоятельствах:

- вынужденные переселенцы (беженцы);
- семьи с детьми, имеющими нарушения в развитии;
- подростки.

Геополитические события последних месяцев обострили проблему массового беженства с территории Украины на российскую территорию. Россия в настоящее время вынуждена принимать участие в активации системы социальной и психологической помощи семьям беженцев, принявших решение находиться на территории РФ. Таганрог – один из первых городов Ростовской области, принимающий вынужденных переселенцев из Луганской и Донецкой областей. Администрация города, общественных организации и просто неравнодушные люди активно оказывают помощь и поддержку людям, оказавшимся в сложной кризисной ситуации. Но все понимают, что экстремальные, кризисные, чрезвычайные ситуации вызывают изменения в когнитивной, эмоциональной, поведенческой сферах психики человека. И для того, чтобы управлять этими явлениями, необходимо наличие специалистов, владеющих определенными знаниями и методами.

На территории Таганрога осенью 2022 года был реализован проект **Адаптивный арт-интенсив для вынужденных переселенцев (беженцев) «Пространство открытых сердец»**, получивший поддержку администрации города и Благотворительного фонда «Синара», целью которого было оказание психологической поддержки и сопровождения лиц, покинувших территории ДНР и ЛНР в силу чрезвычайных обстоятельств, помощь людям в адаптации к новым социальным условиям, интеграция в социум.

Команда проекта имеет специальное психологическое образование и опыт практической деятельности в области психотерапии и практической психологии, а также многолетний педагогический профессиональный опыт, что позволило оказать квалифицированное сопровождение людей, оказавшихся в кризисных ситуациях.

На основе разработанной авторами программы психологических тренингов и мастер-классов с использованием передовых методов гештальт-терапии и нейрографики было создано пространство, способствующее снижению уровня тревожности и эмоционального напряжения у людей, оказавшихся в трудных жизненных обстоятельствах и переживших тяжелые стрессовые ситуации.

Следующая категория людей, жизненную ситуацию которых можно оценить, как сложную, это категория семей, имеющих детей с нарушениями в развитии. Для оказания психологической и коррекционной помощи этим родителям и детям на кафедре русского языка, культуры и коррекции речи Таганрогского института имени А.П. Чехова уже несколько лет реализуется проект, который вырос в Таганрогскую городскую общественную организацию развития и коррекции речи и межличностных отношений **«Логопедическая школа выходного дня «Речеград»**». Проектная деятельность организации неоднократно получала поддержку в виде субсидий на муниципальном и областном уровнях, грантовой поддержки Фонда президентских грантов, Агентства развития гражданских инициатив Ростовской области, Благотворительного фонда «Синара» и др.

В течение учебного года студенты, обучающиеся по профилю «Логопедия», проводят индивидуальные и групповые занятия для дошкольников и младших школьников, имеющих

нарушения в развитии. А пока дети занимаются со студентами, с родителями проводятся мастер-классы и тренинги, на которых мы активно используем нейрографику. Как показывает практика, данные программы достаточно актуальны и даже необходимы.

Еще одна категория людей, для которой разработана специальная программа сопровождения на основе использования метода нейрографики, – это подростки. Этот возрастной период психологами в онтогенезе определяется как кризисный. А общее напряжение в обществе не могло не сказаться на детях подросткового возраста, что проявилось в реальных массовых беспорядках, которые были в феврале-марте этого года.

Причин для этого, конечно, много. Сейчас все говорят о кризисе системы образования, о чем свидетельствуют следующие факторы:

- «резкое снижение нравственно-этического потенциала образования;
- низкий международный рейтинг университетов России;
- неудачи и незавершенность многочисленных реформ общего образования;
- слабое влияние образования на общий культурный уровень населения;
- падающий в обществе интерес к образованности человека;
- исчезающие из повседневности понятия высокой нравственности, ответственности, чести и совести, этической оценки своих действий по отношению к природе и обществу, личной жизнедеятельности;
- предающиеся забвению традиции российской школы и многие другие явления» [Сикорская, 2012, с. 264]

«Подростковый возраст – самый сложный, противоречивый и самый интересный период в жизни ребенка. Именно в этом возрасте происходят качественные изменения, затрагивающие все стороны личности и характера человека. Это период кризиса, а любой рост и развитие идет, прежде всего, через кризис. Кризис, например, проявляется в том, что, с одной стороны, общество предъявляет требования к подросткам, как ко взрослым – они должны быть ответственны, серьезны, духовно развиты, с другой стороны, данная категория детей еще не имеет тех прав и возможностей, которыми обладают взрослые. В подростках и молодежи накоплен огромный потенциал энергии, жизненных сил и мотивов, которые они не всегда могут реализовать в силу социальных обстоятельств, особенностей образовательной системы. Учителя много уделяют внимания детям данного возраста, много с ними занимаются, но это касается обучения, подготовки к экзаменам и т.д. А о том, что ребенок чувствует, в чем сомневается и чего хочет не всегда могут поговорить даже родители.

На тренингах для подростков с помощью метода нейрографики участники могут прислушаться к себе, к своим чувствам, подумать о своих желаниях и мечтах, а перенос этих образов в виде графических символов на бумагу дает более конкретное представление, затрагивая визуальное восприятие» [Анохина, www...].

Система психологических тренингов и мастер-классов, заложенная в программе для подростков, способствует раскрытию и формированию положительных личностных качества, обучению навыкам сотрудничества, работе в команде, осознанию того, что все мы представляем собой одно целое, и от каждого из нас зависит то, что происходит вокруг.

Для определения эффективности использования нейрографики было проведено анкетирование «Арт-терапевтические эффекты использования метода “Нейрографика”», в котором приняли участие более 100 респондентов. Участниками анкетирования выступили в большинстве студенты в возрастной категории 18-23 года, а также взрослые люди в возрасте

после 40 лет.

При этом опыт владения методом нейрографики у большинства (66 %) заключался в участии в рисовании на мастер-классах, хотя были и «пользователи» и «профессионалы-инструкторы».



Рисунок 1 - Уровень владения методом нейрографики

Один из вопросов анкеты был составлен следующим образом: *Какие чувства и ощущения Вы испытывали во время рисования алгоритмов нейрографики?*

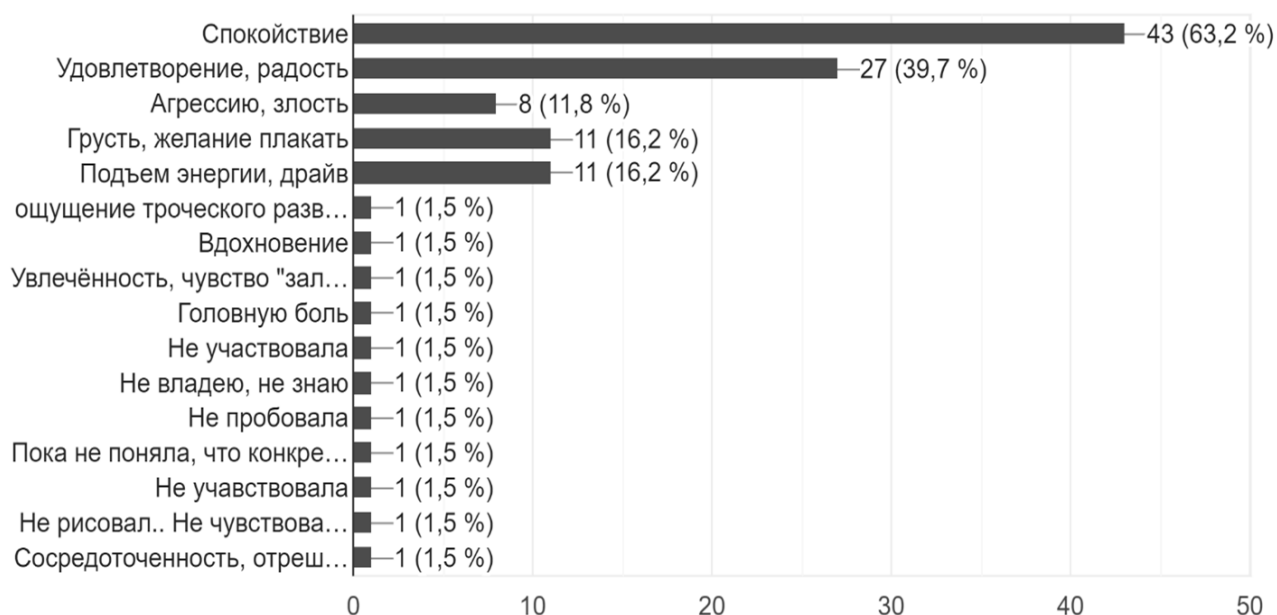


Рисунок 2 - Эффекты нейрографики

На диаграмме можно увидеть, что большую часть составляют положительные эмоции: спокойствие, удовлетворение, радость, подъем энергии, драйв. Негативные эмоции так же встречаются, но в меньшем количестве, и это связано прежде всего с прохождением определенного этапа базового алгоритма нейрографики.

Далее мы просили оценить по шкале от 1 до 10, насколько метод нейрографики помогает в регуляции собственного психоэмоционального состояния. На диаграмме, показатели в данном случае тоже достаточно высокие – 7-8-10 из 10.

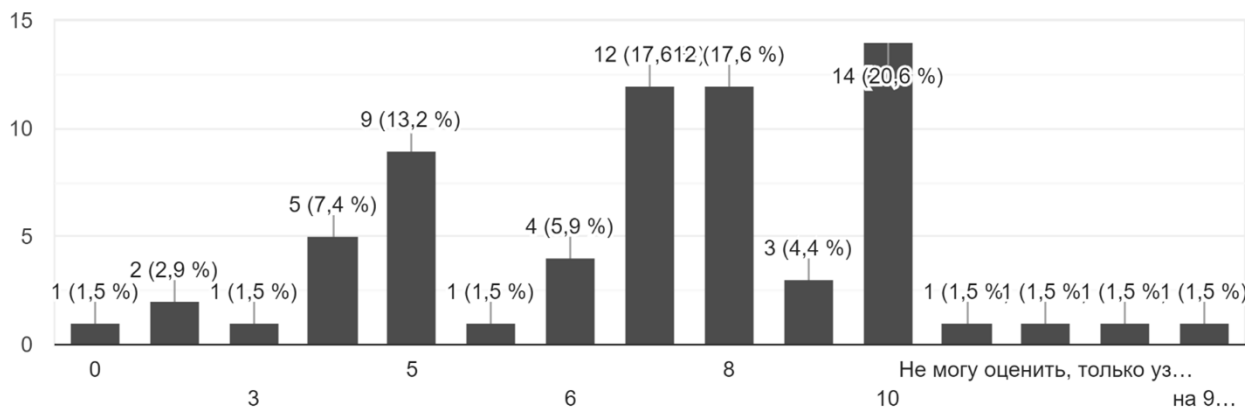


Рисунок 3 - Эффективность использования метода нейрографики в регуляции собственного психоэмоционального состояния

60% респондентов подтвердили, что используют метод нейрографики для решения личных проблемных вопросов, ситуаций. Это немного, но методы новый, в числе респондентов анкетирования были те, кто с ним не знаком вообще.

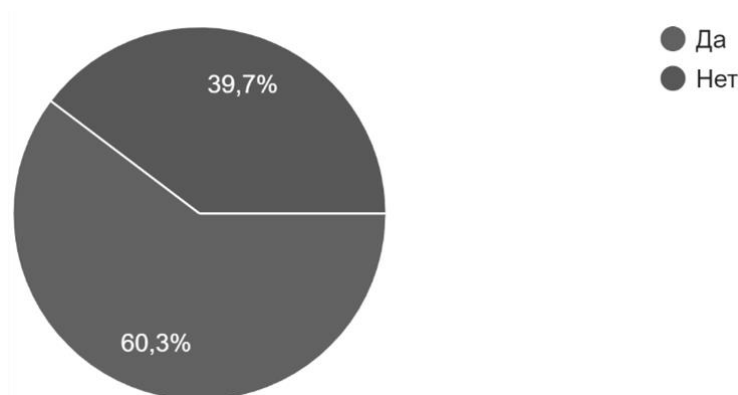


Рисунок 4 - Частотность использования метода нейрографики для решения личных проблемных вопросов и ситуаций

Заключительный вопрос анкеты касался участия в новом *Нейрографическом арт-проекте «Мы рисуем мир!»*, состоящем из нескольких мастер-классов и нейротренингов по снижению уровня тревожности и эмоционального напряжения у людей, оказавшихся в трудных жизненных обстоятельствах и переживающих тяжелые стрессовые ситуации.

Мы спросили, *нужен ли такой проект, примут ли люди участие в нем?*

Почти 90% людей ответили положительно и подтвердили готовность в нем участвовать. На наш взгляд, эта цифра довольно внушительна.

Конечно, успешность реализуемых и разрабатываемых проектов – это заслуга целой команды специалистов, в которую входят психологи, педагоги, инструкторы нейрографики и другие специалисты.

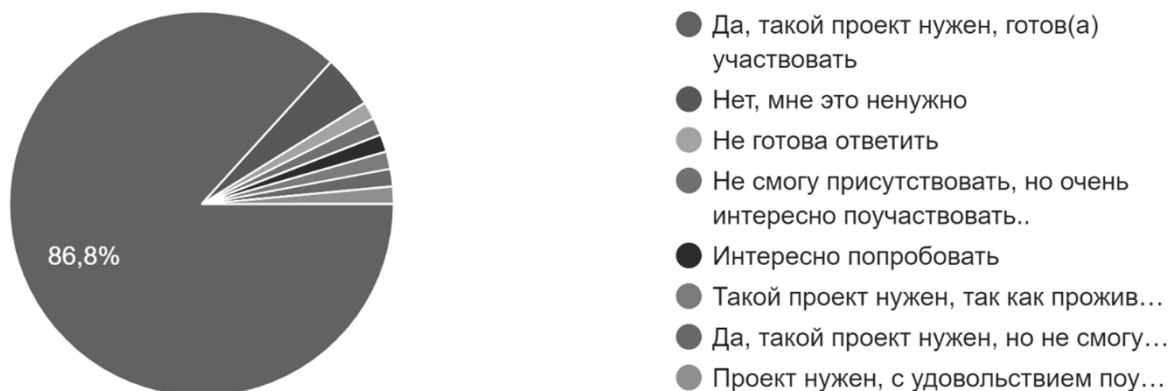


Рисунок 5 - Востребованность нейрографического арт-проекта

Перспективы использования метода нейрографики в проектном и научном направлениях деятельности кафедры русского языка, культуры и коррекции речи:

- продолжение работы с категорией лиц – вынужденных переселенцев (беженцев) – нейрографический арт-проект «Мы рисуем мир!»;
- реализация социального проекта «Подросткам-героям – быть! Лучшее время – сейчас!»;
- продолжение работы с детьми и родителями в рамках реализации проекта «Логопедическая школа выходного дня “Речеград”»;
- создание нейрографических прописей для дошкольников;
- разработка тренажера по развитию эмоционального интеллекта у дошкольников с использованием приемов нейрографики.

Заключение

Таким образом, нейрографика является перспективным, быстро развивающимся и эффективным методом работы с разными категориями лиц в процессе психолого-педагогического и коррекционного сопровождения.

Библиография

1. Анохина В.С. «Путь героя»: о социальном проекте для подростков. – URL: <https://rechegrad.ru/news/hero-way>.
2. Парфенова Н.Б. О подходах к классификации и диагностике жизненных ситуаций // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные и психолого-педагогические науки. – 2009. – № 9. – С. 109-117.
3. Петрова Е.А. Трудные жизненные ситуации в предметном поле социальной психологии // Социальные технологии, исследования. – 2004. – № 1. – С. 49.
4. Пискарев П.М. Метамодерн. Счастье в квадрате / П. Пискарев. – М.: Эксмо, 2020. – 304 с.
5. Пискарев П.М. Нейрографика 2. Композиция судьбы / П. Пискарев. – М.: Эксмо, 2021. – 272 с.
6. Пискарев П.М. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений / П. Пискарев. – М.: Эксмо, 2021. – 224 с.
7. Сердюкова Е.Ф. Психологическая поддержка студентов с адаптивным способом выхода из трудных жизненных ситуаций // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-podderzhka-studentov-s-adaptivnym-sposobom-vyhoda-iz-trudnyh-zhiznennyh-situatsiy>.
8. Сикорская Г.П. Ноосферный вектор образования как условие духовно-нравственного развития России // Материалы Третьих Аркаимских чтений 22-25 мая 2012 года. Аркаим / под общ. ред. М. В. Загидуллиной. – Челябинск: Энциклопедия, 2012. – С. 263–276.
9. Griban G. et al. Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. – 2019.

10. Kondaurova A. V. et al. A research of the psycho-emotional state of a teacher under the influence of social changes //Espacios. – 2018. – T. 39. – №. 46. – C. 19-19.

Efficiency of using the neurographics method in regulation of psycho-emotional state people in difficult life situation

Viktoriya S. Anokhina

PhD in Philology, Associate Professor,
Head of Department of the Russian Language, Culture and Speech Correction,
Taganrog Institute, Rostov State Economic University,
347936, 50, Initsiativnaya str., Taganrog, Russian Federation;
e-mail: anokhinav@mail.ru

Ol'ga S. Kornil'tseva

Psychologist, coach, neurographics instructor,
member of the Creative Union of Professional Artists
121096, 5/142 Kastanaevskaya str., Moscow, Russian Federation;
e-mail: korniltseva@mail.ru

Svetlana V. Garmash

PhD in Philology, Associate Professor,
Dean of the Faculty of Pedagogy and Methodology of Preschool, Primary and
Secondary Education,
Taganrog Institute, Rostov State Economic University,
347936, 50, Initsiativnaya str., Taganrog, Russian Federation;
e-mail: garmaschs@mail.ru

Lyubov' N. Poturaeva

PhD in Philology, Associate Professor,
Department of the Russian Language, Culture and Speech Correction,
Taganrog Institute, Rostov State Economic University,
347936, 50, Initsiativnaya str., Taganrog, Russian Federation;
e-mail: poturaevaln@gmail.com

Abstract

The article is devoted to the study of the effectiveness of the use of the new psychological method "Neurographics" in the regulation of the psycho-emotional state of a person. On the example of categories of people who find themselves in difficult life situations - refugees, adolescents and families with children with developmental disabilities, whose life circumstances can be assessed as crisis, conflict and stressful, a study was made of the role of neurographics on their psychological and emotional state, adaptive capabilities and regulation of social relations. Everyone understands

that extreme, crisis, emergency situations cause changes in the cognitive, emotional, behavioral spheres of the human psyche. And in order to manage these phenomena, it is necessary to have specialists with certain knowledge and methods. In this regard, neurographics is a promising, rapidly developing and effective method of working with different categories of people in the process of their psychological, pedagogical and correctional support.

For citation

Anokhina V.S., Kornil'tseva O.S., Garmash S.V., Poturaeva L.N. (2023) Effektivnost' ispol'zovaniya metoda neurografiki v regulyatsii sikhomotsional'nogo sostoyaniya lyudei, okazavshikhsya v trudnoi zhiznennoi situatsii [Efficiency of using the neurographics method in regulation of psycho-emotional state people in difficult life situation]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (3A-4A), pp. 34-42. DOI: 10.34670/AR.2023.12.68.004

Keywords

Psycho-emotional state, difficult life situations, teenagers, refugees, families with children with developmental disabilities, neurographics, psychological trainings, psychological support, art therapy.

References

1. Anokhina V.S. «The Hero's Way»: about a social project for teenagers. – URL: <https://rechegrad.ru/news/hero-way>.
2. Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., ... & Lyhun, N. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes.
3. Kondaurova, A. V., Surtaeva, N. N., Afanasev, V. V., Ivanova, O. A., & Rezakov, R. G. (2018). A research of the psycho-emotional state of a teacher under the influence of social changes. *Espacios*, 39(46), 19-19.
4. Parfenova N.B. On approaches to the classification and diagnosis of life situations // *Bulletin of the Pskov State University. Series: Social-humanitarian and psychological-pedagogical sciences.* – 2009. – No. 9. – P. 109–117.
5. Petrova E.A. Difficult life situations in the subject field of social psychology // *Social technologies, research.* – 2004. – No. 1. – P. 49.
6. Piskarev P.M. *Metamodern. Happiness squared* / P. Piskarev. – M.: Eksmo, 2020. – 304 p.
7. Piskarev P.M. *Neurographics 2. Composition of fate* / P. Piskarev. – M.: Eksmo, 2021. – 272 p.
8. Piskarev P.M. *Neurographics: an algorithm for removing restrictions* / P. Piskarev. – M.: Eksmo, 2021. – 224 p.
9. Serdyukova E.F. Psychological support for students with an adaptive way out of difficult life situations
10. Sikorskaya G.P. Noospheric vector of education as a condition for the spiritual and moral development of Russia // *Proceedings of the Third Arkaim Readings, May 22–25, 2012. Arkaim / ed. ed. M. V. Zagidullina.* – Chelyabinsk: Encyclopedia, 2012. – S. 263–276.