

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Применение нейрографических алгоритмов  
в практике самопомощи при гармонизации  
внутреннего состояния

**Специализация: Инструктор Нейрографики**

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Нардинова М.

«25» февраля 2024 г.

Выполнил Фатыхова Н.

«25 » февраля 2024 г.

2024 г.

Фатыхова Наталья Николаевна  
Институт психологии творчества  
Павла Пискарёва  
Инструктор нейрографики  
г.Тюмень  
E-mail: NNFatykhova@yandex.ru

**Эмоциональный интеллект у женщин пенсионного возраста  
после окончания трудовой деятельности  
и их переезде из Северных регионов.**

**Актуальность:** В статье рассматривается проблема женщин, недавно вышедших на пенсию и испытывающих трудности адаптации от многозадачности трудовой деятельности к невостребованности в социуме, перемены места жительства, изменения финансовой составляющей жизни. Данный фактор зачастую отрицательно влияет на эмоциональное и физическое здоровье. Благодаря развитию и поддержанию их эмоционального интеллекта адаптация проходит легче и человек остается в социуме равноправным членом.

**Ключевые слова:** Эмоциональный интеллект, поведение, здоровье, психическое здоровье, нейрографика.

**Relevance:** The article examines the problem of women who have recently retired and are experiencing difficulties in adapting from multitasking work activities to lack of demand in society, changing their place of residence, and changing the financial component of life. This factor often negatively affects emotional and physical health. Thanks to the development and maintenance of their emotional intelligence, adaptation is easier and the person remains an equal member of society.

Keywords: Emotional intelligence, behavior, health, mental health, neurographics.

На наш взгляд, в последнее десятилетие отмечается скачок в развитии нейробиологических исследований в области эмоций. Благодаря новейшим разработкам изучения мозговых структур ученые смогли увидеть, что происходит в наших мозговых клетках, когда мы размышляем, мечтаем, визуализируем, испытываем эмоции радости или негатива, они помогают лучше понять, как действуют более древние структуры головного мозга, отвечающие за наши базовые реакции, каким образом центры мозга, регулирующие эмоции, заставляют нас почувствовать раздражение, страх или спокойствие и любовь, разразиться смехом или бурными слезами.

Роберт Стернберг избрал подход, основанный на анализе знаний и навыков [16]. Он выявил, что знания, требуемые для успешного решения повседневных задач, являются так называемыми неявными знаниями. Человек приобретает их во время повседневной деятельности, но, как правило, неосознанно, не отдавая себе отчета в том, что происходит обучение. И хотя действия людей так или иначе отражают уровень их знаний, то если попросить их рассказать о том, что им известно, они окажутся в затруднении.

Термин «неявные знания», введенный Майклом Полани, по нашему мнению, характеризует знания, полученные в опыте повседневности и имеющие скрытые, плохо поддающиеся описанию свойства. Как отмечает в своей работе Губанова Е.О.: «По словам М.Полани, мы живем в этом знании, как живем в собственном теле» [7., с.253]. Стернберг [16] все же рассматривал неявные знания как аспект практического интеллекта, определяя его как знания, отражающие практическую способность обучаться на основе опыта и применять приобретенное для достижения собственных целей. Однако Берулава Г.А. [2] полагает, что психологическая традиция основывается на

том, что компетентность предполагает сформированность, прежде всего, такого вида мышления как практическое. «Согласно структуре жизненных систем (LSF), оценивающей функционирование и развитие человека, интеллект — это действенное стремление к цели в определенных обстоятельствах или в определенной области деятельности. Ключевым аспектом LSF является эпизод поведения, — целенаправленная, контекстуально обусловленная модель поведения. Повседневная жизнь состоит из непрерывной цепочки эпизодов поведения. Они могут включать в себя моторную или коммуникативную активность, процесс информационного поиска или процесс обдумывания. Повторяющиеся эпизоды формируют схему эпизодов поведения (BES), с которой связаны направленность внимания и мышления, чувства и действия. Можно сказать, что ее определяют декларативные и процедурные знания и навыки. Комбинация определенного числа BES ведет к гибкости в отношении различных типов повседневных проблем, что и рассматривается как основной компонент социального и практического интеллекта. В то же время данные виды интеллекта практически никак не охватываются тестами» [2., с.13].

Необходимо отметить, что разработка проблем диагностики интеллекта была в основном посвящена диагностике вербально-логического интеллекта. В то же время исследователи заключили, что способность точно расшифровать невербальную информацию является показателем социального интеллекта, что свидетельствует о его тесной связи с развитием образно-эмоционального мышления и, в частности, правого полушария. Предполагалось, что необходимо изучение трех когнитивных аспектов социального интеллекта, таких как социальные знания (знания правил этикета), социальная проницательность (способность понимать эмоциональное состояние других) и социальная интуиция (способность понимать наблюдаемое поведение в рамках социального контекста). Берулава Г.А. [2] отмечает, что как вид практического интеллекта выступает эмоциональный интеллект, который

определяется как способность осознавать смысл эмоций и использовать эти знания, чтобы выяснять причины возникновения проблем и решать эти проблемы.

То, что лимбическая система является эмоциональным центром мозга, предположил еще нейробиолог Пол Маклин в 1960-х годах. В 1990-е его идею подкрепили новые данные, в том числе открытия Джозефа Леду. Исследование Джозефа Леду произвело переворот в понимании механизмов наших эмоциональных реакций, так как впервые были описаны нейронные пути, проводящие сигналы от органов чувств в обход неокортекса. Прямоком в миндалевидное тело направляются сигналы о наших примитивных и сильных чувствах. Эта схема нам во многом объясняет, почему эмоции нередко перевешивают здравый смысл. Тем не менее, Д. Леду [11] уверен, что во многом механизмы мозга, отвечающие за возникновение эмоций, все еще остаются загадочными. Ранее уже были описаны странные эмоциональные последствия, наступившие в результате механического повреждения мозга, или изменения настроения, спровоцированные различными наркотическими средствами и лекарственными препаратами, было выявлено большое количество анатомических причин таких изменений. Но не было единой теории, которая объединяет эти различные наблюдения. Нейробиолог, профессор центра Невральных наук при Нью-Йоркском университете Джозеф Леду изменил это. Его исследования связи между структурой мозга и эмоциями позволили придать этой области научную респектабельность. Психологи в течение многих лет размышляли о корреляции между мозгом и эмоциями. Экспериментальный подход Д. Леду показывает, что эмоции могут возникать без когнитивных процессов в коре головного мозга.

В своём исследовании Леду, используя множество нейробиологических методов, сосредотачивается на миндалине, небольшом участке, скрытом в височной области мозга. У человека миндалевидное тело имеет размер и форму миндаля (*amygdalum* на латыни миндаль). По свидетельству Леду, эта

область мозга является сердцем системы эмоций. Она в состоянии обработать эмоциональное значение отдельных стимулов, а также сложных ситуаций. Миндалины, в сущности, вовлечены в оценку эмоционального значения. Оценка, то есть сравнение события с целями и ресурсами человека, это процесс, который, по мнению исследователей, является ключом к пониманию того, как соответствующие эмоции рождаются в ответ на определенные виды событий. Когда животное напугано, оно выдаёт характерные поведенческие реакции, которые включают неподвижность (замораживание), повышенное кровяное давление, учащение пульса и выброс гормонов стресса в кровь. Выученный страх, это способность распознавать контекст угрожающей ситуации, произошедшей ранее. Леду приводит пример: кто-то подбегает к человеку на улице и нападает. В следующий раз, когда человек увидит бегущего в его сторону другого человека, он, скорее всего, испытает чувство страха, которое будет вызвано просто ожиданием повтора ситуации.

Объяснив, как работает защитная система, Леду рассматривает отношение страха к обучению. Он рассказывает о пациентке, которую наблюдал Швейцарский психолог Эдуард Клапарэд в начале прошлого века. В результате перенесенного повреждения головного мозга, она казалась неспособной сформировать новые воспоминания. Каждый раз, когда Клапарэд беседовал с ней, она знакомилась с доктором заново, будучи совершенно не в состоянии вспомнить предыдущую встречу с ним. При этом она протягивала руку для пожатия. У Клапарэда появилась идея: в следующий раз, он спрятал в руке гвоздь, когда он протянул пациентке руку для приветствия. Почувствовав резкую боль от укола, женщина мгновенно отдернула руку. При очередной встрече с врачом, пациентка снова его не узнала, но категорически отказалась пожать ему руку, хотя и не смогла объяснить почему.

Трюк Клапарэда с его пациенткой показал, что реакцию избегания страха можно получить без осознания. То есть мы можем чувствовать страх, но не знать почему. Это многое объясняет. Некоторые из самых распространенных

психических заболеваний, связаны с беспокойством: генерализованные тревожные состояния, панические расстройства, социальные и другие фобии, импульсивно-компульсивные расстройства. У других расстройств, таких как депрессия и некоторые психозы, беспокойство присутствует в картине синдрома как компонент. Страхи легко приобрести, однако после того, как они усваиваются мозгом, их или сложно, или совсем невозможно удалить. Все терапии, включая лекарственные, когнитивно-поведенческую, или методы понимания, такие как психоанализ, имеют аналогичные цели и, возможно, схожие эффекты. Они действуют, не удаляя полностью тревогу, а позволяют пациентам жить с ней, не ощущая себя инвалидом. Теория Леду, что телесные маркеры (соматические маркеры) эмоций, обычно обуславливаются реакцией страха, при посредничестве миндалевидного тела, полностью созвучна с тем, что психологи знают об эмоциях и обучении, является яркой и убедительной в описании центрального механизма эмоций, и непосредственно применима к пониманию тревожности, как наиболее распространенного компонента эмоциональных расстройств личности.

Абу-Талерб Д.В. [1] отмечает, что важную роль по мере взросления личности играют родители, близкие, друзья, наставники, а также руководители воспитательного, учебного, трудового процессов и адаптивность протекает в результате наложения на ситуационно сложившиеся обстоятельства психологической безопасности и, соответственно, формируются внутриличностные и индивидуально- психологические параметры, копинг-стратегии и поведенческий адаптационный репертуар, что созвучно с концепцией социально-психологической адаптации в теории интеллектуального развития Жана Пиаже и самоадаптация в теории Э.Х. Эриксона.

Современным миром ориентирование на безопасность продиктованы политической, экономической и социальной сферами, являющимися динамичными структурами и включающими в себя на регулярной основе

турбулентные кризисы, внезапные или резкие изменения, что несомненно влечет за собой повышение уровня психологической тревожности.

Таким образом, мы видим, что «психологическая безопасность, а также информационная психологическая безопасность, являющая собой синонимичное понятие, рассматриваемое в научных кругах, как явление феноменологичное, с включением фундаментальных внутригрупповых и социальных аспектов, ведущих к трансформационным процессам, задействованным в субъективном состоянии благополучия и качества жизни населения, являет собой форму социализации, как главенствующей стратегически-формирующей основы в процессе становления личности, в преддверии к развитию собственного личностного потенциала» [1].

Выготский Л.С. [5] концептуально подходил к зонам ближайшего и актуального развития, где первая соотнесена с вероятностью потенциального роста – как возможные перспективы развития, а зона актуального отнесена к развитию способностей личности, из чего мы можем предположить, что зоны сопоставимы и могут быть рассматриваемы в качестве личностного потенциала. Для осуществления перехода из одной зоны в другую, по мнению автора, необходимы не только мотивационная, но и внутренняя готовность к свершениям, по мнению исследователей В.В. Ильина и С.Д. Пожарского [8], В.Л.Богдановой [4], личностный потенциал имеет связь с акмеологией, прокладывающей путь к реализации по личностно-развивающейся траектории, иначе использование внутренних ресурсов. Потенциал личности включен в структуру самой личности, и представляет собой индивидуальную систему внутренних и внешних ресурсов каждого человека, образующая возможность множественности путей развития с их разносторонними векторами для дальнейших изменений, интеграций и трансформаций личности. Ресурсами в данном случае будут выступать те средства, реализация которых будет возможной и задействованной человеком для достижения определенной цели либо получения определенных результатов. За внешними

ресурсами закреплены такие понятия как: разные объекты, субъекты, действия и процессы, влияющие извне: люди, материальные вещи, внешние действия и т.д. Внутренние ресурсы выражены через параметры совокупности внутренних состояний на базе ресурсов, установок, ценностей, единых и особых возможностей, ментальной производительности, выраженной в деятельности, творческой деятельности, поведенческих стратегий, уровню критического мышления и т.д., последующее наращивание личностного потенциала нуждается во внедрении новейших психотехнологий в образовательной и социокультурной среде. Берулава Г.А. [2] отмечает, что психологическая наука в общем –то давно ответила на вопрос чему учить – необходимо развивать механизмы мышления. Современная наука движется от приоритета классической и релятивистской картины мира к квантовой картине мира, где исследователь не пассивный наблюдатель, но активный участник экспериментов, непосредственно влияющий на их результаты. Специалисты утверждают, что релятивистская картина мира не может быть описана в рационалистических традициях, опираясь лишь на абстрактную логику и дискретные понятия. Попытки наук на пути создания точного и однозначного языка, устраняющего из науки все неопределенности, также не увенчались успехом. Оказалось, чем более точен язык, тем менее полно описывается научное явление, и, наоборот, чем менее точен научный язык, тем полнее описывает предмет теории. Метафорический и, соответственно, многозначный язык оказался для науки необходим. По отношению к самой точной науке- математике эта закономерность была сформулирована в виде теоремы о соотношении неопределенности. Первая теорема гласит, что человеческое познание невозможно формализовать полностью, вторая- что даже совокупностью точных теорий невозможно выразить целостность и полноту объекта.

Берулава Г.А. [3] предложен новый методологический подход к анализу и исследованию стереотипных форм психической активности личности,

актуализируемых через сферу бессознательного. Рассматривается генезис и структура стереотипов психической активности. Бессознательное не есть некая обособленная целостность, противопоставляемая сознательному. Представление о постоянном взаимодействии осознаваемых и неосознаваемых аспектов психической активности является необходимой предпосылкой для разработки методических подходов к их изучению. Неосознаваемые психические процессы могут вызвать изменения в осознаваемой психической деятельности и могут регистрироваться за счет этих изменений. В процессе изучения неосознаваемых психических феноменов, к которым относятся поведенческие стереотипы, необходимо учитывать, что, хотя субъектом не осознается зависимость между определенным типом реакции и исследуемым аспектом психической активности, сами эти аспекты могут быть осознаваемы. Понятие стереотипов базируется на понятии поведения в широком смысле слова. Как известно, в отличие от деятельности, поведение не подчинено предварительно поставленной цели: здесь нет предварительного обдумывания, плана действий, предвидения, оно опосредовано сферой бессознательного. Если стиль деятельности опосредован категорией деятельности, под которой понимается взаимодействие человека и мира, в процессе которого человек целенаправленно изменяет внешний мир и себя, то стиль, стереотип психической активности апеллирует к сфере бессознательного. Берулава Г.А. [3] также отмечает, что нельзя не учитывать, что постмодерн- время перехода к виртуальной реальности, заменяющей объективную реальность, и это предполагает взаимодействие человека не с реальными объектами, а с симуляторами. Сегодня объективную реальность во многом заменяют те образы, которые продуцируют телевидение и интернет. И эти образы не способствуют развитию гуманистически ориентированной личности и интеллигентного и умного человека. Наши телеканалы не демонстрируют образцы творческой активности человека- но творческая активность может

быть воспитана на основании наблюдения за стилем мышления других творческих людей, приобщения к этому стилю мышления.

Таким образом, прослеживается вывод, что эмоциональный интеллект имеет огромное значение для нашего физического здоровья. Изменяя эмоции в жизни человека можно изменить и саму жизнь. Как отмечает Нозанин Х.Э. [12], эмоции являются реакцией на то, что происходит в нашем уме, а также в физическом теле и показывают наш внутренний мир переживаний по поводу происходящих вокруг нас событий. Эмоции в жизни человека играют огромную роль. Ведь именно они делают нашу жизнь более динамичной и интересной. Успех в любом деле напрямую зависит от умения управлять своим поведением.

Мы видим, в последнее время, в средствах массовой информации (СМИ) на нас обрушиваются тонны информации негативного характера. Они сопровождают нас ежедневно. И зачастую люди подвержены вспышкам неожиданной для себя эмоциональной агрессии, с последующим сожалением, в связи с неспособностью управлять собственными эмоциями. Прошедшие годы отмечены ростом вспышек ярости и немой безысходности. Стали актуальными такие термины как «психологическое насилие», «дорожная ярость», «посттравматический стресс». Их проявления могут быть самыми разными: ярость водителей на дороге в связи с неэкологичными ситуациями, агрессия пассажиров в транспорте, это и одиночество в многолюдной толпе, уход с работы, сопровождающийся переездом в другой город и так далее. Как считает Д.Гоулман [6], в обществе прослеживаются два противоположных тренда: первый отражает неуклонное ухудшение эмоционального здоровья общества, второй предлагает эффективные способы лечения.

Зачастую, по окончании трудовой деятельности, переезде в связи с этим в другую местность, личность человека претерпевает изменения и порой ей очень трудно сохранять душевное и физическое здоровье вследствие неумения справляться с эмоциями, адаптируясь к новым условиям. Согласно

наблюдениям Канжоури Х. [11], не каждый переселенец готов испытывать ощущение счастья, потому что прервана его связь с физическим телом, или потому, что человек не позволяет себе испытывать эмоции.

Для анализа было проведено исследование группы женщин из одиннадцати человек, до переезда не знакомых друг с другом, переехавших в г. Тюмень по окончании трудовой деятельности из разных городов северных регионов, в связи с возникновением пенсионных оснований и выходом на заслуженный отдых, проживающих за городом. Опрос показал, что средний возраст женщин - 60 лет, переезд состоялся из следующих городов: Лангепас, Мегион, Нижневартовск, Нефтеюганск, Нягань, Пытьях, Сургут. Давность переезда: от 1 до 3 лет.

Заполняя анкеты, 97% опрошенных отметили, что думают только о безопасности. Привычные для них новости в детстве имели положительный характер: о качественной уборке урожая, музыке, искусстве. Передачи имели в основном, познавательный характер. Респондентки в опросе отметили, что основной досуг после выхода на пенсию состоял из просмотра новостей и негативная информация, которую они слышали при этом, вызывала в них чувство подавленности, безысходности, страха, ухудшение физического состояния (100% опрошенных).

Объединившись в группу по интересам в ноябре 2022 года, они перестали смотреть новости, стали делать групповые физические упражнения на свежем воздухе, общаться, заниматься творчеством и отметили улучшение их психоэмоционального и физического состояния, но это имело волнообразный характер (90% опрошенных). Именно в группе стала проявляться эмпатия, в общении оттачивался и развивался эмоциональный интеллект. У одной из участниц группы показатели не изменялись. Тогда, ей было предложено в ноябре 2023 года по методике Пискарёва П.М. выполнить один из алгоритмов нейрографики: алгоритм снятия ограничений (АСО) с выбросом по количеству ее лет. «Нейрографика-это осознанное рисование»

[13., с.63]. Как отмечает П.М. Пискарев [13], АСО предназначен для проработки наших внутренних ограничений и его можно рисовать на абсолютно любую тему, так как наши ограничения, наши минусы блокируют поступление к нам энергии самости и, сняв наши ограничения мы открываем ей доступ. Таким образом, мы работаем с нашими ограничениями через интегральные показатели: мысли, чувства, ощущения тела, образы и моделируем необходимую нам реальность и все шаги АСО связаны с Пирамидой сознания. Тема- это то, как личность человека интерпретирует выбранную жизненную ситуацию, которая беспокоит его сейчас больше всего. Когда человек выбирает тему для проработки через АСО, он еще не понимает глубину этой темы, какое будет сопротивление и отслеживая свою рефлексию по четырем пунктам внимания, человек вдруг начинает осознавать, почему у него возникли те или иные обстоятельства в жизни, что явилось причиной. Личность выплескивает на бумагу в виде катарсиса свои переживания по теме. Такой способ выражения социально приемлем, он никого не задевает и не травмирует. На этом пункте АСО приходит понимание проблемы. На следующем шаге АСО начинает выявляться сопротивление, мы его преодолеваем, применяя Принцип Пискарева. Интегрируем наше эго и социум в единое целое, преодолевая наши предубеждения и все же возникает попытка вернуться в «я же есть», этому способствует остаточная память о своем «я». Для того, чтобы перейти на следующий уровень, нужно забыть о себе, раствориться в медитации. Дух освобождается от признаков объекта и переходит в чистое созерцание, состояние, мышление, синхронизацию, в духовную плоскость, переходит к синхроничности, к линиям поля, переход на более высокий уровень соотношения себя с другими. Эго здесь существует, но как уже коллективное. Появляется чувство удовлетворения, что я член сообщества, а не просто потребитель благ, созданных другими. Происходит переход на уровень «проблема решается» и происходит взаимодействие всех объектов в этом поле. Все, что существует в этом поле- существует в связи с

людьми. Это живое поле: когда что-то происходит с человеком, реагирует и оно.

За счет этого и работает нейрографика: меняется один элемент поля и меняется все поле и конфигурация взаимоотношений: когда меняется человек, меняется большая полевая структура, осуществляется выход на уровень самости и это уже нечто большее, чем социум, - это связь с большой энергией, человек освобождается сам от себя. Личность теперь способна направлять свое сознание на создание новой формы бытия, и это фиксация, - новая естественная установка, с которой потом продолжается жизнь до тех пор, пока она человеку нравится. Доведение рисунка до состояния «нравится» придает ему черты другого стиля и затем происходит переосмысление темы, становится понятным, через что нужно пройти личности, которая хочет полноценно реализовать свой потенциал.

Во время рисования АСО у вышеупомянутой нами участницы группы лист был просто испещрен линиями, при сопряжении (округлении пересечений) была рефлексия в виде обильных слез и осознание негативной информации, накопленной за много лет ее жизни из различных источников, сидящей в ее подсознании. Другие участницы группы стали также рисовать нейрографику (АСО) и отметили в результате через 3 месяца более стабильное улучшение эмоционального фона и, соответственно здоровья (97% опрошенных).

Таким образом, следует вывод: эмоциональный интеллект, приобретенный в детстве, юношестве и в продуктивный период, во время работы, поддержанный в группе и различными практиками, в том числе и методом нейрографика, дал отличные результаты даже при проявлении негативных ситуаций в социуме.

Также опрошенные женщины отметили, что время стало проходить более интересно и день стал более полным и насыщенным (100% опрошенных).

В соответствии с теорией Анри Бергсона момент, когда человек пытался измерить время, ушёл: в соответствии с его теорией измеряется неподвижная, полная линия, тогда как время подвижное и неполное. В отдельных случаях, время может ускоряться или замедляться, тогда как для науки оно останется прежним. Анри Бергсон ввел понятие «длительность времени» [15., с.136] и у каждого из нас время протекает по-разному. Поговорки «счастливые времени не замечают», «время счастливо пролетает» отражают этот момент. В зависимости, чем мы наполняем свое время, как наполняем, так оно протекает.

Мы солидарны с Пискаревым П.М. [14], что в наступающую эпоху метамодерна мы начинаем иначе смотреть не только на окружающий нас мир, но и на личность человека в целом, и одним из важнейших качеств личности в новой реальности является необходимость быть максимально универсальной, многоплановой, социально пластичной. И неотъемлемой частью жизни в настоящее время становится необходимость постоянно учиться, а также при необходимости менять направление своей деятельности.

## **Литература:**

1. Абу-Талеб Д.В. Становление личности и наращивание личностного потенциала в социокультурной среде/ Д.В. Абу-Талеб //Сборник материалов научной конференции «Топософия счастья-2023» - С.4 -5.
- 2.Берулава Г.А. Методологические основания разработки новых технологий обучения в информационном обществе. /А.Г.Берулава/ Сборник публикаций членов российской академии образования. - С.10 -25.

3. Берулава Г.А. Стереотипы психической активности личности //Гуманизация образования: научно-практический журнал. 2010. №8. -84 с.
4. Богданова В.Л. Особенности взаимосвязи "акме" и субъективного благополучия личности: специальность 19.00.13 "Психология развития, акмеология": диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Богданова Валентина Леонидовна. – Ярославль, 2021. -234 с.
5. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 3 Проблемы развития психики / под ред. А.М. Матюшкина. - М.: Педагогика, 1983.
6. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект//Д.Гоулман. – Москва, «Манн, Иванов и Фербер», 2023. - 539 с.
7. Губанова Е.О. Неявное знание: сущность и виды //Научный потенциал: научно-практический журнал. 2010. №4. – С. 253.
8. Ильин В.В., Пожарский С.Д. Философия и акмеология. - СПб.: Политехника, 2003.
9. Каган М.С. Философская теория ценности // Избранные труды в VII томах. Том II. — СПб.: ИД «Петрополис», 2006. — С. 327—500.
10. Канжоури Х. Адаптация переселенцев в новой социальной среде: обретение целостности как способ сохранения самоидентичности и снижение тревожности // Человеческий фактор: социальный психолог. – 2023.№3, – С. 352–364.
11. Леду Д. Умный и сознающий. 4 млрд. лет эволюции мозга. //Д.Леду-Москва, «АСТ», 2022, - 448 с.

12. Нозанин Х.Э. Эмоциональный интеллект как воздействующий фактор на психическое здоровье. // Научный потенциал: научно-практический журнал. 2011. №9. – С. 241-249.
13. Пискарев П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений // П.Пискарев. - Москва, «Бомбора», 2022, - 224 с.
14. Пискарев П.М. Метамодерн. Счастье в квадрате. // П.Пискарев. - Москва, «Бомбора», 2023, - 304 с.
15. Подорога Ю. Понятие «длительности» и философия А. Бергсона // Опыт и чувственное в культуре современности: Филос.-антропол. аспекты – М.: ИФ РАН, 2004,- С.136 -154.
16. Стернберг Роберт. Практический интеллект. // Р.Стернберг. – С.-П., «Питер», 2002, - 272с.