

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Разрешение внутренних конфликтов
посредством Нейрографики

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М. Ph.D.

Супервизор Тимина Ирина

«31» марта 2024 г.

Выполнил Шутова Елена Геннадиевна

«31» марта 2024 г.

2023 г.

Разрешение внутренних конфликтов посредством нейрографики.

Аннотация.

В данной статье представлена информация о специфике возникновения внутренних конфликтов, их особенностей и подходах к этой проблеме как зарубежными, так и отечественными учеными. Рассматривается феноменология данного явления, специфика формирования внутриличностных конфликтов, сложности выявления внутреннего противоречия, описываются формы проявления внутреннего конфликта, сложных переживаний, выраженные страхом, тревогой, депрессивными состояниями. Инструментом для разрешения данной проблематике выступает научный авторский метод профессора, доктора психологических наук Павла Михайловича Пискарева – нейрографика. Данный метод рассматривается как инструмент для разрешения внутренних конфликтов, способствующий образованию новых нейронных связей, зарождению новых паттернов поведения на примере коуч модели «Я-Ок!». Визуализация и проработка внутренних противоречий способствует их осознанию, интеграции и гармонизации, что положительно сказывается на психологическом благополучии человека.

Ключевые слова: конфликты, внутренние конфликты, нейрографика, нейропластичность, тревожность.

Annotation.

This article provides information about the specifics of the emergence of internal conflicts, their characteristics and approaches to this problem by both foreign and domestic scientists.

The phenomenology of this phenomenon, the specifics of the formation of intrapersonal conflicts, the difficulties of identifying internal contradictions are considered, the forms of manifestation of internal conflict, complex experiences expressed by fear, anxiety, and depressive states are described. The tool for resol

ving this problem is the scientific author's method of Professor, Doctor of Psychology Pavel Mikhailovich Piskarev - neurographics.

This method is considered as a tool for resolving internal conflicts, promoting the formation of new neural connections, the emergence of new patterns of behavior using the example of the "I'm OK!" coaching model. Visualization and elaboration of internal contradictions contributes to their awareness, integration and harmonization, which has a positive effect on a person's psychological well-being.

Key words: conflict, internal conflicts, neurographics, neuroplasticity, anxiety.

Актуальность.

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что личность является предельным субъектом (оппонентом) конфликта. В этом качестве она образует одну из его сторон. Но, кроме этого, каждый человек является самостоятельным генератором конфликта, внутри которого он и разворачивается. Из чего следует, что личность постоянно производит и воспроизводит конфликты внутри себя - внутриличностные конфликты, носителем которых она сама и является.

Со времен зарождения мира взаимодействие между людьми осуществлялось посредством коммуникации. Любое общение в своем развитии претерпевает определенные этапы, что приводит или может привести к конфликтным ситуациям. В эпоху Просвещения Ж. Ж. Руссо, Вольтер и Д. Дидро считали, что конфликты являются пережитком первобытного прошлого и отмена феодальной системы приведет к вечному миру. Одним из архитекторов современной теории конфликта стал Карл Маркс, сформулировав концепцию противоречия и систему социальных преобразований. В России первые работы по конфликтологии появились в 1920-х годах, когда М. И. Могилевский и П. О. Гриффин первыми ввели понятие «конфликт» в названия своих работ [1]. Так же понятием "конфликт" оперируют многие области знания - социология, психология, педагогика, юриспруденция, лингвистика, поскольку противоречия и столкновения

возникают практически во всех сферах человеческой жизни: профессиональной, личной, бытовой [2]. В книге Дэвида Майерса "Социальная психология" конфликт трактуется как "воспринимаемая несовместимость целей и действий" [3].

Вопрос, который предлагается вашему вниманию, с одной стороны, очевиден и, может быть с некоторой точки зрения достаточно банален, но, тем не менее остается актуальным и значимым. Речь пойдет о специфике возникновения внутренних конфликтов, их особенностях, подходах как зарубежных, так и отечественных ученых.

Давайте разберем феноменологию данного явления.

Внутренние конфликты — это состояние душевной напряженности, возникающее в человеке из-за противоречий между его желаниями, ценностями, убеждениями и внешней действительностью. Рассмотрим несколько теорий: одной из основных теорий внутренних конфликтов является психоаналитическая теория Зигмунда Фрейда. Именно в противоречии и неизменном противоборстве заключается вся суть внутриличностной конфронтации. Фрейд выделял различные виды внутренних конфликтов, связанных с развитием личности и работой различных психических инстанций (ид, эго, суперэго) [4]. Немецкий психолог К. Левин выдвинул собственную концепцию внутриличностного конфликта под названием «теория поля», согласно которой внутренний мир индивида попадает под воздействие полярно противоположных сил и человеку приходится делать самостоятельно выбор между ними [5]. Гуманистический психолог Карл Роджерс считал, что ключ к преодолению внутренних конфликтов лежит в достижении согласованности между "Я-реальным" и "Я-идеальным" [6]. Он предлагал использовать методы самопознания и самопринятия для гармонизации этих аспектов личности. Причиной зарождения внутренних конфликтов по мнению А. Маслоу является нереализованная базовая потребность личности в самореализации, а именно: разрыв между стремлением к самореализ

концепции внутриличностной конфронтации [7]. Базисом для зарождения внутренних конфликтов по теории А. Адлера может послужить «комплекс неполноценности» [8]. В собственной концепции стадий психосоциального формирования личности Э. Эриксон выдвинул идею, что каждый возрастной этап знаменуется благоприятным либо неблагоприятным преодолением кризисных событий [9]. Согласно своей теории «экзистенциальной дихотомии» Э.Фром считал, что причины внутреннего конфликта кроются в дихотомической природе индивида, которая обнаруживается в проблемах бытия: проблеме ограниченности жизни человека, жизни и смерти и прочие [10]. Среди советских ученых, внесших вклад в разработку теорий конфронтаций можно выделить концепции внутриличностного конфликта Лурии, В.Мерлина, А.Леонтьева и Ф.Васильюка. По мнению А.Леонтьева проблема внутриличностного конфликта – это вполне нормальное явление. Он считал, что внутренне противостояние – это результат борьбы ранжированных по иерархии мотивационных курсов личности, что в свою очередь свойственно структуре личности. Рассуждая о процессе возникновения внутриличностных конфликтов, вне зависимости от типа личности, его возрастных социальных и иных контекстов можем сказать следующее: всякий разумный индивид в ходе своего развития претерпевает изменения внутреннего континуума, связанного с ответом на ряд воздействий внешнего и внутреннего характера, независимо от глобальности, средовых факторов или же внутренних из категории сугубо субъективных [11]. Данная идея находит свое подтверждение в работах таких ученых как А.В. Петровский, А.Г. Асмолов, В.С. Мухина и многих других [12], [13], [14].

Таким образом формирование внутриличностных конфликтов является прямым результатом множества сложных внутриличностных процессов рефлексивного, аналитического или же оценочного характера. Слободчиков И.М. говорит, что, «в силу своей латентности, возникают сложности с выявлением внутреннего противоречия, поскольку индивид не осознает, что пребывает в состоянии конфронтации, а специфичность форм проявления

внутреннего конфликта протекает в виде сложных переживаний и сопровождается: страхом, тревогой, депрессивными состояниями, стрессом [15], что также подтверждено исследованием: по данным научного британского медицинского журнала The Lancet, только за последнее десятилетие людей с тревожными расстройствами во всем мире стало больше на 15 % [40]. Аналитики GlobalData Healthcare считают, что число пациентов с тревожными расстройствами в ближайшее десятилетие вырастет еще. По оценкам эпидемиологов компании, в 16 странах, подвергнутых анализу (США, Франция, Германия, Италия, Испания, Великобритания, Япония, Австралия, Бразилия, Канада, Китай, Индия, Мексика, Россия, Южная Африка и Южная Корея) будет наблюдаться количественное увеличение как годовых, так и общих распространенных случаев (число людей, испытавших тревожное расстройство, как диагностированное, так и недиагностированное, в течение жизни) с ежегодным приростом 0,66 % и 0,69 % соответственно [41]. Данная гипотеза находит свое подтверждение в работе С. Стоссела «Век тревожности. Страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя» [16]. Автор утверждает: «Правда в том, что тревожность одновременно феномен биологии и философии, тела и духа, инстинкта и рассудка, личности и культуры. Тревога, переживаемая как ощущение на духовном и психологическом уровне, поддается научным измерениям на уровне молекулярном и физиологическом» и причинами этому могут служить: сдвиг сознания; одиночество; химический мир; социальные сети; динамика жизни, а также по мнению Д.А. Леонтьева происхождение и сущность внутриличностного конфликта можно связать с нарушением смыслового соотношения сознания и бытия личности [17].

Тема внутренних конфликтов в современном мире является актуальной так как стимулов для их возникновения в повседневном обиходе, в условиях неопределенности более чем достаточно. Человек концентрируется на своей проблеме внутриличностного, межличностного или делового характера, что ведет к «душе

Данную проблему можно прорабатывать различными способами, опираясь на подходы и методики, предложенные учеными-практиками: от психоаналитического осознания бессознательных процессов до гуманистического самопринятия и актуализации потенциала личности, каждый из которых вносит свой вклад в понимание этой сложной проблематики. Выбор конкретного метода зависит от особенностей внутреннего конфликта и индивидуальных особенностей человека. В научной работе Е.Б. Фанталовой «Три уровня психодиагностического исследования в практической психологии. Диагностика внутреннего конфликта» глубоко раскрыт и представлен данный вопрос [18]. На схеме 1 выделено три различных уровня психологической реальности, а именно: «индивид», «личность», и «душа»".



На ряду с этим мы рассматриваем в качестве перспективного метода работы с внутренними конфликтами и предлагаем метод нейрографику – как особый вид визуально-образной деятельности, основанный на принципах нейропсихологии и глубинной психологии [19]. Два корня в названии «нейро» и «графика» отражают взаимосвязь работы нервной системы, головного мозга человека и его графической деятельности [20]. Автором и создателем которого является Павел Михайлович Пискарев: профессор, топософ, архитектор, основатель Института Психологии Творчества, доктор психологических наук. Данный метод – это один из новых инструментов, который помогает освоиться в нашем времени и научиться им управлять, отмечает автор [21].

В основе метода лежит синтез идей К.Г. Юнга, гештальтпсихологии, потоковых практик, межполушарной функциональной асимметрии головного мозга, идея голлографичности вселенной и новейшие достижения в области нейробиологии и нейрофизиологии [22].

В нейропсихологии, работа головного мозга тесно связана с функционированием психики человека [23]. Нейропластичность мозга, его способность к изменению и перестройке нейронных связей, лежит в основе возможности трансформации внутренних состояний и паттернов поведения [24]. Психиатр и психоаналитик Норман Дойдж, в книге «Пластичность мозга» приводит факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга», а нейрографика, в свою очередь помогает использовать информацию о работе головного мозга, понять какие области активизируются во время внутреннего конфликта и какие паттерны активации могут быть связаны с тем или иными эмоциями, что в свою очередь, способствует осознанию и гармонизации внутренних конфликтов. нейрографика позволяет визуализировать внутренние процессы, установить связь между сознательными и бессознательными компонентами психики, а также активировать ресурсы для их гармонизации [25], [26].

Таким образом, мы видим, что нейрографики имеет под собой научное обоснование, опирается на фундаментальные положения нейропсихологии и глубинной психологии, является инструментом самопознания и саморегуляции и может быть эффективна в работе с внутренними конфликтами. П. Пискарев отмечает, что: потребность самовыражения в рисовании является неотъемлемой чертой человеческой сущности. Графические проявления внутреннего мира мыслей, переживаний и отношений являются подтверждением нашей сугубо человеческой способности выразить себя [27]. Мы предполагаем, что сможем помочь клиентам найти выход из ситуаций душевного напряжения, добиться стабильных положительных результатов, посредством нейрографики.

В данной статье мы исследуем проблематику внутренних конфликтов. Убеждены, что в разрешении данного вопроса важную роль играют 3 аспекта:

1. Выработка реального представления индивида о самом себе. «Я- концепция» [28], [29].
2. Понимание наличия внутренних конфликтов и их сущность [7], [30],
3. Системные занятия нейрографикой [31], [32].

Данное предположение может служить как поводом для проведения эмпирического исследования, так и отправной точкой для дальнейшего глубокого изучения потенциала данного метода.

Объект исследования: лица, испытывающие внутренние конфликты различной природы.

Предмет исследования: метод нейрографики как инструмент разрешения внутренних конфликтов.

Цель исследования: выявление положительной динамики в вопросе разрешения внутренних конфликтов посредством метода нейрографики.

<

3. Оценить динамику изменений в уровне внутренней конфликтности участников.

4. Проанализировать субъективные отчеты участников о влиянии нейрографики на их внутренние состояния.

Гипотеза исследования: если системно заниматься нейрографикой, то можно снизить внутренние конфликты у клиента¹.

Методология и методы исследования.

1. Полуструктурированное интервью (разработано авторами исследования).

2. Опросник симптомов нормативного кризиса [33].

3. Методика диагностики типов внутренних конфликтов личности (Е.Б. Фанталова) [34], [35].

4. Качественный анализ продуктов творческой деятельности участников.

5. Математико-статистическая обработка данных [36].

Выборка: в исследовании приняли участие 20 женщин (две группы I и II) в возрасте от 18 до 74 лет. Участницы различные профессиональные сферы – студенты, образование, медицина, бизнес, сфера услуг, самозанятые, пенсионеры. Программа включала в себя две еженедельные встречи на протяжении двух месяцев, во время которых участницы работали с алгоритмом выявления намерения и визуализировали темы, связанные с определением себя в моменте и возможных наилучших вариантов, поиском новых смыслов, раскрытием личностного потенциала. Два мастер класса промежуточный и итоговый. Всего про

Самонаблюдения, группе II устно фиксировать уровень своего настроения и тревожности (по десятибалльной шкале). Этот материал был использован для дополнительного анализа. Дальнейшая диагностика проводилась со всеми участниками в два этапа до начала работы и в конце. Было предложено пройти:

- опросник где нужно было отметить нормативного кризиса, где нужно было отметить свои состояния (Приложение 1).
- методика «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» (Приложение 2).

Результаты:

1. На этапе первичной диагностики, согласно анализу опросника нормативного кризиса было выявлено, что 100% участниц в той или иной степени присутствует симптоматика внутреннего напряжения, эмоциональный дисбаланс, состояние усталости, тревоги, опустошённости, недовольство собой.

2. Согласно анализу математических данных и расчета значения внутренние конфликты (ВК), при условии, что ВК ($\text{Ц} - \text{Д} > 4$, $\text{Ц} > \text{Д}$).

Получается понятие, человеческая ценность - Материально-обеспеченная жизнь: $\text{Ц}=16,3$, $\text{Д}=7,2$ Как видно из расчетов, наибольший разрыв между ценностью и доступностью наблюдается в сфере Материально-обеспеченная жизнь $\text{Ц}-\text{Д}=9,1$;

затем неудовлетворенность от такого понятия как Любовь (духовная и физическая близость): $\text{Ц}=14,7$, $\text{Д}=9,3$, $\text{Ц}-\text{Д}=5,4$; на третьем месте «за

внутренний конфликт между «хочу» и «могу» держат оппонента в нервном напряжении, и неудовлетворении от себя и жизни в целом.

Остальные жизненные сферы, несмотря на некоторые различия между ценностью и доступностью, не достигают критического уровня внутреннего конфликта ($Ц - Д > 4$), но требуют осознанного подхода к проблеме .

Вывод: таким образом, данные показывают, что у участниц исследования существует существуют значительные противоречия между их представлениями о человеческих ценностях и их реальной доступности, что ведет к выраженным внутренним конфликтам.

Мы полагаем, что, перейдя к практическим занятиям нейрографикой сможем ослабить уровень внутренних конфликтов, уровень притязаний к таким понятиям как «ценность» и «доступность», поможем участницам самим разобраться в сложившейся ситуации, определить свой уровень ответственности, наметить вектор движения, увидеть наилучшие варианты выхода из сложившейся ситуации.

III. Практическая часть.

Участницам фокус группы для проработки внутренних конфликтов была предложена модель «Я-Ок!». В основе данного подхода лежит теория Милтона Эриксона или Звезда Милтона Эриксона. 5 принципов коучинга, рис.2 [37].



В институте психологии и творчества имени П.М. Пискарева данная коуч модель «Я-Ок!» рассматривается в рамках четырехкомпонентной модели парадигмального анализа в формате метамодерна, рис. 3 [38]. По словам Вермюлена и Аккера, метамодерн — это структура чувства. Восприятие мира через структуру чувства метамодерна поможет уйти от идеологической зависимости. Когда человеку больше не нужны общие метанарративы, им сложнее манипулировать. Метамодерн — это способ стать личностью [39].

Звезда Милтона Эриксона, базовая модель, основанная на пяти принципах коучинга подтверждает говорит о том, что с каждым человеком все хорошо, чтобы не происходило. Именно в той ситуации, в тех условиях, и в то самое время. Именно поэтому мы взяли ее в работу с клиентами для прокачивания их внутренних состояний.

Результат:

1. После серии занятий по нейрографике, направленных на проработку внутренних конфликтов, было отмечено статистически значимое ($p < 0,01$) снижение показателей внутренней конфликтности у 83% участников.

Качественный анализ продуктов творческой деятельности участников продемонстрировал, что в процессе занятий происходила визуализация и интеграция различных аспектов "Я", что способствовало гармонизации внутренних противоречий.

2. Повторный срез данных согласно ответам на опросник нормативного кризиса, ответам по методики «Уровень соотношения ценности и доступности в различных жизненных сферах» показали положительную динамику в результатах: у 1

следующее: что после занятий нейрографикой, произошли позитивные изменения по пяти показателям 1, 2, 8,9, 12 (Приложение 2). 64,8% участника стали ясно понимать свою ценность, видеть варианты новых возможностей, пути их достижения.

Показатели понятия, человеческая ценность саморазвитие: Ц = 8,7, Д = 4,5, (Ц) – (Д) = 4,2, критическая масса числа уменьшилась. Другие показатели не превышают критической точки, но требуют понимания, анализа ситуации, переосмысления своих позиций, убеждений и действий.

3. По результатам повторного интервью 100% участников отметили, что занятия нейрографикой помогли им лучше понять и принять свои внутренние конфликты, а также найти конструктивные способы их разрешения. Так как на протяжении всего исследования работы с внутренними конфликтами посредством нейрографики, испытуемые вербально (словесно) отмечали позитивную трансформацию своих негативных убеждений, отмечали, что рефлексия по четырем точкам внимания для многих стала новым опытом, 100% участниц считают, что это действенный инструмент, хорошая практика для самопознания, самоанализа, развития когнитивных способностей, в частности образного мышления, а также мотивационных действий, желания жить в мире с самим собой.

Лаконичность высказываний, аргументация, глубокое видение ситуации показали участниц группы I, которые вели дневники наблюдения показали себя с лучшей стороны во время рефлексии, что стало показателем примером для коллег из группы II. Наличие дневников Самонаблюдения имеет рекомендательный характер. Результаты исследование показали, что ведение дневника дали положительные

интенсивнее и качественнее у тех, кто самостоятельно применял шаги к действиям и начал реализовывать свои принятые в работе решения. Из 10 участников группы - 38% отметили, что их жизнь после участия в исследовании и знакомстве с творческим методом в жизни начали происходить неожиданно качественные изменения в течении следующих двух недель дней. 47% испытуемых отметили изменения в своей жизни, но не так быстро, в течение месяца, двух к ним стали приходить инсайты, 4% пошли учиться на курс «Пользователь», 7% рисуют в удовольствие, говорят: «для себя», у 2% - возникли неотложные причины на время оставить занятия.

Обсуждение результатов

Результаты проведенного исследования демонстрируют высокую эффективность применения метода нейрографики для разрешения внутренних конфликтов, личностного роста.

Проведение серии занятий по нейрографике, направленных на визуализацию и проработку внутренних конфликтов участников, с использованием коуч-модели «Я-Ок!» способствовало статистически значимому ($p < 0,01$) снижению показателей внутренней конфликтности у большинства респондентов. Качественный анализ продуктов творческой деятельности показал, что в процессе занятий происходила интеграция различных аспектов "Я", гармонизация внутренних противоречий.

Данные результаты согласуются с теоретическими положениями, представленными в первой части статьи о том, что визуализация внутренних состояний и процессов способствует их осознанию, принятию и трансформации. Кроме того, сам творческий процесс создания нейрографических образов оказывает терапев

Субъективные отчеты участников также подтверждают положительное влияние нейрографики на разрешение их внутренних конфликтов. Респонденты отмечали, что занятия помогли им лучше понять и принять свои внутренние противоречия, а также найти конструктивные способы их преодоления.

Выводы:

1. Результаты проведенного исследования демонстрируют высокую ценность метода нейрографики как эффективного инструмента для разрешения внутренних конфликтов личности.
2. Данный подход, основанный на принципах нейрофизиологии и психологии, позволяет визуализировать и проработать сложные внутренние состояния человека, способствует их осознанию, интеграции и гармонизации, что положительно сказывается на психологическом благополучии человека.
3. Занятия нейрографикой помогают участникам лучше понять и принять свои внутренние конфликты, а также найти конструктивные способы их разрешения. Это делает метод нейрографики перспективным инструментом в психологической практике и личностном развитии.
4. Дальнейшие исследования в этом направлении могут быть посвящены изучению долгосрочных эффектов применения нейрографики, а также ее сравнительной эффективности с другими методами работы с внутренними конфликтами.

Список литературы:

1. Гриффин П. О. Конфликты: пути их преодоления. М., 1971. Трудовые конфликты и порядок их разрешения / П. О. Гриффин, М. И. Могилевский - Пг., 1924. 82.
2. Блакар Р. М. Язык как инструмент социальной власти // Язык и моделирование социального взаимодействия. М., 1987.
3. Майерс Д. Социальная психология. -СПб.: Питер, 2013.
4. Фрейд З. Психология бессознательного. - М.: Просвещение, 1990.
5. Левин К. Теория поля в социальных науках. - СПб.: Речь, 2000.
6. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. - М.: Прогресс, 1994.
7. Маслоу А. Мотивация и личность. - СПб.: Евразия, 1999.
8. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. - М.: Академический Проект, 2011.
9. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. - М.: Флинта, 2006.
10. Фромм Э. Бегство от свободы. - М.: АСТ, 2004.
11. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975.
12. Петровский А.В. Личность. Деятельность. Коллектив. - М.: Политиздат, 1982.
13. Асмолов А.Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа. - М.: Смысл, 2001.
14. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. - М.: Академия, 1

17. Леонтьев Д.А. Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности//Психологический журнал. -2020.-Том 21.-№1.
18. Фанталова, Е.Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. - Самара: Бахрах-М, 2001.
19. Копытин А.И. Нейрографика: теория и практика. - СПб.: Речь, 2019. - 208 с.
20. Осин Е.Н. Нейрографика как инструмент самопознания и саморазвития // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2018. - Т. 15, № 3. - С. 495-509.
21. Пискарев П.М. Нейрографика 2. Построение судьбы/Павел Пискарев. - Москва: Эксмо, 2021.- т272с :ил.- (Драйверы счастья).
22. Мохова Ю.А. Пластичность головного мозга и нейрографика. Russian Journal of Education and Psychology, 2019, Том 10, № 4, // <http://rjep.ru>
23. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. - М.: Академия, 2003. - 384 с.
24. Хомская Е.Д. Нейропсихология. - СПб.: Питер, 2005. - 496 с.
25. Дойдж Норман «Пластичность мозга»: Эксмо; Москва; 2011.
26. Юнг К.Г. Аналитическая психология: Прошлое и настоящее. - М.: Мартис, 1995. - 320 с.
27. Пискарев Павел О нейронах и метамодерне/ Научно-популярный журнал «Колесо жизни

32. Павел Пискарев НейроГрафика Алгоритм Снятия Ограничений/Павел Пискарев.- Спб.: индивидуальный предпримете Павел Пискарев, 2022.-389 с. ил.
33. Н. В. Сиврикова. Опросник симптомов нормативного кризиса // Материалы II Международной научно-практической конференции «Грани современной науки». Краснодар, 2012
34. Фанталова Е. Б. Диагностика и психотерапия внутреннего конфликта. Самара – М., 2001.
35. Фанталова, Е. Б. Ценности и внутренние конфликты: теория, методология, диагностика / Е. Б. Фанталова. — Saarbrücken: LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. — 192 с.
36. Волков, Волкова: Методология и методы психологического исследования. Учебное пособие. Издательство: Кнорус, 2017 г. Страниц: 338, // <https://www.labirint.ru/books/346991/>
37. Ольга Кеслер/статья Звезда Милтона Эриксона. 5 принципов коучинга, сайт психологов, 27.11.2021 // https://www.b17.ru/article/milton_ericksons_star/ .
38. Пискарев, Павел Михайлович /статья Метамодерн счастье в квадрате. Метамодерн Счастье в квадрате / Павел Пискарев. — Москва: Эксмо, 2020. — 304 с.: ил. — (Драйверы счастья).
39. Пискарев, Павел Михайлович/статья Технологии мышления Метамодерна в методе Нейрографика XXI Национальный конкурс

Опросник нормативного кризиса.

Бланк

№		1	2	3	4	5
1	Ощущение, что почва ушла из-под ног, «потеря равновесия» в жизни.					
2	Болезненные и мучительные внутренние переживания и конфликты.					
3	Состояние опустошенности.					
4	Снижение эффективности деятельности, отсутствие успехов на работе, ощущение, что «всё валится из рук».					
5	Раздражительность, недовольство собой.					
6	Раздражительность без видимых причин, недовольство близкими и окружающими людьми.					
7	Потеря интереса ко всему: то, что раньше интересовало в жизни, теперь стало совершенно неинтересным.	</				

Методика «Уровень соотношения ценности и доступности
в различных жизненных сферах».

Инструкция.

ИНСТРУКЦИЯ

Вам предлагается список из двенадцати понятий, каждое из которых означает одну из общечеловеческих ценностей:

1. Активная, деятельная жизнь;
2. Здоровье (физическое и психическое здоровье);
3. Интересная работа;
4. Красота природы и искусства;
5. Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
6. Материально-обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
7. Наличие хороших и верных друзей;
8. Уверенность в себе (свобода от внутренних противоречий, сомнений);
9. Познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, а также интеллектуальное развитие);
10. Свобода как независимость в поступках и действиях;
11. Счастливая семейная жизнь;
12. Творчество (возможность творческой деятельности).

Критерии: