



УДК 159.9

<https://doi.org/10.17072/2078-7898/2025-2-245-261>

EDN: SUQTOP

Поступила: 10.05.2024

Принята: 13.05.2025

Опубликована: 03.07.2025

ПРИМЕНЕНИЕ НЕЙРОГРАФИКИ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОТЧУЖДЕНИЯ

Китаева Мария Петровна

Московский институт психологии (Москва)

Несмотря на то, что нейрографика является относительно молодым методом, десятилетняя история его применения показала его эффективность в решении ряда психологических проблем человека. Одной из значимых проблем современности является психологическое отчуждение (от себя, других людей и мира), которое может привести человека в состояние болезни, связанное с психосоматическими нарушениями функционирования организма, к совершению девиантных поступков, преступлений, самоубийства, различным формам зависимого поведения. Целью нашего исследования являлось изучение возможностей и ограничений метода нейрографика для достижения человеком целостности в процессе преодоления психологического отчуждения от себя, других людей и мира. Группа исследовательского курса НейроГрафика состояла из 24 женщин (средний возраст — 45,8 лет, стандартное отклонение — 8,3 лет). Контрольная группа состояла из 23 женщин (средний возраст — 46,4 лет, стандартное отклонение — 10,3 лет). Все женщины контрольной и экспериментальной групп склонны к творческой деятельности, связанной с саморазвитием (активно используют арт-терапевтические практики в своей жизни, занимаются на курсах личностного роста). Для оценки уровня психологического отчуждения были использованы следующие психологические методики: методика исследования самоотношения, шкала одиночества, короткий опросник Темной триады, шкала локуса контроля, шкала аномии, тест Метамодерн, определитель архетипа Пирсон–Марр. В качестве результатов нашего исследования мы можем отметить следующие значимые изменения в личности участников курса НейроГрафика: 1) достижение более глубокого осознания себя, внутренней честности и открытости по отношению к самому себе; 2) понижение саморуководства; 3) выраженное понижение внутренней конфликтности; 4) понижение склонности манипулировать другими людьми; 5) понижение общего эгоцентризма, восприятия себя как наиболее значимого по сравнению с другими незначимыми людьми, стремления постоянно получать положительную обратную связь, подтверждающую выдающиеся особенности своей личности; 6) понижение выраженности чувства одиночества; 7) повышение направленности на результативность своей деятельности; 8) общее повышение баланса трех сторон в личности — направленности на духовное самосовершенствование, на получение эффективности выполняемой деятельности и на изучение мира и самого себя; 9) повышение ответственности за себя и свою жизнь; 10) повышение общей устойчивости в используемых и декларируемых нормах и ценностях; 11) повышение стремления делать что-то особенное, отличное от того, что делают другие; 12) удержание на том же уровне понимания мира как непростого; 13) понижение стремления управлять своим окружением. Результаты исследования могут быть применимы в помогающих практиках: психологическом консультировании, психотерапии, групповом и индивидуальном обучении, коучинге.

Ключевые слова: НейроГрафика, Алгоритм Снятия Ограничений, психологическое отчуждение, самоотчуждение, отчуждение от себя, отчуждение от других людей, отчуждение от мира, самоотношение, Темная триада, аномия, одиночество, локус контроля, тест Метамодерн, архетипы, архетипы Пирсон–Марр.

Для цитирования:

Китаева М.П. Применение нейрографики для преодоления психологического отчуждения // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2025. Вып. 2. С. 245–261. <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2025-2-245-261>. EDN: SUQTOP

<https://doi.org/10.17072/2078-7898/2025-2-245-261>

Received: 10.05.2024

Accepted: 13.05.2025

Published: 03.07.2025

THE USE OF NEUROGRAPHICA TO OVERCOME PSYCHOLOGICAL ALIENATION

Maria P. Kitaeva

Tyumen State University (Tyumen)

Despite the fact that neurographica is a relatively young method, the ten-year history of its application has shown its effectiveness in solving a number of human psychological problems. One of the significant problems of our time is psychological alienation (from oneself, other people, and the world), which can bring a person into a state of illness associated with psychosomatic disorders, trigger the commission of deviant acts, crimes, suicide, cause various forms of dependent behavior. The purpose of the study was to explore the possibilities and limitations of the method of neurographica for achieving human integrity in the process of overcoming psychological alienation from oneself, other people, and the world. The group of the Neurographica research course consisted of 24 women (average age — 45.8 years, standard deviation — 8.3 years). The control group consisted of 23 women (average age — 46.4 years, standard deviation — 10.3 years). All women in the control and experimental groups were prone to creative activities related to self-development (they actively use art therapy practices in their lives and take personal growth courses). The following psychological methods were used to assess the level of psychological alienation: self-attitude research methodology, the loneliness scale, the short questionnaire of the Dark Triad, the locus of control scale, the anomie scale, the Metamodern test, the Pearson–Marr archetype indicator. As the results of the research, it is possible to note the following significant changes in the personality of the participants: 1) achieving a deeper awareness of oneself, inner honesty, and openness toward oneself; 2) lowering self-leadership; 3) a marked decrease in internal conflict; 4) a decrease in the tendency to manipulate other people; 5) a decrease in general egocentrism and in perception of oneself as the most significant compared to other insignificant people, a lessened desire to constantly receive positive feedback confirming the outstanding features of one's own personality; 6) a decrease in the severity of the feeling of loneliness; 7) an increased focus on the effectiveness of one's own activities; 8) an improved balance of the three sides in the personality — the focus on spiritual self-improvement, on achieving the effectiveness of activities performed, and on exploring the world and oneself; 9) increased responsibility for oneself and one's own life; 10) increased overall stability in terms of the norms and values, used and declared; 11) increased desire to do something special, different from what others do; 12) maintaining the same level of understanding the world as difficult; 13) reduced desire to manage one's environment. The results of the study can be applied in helping practices: psychological counseling, psychotherapy, group and individual training, coaching.

Keywords: Neurographica, algorithm for removing limitations, psychological alienation, self-alienation, alienation from oneself, alienation from other people, alienation from the world, self-attitude, Dark Triad, anomie, loneliness, locus of control, Metamodern test, archetypes, Pearson–Marr archetypes.

To cite:

Kitaeva M.P. [The use of neurographica to overcome psychological alienation]. *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psihologiya. Sociologia* [Perm University Herald. Philosophy. Psychology. Sociology], 2025, issue 2, pp. 245–261 (in Russian), <https://doi.org/10.17072/2078-7898/2025-2-245-261>, EDN: SUQTOP

Введение

Современный человек живет в условиях избыточности информации: о мире, о других людях и о том, каковы ожидания общества от того человека, которого оно может назвать своим полноценным членом. Человеку в таких условиях очень несложно потеряться в нормах и ценностях, которые он готов поддерживать, стать маргинальным человеком [Китаева М.П., 2023b], пребывающем в состоянии аномии, очень сложно понять свои истинные потребности, вопреки тому, какие потребности с точки зрения общества потребления должны быть для него ведущими, сложно выдержать напор общественного мнения и удержать свое личное, настоящее, не впадая в конформное поведение и социальную желательность. Описанные условия жизни могут ввести современного человека в очень некомфортное для него состояние психологического отчуждения, которое можно подразделить на три основные формы: самоотчуждение [Китаева М.П., 2024b], психологическое отчуждение от других людей [Китаева М.П., 2023а, 2024d], психологическое отчуждение от мира в целом. Последствиями психологического отчуждения могут быть психосоматические проблемы со здоровьем человека, девиантные поступки, преступления, самоубийство, различные формы зависимого поведения. Поэтому одной из задач помогающих сфер общественной деятельности, включающей психологическое консультирование, психотерапию, коучинг, социальную работу, групповое и индивидуальное воспитание и обучение, а также самовоспитание и самообучение, является преодоление психологического отчуждения. Одним из перспективных направлений профилактики психологического отчуждения и восстановления единения личности с собой, другими людьми и миром является арт-терапия и арт-коучинг, в том числе и метод нейрографики [Китаева М.П., 2024а].

Философско-психологической основой метода нейрографики, разработанного П.М. Пискаревым, являются следующие концепции: культурно-исторический подход Л.С. Выготского (формирование внутреннего символического пространства и способности к символизации), теория архетипов К. Юнга, психоаналитический подход Ж. Лакана (понятие о воображаемом, символическом и реальном), теория доминант

А.А. Ухтомского, нейропсихологическая концепция А.Р. Лурия (пластичность психологических функций, определяющихся деятельностью мозга), концепция цикла контакта П. Гудмена, феноменология Э. Гюссерля, теория поля К. Левина [Пискарев П.М., 2020]. Автор метода выделяет следующие функции нейрографики как помогающего метода: 1) диагностика; 2) интеграция сложного комплекса аналитико-синтетических процессов посредством перевода активности в премоторную кору в процессе работы; 3) анализ и самоанализ; 4) интеграция трансформированного результата в картину мира [Пискарев П.М., 2016]. Диагностический аспект метода «направлен на исследование глубинных неосознаваемых переживаний, связанных как с ситуативно обусловленным состоянием, так и с базовыми индивидуально типологическими особенностями конкретного человека» [Савельева О.А., 2018, с. 334]. Выявлены возможности нейрографики как метода, позволяющего диагностировать обсессивно-компульсивное расстройство [Авербух А.И., 2022]. Первые исследования применения метода нейрографики позволили обнаружить следующие его практические эффекты: 1) снижение тревожности, выраженности боли и слабости, устранение депрессивного состояния онкологических пациентов [Ананьева Е.П., 2018]; 2) снижение тревожности детей-пациентов стоматологических клиник [Никольская И.А., Копецкий И.С., 2022]; 3) снижение нервно-психического напряжения, реактивной и личностной тревожности, профилактика панических атак [Усатых Г.Н., 2020]; 4) повышение уровня эмоционального интеллекта [Зорина Н.Н., 2020]; 5) балансировка самооценки личности, связанной с ее социальными ролями [Ревякина Л.В., 2021]; 6) решение межличностных конфликтов [Абрамова Л.Ю., 2021]; 7) повышение адаптивности и эффективности человека в кризисных ситуациях [Анохина В.С. и др., 2023; Парфененко Р.Д., 2023; Симонов П.А., 2022; Сорокина Е.Н., 2023]. Исследование научных публикаций за последние 10 лет [Китаева М.П., 2024b] позволило обнаружить косвенные признаки эффективности метода нейрографики в преодолении самоотчуждения за счет повышения уровня осознанности и понимания себя, своих особенностей, принятия ответственности за себя, свои решения и действия, в преодолении психологического отчуждения от

других посредством повышения эмоционального интеллекта, адаптивности, умения решать конфликтные ситуации, выходить из ситуаций кризисов, снижения личностной и ситуативной тревожности, формирования привычки рефлексировать происходящее, в преодолении отчуждения от мира за счет осознания своей роли и ролей других людей, открывающих особенности взаимодействия с миром в целом. Появилась необходимость в прямом изучении воздействия метода нейрографики на параметры психологического отчуждения. Научная проблема, которую мы пытаемся решить в исследовании, представляет собой недостаточность доказательных сведений об эффективности метода нейрографики в отношении достижения человеком целостности при преодолении им психологического отчуждения от себя, других людей и мира. В соответствии с этим целью нашего исследования являлось изучение возможностей и ограничений метода нейрографики для достижения человеком целостности в процессе преодоления психологического отчуждения от себя, других людей и мира. Для достижения цели исследования были решены следующие задачи: 1) оценка изменения психологического отчуждения от себя посредством изучения параметров самооотношения у участников исследовательского курса НейроГрафики; 2) оценка изменения психологического отчуждения от других людей посредством изучения параметров Темной триады (макиавеллизм, неклинический нарциссизм и неклиническая психопатия) и одиночества у участников исследовательского курса НейроГрафики; 3) оценка изменения психологического отчуждения от мира посредством изучения параметров локуса контроля и аномии у участников исследовательского курса НейроГрафики; 4) оценка изменения показателей теста Метамодерн как изменения общей направленности личности, способной косвенно охарактеризовать психологическое отчуждение в целом, у участников исследовательского курса НейроГрафики; 5) оценка изменения уровня архетипов Пирсон–Марр как изменения общей направленности личности, способной косвенно охарактеризовать психологическое отчуждения у целом, у участников исследовательского курса НейроГрафики.

Перед проведением исследования была предложена основная гипотеза о том, что применение нейрографики позволяет снизить степень

психологического отчуждения человека. Основная гипотеза была раскрыта в следующих рабочих гипотезах: 1) нейрографика позволяет снизить уровень психологического отчуждения от себя, оцениваемого как понижение таких параметров самооотношения, как внутренняя конфликтность и самообвинение, и повышение таких параметров самооотношения, как внутренняя честность, самоуверенность, саморуководство, самопринятие, самооценность, отраженное самооотношение (самопривязанность мы считаем характеристикой, не отражающей напрямую психологическое отчуждение, амбивалентно влияющей на этот уровень в зависимости от степени выраженности других параметров самооотношения); 2) нейрографика позволяет снизить уровень психологического отчуждения от других, оцениваемого как понижение выраженности макиавеллизма, неклинического нарциссизма, неклинической психопатии и одиночества; 3) нейрографика позволяет снизить психологическое отчуждение от мира, оцениваемого как понижение уровня экстернальности и аномичности и, соответственно, повышение уровня интернальности; 4) нейрографика позволяет снизить общую выраженность психологического отчуждения посредством повышения уровня показателя теста Метамодерн, отражающего, на наш взгляд, повышение общей целостности и неотчужденности личности; 5) нейрографика позволяет снизить выраженность таких неблагоприятных с точки зрения выраженности психологического отчуждения архетипов, как Славный Малый, Заботливый, Бунтарь, и повысить выраженность таких благоприятных с точки зрения выраженности целостности, неотчужденности личности архетипов, как Простодушный, Мудрец, Маг, Творец, Правитель.

Методы исследования

Группа исследовательского курса НейроГрафики состояла из 24 женщин. Средний возраст участниц составил 45,8 лет, стандартное отклонение — 8,3 лет. Дополнительно была введена контрольная группа для оценки влияния выполнения тестовых методик на респондентов. Она состояла из 23 женщин. Средний возраст участниц контрольной группы составил 46,4 лет, стандартное отклонение — 10,3 лет. В контрольной группе дважды проводился замер результатов тестов, тех же самых, что и в экс-

периментальной группе, через такой же период в 3 недели. И экспериментальная, и контрольная группы состояли из студентов Института психологии творчества Павла Пискарева и учеников школы развития личности «Исследователи миров». Все женщины контрольной и экспериментальной групп склонны к творческой деятельности, связанной с саморазвитием (активно используют арт-терапевтические практики в своей жизни, занимаются на курсах личностного роста).

Для оценки психологического отчуждения от себя была использована методика исследования самооотношения (МИС), разработанная С.Р. Пантилеевым на основе модели иерархической структуры самооотношения В.В. Столина, позволяющая измерить девять параметров самооотношения: внутренняя честность, самоуверенность, саморуководство, отраженное самооотношение, самопринятие, самооценность, внутренняя конфликтность, самообвинение [Пантилеев С.Р., 1993].

Для оценки психологического отчуждения от других людей были использованы две методики: 1) шкала одиночества UCLA-3 Д. Расселла, разработанная в 1996 г., адаптированная в России И.Н. Ишмухаметовым в 2006 г., направленная на диагностику субъективного ощущения одиночества и социальной изоляции человека [Ишмухаметов И.Н., 2006]; 2) короткий опросник Темной триады Д. Полхуса и К. Уильямса, разработанный в 2013 г., адаптированный в России М.С. Егоровой, М.А. Ситниковой, О.В. Паршиковой в 2015 г., направленный на диагностику макиавеллизма, неклинического нарциссизма и неклинической психопатии [Егорова М.С. и др., 2015].

Для оценки психологического отчуждения от мира были использованы две методики: 1) шкала локуса контроля Дж. Роттера, разработанная в 1966 г., адаптированная в России А.Г. Шмелевым в 1988 г., направленная на диагностику предрасположенности человека объяснять причины событий внешними (экстернальность) или внутренними (интернальность) факторами [Елисеев О.П., 2019]; 2) шкала аномии МакКлоски и Шаар, разработанная в 1965 г., переведенная на русский язык Е.И. Лыткиной в 2014 г., направленная на диагностику дезориентации человека в нормах и ценностях [Лыткина Е.И., 2014].

Дополнительно использовались две методики для общей косвенной оценки выраженности психологического отчуждения личности: 1) тест Метамодекна Д.А. Полуэктова, основанный на теории парадигмального анализа П.М. Пискарева, направленный на диагностику особенностей человека, определяющих его принадлежность к разным парадигмам в истории человечества (премодерн, модерн, постмодерн и метамодерн) [Полуэктов Д.А., 2022а, 2022б, 2022с]; 2) определитель архетипа Пирсон–Марр, разработанный К. Пирсон и Х. Марром в 2001 г., переведенный группой проекта <https://psytests.org/> в 2023 г., направленный на диагностику представленности 12 архетипов в личности человека [Марк М., Пирсон К., 2005]; каждый архетип представляет собой определенный взгляд на мир, других людей и на себя самого, и запускает определенные поведенческие реакции, характеризующие взаимодействие с собой, другими людьми и миром.

Исследовательский курс НейроГрафики включал три онлайн-занятия по 2 часа по воскресеньям 17, 24 и 31 марта 2024 г. По одному занятию в неделю. Допуском к участию в исследовательском курсе было прохождение всех тестовых методик, описанных ранее в статье. Декларируемая тема 1 занятия — «Отношения с самим собой», 2 занятия — «Отношения с другими людьми», 3 занятия — «Отношения с миром». Были выбраны именно эти темы, поскольку, во-первых, раскрытие каждой из этих тем позволяет косвенно определить наличие или отсутствие признаков отчуждения от самого себя, других людей и мира при проработке 1, 2 и 3 занятия соответственно, во-вторых, при проведении предварительного пилотного исследования было обнаружено, что слово «отчуждение» вызывает у людей негативные ассоциации, поэтому при проведении основного исследования было принято решение его избегать, чтобы формулировка была как можно более нейтральной и не влияла на эмоциональный настрой человека.

На всех занятиях использовался Алгоритм Снятия Ограничений, включающий следующие обязательные пункты работы: 1) формулировка темы (отношения с собой, другими людьми или миром); 2) практика «20 слов за 2 минуты», позволяющая актуализировать тему за счет получения первичных ассоциаций, связанных с темой, которые успевают «всплыть» на уровне созна-

ния за короткий промежуток времени в две минуты, и их рефлексии; 3) эмоциональный выброс; 4) округление; 5) добавление линий; 6) внесение цвета; 7) внесение линий удачи; 8) обозначение фигуры фиксации; 9) формулировка темы для следующего рисунка, углубляющего работу с текущей темой [Пискарев П.М., 2021]. После каждого занятия участники писали отзывы по форме, включающей в себя следующие тематические пункты: 1. Ощущения; 2. Чувства, эмоции; 3. Мысли; 4. Смыслы; 5. Дополнительно. В конце курса участники проходили повторно все те же тестовые методики, которые они проходили перед курсом.

Статистический анализ результатов тестов проводился с помощью двух программ: Microsoft Office Excel 2007 и IBM SPSS Statistics 23. Для сравнения результатов тестов, выполненных респондентами до и после курса НейроГрафики (экспериментальная группа) или через три недели (контрольная группа), использовался t-критерий Стьюдента для связанных выборок.

Отзывы, полученные от участников исследования после каждого занятия, подвергались контент-анализу, категориальная сетка которой включала четыре основных параметра (ощущения; чувства и эмоции; мысли; смыслы), построенная совместно с другими психологами-исследователями Института психологии творчества, обладающими научными степенями докто-

ра или кандидата психологических наук по специальности «Общая психология, психология личности и история психологии», на основе их экспертных оценок выбранных критериев.

Результаты исследования и их обсуждение

На всех рисунках приведены средние значения оцениваемых показателей.

На рис. 1 приведены данные по психологическому отчуждению от самого себя, измеренному у респондентов экспериментальной группы. Значимые ($p < 0,05$) изменения после прохождения исследовательского курса НейроГрафики получены по следующим показателям самоотношения: 1) внутренняя честность повысилась на 5 % (в контрольной группе по этому показателю значимых отличий не было выявлено); 2) самоуверенность повысилась на 3 % (так же, как и в контрольной группе); 3) саморуководство понизилось на 3 % (в контрольной группе этот показатель повысился на 5 %); 4) внутренняя конфликтность понизилась на 10 % (в контрольной группе по этому показателю значимых отличий не было выявлено).

Пять других показателей самоотношения остались неизменными. При этом в контрольной группе самооценку и самопривязанность повысились на 4 и 7 % соответственно, самообвинение понизилось на 6 %.

Отличия данных экспериментальной и контрольной групп значимы на уровне $p < 0,05$.

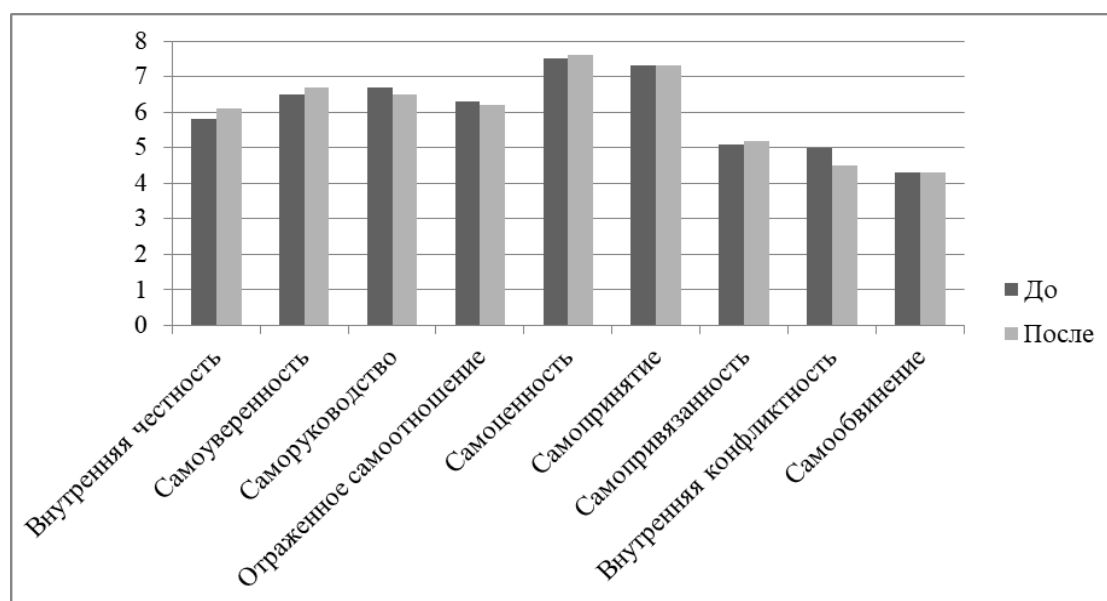


Рис. 1. Результаты методики исследования самоотношения до и после прохождения курса

Fig. 1. Results of the self-attitude research methodology before and after the course

На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы об изменениях, запущенных курсом НейроГрафики в участниках исследования в области психологического отчуждения от себя: 1) достижение более глубокого осознания себя, внутренней честности и открытости по отношению к самому себе (в контрольной группе не было никаких изменений по этим признакам); 2) понижение саморукводства; 3) выраженное понижение внутренней конфликтности [Пантилеев С.Р., 1993]. Соответственно, мы можем говорить от том, что после прохождения исследовательского курса НейроГрафики участники курса демонстрируют понижение психологического отчуждения от себя в повышении внутренней честности и понижении внутренней конфликтности, что означает, что человек проявляет большую готовность исследовать себя, быть честным с самим собой, и при этом больше ориентирован на принятия решений, чем на излишнее застревание в самокопании при попытках понять причины текущих трудностей. Эти изменения могут быть связаны с последовательным прохождением самоисследования посредством нейрографики, включающим рисование, подробное отслеживание своих эмоциональных реакций и ощущений в процессе рисования и обсуждение, анализ этих реакций, выявлением своих сильных и слабых сторон, а также поиском способов большего использования своих сильных сторон и компенсации своих слабых сторон, заложенных в Алгоритме Снятия Ограничений

нейрографики. Но есть небольшое понижение стремления руководить своей жизнью, что может свидетельствовать об ограничении метода нейрографики, на которое нужно специально обращать внимание, — есть склонность практиков метода нейрографики замещать необходимые после рисования действия по изменению текущей жизненной ситуации, по решению заявленной проблемы самим процессом рисования. Для преодоления этого ограничения необходимо обращать внимание пользователей нейрографики на то, что после рисования необходимо осуществить определенные действия, который были поняты, очерчены и запланированы во время нейрографического рисования.

На рис. 2–3 приведены данные по психологическому отчуждению от других людей, измеренному у респондентов экспериментальной группы. Значимые ($p < 0,05$) изменения после прохождения исследовательского курса НейроГрафики получены по следующим показателям: 1) макиавеллизм понизился на 6 % (в контрольной группе уровень этого показателя повысился на 3 %); 2) нарциссизм повысился на 4 % (в контрольной группе этот показатель повысился на 33 %); 3) уровень одиночества понизился на 6 % (в контрольной группе по этому показателю значимых отличий не было выявлено). Уровень психопатии остался неизменным (в контрольной группе этот показатель повысился на 13 %). Отличия данных экспериментальной и контрольной групп значимы на уровне $p < 0,05$.

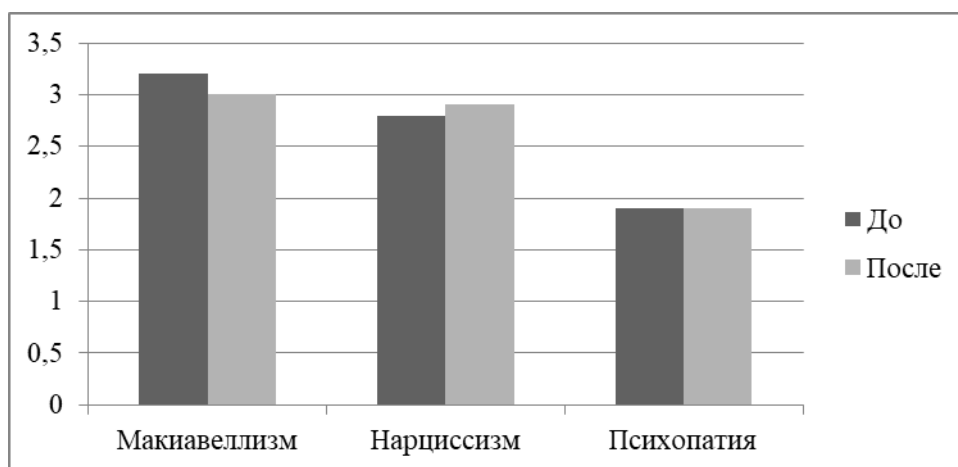


Рис. 2. Результаты короткого опросника Темной триады до и после прохождения курса

Fig. 2. Results of the short questionnaire of the Dark triad before and after the course

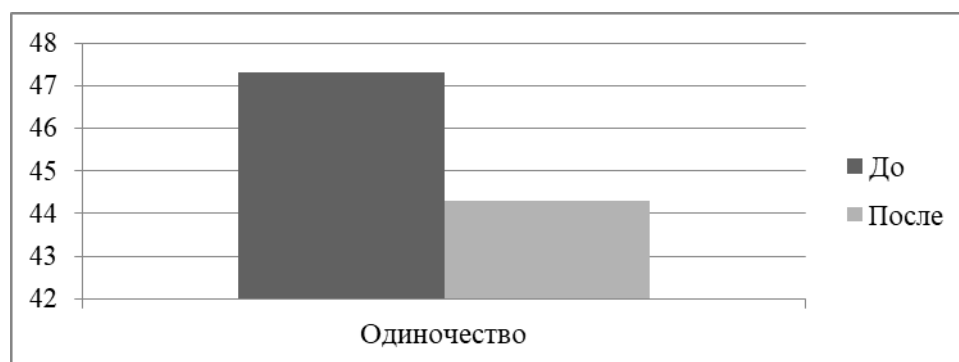


Рис. 3. Результаты шкалы одиночества до и после прохождения курса

Fig. 3. Results of the loneliness scale before and after the course

На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы об изменениях, запущенных курсом НейроГрафики в участниках исследования в области психологического отчуждения от других людей: 1) понижение склонности манипулировать другими людьми; 2) понижение общего эгоцентризма, восприятия себя как наиболее значимого по сравнению с другими незначимыми людьми, стремления постоянно получать положительную обратную связь, подтверждающую выдающиеся особенности своей личности; это особенно значимое изменение, т.к. в контрольной группе было очень значительное повышение этих параметров (примерно на треть) [Егорова М.С. и др., 2015]; 3) понижение выраженности чувства одиночества [Ишмухаметов И.Н., 2006]; 4) удержание уровня импульсивности на исходном уровне при очень значительном повышении его в контрольной группе (что, возможно, связано с общей изменчивостью текущей ситуации) [Егорова М.С. и др., 2015]. Соответственно, было обнаружено понижение всех четырех параметров психологического отчуждения от других людей, измеряемых в исследовании, что свидетельствует о способности метода нейрографики справиться с преодолением психологического отчуждения от других людей.

Полученные результаты мы можем связать с тем, что одной из частей процедуры Алгоритма Снятия Ограничений нейрографики является выход осознаний на уровень социума, включающего как ближайшее окружение, так и более широкие группы людей, вплоть до уровня человечества в целом. Происходит осознание осо-

бенностей собственной принадлежности к различным социальным группам, благодаря чему понижается чувство одиночества и человек начинает больше учитывать потребности других людей, с чем связано понижение склонности манипулировать другими, повышение ценности других людей (а не только самого себя).

На рис. 4 и 5 приведены данные по психологическому отчуждению от мира, измеренному у респондентов экспериментальной группы. Значимые ($p < 0,05$) изменения после прохождения исследовательского курса НейроГрафики получены по следующим показателям: 1) уровень интернальности повысился на 6 % (в контрольной группе этот показатель повысился на 3 %); 2) уровень аномии понизился на 21 % (в контрольной группе этот показатель повысился на 23 %). Отличия данных экспериментальной и контрольной групп значимы на уровне $p < 0,05$.

На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы об изменениях, запущенных курсом НейроГрафики в участниках исследования в области психологического отчуждения от мира: 1) повышение ответственности за себя и свою жизнь [Елисеев О.П., 2019]; 2) повышение общей устойчивости в используемых и декларируемых нормах и ценностях [Лыткина Е.И., 2014], т.е. было обнаружено выраженное понижение обоих параметров психологического отчуждения от мира — экстернальности и аномичности, что свидетельствует о том, что метод нейрографики способен справиться с преодолением психологического отчуждения от мира.

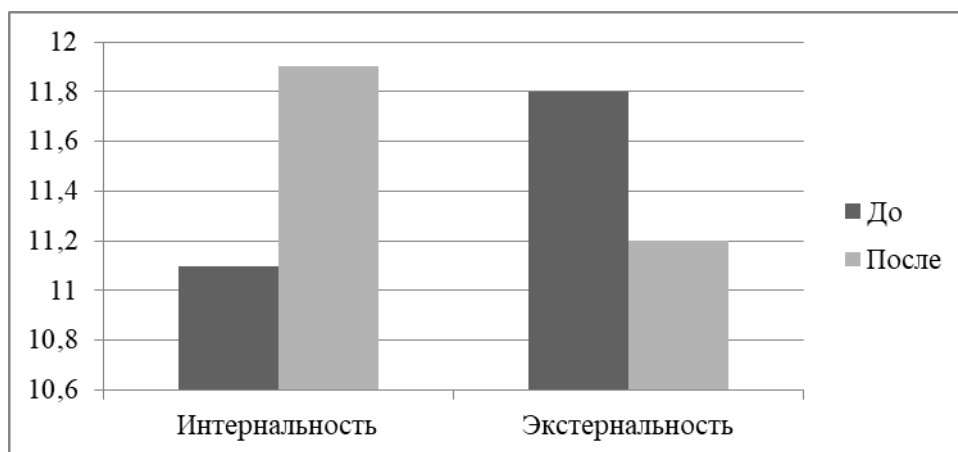


Рис. 4. Результаты теста локуса контроля до и после прохождения курса

Fig. 4. Results of the locus control test before and after the course

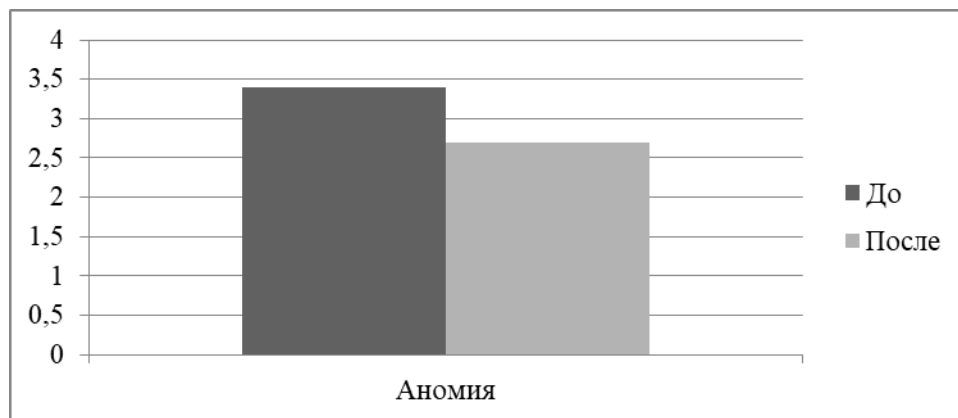


Рис. 5. Результаты шкалы аномии до и после прохождения курса

Fig. 5. Results of the anomie scale before and after the course

Ощущение стабильности норм и ценностей можно так же, как и в случае с изменениями показателей Темной триады и одиночества, объяснить повышением чувства принадлежности к социальным группам, которое запускается исследованием своих связей с социумом и исправлением их, являющихся частью Алгоритма Снятия Ограничения нейрографики, — нормы и ценности социальных групп осознаются и принимаются, становятся более значимыми, появляется большая готовность использования их в своей жизни. Повышение интернальности можно объяснить переводом эмоциональных реакций в рациональные осознания и планирование своего собственного поведения, которое происходит в процессе прохождения Алгоритма Снятия Ограничений нейрографики, что ставит акцент на собственной личности как творце своей собственной жизни и в результате запускает перенос причин событий собственной жизни с

внешних обстоятельств на свои личностные особенности (социально-психологический феномен, связанный с локусом внимания).

На рис. 6 приведены данные по изменениям показателей теста Метамодерн у участников курса. Значимые ($p < 0,05$) изменения после прохождения исследовательского курса Нейро-Графики получены по следующим показателям: 1) уровень премодерна понизился на 10 % (в контрольной группе этот показатель повысился на 9 %); 2) уровень модерна понизился на 5 % (в контрольной группе этот показатель понизился на 10 %); 3) уровень постмодерна повысился на 6 % (в контрольной группе этот показатель остался неизменным); 4) уровень метамодерна повысился на 3 % (в контрольной группе этот показатель остался неизменным). Отличия данных экспериментальной и контрольной групп значимы на уровне $p < 0,05$.

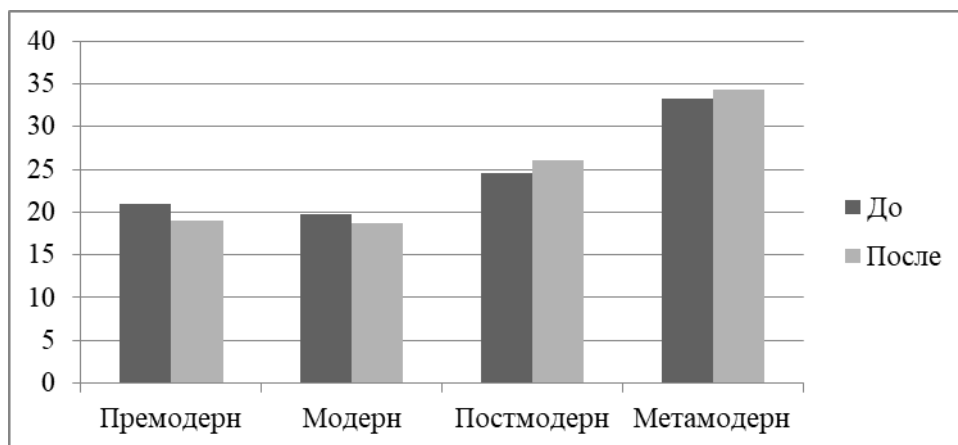


Рис. 6. Результаты теста Метамодерн до и после прохождения курса

Fig. 6. Results of Metamodern test before and after the course

На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы об изменениях, запущенных курсом НейроГрафики в участниках исследования в области психологического отчуждения от мира: 1) крайне выраженное понижение уровня снятия с себя ответственности за себя и свою жизнь (в контрольной группе обнаружено ее повышение); 2) понижение стремления личности во всем опираться на рациональную оценку ситуации, сдвиг в сторону ее интуитивно-эмоциональной оценки; 3) повышение направленности на результативность своей деятельности; 4) общее повышение баланса трех сторон в личности — направленности на духовное самосовершенствование, получение эффективности выполняемой деятельности и изучение мира и самого себя [Полуэктов Д.А., 2022а, 2022б, 2022с]. Следовательно, предполагаемое понижение общей выраженности психологического отчуждения, соответствующее повышению показателя метамодерн, достигнуто, что свидетельствует об общем понижении психологического отчуждения личности у участников курса НейроГрафики. При этом дополнительно можно отметить, что это предполагаемое нами преодоление отчуждения сопровождается понижением уровня инфантильности личности, повышением уровня доверия себе в плане интуитивно-эмоционального понимания мира и повышением направленности личности на до-

стижение значимых результатов в своей деятельности.

Указанные изменения могут быть связаны с тем, что при прохождении Алгоритма Снятий Ограничений нейрографики происходит балансировка эмоциональных и рациональных, телесных и психических, индивидуальных и социальных составляющих личности, — в силу внимания ко всем этим сторонам при рисовании и осмыслению их роли в своей жизни в процессе обсуждения нарисованного и своих эмоциональных, телесных реакций и мыслей, ассоциаций.

На рис. 7 приведены данные по психологическому отчуждению, выраженному через архетипы, измеренные у респондентов экспериментальной группы. Значимые ($p < 0,05$) изменения после прохождения исследовательского курса НейроГрафики получены по следующим показателям: 1) уровень архетипа Славный Малый понизился на 3 % (в контрольной группе он повысился на 10 %); 2) уровень архетипа Искатель повысился на 4 % (в контрольной группе этот показатель повысился на 3 %); 3) уровень архетипа Правитель понизился на 3 % (в контрольной группе по этому показателю значимых отличий не было выявлено). Помимо этого, в контрольной группе было обнаружено значимое ($p < 0,05$) повышение уровня архетипа Простодушный на 5 %. Отличия данных экспериментальной и контрольной групп значимы на уровне $p < 0,05$.

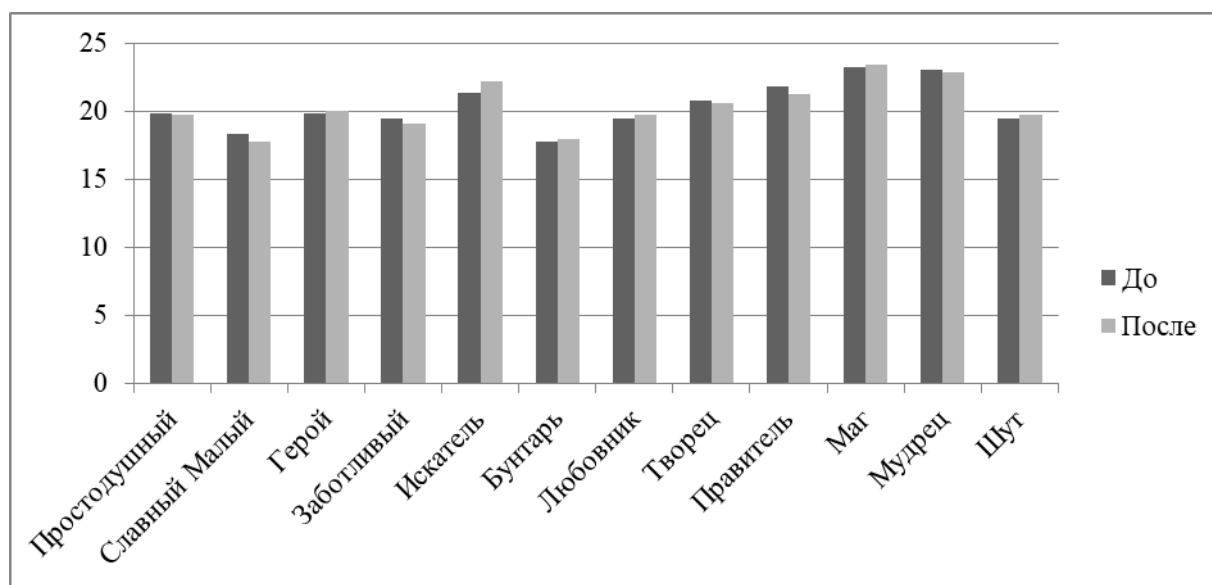


Рис. 7. Результаты определителя архетипов Пирсон–Марр до и после прохождения курса

Fig. 7. Results of the Pearson–Marr archetype determinant before and after the course

На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы об изменениях, запущенных курсом НейроГрафики у участников исследования в области архетипических личностных паттернов: 1) повышение стремления делать что-то особенное, отличное от того, что делают другие; 2) удержание на том же уровне понимания мира как непростого (в контрольной группе повысилась тенденция к упрощению мира); 3) понижение стремления управлять своим окружением (что соответствует понижению показателя саморуководство, измеряемому для диагностики уровня психологического отчуждения от себя) [Китаева М.П., 2024с; Марк М., Пирсон К., 2005]. Следовательно, по понижению уровня архетипа Славный Малый мы можем говорить об общем понижении общего уровня психологического отчуждения. Но при этом обнаружено понижение уровня архетипа Правитель, что полностью подтверждает данные, полученные по понижению саморуководства при измерении психологического отчуждения от себя. Следует отметить, что понижение указанного показателя является небольшим — всего на 3 %, так же, как и в случае с показателем саморуководство. Но при этом эта информация является дополнительным подтверждением, что при проведении курса НейроГрафики нужно обращать особое внимание пользователей метода на внедрение полу-

ченных во время практик откровений в свою жизнь через активные действия для достижения желаемого результата.

Полученные результаты можно объяснить подробным самоанализом, который происходит в процессе прохождения Алгоритма Снятия Ограничений нейрографики — человек отмечает больше деталей и аспектов в каждой исследуемой им ситуации, за счет чего повышается общая когнитивная сложность, при этом повышается субъектность, роль творца своей собственной жизни, т.к. внимание в процессе работы акцентируется на себе и своих особенностях, своей роли в различных ситуациях, своей ответственности за последствия определенного своего поведения; также происходит сдвиг с того, чтобы исправить других людей, чтобы добиться позитивных эффектов, к исправлению самого себя.

Обратим внимание на субъективные описания, полученные от респондентов в отзывах. В табл. 1 приведены общие данные контент-анализа отзыва участников о состоянии во время первого занятия (тема — отношения с самим собой) без разделения по четырем основным категориям (ощущения; эмоции и чувства; мысли; смыслы) — для общей характеристики субъективного опыта респондентов, полученного во время первой практики исследовательского курса НейроГрафики.

Таблица 1. Субъективные описания, полученные от участников практик после 1 занятия

Table 1. Subjective descriptions received from the participants of the practice after 1 lesson

№	Описание состояния	%
1	Спокойствие	33
2	Раздражение	29
3	Вздохи, выдохи	25
4	Жарко, тепло	25
5	Напряжение	21
6	Гнев, злость	17
7	Волнение, беспокойство	17
8	Воспоминания	17
9	Слезы	17
10	Головная боль	17
11	Сосредоточенность	17
12	Интерес, увлеченность	17
13	Усталость	13
14	Грусть	13
15	Ком в горле	13
16	Нет мыслей	13
17	Расслабление	13
18	Головокружение	13
19	Гармония, умиротворение	13

Согласно данным из табл. 1, во время первого занятия участники курса чаще всего отмечали спокойствие (33 %), раздражение (29 %), вздохи/выдохи, ощущение жара и тепла (по 25 %) и напряжение (21 %). Эти данные соответствуют общему представлению специалистов и инструкторов НейроГрафики о привычных реакциях, вызываемых методом нейрографики у человека в процессе нейрографического рисования на разных его этапах: напряжение и раздражение, как правило, отмечается в начале работы, во время выброса; спокойствие в конце работы, когда все неприятные моменты уже отработаны; ощущение жара, тепла, постоянные вздохи и выдохи сопровождают процесс проработки терапевтической темы.

По два человека (8 %) отметили следующие особенности состояния: бодрость, активность; тревога; сдавление, тяжесть в груди; тошнота; жажда; учащенное сердцебиение; кашель; напряжение в области сердца; тяжелая голова; боль в спине; улыбка; радость; холодно; мутность зрения; напряжение в пальцах; онемение пальцев; позиция наблюдателя, отстраненность; боль в шее; напряжение в шее; пот. Судя по большому количеству указанных респондентами описаний, можно говорить о том, что во время практики метода нейрографики повышается внимательность к самому себе и своим реакциям.

В табл. 2 приведены данные контент-анализа отзыва участников о состоянии во время второго занятия (тема — отношения с другими людьми).

Таблица 2. Субъективные описания, полученные от участников практик после 2 занятия

Table 2. Subjective descriptions received from the participants of the practice after 2 lesson

№	Описание состояния	%
1	Спокойствие	42
2	Напряжение	25
3	Раздражение	21
4	Жарко, тепло	21
5	Гнев, злость	13
6	Слезы	13
7	Гармония, умиротворение	13
8	Тошнота	13
9	Улыбка	13
10	Радость	13

Согласно данным, представленным в табл. 2, во время второго занятия участники курса чаще всего отмечали спокойствие (42 %, т.е. чаще, чем на первом занятии), напряжение (25 %, немного чаще, чем на первом занятии), раздражение (21 %, реже, чем на первом занятии), ощущение жара и тепла (21 %, т.е. реже, чем на первом занятии). По два человека (8 %) отметили следующие особенности состояния: вздохи, выдохи; интерес, увлеченность; тревога; уверенность; тяжесть в руках. Здесь мы видим распределение, подобное распределению после первого занятия. Но больший процент «спокойствия» — больше респондентов в конце второго занятия (по сравнению с первым) отмечают это ровное состояние.

В табл. 3 приведены данные контент-анализа отзыва участников о состоянии во время третьего занятия (тема — отношения с миром в целом).

Таблица 3. Субъективные описания, полученные от участников практик после 3 занятия

Table 3. Subjective descriptions received from the participants of the practice after 3 lesson

№	Описание состояния	%
1	Спокойствие	42
2	Гармония, умиротворение	29
3	Радость	29
4	Раздражение	25
5	Жарко, тепло	25
6	Горит лицо	17
7	Напряжение	13
8	Интерес, увлеченность	13
9	Головная боль	13

Согласно результатам, отраженным в табл. 3, во время третьего занятия участники курса чаще всего отмечали спокойствие (42 %, как и на втором занятии, чаще, чем на первом занятии), гармонию и умиротворение, радость (по 29 %), раздражение, ощущение жара, тепла (по 25 %), ощущение, что «горит» лицо (17 %), напряжение, интерес и увлеченность, головную боль (по 13 %). По два человека (8 %) отметили следующие особенности состояния: гнев, злость; улыбка; расслабление; мутность зрения; напряжение в руках; напряжение в шее; легкость. После третьего занятия мы видим еще большее расширение диапазона отмечаемых респондентами ощущений, эмоций, чувств, мыслей и смыслов, что свидетельствует о том, что метод нейрографики позволяет человеку научиться быть внимательным к самому себе. Также большее количество респондентов отмечает «умиротворение» и «радость» в конце третьего занятия.

Результаты контент-анализа могут быть объяснены особым вниманием к собственной эмоциональности, телесности, которое отмечается при работе с Алгоритмом Снятия Ограничений нейрографики, — на протяжении всех занятий человек учится обнаруживать различные проявления своих ощущений, эмоций в теле, учится распознавать связи своего поведения, мыслительной деятельности с реализацией их через телесно-эмоциональную сферу.

Выводы

Главным результатом нашего исследования было подтверждение гипотезы о возможности понизить уровень психологического отчуждения с помощью метода нейрографика. Все рабочие гипотезы, предполагающие понижение уровня психологического отчуждения от себя, других людей и мира в процессе работы с самим собой посредством применения нейрографики, тоже получили подтверждение.

В качестве частных выводов нашего исследования мы можем отметить следующие значимые изменения в личности участников курса НейроГрафики.

1. Обнаружено понижение психологического отчуждения от себя, выраженное через достижение более глубокого осознания себя, внутренней честности и открытости по отношению к самому себе, а также через выражен-

ное понижение внутренней конфликтности. При этом отмечено небольшое понижение саморуководства.

2. Обнаружено понижение психологического отчуждения от других людей, выраженное через понижение склонности манипулировать другими людьми; понижение общего эгоцентризма, восприятия себя как наиболее значимого по сравнению с другими незначимыми людьми, стремления постоянно получать положительную обратную связь, подтверждающую выдающиеся особенности своей личности; понижение выраженности чувства одиночества.

3. Обнаружено понижение психологического отчуждения от мира, выраженное через повышение ответственности за себя и свою жизнь (интернальность) и повышение общей устойчивости в используемых и декларируемых нормах и ценностях (неаномичность).

4. Обнаружено понижение общего психологического отчуждения, оцениваемого по уровню показателей теста Метамодерн, выраженное через общее повышение баланса трех сторон в личности — направленности на духовное самосовершенствование, получение эффективности выполняемой деятельности и изучение мира и самого себя. Дополнительно отмечено значительное понижение уровня снятия с себя ответственности за себя и свою жизнь, повышение направленности на результативность своей деятельности, повышение доверия собственной интуитивно-эмоциональной оценке событий мира.

5. Обнаружено понижение общего психологического отчуждения, оцениваемого через архетипические личностные паттерны — понижение выраженности архетипа Славный Малый. При этом дополнительно отмечено повышение стремления делать что-то особенное, отличное от того, что делают другие; удержание на том же уровне понимания мира как непростого; понижение стремления управлять своим окружением.

В дополнение к указанным возможностям метода нейрографики, связанным с выраженной его способностью к преодолению психологического отчуждения от себя, других людей и мира, стоит отметить и одну особенность, на которую необходимо обращать внимание специалистам и инструкторам Нейро-

Графики при работе с людьми, а именно, что все те решения, которые были приняты во время нейрографического рисования, важно претворять в жизнь в форме реальных действий, что одного рисования для решения проблем недостаточно, и что именно реальные действия являются способом преодоления их трудностей, заявленных в начале работы. Это особенность нейрографики была обнаружена в небольшом (на 3%) понижении показателя самоотношения саморуководства и архетипа Правитель в результате исследовательского курса НейроГрафики.

Ограничением результатов текущего исследования мы считаем то, что выборка состояла только из женщин, и мы не знаем, каковы будут результаты подобного исследования для мужчин. Помимо этого, стоит отметить, что выборка состояла из женщин, ориентированных на саморазвитие (этот вывод можно сделать на основании того, что участницы исследовательского курса являются учащимися Института психологии творчества и школы личностного развития «Исследователи миров»), и мы не можем распространять с уверенностью эти результаты на всех женщин. Также следует отметить, что эффективность офлайн-занятий, проведенных по той же программе, а также курса большей длительности могут отличаться от полученных нами результатов.

Результаты исследования могут быть применимы как основа для реализации помогающих практик для женщин в психологическом консультировании, психотерапии, групповом и индивидуальном обучении, коучинге, а также как основа для проведения дополнительных исследований на других группах респондентов (мужчины, а также женщины, не занимающиеся прицельно своим личностным развитием).

Перспективы развития исследования, помимо связанных с расширением групп участников, обозначенных ранее, связаны с углублением понимания возможностей и ограничений метода нейрографики для повышения целостности личности через преодоление отчуждения от себя, от других людей и мира посредством введения в дизайн исследования иных диагностических методик, а также через изменение формата, длительности и содержания занятий исследовательского курса НейроГрафики, в том числе с изучением проявляющих-

ся через какое-то время после окончания курса эффектов и сохранения эффектов, проявляющихся сразу после прохождения курса, на более длительный срок (ретроспективные исследования).

Список литературы

- Абрамова Л.Ю.* Нейрографика как способ управления коммуникациями // *E-Scio*. 2021. № 12. С. 601–611.
- Авербух А.И.* Анализ возможности использования нейрографики, как способа профилактики ОКР (обсессивно-компульсивного расстройства) // *Наука, инновации, образование: актуальные вопросы XXI века: сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. (Пенза, 25 мая 2022 г.). Пенза: МЦНС «Наука и просвещение», 2022. С. 310–315.*
- Ананьева Е.П.* Нейрографика, как арт-терапевтический метод сопровождения онкопациентов в стрессовой ситуации химиотерапии // *Психология и Психотехника*. 2018. № 3. С. 101–112. DOI: <https://doi.org/10.7256/2454-0722.2018.3.26744>
- 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.
- Егорова М.С., Ситникова М.А., Паршикова О.В.* Адаптация Короткого опросника Темной триады // *Психологические исследования*. 2015. Т. 8, № 43. URL: <https://psystudy.ru/num/article/view/1052/921> (дата обращения: 22.03.2024). DOI: <https://doi.org/10.54359/ps.v8i43.1052>
- Елисеев О.П.* Практикум по психологии личности. 4-е изд., перераб. и доп. М.: Юрайт, 2019. 390 с.
- Зорина Н.Н.* Применение нейрографики для развития эмоционального интеллекта личности // *Человеческий фактор: Социальный психолог*. 2020. № 1(39). С. 331–342.
- Ишмухаметов И.Н.* Психометрические характеристики шкалы одиночества UCLA (Версия 3): изучение студентов вуза // *Computer Modelling and New Technologies*. 2006. Vol. 10, no. 3. P. 89–95.
- Кутаева М.П.* Макиавеллизм как проявление психологического отчуждения человека // *Философские и методологические проблемы исследования российского общества: сб. трудов VII Междунар. науч.-практ. конф. (Москва, 24 нояб-*

ря 2023 г.). Москва: РУТ (МИИТ), РОАТ, 2023. С. 81–89.

Китаева М.П. Маргинальность как причина психологического отчуждения в цифровом обществе // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2023. Т. 4, № 12. С. 79–86.

Китаева М.П. Нейрографика как арт-терапевтический метод преодоления психологического отчуждения // Психология и медицина: пути поиска оптимального взаимодействия – 2023: Здоровье и психологическое благополучие личности: сб. материалов X Междунар. конф. студентов и молодых ученых (Рязань, 23–24 ноября 2023 г.). Рязань: Изд-во РязГМУ Минздрава России, 2024. С. 356–361.

Китаева М.П. Применение интегративных психотехнологий для преодоления самоотчуждения // Методология современной психологии. 2024. Вып. 21. С. 130–140.

Китаева М.П. Субъектность 12 архетипов Кэрл Пирсон // Актуальные проблемы педагогики и психологии. 2024. Т. 5, № 1. С. 52–61.

Китаева М.П. Феномены отчуждения и одиночества в социуме // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2024. № 1(49). С. 26–33.

Лыткина Е.И. Операционализация понятия «аномия» в эмпирических исследованиях: аналитический обзор // Социология: методология, методы, математическое моделирование. 2014. № 38. С. 165–199.

Марк М., Пирсон К. Герой и бунтарь. Создание бренда с помощью архетипов / пер. с англ. под ред. В.Н. Домнина, А.П. Сухенко. СПб.: Питер, 2005. 336 с.

Никольская И.А., Копецкий И.С. Арт-терапия как метод коррекции негативных эмоций на стоматологическом приеме // Медицинский алфавит. 2022. № 7. С. 95–98. DOI: <https://doi.org/10.33667/2078-5631-2022-7-95-98>

Пантилеев С.Р. Методика исследования самоотношения. М.: Смысл, 1993. 32 с.

Парфененко Р.Д. Оценка эффективности нейрографика как метода коррекции фрустрационных реакций // Молодость. Интеллект. Инициатива: материалы XI Междунар. науч.-практ. конф. студентов и магистрантов (Витебск, 21 апреля 2023 г.): в 2 т. Витебск: Изд-во ВГУ имени П.М. Машерова, 2023. Т. 2. С. 249–251.

Пискарев П.М. Духовная сила нейрографика // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. № 1(39). С. 406–411.

Пискарев П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. М.: Эксмо, 2021. 224 с.

Пискарев П.М. Предпосылки формирования метода «Нейрографика» // Методология современной психологии. 2016. Вып. 6. С. 335–343.

Полуэктов Д.А. Применение интегративного коучинга и самокоучинга: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2022. 32 с.

Полуэктов Д.А. Коучинговые принципы работы «теста Метамоdern» («теста Полуэктова») // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2022. № 2(44). С. 123–140.

Полуэктов Д.А. Принцип «фрактальности» и «голографичности» в теории и практическом применении теста Метамоdern // Методология современной психологии. 2022. Вып. 16. С. 281–292.

Ревакина Л.В. Нейрографика в работе с ролевой самооценкой // Вестник Московской международной академии. 2021. № 1. С. 136–145.

Савельева О.А. Нейрографика как проективная методика диагностики, осознания и самоанализа психических состояний // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2018. № 1(35). С. 330–337.

Симонов П.А. Применение нейрографика как метода интегративной психологии в антикризисной работе // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2022. № 1(43). С. 165–172.

Сорокина Е.Н. Нейрографика как интегративная психотехнология сопровождения кризиса развития в многоуровневом процессе самоактуализации женщины-матери // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2023. № 1(45). С. 231–242.

Усатых Г.Н. Коррекция тревоги и профилактика панических атак методом нейрографика // Молодой ученый. 2020. № 22(312). С. 485–490.

References

Abramova, L.Yu. (2021). [Neurography as a method of communication management]. *E-Scio*. No. 12, pp. 601–611.

Averbukh, A.I. (2022). [Analysis of the possibility of using neurography as a method of preventing OCD (obsessive-compulsive disorder)]. *Nauka, innovatsii, obrazovanie: aktual'nye voprosy XXI veka: sbornik statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii (Penza, 25 maya 2022 g.)* [Science, Innovation, Education: Topical Issues of the 21st Century. collection of articles of the International Scientific and Practical Conference (Penza, May 25, 2022)]. Penza: Nauka i prosveshcheniye Publ., pp. 310–315.

Anan'eva, E.P. (2018). [Neurographica as the art-therapy method of psychological counselling of female cancer patients undergoing chemotherapy]. *Psikhologiya i psikhotekhnika* [Psychology and Psychotechnics]. No. 3, pp. 101–112. DOI: <https://doi.org/10.7256/2454-0722.2018.3.26744>

Anokhina, V.S., Kornil'tseva, O.S., Garmash, S.V. and Poturaeva, L.N. (2023). [Efficiency of using the neurographics method in regulation of psychoemotional state people in difficult life situation]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches]. Vol. 12, no. 3A–4A, pp. 34–42.

Egorova, M.S., Sitnikova, M.A., Parshikova, O.V. (2015). [Adaptation of the Short Dark Triad]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Studies]. Vol. 8, no. 43. Available at: <https://psystudy.ru/num/article/view/1052/921> (accessed 22.03.2024). DOI: <https://doi.org/10.54359/ps.v8i43.1052>

Eliseev, O.P. (2019). *Praktikum po psikhologii lichnosti* [Practicum on personality psychology]. Moscow: Yurayt Publ., 390 p.

Ishmukhametov, I.N. (2006). [Psychometric characteristics of the UCLA loneliness scale (Version 3): a research of loneliness of the higher school students]. [Computer Modeling and New Technologies]. Vol. 10, no. 3, pp. 89–95.

Kitaeva, M.P. (2023). [Machiavellianism as a manifestation of psychological alienation of a person]. *Filosofskie i metodologicheskie problemy issledovaniya rossiyskogo obshchestva: sbornik trudov VII Mezhdunarodnoy nauchnoprakticheskoy konferentsii (Moskva, 24 noyabrya 2023 g.)* [Philosophical and Methodological Problems of Research of Russian Society: proceedings of the 7th International scientific and practical conference (Moscow, November 24, 2023)]. Moscow: RUT (MIIT), ROAT Publ., pp. 81–89.

Kitaeva, M.P. (2023). [Marginality as a cause of psychological alienation in a digital society]. *Aktual'nye problemy pedagogiki i psikhologii* [Actual Problems of Pedagogy and Psychology]. Vol. 4, no. 12, pp. 79–86.

Kitaeva, M.P. (2024). [Application of integrative psychotechnologies to overcome self-alienation]. *Metodologiya sovremennoy psikhologii* [Methodology of Modern Psychology]. Iss. 21, pp. 130–140.

Kitaeva, M.P. (2024). [Neurography as an art-therapeutic method of overcoming psychological alienation]. *Psikhologiya i meditsina: puti poiska optimal'nogo vzaimodejstviya – 2023: Zdorov'ye i*

psikhologicheskoye blagopoluchiye lichnosti: sbornik materialov X Mezhdunarodnoy konferentsii studentov i molodykh uchnykh (Ryazan', 23–24 noyabrya 2023 g.) [Psychology and medicine: ways to find optimal interaction – 2023: Health and psychological well-being of the individual: proceedings of the 10th International conference of students and young scientists (Ryazan, November 23–24, 2023)]. Ryazan: RyazSMU, Minzdrav Rossii Publ., pp. 356–361.

Kitaeva, M.P. (2024). [Phenomena of alienation and loneliness in society]. *Chelovecheskiy faktor: Sotsial'nyy psikholog* [Human Factor: Social Psychologist]. No. 1(49), pp. 26–33.

Kitaeva, M.P. (2024). [Subjectivity 12 archetypes by Carol Pearson]. *Aktual'nye problemy pedagogiki i psikhologii* [Actual Problems of Pedagogy and Psychology]. Vol. 5, no. 1, pp. 52–61.

Lytkina, E.I. (2014). [Operationalization of the concept of «anomie» in empirical research: an analytical review]. *Sotsiologiya: metodologiya, metody, matematicheskoe modelirovanie* [Sociology: Methodology, Methods, Mathematical Modeling]. No. 38, pp. 165–199.

Mark, M. and Pirson, K. (2005). *Geroy i buntar'. Sozдание brenda s pomosh'yu arkhетipov* [The hero and the outlaw: Building extraordinary brands through the power of archetypes]. St. Petersburg: Piter Publ., 336 p.

Nikol'skaya, I.A. and Kopetskiy, I.S. (2022). [Art therapy as a method of correction of negative emotions at dental appointment]. *Meditsinskiy alfavit* [Medical Alphabet]. No. 7, pp. 95–98. DOI: <https://doi.org/10.33667/2078-5631-2022-7-95-98>

Pantileev, S.R. (1993). *Metodika issledovaniya samootnosheniya* [Methodology of self-attitude research]. Moscow: Smysl Publ., 32 p.

Parfenenko, R.D. (2023). [Evaluation of the effectiveness of neurography as a method of correction of frustrating reactions]. *Molodost'. Intellekt. Initsiativa: materialy XI Mezhdunarodnoy nauchnoprakticheskoy konferentsii studentov i magistrantov (Vitebsk, 21 aprelya 2023 g.): v 2 t.* [Youth. Intelligence. Initiative. Proceedings of the 11th International Scientific and Practical Conference of students and undergraduates (Vitebsk, April 21, 2023): in 2 vols]. Vitebsk: VSU named after P.M. Masherov Publ., vol. 2, pp. 249–251.

Piskaryov, P.M. (2016). [Prerequisites for the formation of the «Neurography» method]. *Metodologiya sovremennoy psikhologii* [Methodology of Modern Psychology]. Iss. 6, pp. 335–343.

Piskaryov, P.M. (2020). [The spiritual power of neurography]. *Chelovecheskiy faktor: Sotsial'nyy*

psikholog [Human Factor: Social Psychologist]. No. 1(39), pp. 406–411.

Piskaryov, P.M. (2021). *Neyrografika. Algoritm snyatiya ogranicheniy* [Neurography. The Algorithm for removing restrictions]. Moscow: Eksmo Publ., 224 p.

Poluektov, D.A. (2022). [Coaching principles of the «Metamodern test» («Poluektov test»)]. *Chelovecheskiy faktor: Sotsial'nyy psikholog* [Human Factor: Social Psychologist]. No. 2(44), pp. 123–140.

Poluektov, D.A. (2022). *Primenenie integrativnogo kouch-instrumenta Test metamodern v praktike kouchinga i samokouchinga: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk* [Application of the integrative coaching tool Metamodern test in the practice of coaching and self-coaching: Abstract of Ph.D. dissertation]. Yaroslavl, 32 p.

Poluektov, D.A. (2022). [The principle of «fractality» and «holography» in the theory and practical application of the Metamodern test]. *Metodologiya sovremennoy psikhologii* [Methodology of Modern Psychology]. Iss. 16, pp. 281–292.

Revyakina, L.V. (2021). [Neurographics in role self-esteem]. *Vestnik Moskovskoy mezhdunarodnoy akademii* [Bulletin of the Moscow International Academy]. No. 1, pp. 136–145.

Savel'eva, O.A. (2018). [Neurography as a projective technique of diagnosis, awareness and introspection of mental states]. *Chelovecheskiy faktor: Sotsial'nyy psikholog* [Human Factor: Social Psychologist]. No. 1(35), pp. 330–337.

Simonov, P.A. (2022). [Application of neurography as a method of integrative psychology in anti-crisis work]. *Chelovecheskiy faktor: Sotsial'nyy psikholog* [Human Factor: Social Psychologist]. No. 1(43), pp. 165–172.

Sorokina, E.N. (2023). [Neurography as an integrative psychotechnology of development crisis support in the multilevel process of self-actualization of a mother woman]. *Chelovecheskiy faktor: Sotsial'nyy psikholog* [Human Factor: Social Psychologist]. No. 1(45), pp. 231–242.

Usatykh, G.N. (2020). [Correction of anxiety and prevention of panic attacks by the method of neurography]. *Molodoy uchenyy* [Young Scientist]. No. 22(312), pp. 485–490.

Zorina, N.N. (2020). [Application of neurography for the development of emotional intelligence of personality]. *Chelovecheskiy faktor: Sotsial'nyy psikholog* [Human Factor: Social Psychologist]. No. 1(39), pp. 331–342.

Об авторах

Китаева Мария Петровна

доктор психологических наук,
кандидат биологических наук,
доцент кафедры социальной психологии

Московский институт психологии,
107078, Москва, Докучаев пер., 8;
e-mail: kimape@mail.ru
ResearcherID: AAO-6153-2021

About the authors

Maria P. Kitaeva

Doctor of Psychology,
Candidate of Biological Sciences
Associate Professor of the Department
of Social Psychology

Moscow Institute of Psychology,
8, Dokuchaev Ln., Moscow, 107078, Russia;
e-mail: kimape@mail.ru
ResearcherID: AAO-6153-2021