ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УНИВЕРСАЛЬНАЯ МОДЕЛЬ ПСИХОТЕРАПИИ, ОСНОВАННАЯ НА СТРУКТУРЕ ЛИЧНОСТИ, СМОДЕЛИРОВАННОЙ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОЦЕССА ОСОЗНАНИЯ.

Гафарова Ольга Ниловна

Психолог - психотерапевт, член Международной ассоциации холистической психологии и психотерапии при ЮНЕСКО ООН. Генеральный директор психологического Ресурсного Центра "Интеграция" г. Тамбов

[DOI 10.31618/ESU.2413-9335.2019.5.58.34-39](https://doi.org/10.31618/ESU.2413-9335.2019.5.58.34-39)

АННОТАЦИЯ.

В докладе приведена структура личности, которая сложилась у автора в результате эмпирического исследования процесса осознания и анализа психологической теории о психологических явлениях и отношениях. Данные исследования показали, что феномен личности состоит из шести типовых шаблонов доминирующих стереотипов человека. А логика этапов осознания информации о них легла в основу авторской психотерапевтической модели «Технология Осознания Реальности» (ТОР – подход), на основании которой возможно создание и принятие Универсальной Модели Психотерапии.

ABSTRACT

The report shows the structure of personality, which has developed in the author as a result of an empirical study of the process of awareness and analysis of the psychological theory of psychological phenomena and relationships. These studies have shown that the phenomenon of personality consists of six patterns of dominant stereotypes of a person. And the logic of the stages of awareness of information about them formed the basis of the author's psychotherapeutic model "Technology of Awareness of Reality" (TOP) approach, on the basis of which it is possible to create and adopt the Universal Model of Psychotherapy.

Ключевые слова: структура личности, стереотипы человека, процесс осознания, структура опыта, универсальная модель психотерапии, технология осознания реальности.

Keywords: personality structure, human stereotypes, process of awareness, structure of experience, universal model of psychotherapy, technology of awareness of reality.

Психотерапия на современном этапе своего развития пришла «к невероятному смещению и мозаичности в корпусе психотерапевтических теорий и практик, где наибольшую трудность представляет совмещение концептуальных представлений об объектах, на которые направлено психотерапевтическое воздействие» [1]. Ряд учёных уже представили свои варианты систематизации психотерапевтических школ. Это система Курильченко Н. Н., предложившая четыре оси дифференциации психотерапевтических методов (по цели, объекту, продолжительности психотерапии и объёму формирования возможностей личности) [2]; система Ковалёва С. В., создавшего форму «матрёшки» психотерапий по феноменам уровней жизни в плане последовательной смены четырех ее этапов: инструментального, интенционального, смыслового и трансцендентного [3]; система Вознюка А. В., выдвинувшего идею создания Универсальной Модели Психотерапии (далее — УМП), обращающая внимание на реакции человека на основной источник психологических проблем — стресс [4]. Но какой бы фактор не был базовым для создания УМП, он является проявлением того, что составляет феномен личности. А. А. Александров в своей работе "Интегративная психотерапия" сделал вывод, что «личностно — ориентированные системы психотерапии акцентируют своё воздействие на какую — то одну функцию личности (когнитивную, эмоциональную, поведенческую), но не могут полностью игнорировать другие» [5].

В современной психологической науке есть только единство в том, какие психологические явления и их компоненты составляют личность, но отсутствует восприятие целостной картины психической реальности, которая проявлена на всех уровнях — от биологического до духовного [6]. Существуют только различные теоретические схемы о составляющих личности. В. Н. Мясисев в своё время эмпирически доказал, что отношение, как функция сознания и личности, является центральным компонентом, создающим целостность личности, и поставил вопрос о выявлении всей её структуры [7]. Интегративная психология в лице В. В. Козлова, предложившая периодизацию когнитивных процессов в сознании [6], на наш взгляд, ближе всего подвела психотерапию к созданию УМП, потому что только по осознаваемым факторам можно судить о личности. Поэтому ещё в мае 2009 г. наш психологический центр ООО "РЦ "Интеграция" г.Тамбова (далее «Центр») выдвинул гипотезу, что последовательность когнитивного процесса осознания позволит проявить какую информацию и в каком порядке человек фиксирует в сознании, опускаясь в глубины своей личности.

Мы поставили цель выявить структуру процесса осознания, чтобы вести психотерапию клиентов по оптимально короткому и универсальному пути, независимо от вида психотерапевтического метода, ведь сокращение сроков психотерапевтического курса — объективное требование наших клиентов. Тогда мы и представить себе не могли,

что получим не только понимание оптимального алгоритма осознания, но и видение структуры сознания и структуры личности в логической взаимосвязи с уровнями информации в сознании человека.

Так как настоящая статья посвящена УМП, на основе структуры личности, мы опустим далее информацию о выявленной нами структуре сознания, кратко описав только уровни информации в сознании и последовательность, этапы, процесса осознания, чтобы была понятна взаимосвязь и логика упорядочивания психологических явлений в иерархии информационных уровней сознания.

Всего в исследовании за три года приняло участие 60 человек в возрасте от 25 до 45 лет — это мужчины и женщины активного работоспособного возраста, имеющих паническое расстройство по критериям МКБ – 10. Часть из них проходили параллельно медикаментозное лечение, назначенное врачами — психиатрами Тамбовского областного психоневрологического диспансера, врачами — неврологами различных городских поликлиник. Другая часть клиентов направлялась уже нами к данным врачам. Приходилось затрачивать 1 — 2 консультации на когнитивно — поведенческую и эмоционально — рациональную психотерапию, чтобы мотивировать клиентов на врачебное сопровождение и медикаментозное лечение, чтобы сложился комплексный подход к преодолению данного расстройства. Так мы получили опыт совмещения медицинской помощи и немедицинской психотерапии в один лечебно — психотерапевтический курс. Когда наши клиенты, в процессе курса, наблюдали улучшения своего состояния — хотели бросить пить таблетки, мы объясняли им, что резко отменять назначенные препараты нельзя (это нежелательный стресс для организма), рекомендовали им попросить своего лечащего врача назначить другую схему их употребления. Так постепенно больные отказывались от медикаментозного лечения в результате объективных показателей здоровья. По завершении консультационного психотерапевтического курса в нашем Центре, клиенты давали нам письменный отзыв о субъективной оценке внутреннего состояния и улучшение качества жизни. По пришествию шести и двенадцати месяцев мы связывались с пациентами и опрашивали их на предмет рецидивов панических расстройств и обращений ещё к кому — либо за психологической и врачебной помощью вследствие их повторений. Таким образом мы отслеживали устойчивость результата прове-

дённого комплексного лечебно — психотерапевтического курса (далее — «курс»).

Основными методами исследования были эксперименты, их индуктивный и сравнительный анализ полученной информации, а так же теоретический анализ психологической научной литературы в области изучения сознания и процесса осознания, теории личности в различных психологических школах, а именно, в психоанализе З. Фрейда, в гуманистической психологии А. Маслоу, А. Адлера, К. Хорни, К. Роджерса, Д. Уотсона, личность в психологии отношений В. М. Мясищева, Е. Бурне.

В первом этапе исследования клиентам предлагалось мысленно представить симптом как некую одежду на себе, затем как будто снять её руками и описать, от чего диссоциировались и что осталось во внутренней реальности. Так мы вели клиента по уровням психологических состояний до эффекта пустоты, когда ему уже осознавать было нечего. Рассуждения клиентов записывались, и по ним мы определяли, на каком мета — уровне что становится объектом внимания человека. Периодически мы проводили сопоставление показаний и сначала пришли к дифференциации видов информации, определив их как уровни информации в сознании. Это:

- 1) фактический (о фактах);
- 2) процессуальный (о динамике переживаний и личных стратегиях поведения);
- 3) идеологический (о решениях и убеждениях);
- 4) сенсорно — чувственный (об эмоциях и чувствах);
- 5) аутентичный (об интерпретации опыта);
- 6) консолидированный (о мировоззрении и нравственной ориентации) [8].

Данная дифференциация показала, что в каждом уровне информации имеются свои доминантные объекты внимания. И мы стали вести психологическую диагностику по уровням информации. Это стало вторым этапом исследования, сентябрь 2010 г. — июнь 2012 г., в ходе которого выяснилось, что испытуемые быстрее и лучше осознавали причинно — следственные связи своих проблем в логическом порядке характерных доминирующих привычек. Их мы назвали «шаблоны личности». Это комплекс стереотипов, который и входит в определённый шаблон, т. е. форму проявления определённого психологического явления. Шаблоны личности структурировались по принципу матрёшки: один в другом [9].

Таблица 1.

Систематизация уровней информации, шаблонов личности и психологических явлений.

Уровни информации		Осознаваемые стереотипы	Шаблоны личности. Психологические явления
1	Симптоматический	Как себя чувствую (физическое состояние)	Физический: симптомы, как результаты психической деятельности
2	Процессуальный	Как поступаю (поведенческие стратегии)	Поведенческий: психологические процессы в форме психологических защит
3	Идеологический	Как думаю (рассуждения)	Логический: психологические состояния и принимаемые решения в них
4	Сенсорно – чувственный	Как реагирую (эмоции и чувства)	Чувственный: свойства психики и потребности личности
5	Аутентичный	Как вижу (система взглядов)	Социокультурный: психологические образования
6	Консолидированный	Как прихожу к выводам (предубеждения и тенденции – «дух времени»)	Нравственно – временной: психологические феномены (душа, сознание, совесть, и т.п.)

Рассмотрев психологию отношений В. Н. Мясищева [7], мы увидели, что типы отношений в его теории личности логически структурируются по, так называемой нами, «матрешке шаблонов» личности. Получились следующие категории отношений:

Таблица 2.

"Лестница этапов осознания" и категории отношений в феномене личности.

Шаблоны личности		Взаимоотношения по Мясищеву				
1	Физический	1. Я и Я: отношение к себе и к личной реакции на триггер				
2	Поведенческий	2. Я и Другой: отношение к другому				
3	Логический	3. Я и Контекст: предмет общения				
4	Чувственный	4. Я и Система: семья, род, коллектив				
5	Социокультурный	5. Я и Социум (сообщество)				
6	Нравственно – временной	6. Я и Мир				
Этапы осознания и консультирования по TOP – подходу		1. Симптом	2. Стратегия	3. Состояние	4. Необходимость	5. Истоки
Опорные вопросы исследования и этапов		Что есть?	Что делал(а)?	Зачем?	Ради чего?	Из – за чего?
						6. Разрешение/ Запрет
						К чему? И что тогда?

Последовательность этапов осознания и определённая нами структура личности, как «матрешка шаблонов», дала пошаговое понимание всей причинно — следственной цепочки формирования

психологической проблемы и чёткое видение, когда и какому методу психотерапии стоит отдать предпочтение, осознавая, с каким компонентом психики и типом отношений мы работаем в кон-

кретном шаблоне личности в определённом этапе. Данную психотерапевтическую модель мы назвали «Технология Осознания Реальности» (ТОР — подход). В результате проверки эффективности работы по алгоритму ТОР — подхода третий этап исследования, май 2012 г. — июнь 2015 г., срок курса по преодолению панических атак и состояния фрустрации от них сократился по среднестатистическому показателю на 35%, в среднем с 38 консультаций в контрольной группе, до 13 консультаций в ТОР — группе.

Но главный потенциал консультационной матрицы ТОР — подхода в том, что:

1) психотерапевт может оставаться в рамках своего метода и вести психосессию и курс в целом, чётко видя к какому шаблону личности он переходит в конкретном этапе консультирования (это становится понятным по типу информации, которую озвучивает пациент/клиент);

2) по ней может вести многоуровневую психотерапию один специалист (зависит от многогранности его профессионализма), определяясь в

каждом этапе какой психотерапевтический метод стоит применить в конкретном этапе психосессии (этапе осознания) к конкретному шаблону личности;

3) может с одним пациентом работать и бригада специалистов, передавая от этапа к этапу пациента тому специалисту, профилирующий метод, которого лучше всего резонирует шаблону личности клиента, с которым необходимо провести работу. Это очень удобно для медицинской (клинической) психотерапии, где с одним пациентом может работать бригада врачей-психотерапевтов и психиатров.

Поэтому имеет смысл апробировать данную систему консультирования в условиях медучреждений, где психотерапия ограничена временными рамками стационарного лечебного курса. ТОР — подход интегрирует краткосрочную психотерапию с её акцентом работы на преодоление симптома и долгосрочную — с её акцентом работы на преобразование качеств личности в единую систему.

Таблица 3.

Универсальная Модель Психотерапии на основе структуры личности и этапов когнитивного процесса осознания (осознания шаблонов личности и стереотипов в отношениях. Она же - консультационная модель ТОР-подхода.

Структурные характеристики		Шаблоны личности/ уровни информации в сознании	Вид психотерапевтических школ и/или методов					
Познавательный компонент	6	Нравственно-временной/ Консолидированный	Экзистенциальная терапия и духовно-ориентированные терапии и практики Интегративный подход					
	5	Социокультурный/ Аутентичный	Психоанализ К. Юнга и Социально-ориентированные терапии					
Эмоциональный компонент	4	Чувственный/ Сенсорно – чувственный	Все виды системной и эмоционально-рациональной терапии ЛОР-терапия					
	3	Логический/ Идеологический	Транзактный анализ и все виды когнитивной терапии					
Волевой компонент	2	Поведенческий/ Процессуальный	Поведенческая терапия/ Бихевиаральный подход Гештальт-подход					
	1	Физический/ Симптоматический	Телесно-ориентированные методы различных терапий					
Этапы осознания/этапы консультирования			1. Симптом	2. Стратегия	3. Состояние	4. Необходимость	5. Истоки	6. Разрешение/ Запрет
Осознание стереотипов в отношениях			Я и Я	Я и Другой	Я и Контекст	Я и Система	Я и Социум	Я и Мир
Сущностные характеристики по Мясищеву			Активность		Избирательность		Сознательность	Целостность

В случае успешной апробации, создание и принятие всем психотерапевтическим сообществом Универсальной Модели Психотерапии может быть более чем возможным, а ТОР-подход, надеемся, будет четвёртой ступенью к её созданию.

Список литературы:

1. Воробьева Л.И. Интеграция психотерапии — возможно ли это? // Труды по психологическому консультированию и психотерапии. Специализированное научно — аналитическое издание.

Москва. МГППУ. Издатель: Издательство «Институт психологии РАН», 2005, № 2005, — 245 с.

2. Курильченко Н.Н. К вопросу профессиональной идентификации практического психолога, психотерапевта в вузе. Электронный ресурс: <http://psychology.net.ru/articles/content/1180647215.html>

3. Ковалёв С.В. Матрёшка психотерапий и уровней жизни. Электронный ресурс: <https://psy-in.ru/articles/kontseptsiya-urovnej-psihoterapii-i-integralnoe-nejroprogrammirovanie>

4. Вознюк А.В. Универсальная модель психотерапии: монография. Житомир, 2017, 145 с.
5. Александров А.А. Интегративная психотерапия. — СПб.: Питер, 2009, — 352 с.
6. Козлов В.В. Сознание как предмет интегративной психологии. Седьмая волна психологии. Вып.7. Ярославль, МАПН, ЯрГУ, 2010 — 3 — 18 с.
7. Мясищев В.Н. Структура личности и отношения человека к действительности // Психология

личности: тексты / Под ред., А.А. Пузыря, — М., 1982, — 35 — 38 с.

8. Гафарова О.Н. Технология осознания реальности — подход психологического консультирования// Психолог, 2015. № 4, — 317 — 356 с.

9. Гафарова О.Н. «Метеозависимость». Сборник трудов «VII Международная научно — практическая конференция «Психология человека в условиях здоровья и болезни» Тамбов, 07 июня 2017 г. Издательский дом ТГУ им. Г.Р. Державина, г. Тамбов, — 254 с.

ФЕНОМЕН «ДРУЖБА» КАК ФОРМА МЕЖЛИЧНОСТНОЙ АТТРАКЦИИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Кареева Ольга Петровна,

Кандидат филол.наук,

доцент кафедры ЕиГН

Филиал Южного федерального
университета, г.Геленджик

Евченко Игорь Владимирович

Студент филиала ЮФУ, г. Геленджик

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена изучению одной из форм аттракции - дружбы, её специфических черт и роли в межличностном общении. Представлены и проанализированы практические результаты опроса, проведенного среди молодежи и подростков города-курорта Геленджик, с целью выявления механизмов образования различных эмоциональных отношений и содействия качественному общению в молодежной среде.

ABSTRACT

The article is devoted to the studying of one of the forms of attraction – friendship and its specific features and role in the interpersonal communication. It represents and analyzes the practical results of the survey among the young people and teenagers in the resort town of Gelendzhik carried out in order to define the mechanisms of formation of different emotional relations and assistance to the qualitative communication among the young people.

Ключевые слова: аттракция, аффилиация, виртуальное общение, молодежная среда.

Key words: attraction, affiliation, virtual communication, youth

Современная молодежь качественно отличается от поколения своих родителей по форме построения межличностных отношений, в которых общение все чаще осуществляется виртуально.

Анализ общения, как сложного, многостороннего процесса, показывает, что конкретные формы данного феномена могут быть различными, но естественное представление о человеческом общении связано с пониманием его структуры как единства трех сторон: коммуникативной, интерактивной и перцептивной [1]. Важно, на наш взгляд, понимание того факта, что, если виртуальная форма общения предусматривает обмен информацией (коммуникативная сторона) и даже организацию взаимодействия (интерактивная сторона), то процесс *восприятия* и познания друг друга партнерами по общению (перцептивная сторона) уходит на задний план, то есть, виртуально не реализуется в полной мере.

Особый круг проблем межличностного восприятия, по мнению Г.М. Андреевой, возникает в связи с включением в этот процесс специфических эмоциональных регуляторов. «Люди не просто воспринимают друг друга, но также и формируют отношение к воспринимаемому партнеру по общению. На основе сделанных оценок рождается

разнообразная гамма чувств — от неприятия того или иного человека до симпатии, даже любви к нему» [1, 103].

Молодежная среда, на наш взгляд, является той социальной группой, для которой чувственное восприятие и познание друг друга в процессе эмоционально-окрашенного общения являются первостепенными, и трудности их реализации часто приводят к внутриличностным и межличностным конфликтам.

Актуальность и практическая значимость поставленной проблемы обусловили выбор темы нашего исследования, *целью* которого является изучение аттракции - механизмов образования различных эмоциональных отношений к воспринимаемому человеку.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

1. рассмотреть сущность понятия «Аттракция» в социальной психологии;
2. выявить специфические черты одной из форм межличностной аттракции – дружбы;
3. проанализировать результаты социологического опроса, проведенного среди молодежи в городе-курорте Геленджик.