

УДК: 159.9

DOI: 10.25629/НС.2023.02.23

## ПСИХОДИАГНОСТИКА ЭГО-СОСТОЯНИЙ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ АУТООРДИНАЦИОННОГО НАПРАВЛЕНИЯ В ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ

Часть 2 (окончание, начало в № 1, 2023)

Янышева В.А.<sup>1</sup>, Донцов Д.А.<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>ООО «Международный институт психологии и психотерапии  
аутоординационного направления»

<sup>2</sup>Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

<sup>3</sup>Московский государственный психолого-педагогический университет

**Аннотация.** В содержательно-смысловом контексте сферы психологического консультирования и области неклинической психотерапии, в этой статье предметно представлен авторский научно-практический подход В.А. Янышевой: аутоординационная психология и аутоординационная психотерапия психики личности, осуществляемая посредством естественно-психического психотерапевтического метода.

В данной статье полномасштабно приведена авторская психологическая диагностическая методика В.А. Янышевой «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе», посвящённая неклассическому, по сравнению с транзактным анализом Э. Бёрна, пониманию и определению таких эго-состояний личности, выделяемых в авторском научном и практическом направлении В.А. Янышевой «аутоординационная психология и аутоординационная психотерапия», как: контролирующий родитель; опекающий родитель; взрослый; естественный ребёнок; капризный, обиженный, бунтующий ребёнок; адаптивный ребёнок.

Эта разработка предназначена для: а) студентов бакалавриата, специалитета, магистратуры, аспирантуры, профессиональной переподготовки и повышения квалификации всех психологических специальностей и направлений подготовки; б) профессионалов-психологов, – психологов-консультантов, психологов-психотерапевтов, психологов-психодиагностов, преподавателей практикоориентированных психологических дисциплин, научных сотрудников-психологов, возрастных психологов, клинических психологов, а также социальных, служебных, военных, управленческих, транспортных, спортивных, пенитенциарных, экстремальных психологов и других специалистов в области практической психологии, производящих немедцинскую психотерапию и осуществляющих общую психологическую диагностику.

**Ключевые слова:** человек, личность, психика, психология, самопроизвольная работа психики, жизнь, жизнедеятельность, психологическая помощь, психологическое консультирование, психологическая (немедицинская, неклиническая) терапия, психотерапия, аутоординационная психология, аутоординационная психотерапия, естественно-психический метод психотерапии, очаг скрытого напряжения (ОСН), освобождение психики, избавление психики, клиент (ординант), сознание, подсознание, бессознательное, самоупорядочивание психики, психологическая диагностика, общая психодиагностика, диагностика, эго-состояние, контролирующий родитель, опекающий родитель, взрослый, естественный ребёнок, капризный и обиженный и бунтующий ребёнок, адаптивный ребёнок.

**Обработка данных и подсчёт результатов методики**

**В.А. Янышевой «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе»**

По всем трём экземплярам методики подсчёт результатов производится аналогично, единообразно.

**I. Пошаговая последовательность действий для подсчёта уровня выраженности отдельного эго-состояния из всех представленных в методике эго-состояний личности**

1. Определяем интересующую нас шкалу: устанавливаем эго-состояние и соответствующий ему номер столбца с помощью таблицы 7, в которой показано, что каждый столбец в таблицах методики соответствует одному эго-состоянию, а каждое эго-состояние представляет собой отдельную шкалу.

2.

Таблица 7 – Соответствие шкал, эго-состояний и номеров столбцов

Шкала	Эго-состояние	Номер столбца во всех 6 таблицах
Шкала КР	Контролирующий Родитель	Столбец 1
Шкала ОР	Опекающий Родитель	Столбец 2
Шкала В	Взрослый	Столбец 3
Шкала ЕР	Естественный Ребёнок	Столбец 4
Шкала КОБР	Капризный, Обиженный, Бунтующий Ребёнок	Столбец 5
Шкала АР	Адаптивный Ребёнок	Столбец 6

3. Находим в каждой таблице, в конце конкретного столбца, то число, которое респондент, согласно инструкции к методике, записал как количество выбранных им определений в данном столбце этой таблицы (или подсчитываем это промежуточное число сами).

4. Суммируем числа, записанные в конце конкретного столбца во всех таблицах. В результате должно получиться одно итоговое число, отображающее собой суммарное количество выбранных респондентом определений по конкретной шкале, то есть в каждом конкретном столбце во всех таблицах.

5. Осуществляем расчёт уровня выраженности эго-состояния по следующей формуле:

$$\frac{n}{N} \times 100\%$$

где n – суммарное количество выбранных респондентом определений по конкретной шкале (то есть в каждом конкретном столбце во всех таблицах), N – общее число определений, относящихся к конкретной шкале, которое указано в таблице 8 и отображает собой одно конкретное эго-состояние.

Иными словами, суммарное количество выбранных респондентом определений по конкретной шкале необходимо разделить на общее число определений по данной шкале, а затем умножить на 100%.

Таблица 8 – Общее число определений по каждой шкале

Таблицы определений / Шкалы	Шкала КР	Шкала ОР	Шкала В	Шкала ЕР	Шкала КОБР	Шкала АР
Табл. № 1. Слова и фразы	21	24	23	23	33	31
Табл. № 2. Интонация и манера говорения	15	14	15	14	19	15
Табл. № 3. Речь и качество речевого поведения	9	10	11	7	12	10

Табл. № 4. Мимика и выраженные лица	6	11	6	9	15	12
Табл. № 5. Язык телодвижений	9	7	6	7	17	11
Табл. № 6. Отношение и поведение	8	14	11	19	31	23
Общее число определений по всем таблицам	<b>69</b> (100%)	<b>80</b> (100%)	<b>72</b> (100%)	<b>79</b> (100%)	<b>127</b> (100%)	<b>102</b> (100%)
№№ столбца	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>

6. Оцениваем полученный результат (число в процентах, получившееся в предыдущем, четвёртом пункте) с помощью таблицы 9. Этот результат позволяет судить об определённом уровне выраженности и определённой степени напряжённости конкретного эго-состояния в личности респондента.

Таблица 9 – Уровни выраженности/напряжённости эго-состояний

Процент выраженности эго-состояния	Уровень выраженности эго-состояния	Напряжённость эго-состояний
<b>91 – 100 %</b>	<b>Крайне высокий</b>	чрезмерная напряжённость эго-состояния
<b>81 – 90%</b>	<b>Очень высокий</b>	излишняя напряжённость эго-состояния
<b>71 – 80 %</b>	<b>Высокий</b>	избыточная напряжённость эго-состояния
<b>51 – 70%</b>	<b>Средневысокий</b>	очень хорошо, если <b>ОР</b> и <b>В</b> выражены так
<b>31 – 50 %</b>	<b>Средний</b>	очень хорошо, если <b>КР</b> и <b>ЕР</b> выражены так
<b>21 – 30 %</b>	<b>Низкий</b>	к лучшему, если <b>КОБР</b> и <b>АР</b> выражены так
<b>11 – 20%</b>	<b>Очень низкий</b>	хорошо, если <b>КОБР</b> и <b>АР</b> выражены так
<b>1 – 10 %</b>	<b>Крайне низкий</b>	очень хорошо, если <b>КОБР</b> и <b>АР</b> выражены так

### Конкретный пример подсчёта уровня выраженности отдельного эго-состояния, представленного в методике

1. Определяем уровень выраженности эго-состояния Взрослого у данного респондента. Находим в таблице 7 нужную шкалу – шкалу **В** – представляющую собой эго-состояние Взрослого и соответствующий номер столбца – это столбец 3.

2. Находим на бланке или в электронной форме методики число в конце конкретного столбца (в данном случае – столбец 3) в каждой из 6 таблиц, которое имеет место как количество выбранных определений по конкретной шкале. Уточним, что шкала представляет собой, в данном случае, шкалу **В**, эго-состояние Взрослого или столбец 3, учитываемый во всех 6 содержательных таблицах методики. Предположим, что респондент указал следующие данные в конце столбца 3 в каждой таблице (или мы сами сделали этот подсчёт выбранных им определений): таблица 1 «Слова и фразы» – 12 определений; таблица 2 «Интонация и манера говорения» – 5 определений; таблица 3 «Речь и качество речевого поведения» – 2 определения; таблица 4 «Мимика и выражение лица» – 4 определения; таблица 5 «Язык телодвижений» – 3 определения; таблица 6 «Отношение и поведение» – 3 определения.

3. Суммируем числа, записанные в конце конкретного столбца во всех таблицах:  $12 + 5 + 2 + 4 + 3 + 3$  и получаем 29 – итоговое число, характеризующее суммарное количество выбранных респондентом определений по шкале **В**.

4. Далее считаем по формуле  $\frac{n}{N} \times 100\%$ . Суммарное количество выбранных респондентом определений по шкале (в данном примере:  $n = 29$ ) делим на общее число определений, относящихся к шкале **В**, которое было взято нами из таблицы № 8 (в данном примере:  $N = 72$ ). Проводим расчёт:  $29 \div 72 = 0,40277$ . Полученное число умножаем на 100%:  $0,40277 \times 100\% = 40,28\%$ .

5. Смотрим таблицу 9. Полученный результат, представленный в процентах (в данном примере: 40,28%), свидетельствует о среднем уровне выраженности эго-состояния Взрослого у тестируемого респондента.

## **II. Пошаговая последовательность действий для итогового подсчёта результатов методики**

1. Осуществляем шаги 1–5 (см. указанную выше пошаговую последовательность действий) для подсчёта уровня выраженности всех эго-состояний, представленных в методике.

2. Отмечаем 3 самых высоких показателя в качестве 3 наиболее выраженных эго-состояний в личности респондента.

### **Конкретный пример итогового подсчёта результатов методики**

1. Предположим, что мы осуществили шаги 1–5 и подсчитали уровни выраженности всех других эго-состояний (кроме эго-состояния Взрослого, рассчитанного в предыдущем примере): эго-состояние Контролирующего Родителя – 27,94% (27%), эго-состояние Опекающего Родителя, – 41,77% (41%), эго-состояние Естественного Ребёнка, – 34,18% (34%), эго-состояние Капризного, Обиженного, Бунтующего Ребёнка, – 56,91% (56%), эго-состояние Адаптивного Ребёнка, – 55,45% (55%).

2. Три наиболее выраженными показателями в этом конкретном примере являются: эго-состояние Капризного, Обиженного, Бунтующего Ребёнка – 56%, эго-состояние Адаптивного Ребёнка – 55%, эго-состояние Опекающего Родителя – 41%.

### **Интерпретация результатов методики**

#### **В.А. Янышевой «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе»**

**Шкала КР** – эго-состояние **Контролирующего Родителя**, самое сильное эго-состояние из всех шести выделяемых в аутоординационном подходе эго-состояний.

Для **КР** характерны: зрелость, позитивность и конструктивность в деятельности, эмоциональная нейтральность, повышенная включённость в процесс общения и в производственный процесс с целью контроля. **КР** оптимальным образом проявляет себя в социальной и профессиональной жизнедеятельности (если **КР** в роли руководителя), в личной и семейной жизни.

**КР** определяет для других людей правильные цели, ставит им задачи, контролирует достижение целей и оценивает, согласно своему мнению, правильность выполнения задач. Спокойно, без негативных эмоций отмечает, подчёркивает и корректирует ошибки других в авторитетном тоне. **КР** с позиции авторитета создаёт эффективный рабочий процесс и является главой семьи. **КР** – это дальновидный стратег. **КР** – знаток своего дела; он относится к людям уважительно, выслушивает их, однако сам принимает грамотные решения по всем направлениям.

**Основные качества КР:** организует и пристально контролирует поведение и деятельность окружающих людей. **КР** убеждён, что к его словам всегда прислушаются, поскольку их говорит уважающий себя и очень уважаемый другими человек.

**Девиз КР:** тебе нужно делать всё правильно, и я прослежу за этим.

**Позиция в общении КР:** сверху, контроль с позиции непреложной убеждённости в своём опыте, знаниях и умениях.

**Психоэмоциональное состояние КР:** максимально стабильное, уравновешенное, решительное, на основе ощущения своего авторитета и уверенности в своей правоте. Отсутствует какой-либо эмоциональный накал. Нет негативных эмоций. Наличествуют положительные эмоции

очень слабой интенсивности, которые сопровождают осуществляемый **КР** контроль над людьми и ситуациями.

*Стиль взаимодействия в личной, семейной и профессиональной жизни и деятельности **КР***: авторитетный, но не авторитарный.

*Отношение других к **КР***: ты знаешь, как правильно поступать во всём, поэтому я тебя всецело уважаю, доверяю тебе и равняюсь на тебя – вот почему я следую за тобой и всегда готов действовать под твоим авторитетным руководством.

*Характерные слова и фразы **КР***: правильно; никогда не делай этого; всегда делай так; это следует сделать; будь аккуратен(-тна); разрешаю; обязательно сделай.

*Характерные особенности **КР***: строгая, требовательная, убедительная, твёрдая речь; спокойная, уверенная поза; спокойное выражение лица.

*Типичный персонаж **КР***: Мальвина в аспекте её общения и взаимодействия с Буратино; из советского фильма «Приключения Буратино» (1975).

Шкала **ОР** – эго-состояние Опекающего Родителя, второе по силе эго-состояние из шести выделяемых в аутоординационном подходе эго-состояний.

Для **ОР** характерны: гармоничность и зрелость, позитивность и конструктивность в общении, высокие душевность и включённость в процесс общения и в производственный процесс с целью опеки людей. **ОР** оптимальным образом проявляет себя в социальной и профессиональной жизнедеятельности (**ОР** в роли как руководителя, так и подчинённого) и наиболее оптимальным – в личной и семейной жизни. Позитивные результаты оказанной им помощи и поддержки приносят **ОР** удовольствие и не вызывают эмоциональное напряжение. Ему свойственно доброжелательное и уважительное отношение к окружающим.

*Основные качества **ОР***: позитивная передача опыта через заботу о людях; **ОР** способен искренне помогать, не критикуя других за допущенные промахи. **ОР** постоянно готов поддерживать, подбодрить, вселить уверенность в окружающих.

*Девиз **ОР***: ты можешь быть лучше, и я тебе в этом помогу.

*Позиция в общении **ОР***: сверху, забота с позиции своего опыта и знаний.

*Психоэмоциональное состояние **ОР***: неизменно стабильное, уравновешенное, уверенное, добродушное. Отсутствуют негативные эмоции. Всегда присутствуют положительные эмоции слабой интенсивности – они постоянно окрашены заботой, мягкостью, добротой, теплом, вниманием.

*Стиль взаимодействия в личной, семейной и профессиональной жизни и деятельности **ОР***: авторитетный, доброжелательный.

*Отношение других к **ОР***: ты знаешь, как сделать мне добро и как заботиться обо мне, поэтому я верю тебе, ценю и уважаю тебя – вот почему я беру пример с тебя, следую за тобой и выполняю твои рекомендации.

*Характерные слова и фразы **ОР***: ты это сможешь; я в тебя верю; будь осторожен(-жна); ты молодец; ты умница; ты всегда можешь обращаться ко мне; помни; сделай, пожалуйста, так.

*Характерные особенности **ОР***: подбадривающая, участливая, успокаивающая речь; тепло улыбающееся, понимающее, заботливое выражение лица; внимательный, спокойный, тёплый, понимающий взгляд; подбадривающие жесты и прикосновения (касание пальцев или ладони собеседника, прикосновение к локтю или плечу).

*Типичный персонаж **ОР***: кот Леопольд из серии советских мультфильмов «Приключения кота Леопольда» (1975–1987), папа Карло из советского фильма «Приключения Буратино» (1975).

Шкала **В** – эго-состояние Взрослого, третье по силе эго-состояние из шести выделяемых в аутоординационном подходе.

Для **В** характерны: гармоничность и зрелость, позитивность и конструктивность в деятельности, эмоциональная нейтральность, деловая вежливость. **В** – наиболее оптимальным образом проявляет себя в социальной и профессиональной жизнедеятельности (**В** оптимален в роли как руководителя, так и подчинённого) и оптимально проявляется в личной и семейной жизни. **В** своей деятельности ориентирован лишь на полезную информацию, факты и интересы дела.

**В** готов отвечать только за свою деятельность, свой участок работы и принимает решения лишь в этих рамках на основе своих должностных инструкций. Может создать равноправную творческую атмосферу в коллективе. **В** готов решать профессиональные задачи, открыто и на равных взаимодействуя с другими. Он способен признавать свои и чужие ошибки, не стыдя за них ни себя, ни других, а по-деловому исправляя их и двигаясь дальше вместе со своими коллегами. Стремится к исключительно объективной оценке собственных возможностей и происходящих событий. **В** способен уважительно принимать профессиональное мнение других и открыто высказывать свои соображения, которые плодотворны и полезны.

*Основные качества **В***: позитивная передача опыта через информирование; максимально объективное, взвешенное принятие информации, а также на 100% оптимизированная передача и обработка информации. Предельно профессиональное использование информации, безоценочная обратная связь, сверхпрагматичность.

*Девиз **В***: прежде всего – объективность, анализ, уравновешенность, спокойствие, профессионализм.

*Позиция в общении **В***: на равных.

*Психоэмоциональное состояние **В***: эмоции отсутствуют – в них нет нужды, ведь к словам **В** как специалиста в своём деле и так все прислушиваются, поскольку профессионально заинтересованы в содержании его речей.

*Стиль взаимодействия в личной, семейной и профессиональной жизни и деятельности **В***: демократический.

*Отношение других к **В***: моё мнение совпадает с твоим, поэтому я соглашаюсь с тобой и иду вместе с тобой.

*Характерные слова и фразы **В***: результат; целесообразно; логично; знаешь; расскажи мне ход своих мыслей; эффективно; практично; кто; как; где; почему; когда; с какой целью.

*Характерные особенности **В***: деловитая, аргументированная, спокойная, чёткая, профессиональная речь; сосредоточенное, внимательное, изучающее, заинтересованное выражение лица; прямой, открытый взгляд; объективизм.

*Типичный персонаж **В***: черепаха Тортила из советского фильма «Приключения Буратино» (1975).

Шкала **ЕР** – эго-состояние Естественного Ребёнка, четвёртое по силе эго-состояние.

Для **ЕР** характерны: жизненная гармоничность и эмоциональная, чувственная, положительная продуктивность в общении. **ЕР** получает от жизни радость и позитив, а также постоянно доставляет и приносит этот позитив и радость в жизнь других, и наряду с этим достигает высшего акмеологического уровня радости жизни. Зрелость в **ЕР**, понимаемом именно в качестве эго-состояния, определяется как достижение оптимума гармонии и синтонности. Эту гармонизацию искренне и по-настоящему производит **ЕР** как внутрличностно, так и в плане эмоционально продуктивной и позитивной исполненности **ЕР** во взаимодействии с другими людьми.

Благодаря своей исключительной любознательности и максимальной доброте к людям **ЕР** оптимальным образом проявляет себя в социальной и профессиональной жизнедеятельности (если **ЕР** в роли подчинённого, так как он получает радость от исполнения любой деятельности) и наиболее оптимальным – в личной и семейной жизни. Всё поведение **ЕР** пронизано позитивным принятием опыта.

**ЕР** всегда готов окунуться в радостные и лёгкие переживания, например, смеясь шуткам, восторгаясь солнечному утру, даря другим улыбки. Он принимает мир с распростёртыми объятиями, наслаждаясь каждой минутой такого взаимодействия, – он с перманентным воодушевлением взаимодействует со всем миром и не иссякает в этой интеракции за счёт своего вечного энтузиазма.

**ЕР** не боится выражать свои эмоции и чувства: он может свободно и открыто смеяться или говорить о своих чувствах и желаниях. Он не стремится своим поведением или эмоциональным состоянием манипулировать другими: он просто такой, какой есть, без всякой задней мысли или потаённого чувства. **ЕР** нравится радоваться самому и радовать других, получать удовольствие от спонтанности, от всякой игры, быть открытым всему новому и с энтузиазмом узнавать новое.

*Основные качества ЕР:* позитивность, конструктивность, активная доброжелательность, доброта, открытость в общении.

*Девиз ЕР:* я оптимист и энтузиаст, я чувствую себя настоящим, свободным и искренним – этим я вдохновляю других на позитивную активность.

*Позиция в общении ЕР:* на равных.

*Психоэмоциональное состояние ЕР:* отсутствуют негативные эмоции. Всегда присутствуют яркие, сильные позитивные эмоции, зачастую окрашенные восторгом. Чувствует, получает и получает любовь.

*Стиль взаимодействия в личной, семейной и профессиональной жизни и деятельности ЕР:* демократический, принимающий и полностью открытый (**ЕР** принимает всех такими, какими они являются).

*Отношение других к ЕР:* мне с тобой легко, приятно и свободно, поэтому я иду с тобой.

*Характерные слова и фразы ЕР:* отлично; мне нравится; я чувствую; я радуюсь и веселюсь; я в восторге; прекрасно; я хочу и могу.

*Характерные особенности ЕР:* восторженная, жизнерадостная, искренняя речь; живая мимика; радостное, доброе, непринуждённое, воодушевлённое, любопытствующее выражение лица; лёгкий, заразительный смех; свободные, энергичные движения; чувства наслаждения жизнью, любви себя, других и жизни в целом.

*Типичный персонаж ЕР:* Буратино и пёс Артемон из советского фильма «Приключения Буратино» (1975); Колобок, Винни-Пух (кроме аспекта хитрости) из серии советских мультфильмов о Винни-Пухе (1969–1972).

Шкала КОБР – эго-состояние Капризного, Обиженного, Бунтующего Ребёнка, пятое по силе эго-состояние.

Личность, находясь в эго-состоянии **КОБР** выражает себя в трёх основных проявлениях: капризность, обидчивость и бунт (протест).

**Капризность** – это предельная своенравность в желаниях, доходящее до прихоти своеволие, непостоянство, неустойчивость, всегда имеющие место малообоснованные и часто нмотивированные требования особых условий и особого отношения.

**Обидчивость** – это сильная подверженность чувству обиды, досады, мнимой несправедливости, якобы оскорбительному отношению других, мнимым притеснениям с их стороны.

**Бунт (протест)** – это стихийное, мятежное поведение, перманентная возмущённость всем окружающим миром, вечное несогласие со всеми, драчливость, враждебность, агрессивность.

Также максимально присущими **КОБР** свойствами и проявлениями являются постоянные **недовольство** всем и **раздражительность** по отношению ко всему и вся, проявляемые явно и открыто.

Вместе с этим для **КОБР** характерны: незрелость личности, негативизм, контрпродуктивность, активно выражаемая неудовлетворённость в общении, манипулятивность во взаимодействии, гневливость, бунтарство, постоянное непродуктивное и негативное несогласие с окружающими и обвинение их во всех своих неудачах.

**КОБР** требует от окружающих людей максимального удовлетворения своих потребностей, настаивает на получении желаемого и заставляет их всё делать по-своему, активно используя эмоциональное давление. Например, он может звать к чувству вины, принижать собеседника или ярко выражать своё несогласие с целью достижения желанного результата.

*Основные качества КОБР:* очень сильно склонен к упрямству и спорам. Ему кажется, что к нему все всегда несправедливы, что ему постоянно чего-то недодают, что он заслуживает (якобы должен получать). По его мнению, его совсем недооценивают, недостаточно уважают, с ним не настолько считаются, как ему надо (а надо ему очень много).

*Девиз КОБР:* почему плохо только мне? Пусть мучаются все!

*Позиция в общении КОБР:* сверху. «Я всегда прав, ведь я самый лучший, поэтому ты будешь делать всё, что я хочу!!!».

*Психоэмоциональное состояние КОБР:* обида на весь мир. Присутствуют очень сильные негативные эмоции, окрашенные бессознательной тревогой за своё будущее и неосознаваемым страхом перед жизнью как таковой. Этот страх и эта тревога ведут **КОБР** к желанию быть враждебным и агрессивным ко всем людям. **КОБР** во многом характеризуется сарказмом, бесцеремонностью, стремлением унижить других.

*Стиль взаимодействия в личной, семейной и профессиональной жизни и деятельности КОБР:* авторитарный, деспотичный, агрессивный. Когда личность в эго-состоянии **КОБР** находится в роли руководителя, она будет подгонять подчинённых, авторитарно давить на них, требуя беспрекословного подчинения и выжимая из них все соки для достижения наибольшего эффекта (сиюминутный результат любой ценой). Когда личность в эго-состоянии **КОБР** тиранит какого-то человека, она сама является жертвой своей тирании, так как испытывает страдание от своего эмоционального негатива и отрицательного поведения. Нередко переживает из-за того, что делает плохо значимым для него людям и самому себе (включая свою профессиональную деятельность). **КОБР** может быть жертвой невротической манипуляции со стороны **АР**.

*Отношение других к КОБР:* я тебя боюсь или ты давишь на меня и заставляешь меня, поэтому я уступаю и подчиняюсь тебе, тем самым потакаю твоим капризам, хотя внутренне не соглашаюсь с тобой.

*Характерные слова и фразы КОБР:* моё; дай; ты виноват(-а); как тебе не стыдно; ты просто дурак/дурочка; плохо; ты должен(-жна); кому сказал(-а); сделай быстро!

*Характерные особенности КОБР:* поучающая, унижающая, обвиняющая, угрожающая, сердитая речь и интонация; надменное, недовольное, насмешливое, мрачное, раздражённое выражение лица; чрезмерные требования от окружающих любви, принятия, а также подчёркивания его нужности, важности; всегда напряжённо-агрессивная поза.

*Типичный персонаж КОБР:* мыши из серии советских мультфильмов «Приключения кота Леопольда» (1975–1987), Карабас-Барабас и кот Базилио из советского фильма «Приключения Буратино» (1975), лиса из сказки «Колобок», ослик Иа (аспект недовольства) из серии советских мультфильмов о Винни-Пухе (1969-1972).

Шкала **АР** – эго-состояние Адаптивного Ребёнка, шестое по силе эго-состояние.

Для **АР** характерны: незрелость личности, негативизм, личностная контрпродуктивность, раздражительность и недовольство по отношению к окружающим (проявляемые внутрилично, потаённо), невротическая манипулятивность в общении и взаимодействии, эхидство, скрытая агрессия и враждебность к окружающим, аутоагрессия, внутреннее обвинение себя и затаённое обвинение окружающих в своих неудачах, жалость к себе, чувство стыда за своё мнимое или явное несовершенство, разочарованность в окружающих и себе, неудовлетворённость ими и собой.



**АР** нужно постоянно чувствовать свою важность, значимость и востребованность для других, регулярно получать подтверждение этого от окружающих людей. Поведение личности, находящейся в эго-состоянии **АР**, можно охарактеризовать так: «мягко стелет, да жёстко спит». **АР** изображает свехвежливого, приторно слащавого человека. Ведёт себя угодливо для достижения своих целей.

**АР** очень часто находится в напряжении, поскольку взаимодействие с миром является для него значительным стрессом, вызывая тревогу, опасения, сомнения, страх ошибиться. При этом **АР** привыкает не обращать внимание на свои чувства и желания.

*Основные качества АР:* очень часто стремится угодить влиятельному другому человеку, не говоря «нет» его требованиям, зачастую просто для того, чтобы получить одобрение или похвалу. Отсюда – значительное желание **АР** действовать в строгих рамках существующих правил, ведь так он избегает критики, обвинений или социального отвержения другими, что для **АР** хуже всего.

*Девиз АР:* ведь я же хороший, правда?

*Позиция в общении АР:* снизу. Постоянно стремится подлаживаться ко всем людям, от кого он более или менее зависит, что позволяет ему избегать конфликтов.

*Психоэмоциональное состояние АР:* присутствуют разнообразные по силе негативные эмоции, окрашенные неуверенностью, сомнениями, тревогой и страхом, который ведёт к желанию бежать или избежать, формируя мотивацию на избегание неудач в деятельности. В эго-состоянии **АР** часто пребывает невротическая личность. Стремится вообще не огорчать других, особенно значительных и весомых для него людей. **АР** боится обидеть значимых других.

*Стиль взаимодействия в профессиональной деятельности, личной и семейной жизни АР:* либерально-попустительский. Для **АР** характерна подчинённость и повинимость. При этом в личной сфере **АР** часто осуществляет невротическую манипуляцию, прикидываясь жертвой, выступая в роли пострадавшего. Например, болеющий человек, который постоянно подчёркивает свою немощь, своей жертвенностью («жертва обстоятельств») и страданием напоказ травмирует своих близких, заставляя их всё время ухаживать за ним.

*Отношение других к АР:* мне тебя жаль, поэтому я беру тебя с собой.

*Характерные слова и фразы АР:* боюсь; после вас; я виноват(-а); мне так стыдно; простите; извините; сомневаюсь; не уверен(-а), что получится.

*Характерные особенности АР:* неуверенная, тихая, жалобная речь и интонация; заискивающее, извиняющееся, виноватое, боязливое выражение лица; напряжённая, услужливая поза; сгорбленная спина; подчёркнуто скромное поведение; доминирующее состояние тревоги, зажатости, напряжённости.

*Типичный персонаж АР:* Пьеро и лиса Алиса из советского фильма «Приключения Буратино» (1975), лиса из басни И.А. Крылова «Ворона и лисица», Малыш из серии советских мультфильмов о Карлсоне (1968-1970), Пятачок из серии советских мультфильмов о Винни-Пухе (1969-1972), шакал Табаки из серии советских мультфильмов о Маугли (1967-1971).

### Научное описание методики В.А. Янышевой

#### «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе»

Цель методики В.А. Янышевой «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе» состоит в том, чтобы путём первого, до психотерапии аутоординационного направления (АН), и второго, после психотерапии АН, психодиагностических замеров выявить то, насколько успешно психика ординанта (клиента) психически самопроизвольно проработала эго-состояния Капризного, Обиженного, Бунтующего Ребёнка (КОБР) и Адаптивного Ребёнка (АР) и полностью избавилась от них.

**Аутоординационный подход как научно-методологическая основа методики; понятийное пояснение методики**

Аутоординационное направление в психологии и психотерапии понимает 3 базовых, основополагающих эго-состояния личности (Ребёнок, Взрослый, Родитель) в принципиальном, родовом, ролевом смысле (по Э. Бёрну).

При этом с аутоординационных позиций в каждом конкретном моменте данные родовые состояния выражаются в каком-либо одном виде (одной из видовых форм). Родовое Эго-состояние Родителя проявляется как эго-состояние Контролирующего Родителя (**КР**) или эго-состояние Опекающего Родителя (**ОР**); родовое Эго-состояние Взрослого проявляется как эго-состояние Взрослого (**В**), не имея видового разделения, как и в транзактном подходе; родовое Эго-состояние Ребёнка проявляется как эго-состояние Естественного Ребёнка (**ЕР**), или эго-состояние Капризного, Обиженного, Бунтующего Ребёнка (**КОБР**), или эго-состояние Адаптивного Ребёнка (**АР**).

Соответственно, аутоординационный подход определяет и использует понятие эго-состояния скорее не в родовом, а в видовом смысле – как выраженность психики и поведения личности по типу **КР, ОР, В, ЕР, КОБР, АР**.

Личность ни в коем случае НЕ является эго-состоянием. Человек – это НЕ его эго-состояние. Поэтому, скажем, взрослый, зрелый, пожилой, старый человек может вести себя как ребёнок (как известно), может быть в Эго-состоянии Ребёнка (по Э. Бёрну эго-состояния начинают проявляться полномасштабно с трёх лет).

Наряду с этим, согласно аутоординационному подходу личность всегда находится в каком-либо из указанных выше 6 эго-состояний, при этом личность не равна ни совокупности этих 6 эго-состояний, ни тем более одному из них. Заметим, что с позиций аутоординационной психологии и психотерапии наличие эго-состояний КОБР и АР присуще непроработанным, незрелым, негармоничным личностям, так как психотерапевтически проработанные естественно-психическим методом люди уже перестают быть подвержены эго-состояниям КОБР и АР.

Тем не менее, подавляющее большинство людей подвержены всем 6 эго-состояниям потому, что на степень сформированности того или иного эго-состояния в личности влияют такие важнейшие самостоятельные психические структуры как: потребности, мотивация и мотивы, эмоции, чувства и аффекты, темперамент и характер, воля и волевая регуляция, задатки и способности, когнитивные процессы (ощущение, восприятие, внимание, память, воображение, мышление, речь).

Таким образом, каждая непсихотерапевтированная естественно-психическим методом личность будет в основном находиться в том или ином из названных 6 эго-состояний (КР, ОР, В, ЕР, КОБР, АР), включая КОБР и АР, в каком она привыкла пребывать (какие она привыкла испытывать) в силу своего личного психотравматического опыта. Это будет происходить в результате сформированности тех или иных эго-состояний под влиянием определённых очагов скрытого напряжения (ОСН), могущих быть очень разного свойства; например, кто-то перед сильным будет находиться в АР, а кто-то перед слабым в КОБР.

Наряду с этим, в рамках аутоординационного подхода в психологии и психотерапии, в личности имеют место все 6 этих эго-состояний, однако их удельный вес в психике личности может быть совсем разным: от минимального до максимального. При этом определяющими, решающими в контексте психических проявлений и поведенческой выраженности будут какие-либо 3 ведущих, наиболее сформированных и весомых эго-состояния, в которых личность будет находиться подавляющий объём времени.

Подчеркнём то, что Анна Фрейд в книге «Психология "Я" и защитные механизмы» ввела понятие «сила Я». По её мнению, сильное Я – это такое Я, которое наименьшим образом подвержено действию своих психологических защит (Фрейд, Анна. Психология "Я" и защитные механизмы: [Пер. с англ.] / Анна Фрейд. – М.: Педагогика-пресс, 1993. – 140 с.).

Отметим то, что мы можем употребить понятие «сила Я» («сила Эго») в контексте теории эго-состояний Э. Берна и использовать аналогично понятие «сила Эго-состояния».

При этом, согласно транзактному анализу Э. Берна, мы понимаем родовые Эго-состояния Родителя, Взрослого и Ребёнка как расположенные по их силе вертикально («светофор» Э. Берна: 1. Ро, 2. В, 3. Ре) – от наиболее сильного к сравнительно слабому, – сверху вниз: Родитель, Взрослый, Ребёнок (Бёрн, Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – М.: Эксмо, 2017. – 397 с.).

С позиции аутоординационной психологии и психотерапии, относительно силы эго-состояний, имеет место следующая градация по убыванию: 1) **КР**, 2) **ОР**, 3) **В**, 4) **ЕР**, 5) **КОБР**, 6) **АР**.

Как и в транзакционном анализе Э. Бёрна, в аутоординационном подходе родовое Эго-состояние Родителя является самым сильным: данное эго-состояние обладает наибольшим авторитетом, позитивом, заботой, участливым отношением, что очень сильно подкупает (в хорошем смысле) окружающих, – поэтому Родителя слышат и слушают.

С точки зрения аутоординационного подхода, эго-состояние **КР** – самое сильное эго-состояние, потому что человек в данном эго-состоянии полностью контролирует себя и других, находясь всегда в авторитетной позиции.

С позиции аутоординационного подхода, эго-состояние **ОР** является вторым по силе, потому что оно уступает эго-состоянию **КР** в контроле: человек в эго-состоянии **ОР** не контролирует и не стремится держать под контролем окружающих и себя самого, хотя и выступает с авторитетной позиции по отношению к другим. При этом человек, находясь в эго-состоянии **ОР**, постоянно заботится об окружающих и опекает их, что занимает практически всё его время.

Родовое Эго-состояние Взрослого является средним по силе, поскольку, с одной стороны, как и родовое Эго-состояние Родителя, отличается компетентностью, объективностью и ответственностью, с другой стороны – отсутствием эмоциональной включённости, контроля и опеки в процессе общения и взаимодействия, чем родовое Эго-состояние Взрослого и проигрывает родовому Эго-состоянию Родителя.

Эго-состояние **В** – третье по силе с точки зрения аутоординационного подхода (после видовых родительских эго-состояний **КР** и **ОР**), поскольку его характеристики совпадают с указанным в предыдущем абзаце описанием родового Эго-состояния Взрослого, которое, по мнению Э. Бёрна, выступает по силе вторым, после родового Эго-состояния Родителя.

Родовое Эго-состояние Ребёнка является самым слабым, потому что характеризуется инфантильностью, максимальной субъективностью, особым эгоцентризмом, эгоизмом.

Эго-состояние **ЕР** является четвёртым по силе, так как, с одной стороны, оно, как наиболее сильный вид родового эго-состояния Ребёнка, тягается с родовыми Эго-состояниями Родителя и Взрослого в энергичности и поведенческой активности, но с другой стороны проигрывает им в деятельностной продуктивности и эффективности.

Эго-состояние **КОБР** является пятым по силе, с аналитических позиций аутоординационной психологии и психотерапии, и проигрывает эго-состоянию **ЕР** из-за своей авторитарности, постоянного негатива, безучастного и отталкивающего отношения к окружающему миру и окружающим людям.

Самое слабое эго-состояние, из 6 эго-состояний, выделяемых в контексте аутоординационного подхода, – это эго-состояние **АР**, поскольку из-за своей перманентно угодливой, задабривающей и лстивой позиции, и при этом скрытого отрицательного отношения к окружающим, – проигрывает всем, включая эго-состояние **КОБР**.

Таким образом, с позиции аутоординационного направления в психологии и психотерапии наиболее оптимальным является существенно большее преобладание эго-состояний **ОР**, **В** и **ЕР** в личной и семейной сфере жизни человека, что говорит о максимальных зрелости и гармоничности личности. В процессе аутоординационной психотерапии человек приходит к тому, что у него преобладает это трио, что само за себя говорит о наилучшем развитии его ЭГО.

Итак, в социальной и профессиональной (производственной) деятельности людей наиболее продуктивными являются эго-состояния **КР, ОР, В, ЕР**.

При этом:

- для руководителя целесообразным является преобладание эго-состояний **КР, ОР, В**;
- для подчинённого целесообразно преобладание эго-состояний **ОР, В, ЕР**.

Аутоординационный подход в психологии и психотерапии ставит во главу угла оптимизацию личности и достижение личностью в целом зрелости и гармонии.

В данном контексте зрелость (личностная) – это такие эмоционально-волевые, мотивационные, когнитивные состояния и характеристики личности, при которых отсутствуют все негативные эго-состояния.

В этом контексте гармония (личностная) – баланс психоэмоционально и потребностно-мотивационно положительных и продуктивных эго-состояний.

При этом человеку комфортно, безнапряжённо в теле; имеются выраженные позитивные мысли и чувства, имеющие место в ходе общения, интеракции, социальной перцепции, коммуникации, совместной деятельности, взаимодействия с другими людьми; словом, человеку спокойно, ровно, хорошо на душе.

В этой связи **незрелой личностью** является та, в структуре которой:

- существенно преобладает эго-состояние **АР** или эго-состояние **КОБР**, так как оба эти состояния негативны, контрпродуктивны;
- эго-состояния **КР, ОР, В, ЕР** проявлены минимально по сравнению с другими эго-состояниями, так как они позитивны, конструктивны.

В связи с этим, **зрелой личностью** является та, в структуре которой:

- существенно преобладают эго-состояния **КР, ОР, В, ЕР**, так как они позитивны, конструктивны;
- эго-состояния **АР** и **КОБР** могут быть, но они будут проявлены самым минимальным образом по сравнению с другими эго-состояниями, так как они негативны, контрпродуктивны.

Личность может стать гармоничной только после того, как обретёт зрелость.

**Гармоничной личностью** является зрелая личность, в структуре которой отмечаются только эго-состояния **КР, ОР, В, ЕР**; при этом максимально преобладают эго-состояния **ОР, В, ЕР**, а эго-состояния **КОБР** и **АР** практически полностью отсутствуют.

Гармоничная личность проявляет себя таковой во всех внутренних и внешних направлениях и направлениях деятельности и общения, чувствует получает и излучает любовь; ощущает самодостаточность, пребывает в благостном состоянии.

Зрелая и гармоничная личность полномасштабно внутренне синтонизирована (максимально сочетаются внутренняя уравновешенность с эмоциональной отзывчивостью и общительностью) и ещё более оптимальным образом проявляет себя в своей личной и семейной жизни, социальной и профессиональной жизнедеятельности.

### **Психодиагностическая структура методики В.А. Янышевой «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе»**

Данная методика содержательно направлена на выявление определённого уровня выраженности (от крайне низкого до крайне высокого) выделяемых в аутоординационном направлении в психологии и психотерапии разнообразных шести видовых эго-состояний личности (**КР, ОР, В, ЕР, КОБР, АР**).

Методика, с точки зрения процедуры её проведения, в качестве стимульного материала имеет 3 абсолютно аналогичных экземпляра, которые отличаются только конкретной задачей для респондента:

- экземпляр 1 – респонденту следует выбрать те определения, которые наиболее характерны для него в его отношении к себе;
- экземпляр 2 – респонденту следует выбрать те определения, которые наиболее характерны для него в его отношении к значимым для него людям;
- экземпляр 3 – респонденту следует выбрать те определения, которые наиболее характерны для него в его оценке отношения значимых для него людей к нему.

Каждый из трёх экземпляров методики содержит 6 абсолютно одинаковых таблиц. В каждой таблице столбец с конкретным номером данного столбца содержит особый список определений, отражающий два следующих ключевых момента:

- содержательный смысл таблиц, – слова, фразы и мысли (таблица № 1), интонация и манера говорения (таблица № 2), речь и качество речевого поведения (таблица № 3), мимика и выражение лица (таблица № 4), язык телодвижений (таблица № 5), отношение и поведение (таблица № 6);

- особенности конкретного эго-состояния – **КР** (столбец 1); **ОР** (столбец 2); **В** (столбец 3); **ЕР** (столбец 4); **КОБР** (столбец 5); **АР** (столбец 6).

В заглавии каждого столбца содержится указание, которое обозначает архиважную эмоциональную составляющую каждого эго-состояния: без негативных эмоций, с положительными эмоциями, без эмоций, с позитивными эмоциями, с выраженными негативными эмоциями, со скрытыми негативными эмоциями.

Другими словами, каждый столбец включает в себя те или иные характеристики конкретного эго-состояния. Например, столбец 4 в таблице № 1 содержит слова и фразы, характерные для эго-состояния **ЕР** и произносимые с сильными позитивными эмоциями, а столбец 3 в таблице № 4 состоит из определений, отражающих свойственные эго-состоянию **В** особенности мимики, отличающиеся эмоциональной нейтральностью.

### Процедура проведения методики

Методика может быть представлена в печатной или электронной форме. В независимости от формы проведения респонденту должны быть предоставлены 3 содержательно целиком и полностью идентичных экземпляра методики, – то есть каждый экземпляр должен включать в себя все 6 таблиц без изменений формулировок в них.

Для удобства взаимодействия со стимульным материалом каждый экземпляр может иметь следующие названия:

- экземпляр 1: Ваше отношение к себе;
- экземпляр 2: Ваше отношение к значимым для Вас людям;
- экземпляр 3: отношение значимых для Вас людей к Вам.

Важно, чтобы респондент проходил каждый экземпляр методики отдельно от другого экземпляра, поскольку тогда респондент не будет ориентирован на предыдущие заполненные экземпляры, у него не будет возможности изменить сделанный им выбор определений, он будет давать в каждом случае наиболее естественную реакцию, что позволит получить наиболее достоверные результаты.

### Естественно-психический метод психотерапии аутоординационного направления как способ оптимизации эго-состояний личности

Естественно-психический метод (ЕПМ) в психотерапии аутоординационного направления (АН) – это естественная (самодетерминационная, самопроизвольная) работа самой психики личности по отпусканью и вытеснению вовне (из сознания, подсознания, бессознательного) очагов скрытого напряжения (ОСН), которые являются следствием негативных травмирующих ситуаций из прошлого и первопричиной психологических проблем в настоящем. Это избавление от очагов скрытого напряжения (ОСН) и вытеснение данного негатива происходит в

психике человека в виде (форме): картинок (образов себя, людей, участвовавших в психотравматической ситуации и образа самой этой ситуации); мыслей (иррациональных когний, идей и установок); ощущений (физических состояний, включая разнообразные мышечные зажимы и психосоматические процессы); чувств (отрицательных эмоций, негативно заряженных аффектов); угнетённых состояний психики (стрессы, ПТСР, фрустрации); повторяющихся сценариев поведения («застрявших» в психике алогичных, иррациональных, детских, подростковых и юношеских паттернов, стереотипов, включая разрушительные сценарные семейные программы поведения этой личности) и т.д.

Таким образом, естественно-психический метод (ЕПМ) в рамках психотерапии аутоординационного направления (АН) является краткосрочным и максимально эффективным психотерапевтическим инструментом. За счёт этого сверхрезультативного способа психологической терапии, у представителей различных социальных групп населения происходят исключительно позитивные трансформации в психике. Наряду с этим, имеют место только положительные изменения в семейной жизни, очень продуктивные подвижки в профессиональной деятельности, в карьерном росте, в развитии бизнеса, в социальных отношениях людей в целом.

Итак, психотерапия аутоординационного (от греч. *αὐτό* – сам, с лат. *ordinacione* – регулирование; с итал. *ordipamento* – порядок, упорядочивание, систематизация; с нем. *ordnung* – наведение порядка) направления представляет собой новый психотерапевтический подход XXI века, который характеризуется естественной (аутентичной) работой самой психики (сознания, подсознания, бессознательного) человека по самоупорядочиванию прошлого опыта личности и психологическому очищению от очагов скрытого напряжения (ОСН), сформировавшихся в прошлом. Благодаря этому, по определённой подсознательной цепной реакции, самой психикой самопроизвольно самоупорядочивается и гармонизируется настоящее человека, и в гармонии выстраивается будущее данной личности.

Естественно-психический метод (ЕПМ):

- убирает причины возникновения дисгармонии в психике личности и в её социальных отношениях, при этом внутриличностные и межличностные конфликты разрешаются и не повторяются;
- устраняет факторы возникновения нездоровья (психологического, соматического, психического);
- изживает и отпускает негативные мысли, ощущения и чувства, при этом восстанавливается психоэмоциональное состояние, возвращается сила, энергия, уходит эмоциональное выгорание, хроническая усталость.

Итак, для клиента (ординанта), в процессе аутоординационной психотерапии (в ходе каждой психотерапевтической сессии АН) архиважно именно *перепроживание психотравматической ситуации (психотравматических ситуаций)*, – строго согласно тому, как его же психика «выдаёт», проявляет, выражает имеющийся в ней *фрустрационный психический материал* и, прорабатывая, перерабатывая, вырабатывая его, – истинно отпускает психотравмирующую ситуацию (негативное, очень сильное переживание). Психика человека, вытесняя, выдавливая, выжимая из себя психотравмирующие комплексы негативных эмоций, а также выпраживая, выживая, вырывая из предсознания разнообразные отрицательно заряженные ОСН, – на всех уровнях памяти на самом деле освобождается от плохого, психотравмирующего опыта, не имеющего никакого конструктивного значения, а наоборот, содержащего контрпродуктивные для личности смыслы и содержания.

*Психика человека всегда «показывает» ему его внутренние проблемы через психологические трудности и тяжёлые жизненные ситуации*, которые человек проживает в настоящем. Психика человека готова помочь ему как неповторимой личности освободиться от этого негатива путём самоупорядочивания. Это закономерность работы психики на подсознательном уровне. Как откладывается негативная информация в памяти, так она постепенно и отпускается (выдаётся памятью для «выгрузки») по всем видам памяти, это особое, «подсознательное», свойство памяти.

Для психики важен процесс отпускания ОСН, во время отпускания ОСН психика даёт возможность личности пережить негативную ситуацию. Только тогда, когда проговариваются, эмоционально проживая, все составляющие (все разнообразные по психическому содержанию элементы) ОСН, психика полностью освобождается от этого негативного содержания. Для психики исключительно важен процессуальный момент отпускания всех отрицательных смыслов проживающего психотравматического опыта; это качество психики в процессе психотерапии АН мы называем моментом истины для данной конкретной личности.

Естественно-психический метод (ЕПМ) психотерапии АН **оптимизирует, делает зрелой и гармонизирует** личность каждого ординанта (клиента).

При проведении аутоординационной психотерапии психика человека естественным, аутентичным образом избавляется от всех ОСН, которые являются первопричинами негативного опыта и психотравм, выступающих в качестве основ формирования эго-состояний **КОБР** и **АР**.

Избавление от ОСН приводит к тому, что ординант (клиент):

- освобождается от таких ярких общих проявлений эго-состояний **КОБР** и **АР**, как постоянные раздражительность и недовольство, которые в **КОБР** выражены вовне, а в **АР** скрыты внутри;

- освобождается от других разнообразных деструктивных характеристик эго-состояний **КОБР** и **АР**, например, от гневливости, от стремления оскорбить и унижить, от желания самоутвердиться за счёт другого (в случае **КОБР**) и от угодливости, от страха совершать ошибки, от неуверенности в себе (в случае **АР**);

- раскрывает в себе позитивные и конструктивные эго-состояния **КР**, **ОР**, **В**, **ЕР**, которые проявляются, например, в уважительном отношении к себе и к окружающим, в готовности высказывать своё мнение и слышать мнение окружающих, в желании поддержать другого, в открытости всему новому и радостному.

Согласно аутоординационному подходу (как и транзактному анализу), человек (личность, эго) постоянно переходит из одного эго-состояния в другое. Например, когда человек, находящийся в эго-состоянии **КОБР**, проявляет раздражительность и недовольство внутрилично, он переходит в эго-состояние **АР**; когда человек, находящийся в эго-состоянии **АР**, проявляет раздражительность и недовольство вовне, он переходит в эго-состояние **КОБР**.

Благодаря естественно-психическому методу (ЕПМ) психотерапии АН ординант научается различать свои эго-состояния, например, он чётко улавливает момент, когда впадает в эго-состояние **КОБР**. Также ординант естественным, психически самопроизвольным образом находится в том конструктивном эго-состоянии, которое наиболее оптимально для конкретной ситуации общения и взаимодействия с другими людьми: он начинает умело пользоваться разными эго-состояниями. В конечном итоге психотерапии АН эго-состояния **КОБР** и **АР** уходят из психики ординанта. В результате этого ординант не впадает в эго-состояние **КОБР** при взаимодействии с другими людьми, общающимися из эго-состояния **КОБР**; а также, когда с ним коммуницируют люди в эго-состоянии **КОБР**, он не проявляет в ответ и эго-состояние **АР**.

Клиент, в таком подходе в психологии и психотерапии как аутоординационный, именуется ординантом (с лат. *ordinacione* – регулирование; с итал. *ordinamento* – порядок, упорядочивание, систематизация; с нем. *ordnung* – наведение порядка), так как аутоординационная психотерапия отличается естественной (аутентичной) работой самой психики (сознания, подсознания, бессознательного) человека по самоупорядочиванию прошлого опыта личности и психологическому очищению от очагов скрытого напряжения (ОСН), сформировавшихся в прошлом. Благодаря этому, по определённой подсознательной цепной реакции самоупорядочивается и гармонизируется настоящее человека, и в гармонии и порядке выстраивается будущее данной личности. Таким образом, аутентичное положительное упорядочение своего психического смыслового содержания самой психикой клиента (ординанта) является ключевым аспектом осуществления естественно-психического метода (ЕПМ) в процессе аутоординационной психотерапии (АП), так как психика ординанта в ходе АП, при использовании ЕПМ, упорядочивает себя, наводит в

своём смысловом содержании полный порядок, производя самонастройку, саморегулирование, позитивно ординатирует (положительно самонастраивает) самое себя.

### Библиография

1. Ванькова И.В. Аутоординационное направление в психотерапии эмоционально-чувственной сферы психики личности // Психологическое консультирование онлайн. № 2, 2022. – С. 84–87.
2. Другова Г.А. Аутоординационное направление в психотерапии переживания родительско-детских отношений взрослым человеком // Психологическое консультирование онлайн. № 2, 2022. – С. 106–110.
3. Исакова Ю.В. Аутоординационное направление в психотерапии созависимых отношений // Психологическое консультирование онлайн. № 2, 2022. – С. 102–105.
4. Кольчугина З.А. Аутоординационное направление в психологии и психотерапии эмоций и чувств личности в отношениях со значимыми близкими другими // Консультативная психология и неклиническая психотерапия. Материалы V Всероссийской научно-практической онлайн конференции с международным участием. Москва, 25–26 декабря 2021 г. / Под ред. В. Ю. Меновщикова. – М.: Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Институт), 2021. – 212 с. – С. 65–71.
5. Кривега М.С. Аутоординационное направление в психологии и психотерапии психосоматических компонентов и их проявлений в проблематике клиентов // Консультативная психология и неклиническая психотерапия. Материалы V Всероссийской научно-практической онлайн конференции с международным участием. Москва, 25–26 декабря 2021 г. / Под ред. В. Ю. Меновщикова. – М.: Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Институт), 2021. – 212 с. – С. 72–80.
6. Янышева В.А. Аутоординационный метод психотерапии: содержание метода и краткий обзор одной сессии // Человеческий капитал. 2021. № 6 (150). – С. 66–74.
7. Янышева В.А. Естественно-психический метод в психологии и психотерапии аутоординационного направления // Консультативная психология и неклиническая психотерапия. Материалы V Всероссийской научно-практической онлайн конференции с международным участием, Москва, 25–26 декабря 2021 г. / Под ред. В.Ю. Меновщикова. – М.: Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Институт), 2021. – 212 с. – С. 58–64.
8. Янышева В.А. Естественно-психический метод – максимально эффективный инструмент психотерапии XXI века // Человеческий капитал. № 4 (160), 2022. – С. 178–186.
9. Янышева В.А. Мозг. Перегрузка. Тренажер 7×7. Как стать автором своей жизни и реализовать потенциал / В. А. Янышева. – М.: 1000 бестселлеров, 2020. – 368 с.
10. Янышева В.А. Пошаговая инструкция по психотерапии аутоординационного направления. Всё самое важное и нужное / В. А. Янышева. – М.: 1000 бестселлеров, 2021. – 164 с.
11. Янышева В.А. Практикум психолога-психотерапевта аутоординационного направления / В. А. Янышева. – М.: 1000 бестселлеров, 2021. – 224 с.
12. Янышева В.А. Справочник психолога-психотерапевта. Опыт и практика. – М.: 1000 Бестселлеров, 2020. – 464 с.
13. Янышева В.А. Чистый мозг. Что будет если выгнать всех «тараканов» и влюбиться в мечты? – М.: Омега-Л, 2020. – 464 с.
14. Янышева В.А., Донцов Д.А. Аутоординационное направление психотерапии // Психологическое консультирование онлайн. № 2, 2022. – С. 88–101.
15. Янышева В.А., Донцов Д.А. Аутоординационная психология и аутоординационная психотерапия психики человека естественно-психическим методом: монография / В. А. Янышева, Д. А. Донцов. Под науч. и общ. ред. М. В. Донцовой. – Москва: РУСАЙНС, 2022. – 197 с.
16. Янышева В.А., Донцов Д.А. Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе: монография / В. А. Янышева, Д. А. Донцов. – Москва: РУСАЙНС, 2022. – 104 с.



17. Янышева В.А., Донцов Д.А. Психодиагностика эго-состояний личности в контексте аутоординационного направления в психологии и психотерапии. Часть 1. // Человеческий капитал. № 1 (169), 2023. – С. 192–204.

18. Янышева В.А., Сенкевич Л.В. Влияние аутоординационного метода психотерапии на психическое и физическое состояние клиента // Учёные записки Российского государственного социального университета. Т. 19. № 3 (156), 2020. – С. 58–67.

19. Янышева В.А., Сенкевич Л.В. Личностная трансформация как результат аутоординационного метода психотерапии // Человеческий капитал. № 11 (143), 2020. – С. 234–247.

## PSYCHODIAGNOSTICS OF PERSONALITY EGO STATES IN THE CONTEXT OF AUTO-ORDINATING DIRECTION IN PSYCHOLOGY AND PSYCHOTHERAPY Part 2 (end, start at No. 1, 2023)

Yanysheva V.A.<sup>1</sup>, Dontsov D.A.<sup>1,2,3</sup>

<sup>1</sup>LLC “International Institute of Psychology and Psychotherapy  
self-coordination direction”

<sup>2</sup>Lomonosov Moscow State University

<sup>3</sup>Moscow State University of Psychology and Education

**Abstract.** In the content-semantic context of the sphere of psychological counseling and the field of non-clinical psychotherapy, this article substantively presents the author's scientific and practical approach of V.A. Yanysheva: auto-coordination psychology and auto-coordination psychotherapy of the personality psyche, carried out by means of a natural-psychic psychotherapeutic method.

In this article, the author's psychological diagnostic technique of V.A. Yanysheva “Diagnosis of personality ego-states in the auto-coordination approach”, dedicated to the non-classical, in comparison with E. Burne's transactional analysis, understanding and definition of such personality ego-states, distinguished in the author's scientific and practical direction by V.A. Yanysheva “auto-coordination psychology and auto-coordination psychotherapy”, as: controlling parent; custodial parent; adult; natural child; capricious, offended, rebellious child; adaptive child.

This development is intended for: a) undergraduate, specialist, master's, postgraduate, professional retraining and advanced training students of all psychological specialties and areas of training; b) professional psychologists, – psychologists-consultants, psychologists-psychotherapists, psychologists-psychodiagnostic, teachers of practice-oriented psychological disciplines, research psychologists, developmental psychologists, clinical psychologists, as well as social, service, military, managerial, transport, sports, penitentiary, extreme psychologists and other specialists in the field of practical psychology, producing non-medical psychotherapy and carrying out general psychological diagnostics.

**Keywords:** person, personality, psyche, psychology, spontaneous work of the psyche, life, vital activity, psychological assistance, psychological counseling, psychological (non-medical, non-clinical) therapy, psychotherapy, self-coordination psychology, self-coordination psychotherapy, natural mental method of psychotherapy, focus of latent tension, liberation of the psyche, liberation of the psyche, client (resident), consciousness, subconsciousness, unconscious, self-ordering of the psyche, psychological diagnostics, general psychodiagnostics, diagnostics, ego-state, controlling parent, guardian parent, adult, natural child, capricious and resentful and rebellious child, adaptive child.