

УДК: 159.9.072.43

DOI: 10.25629/НС.2023.11.26

## ЭМПИРИКО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ ОРДИНАНТОВ В АУТООРДИНАЦИОННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Янышева В.А.<sup>1</sup>, Донцов Д.А.<sup>2</sup>, Кольчугина З.А.<sup>1</sup>, Янышев И.К.<sup>1</sup>

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

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

### АННОТАЦИЯ

В данной статье предметно представлено эмпирико-экспериментальное исследование динамики личностного развития ординантов (клиентов) в процессе аутоординационной психотерапии, проводимой естественно-психическим методом. Это научно-практическое исследование осуществлено на примерах развития у ординантов (клиентов) положительных эмоций и смыслов, оптимизма, стрессоустойчивости, совладающего поведения, самоэффективности и социальных ценностей.

### КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

Эмоции, смыслы, оптимизм, стрессоустойчивость, совладающее поведение, самоэффективность, социальные ценности, аутоординационное направление в психологии и психотерапии, ординанты (клиенты).

### ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Цель нашего эмпирико-экспериментального исследования состояла в изучении эффективности естественно-психического метода психотерапии аутоординационного направления, разработанного В.А. Янышевой.

### ОСНОВНАЯ ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

Аутоординационная психотерапия естественно-психическим методом приведёт к улучшению качества жизни ординантов (клиентов) за счёт положительных изменений в разных сферах их психики и личности: когнитивной, эмоциональной, мотивационной, коммуникативной.

Так как наша теоретическая гипотеза не могла быть подтверждена непосредственно, напрямую, то мы выдвинули совокупность эмпирических гипотез, путём практического подтверждения или не подтверждения которых, мы могли доказать или опровергнуть общую гипотезу.

### ЭМПИРИЧЕСКИЕ ГИПОТЕЗЫ НАСТОЯЩЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ

*Эмпирическая гипотеза № 1.* Мы предположили, что показатели самоэффективности у наших ординантов ощутимо возрастут.

*Эмпирическая гипотеза № 2.* Мы предположили, что конфронтация, дистанцирование, бегство/избегание у наших ординантов значительно уменьшатся; а самоконтроль, поиск социальной поддержки, положительная переоценка значимо возрастут.

*Эмпирическая гипотеза № 3.* Мы предположили, что у наших ординантов значительно позитивизируются аспекты образа Я, доброжелательности в отношении общества, чувства справедливости социума, восприятия себя как удачливого человека, самоконтроля.

*Эмпирическая гипотеза № 4.* Мы предположили, что показатели личностной активности, реализма, активного оптимизма у наших ординантов ощутимо возрастут, а показатели пассивного оптимизма, активного пессимизма и пассивного пессимизма заметно снизятся.

*Эмпирическая гипотеза № 5.* Мы предположили, что выраженность самоактуализации у наших ординантов значимо повысится.

*Эмпирическая гипотеза № 6.* Мы предположили, что уровень стресса и степень психической напряжённости у наших ординантов значительно понизятся.

*Эмпирическая гипотеза № 7.* Мы предположили, что у наших ординантов повысится степень позитивного эмоционального отношения субъекта к наличной ситуации, понизится уровень негативного эмоционального отношения субъекта к наличной ситуации и уменьшится уровень относительно устойчивых индивидуальных переживаний тревожно-депрессивного комплекса, опосредующих субъективное отношение человека к наличной ситуации.

*Эмпирическая гипотеза № 8.* Мы предположили, что такие показатели экзистенциального кризиса как «бессмысленность жизни» (бессмысленность социальных связей; бессмысленность дела, профессии, карьеры; обесценивание человеческой жизни); «неудовлетворённость собой и жизнью» (неудовлетворённость собой, неудовлетворённость своим прошлым, неудовлетворённость своим настоящим); «тяжёлые переживания» (отчаяние, страдание, чувство вины) и «проблемы свободы и ответственности» у наших ординантов значимо понизятся.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Данное эмпирико-экспериментальное исследование было проведено в сроки с октября 2021 года по декабрь 2021 года в три этапа.

На первом этапе была проведена психодиагностика испытуемых. На втором этапе с испытуемыми была осуществлена психотерапия аутоординационного направления естественно-психическим методом. На третьем этапе с данными испытуемыми была проведена психодиагностика посредством тех же стандартизированных методик.

Итак, практические работы с испытуемыми (ординантами) производились следующим порядком. На первом этапе лонгитюдного психодиагностического исследования, проведённого методом поперечных срезов, с 03 октября по 13 октября 2021 года, со всеми ординантами была проведена психодиагностика посредством целого ряда психодиагностических методик.

На именно психотерапевтическом этапе данного экспериментально-эмпирического исследования, имевшем место с 14 октября по 19 декабря 2021 года, со всеми ординантами была проведена аутоординационная психотерапия естественно-психическим методом, в объёме 15 психотерапевтических сессий.

На втором этапе выполненного психодиагностического лонгитюда, имевшем место с 20 декабря по 30 декабря 2021 года, со всеми ординантами были проведены те же самые психодиагностические методики, что и на первом этапе лонгитюда, осуществлённом до применения естественно-психического метода аутоординационного направления психотерапии. При этом, по окончании второго этапа психодиагностического лонгитюда, после суммирования данных психодиагностики, для проверки психодиагностических результатов мы использовали математико-статистические методы: критерий Вилкоксона, критерий Макнемара (Chi-квадрат Макнемара).

## **СОЦИАЛЬНАЯ ВЫБОРКА (ЭМПИРИЧЕСКАЯ БАЗА) ИССЛЕДОВАНИЯ**

В качестве испытуемых (ординантов) в настоящем эмпирико-экспериментальном исследовании выступили 95 человек (100%), которые являлись клиентами (ординантами) психологов-психотерапевтов аутоординационного направления психологии и психотерапии в Международном институте психологии и психотерапии аутоординационного направления (МИППАН).

Социально-демографическая градация испытуемых (ординантов) производилась нами по следующим параметрам: возраст, образование, семейное положение, наличие детей.

Приведём описание ординантов по возрасту: от 18 до 68 лет, средний возраст испытуемых – 40 лет и 6 месяцев.

Приводим стратификацию ординантов по образованию: среднее – 12 человек (12,6%), среднее специальное – 20 человек (21,1%), неоконченное высшее – 9 человек (9,5%), оконченное высшее – 54 человек (56,8%).

Производим определение ординантов по семейному положению: женат/замужем – 50 (52,6%), в разводе – 24 (25,3%), не состоял/не состояла в браке – 21 (22,1%).

Осуществим распределение ординантов по наличию детей: нет детей – 37 (39,0%), есть дети – 58 (61,0%).

Все 95 участников данного эмпирико-экспериментального исследования дважды проходили восемь стандартизированных психодиагностических методик.

## МЕТОДЫ

В настоящем эмпирическом исследовании были использованы психодиагностические методы и математико-статистические методы.

В рамках психодиагностических методов были проведены следующие восемь психодиагностических тестовых стандартизированных методик.

1. Методика «Шкала общей самооффективности». Авторы: Шварцер Р., Ерусалем М. [13].
2. Методика «Способы совладающего поведения» (WCQ). Авторы: Лазарус Р., Фолкман С. Адаптация: Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В., Замышляева М.С. [1].
3. Методика «Шкала базисных убеждений» (WAS). Автор: Янофф-Бульман Р. Адаптация: Падун М.А. [7].
4. Методика «Шкала оптимизма и активности» (AOS). Авторы: Шуллер И., Комуниани А. Адаптация: Водопьянова Н.Е., Штейн М. [1].
5. Методика «Personal Orientation Inventory» («POI»), или – «Краткий индекс самоактуализации». Автор: Шостром Э. Модификация: «Questionnaire of personal orientations», или – «Опросник личностных ориентаций» Джоунс А., Крэндалл Р. [13].
6. Методика «Шкала психологического стресса» (PSM-25). Авторы: Лемур, Тесье, Филлион. Адаптация: Водопьянова Н.Е. [1].
7. Методика «Шкала дифференциальных эмоций» (ШДЭ). Автор: Изард К. Адаптация: Леонова А.В., Капица М.С. [7].
8. Методика «Переживание экзистенциального кризиса» (ПЭК). Автор: Сенкевич Л.В. [11].

Данные, полученные в ходе эмпирического психодиагностического исследования, обрабатывались в программе Microsoft Office Excel 2019 и в статистическом пакете SPSS 15. Для подтверждения/опровержения эмпирических гипотез данного исследования и оценки достоверности найденных различий между полученными показателями нами были использованы следующие процедуры математической обработки данных и статистические критерии: описательная статистика; W-критерий Вилкоксона; критерий Макнемара (Хи-квадрат Макнемара).

Приведём краткие определения названных математико-статистических методов.

1. Описательная статистика. Это математико-статистический метод, позволяющий наглядно представить статистические параметры обрабатываемых данных: минимальное и максимальное значение, среднее значение, стандартное отклонение, стандартную ошибку среднего [5; 6].
2. W-критерий Вилкоксона предназначен для сравнения двух зависимых выборок по уровню выраженности какого-либо признака, имеющегося у каждой из этих выборок [5; 6].
3. Критерий Макнемара (Хи-квадрат Макнемара), предназначенный для сравнения двух зависимых выборок по уровню выраженности какого-либо признака, имеющегося у каждой из этих выборок [5; 6].

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Далее, в качестве экспериментальной проверки эмпирических гипотез, мы приводим сравнительно-описательный анализ математико-статистических данных и психодиагностических

результатов респондентов нашей общей социальной выборки на первом и втором психодиагностических этапах, – до проведения 15 сессий психотерапии аутоординационного направления (первый этап психодиагностического лонгитюдного исследования), и после проведения 15 сессий психотерапии аутоординационного направления (второй этап психодиагностического лонгитюдного исследования), произведённый согласно восьми эмпирическим гипотезам настоящего эмпирического исследования.

*Эмпирическая гипотеза № 1.* Данные по эмпирической математико-статистической проверке этой гипотезы при использовании методики «Шкала общей самооффективности» приведены в таблице 1.

Таблица 1 – Математико-статистическая эмпирическая проверка гипотезы № 1 по методике «Шкала общей самооффективности» Р. Шварцера и М. Ерусалема, в адаптации В.Г. Ромека

Параметр (шкала)	До психотерапии АН		После психотерапии АН		W-критерий Вилкоксона	P-уровень
	M	SD	M	SD		
Общая самооффективность	26,55	7,92	30,25	7,61	– 3,418	0,001

Примечание. АН – аутоординационное направление, M – медиана среднего, SD – стандартное отклонение.

После проведения психотерапии аутоординационного направления (АН) у ординантов *показатель общей самооффективности* статистически значимо увеличился ( $p = 0,001$ ) с низкого до среднего уровня выраженности. Это означает, что в результате психотерапии АН ординанты стали в большей степени считать себя способными действовать успешно, обдуманно, практично, продуктивно. Возникшая вера в свои силы и в эффективность своих действий позитивизирует поведение ординантов, – они становятся более активными, амбициозными, деятельными, полными энергии, упорными, твёрдыми в своих суждениях. Ординанты стали более уверенными в своих способностях и успешности своих действий, и поэтому стали меньше бояться и избегать ситуаций деятельности и взаимодействия, с которыми, как они считали до психотерапии АН, они не могли справиться.

После психотерапии АН ординанты обрели большее спокойствие и в определённой мере избавились от ощущения беспомощности, депрессивных переживаний, пониженной самооценки, пессимистических мыслей, страхов, апатии. Ординанты стали более мотивированными, способными и желающими ставить перед собой более высокие и сложные цели, принимающими решения более легко, быстро, продуктивно, эффективно. Ординанты стали ощущать себя более психологически и соматически здоровыми, социально интегрированными, ориентированными на высокие достижения и добивающимися их.

*Эмпирическая гипотеза № 2.* Данные по эмпирической математико-статистической проверке этой гипотезы при использовании методики «Способы совладающего поведения» (WCQ), приведены в таблице 2.

После осуществления психотерапии аутоординационного направления (АН) следующие показатели копинг-стратегий у ординантов изменились статистически значимо.

*Показатель конфронтации* снизился ( $p = 0,022$ ). Это означает, что в результате психотерапии АН ординанты стали реже действовать нецеленаправленно, хаотично, слабо рационально, излишне напористо, агрессивно, импульсивно, враждебно. Ординанты стали менее конфликтными, менее склонными к отреагированию негативных эмоций для избавления от эмоционального напряжения. До психотерапии АН ординанты могли нередко действовать неоправданно упрямо и упорно, без коррекции своего поведения, без адаптации к внешним обстоятельствам. В результате осуществления психотерапии АН ординанты стали более эмоционально и поведенчески гибкими, готовыми к дискуссиям и компромиссам, к эффективному планированию и рациональному прогнозированию возможных результатов.

Таблица 2 – Математико-статистическая эмпирическая проверка гипотезы № 2 по методике «Способы совладающего поведения» (WCQ), Р. Лазаруса и С. Фолкмана, в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой

Параметр (шкала)	До психотерапии АН		После психотерапии АН		W-критерий Вилкоксона	P-уровень
	M	SD	M	SD		
Конфронтация	55,32	17,79	50,41	19,62	- 2,290	0,022
Дистанцирование	51,83	19,42	45,79	21,86	- 2,899	0,004
Самоконтроль	63,96	14,99	59,66	22,88	- 0,801	0,423
Поиск социальной поддержки	66,02	21,80	60,35	19,91	- 1,765	0,078
Принятие ответственности	61,84	25,97	67,37	21,25	- 1,180	0,238
Бегство-избегание	57,15	18,01	43,25	19,53	- 5,352	0,000
Планирование решения проблемы	64,27	20,25	69,77	19,34	- 2,863	0,004
Положительная переоценка	65,61	18,78	68,42	19,96	- 1,483	0,138

*Показатель дистанцирования* снизился ( $p = 0,004$ ). Это означает, что в результате психотерапии АН ординанты стали менее склонными к тому, чтобы справляться с негативными переживаниями и трудностями за счёт снижения субъективной значимости происходящих событий. До психотерапии АН ординанты в большей мере предпочитали эмоционально отстраняться от неблагоприятных ситуаций с помощью рационализации, юмора, обесценивания своих потребностей, чувств, желаний, мыслей, эмоций, а также с помощью недооценки реальных возможностей нахождения выхода и преодоления трудностей. После проведения психотерапии АН ординанты стали более взвешенно, открыто, уверенно относиться к текущим ситуациям и проблемам.

*Показатель бегства/избегания* снизился ( $p = 0,000$ ). Это означает, что после произведения психотерапии АН ординанты в случае негативных эмоций и проблемных ситуаций стали в меньшей мере проявлять пассивность, раздражительность и нетерпение, игнорировать текущее положение дел, стремиться избегать мыслей или чувств относительно проблемы с помощью различных способов: фантазирование (мечтание, грёзы), чрезмерное употребление еды или алкоголя. Ординанты стали менее склонными к неоправданым, безосновательным ожиданиям, к краткосрочному снижению тяжёлого эмоционального дискомфорта окольными путями вместо устранения источника такого напряжения. После прохождения психотерапии АН ординанты стали чувствовать готовность действовать ответственно, без отвлечений в стрессовых ситуациях, не накапливая трудности и нерешённые проблемы.

*Показатель планирования решения проблемы* увеличился ( $p = 0,004$ ). Это означает, что после осуществления психотерапии АН ординанты стали более склонными анализировать происходящее в своей жизни, а также на основе такого анализа и оценки внешних обстоятельств, собственного опыта, имеющихся ресурсов разного характера выстраивать стратегии разрешения трудностей, составлять планы своих действий, прогнозировать влияние своих действий на ситуации жизни и деятельности. Ординанты стали более способными не акцентировать внимание лишь на собственном эмоциональном состоянии, возникающем в ответ на трудную ситуацию, а проявлять готовность и намерение конструктивно и планомерно размышлять над обстоятельствами жизнедеятельности и о своём взаимодействии с ними.

После проведения психотерапии АН, на уровне статистической тенденции, *показатель поиска социальной поддержки* снизился ( $p = 0,078$ ). Это означает, что после прохождения психотерапии АН ординанты стали испытывать меньшее желание обращаться за разного рода помощью к окружающим, – такая помощь могла носить информационный, материальный, финансовый, временной или эмоциональный характер, а более полагаться на себя, на свои силы, возможности и способности. Подобный факт свидетельствует о том, что ординанты стали бо-

лее уверенными в себе, менее зависимыми от других людей и от собственных ожиданий относительно них, стали более готовыми действовать самостоятельно, опираясь на свои внутренние ресурсы.

*Эмпирическая гипотеза № 3.* Данные по эмпирической математико-статистической проверке этой гипотезы при использовании методики «Шкала базисных убеждений» (WAS), автор – Янофф-Бульман, адаптация – Падун М.А. приведены в таблице 3.

Таблица 3 – Математико-статистическая эмпирическая проверка гипотезы № 3 по методике «Шкала базисных убеждений» (WAS) Янофф-Бульман, в адаптации М.А. Падун

Параметр (шкала)	До психотерапии АН		После психотерапии АН		W-критерий Вилкоксона	P-уровень
	M	SD	M	SD		
Доброжелательность окружающего мира	5,04	2,75	7,08	2,09	- 6,254	0,000
Справедливость	4,31	2,69	6,77	1,98	- 7,227	0,000
Образ Я	3,51	2,09	7,93	1,94	- 8,333	0,000
Удача	5,26	3,40	7,75	1,98	- 6,198	0,000
Убеждения о контроле	4,54	2,82	6,87	1,83	- 6,692	0,000

После произведения психотерапии аутоординационного направления (АН) все базисные убеждения у ординантов статистически значимо положительно изменились и увеличились в степени выраженности.

*Показатель доброжелательности* окружающего мира у ординантов (p-уровень) составил:  $p = 0,000$ . Это означает, что после осуществления психотерапии АН ординанты стали в большей мере доверять окружающему миру, открыто и честно взаимодействовать с ним, поскольку мир, по мнению ординантов, уже настроен к ним доброжелательно, а не враждебно в социальном плане.

*Показатель справедливости* у респондентов (p-уровень) составил:  $p = 0,000$ . Это означает, что после проведения психотерапии АН ординанты стали более склонными придерживаться той точки зрения, что каждому воздается по его заслугам: хорошие и плохие события происходят в жизни людей сообразно их поступкам, словам, действиям. Это хорошо для наших ординантов потому, что они понимают уже то, что их жизнедеятельность зависит от них самих. Можно также утверждать, что в результате прохождения психотерапии АН ординанты стали в большей мере считать так, что в мире больше добра, а не зла, что мир полон смысла и существует по законам справедливости, что они в ответ на добро получают добро, а не зло.

*Показатель образа Я* у ординантов (p-уровень) составил:  $p = 0,000$ . Это означает, что после произведения психотерапии АН ординанты в значительной мере стали считать себя хорошими людьми в самом широком смысле. Они стали рассматривать себя в качестве тех людей, которые достойны любви, уважения, признания, вежливости, чуткости, заботы. Ординанты теперь сильнее чувствуют и принимают ценность и значимость себя самих как личностей, индивидуальностей.

*Показатель отношения к своей удаче* у ординантов (p-уровень) составил:  $p = 0,000$ . Это означает, что после психологической работы в психотерапии АН ординанты стали считать себя более везучими людьми, полагать, что жизнь для них позитивна, что они, – хорошие и удачливые в своей жизнедеятельности люди.

*Показатель убеждения о контроле* у ординантов (p-уровень) составил:  $p = 0,000$ . Это означает, что после производства психотерапии АН респонденты в большей степени стали считать так, что они способны успешно контролировать различные события в своей жизни. Здесь можно также говорить о локусе контроля, который в результате психотерапии АН стал позитивно интернальным: ординанты теперь убеждены в том, что своими действиями они могут изменить свои проблемные ситуации и положительно повлиять на свою жизнь в целом.

*Эмпирическая гипотеза № 4.* Данные по эмпирической математико-статистической проверке этой гипотезы при использовании методики «Шкала оптимизма и активности» (AOS). Авторы: Шуллер И., Комуниани А. Адаптация: Водопьянова Н.Е., Штейн М. приведены в таблице 4.

Таблица 4 – Математико-статистическая эмпирическая проверка гипотезы № 4 по методике «Шкала оптимизма и активности» (AOS) И. Шуллер, А. Комуниани, в адаптации Н.Е. Водопьяновой, М. Штейн

Параметр (шкала)	До психотерапии АН		После психотерапии АН		W-критерий Вилкоксона	P-уровень
	М	SD	М	SD		
Оптимизм	15,95	5,97	19,68	3,23	- 5,726	0,000
Активность	19,21	5,63	22,71	5,89	- 4,409	0,000

После осуществления психотерапии аутоординационного направления (АН) у ординантов *показатель оптимизма* статистически значимо увеличился:  $p = 0,000$ . Это означает, что после психокоррекционной работы в психотерапии АН ординанты стали более жизнерадостными, бодрыми, оценивающими своё будущее в более ярких, радужных красках, верящими в положительный результат своих действий, убеждёнными в том, что в мире и в жизни больше хорошего, чем плохого, что с трудностями всегда можно справиться.

После проведения психотерапии аутоординационного направления (АН) у ординантов *показатель активности* статистически значимо увеличился:  $p = 0,000$ . Это значит, что по результатам произведения психотерапии АН ординанты стали существенно более готовыми занимать активную жизненную позицию, устойчивыми к стрессу и негативным внешним раздражителям, способными выбирать и реализовывать наиболее подходящую для конкретной ситуации стратегию поведения.

Рассмотрим общую выборку ординантов, которым присущ тот или иной тип личности, по методике «Шкала оптимизма и активности» (AOS) И. Шуллер, А. Комуниани, в адаптации Н.Е. Водопьяновой, М. Штейн (таблица 5).

Таблица 5 – Математико-статистическая эмпирическая проверка гипотезы № 4 по методике «Шкала оптимизма и активности» (AOS) И. Шуллер, А. Комуниани, в адаптации Н.Е. Водопьяновой, М. Штейн

Подробное название типа личности	Сокращённое название типа личности	До психотерапии АН	После психотерапии АН	Хи-квадрат Макнемара	P-уровень
Негативист или активный пессимист	Негативист	17,90%	2,10%	10,316	0,002
Энтузиаст или активный оптимист	Энтузиаст	11,60%	34,70%	14,700	0,000
Жертва или пассивный пессимист	Жертва	26,30%	3,20%	18,375	0,000
Лентяй или пассивный оптимист	Лентяй	29,50%	22,10%	1,714	0,191
Прагматик или реалист	Реалист	14,70%	37,50%	12,250	0,000

После прохождения нашими ординантами психотерапии аутоординационного направления (АН), в общей выборке ординантов произошли статистически значимые изменения показателей, которые положительно отражают число ординантов со следующими параметрами личностных типов.

*Негативист или активный пессимист.* До проведения психотерапии АН было 17,9% ординантов этого типа, после использования психотерапии АН их количество, – 2,1% (на 15,6% или в 8,5 раз меньше),  $p = 0,002$ . Наши ординанты стали существенно менее склонны демонстрировать высокую активность разрушительного характера как в обычной жизнедеятельности, так и при столкновении с проблемами. Они в этой связи заметно менее используют агрессию, которая ранее нередко служила им основной стратегией преодоления трудных ситуаций.

Какое-то своё недовольство и несогласие такие ординанты ранее зачастую выражали язвительными словами, сарказмом, оскорблениями, явным или скрытым сопротивлением в отношении договоренностей с другими, принятых правил и законов. После реализации психотерапии АН все эти отрицательные тенденции у данных ординантов практически отсутствуют.

*Энтузиаст или активный оптимист.* До проведения психотерапии АН было 11,6% ординантов этого типа, после использования психотерапии АН их количество, – 34,7% (на 23,1% или в 3 раза больше),  $p = 0,000$ . Такие ординанты отличаются жизнерадостностью, бодростью, отсутствием склонности к унынию, отсутствием угнетённого настроения и, тем более, апатии. Они считают, что позитивное будущее возможно и в определённой мере неизбежно – нужно лишь произвести необходимые действия. В трудных ситуациях эти ординанты не теряют присутствия духа и веры в собственные силы, не боятся проблем и не избегают их решения.

*Жертва или пассивный пессимист.* До совершения психотерапии АН было 26,3% ординантов подобного типа, после реализации психотерапии АН их количество, – 3,2% (на 23,1% или в 8,2 раза меньше),  $p = 0,000$ . Такие ординанты ранее чаще всего находились в подавленном, мрачном или тоскливом настроении. Они не верили в улучшение ситуации ни посредством своих действий (поэтому они предпочитали не проявлять активность), ни с помощью других людей. Эти ординанты раньше не стремились менять свою жизнь к лучшему, часто использовали стратегию избегания и ухода при столкновении с проблемами, считали себя жертвами обстоятельств. После свершения психотерапии АН все эти негативные тенденции у данных ординантов не наблюдаются.

*Лентяй или пассивный оптимист.* До проведения психотерапии АН было 29,5% ординантов данного типа, после использования психотерапии АН их количество, – 22,1% (на 7,4% или в 1,33 раза меньше),  $p = 0,191$ . Такие ординанты были уверены в том, что им не нужно прилагать усилия для того, чтобы всё было хорошо, ведь все хорошее якобы случится само собой. Им было свойственно вялое добродушие, бесхребетная бесконфликтность, трусливая доброжелательность, мнимое умение видеть в плохих событиях нечто хорошее и полезное, склонность надеяться на счастливый случай и пассивно ждать его, откладывая принятие решений. После реализации психотерапии АН все эти отрицательные тенденции у данных ординантов практически отсутствуют.

*Прагматик или реалист.* До проведения психотерапии АН было 14,7% ординантов такого типа, после использования психотерапии АН их количество, – 37,5% (на 23,2% или в 2,6 раза больше),  $p = 0,000$ . Такие ординанты адекватно, всесторонне, взвешенно оценивают трудные ситуации, собственные способности и возможности. Этот подход к себе приводит к адекватному уровню притязаний и ожиданий, к стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности.

Стоит особо отметить следующие эмпирические факты.

До произведения психотерапии АН в общей выборке ординантов преобладали следующие типы личностей: пассивный оптимист (29,5% ординантов), пассивный пессимист (26,3% ординантов) и активный пессимист (17,9% ординантов).

После совершения психотерапии АН в общей выборке ординантов чаще преобладают следующие типы личности: реалист (37,5% ординантов), активный оптимист (34,7% ординантов) и пассивный оптимист (22,1% ординантов).



Таким образом, благодаря психотерапии аутоординационного направления (АН) среди ординантов общей выборки явно увеличилось количество реалистов и оптимистов разного, в основном, – активного, оптимистического рода.

Это свидетельствует о близкой к максимальной эффективности психотерапии аутоординационного направления (АН), производимой естественно-психическим методом, что мы наглядно отображаем на рисунке 1.

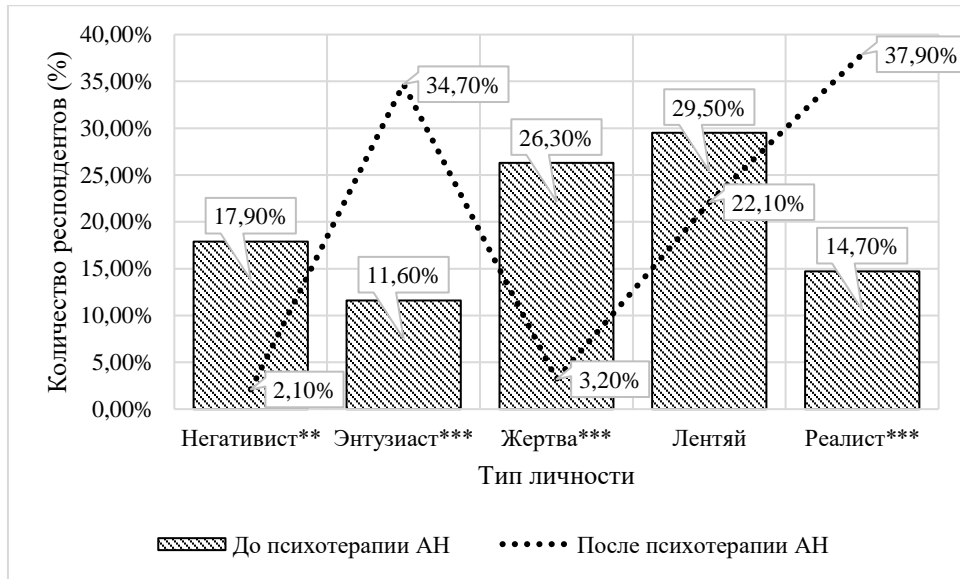


Рисунок 1 –Распределения респондентов общей выборки по типам личности согласно результатам методики «Шкала оптимизма и активности» (АОС) И. Шуллер, А. Комуниани, в адаптации Н.Е. Водопьяновой, М. Штейн, до и после прохождения ими психотерапии аутоординационного направления (АН)

*Эмпирическая гипотеза № 5.* Данные по эмпирической математико-статистической проверке этой гипотезы при использовании методики «Personal Orientation Inventory» («POI»), или – «Краткий индекс самоактуализации». Автор: Шостром Э. Модификация: «Questionnaire of personal orientations», или – «Опросник личностных ориентаций» Джоунс А., Крэндалл Р. приведены в таблице 6.

Таблица 6 – Математико-статистическая эмпирическая проверка гипотезы № 5 по методике «Personal Orientation Inventory» («POI») или «Краткий индекс самоактуализации» Э. Шостром, модификация «Questionnaire of personal orientations» или «Опросник личностных ориентаций» А. Джоунс, Р. Крэндалл

Параметр (шкала)	До психотерапии АН		После психотерапии АН		W- критерий Вилкоксона	P-уровень
	M	SD	M	SD		
Самоактуализация	38,97	9,04	46,02	8,12	- 6,137	0,000

После того как была проведена психотерапия аутоординационного направления (АН), у ординантов общей выборки показатель самоактуализации статистически значимо повысился до высокого уровня ( $p = 0,000$ ). Мы полагаем то, что в результате психотерапии АН ординанты в большей мере готовы выявлять, раскрывать и развивать свой личностный потенциал. Они существенно в большей степени мотивированы на самосовершенствование и склонны намного

более самостоятельно определять свой вектор развития и свой путь, становясь такими, какими они всегда хотели быть, то есть, – лучшей версией себя самих.

Человек, обладающий значительным уровнем самоактуализации, характеризуется следующим образом: открыт окружающему миру, изучает новое, оптимистично оценивает будущее, принимает себя и окружающих, мало подвластен предрассудкам или стереотипам, независим в своих суждениях и действиях, интуитивен и естественен, демократичен, обладает чувством юмора, креативен, живет настоящим (здесь и сейчас), сохраняет свою индивидуальность, не навязывает свою волю другим.

Таким образом, наши ординанты явно актуализировали свою потребность в самореализации, самосовершенствовании, самоактуализации в общеличном, социально-профессиональном плане, – благодаря прохождению ими психотерапии АН.

*Эмпирическая гипотеза № 6.* Данные по эмпирической математико-статистической проверке этой гипотезы при использовании методики «Шкала психологического стресса» (PSM-25). Авторы: Лемур, Тесье, Филлион. Адаптация: Водопьянова Н.Е. приведены в таблице 7.

Таблица 7 – Математико-статистическая эмпирическая проверка гипотезы № 6 по методике «Шкала психологического стресса» (PSM-25) Лемур, Тесье, Филлион, адаптация Н.Е. Водопьянова

Параметр (шкала)	До психотерапии АН		После психотерапии АН		W-критерий Вилкоксона	P-уровень
	M	SD	M	SD		
Нервно-психическая напряжённость	104,14	39,67	76,31	29,17	– 6,922	0,000

После того, как с ординантами нашей общей выборки была проведена психотерапия аутоординационного направления (АН), у них показатель нервно-психической напряжённости статистически значимо уменьшился до низкого уровня выраженности ( $p = 0,000$ ). В этой связи мы постулируем то, что в результате прохождения психотерапии АН наши ординанты в значительно меньшей степени лично испытывают состояние психологического стресса.

Ординанты теперь менее капризны, менее рассеяны, менее слезливы, менее эмоционально нестабильны, менее беспокойны, менее раздражительны, менее тревожны, менее психологически уязвимы. Ординанты, после проведения психотерапии АН, более оптимистично настроены, менее апатичны, меньше страдают от бессонницы или сонливости, мышечного напряжения, физической и психической усталости, ощущения безысходности, загнанности, бессмысленности, вспышек гнева, психосоматических проблем с сердечно-сосудистой, эндокринной, пищеварительной, нервной, опорно-двигательной, репродуктивной системами, проблем с памятью и вниманием.

*Эмпирическая гипотеза № 7.* Данные по эмпирической математико-статистической проверке этой гипотезы при использовании методики «Шкала дифференциальных эмоций» (ШДЭ). Автор: Изард К. Адаптация: Леонова А.В., Капица М.С. приведены в таблице 8.

После того, как естественно-психическим методом была проделана психотерапия аутоординационного направления (АН), все показатели, отражающие эмоциональное состояние ординантов нашей общей выборки, статистически явно изменились.

*Показатель индекса положительных эмоций значимо* повысился:  $p = 0,000$ . Таким образом, эмоционально-чувственная сфера наших ординантов в результате совершения психотерапии АН существенно позитивировалась. Они в заметно большей мере испытывают положительные эмоциональные состояния: ощущение радости, интереса к себе, к другим, к своей деятельности и миру в целом, чувства жизнерадостности, приятного удивления, удовлетворённости, доброты, хорошей расслабленности, лёгкости, безмятежности.

Таблица 8 – Математико-статистическая эмпирическая проверка гипотезы № 7 по методике «Шкала дифференциальных эмоций» (ШДЭ) К. Изарда, адаптация А.В. Леонова, М.С. Капица.

Параметр (шкала)	До психотерапии АН		После психотерапии АН		W-критерий Вилкоксона	P-уровень
	M	SD	M	SD		
Индекс положительных эмоций	21,81	6,70	25,62	5,14	- 4,790	0,000
Индекс острых негативных эмоций	33,08	9,62	15,52	6,58	- 8,322	0,000
Индекс тревожно-депрессивных эмоций	27,08	9,20	12,01	6,01	- 8,085	0,000

У ординантов *показатель индекса острых негативных эмоций* значимо снизился:  $p = 0,000$ . Итак, в результате того, что наши ординанты прошли психотерапию АН, они гораздо реже пребывают в состоянии гнева, горя, презрения, отвращения, ненависти, ярости, агрессии, злости, ревности.

У ординантов *показатель индекса тревожно-депрессивных эмоций* значимо снизился:  $p = 0,000$ . В итоге психологической серьёзной работы путём естественно-психического метода психотерапии АН, ординанты практически перестали испытывать отрицательные чувства ложной вины, социального стыда, страха, невротической тревоги; освободились от депрессивных переживаний, преодолели нервозность, апатию, уныние, прекратили пессимистично оценивать своё настоящее и будущее.

*Эмпирическая гипотеза № 8.* Данные по эмпирической математико-статистической проверке этой гипотезы при использовании методики «Переживание экзистенциального кризиса» (ПЭК), автор: Сенкевич Л.В., – приведены в таблице 9.

После того, как была осуществлена психотерапия в аутоординационном направлении (АН) естественно-психическим методом, все показатели в нашей общей выборке ординантов, отображающие негативные аспекты переживания экзистенциального кризиса, статистически значимо уменьшились до низкого уровня выраженности.

1. Кластер «Бессмысленность жизни», включающий шкалы (параметры): 1.А. – бессмысленность социальных связей, 1.Б. – бессмысленность дела, профессии, карьеры и 1.В. – обесценивание человеческой жизни.

1.А. Показатель бессмысленности социальных связей составил:  $p = 0,000$ . Мы делаем вывод о том, что после психотерапии в аутоординационном подходе отношение ординантов к окружающим людям и отношение ординантов к себе в общении с другими людьми положительно изменилось.

Ординанты перестали полагать, что окружающие люди агрессивны, враждебны, эмоционально холодны и чёрствы, не способны сопереживать и понимать.

Ординанты теперь не боятся сильных, глубоких эмоциональных привязанностей, дружбы, любви, не страшатся взаимодействовать с окружающими в любых ролевых отношениях. Ординанты более не проявляют неприятие, отторжение эмоционально близких отношений.

Таблица 9 – Математико-статистическая эмпирическая проверка гипотезы № 8 по методике «Переживание экзистенциального кризиса» (ПЭК) Л.В. Сенкевич

Кластер (объединение шкал по методике)	Параметр (шкала)	До психотерапии АН		После психотерапии АН		W-критерий Вилкоксона	P- уровень
		M	SD	M	SD		
1. «Бессмысленность жизни»	1А. Бессмысленность социальных связей	- 3,70	11,29	- 13,06	6,35	- 6,954	0,000
	1.Б. Бессмысленность дела, профессии и карьеры	- 1,95	11,17	- 12,54	6,90	- 6,743	0,000
	1.В. Обесценивание человеческой жизни	- 3,07	10,14	- 10,44	5,73	- 5,917	0,000
2. «Неудовлетворённость собой и жизнью»	2.А. Неудовлетворённость собой	- 3,19	10,52	- 12,09	7,75	- 6,893	0,000
	2.Б. Неудовлетворённость своим прошлым	- 1,00	10,15	- 9,97	7,56	- 6,375	0,000
	2.В. Неудовлетворённость своим настоящим	0,16	10,38	- 9,24	6,23	- 6,701	0,000
3. «Проблемы свободы и ответственности»	3. Проблемы свободы и ответственности	- 0,05	8,70	- 11,02	8,08	- 7,716	0,000
4. «Тяжёлые переживания»	4.А. Одиночество	- 0,33	9,76	- 13,80	6,02	- 8,292	0,000
	4.Б. Незащищённость	0,12	9,66	- 13,39	7,22	- 7,916	0,000
	4.В. Отчаяние, страдание и чувство вины	- 0,62	9,74	- 15,78	4,45	- 8,389	0,000

1.Б. Показатель бессмысленности дела, профессии и карьеры составил:  $p = 0,000$ . Мы делаем вывод о том, что после прохождения психотерапии аутоординационного направления (АН) социально-профессиональная сторона личностных ординантов позитивно трансформировалась. После психотерапии АН ординанты значительно меньше испытывают недовольство и раздражение относительно своей профессиональной деятельности, которая раньше воспринималась ими как рутинная, не имеющая смысла, не отражающая собственные интересы и призвание респондентов, и, даже, как ведущая к личностным деформациям профессионально-социальная активность. Ординанты прекратили обесценивать содержание своего труда, а также свой профессиональный и карьерный рост, положительно оценивают важность своего интереса к собственной трудовой деятельности и хотят самосовершенствования. У ординантов явно выросла внутренняя социальная мотивация, не связанная именно с оплатой труда, то есть, они стали видеть и свои социально-профессиональные перспективы и ценить их.

1.В. Показатель обесценивания человеческой жизни составил:  $p = 0,000$ . Мы делаем вывод о том, что после применения естественно-психического метода аутоординационной психотерапии у ординантов нашей выборки заметно увеличилась общая осмысленность жизни. Ординанты сущностно освободились от преобладания пассивности, опустошённости, бесцельности, скуки, апатии, уныния, тоски, печали. Эти негативные переживания у них теперь значимо не возникают из-за изменившейся точки зрения на жизнь: она воспринимается ими как важная, содержательная, осмысленная, – как с позиции человеческого существования, так и с позиции некоего предназначения свыше.

2. Кластер «Неудовлетворённость собой и жизнью», включающий шкалы (параметры): 2.А. – неудовлетворённость собой, 2.Б. – неудовлетворённость своим прошлым, 2.В. – неудовлетворённость своим настоящим.

2.А. Показатель неудовлетворённости собой составил:  $p = 0,000$ . Мы делаем вывод о том, что после использования естественно-психического метода аутоординационной психотерапии

у ординантов нашей общей выборки явно возросло самопринятие ими себя как личностей. Ординанты теперь постулируют себя в качестве привлекательных людей в самых разных аспектах, – в плане интеллекта, успешности, внешности, сексуальности, находчивости, креативности, амбициозности. Они полагают своё поведение правильным с точки зрения позитивной оценки его результатов. Когнитивный, эмоциональный и поведенческий аспекты самооценки ординантов значительно позитивизировались.

2.Б. *Показатель неудовлетворённости своим прошлым* составил:  $p = 0,000$ . Наш вывод состоит в том, что после применения естественно-психического метода аутоординационной психотерапии у ординантов нашей общей выборки значительно увеличилось положительное приятие своего прошлого, позитивное отношение к нему и положительная оценка прошедшего. Ординанты теперь приязненно, конструктивно относятся к событиям своего прошлого: к близким отношениям, реализованным возможностям и планам, даже к совершённым ошибкам. Они перестали корить себя за ошибки прошлого, контрпродуктивно эмоционально проживать их раз за разом без формулирования правильных выводов, считать, что уже ничего нельзя исправить.

2.В. *Показатель неудовлетворённости своим настоящим* составил:  $p = 0,000$ . Наш вывод таков, что после осуществления естественно-психического метода аутоординационной психотерапии у ординантов нашей общей выборки заметно возросло как принятие своей настоящей, текущей, жизнедеятельности, так и принятие себя самих в своём настоящем. Таким образом, ординантов прекратили излишне раздражаться, разочаровываться, отчаиваться относительно текущего положения дел в своей жизни. У них пошёл карьерный рост, активизировалось индивидуальное развитие в эмоционально близких отношениях, произошёл подъём интереса к содержанию своей профессиональной деятельности, сформировалось стремление к социальному становлению, к личным достижениям.

3. *Показатель шкалы «Проблемы свободы и ответственности»* составил:  $p = 0,000$ . Итак, после испытывания на себе естественно-психического метода аутоординационного направления психотерапии наши ординанты продуктивно и самостоятельно производят жизненные выборы и социально-профессиональные действия. Они принимают на себя ответственность за свою жизнедеятельность, полагают то, что свобода выбора действительно существует в их жизни, что они вольны действовать в соответствии с собственными конструктивными представлениями, желаниями, не обращая излишнего внимания на манипулятивные поступки других людей.

4. *Кластер «Тяжёлые переживания»*, включающий шкалы (параметры): 4.А. – одиночество, 4.Б. – незащищённость, 4.В. – отчаяние, страдание и чувство вины.

4.А. *Показатель одиночества* составил:  $p = 0,000$ . В ходе применения естественно-психического метода аутоординационной психотерапии ординанты общей выборки чувствуют себя признанными в социуме, включёнными в процессы общения и взаимодействия, достаточно справедливо оцененными, видят понимание и уважение со стороны окружающих людей и ощущают своё уважение и понимание к ним.

4.Б. *Показатель незащищённости* составил:  $p = 0,000$ . В процессе использования естественно-психического метода аутоординационной психотерапии ординанты нашей общей выборки ощущают себя нужными, полезными, принятыми, признанными, защищёнными в социальных контактах, которые оцениваются ими теперь как безболезненные, содержащие социальную поддержку, приятные, комфортные.

4.В. *Показатель отчаяния, страдания и чувства вины* составил  $p = 0,000$ . Таким образом, по итогам проведения естественно-психического метода аутоординационной психотерапии ординанты нашей выборки избавились от ложной экзистенциальной вины и ложного социального стыда внутрилично и в отношениях с окружающими людьми. Ординанты теперь считают себя более совершенными, они перестали унижать и корить себя и прекратили всё время страдать из-за своих ошибок и потерь. Они уже не отчаиваются, не впадают в страдание, не боятся жизни, не трепещут перед неизбежностью смерти, не испытывают разочарования от прожитых лет; словом, позитивно относятся к самим себе, окружающим людям и к реальной социальной действительности.

## ВЫВОДЫ

Итак, все наши эмпирические гипотезы экспериментально подтверждены.

Таким образом, наша теоретическая гипотеза подтверждена через совокупность эмпирических гипотез, путём практического подтверждения которых мы доказали эту общую гипотезу.

Мы видим то, что действительно, аутоординационная психотерапия благоприятствует человеку в улучшении качества его жизни благодаря положительным изменениям в его когнитивной, эмоциональной, мотивационной, коммуникативной сферах личности.

Значит, цель нашего эмпирико-экспериментального исследования, состоящая в изучении эффективности естественно-психического метода психотерапии аутоординационного направления, разработанного В.А. Янышевой, полностью достигнута.

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с., С. 41-43, С. 218-219, С. 229, С. 231, С. 324, С. 235-239, С. 296-304.

2. Донцов Д.А. Информационная модель взаимосвязи сознательного и бессознательного в психическом с позиции трактовки эго-состояний в аутоординационном подходе / Д.А. Донцов // Экспериментальная психология в социальных практиках: сборник научных статей по материалам конференции / Под ред. В.А. Барабанщикова, В.В. Селиванова. – Москва: Издательство МГППУ, 2022. – 294 с., С. 104-124.

3. Донцов, Д.А. Психологическая диагностика. Учебное пособие и практикум для студентов всех форм обучения специальностей/направлений подготовки, профессиональной переподготовки и повышения квалификации психологического профиля [Текст] / Д.А. Донцов. Издание 3-е, дополненное. – Москва: РУСАЙНС, 2019. – 292 с.

4. Кольчугина З.А. Аутоординационное направление в психологии и психотерапии эмоций и чувств личности в отношениях со значимыми близкими другими / З.А. Кольчугина // 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. Кричевец А.Н., Дьячков А.Г., Шикин, Е.В. Математика для психологов / А.Н. Кричевец А. Г. Дьячков Е. В. Шикин. – Москва: Флинта, 2014. – 376 с.

6. Кричевец А.Н., Корнеев А.А., Рассказова Е.И. Математическая статистика для психологов. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / А.Н. Кричевец, А. А. Корнеев, Е. И. Рассказова. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 400 с.

7. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека. – Москва: Смысл, 2007. – 311 с., С. 141-142, С. 183-185.

8. Падун М.А., Котельникова А.В. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман / М.А. Падун, А.В. Котельникова // Психологический журнал, 2008. Т. 29. – № 4. – С. 98-106.

9. Рыжов Б.Н., Донцов Д.А., Донцова М.В., Сенкевич Л.В. Психология личности. Учебное пособие для студентов бакалавриата, специалитета и магистратуры психологических специальностей и направлений подготовки. 2-е изд., доп. / Б.Н. Рыжов, Д.А. Донцов, М.В. Донцова, Л.В. Сенкевич. – М.: КноРус, 2019. – 357 с.

10. Сенкевич Л.В. Онтогенез и экзистенциальные проблемы: психовозрастной аспект [Текст]: монография / Л.В. Сенкевич. – Москва: РУСАЙНС, 2021. – 240 с.

11. Сенкевич Л.В. Опросник «Переживание экзистенциального кризиса»: Первый этап апробации / Л.В. Сенкевич // Системная психология и социология. Т. 4. № 16, 2015. – С. 46-54.

12. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2006. – 419 с. – С. 353.

13. Шварцер Р., Ерусалем М., Ромек В.Г. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В.Г. Ромек // Иностранная психология, № 7, 1996, с. 71-77.

14. Янышева В.А. Аутоординационный метод психотерапии: содержание метода и краткий обзор одной сессии / В.А. Янышева // Человеческий капитал. 2021. № 6 (150). – С. 66–74.

15. Янышева В.А. Естественно-психический метод в психологии и психотерапии аутоординационного направления / В.А. Янышева // 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.

16. Янышева В.А. Естественно-психический метод – максимально эффективный инструмент психотерапии XXI века / В.А. Янышева // Человеческий капитал. № 4 (160), 2022. – С. 178–186.

17. Янышева В.А., Донцов Д.А. Аутоординационное направление психотерапии / В.А. Янышева, Д.А. Донцов // Психологическое консультирование онлайн. № 2, 2022. – С. 88–101.

18. 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.

19. 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.

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

21. Янышева, В.А., Донцов Д.А. Психодиагностика эго-состояний личности в контексте аутоординационного направления в психологии и психотерапии. Часть 2 (окончание, начало в № 1, 2023) / В.А. Янышева, Д.А. Донцов // Человеческий капитал. – 2023. – № 2 (170). – С. 188–204.

22. Янышева, В.А., Донцов Д.А., Кольчугина З.А. Естественно-психический метод аутоординационного направления психологии и психотерапии и консультирование посредством Интернет / В.А. Янышева, Д.А. Донцов, З.А. Кольчугина // Человеческий капитал. – 2023. – № 7 (175). – С. 171–189.

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

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

25. Argyle M., Martin M., Lu L. Testing for stress and happiness: The role of social and cognitive factors / In : C.D. Spielberger & I.G. Sarason (Eds.), Stress and emotion. – Washington, DC: Taylor & Francis, 1995. – P. 173-187.

26. Cuijpers P. Four decades of outcome research on psychotherapies for adult depression: an overview of a series of meta-analyses // Canadian Psychology/Psychologie canadienne. – 2017. – Vol. 58. – P. 7-19.

27. Cuijpers P., Karyotaki E., de Wit L., Ebert D.D. The effects of fifteen evidence-supported therapies for adult depression: A meta-analytic review // Psychotherapy research. – 2020. – Vol. 30. – Is. 3. – P. 279-293.

28. Gazzillo F., Schimmenti A., Formica I., Simonelli A., Salvatore S. Effectiveness is the gold standard of clinical research // Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome. – 2017. – Vol. 20. – Is. 2. – P. 153-155.

29. Shedler J. The efficacy of psychodynamic psychotherapy // American Psychologist. – 2010. – Vol. 65. – P. 98-109.

30. Wampold B.E., Imel Z.E. The great psychotherapy debate // The evidence for what makes psychotherapy work. – NY: Routledge: 2015. – 334 p.

## **EMPIRICAL-EXPERIMENTAL STUDY OF THE DYNAMICS OF PERSONAL DEVELOPMENT OF RESIDENTS IN AUTO-COORDINATION PSYCHOTHERAPY**

**Yanysheva V.A.<sup>1</sup>, Dontsov D.A.<sup>2</sup>, Kolchugina Z.A.<sup>1</sup>, Yanyshev I.K.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>International Institute of Psychology and Psychotherapy of Autodirectional Psychotherapy Ltd.

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

### **ABSTRACT**

This article substantively presents an empirical-experimental study of the dynamics of personal development of respondents in the process of autodirectional psychotherapy conducted by the natural-psycho method. This scientific and practical research is carried out on examples of respondents' development of positive emotions and meanings, optimism, stress resistance, coping behaviour, self-efficacy and social values.

### **KEY WORDS**

Emotions, meanings, optimism, stress tolerance, coping behaviour, self-efficacy, social values, autodirectional direction in psychology and psychotherapy, respondents (clients).