

УДК: 159.9.072

DOI: 10.25629/НС.2024.03.11

## ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ЕСТЕСТВЕННО-ПСИХИЧЕСКОГО МЕТОДА АУТООРДИНАЦИОННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

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

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

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

### Аннотация

В статье представлена методика В.А. Янышевой «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе». Предназначение методики научно-практически широко и глубоко. Данную методику могут использовать сами респонденты для выявления выраженности своих эго-состояний. Эту методику могут применять психологи-диагносты для составления психодиагностического портрета человека. Настоящую методику могут осуществлять психологи-консультанты, психотерапевты любых направлений в качестве информационного материала, на основе которого характеризуется личность клиента и проводится психологическая коррекция негативных эго-состояний. В общем и целом, данная методика предназначена к профессиональному применению и профессионально показана для всех специалистов-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 профильных специалистов.

### Ключевые слова

психология, психотерапия, тест, психодиагностика, методика, эго-состояния, личность, «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе», Янышева В.А., аутоординационный подход в психологии и психотерапии, естественно-психический метод аутоординационной психотерапии

### Инструкция к табличной, печатной или электронной форме методики В.А. Янышевой «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе»

Уважаемый респондент! Вы проходите данную методику трижды: первый раз – с точки зрения Вашего отношения к себе, второй раз – с точки зрения Вашего отношения к людям, значимым для Вас, третий раз – с точки зрения их отношения к Вам. Для этого Вы используете 3 экземпляра данной методики, представленные в печатной или электронной форме. Стимульный материал методики состоит из 6 таблиц. Каждый из 3 печатных или электронных экземпляров содержит 6 таблиц, каждая из которых посвящена какому-либо одному аспекту: 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). Обращайте внимание на наименование каждой таблицы – определения, содержащиеся в ней, напрямую характеризуют её название. Каждая таблица включает в себя 6 столбцов, каждый из которых содержит особый список

определений (слов, словесных выражений). Отметьте, пожалуйста, в каждом столбце те определения – характерные слова, фразы и мысли, особенности интонации, речи, мимики, специфику телодвижений (язык тела), особенности отношения и поведения – которые в наибольшей степени характеризуют то, как: **Вы относитесь к себе** (в 1-м печатном или электронном экземпляре); **Вы относитесь к значимым для Вас людям** (во 2-м печатном или электронном экземпляре); по Вашему мнению, **к Вам относятся значимые для Вас люди** (в 3-м печатном или электронном экземпляре). Под понятием «значимые для Вас люди» следует понимать тех людей, общение и взаимодействие с которыми являются очень существенными для Вас в Вашей жизни и деятельности. Это очень важные Вам лично люди: ваша семья, ваши близкие, друзья, соседи, коллеги, руководители, – которые могут влиять на Вас как положительно, так и отрицательно. **Важно!** Обязательно имейте в виду, что во всех вариантах и в заглавии каждого раздела указано пояснение того, с каких эмоциональных позиций нужно относиться к представленным в разделе определениям: **без негативных эмоций** – отсутствует негативный эмоциональный заряд; в данном случае наблюдаются авторитетность, непоколебимое спокойствие, уравновешенность, эмоциональная безупречность, полная уверенность в себе, твердость в отстаивании своей позиции; **с положительными эмоциями** – заряженность именно положительными эмоциями; в данном случае положительные эмоции отличаются спокойствием, мягкостью, опекающей добротой, заботливостью, умеренностью, отсутствием сильного эмоционального всплеска; **без эмоций** – нет эмоционального заряда; в данном случае отсутствует эмоциональная включённость во взаимодействие; наблюдаются сдержанная позиция в общении, компетентное спокойствие, уравновешенность, эмоциональная нейтральность, коммуникативная уверенность; **с позитивными эмоциями** – заряженность исключительно позитивными эмоциями; в данном случае позитивные эмоции отличаются яркостью, насыщенностью, добротой, глубиной, силой, восторженностью; **с выраженными негативными эмоциями** – присутствует явный, ярко негативный эмоциональный заряд; в данном случае отрицательные эмоции отличаются большим разнообразием, сильной выраженностью, психологическим отрицательным давлением на окружающих; **со скрытыми негативными эмоциями** – имеется негативный эмоциональный заряд; в данном случае отрицательные эмоции отличаются направленностью и на других, и на себя, эмоциональным принятием себя и окружающих, самообвинением и обвинением других, глубоко упрямой злобной тоскливостью, невысокой выраженностью за счёт их подавления; и поэтому очень редко открыто прорываются и проявляются во взаимодействии с окружающими людьми. Пожалуйста, выбирайте определения во всех вариантах, **не обдумывая, спонтанно, не размышляя над ними**. Если ни одно слово (определение, словесное выражение) в каком-либо разделе Вам не подходит, то выберите «Ни одно из определений не подходит». В каждом варианте, в конце каждого раздела, в самой укажите цифрой количество выбранных Вами в конкретном разделе определений, – например, «1», «2» или «9», «10». Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0». Итак, Ваша задача – пройти данную методику 3 раза, исходя из следующих позиций. Во-первых, согласно Вашему отношению к самому себе (вариант 1). Во-вторых, согласно Вашему отношению к значимым для Вас людям (вариант 2). В-третьих, согласно отношению к Вам людей, значимых для Вас (вариант 3).

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

**1. 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.

*Психэмоциональное 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).

**2. 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.

*Психэмоциональное 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).

**3. 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).

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

Для **EP** характерны: жизненная гармоничность и эмоциональная, чувственная, положительная продуктивность в общении. **EP** 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 **EP**, понимаемом именно в качестве эго-состояния, определяется как достижение оптимума гармонии и синтонности. Эту гармонизацию искренне и по-настоящему производит **EP** как внутрличностно, так и в плане эмоционально продуктивной и позитивной исполненности **EP** во взаимодействии с другими людьми.

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

**EP** 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.

**EP** 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. **EP** нравится радоваться самому и радовать других, получать удовольствие от спонтанности, от всякой игры, быть открытым всему новому и с энтузиазмом узнавать новое.

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

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

*Позиция в общении **EP**:* на равных.

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

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

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

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

*Характерные особенности **EP**:* 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 **EP**:* 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).

**5. 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 немотивированные 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!!!».

*Психоземotionalное 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).

#### **6. 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 спат». АР изображает сверхвежливого, 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).

**Инструкция именно к электронной Гугл-форме методики В.А. Янышевой «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе»**

**1.1.** Методика «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе». **Вариант 1. «Определение Эго-состояний личности по отношению к самой себе».** Автор: В.А. Янышева (Источник: Янышева, В. А. Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе / В. А. Янышева, Д. А. Донцов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Русайнс», 2022. – 104 с.).

Добрый день, уважаемый респондент!

Конфиденциально укажите, пожалуйста, Ваши ФИО (фамилия, имя, отчество).

Инструкция к данному тесту. Этот тест-задание выявляет **Ваше отношение к самому себе**. Тест содержит 6 разделов, каждый из которых посвящён какому-либо одному аспекту: Раздел 1. **Слова и фразы**; Раздел 2. **Интонация и манера говорения**; Раздел 3. **Речь и качество речевого поведения**; Раздел 4. **Мимика и выражение лица**; Раздел 5. **Язык телодвижений**; Раздел 6. **Отношение и поведение**. Отметьте, пожалуйста, в каждом подразделе те определения – характерные слова и фразы, особенности интонации, речи, мимики, специфику телодвижений (языка тела), особенности отношения и поведения – которые в наибольшей степени характеризуют то, **как Вы относитесь к самому себе**. Каждый из 6 разделов содержит особый список определений в виде слов и словесных выражений. Каждый раздел включает в себя шесть подразделов (параметров), с позиции которых **Вы и оцениваете самого себя**: а) **без негативных эмоций** – отсутствует негативный эмоциональный заряд; в данном случае наблюдаются авторитетность, непоколебимое спокойствие, уравновешенность, эмоциональная безупречность, полная уверенность в себе, твёрдость в отстаивании своей позиции; б) **с положительными эмоциями** – заряженность именно положительными эмоциями; в данном случае положительные эмоции отличаются спокойствием, мягкостью, опекающей добротой, заботливостью, умеренностью, отсутствием сильного эмоционального всплеска; в) **без эмоций** – нет эмоционального заряда; в данном случае отсутствует эмоциональная включённость во взаимодействие; наблюдаются сдержанная позиция в общении, компетентное спокойствие, уравновешенность, эмоциональная нейтральность, коммуникативная уверенность; г) **с позитивными эмоциями** – заряженность исключительно позитивными эмоциями; в данном случае позитивные эмоции отличаются яркостью, насыщенностью, добротой, глубиной, силой, восторженностью; д) **с выраженными негативными эмоциями** – присутствует явный, ярко негативный эмоциональный заряд; в данном случае отрицательные эмоции отличаются большим разнообразием, сильной выраженностью, психологическим отрицательным давлением на окружающих; е) **со скрытыми негативными эмоциями** – имеется негативный эмоциональный заряд; в данном случае отрицательные эмоции отличаются направленностью и на других, и на себя, эмоциональным непринятием себя и окружающих, самообвинением и обвинением других, глубоко упрямой злобной тоскливостью, невысокой выраженностью эмоций за счёт их подавления; и поэтому отрицательные эмоции очень редко открыто прорываются и проявляются во взаимодействии с окружающими людьми.

Вариант 1. Раздел 1. **Слова, фразы и мысли**. Данный раздел содержит список определений в форме слов и словесных выражений. Отметьте слова и фразы, которые наиболее характерны для **Вас по отношению к самому себе**. После каждого предложенного перечня укажите, пожалуйста, количество выбранных Вами пунктов. Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0». Вариант 1. Раздел 2. **Интонация и манера говорения**. Данный раздел содержит список определений в форме слов и словесных выражений. Отметьте интонацию и манеру говорения, которые наиболее характерны для **Вас по отношению к самому себе**. После каждого предложенного перечня укажите, пожалуйста, количество выбранных Вами пунктов. Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0». Вариант 1. Раздел 3. **Речь и качество речевого поведения**. Данный раздел содержит список определений в форме слов и словесных выражений. Отметьте характеристики речи и качества



Вашего речевого поведения, которые наиболее характерны для Вас по отношению к самому себе. После каждого предложенного перечня определений укажите, пожалуйста, количество выбранных Вами пунктов. Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0». Вариант 1. Раздел 4. **Мимика и выражение лица.** Данный раздел содержит список определений в форме слов и словесных выражений. Отметьте выраженность мимики и выражений лица, которые наиболее характерны для Вас по отношению самому к себе. После каждого предложенного перечня укажите, пожалуйста, количество выбранных Вами пунктов. Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0». Вариант 1. Раздел 5. **Язык телодвижений.** Данный раздел содержит список определений в форме слов и разных словесных выражений. Отметьте параметры характерных для Вас движений, поз тела, крупной и мелкой моторики, двигательных реакций по отношению к самому себе. После каждого предложенного перечня укажите, пожалуйста, количество выбранных Вами пунктов. Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0». Вариант 1. Раздел 6. **Отношение и поведение.** Данный раздел содержит список определений в форме слов и словесных выражений. Отметьте аспекты отношения и поведения, характерные для Вас по отношению к самому себе. После каждого предложенного перечня укажите, пожалуйста, количество выбранных Вами пунктов. Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0».

**1.2. Методика «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе». Вариант 2. «Определение Эго-состояний личности по отношению к значимым для человека другим людям».** Автор: В.А. Янышева. (Источник: Янышева, В. А. Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе / В. А. Янышева, Д. А. Донцов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Русайнс», 2022. – 104 с.).

Добрый день, уважаемый респондент!

Конфиденциально укажите, пожалуйста, Ваши ФИО (фамилия, имя, отчество).

Инструкция к данному тесту. Этот тест-задание выявляет Ваше отношение к значимым для Вас другим людям. Тест содержит 6 разделов, каждый из которых посвящён какому-либо одному аспекту: Раздел 1. **Слова и фразы;** Раздел 2. **Интонация и манера говорения;** Раздел 3. **Речь и качество речевого поведения;** Раздел 4. **Мимика и выражение лица;** Раздел 5. **Язык телодвижений;** Раздел 6. **Отношение и поведение.** Отметьте, пожалуйста, в каждом подразделе те определения – характерные слова и фразы, особенности интонации, речи, мимики, специфику телодвижений (языка тела), особенности отношения и поведения – которые в наибольшей степени характеризуют Ваше отношение к значимым для Вас другим людям. Каждый из 6 разделов содержит особый список определений в виде слов и словесных выражений. Каждый раздел включает в себя шесть подразделов (параметров), с позиции которых Вы оцениваете Ваше отношение к значимым для Вас другим людям: а) **без негативных эмоций** – отсутствует негативный эмоциональный заряд; в данном случае наблюдаются авторитетность, непоколебимое спокойствие, уравновешенность, эмоциональная безупречность, полная уверенность в себе, твёрдость в отстаивании своей позиции; б) **с положительными эмоциями** – заряженность именно положительными эмоциями; в данном случае положительные эмоции отличаются спокойствием, мягкостью, опекающей добротой, заботливостью, умеренностью, отсутствием сильного эмоционального всплеска; в) **без эмоций** – нет эмоционального заряда; в данном случае отсутствует эмоциональная включённость во взаимодействие; наблюдаются сдержанная позиция в общении, компетентное спокойствие, уравновешенность, эмоциональная нейтральность, коммуникативная уверенность; г) **с позитивными эмоциями** – заряженность исключительно позитивными эмоциями; в данном случае позитивные эмоции отличаются яркостью, насыщенностью, добротой, глубиной, силой, восторженностью; д) **с выраженными негативными эмоциями** – присутствует явный, ярко негативный эмоциональный заряд; в данном случае отрицательные эмоции отличаются большим разнообразием, сильной выраженностью, психологическим отрицательным давлением на окружающих; е) **со скрытыми негативными эмоциями** – имеется негативный эмоциональный заряд; в данном случае отрицательные эмоции отличаются направленностью и на других, и на себя, эмоциональным неприятием себя и окружающих, самообвинением и обвинением других, глубоко

упрятанной злобной тоскливостью, невысокой выраженностью эмоций за счёт их подавления; и поэтому отрицательные эмоции очень редко открыто прорываются и проявляются во взаимодействии с окружающими людьми.

Вариант 2. Раздел 1. **Слова, фразы и мысли.** Данный раздел содержит список определений в форме слов и словесных выражений. Отметьте слова и фразы, которые наиболее характерны **Вам в Вашем отношении к значимым другим людям.** После каждого предложенного перечня укажите, пожалуйста, количество выбранных Вами пунктов. Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0». Вариант 2. Раздел 2. **Интонация и манера говорения.** Данный раздел содержит список определений в форме слов и словесных выражений. Отметьте интонацию и манеру говорения, которые наиболее характерны **Вам в Вашем отношении к значимым другим людям.** После каждого предложенного перечня укажите, пожалуйста, количество выбранных Вами пунктов. Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0». Вариант 2. Раздел 3. **Речь и качество речевого поведения.** Данный раздел содержит список определений в форме слов и словесных выражений. Отметьте характеристики речи и качества Вашего речевого поведения, которые наиболее характерны **Вам в Вашем отношении к значимым другим людям.** После каждого предложенного перечня укажите, пожалуйста, количество выбранных Вами пунктов. Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0». Вариант 2. Раздел 4. **Мимика и выражение лица.** Данный раздел содержит список определений в форме слов и словесных выражений. Отметьте выраженность мимики и выражений лица, которые наиболее характерны **Вам в Вашем отношении к значимым другим людям.** После каждого предложенного перечня укажите, пожалуйста, количество выбранных Вами пунктов. Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0». Вариант 2. Раздел 5. **Язык телодвижений.** Данный раздел содержит список определений в форме слов и словесных выражений. Отметьте параметры характерных **Вам** движений, поз тела, крупной и мелкой моторики, двигательных реакций **в Вашем отношении к значимым другим людям.** После каждого предложенного перечня укажите, пожалуйста, количество выбранных Вами пунктов. Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0». Вариант 2. Раздел 6. **Отношение и поведение.** Данный раздел содержит список определений в форме слов и словесных выражений. Отметьте аспекты отношения и поведения, характерные **Вам в Вашем отношении к значимым другим людям.** После каждого предложенного перечня укажите, пожалуйста, количество выбранных Вами пунктов. Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0».

**1.3.** Методика «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе». **Вариант 3. «Определение Эго-состояний личности в контексте отношения к человеку других значимых для него людей».** Автор: В.А. Янышева. (Источник: Янышева, В. А. Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе / В. А. Янышева, Д. А. Донцов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Русайнс», 2022. – 104 с.).

Добрый день, уважаемый респондент!

Конфиденциально укажите, пожалуйста, Ваши ФИО (фамилия, имя, отчество).

Инструкция к данному тесту. Этот тест-задание выявляет **Ваше восприятие отношения к Вам со стороны других значимых людей.** Тест содержит 6 разделов, каждый из которых посвящён какому-либо одному аспекту: Раздел 1. **Слова и фразы;** Раздел 2. **Интонация и манера говорения;** Раздел 3. **Речь и качество речевого поведения;** Раздел 4. **Мимика и выражение лица;** Раздел 5. **Язык телодвижений;** Раздел 6. **Отношение и поведение.** Отметьте, пожалуйста, в каждом подразделе те определения – характерные слова и фразы, особенности интонации, речи, мимики, специфику телодвижений (языка тела), особенности отношения и поведения – которые в наибольшей степени характеризуют **Ваше восприятие отношения к Вам со стороны других значимых людей.** Каждый из 6 разделов содержит особый список определений в виде слов и словесных выражений. Каждый раздел включает в себя шесть подразделов (параметров), с позиции которых **Вы оцениваете отношение к Вам со стороны других значимых людей:** а) без негативных эмоций – отсутствует негативный эмоциональный

заряд; в данном случае наблюдаются авторитетность, непоколебимое спокойствие, уравновешенность, эмоциональная безупречность, полная уверенность в себе, твёрдость в отстаивании своей позиции; б) **с положительными эмоциями** – заряженность именно положительными эмоциями; в данном случае положительные эмоции отличаются спокойствием, мягкостью, опекающей добротой, заботливостью, умеренностью, отсутствием сильного эмоционального всплеска; в) **без эмоций** – нет эмоционального заряда; в данном случае отсутствует эмоциональная включённость во взаимодействие; наблюдаются сдержанная позиция в общении, компетентное спокойствие, уравновешенность, эмоциональная нейтральность, коммуникативная уверенность; г) **с позитивными эмоциями** – заряженность исключительно позитивными эмоциями; в данном случае позитивные эмоции отличаются яркостью, насыщенностью, добротой, глубиной, силой, восторженностью; д) **с выраженными негативными эмоциями** – присутствует явный, ярко негативный эмоциональный заряд; в данном случае отрицательные эмоции отличаются большим разнообразием, сильной выраженностью, психологическим отрицательным давлением на окружающих; е) **со скрытыми негативными эмоциями** – имеется негативный эмоциональный заряд; в данном случае отрицательные эмоции отличаются направленностью и на других, и на себя, эмоциональным неприятием себя и окружающих, самообвинением и обвинением других, глубоко упрямой злобной тоскливостью, невысокой выраженностью эмоций за счёт их подавления; и поэтому отрицательные эмоции очень редко открыто прорываются и проявляются во взаимодействии с окружающими людьми.

Вариант 3. Раздел 1. **Слова, фразы и мысли.** Данный раздел содержит список определений в форме слов и словесных выражений. Отметьте слова и фразы, которые характеризуют **Ваше восприятие отношения к Вам со стороны других значимых людей.** После каждого предложенного перечня укажите, пожалуйста, количество выбранных Вами пунктов. Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0». Вариант 3. Раздел 2. **Интонация и манера говорения.** Данный раздел содержит список определений в форме слов и словесных выражений. Отметьте интонацию и манеру говорения, которые характеризуют **Ваше восприятие отношения к Вам со стороны других значимых людей.** После каждого предложенного перечня укажите, пожалуйста, количество выбранных Вами пунктов. Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0». Вариант 3. Раздел 3. **Речь и качество речевого поведения.** Данный раздел содержит список определений в форме слов и словесных выражений. Отметьте характеристики речи и качества Вашего речевого поведения, которые характеризуют **Ваше восприятие отношения к Вам со стороны других значимых людей.** После каждого предложенного перечня укажите, пожалуйста, количество выбранных Вами пунктов. Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0». Вариант 3. Раздел 4. **Мимика и выражение лица.** Данный раздел содержит список определений в форме слов и словесных выражений. Отметьте выраженность мимики и выражений лица, которые характеризуют **Ваше восприятие отношения к Вам со стороны других значимых людей.** После каждого предложенного перечня укажите, пожалуйста, количество выбранных Вами пунктов. Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0». Вариант 3. Раздел 5. **Язык телодвижений.** Данный раздел содержит список определений в форме слов и словесных выражений. Отметьте параметры характерных движений, поз тела, крупной и мелкой моторики, двигательных реакций, которые характеризуют **Ваше восприятие отношения к Вам со стороны других значимых людей.** После каждого предложенного перечня укажите, пожалуйста, количество выбранных Вами пунктов. Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0». Вариант 3. Раздел 6. **Отношение и поведение.** Данный раздел содержит список определений в форме слов и словесных выражений. Отметьте аспекты, которые характеризуют **Ваше восприятие отношения и поведения к Вам со стороны других значимых людей.** После каждого предложенного перечня укажите, пожалуйста, количество выбранных Вами пунктов. Если Вы выбрали «Ни одно из определений не подходит», то укажите «0».

Форму представления результатов по методике Янышевой В.А. «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе» мы приводим в таблице ниже.

Методика В.А. Янышевой «Диагностика Эго-состояний личности в аутоординационном подходе» (показатели в процентах)																		
Варианты методики	Вариант 1. «Определение Эго-состояний личности по отношению к самой себе»						Вариант 2. «Определение Эго-состояний личности по отношению к значимым для человека другим людям»						Вариант 3. «Определение Эго-состояний личности в контексте отношения к человеку других значимых для него людей»					
	Этап психодиагностики	Контролирующий родитель	Опекающий родитель	Взрослый	Естественный ребенок	Капризный обиженный бунтующий ребёнок	Адаптивный ребенок	Контролирующий родитель	Опекающий родитель	Взрослый	Естественный ребенок	Капризный обиженный бунтующий ребёнок	Адаптивный ребенок	Контролирующий родитель	Опекающий родитель	Взрослый	Естественный ребенок	Капризный обиженный бунтующий ребёнок
I этап	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
II этап	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%

*С научно-экспериментальными целями мы также предлагаем нашим респондентам (клиентам, ординантам) указать следующие социально-демографические сведения о себе.*

Добрый день, уважаемый респондент!

Заполните, пожалуйста, социально-демографическую анкету для прохождения психологической диагностики и психотерапии аутоординационного направления (ПАН).

Укажите, пожалуйста, Ваши фамилию имя отчество (только для внутреннего пользования в ООО «МИППАН»):

Ваш возраст:

Ваш пол: М Ж

Ваше образование: Среднее; Среднее специальное; Высшее

Специальность и квалификация по диплому (если у Вас среднее образование, напишите, пожалуйста, «не имею»)

Ваша профессия и/или род Ваших профессиональных занятий в настоящее время

Ваше семейное положение: женат/замужем (включая «гражданский брак»); в разводе (включая «гражданский брак»); не состоял(а) в браке (включая «гражданский брак»); вдовец/вдова (включая «гражданский брак»)

Скажите, пожалуйста, есть ли у Вас дети? (Если дети есть, пожалуйста, укажите количество детей): нет детей, 1 ребёнок, 2 детей, 3 детей, 4 детей, 5 детей, 6 и более детей.

### **Эмпирико-экспериментальное исследование становления зрелых и гармоничных состояний эго личности естественно-психическим методом аутоординационной психотерапии**

Здесь приведён анализ психодиагностических результатов проведения методики В.А. Янышевой «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе» [1, С. 129-136; 2, С. 321-328; 3; 4; 5, С. 328-333; 6, С. 104-124; 7; 8; 9; 10; 11; 12, С. 91-123; 13, С. 192-204; 14, С. 188-204] до, – I этап диагностики, и после, – II этап диагностики, осуществления 15 сессий

аутоординационной психотерапии (АП) естественно-психическим методом (ЕПМ) с ординантом (клиентом), – мужчиной 28 лет, имеющим высшее музыкальное образование, по профессии – музыкантом, преподавателем музыки, женатым, имеющим одного ребёнка.

Таблица 1 – Результаты ординанта по первому варианту методики В.А. Янышевой: «Определение Эго-состояний личности по отношению к самой себе»

Вариант 1						
Этапы диагностики	Контролирующий родитель	Опекающий родитель	Взрослый	Естественный ребёнок	Капризный, обиженный, бунтующий ребёнок	Адаптивный ребёнок
I этап	29	47	36	38	18	10
II этап	55	65	60	63	2	0

На первом этапе психодиагностики, до проведения психотерапии аутоординационного направления (АН), у ординанта (клиента) *показатель эго-состояния контролирующего родителя* составил 29% (низкий уровень выраженности). **После проведения психотерапии АН**, на втором этапе психодиагностики, у этого ординанта *показатель эго-состояния контролирующего родителя* повысился до 55% (средне-высокий уровень выраженности).

Ординант стал более зрелым, позитивно и конструктивно мыслящим, стал более включённым в свой процесс общения и в свой производственный процесс, стал активнее проявлять себя в социальной и профессиональной жизнедеятельности, в личной и семейной жизни. Научился определять для себя правильные цели, ставить задачи, контролировать достижение своих целей и оценивать правильность выполнения своих задач. Более спокойно, без негативных эмоций начал отмечать, подчёркивать и корректировать свои ошибки в авторитетном тоне. С авторитетной позиции стал создавать эффективный рабочий процесс и чувствовать себя полноценным главой семьи, дальновидным стратегом, знатоком своего дела. Он начал относиться к себе более уважительно, больше начал прислушиваться к себе и принимать грамотные решения по всем направлениям. Его эмоциональное состояние стабилизировалось: стало уравновешенным, решительным благодаря психотерапии АН.

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии АН, у ординанта *показатель эго-состояния опекающего родителя* составил 47% (средний уровень выраженности). **После психотерапии АН**, на втором этапе психодиагностики, у этого ординанта *показатель эго-состояния опекающего родителя* повысился до 65% (средне-высокий уровень выраженности). Возросла гармоничность и зрелость, позитивность и конструктивность по отношению к себе, стал получать удовольствие от своего внешнего вида, избавился от эмоционального напряжения. Перестал критиковать себя за допущенные промахи. Стал ещё более уверенным, стабильным, уравновешенным и добродушным. Больше начал уделять себе внимание, заботиться о своём внутреннем мире и внешнем виде.

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии АН, у данного ординанта *показатель эго-состояния взрослого* составил 36% (средний уровень выраженности). **После психотерапии АН**, на втором этапе психодиагностики, у этого ординанта *показатель эго-состояния взрослого* повысился до 60% (средне-высокий уровень выраженности). Увеличилась гармоничность и зрелость, позитивность и конструктивность в деятельности, эмоциональная нейтральность, деловая вежливость. Ординант стал чувствовать себя более деловитым, информированным, ответственным за свою деятельность, профессиональные задачи, стал способен признавать свои ошибки, не стыдясь, по-деловому исправляя их и двигаясь дальше, стремится к исключительно объективной оценке собственных возможностей и происходящих событий. Он стал относиться объективно и взвешенно к любой информации, повысил свою прагматичность, объективность, анализ, уравновешенность, спокойствие, профессионализм. Ординант начал полностью на равных общаться со всеми окружающими людьми.

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии АН, у ординанта *показатель эго-состояния естественного ребёнка* составил 38% (средний уровень выраженности). **После психотерапии АН**, на втором этапе психодиагностики, у этого ординанта *показатель эго-состояния естественного ребёнка* повысился почти вдвое, до 63% (средне-высокий уровень выраженности). Повысилась вдвое жизненная гармоничность и эмоциональная, чувственная, положительная продуктивность в общении. Стал более ощущать радость и позитив от жизни. Стал существенно более зрелым как личность.

Отметим, что зрелость личности понимается в аутоординационном подходе именно в качестве генерального психосоциального проявления личности, определяется как достижение оптимума внутриличностной гармонии и синтонности (аутентичности, самоответствия).

Эту самогармонизацию данный ординант теперь искренне и по-настоящему производит как внутрилично, так и психосоциально. После психотерапии АН ординант готов окунуться в радостные и лёгкие переживания, принимать мир с распростёртыми объятиями, наслаждаясь каждой минутой такого взаимодействия, с перманентным воодушевлением желает взаимодействовать со всем миром и не иссякает в этой интеракции за счёт своего ставшего большим энтузиазма. Не боится выражать свои эмоции и чувства: он может свободно и открыто смеяться или говорить о своих чувствах и желаниях. Перестал своим поведением или эмоциональным состоянием манипулировать другими. Стал радоваться самому себе получать удовольствие от спонтанности, от всякой игры, быть открытым всему новому и с энтузиазмом узнавать новое. У ординанта явственно повысились позитивность, конструктивность, активная доброжелательность, доброта, открытость в общении. Слова данного ординанта: «Я теперь оптимист и энтузиаст, я чувствую себя настоящим, свободным и искренним – этим я вдохновляю и других на позитивную активность». После психотерапии АН у этого ординанта практически отсутствуют негативные эмоции. У него почти всегда присутствуют яркие, сильные позитивные эмоции, зачастую окрашенные восторгом. Он чувствует, излучает и получает любовь. Принимает себя таковым, каковым он и является.

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии аутоординационного направления (АН), у ординанта *показатель эго-состояния капризного, обиженного и бунтующего ребёнка* составил 18% (очень низкий уровень выраженности). **После психотерапии АН**, на втором этапе психодиагностики, у этого ординанта *показатель эго-состояния капризного, обиженного и бунтующего ребёнка* снизился до 2% (крайне низкий уровень выраженности), уменьшившись на 16%. То есть, свелись к самому минимуму так называемое (т.н.) несогласие с родительскими требованиями, открытое противостояние т.н. родительским предписаниям, негативизм, неприятие любых правил и норм, чувства гнева и возмущения, ушли состояния недовольства и раздражения, и практически исчезли капризы, обиды, бунтующие, раздражительные и недовольные настроения. Это ярчайший показатель действенности психотерапии аутоординационного направления (ПАН).

Таблица 2 – Результаты ординанта по второму варианту методики В.А. Янышевой: «Определение Эго-состояний личности по отношению к значимым другим людям»

Вариант 2						
Этапы диагностики	Контролирующий родитель	Опекающий родитель	Взрослый	Естественный ребёнок	Капризный, обиженный, бунтующий ребёнок	Адаптивный ребёнок
I этап	32	43	36%	44	19	9
II этап	54	73	58	67	0	0

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии АН, у данного ординанта *показатель эго-состояния адаптивного ребёнка* составил 10% (крайне низкий уровень выраженности). **После психотерапии АН**, на втором этапе психодиагностики, у этого ординанта *показатель эго-состояния адаптивного ребёнка* упал до 0%. Полностью исчезли негативизм, личностная контрпродуктивность, раздражительность и недовольство по отношению к самому себе. Ушло внутреннее обвинение себя и затаённая жалость к себе, чувство стыда за своё мнимое или явное несовершенство, разочарованность в себе, неудовлетворённость собой. При этом ординант привлекает существенно больше обращать внимание на свои чувства и желания благодаря аутоординационной психотерапии (АП), путём использования естественно-психического метода (ЕПМ).

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии аутоординационного направления (АН), у ординанта *показатель эго-состояния контролирующего родителя* составил 32% (средний уровень выраженности). **После психотерапии АН**, на втором этапе психодиагностики, у этого ординанта *показатель эго-состояния контролирующего родителя* повысился до 54% (средне-высокий уровень выраженности). Ординант стал более зрелым, позитивно и конструктивно мыслящим, стал более включённым в процесс общения и в производственный процесс, стал активнее проявлять себя в социальной и профессиональной жизнедеятельности, в личной семейной жизни. У него явно больше проявляется авторитетный тон в голосе, он с внутренней позиции авторитета начал создавать свой эффективный рабочий процесс и стал чувствовать себя полноценным главой семьи. Ординант теперь чувствует себя дальновидным стратегом, знатоком своего дела; он стал принимать грамотные и взвешенные решения по всем направлениям. Его эмоциональное состояние стабилизировалось: стало уравновешенным, спокойным, решительным.

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии АН, у этого ординанта *показатель эго-состояния опекающего родителя* составил 43% (средний уровень выраженности). **После психотерапии АН**, на втором этапе психодиагностики, у ординанта *показатель эго-состояния опекающего родителя* повысился до 73% (высокий уровень выраженности). У него заметно возросла гармоничность и зрелость, позитивность и конструктивность в общении, появились высокие душевность и включённость в процесс общения и в производственный процесс с целью конструктивной опеки коллег. Он оптимальным образом проявляет себя в социальной и профессиональной жизнедеятельности и наиболее оптимальным образом выражает свою личность в личной семейной жизни. Позитивные результаты оказанной им другим людям помощи и поддержки приносят ему и им только удовольствие и совсем не вызывают у него и у них эмоциональное напряжение. Ему стало свойственно доброжелательное и уважительное отношение к окружающим, ему стала характерна позитивная передача своего опыта через заботу о людях. Он способен искренне помогать, не критикуя других за допущенные промахи, постоянно готов поддержать, подбодрить, вселить уверенность в окружающих. У данного ординанта теперь почти всегда неизменно стабильное, уравновешенное, уверенное, добродушное состояние. У него практически отсутствуют негативные эмоции и отрицательные реакции и почти всегда присутствуют положительные эмоции, – они постоянно окрашены заботой, мягкостью, добротой, теплом, вниманием, что и делает его авторитетным, доброжелательным.

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии АН, у ординанта *показатель эго-состояния взрослого* составил 36%. **После психотерапии АН**, на втором этапе психодиагностики, у этого ординанта *показатель эго-состояния взрослого* повысился до 58% (средне-высокий уровень выраженности). Увеличилась гармоничность и зрелость, позитивность и конструктивность в деятельности, эмоциональная нейтральность, деловая вежливость. Ординант стал ярко проявлять себя в социальной и профессиональной жизнедеятельности, что позитивно выражается и в его личной, семейной жизни. В своей деятельности он ориентирован именно на профессионально полезную информацию, факты и интересы дела, готов отвечать за свою деятельность, свой участок работы и принимает решения в этих рамках на основе своих должностных инструкций. Может создать равноправную творческую атмосферу в коллективе. Ординант готов решать профессиональные задачи, открыто и на равных взаимодействуя с другими людьми. 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. Он стремится к исключительно объективной оценке собственных возможностей и происходящих событий. Ординант способен уважительно принимать профессиональное мнение других и открыто высказывать свои соображения, которые плодотворны и полезны. Позитивная передача опыта осуществляется им через профессиональное информирование окружающих людей. Ему стало свойственно максимально объективное, взвешенное принятие информации, а также по максимуму оптимизированная передача и обработка информации. Ординант теперь свойственно предельно профессиональное использование информации, для него характерна безоценочная обратная связь. У него выражены прагматичность, объективность, анализ, уравновешенность, спокойствие, профессионализм. Он на равных общается с другими людьми. Отрицательные эмоции у ординанта практически отсутствуют – в них нет нужды, ведь к его словам как специалиста в своём деле и так все прислушиваются, поскольку профессионально заинтересованы в содержании его речей. Ему стал свойственен демократический и деловой стиль в общении со всеми коллегами.

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии АН, у ординанта *показатель эго-состояния естественного ребёнка* составил 44% (средний уровень выраженности). **После психотерапии АН**, на втором этапе психодиагностики, у этого ординанта *показатель эго-состояния естественного ребёнка* повысился до 67% (средне-высокий уровень выраженности). Повысилась жизненная гармоничность и эмоциональная, чувственная, положительная продуктивность в общении. Стал получать от жизни радость и позитив, а также постоянно доставляет и привносит этот позитив и радость в жизнь своих значимых близких других людей, и наряду с этим достигает высшего акмеологического уровня радости жизни. Индивидуальную свою гармонизацию данный ординант теперь искренне и по-настоящему производит как внутриличностно, так и в плане эмоционально продуктивной и позитивной исполненности во взаимодействии с другими людьми. Благодаря своей исключительной любознательности и явственной доброте к людям он оптимальным образом проявляет себя в семейной, социальной и профессиональной жизнедеятельности. Всё его поведение пронизано позитивным принятием опыта, он 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. 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. Ему нравится радоваться самому и радовать других, получать удовольствие от спонтанности, от игры, быть открытым всему новому и с энтузиазмом узнавать новое. Ему стали характерны позитивность, конструктивность, активная доброжелательность, доброта, открытость в общении. У него практически всегда присутствуют яркие, сильные позитивные эмоции, зачастую окрашенные восторженным отношением к жизни и деятельности. Он чувствует, излучает и получает любовь, принимает всех такими, какими они являются.

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии АН, у этого ординанта *показатель эго-состояния капризного, обиженного и бунтующего ребёнка* составил 19% (очень низкий уровень выраженности). **После психотерапии АН**, на втором этапе психодиагностики, у данного ординанта *показатель эго-состояния капризного, обиженного и бунтующего ребёнка* упал до 0% (крайне низкий уровень выраженности), уменьшившись на 19%. Это говорит само за себя о том, что благодаря аутоординационной психотерапии (АП) ординант снял с себя тяжесть своих капризов, обид, бунтующих настроений, недовольств, раздражения в своих отношениях с другими, значимыми для него, людьми.

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии АН, у этого ординанта *показатель эго-состояния адаптивного ребёнка* составил 9% (крайне низкий уровень выраженности). **После психотерапии АН**, на втором этапе психодиагностики, у данного ординанта *показатель эго-состояния адаптивного ребёнка* упал до 0%. Этот, ставший меньше на 9%, и снизившийся до



нуля параметр, – является ясным свидетельством того, что именно аутоординационная психотерапия (АП) максимально действенно проявляет себя в существеннейшем уменьшении эго-состояния адаптивного ребёнка.

Заметим то, что с позиций аутоординационного направления в психологии и психотерапии эго-состояние адаптивного ребёнка только мешает эго-состоянию естественного ребёнка и эго-состоянию взрослого, так как эго-состояние адаптивного ребёнка проявляет себя вредным для социально-профессионального развития личности образом, потому что лишь затрудняет сколько-нибудь действенно активное, акмеологически продуктивное пролонгированное межличностное общение и взаимодействие человека с другими значимыми людьми.

Таблица 3 – Результаты ординанта по третьему варианту методики В.А. Янышевой: «Определение Эго-состояний личности в контексте отношения к человеку других значимых людей»

Вариант 3						
Этапы диагностики	Контролирующий родитель	Опекающий родитель	Взрослый	Естественный ребёнок	Капризный, обиженный, бунтующий ребёнок	Адаптивный ребёнок
I этап	32	43	36	42	10	10
II этап	46	48	54	56	3	0

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии аутоординационного направления (АН), у данного ординанта *показатель эго-состояния контролирующего родителя* составил 32% (средний уровень выраженности). **После психотерапии АН**, на втором этапе психодиагностики, у этого ординанта *показатель эго-состояния контролирующего родителя* повысился до 46% (средний уровень выраженности). У него появилась обоснованно большая убеждённость в том, что к его словам все окружающие люди стали прислушиваться; а также в том, что ему стали больше доверять, уважать, поддерживать его авторитетность его значимые близкие люди, коллеги и ученики.

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии АН, у ординанта *показатель эго-состояния опекающего родителя* составил 43% (средний уровень выраженности). **После психотерапии АН**, на втором этапе психодиагностики, у этого ординанта *показатель эго-состояния опекающего родителя* повысился до 48% (средний уровень выраженности).

Окружающие люди стали говорить ему примерно следующее: «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, слеую за тобой и выполняю твои рекомендации».

Данный ординант увидел позитивные результаты оказываемой им помощи и поддержки значимым ему близким людям, результаты – приносящие всем удовольствие и не вызывающие никакого эмоционального напряжения, он почувствовал доброжелательное и уважительное отношение к нему от окружающих его людей. Стал замечать, что его доброту и заботу ценят, верят ему, уважают его, берут с него пример, следуют за ним и действенно прислушиваются к его советам.

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии АН, у ординанта *показатель эго-состояния взрослого* составил 36% (средний уровень выраженности). **После психотерапии АН**, на втором этапе психодиагностики, у этого ординанта *показатель эго-состояния взрослого* повысился до 54% (средне-высокий уровень выраженности). Ординант заметил, что все окружающие стали заметно более считаться с его мнением, явственно соглашаться с его предложениями и решениями.

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии АН, у ординанта *показатель эго-состояния естественного ребёнка* составил 42% (средний уровень выраженности). **После психотерапии АН**, на втором этапе психодиагностики, у данного ординанта *показатель эго-состояния естественного ребёнка* повысился до 56% (средне-высокий уровень выраженности). Ординант увидел, что общаться с ним значимым близким другим людям явно стало легче, приятнее и свободнее.

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии аутоординационного направления (АН), у ординанта *показатель эго-состояния капризного, обиженного и бунтующего ребёнка* составил 10% (крайне низкий уровень выраженности). **После психотерапии АН**, на втором этапе психодиагностики, у данного ординанта *показатель эго-состояния капризного, обиженного и бунтующего ребёнка* снизился до 3% (крайне низкий уровень выраженности). Уменьшившийся на 7%, ставший втрое ниже по сравнению с предыдущим, этот параметр отражает то, как аутоординационная психотерапия (АП) результативно пролонгированно синтонизирует и упорядочивает в личности, связанные с общением и взаимодействием с другими людьми капризы, обиды, бунтующие настроения, состояния раздражения, недовольства, – практически полностью избавляя личность от них.

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии АН, у ординанта *показатель эго-состояния адаптивного ребёнка* составил 10% (крайне низкий уровень выраженности). **После психотерапии АН**, на втором этапе психодиагностики, у этого ординанта *показатель эго-состояния адаптивного ребёнка* снизился до 0%. Уменьшившийся на 10% и сведшийся к нулю этот параметр отображает то, как аутоординационная психотерапия (АП) результативно эффективна в гармонизации ощущения личностью давления от других значимых людей и конструктивна в весьма существенном уменьшении излишнего подстраивания личностью под окружающих людей.

Далее приведём заключительную таблицу, по сути объясняющую и интерпретирующую позицию аутоординационного направления в психологии и психотерапии относительно психологической диагностики и аутоординационной психотерапии эго-состояний личности [1, С. 129-136; 2, С. 321-328; 3; 4; 5, С. 328-333; 6, С. 104-124; 7; 8; 9; 10; 11; 12, С. 91-123; 13, С. 192-204; 14, С. 188-204], а затем сделаем определённые обобщающие выкладки.

Таблица 4 – Уровни выраженности/напряжённости эго-состояний личности согласно методике В.А. Янышевой «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе»

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

Примечание. КР – контролирующий родитель, ОР – опекающий родитель, В – взрослый, ЕР – естественный ребёнок, КОБР – капризный, обиженный, бунтующий ребёнок, АР – адаптивный ребёнок.

## Выводы

Следует обратить внимание на соотношение эго-состояний друг с другом в структуре личности данного ординанта как до, так и после проведения с ним 15 сессий аутоординационного направления психотерапии (АПН), осуществлённой естественно-психическим методом (ЕПМ) аутоординационной психотерапии (АП).

Хотя очевидно, что не существует универсального и единственно правильного варианта внутриличностного распределения эго-состояний, тем не менее, на первом этапе психодиагностики, ДО аутоординационной психотерапии (АП), по всем трём вариантам методики В.А. Янышевой (по отношению к самому себе, по отношению к другим значимым людям и в отношении других значимых людей к себе) была следующая ситуация.

У данного ординанта были явно слабо выражены позитивные эго-состояния личности: эго-состояние «Взрослый», эго-состояние «Естественный Ребёнок», эго-состояние «Опекающий Родитель», эго-состояние «Контролирующий Родитель»; а также имели низкий, но значимый уровень выраженности негативные эго-состояния личности: эго-состояние «Адаптивный Ребёнок» и эго-состояние «Капризный, Обиженный, Бунтующий Ребёнок».

На втором этапе психодиагностики, ПОСЛЕ аутоординационной психотерапии (АП), по всем трём вариантам методики В.А. Янышевой (по отношению к самому себе, по отношению к другим значимым людям и в отношении других значимых людей к себе) у этого ординанта такие эго-состояния как «Взрослый», «Естественный Ребёнок», «Опекающий Родитель», «Контролирующий Родитель» стали более выражены и проявляются приблизительно в одинаковой степени, что очень хорошо в плане внутриличностной гармонии. К тому же данные положительные состояния Эго личности имеют почти оптимальный уровень проявления, что показывает собою позитивное и конструктивное состояние личности ординанта.

Напротив, такие отрицательные состояния Эго личности данного ординанта как «Адаптивный Ребёнок» и «Капризный, Обиженный, Бунтующий Ребёнок» имеют ПОСЛЕ проведения с ним АП крайне низкий уровень выраженности, что тоже очень хорошо, и на максимальное снижение чего и нацелено аутоординационное направление психотерапии (АНП).

Мы эмпирически и экспериментально наблюдаем то, что психотерапия аутоординационного направления (ПАН), осуществлённая естественно-психическим методом (ЕПМ), существенно положительно изменила характер и степень распределения эго-состояний в структуре данной личности, оптимизировала, гармонизировала и упорядочила все эго-состояния во внутриличностном поле (мире) этого ординанта (клиента) [1, С. 129-136; 2, С. 321–328; 3; 4; 5, С. 328–333; 6, С. 104-124; 7; 8; 9; 10; 11; 12, С. 91-123; 13, С. 192–204; 14, С. 188–204].

Таким образом, благодаря методике Янышевой В.А. «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе» выявляется степень гармонии, зрелости и личностно-деятельностного развития человека. Именно поэтому данная методика позволяет диагностировать состояния Эго личности в контексте осуществления психотерапии любого рода. Аутоординационная же психотерапия явственно благоприятствует любому человеку в улучшении качества его жизни благодаря положительным изменениям во всех сферах его психики и личности. Итак, цель нашего исследования, состоящая в изучении эффективности естественно-психического метода аутоординационной психотерапии, созданного В.А. Янышевой, посредством применения её авторского психодиагностического инструментария, полностью достигнута.

## Библиография

1. Айдимирова Л.А. Анализ психодиагностических результатов методики В.А. Янышевой «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе» / Л.А. Айдимирова // Научно-практический альманах «Консультативная психологии в России» – 2023. Том 1 / Под ред. В.Ю. Меновщикова. – М.: Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Институт), 2023. – 312 с. – С. 129-136.
2. Айдимирова Л.А. Психологическая диагностика эго-состояний личности в аутоординационном направлении В.А. Янышевой / Л.А. Айдимирова. Статья в сборнике материалов конференции. Раздел V «Новое в психологии – информация к размышлению» // Современные направления исследований в психологии: вызовы третьего десятилетия XXI века: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки РФ, доктора философских наук, профессора Георгия Викто-

ровича Телятникова, 30-летию факультета психологии Тверского государственного университета. Тверь, 1–2 июня 2023 г. – Тверь: Издательство Тверского государственного университета, 2023. – 434 с. – С. 321–328.

3. Айдимирова Л.А. Психодиагностическое исследование личности ординанта по методике В.А. Янышевой «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе» / Л.А. Айдимирова. Тезисы доклада. Секция «ПСИХОЛОГИЯ». Подсекция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты» // Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2023» / Отв. ред. И.А. Алешковский, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов, Е.И. Зимакова. [Электронный ресурс] – М.: МАКС Пресс, 2023.

4. Данилина В.А. Исследование с применением психодиагностической методики В.А. Янышевой «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе» / В.А. Данилина. Тезисы доклада. Секция «ПСИХОЛОГИЯ». Подсекция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты» // Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2023» / Отв. ред. И.А. Алешковский, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов, Е.И. Зимакова. [Электронный ресурс] – М.: МАКС Пресс, 2023.

5. Данилина В.А. Диагностика состояний эго личности в аутоординационном подходе / В.А. Данилина. Статья в сборнике материалов конференции. Раздел V «Новое в психологии – информация к размышлению» // Современные направления исследований в психологии: вызовы третьего десятилетия XXI века: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки РФ, доктора философских наук, профессора Георгия Викторовича Телятникова, 30-летию факультета психологии Тверского государственного университета. Тверь, 1–2 июня 2023 г. – Тверь: Издательство Тверского государственного университета, 2023. – 434 с. – С. 328–333.

6. 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.

7. Донцов Д.А. Психологическая методика В.А. Янышевой «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе». Доклад на международной ежегодной научной конференции «Ломоносов – 2023». Секция «ПСИХОЛОГИЯ». Подсекция «Психологические состояния личности в норме и патологии». Россия, 04 апреля 2023.

8. Донцов Д.А., Янышева В.А. Психодиагностическое определение эго-состояний личности и психотерапевтическая работа с ними в аутоординационном подходе. Доклад на IV всероссийской научно-практической онлайн конференции с международным участием «Консультативная психология и неклиническая психотерапия: развитие сообщества профессионалов». Россия, 24-25 декабря 2022.

9. Кольчугина З.А., Янышева В.А. Эмпирико-экспериментальное выявление эффективности естественно-психического метода согласно методике «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе» В.А. Янышевой / З.А. Кольчугина, В.А. Янышева // Вестник Академии управления и производства. – 2023. – № 3. – С. 361-367.

10. Янышев С.К. Изучение личности ординанта (клиента) посредством методики В.А. Янышевой «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе» / С.К. Янышев. Тезисы доклада. Секция «ПСИХОЛОГИЯ». Подсекция «Психологическое консультирование и психотерапия: теоретические, исследовательские и прикладные аспекты» // Материалы Международного молодежного научного форума «ЛОМОНОСОВ-2023» / Отв. ред. И.А. Алешковский, А.В. Андриянов, Е.А. Антипов, Е.И. Зимакова. [Электронный ресурс] – М.: МАКС Пресс, 2023.

11. 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.

12. Янышева В.А., Донцов Д.А. Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе / В.А. Янышева, Д.А. Донцов // Научно-практический альманах «Консультативная психологии в России». – 2023. Том 1 / Под ред. В.Ю. Меновщикова. – М.: Институт консультативной психологии и консалтинга (ФПК-Институт), 2023. – 312 с. – С. 91-123.

13. 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.

14. 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.

## PSYCHODAGNOSTIC SUPPORT FOR THE APPLICATION OF NATURAL-PSYCHIC METHOD OF AUTOORDINATIONAL PSYCHOTHERAPY

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

<sup>1</sup>LLC “International Institute of Psychology and psychotherapy of autoordination approach”

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

### Abstract

This article presents the methodology of V.A. Yanysheva “Diagnostics of personality ego-states in the autoordination approach”. The purpose of the methodology is scientifically and practically broad and deep. This technique can be used by respondents themselves to identify the severity of their ego-states. This technique can be used by diagnostic psychologists to draw up a psychodiagnostic portrait of a person. This technique can be implemented by psychologists-consultants and psychotherapists of any direction as information material on the basis of which the client’s personality is characterized and psychological correction of negative ego-states is carried out. In general, this technique is intended for professional use and is professionally indicated for all psychologists: consultant psychologists, psychotherapist psychologists, psychodiagnostic psychologists, teachers of practice-oriented psychological disciplines, research psychologists, developmental psychologists, clinical psychologists, as well as social, service, military, management, transport, sports, penitentiary, extreme psychologists and other specialized specialists.

### Key words

psychology, psychotherapy, test, psychodiagnostics, methodology, ego-states, personality, “Diagnostics of personality ego states in the autoordination approach”, V.A. Yanysheva, autoordination approach in psychology and psychotherapy, natural-psychic method of autoordination psychotherapy