

DOI: 10.25629/НС.2025.03.13

УДК 159.9.072

ВАК 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии

## ИЗУЧЕНИЕ ПОСРЕДСТВОМ «МЕТОДИКИ МНОГОСТОРОННЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ» РАЗВИТИЯ ПСИХИКИ В АУТООРДИНАЦИОННОЙ ПСИХОТЕРАПИИ ЕСТЕСТВЕННО-ПСИХИЧЕСКИМ МЕТОДОМ

Ныньшева В.А.<sup>1</sup>, Донцов Д.А.<sup>2</sup>, Славинская Ю.А.<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 развития личности ординантов (клиентов) в процессе аутоординационной психотерапии, проводимой естественно-психическим методом. Это научно-практическое исследование лонгитудно осуществлено на примере использования методики многостороннего исследования личности (ММИЛ). Данное эмпирико-экспериментальное лонгитудное исследование произведено в контексте представления доказательной базы аутоординационного подхода (аутоординационного направления в психологии и психотерапии), что осуществлено путём применения ММИЛ. Существенной особенностью ММИЛ является то, что данная методика считается многофакторной, то есть выявляет целый ряд личностных условий, предпосылок или факторов развития личности. Данные факторы или шкалы представляют собою свойства и качества личности, которые, в совокупности, отображают собой целый ряд важнейших психических черт личности. Профиль личности надо оценивать как единое целое, а не как совокупность независимых шкал. Абсолютное значение Т-нормы по той или иной шкале менее существенно, однако, показатели шкал имеют весьма большую значимость. При анализе общей картины анализируемого профиля личности по ММИЛ, на начало данного исследования (Т-баллы до прохождения психотерапии аутоординационного направления, февраль 2024 года), практически по каждой шкале ММИЛ мы видим общую дисгармонию личности, с выявленной невротической акцентуацией характера и личности, с несомненной чрезмерной загруженностью сознания внутренними проблемами, обеспокоенностью, напряжённостью; наблюдаем повышенную активацию нервной системы в форме стресса и пр. После прохождения ординантом естественно-психическим методом (ЕПМ) 30-ти сессий психотерапии аутоординационного направления (ПАН) Т-баллы практически по всем шкалам имели значения от 60 до 40 Т-баллов, что показывает значение сверхнормативное, входящее в узкий коридор оптимальной нормы (в каждом данном конкретном случае).

### Ключевые слова

аутоординационный подход, аутоординационное направление в психологии и психотерапии, естественно-психический метод, ординант (клиент), ММИЛ

### Введение

Перед описанием представленного в настоящей статье эмпирико-экспериментального лонгитудного исследования, кратко приведём ключевые понятия авторского аутоординационного

подхода В.А. Янышевой (аутоординационного направления в психологии и психотерапии). Ординант в аутоординационном подходе – это клиент, получатель психологической помощи. В этом подходе клиент именуется ординантом (от лат. *ordinatus* – расположенный в порядке, с лат. *ordinacione* – регулирование; с итал. *ordinamento* – порядок, упорядочивание, систематизация; с нем. *ordnung* – наведение порядка). Аутоординационная психотерапия отличается естественной работой психики человека по самоупорядочиванию прошлого опыта личности и психологическому очищению от очагов скрытого напряжения, сформировавшихся в прошлом. Благодаря этому самоупорядочивается и гармонизируется настоящее человека, и в гармонии и порядке выстраивается будущее данной личности. В процессе аутоординационной психотерапии ординант отпускает из своей психики детские негативные психические составляющие (обиды, гнев, чувство вины, стыд и т.п.) путём выговаривания (проговаривания), визуализации образов, отработки и отпускания отрицательных ощущений, негативных мыслей, психотравматических эмоций и пр. [7–25].

### **Организация эмпирико-экспериментального исследования**

В качестве ординанта в настоящем эмпирико-экспериментальном исследовании выступила женщина, 59-ти лет, вдова, имеет 1 ребёнка и 1 внучку, у неё есть средне-специальное образование, ранее работала бухгалтером, в настоящее время работает в пункте выдачи «Wildberries» (Вайлдберриз). Данное эмпирико-экспериментальное исследование было проведено в сроки с февраля по июль 2024 года. Это научно-практическое исследование проводилось в три психодиагностических и два психотерапевтических этапа.

На первом этапе исследования (1-й из 3-х психодиагностических этапов) была проведена психодиагностика ординанта посредством ММИЛ, в феврале 2024 года (график 1). На втором этапе исследования (2-й из 2-х психотерапевтических этапов) с ординантом была осуществлена психотерапия аутоординационного направления естественно-психическим методом В.А. Янышевой (20 аутоординационных психотерапевтических сессий). На третьем этапе исследования (2-й из 3-х психодиагностических этапов) с ординантом была проведена психодиагностика посредством ММИЛ, в апреле 2024 года (график 2). На четвёртом этапе исследования (2-й из 2-х психотерапевтических этапов) с ординантом была осуществлена психотерапия аутоординационного направления естественно-психическим методом (ещё 10 аутоординационных психотерапевтических сессий). На пятом этапе исследования (3-й из 3-х психодиагностических этапов) с данным ординантом была проведена психодиагностика посредством ММИЛ, в июле 2024 года (график 3).

### **Анализ и описание результатов эмпирико-экспериментального исследования**

Далее мы приводим три графика и таблицу, согласно обработке результатов («сырых» баллов) ординанта по ММИЛ, по трём психодиагностическим этапам нашего эмпирического исследования.

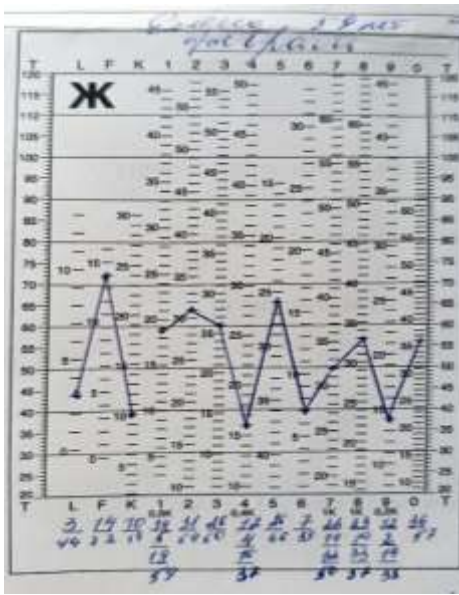


График 1 – Показатели ординанта по «ММИЛ», на первом психодиагностическом этапе исследования (составлено авторами)

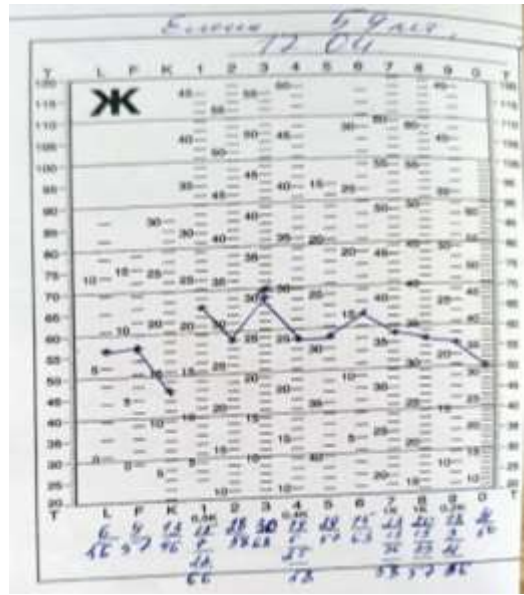


График 2 – Показатели ординанта по «ММИЛ», на втором психодиагностическом этапе исследования (составлено авторами)

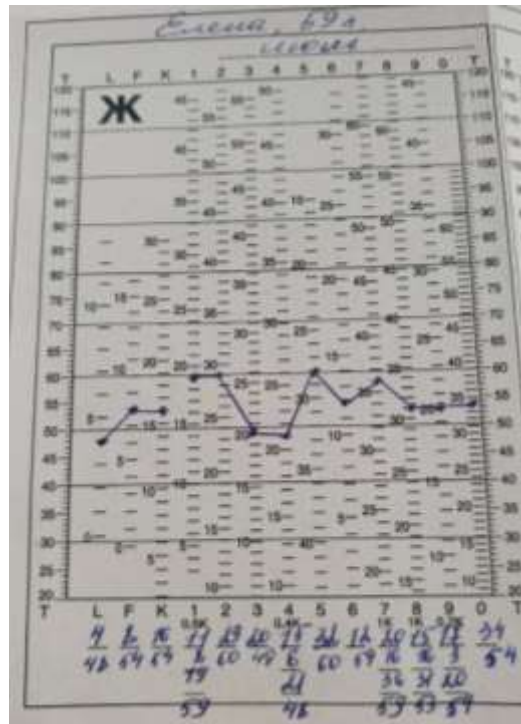


График 3 – Показатели ординанта по «ММИЛ», на третьем психодиагностическом этапе исследования (составлено авторами)

Таблица 1 – Результаты психодиагностики ординанта по «ММИЛ» в Т-баллах (разработано авторами)

Этапы психологической диагностики по «ММИЛ»	Шкала L:	Шкала F: шкала достоверности/недостоверности и степени социальной желательности	Шкала K: шкала коррекции психологических защит	Шкала 1: шкала соматизации тревоги, сверхконтроля, интохидрии	Шкала 2: шкала депрессии, тревожной депрессии	Шкала 3: шкала вытеснения тревоги, лабильности, демонстративности, истероидности	Шкала 4 : шкала импульсивности, психопатии	Шкала 5: шкала маскулинности/феминности, мужественности/женственности	Шкала 6: шкала ригидности аффекта, паранойяльности, паранойи	Шкала 7: шкала тревоги, тревожности, психастении	Шкала 8: шкала индивидуальности, аутентичности, шизофрении	Шкала 9: шкала оптимизма, активности, гипомании	Шкала 0: шкала экстраверсии/интроверсии, социальной интроверсии.
I этап: февраль 2024 года	44	72	39	59	64	60	37	66	39	50	57	38	57
II этап: апрель 2024 года	56	57	46	66	58	68	58	57	63	58	57	56	50
III этап: июль 2024 года	48	54	54	59	60	49	48	60	54	59	53	54	54

### Цель и гипотезы эмпирико-экспериментального исследования

Цель нашего эмпирико-экспериментального исследования состояла в изучении эффективности естественно-психического метода психотерапии аутоординационного направления, разработанного В.А. Янышевой [7–25].

Основная гипотеза нашего эмпирико-экспериментального исследования: аутоординационная психотерапия естественно-психическим методом приведёт к улучшению качества жизни ординанта за счёт положительных изменений в разных сферах его психики и личности. Таким образом, в качестве общей, теоретической гипотезы, мы предполагали то, что аутоординационная психотерапия благоприятствует человеку в улучшении качества своей жизни благодаря положительным изменениям в когнитивной, эмоциональной, мотивационной, волевой, коммуникативной сферах его психики и личности, что произойдёт благодаря упорядочиванию, оптимизации, гармонизации, позитивному и зрелому развитию психики личности под воздействием естественно-психического метода аутоординационной психотерапии.

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.

*Эмпирическая гипотеза № 1.* Мы предположили, что неоткровенность, скрытность, инфантильность, социальная желательность (стремление соответствовать всем и всяческим социальным запросам), излишний контроль эмоций, защитная адаптивность и психологические защиты (самозащитное психологическое внутриличностное искажение психосоциальной реальности) ординанта ощутимо уменьшатся в результате аутоординационной психотерапии.

*Эмпирическая гипотеза № 2.* Мы предположили то, что вытеснение тревоги (вытеснение факторов, вызывающих тревогу), избыточная эмоциональная лабильность, излишняя демонстративность, а также некоторая истероидность ординанта значимо снизятся в результате аутоординационной психотерапии.

*Эмпирическая гипотеза № 3.* Мы предположили, что импульсивность (реализация эмоционально напряжённых импульсов в непосредственном поведении) ординанта, ригидность аффекта (негативная эмоциональная застремлённость) ординанта, значимо оптимизируются в результате аутоординационной психотерапии.

*Эмпирическая гипотеза № 4.* Мы предположили, что индивидуалистичность (несколько неадекватная своеобразность), оптимистичность, активность ординанта значимо гармонизируются в результате аутоординационной психотерапии.

*Эмпирическая гипотеза № 5.* Мы предположили, что гендерные составляющие личности (психосоциальные и культурные поло-ролевые качества) ординанта станут значимо более зрелыми в результате аутоординационной психотерапии.

*Эмпирическая гипотеза № 6.* Мы предположили, что социальные интро-экстра свойства личности (социальные контакты в общении) ординанта станут значимо более продуктивными в результате аутоординационной психотерапии.

## Методы и методики эмпирического исследования

В настоящем эмпирическом исследовании были использованы следующие основные методы: психодиагностический метод (применена методика «ММИЛ»), лонгитюдный метод (метод поперечных срезов), метод психологического влияния (психологическое воздействие на субъекта путём аутоординационной психотерапии психики личности), описательно-интерпретационный метод.

В данном эмпирическом исследовании была использована следующая стандартизированная психодиагностическая методика: личностный тест-опросник «ММИЛ» («Методика многостороннего исследования личности») Ф.Б. Березина, М.П. Мирошникова, Е.Д. Соколовой [1, 2].

Приведём первичную оценку проявлений всех шкал «ММИЛ» именно в Т-баллах, по уровню и степени выраженности показателей шкал, с точки зрения современных практических реалий [2].

В ММИЛ применяется нормализованная шкала стандартизированных, так называемых (т.н.) Т-баллов, по которым на стандартном (универсальном) профиле (бланке) производится итоговая привязка и оценка т.н. сырых баллов (полученных испытуемым числовых балльных значений по каждой из шкал), со следующими параметрами Т-баллов: среднее значение = 50, стандартное отклонение = 5–10. Именно поэтому самое-самое сверхнормативное значение: 45–55 Т-баллов, а т.н. узкий коридор нормы (психодиагностическая норма в самом узком смысле): от 40 до 60 Т-баллов. Поэтому также, т.н. широкий коридор нормы (психодиагностическая норма в достаточно широком смысле): от 30 до 70 Т-баллов, а крайние значения нормы, в достаточно расширенном, общем статистическом понимании нормы, – начинаются на уровне 30 Т-баллов и ниже, и, также, на уровне 70 Т-баллов и выше [3, 4, 5, 6].

Поэтому, условно, любая шкала, включая три оценочные (служебные) шкалы L, F, K, а, особенно, – каждая из «клинических» десяти шкал 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 0, и, наряду с этим, специфично, сугубо клинические шкалы, отображающие собой возможные патопсихологические (психопатологические) синдромы личности: шкалы 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, – «разбивается» на 12 оценочно условных участков всех шкал (каждой шкалы), – согласно степени выраженности

генеральных признаков, измеряемых каждой из этих шкал, – в Т-баллах (12 уровней, степеней проявления и выраженности данного конкретного аспекта (свойства, качества) в психике, в характере, в поведении и в деятельности личности)) [2]:

12-й уровень: 110–120 Т-баллов: значение патологично высокое;

11-й уровень: 100–110 Т-баллов: значение патологично среднее;

10-й уровень: 90–100 Т-баллов: значение патологично низкое;

9-й уровень: 80–90 Т-баллов: значение очень высокое, пограничное состояние (входит в общую, максимально расширенную, психологическую норму);

8-й уровень: 70–80 Т-баллов: значение высокое, ярко выражена акцентуация характера и личности (входит в общую, расширенную, психологическую норму);

7-й уровень: 60–70 Т-баллов: значение повышенное, проявляется акцентуация характера и личности (входит в широкий коридор оптимальной нормы);

6-й уровень: 50–60 Т-баллов: значение сверхнормативное (входит в узкий коридор оптимальной нормы);

5-й уровень: 40–50 Т-баллов: значение сверхнормативное (входит в узкий коридор оптимальной нормы);

4-й уровень: 30–40 Т-баллов: значение пониженное, проявляется акцентуация характера и личности (входит в широкий коридор оптимальной нормы);

3-й уровень: 20–30 Т-баллов: значение низкое, явно выражена акцентуация характера и личности (входит в общую, расширенную, психологическую норму);

2-й уровень: 10–20 Т-баллов: значение очень низкое, очень и очень явно выражена акцентуация характера и личности (входит в общую, максимально расширенную, психологическую норму);

1-й уровень: 0–10 Т-баллов: значение самое минимальное, нижайшее, сверхнизкая выраженность, аномально слабое проявление этого свойства.

Приводим сравнительно-описательный анализ психодиагностических результатов и психотерапевтических эффектов естественно-психического метода аутоординационной психотерапии по всем этапам эмпирико-экспериментального исследования, произведённый согласно нашим шести эмпирическим гипотезам [7–25].

*Результаты по эмпирической гипотезе № 1.* Мы предположили, что социальная желательность (стремление соответствовать всем и всяческим социальным запросам) и психологические защиты (самозащитное психологическое внутриличностное искажение психосоциальной реальности) ординанта ощутимо уменьшатся в результате аутоординационной психотерапии.

Таблица 2 – Результаты ординанта по «ММИЛ» в Т-баллах, по шкалам F, К (разработано авторами)

Шкала «ММИЛ»	Т-баллы до прохождения психотерапии аутоординационного направления (февраль 2024 года)	Т-баллы после прохождения 20 сессий психотерапии аутоординационного направления (апрель 2024 года)	Т-баллы после прохождения ещё 10 сессий психотерапии аутоординационного направления (июль 2024 года)
F	72	57	54
К	39	46	54

Мы наблюдаем значительное понижение у испытуемой по шкале F (шкала валидности/невалидности (надёжности/ненадёжности), достоверности/недостоверности всех результатов методики (выражает личностное отношение испытуемого к тестированию по данной методике

в целом)), – с 72 Т-баллов (значение высокое, ярко выражена акцентуация характера и личности; значение входит в общую, расширенную, психологическую норму) до 54 Т-баллов (значение сверхнормативное (входит в узкий коридор оптимальной нормы)).

До прохождения ПАН испытуемая стремилась привлечь излишнее внимание социального окружения к своему сложному внутреннему миру с целью получения помощи, сочувствия или постановки себя в центр внимания. Присутствовала чрезмерная загруженность сознания внутренними проблемами, обеспокоенность, напряжённость, повышенная активация нервной системы (стресс). Неуверенность в себе и положительной оценке себя окружением, склонность испытуемой преподносить себя окружению в «наилучшем виде» была выражена довольно сильно.

После проведения ПАН душевное состояние ординанта стало достаточно уравновешенным и не вызывает особых беспокойств. Появилась открытость поведения, без тревожного ожидания оценки со стороны близких людей и общества. Произошло становление личности в плане оптимизации откровенности, уменьшения избыточного эмоционального контроля. Появилось ощущение гармонии с окружающими людьми и миром, что и произошло благодаря применению ЕПМ ПАН.

По шкале К (шкала коррекции, шкала защитной адаптивности, эмоционального контроля, откровенности/неоткровенности, открытости/скрытности, активности/инфантильности) так же произошли качественные изменения.

Повышение профиля с 39 Т-баллов (значение немного пониженное, проявляется акцентуация характера и личности; значение входит в широкий коридор оптимальной нормы) до 54 Т-баллов (значение сверхнормативное, входит в узкий коридор оптимальной нормы) может рассматриваться как положительный признак по данной шкале.

Если до ПАН испытуемая была склонна обнажать, даже несколько преувеличивать затруднения и конфликты, чрезмерно фиксируя свое внимание и внимание окружения на их психосоциальном переживании, была легко уязвима, чувствительна к малейшей критике и любому «косому взгляду», то после осуществления ПАН посредством ЕПМ у испытуемой значительно улучшилось социальная адаптация, обусловленная проявлением таких качеств как благоразумие, доброжелательность, общительность, более высокая предприимчивость и умение находить правильную линию поведения.

Наряду с этим, после ЕПМ ПАН у ординанта произошло снижение общеличностной инфантильности, оптимизировались и уменьшились излишние защитная адаптивность и психологические защиты. Данные показатели стали качественно оптимизированными, так как в результате осуществления ПАН ординант стала социально интегрированной, более эмоционально и поведенчески гибкой, готовой к дискуссиям и компромиссам, у неё появилось более адекватное представление о себе и окружающем мире.

*Результаты по эмпирической гипотезе 2.* Мы предположили то, что вытеснение тревоги (вытеснение факторов, вызывающих тревогу), избыточная эмоциональная лабильность, излишняя демонстративность, а также некоторая истероидность ординанта значительно снизятся в результате аутоординационной психотерапии.

Таблица 3 – Результаты ординанта по «ММИЛ» в Т-баллах, по шкале 3 (разработано авторами)

Шкала	Т-баллы до прохождения психотерапии аутоординационного направления (февраль 2024 года)	Т-баллы после прохождения 20 сессий психотерапии аутоординационного направления (апрель 2024 года)	Т-баллы после прохождения ещё 10 сессий психотерапии аутоординационного направления (июль 2024 года)
3	60	68	49

По шкале 3, – «вытеснение факторов, вызывающих тревогу, лабильность, демонстративность, истерия», – у ординантки произошло значимое понижение данного показателя с 60 Т-баллов (нормативное значение на самой верхней грани узкого коридора нормы) до 49 Т-баллов (значение сверхнормативное, входит в самый узкий коридор оптимальной нормы, составляющий 45–55 Т-баллов).

Если на момент начала ПАН в характере ординанта отмечались отдельные истероидные тенденции: склонность к поверхностности, импульсивности, манерности и театральности поведения, игре на публику, стремление поставить себя в центр внимания, то после прохождения ЕПМ ПАН мы наблюдаем у испытуемой отсутствие склонности к неадекватно быстрой смене переживаний, отсутствие экзальтированности (вычурности) поведения с тенденцией снискать повышенное признание и слишком положительную оценку окружающих; у ординанта появилась хорошая устойчивость к стрессу.

Немаловажную роль здесь сыграло повышение значения по данной 3 шкале с 60 Т-баллов до 68 Т-баллов после прохождения 20 сессий ПАН (результаты проведения второго психодиагностического этапа), отобразившее временное появление несколько гипертрофированного очевидного стремления быть в центре внимания любой ценой, отразившее некую броскость поведения, ориентированного, преимущественно и только на одобрение окружающих, гиперблизированную склонность к самолюбованию в каждой «играемой» роли. Это произошло из-за временного рассогласования внутриличностных аспектов в силу поднятия разнообразных очагов скрытого напряжения (ОСН) в процессе ПАН, проработанных в итоге ЕПМ.

После всех 30 аутоординационных психотерапевтических сессий ЕПМ ПАН у ординанта произошло значимое понижение неадекватных адаптивных свойств личности (явственно снизилось неадекватное эго-состояние адаптивного ребёнка в личности взрослого человека, в сравнительном анализе с методикой В.А. Янышевой «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе», – с позиции аутоординационного направления в психологии и психотерапии) [11]; у ординанта появилась более открытая и адекватно демонстративная позиция в коммуникации.

*Результаты по эмпирической гипотезе 3.* Импульсивность (реализация эмоционально напряжённых импульсов в непосредственном поведении) ординанта, ригидность аффекта (негативная эмоциональная застреманность) ординанта, значимо оптимизируются в результате аутоординационной психотерапии.

Таблица 4 – Результаты ординанта по «ММИЛ» в Т-баллах, по шкалам 4, 6 (разработано авторами)

Шкала	Т-баллы до прохождения психотерапии аутоординационного направления (февраль 2024 года)	Т-баллы после прохождения 20 сессий психотерапии аутоординационного направления (апрель 2024 года)	Т-баллы после прохождения ещё 10 сессий психотерапии аутоординационного направления (июль 2024 года)
4	37	58	48
6	39	63	54

По шкале 4, – «реализация эмоционально напряжённых импульсов в непосредственном поведении, психопатия», имеют место значительные положительные трансформации, выразившиеся в явно позитивных психологических подвижках данных параметров у ординанта. Значения этого показателя проявляется в следующих его аспектах: с 37 Т-баллов (значение несколько пониженное, проявляется акцентуация характера и личности; значение входит в широкий коридор оптимальной нормы) до 48 Т-баллов (значение сверхнормативное, входит в самый узкий коридор оптимальной нормы, составляющий 45–55 Т-баллов).



На начало работы в ПАН посредством ЕПМ испытываемая была в принципе тактична в общении с окружающими, её взгляды и оценки вполне совпадали с общепринятыми нормами, сложности и недопонимания с социальным окружением, как правило, не возникали. Это, тем не менее, в данном конкретном профиле говорило о наличии у ординанта характерных излишне адаптивных свойств личности, некотором неумении добиваться своего, об её эмоциональном напряжении, которое отражалось в её желании нравиться окружающим, не выбиваться из общепринятого контекста, подстраиваться под общепринятые нормы, и о её избыточном стремлении ориентироваться на внешнюю оценку во взаимодействии с другими людьми.

После прохождения ЕПМ ПАН (после второго аутоординационного психотерапевтического этапа работы), отношения с окружающими у испытываемой стали достаточно просты, гармоничны, естественны, без признаков напряжения или взаимного непонимания, что характерным образом говорит об адекватном снижении незрелых адаптивных свойств личности (было состояние Эго «Адаптивный ребёнок» по В.А. Янышевой [11]) о появлении в том числе и высокой социальной зрелости и коммуникативной развитости, о проявлении гармонии в её ставшим индивидуально комфортном внутреннем мире, что самым непосредственным образом позитивно отражается на взаимодействии с окружающими людьми. Её взгляды и оценки гармонично совпадают с требованиями окружения, принятыми нормами и правилами, которым испытываемая следует самым естественным образом, без какого-либо внутреннего эмоционального напряжения, став более социально-профессионально развитой личностью.

*По шкале 6*, – ригидность аффекта, паранойяльность, – произошли существенные оптимизационные изменения значения результатов с 39 Т-баллов (значение несколько пониженное, проявляется акцентуация характера и личности; значение входит в широкий коридор оптимальной нормы) до 54 Т-баллов (значение сверхнормативное, входит в самый узкий коридор оптимальной нормы, составляющий 45–55 Т-баллов).

На начало работы ординанта в ПАН, психодинамические особенности испытываемой совсем не предрасполагали к длительной фиксации ранящих личность переживаний, однако ей были свойственны не совсем гармоничные с психовозрастной позиции оценки адаптивные характерологические проявления, отображающие некий её личностный инфантилизм (опять-таки не «по возрасту»). Имеем в виду такие бывшие инфантильные (незрелые) аспекты личности данной ординанта как: доверчивость (передоверялась окружающим, как говорится), уступчивость, добродушие (детскость положительности в отношении к окружающим), лень, недостаточная требовательность к себе и к окружающим людям.

Уже после прохождения 20 сессий ПАН ЕПМ (уже после первого психотерапевтического аутоординационного этапа работы) у ординанта появилось упорство, трудолюбие, настойчивость к достижению цели. Однако, именно процессуально были выражены (из-за актуальной проработки ЕПМ раскрывшихся у ординанта ОСН) ревностное отношение к своим целям и планам, даже некоторая враждебность в отношении «сомневающихся» в её компетентности и статусе, склонность к авторитарному типу руководства и доминированию в отношениях.

По окончании же ЕПМ ПАН (после второго аутоординационного психотерапевтического этапа работы) у ординанта проявились позитивно развитые психологические механизмы и позитивные копинги (положительно действенные стратегии совладания), способствующие исключительно продуктивному самоутверждению личности: настойчивость, трудолюбие, стремление адекватно отстаивать интересы дела.

Таким образом, после прохождения ПАН у ординанта ушла психологическая дезадаптированность, развилась гибкая и быстрая коммуникативная структура в её личностном подходе к решению проблем, появилась адекватная подвижность в процессуальном осмыслении и принятии решений. Испытываемая стала более уверенной в себе, менее зависимой от других людей и от собственных ожиданий относительно них (стала более личностно самодостаточной), стала больше готовой действовать самостоятельно, опираясь на свои внутренние ресурсы, стала личностью, принимающей и реализующей решения более легко, быстро, продуктивно и эффективно.

*Результаты по эмпирической гипотезе 4.* Индивидуалистичность (несколько неадекватная своеобразность), оптимистичность, активность ординанта значимо гармонизируются в результате аутоординационной психотерапии.

Таблица 5 – Результаты ординанта по «ММИЛ» в Т-баллах, по шкалам 8, 9 (разработано авторами)

Шкала	Т-баллы до прохождения психотерапии аутоординационного направления (февраль 2024 года)	Т-баллы после прохождения 20 сессий психотерапии аутоординационного направления (апрель 2024 года)	Т-баллы после прохождения ещё 10 сессий психотерапии аутоординационного направления (июль 2024 года)
8	57	57	53
9	38	56	54

По шкале 8, – «специфическая индивидуализация, аутизация, шизофрения», – произошло понижение значения после прохождения ПАН: с 57 Т-баллов (значение сверхнормативное, входит в узкий коридор оптимальной нормы) до 53 Т-баллов (значение сверхнормативное, входит в узкий коридор оптимальной нормы).

Напомним то, что «самое-пресамое» сверхнормативное значение (буквально золотая середина проявленности показателя) выраженности Т-баллов по «ММИЛ»: 45–55 Т-баллов, а т.н. узкий коридор нормы (психодиагностическая норма в самом узком смысле): от 40 до 60 Т-баллов [1, 2, 3, 4, 5, 6].

До начала ПАН ординант была склонна к некоторой нерешительности, к определённой неуверенности в себе, излишним сомнениям, слишком тщательной перепроверке возможных исходов ситуаций. Довольно редко проявляла хоть какую-нибудь инициативу, был характерен достаточно высокий уровень развития самозащитных механизмов и чувствительности, наблюдалась некоторая личностная тревожность.

После проведения ЕПМ ПАН у этой ординанта значение по данной шкале стало намного ближе к золотой середине, что является прямым следствием аутоординационного использования естественно-психического метода в психотерапевтическом направлении Янышевой В.А. [7–25].

Благодаря психотерапии ЕПМ ПАН, внутренний мир ординанта стал достаточно идентичен внутреннему миру её социального окружения, и испытываемая не замечает в своих ощущениях и мыслях исключительно особого своеобразия. Как правило, она не склонна к несколько неадекватному поиску новых нестандартных подходов и решений. Окружающим людям испытываемая видится в хорошем смысле простым, понятным, так сказать своим, человеком.

Таким образом, в силу применения ЕПМ ПАН, произошла внутриличностная оптимизация ординанта. Внутренний мир, мировосприятие, мышление и поведение испытываемой достаточно обычны и понятны большинству людей в хорошем содержательном контексте взаимодействия; она не особенно склонна к поиску нестандартных или оригинальных решений, хотя таковые и не исключаются (стала спокойно использовать уже наработанные ею алгоритмы действий); она очень хорошо адаптируется, и довольно близка к окружающим людям, не вызывает у них никакой настороженности; а как индивидуальность, при этом, – достаточно выразительна.

По шкале 9, – отрицание тревоги, гипоманиакальные тенденции, наблюдается значительное повышение: с 38 Т-баллов (значение пониженное, проявляется акцентуация характера и личности, входит в широкий коридор оптимальной нормы) до 54 Т-баллов (значение сверхнормативное, входит в узкий коридор оптимальной нормы).

На начало аутоординационной психотерапевтической работы у ординанта наблюдалась некоторая недомобилизованность, пассивность. Такие тенденции встречаются при несформированности цели, отсутствии уверенности в целесообразности деятельности или её успехе. Для

ординанта было малохарактерно стремление к чувственным удовольствиям и живым, энергичным действиям и занятиям.

После прохождения ЕПМ ПАН испытуемая стала существенно более активна и оптимистична по характеру. Перестала видеть особые трудности в предстоящих делах. Активность испытуемой благоприятствует проявлениям ведущих позитивных особенностей её личности, её оценок, мнений, намерений, а, при наличии, также обоснованных тревог и опасений, которые она разрешает самым конструктивным способом.

После осуществления психотерапии аутоординационного направления (ПАН) у ординанта произошли качественные изменения в гармоничном снижении самозащитных механизмов. Появилась решительность, уверенность в себе и своих силах, стал проявляться оптимизм, энтузиазм, умение испытывать удовольствие от жизни, адекватно лёгкое отношение к различным проблемам, хорошая беззаботность и чувство юмора.

Итак, мы видим максимальную положительно пролонгированную эффективность ЕПМ ПАН.

*Результаты по эмпирической гипотезе 5.* Гендерные составляющие личности (психосоциальные и культурные поло-ролевые качества) ординанта станут значимо более зрелыми в результате аутоординационной психотерапии.

Таблица 6 – Результаты ординанта по «ММИЛ» в Т-баллах, по шкале 5 (разработано авторами)

Шкала	Т-баллы до прохождения психотерапии аутоординационного направления (февраль 2024 года)	Т-баллы после прохождения 20 сессий психотерапии аутоординационного направления (апрель 2024 года)	Т-баллы после прохождения ещё 10 сессий психотерапии аутоординационного направления (июль 2024 года)
5	66	57	60

По шкале 5, – «выраженность мужских и женских черт характера, маскулинность/феминность», значение показателя испытуемой снизилось с 66 Т-баллов (значение повышенное, проявляется акцентуация характера и личности, входит в широкий коридор оптимальной нормы) до 60 Т-баллов (значение сверхнормативное, входит в узкий коридор оптимальной нормы).

До начала работы в ПАН испытуемая в своих оценках и поведении могла быть несколько груба, не всегда проявляла в общении тонкость интересов, эмоциональную чувствительность в отношениях.

Данное понижение Т-баллов по этой шкале, произошедшее в силу применения ЕПМ, говорит о появлении явно большей мягкости и отзывчивости в личности и поведении ординанта, об истинном желании и готовности помочь и при необходимости, уступить; у неё появилась выраженная чувствительность к эмоциональным оттенкам отношений.

После прохождения ПАН ординант стала менее грубой и более женственной, в большинстве случаев, предпочитая психологическую ровность межличностных отношений. Эмоционально стремится понимать и учитывать позиции других людей. Испытуемая стала более адекватно эмпатична, явно проявляет и акцентирует в общении тонкость интересов, она теперь адекватно сентиментальна, адекватно доверяя в коммуникации.

*Эмпирическая гипотеза 6.* Социальные интро-экстра свойства личности (социальные контакты в общении) ординанта станут значимо более продуктивными в результате аутоординационной психотерапии.

Таблица 7 – Результаты ординанта по «ММИЛ» в Т-баллах, по шкале 0 (разработано авторами)

Шкала	Т-баллы до прохождения психотерапии аутоординационного направления (февраль 2024 года)	Т-баллы после прохождения 20 сессий психотерапии аутоординационного направления (апрель 2024 года)	Т-баллы после прохождения ещё 10 сессий психотерапии аутоординационного направления (июль 2024 года)
0	57	50	54

По шкале 0, – «социальные контакты, социальная экстраверсия – интроверсия», значение ординанта довольно весомо уменьшилось с 57 Т-баллов (значение сверхнормативное, входит в узкий коридор оптимальной нормы) до 54 Т-баллов (значение сверхнормативное, входит в узкий коридор оптимальной нормы).

До начала работы в ПАН ординант не особо стремилась к широким социальным связям, осуществляла их только по необходимости, была склонна «держать свои мысли и чувства при себе».

После использования ЕПМ ПАН испытуемая стала достаточно общительна, адекватно более экстравертирована (находится прямо в золотой середине интенсивности общения) и специально не стремится суживать естественно складывающийся круг общения. Более открыто и оптимально стала проявлять свои намерения, чувства и мысли.

Таким образом, прохождение ординантом ПАН ЕПМ привело к её эффективной социальной адаптации, продуктивному интересу к людям. Ординант демонстрирует адекватно выраженное проявление и развитие умений и навыков общения, сочетание внутренней уравновешенности с эмоциональной отзывчивостью, отсутствие социальной фрустрации.

### Общие эмпирические выводы и заключение

Существенной особенностью ММИЛ является то, что данная методика считается многофакторной, то есть выявляет целый ряд личностных условий, предпосылок или факторов развития личности. Данные факторы или шкалы представляют собою свойства и качества личности, которые, в совокупности, отображают собой целый ряд важнейших психических черт личности. Профиль личности мы должны оценивать как единое целое, а не как совокупность независимых шкал. Результаты, полученные по одной из шкал, не могут оцениваться изолированно от результатов по другим шкалам, хотя, конечно, имеют уникальное значение. При оценке профиля личности наибольшее значение имеет отношение уровня профиля на каждой шкале к среднему уровню профиля и особенно по отношению к соседним шкалам (так называемые пики профиля). Абсолютное значение Т-нормы по той или иной шкале менее существенно, однако, при этом, сверхвысокие или сверхнизкие показатели по любой из шкал имеют весьма большую значимость.

При анализе общей картины анализируемого профиля личности, на начало данного исследования (Т-баллы до прохождения психотерапии аутоординационного направления, февраль 2024 года), практически по каждой шкале ММИЛ мы видим общую дисгармонию личности, с выявленной невротической акцентуацией характера и личности, с несомненной чрезмерной загруженностью сознания внутренними проблемами, беспокойностью, напряжённостью; наблюдаем повышенную активацию нервной системы в форме стресса и пр.

Таким образом, ординант характеризовалась чрезвычайно сильными психологическими защитными механизмами, выраженной личностной тревожностью, – удерживающими испытуемую от соприкосновения с незнакомыми или чрезмерно сильными, опасными раздражителями (по её субъективному мнению, что отрицательно сказывалось на социальных взаимодействиях и мн. др.).

После прохождения ординантом естественно-психическим методом (ЕПМ) 30-ти сессий психотерапии аутоординационного направления (ПАН), – Т-баллы после проведения 30 сессий ПАН (июль 2024 года), – данный личностный профиль у испытуемой практически по всем шкалам имеет значения от 60 Т-баллов до 40 Т-баллов, что показывает значение сверхнормативное, входящее в узкий коридор оптимальной нормы (в каждом данном конкретном случае).

Отсутствие каких-либо пиков на графике (в целом очень ровный профиль личности) говорит о психической стабильности, психологической оптимальности, зрелости личности, упорядоченности психики, о внутреннем комфорте, о гармонии внутри человека и соответственно, в его межличностных отношениях.

В итоге осуществления ПАН ЕПМ у ординанта выявлены явные положительные общеличные тенденции адекватной и пролонгированной уверенности в себе, её душевное состояние уравновешено, она спокойна, находится в гармоничном, ровном психологическом состоянии, комфортном для внутреннего состояния психики, что самым благоприятным и конструктивным образом влияет на её жизнедеятельность, отношения с окружающим миром, окружающими людьми и т.п.

Всё это характерно для всех ординантов, прошедших ЕПМ ПАН! [7–25].

Итак, все наши эмпирические гипотезы экспериментально подтверждены.

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

Основная гипотеза нашего эмпирико-экспериментального исследования была такова: аутоординационная психотерапия естественно-психическим методом приведёт к улучшению качества жизни ординанта за счёт положительных изменений в разных сферах его психики и личности. Итак, в качестве общей, теоретической гипотезы, мы предполагали то, что аутоординационная психотерапия благоприятствует человеку в улучшении качества своей жизни благодаря положительным изменениям в когнитивной, эмоциональной, мотивационной, волевой, коммуникативной сферах его психики и личности, что произойдёт благодаря упорядочиванию, оптимизации, гармонизации, позитивному и зрелому развитию психики личности под воздействием естественно-психического метода аутоординационной психотерапии.

Цель нашего эмпирико-экспериментального исследования, состоящая в изучении эффективности естественно-психического метода психотерапии аутоординационного направления, разработанного В. А. Яньшевой, полностью достигнута потому, что под исключительно положительным психологическим влиянием ЕПМ АП, в силу аутоординационной работы психики (подсознания) самого ординанта, из-за максимально позитивных трансформаций её когнитивной, эмоциональной, мотивационной, волевой, коммуникативной сфер психики и личности, произошло явственное улучшение качества её жизнедеятельности.

## Библиография

1. Березин Ф.Б., Мирошников М.П., Соколова Е.Д. Методика многостороннего исследования личности. Структура, основы интерпретации, некоторые области применения. Предисл. Т. Барлас. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство «БЕРЕЗИН ФЕЛИКС БОРИСОВИЧ», 2011. – 320 с.
2. Донцов Д.А. Психологическая диагностика: Учебное пособие и практикум для студентов всех форм обучения специальностей/направлений подготовки, профессиональной переподготовки и повышения квалификации психологического профиля / Д.А. Донцов. – Третье издание, дополненное. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Издательство "КноРус", 2019. – 292 с.
3. Общий психологический практикум: Учебник для вузов. Стандарт третьего поколения / Под ред. С.А. Капустина. – СПб.: Питер, 2018. – 480 с.
4. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Редактор-составитель Райгородский, Д.Я. – Самара: Бахрах-М, 2022. – 672 с.

5. Шмелёв А.Г. Практическая тестология: тестирование в образовании, прикладной психологии и управлении персоналом. – Москва: Маска, 2013. – 687 с.
6. Шмелёв А.Г. Психодиагностика личностных черт. – СПб.: Речь, 2002.
7. Янышева, В. А. Аутоординационное направление в психологии и психотерапии / В. А. Янышева // Современные психотехнологии в управлении, политике, бизнесе, образовании : Материалы Второй и Третьей Международной научно-практической конференции, Москва, 01 июня 2021 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2023. – С. 308-321.
8. Янышева, В. А. Аутоординационная психология и аутоординационная психотерапия психики человека естественно-психическим методом / В. А. Янышева, Д. А. Донцов. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "Русайнс", 2024. – 206 с.
9. Янышева, В. А. Естественно-психический метод аутоординационного подхода как способ психотерапии личности : На примерах оптимизации ситуативной и личностной тревожности, агрессивности и враждебности, эмоциональных состояний и психосоматики и прочего / В. А. Янышева, Д. А. Донцов, З. А. Кольчугина, И. К. Янышев. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью "ФЛИНТА", 2024. – 200 с.
10. Янышева, В. А. Естественно-психический метод – максимально эффективный инструмент психотерапии XXI века / В. А. Янышева // Человеческий капитал. – 2022. – № 4(160). – С. 178-186.
11. 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.
12. Янышева, В. А. Психодиагностика эго-состояний личности в контексте аутоординационного направления в психологии и психотерапии часть 1 / В. А. Янышева, Д. А. Донцов // Человеческий капитал. – 2023. – № 1(169). – С. 192-204.
13. Янышева, В. 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.
14. Янышева, В. А. Психодиагностическое обеспечение применения естественно-психического метода аутоординационной психотерапии / В. А. Янышева, Д. А. Донцов, З. А. Кольчугина // Человеческий капитал. – 2024. – № 3(183). – С. 121-141.
15. Янышева, В. А. Психотерапевтическое развитие личности естественно-психическим методом аутоординационного подхода / В. А. Янышева, Д. А. Донцов, З. А. Кольчугина, И. К. Янышев. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "ФЛИНТА", 2023. – 128 с.
16. Янышева, В. А. Эмпирико-экспериментальное исследование динамики личностного развития ординантов в аутоординационной психотерапии на примерах формирования положительных эмоций и смыслов, оптимизма, стрессоустойчивости, совладающего поведения, самоэффективности, социальных ценностей / В. А. Янышева, Д. А. Донцов, З. А. Кольчугина, И. К. Янышев // Жизнь после травмы: клинико-психологические, феноменологические и нейропсихологические аспекты : Сборник научных статей по материалам Всероссийской, с международным участием, научно-практической конференции, Москва, 27–28 октября 2023 года. – Москва: Московский институт психоанализа, 2024. – С. 300-326.
17. Янышева, В. А. Эмпирико-экспериментальное исследование динамики развития личности ординантов при использовании естественно-психического метода аутоординационной психотерапии / В. А. Янышева, Д. А. Донцов, З. А. Кольчугина, И. К. Янышев // Человеческий капитал. – 2024. – № 1(181). – С. 228-242.
18. Янышева, В. А. Эмпирическое исследование результативности естественно-психического метода аутоординационной психотерапии В.А. Янышевой в работе с психосоматической

симптоматикой ординанта (клиента) посредством качественного анализа протоколов 19 психотерапевтических сессий / В. А. Янышева, Д. А. Донцов, М. С. Кривега // Восточно-Европейский научный вестник. – 2024. – Т. 20, № 1. – С. 69-84.

19. Янышева, В. А. Эмпирико-экспериментальное исследование динамики личностного развития ординантов в аутоординационной психотерапии / В. А. Янышева, Д. А. Донцов, З. А. Кольчугина, И. К. Янышев // Человеческий капитал. – 2023. – № 11-1(179). – С. 259-274.

20. Янышева, В. А. Эмпирико-экспериментальное исследование динамики личностного развития ординантов в аутоординационной психотерапии на примерах формирования совладающего поведения, самооффективности, социальных ценностей (базисных убеждений) / В. А. Янышева, Д. А. Донцов, З. А. Кольчугина, И. К. Янышев // Восточно-Европейский научный вестник. – 2023. – Т. 19, № 2. – С. 73-77.

21. Янышева, В. А. Эмпирико-экспериментальное исследование динамики личностного развития ординантов в аутоординационной психотерапии на примерах формирования активности, реализма, оптимизма, самоактуализации / В. А. Янышева, Д. А. Донцов, З. А. Кольчугина, И. К. Янышев // Восточно-Европейский научный вестник. – 2023. – Т. 19, № 2. – С. 78-82.

22. Янышева, В. А. Эмпирико-экспериментальное исследование динамики личностного развития ординантов в аутоординационной психотерапии на примерах формирования стрессоустойчивости, положительных эмоций и позитивных личностных смыслов / В. А. Янышева, Д. А. Донцов, З. А. Кольчугина, И. К. Янышев // Восточно-Европейский научный вестник. – 2023. – Т. 19, № 2. – С. 83-87.

23. Янышева, В. А. Эмпирико-экспериментальное исследование эффективности аутоординационного подхода и естественно-психического метода психотерапии личности на примерах гармонизации психологического и физического состояния и развития социально-профессиональной жизнедеятельности / В. А. Янышева, Д. А. Донцов, З. А. Кольчугина, И. К. Янышев // Вестник Академии управления и производства. – 2023. – № 4. – С. 492-507.

24. Янышева, В. А. Эмпирико-экспериментальное исследование эффективности естественно-психического метода аутоординационного подхода как способа психотерапии личности на примерах оптимизации ситуативной и личностной тревожности, агрессивности и враждебности, нивелирования депрессии / В. А. Янышева, Д. А. Донцов, З. А. Кольчугина, И. К. Янышев // Вестник Академии управления и производства. – 2023. – № 5. – С. 305-318.

25. Янышева, В. А. Эмпирико-экспериментальное исследование эффективности естественно-психического метода аутоординационного подхода как способа психотерапии личности на примерах оптимизации и разрешения алекситимии, телесного образа, психосоматики (психического истощения, дискомфорта с ЖКТ, ревматических и сердечных проблем, психосоматических проблемных вопросов в целом) / В. А. Янышева, Д. А. Донцов, З. А. Кольчугина, И. К. Янышев // Вестник Академии управления и производства. – 2023. – № 5. – С. 319-330.

## Об авторах

**Янышева Вера Александровна**, кандидат психологических наук, автор естественно-психического метода психотерапии, создатель аутоординационного подхода и аутоординационного направления в психологии и психотерапии, основатель и генеральный директор ООО «Международный институт психологии и психотерапии аутоординационного направления»

**Донцов Дмитрий Александрович**, кандидат психологических наук, доцент, ответственный за работу с аспирантами, доцент кафедры методологии психологии факультета психологии ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова»

**Славинская Юлия Александровна**, студент курсов профессиональной переподготовки в ООО «Международный институт психологии и психотерапии аутоординационного направления»

**STUDY BY MEANS OF THE “METHODOLOGY OF MULTILATERAL PERSONALITY RESEARCH” OF PSYCHIC DEVELOPMENT IN AUTO-COORDINATING PSYCHOTHERAPY BY THE NATURAL-PSYCHIC METHOD**

**Yanysheva V.A.<sup>1</sup>, Dontsov D.A.<sup>2</sup>, Slavinskaya Y.A.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>International Institute of Psychology and Psychotherapy of Autobehavioral Direction LLC

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

**Abstract**

This article presents an empirical-experimental study of personality development of residents (clients) in the process of autodirectional psychotherapy conducted by the natural-psycho method. This scientific-practical research is longitudinally realized on the example of using the technique of multidimensional personality research (MMIL). This empirical-experimental longitudinal study was carried out in the context of presenting the evidence base of the autobehavioral approach (autobehavioral direction in psychology and psychotherapy), which was realized through the use of MMIL. The essential feature of the method of multidimensional personality research (MMIL) is that this method is considered multifactorial, i.e. it reveals a number of personal conditions, preconditions or factors of personality development. These factors or scales represent the properties and qualities of the personality, which, taken together, represent a number of important mental traits of the personality. The personality profile should be evaluated as a whole, not as a set of independent scales. The absolute value of the T-norm on one or another scale is less significant, but the indicators of the scales are very important. When analyzing the general picture of the analyzed personality profile according to MMIL, at the beginning of this study (T-scores before undergoing psychotherapy of auto-coordination direction, February 2024), practically on each scale of MMIL we see general disharmony of personality, with revealed neurotic accentuation of character and personality, with undoubted excessive loading of consciousness with internal problems, anxiety, tension; we observe increased activation of the nervous system in the form of stress, etc. We can also observe the increased activation of the nervous system in the form of stress. After the ordinant has undergone 30 sessions of psychotherapy of auto-coordination direction (PAN) by the natural-psycho method (NPM), - T-points after 30 sessions of PAN (July 2024), - the given personality profile in the subject practically on all scales had values from 60 T-points to 40 T-points, that shows the value of supernormative, entering into a narrow corridor of optimal norm (in each given case), - according to MMIL.

**Keywords**

autodirectional approach, autodirectional direction in psychology and psychotherapy, natural-psycho method, resident (client), MMIL