**УДК 159.9.972**

**ББК 88.9**

**ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ АУТООРДИНАЦИОННОГО ПОДХОДА В ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ**

**PSYCHODIAGNOSTIC SUPPORT OF THE AUTO-ORDINATIONAL**

**APPROACH IN PSYCHOLOGY AND PSYCHOTHERAPY**

**Донцов Дмитрий Александрович**:

кандидат психологических наук, доцент,

доцент кафедры методологии психологии факультета психологии

ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова»,

Москва, Россия;

**Янышева Вера Александровна,**

кандидат психологических наук, генеральный директор ООО «Международный институт психологии и психотерапии аутоординационного направления»

(ООО «МИППАН»),

Москва, Россия.

**Dontsov Dmitry Alexandrovich:**

Ph.D. in Psychology, Associate Professor,

Associate Professor of the Department of Psychology Methodology, Faculty of Psychology, Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education

"Lomonosov Moscow State University",

Moscow, Russia;

**Yanysheva Vera Aleksandrovna,**

Ph.D. in Psychology, Сhief Executive Officer at of the LLC "International Institute of Psychology and psychotherapy of autoordination approach" (LLC "IIPPAA"),

Moscow, Russia.

**Аннотация.** В этой статье представлены апробация и применение в содержательно-смысловом контексте сферы психологической диагностики и области неклинической (немедицинской) психотерапии авторской психодиагностической тестовой методики В.А. Янышевой «Диагностика эго-состояний личности в аутоординационном подходе». Эмпирико-экспериментальным контекстом данного исследования выступает формирование оптимальных, гармоничных и зрелых эго-состояний личности ординанта (клиента) в процессе осуществления аутоординационной психотерапии естественно-психическим методом, что создано Янышевой В.А.

**Abstract.** This article presents the testing and application in the content-semantic context of the field of psychological diagnostics and the field of non-clinical (non-medical) psychotherapy of V.A. Yanysheva, author’s psychodiagnostic test methodology “Diagnostics of personality ego states in the autoordination approach.” The empirical-experimental context of this study is the formation of optimal, harmonious and mature ego states of the ordinant’s (client’s) personality in the process of implementing autoordination psychotherapy using the natural-psychic method, which was created by V.A. Yanysheva.

**Ключевые слова:** аутоординационная психотерапия, естественно-психический метод, ординант (клиент), психологическая диагностика, методика, В.А. Янышева, личность, эго-состояние, контролирующий родитель, опекающий родитель, взрослый, естественный ребёнок, адаптивный ребёнок, капризный обиженный бунтующий ребёнок.

**Key words:** autoordination psychotherapy, natural-psychic method, ordinant (client), psychological diagnostics, methodology, V.A. Yanysheva, personality, ego state, controlling parent, protective parent, adult, natural child, adaptive child, capricious offended rebellious child.

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, 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 диагнос-тики** | Контроли-рующий родитель | Опекающий родитель | Взрослый | Естествен-ный ребёнок | Адаптив-ный ребёнок | Капризный, обиженный, бунтующий ребёнок |
| I этап | 29 | 47 | 36 | 38 | 10 | 18 |
| II этап | 55 | 65 | 60 | 63 | 0 | 2 |

На первом этапе психодиагностики, до проведения психотерапии аутоординационного направления (АН), у ординанта (клиента) *показатель* *эго-состояния контролирующего родителя* составил29% (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* составил47% (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* составил36% (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* составил38% (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 ощущатьрадость 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, самосоответствия).

Эту самогармонизацию данный ординант теперь искренне и по-настоящему производит как внутриличностно, так и психосоциально. После психотерапии АН ординат 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 АН, у данного ординанта *показатель эго-состояния адаптивного ребёнка* составил10% (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 привыкает 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 капризного, обиженного и бунтующего ребёнка* составил18% (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 респондента по второму варианту методики** В.А. Янышевой**: «Определение Эго-состояний личности по отношению к значимым другим людям».**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вариант 2. | | | | | | |
| **Этапы диагнос-тики** | Контроли-рующий родитель | Опекающий родитель | Взрослый | Естествен-ный ребёнок | Адаптив-ный ребёнок | Капризный, обиженный, бунтующий ребёнок |
| I этап | 32 | 43 | 36 | 44 | 9 | 19 |
| II этап | 54 | 73 | 58 | 67 | 0 | 0 |

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии аутоординационного направления (АН), у ординанта *показатель эго-состояния контролирующего родителя* составил32% (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* составил43% (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. Ординанту 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* составил44% (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. Сталполучать 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 адаптивного ребёнка* составил9% (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-состоянияадаптивного ребёнка.

Заметим то, что с позиций аутоординационного направления в психологии и психотерапии эго-состояниеадаптивного ребёнка только мешает эго-состоянию естественного ребёнка и эго-состоянию взрослого, так как эго-состояниеадаптивного 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.

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии АН, у этого ординанта *показатель эго-состояния капризного, обиженного и бунтующего ребёнка* составил19% (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.

**Таблица № 3.Результаты респондента по третьему варианту методики** В.А. Янышевой: **«Определение Эго-состояний личности в контексте отношения к человеку других значимых людей».**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вариант 3. | | | | | | |
| **Этапы диагнос-тики** | Контроли-рующий родитель | Опекающий родитель | Взрослый | Естествен-ный ребёнок | Адаптив-ный ребёнок | Капризный, обиженный, бунтующий ребёнок |
| I этап | 32 | 43 | 36 | 42 | 10 | 10 |
| II этап | 46 | 48 | 54 | 56 | 0 | 3 |

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии аутоординационного направления (АН), у данного ординанта *показатель* *эго-состояния контролирующего родителя* составил32% (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* составил43% (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, следую 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* составил36% (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* составил42% (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 АН, у ординанта *показатель эго-состояния адаптивного ребёнка* составил10% (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.

На первом этапе психодиагностики, до психотерапии аутоординационного направления (АН), у ординанта *показатель эго-состояния капризного, обиженного и бунтующего ребёнка* составил10% (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.

Далее приведём заключительную таблицу, по сути объясняющую и интерпретирующую позицию аутоординационного направления в психологии и психотерапии относительно психологической диагностики 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.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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, АР – адаптивный ребёнок, КОБР – капризный, обиженный, бунтующий ребёнок.

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 (АНП), осуществлённой естественно-психическим методом (ЕПМ) В.А. Янышевой.

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 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).

Таким образом, психотерапия аутоординационного направления (ПАН) В.А. Янышевой, 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 (психологическом мире) этого ординанта [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].

**Использованная литература**

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 Викторовича 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.