

# СТРУКТУРА ПРОЦЕССА ОСОЗНАНИЯ НА МЕТАКОГНИТВНОМ УРОВНЕ, КАК УНИВЕРСАЛЬНАЯ КОНСУЛЬТАЦИОННАЯ «МАТРИЦА» ДЛЯ ПСИХОТЕРАПИИ

**Гафарова Ольга Ниловна**

Психолог–психотерапевт;

Генеральный директор, ООО «Ресурсный центр

«Интеграция» (г. Тамбов)

psitrener@yandex.ru

## THE STRUCTURE OF THE AWARENESS PROCESS AT THE METACOGNITIVE LEVEL, AS A UNIVERSAL COUNSELING "MATRIX" FOR PSYCHOTHERAPY

**O. Gafarova**

*Summary:* The article is devoted to the study of the structure of the process of awareness at the metacognitive level, as a universal counseling "matrix" for psychotherapy. The author substantiates the relevance and significance of the research topic and examines the mechanism of the awareness process at the metacognitive level, through which the Internal Picture of the subject's World is formed and transformed. The theoretical scheme of the metagenesis of awareness formed the basis of the psychotherapeutic method "Technology of awareness of reality (TOP approach)", on the consulting matrix of which the concepts and strategies of generally recognized psychotherapeutic models were systematized and the potential of the TOP approach as a general universal model of psychotherapy was shown. As a result of the research, the author comes to the conclusion that the universal concepts of the TOR approach, as well as the universality of the information parameters themselves in the subject's mind, allow us to conclude that his consulting matrix is universally applied in sync with the algorithms of other methods. The author notes that the universal structure of the TOP approach is thus a new "Field of Opportunity" for overcoming internal conflicts in psychotherapy and environmentally accelerating integration centripetal processes for the transition of psychotherapy to a qualitatively new level of development. So, on the basis of a promising hypothesis, the author notes that it is possible to formulate the position that on the basis of the consulting matrix of the TOP approach (identical to the "matrix" of the metagenesis of awareness), as a general "canvas" of the psychotherapeutic process, it is possible to develop a common universal algorithm for conducting the psychotherapeutic process without conflicting restrictions of the strategies of psychotechnologies of various schools, which will contribute to overcoming internal conflicts of psychotherapy, especially in overcoming the conflict of the multidirectional directions of short-term and long-term psychotherapy and will help specialists in self-determination which methods to choose in their professional arsenal from their mosaic set.

*Keywords:* psychotherapy, the process of awareness, integrative approach, technology of awareness of reality, universal model of psychotherapy.

*Аннотация:* Статья посвящена исследованию структуры процесса осознания на метакогнитивном уровне, как универсальной консультационной «матрицы» для психотерапии. Автором обосновывается актуальность и значимость темы исследования и рассматривается механизм процесса осознания на метакогнитивном уровне, благодаря которому складывается и трансформируется Внутренняя Картина Мира субъекта. Теоретическая схема метагенеза осознания легла в основу психотерапевтического метода «Технология осознания реальности (ТОР–подход)», на консультационной матрице которого проведена систематизация концептов и стратегий общепризнанных психотерапевтических моделей и показан потенциал ТОР–подхода, как общей универсальной модели психотерапии. В результате исследования, автор приходит к выводу, что универсальные концепты ТОР–подхода, как и универсальность самих параметров информации в сознании субъекта позволяет сделать вывод об универсальном применении его консультационной матрицы в синхронии с алгоритмами других методов. Автор отмечает, что универсальная структура ТОР–подхода таким образом – это новое «Поле возможности» для преодоления внутренних конфликтов психотерапии и экологичного ускорения интеграционных центрированных процессов для перехода психотерапии на качественно новый уровень развития. Так, на правах перспективной гипотезы, автор отмечает, что можно сформулировать положение о том, что на основании консультационной матрицы ТОР–подхода (идентичной «матрицы» метагенеза осознания), как общей «канвы» психотерапевтического процесса, можно выработать общий универсальный алгоритм ведения психотерапевтического процесса без конфликтного ограничения стратегий психотехнологий различных школ, что поспособствует преодолению внутренних конфликтов психотерапии, особенно в преодолении конфликта разнонаправленности направлений краткосрочной и долгосрочной психотерапии и поможет специалистам в самоопределении какие методы выбирать в свой профессиональный арсенал из их мозаичного множества.

*Ключевые слова:* психотерапия, процесс осознания, интегративный подход, технология осознания реальности, универсальная модель психотерапии.

### Введение

Современная тенденция развития психотерапии в России и в мире в целом, отход от жесткого сопряжения с медицинской сферой деятельности (в част-

ности – психиатрии), подводит к необходимости разработки состоятельных интегративных, или универсальных моделей психотерапии [17]. А. Лузарус дал яркое определение развития психотерапии в горизонтальном векторе мозаичного преумножения множеств – это «дикая психо-

терапия», чреватая, непредсказуемыми эффектами».

Актуальность темы в настоящее время особенно обострилась на фоне обсуждения и принятия ФЗ «О психологической помощи в России», в противостоянии двух тенденций: отстаивание принадлежности психотерапевтической практики к области медицины или и вне её.

Создание метасистемы, детерминированной эмпирическими данными универсальных концептов психики и психотерапевтического процесса в целом, является на сегодня целью, которую можно отнести к категории «вызов времени» для психотерапии, стремящейся статусу авангардной науки.

По результатам историко-библиографического анализа, проведённого, автором настоящей статьи данные конфликты были структурированы по 6 типам, образно говоря, как 6 «камней преткновения» психотерапии [8]. Самим своим существованием они провоцируют отношения психотерапии на сближение, усиливая интеграционный процесс по трём степеням проблем в общей коммуникативной модели К. Шеннона – Уивера:

1. по Технической проблеме – это «камни преткновения»:
  - мозаичное разнообразие психотерапевтических методов,
  - парадигма понимания модели человека (3 модели человека);
2. по «семантической проблеме» (значение сообщения неправильно понятой получателем) – это теоретические положения модальностей, т.к. это детерминировано парадигмой понимания модели человека, т.е. «камни преткновения»:
  - не единое понимание самой структуры психики человека,
  - конфликт направлений краткосрочной и долгосрочной психотерапии;
3. по «проблеме эффективности» (как эффективно сообщение вызывает реакцию у адресата) – это концептуальные разногласия, где сталкиваются видение границ применения того или иного метода психотерапии в пространстве психики это «камни преткновения» [18]:
  - акцентирование на объекте своего изучения,
  - феномен профессиональной идентичности.

Таким образом, «камни преткновения» психотерапии подвели её развитие к «избыточному коду» передачи информации внутри её как области знаний и «пределу Шеннона», как практической деятельности [7].

#### Материалы и методы исследований

В исследовании использовались теоретические и практические материалы, связанные с концепцией

контура психотерапевтического процесса и метагенеза осознания, а также существующие концепции матрицы консультирования и подхода TOP. Проект направлен на обновление критериев отбора методов и корректировку руководящих документов в области психотерапии, чтобы ускорить достижение терапевтических целей и повысить эффективность внедрения протоколов; она включает повторную проверку на новой выборке пользователей и специалистов, тщательное управление данными в соответствии с этическими нормами (информированное согласие, анонимизация, конфиденциальность), минимизацию рисков на каждом этапе, а также анализ данных с использованием описательной статистики и методов корреляции и регрессии для количественных показателей и тематического анализа для качественных данных, принимая во внимание ограниченность пилотной выборки и вариативность внедрения прототипа в разных клиниках, это требует дальнейшей апробации для более широкого круга пациентов и специалистов [1].

#### Результаты и обсуждения

По принципу обратного хода, если решение о трансформации опыта, отражённого в ВКМ, принимается субъектом, то метакогнитивный процесс осознания осуществляется уже от общего (осознанной закономерности) к конкретной жизненной ситуации, чтобы изменить первоначальное состояние в нём и повлиять на изменение симптоматики.

Таким образом, осознание на метакогнитивном уровне – это процесс качественного освоения субъектом информации о внешней и внутренней реальности через личный опыт, запечатлённый в образно-смысловой Внутренней Картине Мира. По теории личности Б.Г. Ананьева структура ВКМ – это система психических явлений в подструктуре индивидуальности [3]. Основываясь на данном положении, нами была обоснована теоретическая схематизация метагенеза осознания по этапам осознания, которые проходят по соответствующим уровням информации в сознании и проявляют информацию ВКМ определённого психического явления, что и помогло определить виды информационных уровней [4]. Проведение по данной теоретической схеме психотехнологического и психотерапевтического эксперимента в ведении психотерапевтических курсов личностных расстройств невротического и аффективного регистра с тревожно-депрессивной симптоматикой мы определили базовые направляющие внимание человека вопросы этапов осознания на метакогнитивном уровне, т.е. осознание субъектом того, что он осознал, когда-то и внёс в свою ВКМ. Данные вопросы, или вариации их, не только наглядно показывают логику алгоритма осознания на метакогнитивном уровне, но и помогают человеку осознать, что и как было размещено в его ВКМ, почему до сих

пор удерживается и стоит ли этот элемент изменить или заменить [5]. Ответы на них показывают, как субъект создаёт, сохраняет свою ВКМ. (Таб.1.)

В процессе ведения стало ясно, что на стыке универсальных параметров сознания – «этап осознания» и «уровень осознания» возникает т.н. «мишень осознания», т.е. фокус внимания на наблюдаемые или озвученные образования, познание и рефлексия которых осуществляются на конкретном этапе осознания. Обратим внимание на объекты осознания на уровне метакогнитивном уровне, на которые перемещается фокус внимания и которые попадают в ту или иную «рамку» осознаваемой информации в ВКМ в зависимости от соответствующего этапа осознания. Каждый тип шаблона личности, как мы увидели при работе по алгоритму метагенеза осознания, определяются на том уровне информации в сознания, в котором и запечатлевается соответствующий тип реагирования, представлений и «картинок» опыта, включённых в ВКМ субъекта [10].

Рассмотрение сценарной психодинамики ВКМ поэтапно от «рамки» к «рамке» разворачивает весь сценарный сюжет во времени от прошлого до видения ожидаемого будущего. Так мы увидели, что на метакогнитивном

уровне время, как параметр сознания, приобретает характеристики относительно результата, который проявляется в той или иной «рамке осознания». Если на уровне макрогенеза осознания время условно мы привыкли делить на 3 категории (прошлое, настоящее и будущее), то на уровне метагенеза осознания данные 3 категории задают лишь вектор внимания, но дифференцируются по 6 категориям, характеризующим состояние рассматриваемого результата. Их названия (в Таблице 2) мы дали исходя из анализа информации клиентов о состоянии дел в их опыте, запечатлённом в собственной ВКМ в контексте рассмотрения ретроспективы их проблем. Причём, ведя воспоминания клиентов по 6 этапам осознания на линии времени (проецировали её на полу и каждым этап обозначали платком), проявились ещё и пределы видения, т.н. «горизонты» [11]. (Таб. 2.)

Проводя повторно вышеобозначенный эмпирический лабораторный эксперимент, мы для ускорения осознания предлагали клиентам общепринятые в психотерапии т.н. «позиции восприятия», т. к. они помогали от этапа к этапу увеличивать не только объём информации, как параметр сознания, но и раскрыть её содержательный аспект [12]. Но на 5–м и 6–м этапе осознания возникла необходимость посмотреть клиентам на «спектакль

Таблица 1.

Базовые направляющие вопросы на осознание объектов ВКМ.

Слои реальности	Проявленная реальность		Полу проявленная реальность		Не проявленная реальность	
	1.Symptom (Симптом)	2.Strategy Стратегия	3. Status Состояние	4.Need Необходимость	5. Roots Истоки	6. Resolution/ Resource (Разрешение/Ресурс)
Объекты осознания в ВКМ	стереотипы восприятия и внешнего симптома	стереотипы действий в определённом процесс	доминатные состояния и выводов его активировавших	эмоционально чувственные проявления степени удовлетворённости в системе потребностей и ценностей	ролевые модели и их стереотипы адаптивносоциальных компетенций причины степени	запреты и допущения связанных с ними перспективы жизненные смыслы
Базовые направляющие вопросы	Кто? Что? Где?	Что делает и когда?	Что решает? Потому, что..?	Ради чего? С кем это важно?	Почему?	Почему?

Таблица 2.

Синхронизация этапов осознания и категорий времени по горизонтам видения в «рамках осознания».

Этапы осознания	1.Symptom (Симптом)	2.Strategy Стратегия	3. Status Состояние	4.Need Необходимость	5. Roots Истоки	6. Resolution/ Resource (Разрешение/Ресурс)
Рамки осознания	Проблемы	Цели	Ответственность	Мотивы	Причины и условия	Выбор и его ресурсы
Категории Времени	«Результирующее настоящее», как результат прошлого	«Динамическое настоящее в векторе прошлого или будущего	«Переходное»: время перемен в прошлом или будущем	«Вариативное время» - время складывания вариантов	«Время субъективных результатов» в прошлом или будущем	«Время объективных результатов» в прошлом или будущем
Горизонты видения как «ступени» РЕФЛЕКСИИ	Видение в пределах ТАКТИКИ отношений и достижения результатов		Видение в пределах СТРАТЕГИИ отношений и достижения результатов		Видение ИДЕИ (направленность субъекта)	Видение КОНЦЕПЦИИ, как ФИЛОСОФИИ ЖИЗНИ: зачем и ради чего большего?

ВКМ» с точки зрения той или иной социально–обусловленной структуры (например, «рынок труда»). – Данную позицию восприятия, вынуждающую выйти на более широкий и социально–обусловленный объём информации мы определили как видение с позиции «Надсистема». А на стыке 6 этапа осознания и 6–го уровня информации, где возникла необходимость охватить целиком весь внутренний «сценарий ВКМ» и его эффекты, мы обозначили 6–ю позицию восприятия – «Всеобщность».

Таким образом, параметр сознания – объём информации – мы структурировали по 6 типам или позициям восприятия: 1) «Я», 2) «Другой, 3) «Наблюдатель», 4) «Система отношений», 5) «Надсистема», 6) «Всеобщность». Поднимаясь поданным позициям восприятия, происходит не только расширение объёма информации, но видение целостности ВКМ в конкретном контексте и осознание сценарности.

Итак, метакогнитивный процесс осознания протекает качественным характеристикам параметров сознания, где каждая из характеристик помогает осознать содержание ВКМ. Это:

1. вертикаль 6 уровней информации в сознании,
2. горизонталь 6 этапов осознания,
3. глубина осознания по 6 категориям времени (в ретроспективе и перспективе событий)
4. объёмы восприятия (6 позиций восприятия) информации в сознании человека,
5. «Поля информации» (кластеры информации), которые образуются на «перекрёстке» первых четырёх параметров.
6. «слои реальности»: плотность информации.

Методом моделирования структуру метагенеза можно представить следующим образом (Рисунок 1).

В результате модель структуры метагенеза осознания на метакогнитивном уровне по всем показанным параметрам сознания можно представить в виде матрицы. На основе данной теоретической схеме с 2013г., был разработан и апробирован психотерапевтический метод «Технология осознания реальности (ТОР–подход)» [6].

По результатам исследования эффективности применения структурной схемы метагенеза осознания в психотерапевтическом процессе, как собственно метод (исследование в работе с невротическим регистром расстройств), показало рост качественных показателей от контрольной группы (работа разными методами в интегративном подходе) к экспериментальной (работа чисто по «матрице» метагенеза осознания) произошёл с 22,4 % до 45,5%, т.е. 23,1%. Количественный показатель эффективности показал сокращение количества психосессий в сравнении с контрольной группой средне статистически с 28 до 15 психосессий, или на 46,4% [8].

Исследование эффективности применения структурной схемы метагенеза осознания в психотерапевтическом процессе, как интегрирующей «матрицы» для применения других методов психотерапии (исследование в работе с депрессивным синдромом аффективного регистра расстройств), в нашем Центре, в котором работают психологи, имеющие разные профилирующие модальности психотерапии: Гештальт–подход, НЛП, Транзактный анализ, Эмоционально–образная терапия (ЭОТ), Когнитивно–поведенческая психотерапия (КПТ). И спе-

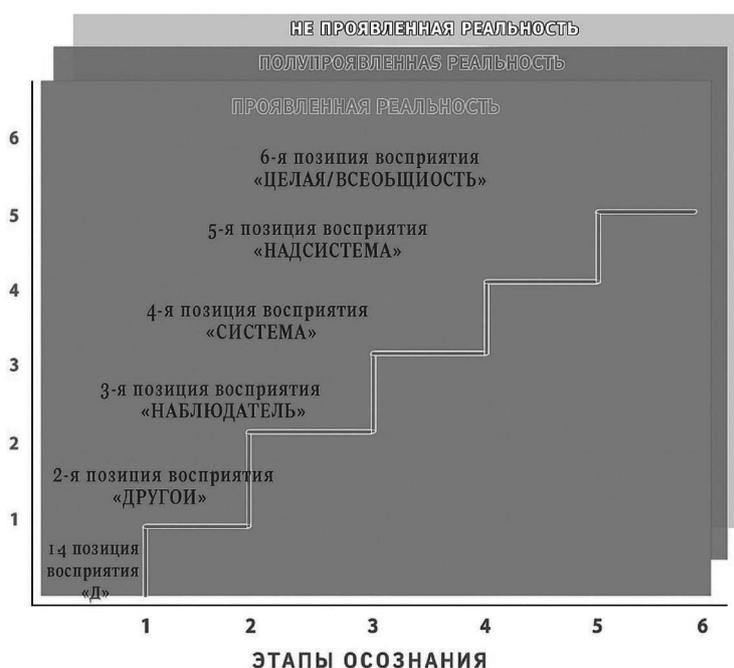


Рис. 1. Модель структуры динамики процесса осознания на метакогнитивном уровне

циалистам была поставлена задача работать с клиентами, применяя психотехнологии тех методов, которыми они владели. Количественный показатель эффективности применения ТОР-подхода, с его универсальной «матрицей» метагенеза осознания составил 40%. Качественный показателей снижения негативной динамики депрессивного синдрома произошёл с – 33,3% в контрольной группе до –46,4% в экспериментальной группе, т.е. на дополнительные 13,4% [8].

Таким образом, в целом по итогу двух исследований коэффициент эффективности психотерапевтических результатов повысился в 2,4 раза за счёт повышенного уровня осознания (среднему качественному параметру – 43,2 %) и сокращения срока психотерапевтического курса на 18,3%.

В итоге мы пришли к очень удобной и бесконфликтной системе совместного ведения клиентов, где мы могли:

- оставаться в рамках своего метода, и чётко видеть к какой психотехники другой модальности стоит перейти в зависимости от того, что становится понятным по типу информации, которую озвучивал клиент в конкретном этапе осознания;
- вести записи в карточках приёма, особенно в разделе психодиагностики понятные друг другу записи;
- подменять друг друга в работе с клиентом, если в этом была необходимость;
- понимать, когда лучше передать клиента специалисту, который владел той психотерапевтической модальностью, которая была на определённом этапе консультирования конкретному клиенту более эффективна.

Для проверки характеристики «универсальность психотехнологии» с 1-й экспертной группой практикующих психологов разных модальностей, проводился эксперимент (X/2018 – X/2025) в форме дискурса с каждым специалистом, которому давалось объяснение какой параметр информации из метагенеза осознания по консультационной матрице ТОР-подхода проявляется в определённом моменте представленной работы с клиентом. Всего в таком эксперименте участвовало 20 специалистов разных психотерапевтических модальностей [13]. По результату эксперимента-1 стало видно, что понимание механизма осознания на метакогнитивном уровне помогает специалисту увидеть расширение возможностей ведения психотерапии в алгоритме своего профилирующего метода, т.е. в какое «поле информации» ещё можно направить стратегию профилирующего метода в ВКМ клиента в определённом моменте психосессии. Во 2-й экспертной группе (IX/2021 – VI/2025) авторов методов или авторитетных представителей общепризнанных модальностей психотерапии (30 участников) «Транс-модальной психотерапевтической группы» Общероссийской Профессиональной Психотерапевти-

ческой Лиги (ОППЛ), на основании докладов участников и дискуссии о стратегии работы той или иной психотехнологии с различными психологическими проблемами, велось моделирование психотерапевтической работы по матрице метагенеза осознания и определение проявления психических и психотехнологических концептов [14]. В результате сводного метаанализа проявилось, что психотерапевтические отношения выстраиваются с клиентом в иерархическую пирамиду, причём взаимодействие их друг с другом происходит по принципу синхронии многоуровневых процессов и встречи универсальных концептов психического на каждом уровне (Таблица 3).

Психотехнологическое моделирование через матрицу метагенеза осознания позволила увидеть синхронию с различными психотерапевтическими моделями, что доказало не противоречивость её применения и показало, что ТОР-подход имеет потенциал применения как универсальная модель психотерапии. Прежде всего он соответствует всем психотехнологическим параметрам Общей модели психотерапии Орлински и Ховард (далее – «ОМП») [11]

Применив подход мета-анализа, данная систематизация универсальных концептов психического и психотехнологического в ОМП и ТОР-подходе, показывает, что первая является как бы внешней рамкой для второй. Так как параметры сознания, по которым протекает процесс осознания на мета уровне являются обще универсальными, то логично следует, что консультационная матрица ТОР-подхода, детерминированная механизмом метагенеза осознания, обладает потенциалом Общей Универсальной Модели Психотерапии (ОУМП). Тогда в третьем внутреннем слое логично занимают место Специфические Универсальные Модели Психотерапии (СУМП) по её направлениям. Так выстраивается мета-система моделей психотерапии по принципу «матрёшки» (Рис. 2):

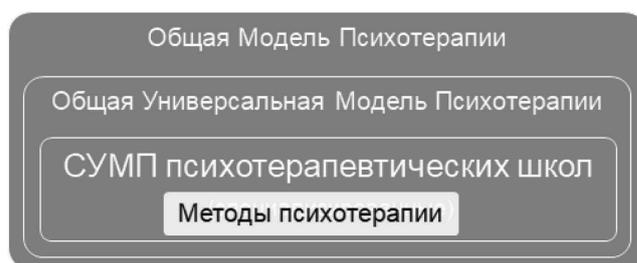


Рис. 2. Мета-система «Матрёшка моделей психотерапии»

Для проверки верности данной мета-системы и потенциала ТОР-подхода как ОУМП встала необходимость рассмотреть ряд СУМП через Теоретическую схему метагенеза осознания, т.е. консультационную матрицу ТОР-подхода методами психотехнологического моделирования и сравнительного мета-анализа стратегий различных

Таблица 3.

Моделирование уровней психотерапевтического процесса по структуре TOP–подхода (матрице метагенеза осознания).

Фокус внимания как «мишень осознания» в «рамках осознания»	Периоды опыта метагенеза осознания и «МИШЕНИ ОСОЗНАНИЯ»					
	1. Опыт выявления и соотнесения в «рамке проблем»	2. Опыт рефлексии в «рамке цели»	3. Опыт познания в «рамке ответственности»	4. Опыт систематизации в «рамке мотивов»	5. Опыт идентификации в «рамке причин»	6. Опыт интеграция в «рамке выбора и их ресурсов»
6. Согласованный/ УИ Консолидированный Объективное Будущее/ Прошлое	КОНЦЕПЦИЯ метода и МИРОВОЗЗРЕНИЕ клиента «Сценарий психотерапии» и «Сценарий кейса»					
5. Аутентичный УИ Субъективное Будущее/Прошлое	Вектор психотерапии (парадигма) сам МЕХАНИЗМ МЕТОДА и его уникальные компоненты РОЛЕВЫЕ МОДЕЛИ психотерапевтического кейса					
4. Чувственно–сенсорный Вариативное Будущее/Прошлое	Системо–образующие связи ПОТРЕБНОСТИ И ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ					
3. Идеологический Переходное время	Мишени психотерапии: универсальные, актуальные, специфические ФОКУС РАБОТЫ					
2. Процессуальный УИ Динамическое Настоящее (текущее без результата)	Процессы ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ (поведенческие стратегии, позиции и транзакция) и их направленность					
1. Симптомный УИ Настоящее, как результат прошлого	Объекты (участники кейса) и субъекты (симптоматика) проблем ПРОБЛЕМАТИКА и ЗАПРОС					
Этапы осознания	1. Симптом	2. Стратегия	3. Состояние	4. Необходимость	5. Истоки	6. Разрешения
Ступени рефлексии	ТАКТИКА		СТРАТЕГИЯ		ИДЕОЛОГИЯ	КОНЦЕПЦИЯ

психотерапевтических моделей [15]. И так как главная цель настоящей работы – это усиление интеграционных процессов психотехнологий для преодоления вышеобозначенных «камней психотерапии», то в первую очередь стало важным увидеть проявление и синхронию концептов психического и психотехнологического со СУМП, разработанных с позиции интегративного подхода:

В первую очередь, Интегративной психотерапии, модель которой изложена в монографии В.В. Козлова [14]. Результатом данного шага исследования, стала систематизация концептов методологии СУМП интегративной школы по матрице метагенеза осознания.

Систематизация концептов модели интегративной школы по матрице метагенеза осознания показывает, как по своим этапам консультирования модели как бы встречаются на каких–либо уровнях информации по структуре метагенеза осознания. Это позволило установить общие процессуальные задачи и фокус внимания на каждом уровне; увидеть, где происходит синхронизация алгоритмов разных консультационных моделей, а где они расходятся не по уровню активированной информации в сознании субъекта, а по очередности подхода к ней, что не является существенным разногласием [16].

При мета–анализе структур УМП различных психотерапевтических школ проявилось, что порядок их

психотерапевтических процессов синхронизируется по горизонтали этапов осознания и вертикали уровней информации. Таким образом консультационная матрица TOP–подхода выступает для них как метамодель, причём «рамки осознания», показанные в Теоретической модели метагенеза осознания, можно отнести к категории «мета–рамки» психотерапии, универсальные для многих методов психотерапии.

**Выводы.**

Проявленные универсальные концепты TOP–подхода, приведённые в настоящей статье, как и универсальность самих параметров информации в сознании субъекта позволяет сделать вывод об универсальном применении его консультационной матрицы в синхронии с алгоритмами других методов.

Универсальная структура TOP–подхода таким образом – это новое «Поле возможности» для преодоления внутренних конфликтов психотерапии и экологичного ускорения интеграционных центростремительных процессов для перехода психотерапии на качественно новый уровень развития.

Перспектива реализации. На правах перспективной гипотезы, можно сформулировать положение о том, что на основании консультационной матрицы TOP–подхода

(идентичной «матрицы» метагенеза осознания), как общей «канвы» психотерапевтического процесса, можно выработать общий универсальный алгоритм ведения психотерапевтического процесса без конфликтного ограничения стратегий психотехнологий различных школ, что поспособствует преодолению внутренних

конфликтов психотерапии, особенно в преодолении конфликта разнонаправленности направлений краткосрочной и долгосрочной психотерапии и поможет специалистам в самоопределении какие методы выбирать в свой профессиональный арсенал из их мозаичного множества.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Практическая психология Учебник для вузов и ссузов. Издательство «Прометей», 2018.
2. Айви А.Е., Айви М.Б., Саймэк–Даунинг Л. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. – М.: 1999 – 487 с
3. Ананьев Б.Г. Личность, субъект деятельности, индивидуальность. – М.: Директ–Медиа, 2008.
4. Ананьев Б.Г. Психология и проблемы человекознания: избр. психол. тр. / Под ред. А.А. Бодалева; Акад. пед. и соц. наук, Моск. психол.–соц. ин–т. – М.: Изд–во «Ин–т практ. психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 382, [1] с. – (Психологи Отечества: Избранные психологические труды: в 70 т. / Гл. ред. Д.И. Фельдштейн). – Библиогр.: 377–381 с.
5. Гафарова О.Н. «Депрессивная цепь» и ее разрушение по уровням процесса осознания // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2024. – №10. – С. 31 –42
6. Гафарова О.Н. Алгоритм осознания: универсальность и потенциал для развития психотерапевтических школ. Онлайн–научно–практическое издание «Антология российской психотерапии и психологии», выпуск 11, Санкт–Петербург, 31 марта – 1 апреля 2023 г., стр. 26–37
7. Гафарова О.Н. Универсальная модель психотерапии, основанная на структуре личности, смоделированной в результатах исследования и процессе осознания. Журнал Ученый Евразийского союза Урга (EUS) №1 (58)/ 2019, часть 5. С.– 35 – 39.
8. Гришакова Е.М. Осознание как редукция пресуппозиций понимания с. 4, – Вестник СамГУ. 2012 № 3/2 (94) с. 99 – 105, с. 104.
9. Козлов В.В. Интенсивные интегративные психотехнологии. Теория. Практика. Эксперимент. (монография). М: МАПН, 1998, с. 427.
10. Ленгле А. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально–аналитической терапии. Экзистенциальный анализ. №1. Бюллетень, Москва, 2009, – 212 с., – 9–30 с.
11. Психотерапия: Учебник для вузов. 4–е изд. / Под ред. Б. Д. Карвасарского – СПб.: Питер, 2012. – 672 с.: ил.
12. Баарс Б. Когнитивная теория сознания. Перевод и научная редакция проф. А.А. Алексеева. – 454 с.

© Гафарова Ольга Ниловна (psitrener@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»