

# «ПРЕОДОЛЕНИЕ ДЕПРЕССИВНОЙ ДИНАМИКИ» методика Универсальной модели психотерапии «Технология Осознания Реальности»

Подробно с описанием исследования, разработкой данной методики и сравнительным анализом её эффективности читать в статье «Депрессивная цепь» и ее разрушение по уровням процесса осознания « в научно-практическом журнале «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия «Познание», №10 2024 г.

**Гафарова Ольга Ниловна**

Психолог - психотерапевт,  
действительный член

Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги,

автор Универсальной модели психотерапии  
«Технология Осознания Реальности»  
(ТОР-подход),





⌘ **Актуальность.** Выбор темы обусловлен всеобщей тенденцией психического здоровья в мире, и конкретно в России. Согласно «Анализа психологического состояния общества по итогам I–VIII/2022 г., проведённого Институтом психологии РАН и АННИО «Институт психолого-экономических исследований» **половина при опросе респондентов испытывают симптомы клинического уровня депрессии**.

⌘ По данным Красного Креста самым депрессивным месяцем 2023 года был май, а максимум обращений в связи с агрессией и гневом был зафиксирован в июне (41%) [7].

⌘ Коротко осветим здесь вертикальную модель УМП по ТОР-подходу, которая позволяет увидеть на каком уровне возникло противоречие в развитии какой-либо динамики, а на каком были заложены его причины и что необходимо сделать для её изменения. Именно на предшествующем уровне развития процесса наиболее оптимально применять необходимые методики для его переключения с негативной динамики на позитивную.

# Ведущие параметры методики

В вертикальной модели УМП «Технология осознания реальности» (ТОР-подход)

Время, при развитии депрессивного синдрома человек воспринимает как «мрачное будущее»

## Уровни информации в сознании – (УИ):

- 1) **фактической** информации (проявленной как симптом);
- 2) **процессуальной** (внешне наблюдаемого процесса);
- 3) **идеологической** (от греческих «ideo» – мысль и «logos» – слово);
- 4) **чувственно–сенсорной** (информация от 5 каналов восприятия);
- 5) **априорной** (опыт субъекта);
- 6) **консолидированной** (объединённые представления от многих субъектов в согласованную картину мироустройства)

## Категории времени - (КВ):

- 1) **настоящее как результат прошлого**, который уже определён;
- 2) **динамическое время** – текущий процесс, не приведший ещё к какому-либо результату (именно здесь и возможен отрыв от привычных стереотипов);
- 3) **переходное время** (в прошлом или в будущем), когда прежние стереотипы уже не срабатывают, а новые ещё не сформировались;
- 4) **вариативное время** (в прошлом или в будущем) – время возникновения вариантов выбора и стратегий;
- 5) **субъективное** (прошлое или будущее) – время первых результатов сделанного выбора;
- 6) **объективное** (прошлое или будущее – время пролонгированных эффектов выбора в событиях объективной реальности).

## Схема исследования и ведения методик преодоления депрессивной динамики

<p><i>Осознание негативных моментов жизни</i> (диагностический вектор в прошлое)</p>	<p><i>Осознание позитивных моментов жизни</i> (трансформационный вектор в будущее)</p>
<p><u>1-й УИ:</u> Шаг-1) клиент рисует метафору и записывает словом её понимание. <math>\implies</math></p>	<p><u>1-й УИ:</u> Шаг-2) Клиент рисует метафору и записывает словом её понимание. Шаг-3) Что мешает это получить? – Клиент просто осознаёт помеху.</p>
<p><u>2-й УИ:</u> Шаг-1) клиент рисует метафору помехи из шага-3 и записывает словом её понимание. <math>\implies</math></p>	<p><u>2-й УИ:</u> Шаги 2 и 3</p>
<p>Далее так же до 6-го УИ <math>\longleftarrow</math></p>	<p>Далее так же до 6-го УИ</p>

1-я часть: диагностическая и одновременно психокоррекционная – это ведение от 1-го уровня информации (УИ) и 1-й категории времени (КВ) к шестому УИ и КВ.

Последовательность	Содержание
<i>Шаг-1</i>	На каждом УИ клиент должен в векторе (столбик с лева) прошлого нарисовать и обозначить словом то, что мешает ему чувствовать хорошо.
<i>Шаг-2</i>	На том же УИ в векторе будущего (столбик справа), отвечая на направляющий вопрос психотерапевта: «Что должно быть вместо помехи?» – Клиент рисует метафору и записывает словом то, что желает в лучшем варианте событий.
<i>Шаг-3</i>	Клиент ищет ответ на вопрос психотерапевта: «Что мешает этого достичь?». Осознание помехи клиенту предлагается изобразить на низ лежащем УИ в левом столбце, как шаг-1 на новом уровне.

# Чёрное пятно депрессии

обнаруживается на 6-м шаге: производится любой приём/психоинтервенция на его снятие для проявления позитивного элемента/момента реальности

В психологии давно известен эффект «слепого пятна» как невозможность распознать очевидное.

В эксперименте мы не просто вышли на него, «слепым», а назвали его именно «чёрным», т.к. в нём звучали не только негативные предубеждения, но и деструктивные

Допущения :

«чёрное время», «чёрная полоса», «чёрный день» жизни, «падение на дно», помрачение сознания

и т.п.

Фаза «появления «чёрного пятна» в сознании (уровень заблокирован/перечёркнут)			
Уровень информации (УИ) -6	Категория времени-6	Часть личности БИО – аспект человека	Этап-6 осознания.
<i>Консолидированный</i>	Объективное (прошлое или будущее)	<b>«Мудрец»</b> <i>Духовный аспект человека.</i> видение жизни	<i>Разрешения и запреты</i>  СМЫСЛ? РАДИ ЧЕГО БОЛЬШЕ ГО?

## 2-я часть: трансформационная – по принципу обратного хода

Порядок ведения	Содержание
<p>Проводится только по правому столбику, где прорисован только позитивный вариант будущего:</p> <p>- от 6-го уровня информации (УИ) и 6-й категории времени (КВ) к 1-му УИ и КВ.</p>	1. <i>Позитивный результат реальности</i>
	2. клиент/пациент
	3. рассказывает спонтанно
	4. «Спектакль разрешения» проблемы,
	5. пытаюсь логически соединить картинки в рассказ
	6. <i>От позитивного элемента/момента реальности</i>

# Теория и систематизация составляющих депрессивного расстройства

<p>I. «Депрессивная триада»: когнитивная симптоматика (Бек А. Т. 1961, 1973)</p>	<p>Фазы депрессивной динамики по Уровни информации (УИ) и 6 категориям времени (КВ) (Гафарова О.Н., 20015, 2018)</p>	<p>«Порочный круг» когнитивных искажений (Эллис, 1962)</p>
<p>I. Негативное отношение к помощи</p>	<p>1. <u>Симптоматический</u> УИ и КВ - Настоящее, как результат прошлого. б) Фаза отрицания выхода</p>	<p>1. Зацикленность на себе от глобально-заниженной самооценки</p>
	<p>2. <u>Процессуальный</u> УИ: и КВ – Динамическое настоящее (без конечного результата) 5) Фаза истощения по Г. Селье</p>	
<p>II. Негативное представление о себе</p>	<p>3. <u>Идеологический</u> УИ: и КВ: Переходное время 4) Сопротивления/ стадия резистентности по Г. Селье</p>	<p>2. Чрезмерная ответственность «Всё плохое от меня, всё хорошее от других»</p>
	<p>4. <u>Чувственно-сенсорный</u> УИ: и КВ - Вариативное время 3) Фаза возбуждения / реакция тревоги по Г. Селье</p>	
<p>II. Негативное видение будущего</p>	<p>5. <u>Априорный</u> УИ: и КВ – Субъективных результатов. 2) Фаза фрустрации</p>	<p>3. Избирательная абстракция: игнорирование одних и вырывание других деталей из контекста,</p>
	<p><u>Консолидированный</u> УИ: и КВ - Объективных результатов. 1) Фаза рождения «чёрного пятна» - принятие на веру деструктивного предубеждения.</p>	<p>4. Излишние обобщения, приводящие к пессимизму</p>



# ТЕОРИЯ МЕТОДА: уровням информации и категориям времени в сознании, этапы осознания

Уровни информации (УИ) (Гафарова О.Н., 2018) и фазы депрессивной динамики	Категории времени (Гафарова О.Н., 2023)	Части Личности (ЧЛ) (Гафарова О.Н., 2019)	Этапы осознания и их базовые вопросы (Гафарова О.Н., 2015) осознаваемые психоявления
1. <u>Симптоматический/ фактический УИ:</u> 6) Фаза отрицания выхода	1. Настоящее как результат прошлого	ЧЛ «Актёр» БИО – аспект человека. Тактика в ближнем горизонте видения	1. Симптомы: ЧТО и ГДЕ? Психической деятельности (симптомы)
2. <u>Процессуальный УИ:</u> 5) Фаза истощения по Г. Селье	2. динамическое настоящее		2. Стратегии: ЧТО ДЕЛАЕТ? Психологические защиты
3. <u>Идеологический УИ:</u> 4) Сопротивления/ стадия резистентности по Г. Селье	3. Переходное	ЧЛ «Режиссёр» ПСИХО – аспект человека Стратегия в среднем горизонте видения	3. Состояние ЗАЧЕМ? Психические состояния
4. <u>Чувственно–сенсорный</u> 3) Фаза возбуждения / реакция тревоги по Г. Селье	4. Вариативное (прошлое или будущее)		4. Необходимость РАДИ ЧЕГО? Психические свойства и потребности
5. <u>Априорный</u> 2) Фаза фрустрации	5. Субъективное (прошлое или будущее)	ЧЛ «Сценарист» СОЦИО – аспект Идеи в дальнем горизонте видения	5. «Корни» причин и ресурсов ПОЧЕМУ? Психические образования
6. <u>Консолидированный</u> 1) Фаза рождения «чёрного пятна»	6. Объективное (прошлое или будущее)	ЧЛ «Мудрец» духовный аспект человека. Целостное видение жизни	6. Разрешения/Запреты СМЫСЛ? РАДИ ЧЕГО БОЛЬШЕГО? Феномены психики (душа, дух, совесть интеллект)

# РЕЗУЛЬТАТЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ: динамика изменений

<i>Мужчины</i>		<i>Женщины</i>	
Тестирование в начале (чел.)	Тестирование в конце (чел.)	Тестирование в начале (чел.)	Тестирование в конце (чел.)
отсутствие	отсутствие	отсутствие	отсутствие
легкая	легкая	легкая	легкая
Умеренная	умеренная	умеренная	умеренная
средней тяжести	средней тяжести	средней тяжести	средней тяжести
тяжелая	тяжелая	тяжелая	тяжелая

## РЕЗУЛЬТАТЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ: динамика уровня депрессии по тесту А.Бека

Тестирование в начале (чел.)			Тестирование в конце (чел.)		
<i>уровень депрессии</i>			<i>уровень депрессии /динамика изменений</i>		
Шкалы	мужчины	женщины	Шкалы	мужчины	женщины
отсутствие 0-9	0	0	отсутствие	$(3+6+9)/3 = 6$	5
легкая 10-15	13	0	легкая	$(12+13+15+12)/4 = 10,5$	$(11+13+15)/3 = 13$
умеренная 16-19	$(17+18+19)/2 = 18$	$(16+18)/2 = 17$	умеренная	$(17+19)/2 = 18$	$(17+18+19)/3 = 18$
средней тяжести 20-29	$(21+25)/2 = 23$	$(22+25+27+29)/2 = 25,8$	средней тяжести	26	$(28+28)/2 = 28$
Тяжелая 30-63	$(36+45+62)/3 = 40,5$	$(34+42+50+62)/4 = 47$	тяжелая	0	42
<i>Средний балл по 4 стадиям депрессии</i>	25,6	32,5	<i>Средний балл по 4 стадиям депрессии</i>	13,2/- 48,4%	18,6/- 43%
<i>Средний балл (на 20 чел.) = 29</i>			<i>Средний балл (на 20 чел.) = 15,9/- 44,8%</i>		

**Спасибо за внимание!**