



УДК 159.98, 159.9.072.52, 159.91

Долгих Виктория Витальевна

кандидат биологических наук,
научный сотрудник,

Лаборатория сна и бодрствования,

Институт высшей нервной деятельности и нейрофизиологии РАН, г. Москва

psyfit@yandex.ru

Черноризов Александр Михайлович

доктор психологических наук, доцент,

заведующий кафедрой психофизиологии,

факультет психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, г. Москва

amchern53@mail.ru

Victoria V. Dolgikh

Doctor of Philosophy in Biology,

Researcher at the Laboratory of Sleep and Wakefulness, Institute of Higher Nervous Activity

and Neurophysiology of the Russian Academy of Sciences, Moscow

psyfit@yandex.ru

Alexander M. Chernorizov

Doctor of Psychology, Associate Professor,

Head of the Department of Psychophysiology,

Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University

amchern53@mail.ru

**МОДЕЛЬ УСТОЙЧИВОСТИ («ОПОРНОСТИ») СЛОЖНЫХ СИСТЕМ
КАК ОСНОВА ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА И ЭФФЕКТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ**

**A MODEL OF STABILITY ("SUPPORTABILITY") OF COMPLEX LIVING SYSTEMS
AS A BASIS FOR PERSONAL GROWTH AND EFFECTIVE PSYCHOTHERAPY**

Аннотация. Предлагается новый подход к психотерапии, основанный на анализе структурной организации сложной живой системы (личность, общество) путем выделения ее базовых основ - «несущих конструктивных элементов» («опор») архитектуры системы, обеспечивающих ее жизнестойкость и развитие. Выделенные автором опоры личности образуют иерархическую структуру, представленную в виде трехуровневой модели стратегий поведения - уровень (опора) инстинктов и научения, уровень (опора) установок и правил, уровень (опора) «идеологических» принципов (система нравственных принципов, ценностей и смыслов). Наиболее значимой в такой модели структуры личности является идеологическая опора, существенным образом определяющая устойчивость системы к дестабилизирующим воздействиям. На основе анализа иерархической структуры опор личности предлагается метод «опорного аудита» в качестве инструмента для диагностики и коррекции личностных свойств и девиантных форм поведения.

Ключевые слова: комплексный подход к развитию личности, устойчивость и адаптивность систем, теория «опорности» систем, адаптивность личности, «опорность» личности, стратегии поведения, трехуровневая модель сознания, психология развития, психотерапия.

Abstract. A new approach to psychotherapy is proposed based on the analysis of the structural organization of a complex living system (personality, society) by highlighting its basic foundations - the "bearing structural elements" ("pillars") of the architecture of the system, ensuring its resilience and development. The identified by the author personality pillars form a hierarchical structure, represented as a three-level model of behavior strategies - the level (pillar) of instincts and learning, the level (pillar) of attitudes and rules, and the level (pillar) of "ideological" principles (the system of moral principles, values and meanings). The most significant (key) in such a model of personality structure are ideological pillars, which significantly determine the system's resistance to destabilizing influences. Based on the analysis of the hierarchical structure of personality pillars, the method of "reference audit" is proposed as a tool for diagnosing and correcting personality traits and deviant behaviors.

Keywords: system approach, theory of system's supports, stability & adaptability of systems, adaptability of personality, "supportability" of personality, strategies of behavior, three-level model of behavior strategies, psychology of development, psychotherapy.

1. Введение

Проблема устойчивости, баланса и адаптивности сложных систем остается одной из центральных в современной науке [10, 15]. Поиск универсальных закономерностей, описывающих механизмы поддержания

гомеостаза системы перед лицом внешних и внутренних вызовов, порождает множество теоретических моделей. Применительно к живым системам решение проблемы их жизнестойкости тесно связано с изучением иерархической организации человеческой психики и соответствующих поведенческих стратегий, что находится в фокусе системно ориентированных междисциплинарных исследований в современных нейронауках и психологии [1-8, 10, 12].

Несмотря на существование ряда общепринятых и ставших уже классическими подходов к решению указанных выше проблем [1, 7, 11, 18, 19], необходимость в объединении достижений данных ведущих концепций в рамках единой интегративной модели сохраняет свою теоретическую и практическую значимость.

В этой связи актуальной представляется предлагаемая нами модель «опорности систем», нацеленная на создание универсального языка для описания широкого спектра системных явлений – от общественного устройства до индивидуального психологического благополучия [5]. Результат такой интеграции представлен в трехуровневой модели стратегий поведения. Исходной философско-методологической метафорой, положенной в основу предлагаемой модели, является архитектурное сооружение, устойчивость которого обеспечивается системой опор (колонн), несущим перекрытием и действующими на него нагрузками. Следуя этой метафоре, теория постулирует, что любая система (общество, личность) поддерживает целостность и функциональность своей «архитектуры» за счет жизнестойкости своих «опор». Адаптивность и жизнестойкость системы достигаются путем гибкой динамической перестройки ее опорной структуры в ответ на изменение внешних и внутренних условий без потери целостности.

1. Основные положения теории «опорности систем»

1.1 Иерархия и гетерархия структурной организации опор системы

В наборе опор системы можно выделить «*центральную*» («*стержень*» системы) и «*периферические*» (дополнительные) опоры. Центральная опора - это главный, системообразующий элемент опорного ансамбля. Периферические опоры – это функциональные подсистемы, обеспечивающие реализацию различных частных аспектов жизнедеятельности системы. Их важнейшая характеристика – *гетерархичность*, то есть возможность функционального доминирования одной из них в определенный период без изменения статуса центральной опоры.

Любая опора подчиняется *принципу фрактальности* и формируется *иерархическим* образом на основании своих (периферических) опор, в которых также имеются свои центральная и периферические.

1.2 Центральная («идеологическая») опора

Ключевая характеристика внутреннего строения центральной опоры – ее многоуровневая иерархическая структура, включающая:

- 1) *уровень инстинктов и приобретенных навыков*: фундаментальные биологические императивы (безопасность, выживание, продление рода) и сформированные опытом автоматизированные модели реакций и поведения;
- 2) *уровень установок и убеждений*: осознанные и неосознанные установки (убеждения) и когнитивные схемы, определяющие восприятие мира;
- 3) *уровень «идеальных» принципов и представлений*: высшие этические, эстетические и смысловые конструкты (справедливость, добро, истина, долг), а также сознательное моделирование жизненных сценариев для выбора и реализации наиболее эффективных.

Таким образом, центральная опора – это не монолит, а сложная вертикаль, где высшие уровни оказывают регулирующее влияние на низшие, но при этом опираются на них. Именно эта опора обеспечивает системный иммунитет - целостность и устойчивость всей системы. В сложных системах центральная опора может «смещаться» («понижать свой статус») в пользу других опор, формируя сдвиг (трансформацию) системы.

1.3 Механизмы адаптивности и устойчивости опор системы к деструктивным воздействиям

Устойчивость системы прямо пропорциональна количеству и прочности выстроенных опор: чем больше дополнительных опор, тем прочнее система, тем менее она уязвима. Если под влиянием каких-то факторов начинает рушиться одна из опор, то система продолжает функционировать за счет компенсаторных механизмов других опор, но в таком положении происходит деформация и перенапряжении поддерживающей части. Когда дисбаланс достигает критической точки, то возникает слом системы. Если же удастся восстановить поврежденное звено или построить новое, то система восстанавливает свое равновесие. А вот если повреждена центральная опора (например, генетический код (1-й уровень) или идеология (3-й уровень), то система окажется за «точкой невозврата» в состоянии «функциональной инвалидности». Обобщая, можно следующим образом сформулировать основные принципы функционирования механизмов поддержания устойчивости системы: принцип суммарной устойчивости, принцип компенсации и перераспределения нагрузки, принцип критического дисбаланса (порога распада системы), принцип императива (доминирования) центральной опоры.

2. Структура опорной организации социальных систем

Сбалансированность и устойчивость общественной системы достигается за счет мощной идеологии (центральная опора) и развития дополнительных опор: социальные (благополучие, здравоохранение, социальная справедливость, долголетие); экономические (финансы, рост производств, рациональное распределение ресурсов); геополитические (обеспечение безопасности, свободы и гражданских прав, рост национального единства и патриотизма, суверенитет); духовные (развитие сферы науки, образования и культуры, институтов церкви); научно-технические (инновации, технологии, исследовательский потенциал); экологические (качество окружающей среды, рациональное природопользование). При этом главная роль в обеспечении жизнестойкости общества принадлежит центральной (идеологической) опоре, которая, формируясь десятилетиями, длительное время сохраняет свою устойчивость. Когда в центре системы находится именно эта опора, то общество сможет найти баланс даже в случае полного удаления остальных. Допустим, общество центром развития сделало экономическое развитие. Такое общество становится зависимым от экономических рисков, а мировоззрение граждан сводится к индивидуальному накоплению. Устойчиво ли такое общество и каковы прогнозы его развития как системы в целом? Насколько такое общество защищено? На оба вопроса можно ответить, что общество неустойчиво и защищено недостаточно, а значит, таким обществом легко управлять. При таком «перекосе» в системе, даже относительно небольшой дефицит финансов может приводить к возникновению социальных конфликтов, которые сопровождаются такими явлениями, как эмиграция, хронический стресс, аддиктивное поведение, коррупция как способ разрешения конфликта. Поставив в центр развития системы любую «опору», кроме идеологической, общество становится крайне уязвимым.

3 «Опорность личности»

3.1 «Счастье» - интегративный показатель устойчивой «опорности личности». С позиций системной психологии, ведущая цель такой сложной живой системы, как «человек», - это быть счастливым, то есть социально и личностно адаптированным, поддерживать баланс своего состояния (постоянства положительного эмоционального фона). И специально этот контекст мы имеем в виду, когда говорим об «опорности личности». Таким образом, в теории опорности «счастье» рассматривается как системный показатель: субъективное ощущение счастья интерпретируется не как простая эмоция, а как системный индикатор высокого уровня адаптивности, устойчивости и сбалансированности опорной структуры личности. Счастливый человек – это высокоадаптивный человек, у которого во всех сферах жизни все спокойно и хорошо, но в то же время его эмоциональный фон не зависит от внешних обстоятельств.

3.2 Центральная опора личности. Центральной опорой личности (как и общества в целом), обеспечивающей максимальную устойчивость системы, является «идеологическая» - личностный внутренний стержень, базирующийся на системе ценностей, смыслов, нравственных принципов и самоидентификации. Именно эта опора обеспечивает стабильный положительный эмоциональный фон, не зависящий от конъюнктурных колебаний внешних обстоятельств. Центральная опора – личности - идеология – настолько адаптивная и гибкая, что удерживает всю систему в состоянии устойчивого равновесия. Остается только строить новые опоры жизни, корректировать имеющиеся.

3.3 Периферические опоры личности. В рамках теории опорности предлагается развернутый перечень сфер жизни, которые выступают в роли периферических опор личности. Этот список является открытым и включает, помимо традиционных (здоровье, работа, семья), к примеру, такие области психологической активности (поведения), как *стратегия поведения* (рефлексия собственных поведенческих паттернов), *самоценность* (глубинное, не связанное с внешними влияниями «принятие себя»), *ролевая позиция* (успешность реализации социальных и профессиональных ролей), *активность в офлайн и онлайн форматах* (качество самопрезентации и коммуникации), *настрой на позитивное будущее* (наличие жизненной перспективы и целей).

3.4 Трехуровневая модель организации опор сознания и стратегий поведения человека. На основе теории опорности систем нами разработана трехуровневая модель организации сознания и поведенческих стратегий человека. Модель рассматривает три уровня такой организации: 1) уровень инстинктов и научения («Обезьяна»), характеризующийся стратегиями «Бей-Беги-Замри», «регрессией» и «уходом»; 2) уровень установок и правил («Диктатор-Законопослушный-Дипломат»), оперирующий категориями долга, норм и договоренностей; 3) уровень идеологических принципов («Свободный-Творец»), основанный на вероятностном подходе, осознанном выборе и личной ответственности.

На *первом уровне* («Обезьяна») доминируют инстинкты и научения. Это уровень базовых биологических желаний и потребностей. Поведенческие стратегии по удовлетворению этих первичных потребностей и поиску баланса базируются на архаичных реакциях «Бей – Беги - Замри» и делятся на: 1) самая успешная – агрессия (крик, угрозы, нападение), борьба; 2) приспособленческая – регрессия и/или замещающее поведение (плач, «заедание» стресса, курение); 3) физическое и/или психологическое бегство (алкоголь, наркомания, уход в болезнь, суицидальное поведение). Идеальный результат поведения на этом уровне - высокий иерархический (социальный) статус, немедленное удовлетворение потребностей. реализуется в борьбе или приспособленчестве. Механизмы влияния - сила, ловкость или замещающее поведение.

Второй уровень («Установки и правила», Долг и необходимость) в модели связан с усвоением социальных норм, категорий «хорошо/плохо», «можно/нельзя». Он подразделяется на три подуровня:

- «Манипулятор-Диктатор»: стратегия поведения основана на односторонних решениях, приказах, манипуляциях; механизмы влияния – давление, устрашение, стыд.
- «Законопослушный»: стратегия поведения ориентирована на соблюдение ритуалов, правил, законов; механизмы влияния – формирование системных установок и убеждений, «постановка в рамки».
- «Дипломат»: стратегия поведения основана на соглашениях, договоренностях, аргументации и установлении ответственности сторон. Идеальный (желаемый) результат поведения на этом уровне - установление власти, закона и порядка, соблюдение норм. Поддержание баланса осуществляется путем поиска единомышленников. При невозможности разрешить конфликт инструментами уровня 2 система может регрессировать до уровня 1 или же прибегнуть к приемам уровня 3.

И, наконец, *уровень 3* («Идеологические принципы») – это высший уровень в развитии сознания и поведения, характеризующийся вероятностным мышлением, отказом от ригидных дихотомий и признанием личной ответственности за выбор. Общая стратегия поведения, нацеленного на получение идеального желаемого результата (эмоциональное спокойствие, радость, долгосрочное эмоциональное благополучие), базируется на анализе вероятностей положительных и отрицательных последствий (пользы/вреда) своих действий для личной и общественной жизни в краткосрочной, среднесрочной и долгосрочной перспективах. Поиск баланса достигается осознанным выбором поведения среди множества альтернатив и с использованием таких приемов влияния, как оправдание, оценка пользы и стабильности эмоционального благополучия в долгосрочной перспективе. Третий уровень делится на 2 подуровня - «Свободный» и «Творец». Стратегия поведения на подуровне «Свободный» базируется на моделировании множества вероятностных сценариев, их аналитическом взвешивании и осознанном выборе оптимального на основе разума и логики; признании большого количества вероятностных событий, «просматривании» их всех и спокойном реагировании, проживании всех возможных вероятностей в своем семантическом поле. Оптимальный ожидаемый результат такой стратегии – снижение или устранение эмоционального дисбаланса и стресса, признание неопределенности. Стратегия поведения, характерная для уровня «Творец», предполагает «программирование» желаемого будущего через формирование видения положительного эмоционального результата и последующее планирование жизни для его достижения. При этом сохраняется базовое принятие всех возможных исходов. Основные характеристики трехуровневой модели организации сознания и стратегий поведения человека суммированы на рис. 1.

	Уровень развития сознания	Название стратегии	Стратегия поведения
3 Уровень принципов и идеальных представлений	Цель: Баланс, адаптация, устойчивость	Творец	Программирование идеального эмоционального результата, фокусирование
	Регулирующие механизмы: Принятие возможностей, различных сценариев развития – как негативных, так и позитивных, принцип относительности, формирование осознанного выбора и фокусировка на нем	Свободный	Отработка вероятностей и спокойное принятие различных сценариев, доверие к происходящему
2 Уровень установок, убеждений, соглашений	Цель: Баланс, адаптация, устойчивость	Дипломат	Договоренности, соглашения, ответственность сторон, обязательства, права
	Регулирующие механизмы: Нормы, границы, правила, законы, ритуалы, обряды, соглашения. Выработываемые реакции по принципу дуализма (добро/зло, хорошо/плохо, выполнение/ невыполнение обязательств)	Законопослушный	Соблюдение ритуалов, правил, законов; механизмы влияния – формирование системных установок и убеждений, «постановка в рамки»
1 Уровень инстинктов и научений	Цель: Баланс, адаптация, устойчивость	Манипулятор-диктатор	Приказы, принуждения, инструкции, манипуляции для подавления и достижения власти над личностью
	Регулирующие механизмы: Желания, потребности. Автоматические реакции на стресс ради выживания, принцип бей/беги/замри, принцип избегания/приближения (наказание/поощрение)	Обезьяна	Агрессия: физическая атака, крик, ругань, пугающие знаки Регрессия: слезы, заедание, шопинг, курение, алкоголь и т.д. Уход/избегание: бегство, болезнь, уход от конфликта любой ценой, вплоть до наркотиков, алкоголизма, самоубийства

3.5 *Метод аудита опор личности.* Для определения уровня адаптивности (опорности) человека автором разработана процедура аудита личности по его опорам с использованием опросника «Опорный аудит личности» (рис. 2). В опроснике представлены опоры личности (сферы жизни), имеющие важное значение для поддержания ее состояния баланса, адаптации и субъективного ощущения счастья.

СФЕРА 1. Внутренний мир личности и увлечения

- 1 Опора в самопознании.
- 2 Опора в личных качествах.
- 3 Опора в самооценности.
- 4 Опора в эмоциональном благополучии.
- 5 Опора в духовном росте.
- 6 Опора в хобби / ресурсных занятиях.

СФЕРА 4. Здоровье и физическая форма

- 1 Опора в здоровье.
- 2 Опора в питании.
- 3 Опора в отсутствии вредных привычек.
- 4 Опора в режиме сна и отдыха.
- 5 Опора в спорте/физической активности.

СФЕРА 2. Социальные отношения и окружение

- 1 Опора в социальном окружении

СФЕРА 5. Развитие и образование

- 1 Опора в образовании

Рис. 2. Содержание бланка опросника «Опорный аудит личности»

Процедура аудита базируется на использовании метода субъективного шкалирования человеком состояния своих опор в соответствии с инструкцией: «*Представьте, что каждая сфера вашей жизни - это ваша опора. Проставьте, пожалуйста, оценки вашим сферам жизни - вашим опорам от 1-10, где 1 - все очень плохо, 10 - все идеально, то есть пора развита так, как я себе представляю в лучшем виде. Также можно ставить 10+, если это то, в чем вы уверены на все 100%, номер 1 среди всех опор*». По завершению опроса проводится качественный разбор содержания ответов, а также количественный анализ субъективных шкальных оценок состояний опор: чем больше итоговая сумма баллов и чем больше оцененных опор (позиций в опроснике), тем адаптивнее человек. Результаты аудита используются для конструирования «структурной карты устойчивости опор индивида», которая позволяет определять «зоны риска», «точки роста» (зоны ближайшего развития) и наиболее оптимальные направления для эффективной психотерапевтической работы, направленной на «выстраивание» (коррекцию) ослабленных опор.

4. Модель опорности личности как основа для разработки новых эффективных методов психотерапии

«Теория опорности систем» и разработанная на ее основе «трехуровневая модель опорности личности» позволяют описать иерархию мотивационной структуры личности с выделением центральных и периферических опор сознания и поведения. Такой подход к психотерапии позволяет повысить эффективность психокоррекционной работы, способствуя переходу клиентов на уровень саморегуляции и осознанного выбора. В частности, предлагаемая модель позволяет психологу успешно ориентироваться относительно того, на каких уровнях работают используемые им психотерапевтические техники. Как свидетельствует анализ существующей клинической практики, большинство традиционных психотерапевтических техник соответствуют Уровню 1 («Обезьяна»: методы, ориентированные на эмоциональную регуляцию) или Уровню 2 («Диктатор – Законопослушный – Дипломат»: методы когнитивно-поведенческой терапии дисфункциональных установок), что не понижает эффективность долгосрочной терапии и вероятность перехода к самотерапии на третьем, высшем регуляции сознания и поведения («Свободный – Творец»). В этой ситуации трехуровневая модель предлагает своеобразный мета-подход, обучая клиентов правилам пользования концепцией трех уровней и предоставляя им, таким образом, инструмент для самодиагностики. Пациенты-клиенты, освоившие концептуальные положения 3-х уровней модели организации сознания и стратегий поведения, сами начинают анализировать свою жизнь и уровень, на котором они находятся в той или иной конфликтной ситуации (например, «Сейчас я хочу кричать – это Уровень 1») или «Я пытаюсь его застыдить, чтобы он сделал по-моему – это Уровень 2.1»). Это осознание само по себе создает пространство для выбора. Далее, используя техники, ориентированные на Уровень 3 (например, техники взвешивания последствий, сценарного планирования, ‘mindfulness’ (осознанность, внимательность) для удержания эмоционального баланса), клиент учится сознательно «переключать» уровень своего функционирования. Это ведет к долгосрочному эффекту и развитию способности к самотерапии, так как человек усваивает не конкретную поведенческую реакцию, а сам принцип осознанной регуляции.

В отличие от узкоспециализированных подходов к терапевтической практике трехуровневая модель интегрирует в единую базу для успешной психотерапии данные нейронаук (уровень 1 с нейропсихологической привязкой), социальной психологии (уровень 2 с дифференциацией типов социального взаимодействия) и психологии личности (экзистенциально-творческие аспекты: уровень 3 с акцентом на ‘Созидании’ и ‘Ответственности’). Такая системность и интегративность теории опорности открывают перед психотерапией новые возможности для развития своих теоретических основ и психотерапевтических техник (табл. 1).

Таблица 1

**Технологии психотерапии:
конкурентные преимущества «модели опорности личности»**

1	Удобства использования для самодиагностики	Модель предлагает четкие, понятные критерии для идентификации текущего уровня функционирования: <ul style="list-style-type: none"> • Конкретные поведенческие маркеры для каждого уровня • Ясные эмоциональные индикаторы • Четкие когнитивные паттерны
2	Динамичность и возможность сознательного переключения уровней	Ключевое преимущество модели - акцент на возможности осознанного перехода между уровнями, что отсутствует во многих классических теориях: <ul style="list-style-type: none"> • Четкий алгоритм перехода на более высокий уровень

		<ul style="list-style-type: none"> • Понимание механизмов регрессии на нижние уровни • Стратегии закрепления на уровне 3
3	Проактивность и фокус на развитии	<p>В отличие от многих психотерапевтических подходов, ориентированных на проблему, модель опорности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Смещает фокус с патологии на развитие • Предлагает ясную перспективу роста • Содержит конкретные инструменты для саморазвития
4	Адаптивность к современным вызовам	<p>Модель особенно актуальна в условиях современной неопределенности, предлагая:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Инструменты для работы с многовариантностью (уровень 3) • Стратегии сохранения эмоционального баланса в турбулентной среде • Методы проектирования желаемого будущего
5	Сокращение времени терапии	<ul style="list-style-type: none"> • Клиенты быстрее осваивают язык модели и суть предъявляемых к ним требований (инструкции) • Раннее начало самостоятельной работы • Ускорение процессов инсайта и осознания
6	Устойчивость результатов терапии	<ul style="list-style-type: none"> • Снижение вероятности рецидивов • Развитие способности к самотерапии • Формирование мета-навыка самоанализа
7	Универсальность применения	<p>Модель эффективна при работе с:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Межличностными конфликтами • Профессиональным выгоранием • Кризисами самоидентификации • Проблемами самореализации

Наряду с преимуществами у модели имеются определенные ограничения, для устранения которых потребуются дополнительные эмпирические исследования:

- Необходима адаптация для работы с тяжелыми психическими расстройствами.
- Процедура аудита опор требует наличия у пациента определенного уровня развития саморефлексии.

Заключение. Научная новизна, практическая значимость и перспективы развития теории опорности систем

Резюмируя, можно выделить несколько особенностей теории опорности систем, определяющих ее научную новизну и практическую значимость.

1. *Интегративность.* Модель опорности успешно интегрирует макро (общество) - и микро (личность, мозг) - уровни анализа, что позволяет рассматривать личность как «микрокосм общества» и наоборот. Для описания уровней модели используется единый и доступный для психологов и их пациентов понятийный аппарат - эффективный метаязык для терапевтической работы.
2. *Структурная иерархичность.* В отличие от многих моделей, описывающих факторы устойчивости как равнозначные, теория опорности вводит четкую иерархию с центральной, системообразующей опорой. Это позволяет объяснить, почему после тяжелых потрясений одни системы сохраняют идентичность, а другие коллапсируют.
3. *Динамическая диагностика.* Предложенный инструмент – «Опорный аудит личности» – представляет собой не просто диагностический снимок, а основу для построения динамической модели коррекции. Он позволяет выявить не только слабые места, но и потенциальные зоны роста и компенсации.
4. *Акцент на «идеологии» как на системном коде.* Рассмотрение идеологии не как политического инструмента, а как фундаментального нравственного кода системы, придает модели философскую глубину и позволяет анализировать долгосрочные траектории развития обществ и личности.
5. *Четкий вектор развития сознания и поведения в процессе психотерапии:* от простых реактивных паттернов (Уровни 1-2) к ответственно организованному проактивному творчеству (Уровень 3). Модель опорности личности (устойчивости, адаптивности к разного рода воздействиям) не только предлагает платформу для анализа сознания и поведения человека, но и может служить эффективным инструментом в психотерапевтической практике для выбора оптимальных направлений эффективного перехода пациента-клиента от дезадаптивных стратегий поведения (Уровни 1-2) к осознанному, ответственному и творческому функционированию (Уровень 3). При этом концептуальный каркас теории опорности позволяет описывать как статичное состояние диагностируемой системы опор личности, так и моделировать ее динамику, прогнозировать точки кризиса и разрабатывать стратегии усиления ее жизнеспособности на разных уровнях системной организации.

Важно отметить, что теория опорности согласуется с данными нейронаук [21, 24-26] и не отрицает достижений в области обсуждаемых проблем широко известных психологических школ [9, 13-17 20-23], но предлагает междисциплинарное объединение этих достижений на системной основе в практико-ориентированном формате. Это делает теорию опорности перспективным инструментом для развития как системы профессиональной терапии в целом, так и отдельной личности в частности (личностного роста). Теория опорности позволяет по-новому взглянуть на механизмы социальных и личностных кризисов и пути выхода из них.

Литература

1. Александров, А. А. Современная психотерапия. М.: Академический проект. 1997.
2. Александров, Ю. И. Системная психофизиология // *Психофизиология*, СПб.: Питер, 2022. С. 290-345.
3. Анохин, П. К. *Очерки по физиологии функциональных систем*. М.: Медицина. 1975.
4. Ахмедова, Л. Ш., Гаджиев, А. А., Гусейнова, Н. О. (2022). Системный подход как научная парадигма естественно-научного познания. *Теоретическая и прикладная экология*, № 2: 222-227.
5. Долгих В.В. Новая интегративная теория устойчивости («опорности») сложных систем как основа развития и эффективной психотерапии сознания и поведения. М.: Товарищество научных изданий КМК. 2025.
6. Лусеев, И. К., Садовский, В. Н. (ред.). *Системный подход в современной науке*. М.: Прогресс-Традиция. 2004.
7. Линде, Н., Иванов, Г., Азарнова, А. Современная психотерапия. Подходы и практики. М.: АСТ. 2025.
8. Ломов, Б.Ф. *Методологические и теоретические проблемы психологии*. М.: Наука. 1984.
9. Маслоу, А. *По направлению к психологии бытия*. М.: ЭКСМО-Пресс. 2002.
10. Николис, Г., Пригожин, И. *Познание сложного*. М.: Ленанд. 2025.
11. Роджерс, К. *Новейшие подходы в психологической практике*. М.: Институт общегуманитарных исследований. 2015.
12. Рыжов, Б. Н. *Системная психология*. М.: Т8 Издательские Технологии. 2025.
13. Узнадзе, Д. Н. *Экспериментальные основы психологии установки*. Тбилиси: Академия наук Грузинской ССР. 1961.
14. Фрейд, З. Я и Оно. М.: АСТ. 2024.
15. Хакен, Г. *Информация и самоорганизация. Макроскопический подход к сложным системам*. М.: УРСС: Ленанд. 2014.
16. Ялом, И. Д., Лесц, М. *Групповая психотерапия*. СПб.: Питер. 2022.
17. Bronfenbrenner, U. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press. 1979.
18. Corsini, R. J., Wedding, D. (Eds.). *Current Psychotherapies*. Boston: Cengage Learning, Inc. 2019.
19. Gilbert, P. (2019). *Psychotherapy for the 21st century: An integrative, evolutionary, contextual, biopsychosocial approach*. *Psychol. Psychother*, Vol 92 (2): 164-189.
20. Karpman, C. B. (1968). *Fairy Tales and Script Drama Analysis*. *Transactional Analysis Bulletin*, Vol 7 (2): 39-43.
21. MacLean, P. D. *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. N.-Y. & London: Plenum Press. 1990.
22. Maddi, S. R. (2006). *Hardiness: The Courage to Grow from Stresses*. *The Journal of Positive Psychology*, Vol 1 (3): 160-168.
23. Marr, R., Moscovici S. *Social representations*. Cambridge University Press. 1984.
24. Miller, E. K., Cohen J. D. (2001). *An integrative theory of prefrontal cortex function*. *Annual Review of Neuroscience*, Vol 24 (1): 167-202.
25. Morgan, B. (2010). *Getting Scientific with Religion: A Darwinian Solution... Or Not?* *Journal of Consciousness Studies*, Vol 17 (3): 1-40.
26. Panksepp, J. *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. Oxford University Press. 1998.

Literature

- 1 Aleksandrov, A. A. *Sovremennaya psikhoterapiya*. [The modern psychotherapy]. M.: Akademicheskii proekt, 1997.
- 2 Aleksandrov, Yu. I. *Sistemnaya psikhofiziologiya* [System psychophysiology]. SPb.: Piter, Pp. 290-345, 2022.
- 3 Anokhin, P. K. *Ocherki po fiziologii funktsional'nykh sistem*. [Essays on the physiology of functional systems]. M.: Medicine, 1975.
- 4 Akhmedova, L. Sh., Gadgiev, A. A., Guseinova, N. O. (2022). A system approach as a scientific paradigm of natural science cognition. *Theoretical and Applied Ecology*, No 2: 222-227.
- 5 Dolgikh V. V. *Novaya integrativnaya teoriya ustoichivosti ("opornosti") slozhnykh system kak osnova razvitiya i effektivnoy psikhoterapii soznaniya i povedeniya* [A new integrative theory of stability ("supportability") of

complex systems as a basis for the development and effective psychotherapy of consciousness and behavior]. M.: *Tovarischestvo nauchnykh izdany KMK*. 2025.

6 Liseev, I. K., Sadovskii, V. N. (ed.). *Sistemnyi podkhod v sovremennoi nauke. [A system approach in modern science]*. M.: *Progress-Traditsiya*, 2004.

7 Linde, N., Ivanov, G., Azarnova, A. *Sovremennaya psikhoterapiya. Podkhody i praktiki. [Modern psychotherapy. Approaches and practices]*. M.: *ACT*, 2025.

8 Lomov, B. F. *Metodologicheskie i teoreticheskie problemy psikhologii. [Methodological and theoretical problems of psychology]*. M.: *Nauka*, 1984.

9 Maslou, A. *Po napravleniyu k psikhologii bytiya. [Towards the psychology of being]*. M.: *EKSMO-Press*, 2002.

10 Nikolis, G., Prigozhin, I. *Poznanie slozhnogo. [Learning the complex]*. M.: *Lenand*, 2025.

11 Rodzhers, K. *Noveishie podkhody v psikhologicheskoi praktike. M.: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy. [The latest approaches in psychological practice]*. M.: *Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy*, 2015.

12 Ryzhov, B. N. *Sistemnaya psikhologiya. [System psychology]*. M.: *T8 Izdatel'skie Tekhnologii*, 2025.

13 Uznadze, D. N. *Ehksperimental'nye osnovy psikhologii ustanovki [Experimental foundations of the psychology of installation]*. Tbilisi: *Akademiya nauk Gruzinskoi SSR*, 1961.

14 Freid, Z. *YA i Ono. [Me and It]*. M.: *ACT*, 2024.

15 Khaken, G. *Informatsiya i samoorganizatsiya. Makroskopicheskiy podkhod k slozhnym sistemam [Information and self-organization. A macroscopic approach to complex systems]*. M.: *URSS: Lenand*, 2014.

16 Yalom, I. D., Lests, M. *Gruppovaya psikhoterapiya [Group psychotherapy]*. SPb.: *Piter*, 2022.

17 Bronfenbrenner, U. *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. *Harvard University Press*. 1979.

18 Corsini, R. J., Wedding D. (Eds.). *Current Psychotherapies*. Boston: *Cengage Learning, Inc*. 2019.

19 Gilbert, P. (2019). *Psychotherapy for the 21st century: An integrative, evolutionary, contextual, biopsychosocial approach // Psychol. Psychother.* 92 (2): 164-189.

20 Karpman, C. B. (1968). *Fairy Tales and Script Drama Analysis. Transactional Analysis Bulletin, Vol 7 (26): 39-43.*

21 MacLean, P. D. *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions*. N.-Y. & London: *Plenum Press*. 1990.

22 Maddi, S. R. (2006). *Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. The Journal of Positive Psychology, Vol 1 (3): 160-168.*

23 Marr, R., Moscovici, S. *Social representations*. *Cambridge University Press*. 1984.

24 Miller, E. K., Cohen, J. D. (2001). *An integrative theory of prefrontal cortex function. Annual Review of Neuroscience, Vol 24 (1): 167-202.*

25 Morgan, B. (2010). *Getting Scientific with Religion: A Darwinian Solution... Or Not? Journal of Consciousness Studies, Vol 17 (3): 1-40.*

26 Panksepp, J. *Affective Neuroscience: The Foundations of Human and Animal Emotions*. *Oxford University Press*. 1998.