

Ю.А. Абросимова

*Саратовский государственный технический университет
им. Ю.А. Гагарина (Саратов, Россия)*

Сравнительный анализ динамики состояния реципиентов трансодов методов, содержащих и не содержащих встроенную интегративную лексику

В поисках путей совершенствования методов личностной интеграции проводится сравнительный анализ результатов восприятия испытуемыми трансодов практик в стандартном формате и содержащих дополнительную интегративную лексику. Обнаружены различия в динамике состояний реципиентов интегративных трансодов методов в направлении большего принятия себя, расширения границ самовосприятия, осознанности и целостности.

Ключевые слова: *интеграция личности; трансодовые методы; измененные состояния сознания; интегративная лексика.*

Введение

Необходимость исследования и применения трансодов практик, направленных на интеграцию личности, обусловлена целым рядом причин, связанных с развитием методов психологического консультирования и улучшением коммуникации «психолог–клиент».

Во-первых, интегрированная личность является существенным признаком психологического здоровья [1. С. 9; 2. С. 56]. Приближение клиента к его желаемому состоянию психологического здоровья – одна из метацелей психологической помощи. При этом образ интегрированной личности выступает регулятором и критерием эффективности общения психолога и клиента [3. С. 27], а процесс личностной интеграции представляет собой путь обретения желаемых клиентом состояний на стадии первичного и глубинного запросов. Во-вторых, измененные состояния сознания (ИСС) являются закономерным явлением, сопровождающим интегративные процессы. ИСС возникают спонтанно в ходе практик личностной интеграции, поскольку данные методы направлены на поиск и обретение контакта с глубинной частью себя, при которых замедляются внешние реакции практикующего и центр внимания перемещается во внутренний план [4. С. 34]. В-третьих, существует направление трансодов методов в интегративной гипнотерапии, способствующих процессам гармонизации и обретения целостности. Оно построено на использовании определенного образного строя и ключевых слов и фраз клиента, ассоциативно связанных с состоянием личностной интегрированности [5, 6].

Возникает вопрос: возможна ли оптимизация трансовых методов путем включения в них лексики, направленной на интеграцию личности?

Обзор литературы

В описании феномена интегрированной личности в научной психологии мы находим обозначение его как единства и целостности, приближающих человека к образу бога, у К. Юнга [7. С. 10], соотнесение с понятием полноценно функционирующего человека у К. Роджерса [8. С. 213]. А.Б. Орлов особое внимание уделяет человеческой сущности, которой личность подчиняется в процессе интеграции [9. С. 79], В.В. Козлов – целостным психическим реальностям, интегрируемым в психотерапевтическом процессе [10. С. 48].

В процессе личностной интеграции происходят разотождествление с субличностями и открытие субъектом своей сущности. Особенности внешней согласованности интегрированной личности являются глубокие сущностные связи между человеком и другими людьми, по К. Юнгу [11. С. 239], способность быть в потоке жизни, по К. Роджерсу [12. Р. 196], способность к транскомуникации, по В.И. Кабрину [13. С. 9]. Самоактуализационный аспект интегрированной личности включает в себя становление в направлении своего призвания или миссии, по А. Маслоу [14. С. 60] и Р.Х. де Карвальо [15. Р. 257], чередования процессов дезинтеграции и интеграции новых психических инстанций, по Ю.Л. Ольвинской [16].

Критериями результата личностной интеграции являются единение субъекта со своей сущностью, осознание бытийных ценностей, изменение личностной структуры в направлении персонификации и признание себя в новом качестве, способность к сущностному или трансперсональному общению, развитие внутренней мотивации и сопутствующих особых состояний сознания.

В трудах А. Маслоу, С. Грофа, К. и Т. Андреас, В. Козлова, В.И. Кабина, Ф.Е. Василюка, А.А. Гостева присутствуют описания ключевых переживаний интеграции личности. Данные авторы приводят основные признаки целостных переживаний интегрированности, предпринимают попытки их категоризации и классификации и отмечают специфику их языкового обозначения.

Применительно к психологической практике основным предметом нашего интереса является внутренняя жизнь клиента, его субъективная реальность: что именно происходит в процессе личностной интеграции, как проживается, осмысливается и вербализуется ее результат. Как было выяснено в наших предыдущих исследованиях, при описании своего опыта клиенты наиболее часто используют язык образов и целостных переживаний [17. С. 42].

Большинство методов личностной интеграции предполагает особое внимание к слову. Причина бережного отношения к лингвистической и паралингвистической сторонам общения – в том, что каждое из произносимых в пространстве помогающей коммуникации слов становится марке-

ром определенной внутренней работы, полное содержание которой не осознается ни психологом, ни клиентом. Но, будучи произнесенным и повторенным, оно усиливает происходящие процессы, носит стимулирующий характер и поддерживает клиента в ходе его работы над собой. Итоговые состояния личностной интеграции проживаются человеком и обозначаются им для себя на языке целостных переживаний и образов, индивидуальных по своему содержанию. И даже если мы используем возможность передачи образов и состояний в коммуникации психолога и клиента – это, вероятней всего, не приведет последнего к интеграции [18. С. 235]. В то время как язык знаков, т.е. слов, может выступать в виде своего рода указателей на этом пути. В какой-то момент необходимость в них отпадает – итоговое состояние будет достигнуто, наступит молчаливое переживание и осмысление опыта.

На основании диссертационного и последующих исследований нами был выявлен словарь ключевых слов, или универсалий, используемых клиентами в описаниях своего опыта интеграции личности. Эти слова находятся в статистически значимой смысловой связи с образом интегрированной личности, содержащемся в обыденном и научном сознании участников исследования [19. С. 34]. Затем полученные универсалии были встроены в тексты трансовых методов и проведен сравнительный анализ динамики состояния испытуемых, воспринимавших данные методы в исходном их варианте и со специально встроенной интегративной лексикой.

Для качественного сопровождения процессов личностной интеграции нами было выявлено 220 лексических единиц: слов, которые находятся в смысловой связи с образом интегрированной личности. Полученные слова были сгруппированы в категории. Рассмотрим содержание этих категорий и особенности их взаимосвязи с предметом исследования: что именно описывают ключевые слова и группы слов, маркерами каких аспектов клиентского опыта они являются.

Первая категория слов носит название «Действие». Это одна из самых объемных категорий, в нее входит целый ряд глаголов, в частности такие, как «выбирать», «двигаться», «идти», «видеть», «мочь», «хотеть», «чувствовать», «сменяться» – используются на старте психотерапевтического процесса, при прояснении проблемы и запроса и движении к более глубокому пониманию разных сторон своей ситуации и себя, в том числе и ресурсных. На стадии взаимодействия со своей частью, которая ответственна за проблемный аспект личности, встречаются лексические единицы «выходить», «дать», «ощутить», «осознавать», «появиться», «проявиться», «стремиться», «сделать» и ряд других. Когда происходит расширение смыслового поля и встреча субъекта со своей глубинной целью или существенным состоянием – появляются такие слова, как «взлететь», «выходить», «длить», «знать», «нести», «подняться», «преодолевать», «светиться», «чувствовать» и т.п. Стабилизация и развитие полученного результата также сопровождаются ключевыми словами данной категории, например «жить», «идти», «любить», «наполнять», «парить», «помогать», «представить», «раствориться», «расти», «расшириться», «сохранить».

Категория «Метафора» также присутствует на всех этапах психотерапевтического процесса и имеет свою специфику. Когда клиент осознает ту часть своего Я, которая ответственна за проблемный опыт, он использует следующие лексические единицы в интегративных практиках: «картина», «оболочка(а)», «тепло», «темнота». Существуют, безусловно, и другие метафорические описания составляющих этой части, но в смысловой статистически значимой связи с образом интегрированной личности находятся именно вышеназванные. На последующих этапах расширения смыслового поля и встречи с ключевым ресурсом можно наблюдать такие слова-метафоры, как «дом», «круг», «луч», «стержень», «связи», «цветок», «чаша», «шар» и ряд других. Стабилизация и развитие полученных результатов сопровождаются всеми видами лексических единиц из категории «Метафора», они могут присутствовать не только единично, но и композиционно в опыте клиента, который он образно описывает посредством данных слов.

Наиболее обширная по количеству ключевых слов категория названа «Определение»: в ней содержатся в основном прилагательные, а также некоторые числительные и наречия, отражающие качественные и количественные характеристики личностной интеграции. На стадии поиска клиентом своих проблемных зон и отвечающей за них части Я встречаются следующие слова из данной категории: «внутри», «глубоко», «значительный», «мягкий», «теплый», «яркий» и ряд других, обозначающих местоположение, размерность, кинестетические и визуальные особенности найденной части. Расширение смыслового поля и обнаружение клиентом ключевого состояния своей сущности сопровождаются лексикой: «большой», «весь», «гармоничный», «живой», «осознанный», «разноцветный», «светлый», «хороший», «цельный», «ясный» и другими обобщающими позитивными констатациями. Стабилизация и расширение полученного результата маркируются следующими словами данной категории: «все», «здорово», «единый», «много», «разнообразный», «уверенный», «целостный».

Из категории «Процесс» большинство лексических единиц, как правило, используется на стадии расширения смыслового поля («движение», «изменение», «проявление», «свечение», «улучшение») либо развития полученного результата интеграции личности («воссоединение», «преобразование», «распространение», «растворение»).

Слова, образующие категорию «Состояние», наиболее часто присутствуют на этапах расширения смыслового поля и встречи с глубинной ценностью или сущностью («гармония», «единство», «жизнерадостность», «мудрость», «нирвана», «освобождение», «просветленность», «равновесие», «свобода», «счастье», «уверенность», «целостность»), а также на этапах стабилизации и развития результата интеграции («благополучие», «включенность», «изобилие», «могущество», «наполненность», «правильность», «устойчивость», «целостность»). Многие лексические единицы данной категории являются маркерами итоговых состояний, достигнутых клиентами, и могут быть использованы ими для вхождения в состояние интегрированности в дальнейшем самостоятельно.

В категорию «Рационализация» вошли слова, обозначающие термины, для которых в контексте психотерапевтического сеанса можно найти однозначное определение с позиции клиента. Данные слова сопровождают все этапы личностной интеграции, проявляясь на каждом из них в разной мере. При выявлении проблемы и запроса преобладают такие лексические единицы, как «здоровье», «помощь», «порядок», «прошлое», «смысл», «чувство». При взаимодействии клиента со своей частью Я, отвечающей за проблему, и расширении смыслового поля – «замыслы», «мышление», «ощущение», «пространство», «чувство» и ряд других. При встрече со своим глубинным ресурсом, стабилизации и развитии полученного результата – «многомерность», «простота», «саморазвитие», «самореализация», «слово», «состояние».

Категория «Феномен» содержит слова, которые имеют многозначное толкование либо не имеют его вообще, если мы просим клиента объяснить, что он имеет в виду под данным словом. Это в основном наименования явлений, масштабных и многомерных, с которыми встречается человек в своей жизни и пытается постичь доступными ему средствами. Данная категория – самая небольшая по составу среди слов-указателей на процесс и результат личностной интеграции, но ее качественное содержание является емким и весомым. Лексические единицы из группы «Феномен» мы встречаем в основном на стадиях расширения смыслового поля («Бог», «Вселенная», «душа», «момент», «опыт», «планета», «природа»), встречи со своим глубинным ресурсом и закрепления полученных результатов интеграции («время», «жизнь», «любовь», «люди», «мир», «человек»).

Анализируя тексты методов интегративной эриксоновской гипнотерапии, можно заметить, что многие из данных слов там уже встречаются, а некоторые являются системообразующими, особенно из категорий «Метафора», «Состояние» и «Феномен». К числу интегративных методов гипнотерапии относятся трансовые путешествия, впервые предложенные Ж. Беккио, которые представляют собой сопровождения в ИСС с элементами духовных практик. В них встречаются образы с многослойным значением, в частности о традициях различных культур, глобальных природных трансформациях, наиболее частые из них: мудрец, учитель и ученик, ребенок и взрослый, путешественник или странник, образы природных стихий, дня и ночи, сезонов жизни, символических подарков [20]. Термин «путешествие» содержит в себе интенцию движения: практикующий совершает путешествие в свой внутренний мир, в то время как его сознание воспринимает истории о мире внешнем. Такое функционирование на двух уровнях, сознательном и бессознательном, создает особый вид транса, активирующий и сопровождающий внутреннее движение как важнейшую составляющую развития сознания.

Среди методов ИСС трансовые путешествия можно отнести к категории универсальных гипнотических метафор. Взаимодействие с универсальными метафорами не только продвигает проблему к решению, но и дает возможность осознавать содержание и закономерности своего субъективного пространства, открывает пути душевного и духовного роста. При

предъявлении данных образов в ИСС у клиента сохраняется пространство свободы их толкования, поэтому проживание встречи с ними наполняется его персональными личностными смыслами. В разработанных нами транссовых путешествиях как методе обретения целостности использовались принципы активации сознания Ж. Беккио и его идея путешествий вглубь себя, а также идеи Л. Кроля по расширению спектра состояний и их гармонизации в ходе интегративной гипнотерапии. Первоначальным авторским вкладом был выбор образов, метафор, мотивов или сценариев транссовых путешествий. Затем, когда метод транссовых путешествий был апробирован, в него встраивались ключевые слова и фразы, выявленные ранее в исследованиях процессов интеграции личности.

Процедура исследования

В проведенном исследовании для сравнительного анализа динамики состояния реципиентов нами использовалось 11 методик транссовых путешествий. В одних методиках не было целенаправленно встроенной интегративной лексики из списка ключевых слов, а в других случаях эта лексика присутствовала [19. С. 157]. Обеспечить полное отсутствие данных ключевых слов в первом случае не представлялось возможным: многие из них являются неотъемлемой частью транссовых практик, и, если бы их там не было вообще, гипнотерапия не была бы целительной для клиента. Поэтому речь идет лишь о степени концентрации данных слов: их более частого, многообразного и намеренного встраивания и выделения в речи либо присутствия в обычных объемах без специального маркирования гипнологом.

Специфика современной коммуникации «психолог–клиент» связана с усилением в ней компонента виртуального общения [21]. На данный момент в число инструментов дистанционного общения, используемых практикующими психологами, входят электронная почта, службы мгновенных сообщений, чаты в реальном времени, интернет-телефония и видеоконференции. В формате онлайн проходит свыше половины сеансов многих психологов. По мере совершенствования технической и психологической составляющих онлайн-коммуникации психолога и клиента она все больше приближается к условиям очного консультирования и терапии. Поэтому данный эксперимент с транссовыми путешествиями проводился также в условиях дистанционного общения. Записанные на видео транссовые наведения прослушивались и просматривались участниками исследования, которые регистрировали свое состояние до и после восприятия методик.

Гипотеза, которая проверялась в данном исследовании: существуют значимые различия в динамике состояния реципиентов транссовых методов без встроенной лексики и со встроенной лексикой, характерной для процесса и результата личностной интеграции.

Методы исследования: психосемантический метод субъективного шкалирования [22] и контент-анализ обратной связи [23]. В опросниках, заполняемых до и после восприятия транссовых путешествий, присутство-

вали шкалы, получившие наибольшую различительную нагрузку в предыдущем исследовании образа интегрированной личности.

В исследовании приняли участие 80 человек: психологи и не психологи, имевшие и не имевшие ранее опыта погружения в транс, в возрасте от 14 до 65 лет. В целом данная выборка отражает ситуацию потенциальной аудитории психолога-практика: к нам обращаются в равной мере и коллеги, и люди непсихологического профиля деятельности, работающие и учащиеся, в широком возрастном диапазоне.

Этапы исследования. На первом этапе выборка была разделена на экспериментальную и контрольную группы. Участники экспериментальной группы воспринимали трансовые методики со встроенной лексикой, контрольной – без встроенной лексики, направленной на интеграцию личности. Каждому участнику раз в неделю поступали на электронную почту ссылки на скачивание и прослушивание аудиоролика с трансовым путешествием продолжительностью около 15 минут и два бланка со шкалами оценки. Перед прослушиванием аудиозаписи участник заполнял первый бланк со шкалами оценки своего состояния. Использовались полярные шкалы с баллами оценки от -3 до $+3$. Ему также предлагалось, если есть желание, написать что-то о своем состоянии до начала прослушивания в свободной форме в соответствующей графе бланка. Испытуемый прослушивал аудиоролик, расположившись удобно в обстановке с минимальным количеством помех. После прослушивания снова проводил оценку своего состояния по тем же шкалам на втором бланке и также при желании мог написать о нем в данном бланке в свободной форме. Два бланка, заполненных до и после прослушивания, отправлялись автору по электронной почте.

На втором этапе исследования всей группе испытуемых предъявлялись трансовые методики с музыкальным и визуальным фоном, содержащие и не содержащие встроенную лексику. Каждый испытуемый раз в неделю получал на свой электронный адрес ссылки на скачивание, прослушивание и просмотр двух записей трансовых путешествий: со встроенной лексикой и без нее. О том, в какой записи содержится дополнительная лексика, ему было неизвестно. Испытуемый воспринимал сначала одну, потом с паузой не менее чем в два дня – другую методику, регистрируя свое состояние до и после восприятия на бланках психосемантического шкалирования. Очередность предъявления методик менялась, чтобы снизить влияние накопительного эффекта. Четыре заполненных бланка оценки своего состояния до и после восприятия методик также отправлялись каждым участником автору по электронной почте.

Всего было предъявлено 6 методик на первом и 5 на втором этапе исследования. У каждой методики было две модификации: без встроенной лексики и с ее наличием. Статистическая обработка данных проводилась с использованием t -критерия различий Стьюдента, а также корреляционного и факторного анализа, реализованных в программе IBM SPSS Statistics.

Результаты исследования

Сравнительный анализ данных шкалирования итоговых состояний испытуемых показал, что значимые различия при восприятии методик без встроенной лексики и со встроенной лексикой, отражающей процесс и результат личностной интеграции, имеются по четырем шкалам: «принимающий себя–не принимающий себя», «ограниченный–безграничный», «осознанный–неосознанный», «целостный–разрозненный». Показатели различий по данным шкалам представлены в табл. 1.

Т а б л и ц а 1

Различия состояний испытуемых после восприятии методик без встроенной лексики и со встроенной лексикой

Наименование шкал	t-критерий Стьюдента	Уровень значимости
Принимающий себя–не принимающий себя	1,98	0,048
Ограниченный–безграничный	–2,067	0,039
Осознанный–неосознанный	2,228	0,026
Целостный–разрозненный	2,166	0,031

Таким образом, после прохождения трансовых практик со встроенной лексикой участники эксперимента чувствовали большее принятие себя, наблюдали расширение привычных границ самовосприятия или своих возможностей, признавали у себя больший уровень осознанности и целостности, чем после прохождения трансовых практик без встроенной лексики, направленной на интеграцию личности. Данная закономерность также отражалась в феноменологии описания своего опыта испытуемыми в свободной форме. Принятие себя, повышение целостности и осознанности соответствуют аспекту внутренней согласованности, а расширение границ своего я – согласованности внешней, присущей интегрированной личности.

Наряду с этим существует специфика восприятия разных трансовых практик в зависимости от их содержания и формы предъявления испытуемым. С этой целью был проведен сравнительный анализ данных первого и второго этапов исследования состояний участников эксперимента до и после восприятия методик в различных форматах.

При использовании методик 1–6 первого этапа без специально встроенной интегративной лексики наблюдались значимые изменения оценок состояния испытуемых по шкалам: «темный–светлый» ($t = 2,55$ при $p \leq 0,05$), «созидающий–разрушающий» ($t = 3,31$ при $p \leq 0,01$), «злой–добрый» ($t = -2,89$ при $p \leq 0,01$), «истинный–ложный» ($t = 2,44$ при $p \leq 0,05$), «притягивающий–отталкивающий» ($t = 2,74$ при $p \leq 0,01$), «красивый–некрасивый» ($t = 2,48$ при $p \leq 0,05$), «расслабленный–напряженный» ($t = 3,08$ при $p \leq 0,01$), «больной – здоровый» ($t = -2,63$ при $p \leq 0,05$), «дискомфортный–комфортный» ($t = -2,45$ при $p \leq 0,05$), «спокойный–беспокойный» ($t = 2,67$ при $p \leq 0,01$), «свободный–несвободный»

($t = 2,62$ при $p \leq 0,01$), «ограниченный–безграничный» ($t = -2,59$ при $p \leq 0,05$), «вдохновенный–депрессивный» ($t = 2,99$ при $p \leq 0,01$).

Следовательно, при восприятии трансовых методов без встроенной лексики наряду с традиционным релаксирующим эффектом данных практик испытуемый осознает себя более физически и эмоционально благополучным, расширяются границы самовосприятия и личной свободы, наблюдаются позитивные сдвиги в сферах этической, эстетической и конструктивной деятельности.

Восприятие методик 1–6 со встроенной интегративной лексикой привело к значимым изменениям состояния реципиентов по шкалам: «легкий–тяжелый» ($t = 2,57$ при $p \leq 0,05$), «противный–приятный» ($t = -2,53$ при $p \leq 0,05$), «реализующий–не реализующий себя» ($t = 2,69$ при $p \leq 0,01$), «злой–добрый» ($t = -3,1$ при $p \leq 0,01$), «жизнерадостный–унылый» ($t = 2,72$ при $p \leq 0,01$), «любимый–ненавистный» ($t = 2,69$ при $p \leq 0,01$), «расслабленный–напряженный» ($t = 3,54$ при $p \leq 0,01$), «благополучный–неблагополучный» ($t = 2,89$ при $p \leq 0,01$), «дискомфортный–комфортный» ($t = -2,78$ при $p \leq 0,01$), «счастливый–несчастный» ($t = 3,09$ при $p \leq 0,01$), «принимающий себя–не принимающий себя» ($t = 2,63$ при $p \leq 0,05$), «простой–сложный» ($t = 2,61$ при $p \leq 0,05$), «свободный–несвободный» ($t = 3,28$ при $p \leq 0,01$), «ограниченный–безграничный» ($t = -3,23$ при $p \leq 0,01$), «дисгармоничный–гармоничный» ($t = -3,64$ при $p \leq 0,001$), «вдохновенный–депрессивный» ($t = 3,42$ при $p \leq 0,01$), «просветленный–беспросветный» ($t = 3,58$ при $p \leq 0,001$), «целостный–разрозненный» ($t = 3,54$ при $p \leq 0,001$), «заинтересованный–безразличный» ($t = 2,97$ при $p \leq 0,01$).

Таким образом, у реципиентов трансовых методов со встроенной интегративной лексикой наблюдались улучшения в сферах физического и эмоционального комфорта, этической, субъективного благополучия, мотивации, принятия себя, личной свободы, самовосприятия и самоотношения, целостности и гармонии, а также в психодуховной сфере.

Первый этап эксперимента показал, что положительные изменения субъективных оценок состояния возможны после восприятия и методик, которые не содержат специально встроенных ключевых слов и фраз, и тех, которые их содержат. Спектр наблюдаемых изменений после трансовых путешествий со встроенной лексикой, направленной на интеграцию личности, в целом шире, чем после методик без встроенной лексики, при этом выражены компоненты принятия себя, расширения границ самовосприятия и целостности.

На втором этапе эксперимента испытуемым предъявлялись трансовые методы с музыкальным и видеосопровождением: 7–11 без специально встроенной лексики и 7–11, содержащие дополнительные ключевые слова и фразы, значимо связанные с интеграцией личности.

При восприятии трансовых практик 7–11 без встроенной лексики значимые изменения субъективных оценок своего состояния участниками эксперимента были получены по шкалам: «злой–добрый» (2,61), «расслабленный–напряженный» (2,91), «успешный–неуспешный» (2,64), «счастливый–

несчастный» (2,82), «спокойный–беспокойный» (2,75), «ограниченный–безграничный» (2,48), «осмысленный–бессмысленный» (2,67).

Согласно полученным данным, восприятие методов трансовых путешествий без специально встроенной лексики ведет к улучшениям параметров физического и эмоционального комфорта, этических, субъективно-благополучия, границ самовосприятия и осмысленности происходящих процессов.

У испытуемых, воспринимавших трансовые методы 7–11 со встроенной интегративной лексикой, наблюдались изменения по шкалам: «созидающий–разрушающий» (3,59), «мягкий–твердый» (2,64), «плодотворный–бесплодный» (2,43), «притягивающий–отталкивающий» (3,19), «красивый–некрасивый» (2,82), «расслабленный–напряженный» (3,33), «успешный–неуспешный» (2,63), «дискомфортный–комфортный» (–2,91), «счастливым–несчастным» (2,91), «принимающий–не принимающий себя» (2,94), «спокойный–беспокойный» (2,55), «осмысленный–бессмысленный» (3,03), «вдохновенный–депрессивный» (3,14), «просветленный–беспросветный» (2,98), «целостный–разрозненный» (3,0).

По результатам тестирования методик со встроенной интегративной лексикой, музыкальным и визуальным фоном отмечалось большее разнообразие изменений: положительные сдвиги наблюдались не только в сферах комфорта, субъективного благополучия и осмысленности, но и в эстетической, психодуховной, в сфере продуктивной деятельности, вдохновения и целостности.

В зависимости от порядка предъявления трансовых методик второго этапа с музыкальным и видеофоном меняется общее количество шкал-дескрипторов: изменений в целом наблюдается больше по той методике, которая идет первой. При переходе от первой ко второй методике, вне зависимости от наличия или отсутствия ключевых слов, снижается ощущение физического комфорта и изменения состояния переходят на более высокий уровень: смысловой и психодуховный. При появлении музыкального фона в трансовых практиках сопровождающее их состояние меняется в сторону спокойствия и успешности, при добавлении видеоряда – в сторону расслабленности и просветленности. Восприятие испытуемыми трансовых путешествий со встроенной лексикой чаще ведет к состоянию вдохновения, чем просмотр и прослушивание методик без специально встроенных ключевых слов.

Согласно сводным данным, при восприятии методик 1–11 без целенаправленно встроенной интегративной лексики наиболее значимые улучшения зарегистрированы по шкалам «притягивающий – отталкивающий» (3,22), «расслабленный–напряженный» (3,34), «счастливый–несчастный» (2,94), «спокойный–беспокойный» (2,72), «свободный–несвободный» (2,69). Для методик 1–11 со встроенной интегративной лексикой – наибольшие изменения по шкалам «реализующий–не реализующий себя» (2,73), «расслабленный–напряженный» (3,44), «дискомфортный–комфортный» (–2,85), «счастливый–несчастный» (3,0), «принимаю-

щий–не принимающий себя» (2,79), «вдохновенный–депрессивный» (3,28), «просветленный–беспросветный» (3,28), «целостный–разрозненный» (3,27). Таким образом, при переходе к методам со встроенной интегративной лексикой задействуется самореализационный, деятельный аспект личности, развиваются состояния вдохновения и целостности.

Проанализируем полученные результаты на уровне комплексных переменных или факторов по всей базе данных субъективного шкалирования своего состояния реципиентами до и после восприятия трансовых методов, включающих и не включающих встроенную интегративную лексику. Сводные данные по массиву оценивания своего состояния испытуемыми подвергались процедуре факторного анализа методом главных компонент с критерием вращения Варимакс–Кайзера. Изменение состава комплексных глубинных переменных в ходе исследования показано в табл. 2, 3.

Таблица 2

**Динамика состояния реципиентов трансовых методов, не содержащих
встроенную интегративную лексику**

До методик 1–11 без встроенной лексики						
Матрица повернутых компонент						
	Компонента					
	1	2	3	4	5	6
горячий_холодный7	,666					
хаотичный_упорядоченный8	-,575					
простой_сложный39	,441					
неадекватный_адекватный24	-,365					
активный_пассивный1	,360					
грубый_нежный52	-,309					
подвижный_медлительный51	,283					
безопасный_страшный27	,250					
мужественный_женственный50		-,587				
ограниченный_безграничный41		-,361				
величественный_низменный28		,325				
любимый_ненавистный15		-,279				
плодотворный_бесплодный17		,272				
духовный_бездуховный42		,269				
хороший_плохой25		,237				
благополучный_неблагополучный33		,223				
субъективный_объективный23			,743			
большой_маленький4			-,318			
яркий_тусклый55			,290			
созидающий_разрушающий10			-,289			
жизнерадостный_унылый14			,241			
принимающий_себя_не_прин_себя37			,241			
вдохновенный_депрессивный46			,230			
заинтересованный_безразличный56			,224			
громкий_тихий54				,720		
проблемный_беспроблемный30				-,450		
противный_приятный6				-,357		

Продолжение табл. 1

истинный_ложный19				,315		
спокойный_беспокойный38				-,253		
злой_добрый13				-,229		
внутренний_внешний21					,647	
изменяющийся_стабильный22					-,565	
чистый_грязный18					,444	
сконцентрированный_рассеянный48					,339	
слабый_сильный3					,278	
осмысленный_бессмысленный44					,229	
веселый_грустный53					-,228	
счастливый_несчастный36					,206	
мягкий_твердый11						,820
дисгармоничный_гармоничный43						-,330
просветленный_беспросветный47						,320
дискомфортный_комфортный34						-,304
больной_здоровый31						-,277
быстрый_медленный12						-,265
целостный_разрозненный49						,206

Примечание. Метод выделения: анализ методом главных компонент. Вращение сошло за 23 итерации.

После методик 1–11 без встроенной лексики						
Матрица повернутых компонент						
	Компонента					
	1	2	3	4	5	6
простой_сложный39	,707					
спокойный_беспокойный38	,686					
проблемный_беспроблемный30	,627					
мужественный_женственный50	,516					
грубый_нежный52	,501					
активный_пассивный1	,421					
свободный_несвободный40	,344					
субъективный_объективный23		-,714				
громкий_тихий54		,662				
больной_здоровый31		-,370				
счастливый_несчастный36		,343				
хороший_плохой25		,333				
сконцентрированный_рассеянный48		,223				
успешный_неуспешный32		,213				
изменяющийся_стабильный22			,748			
слабый_сильный3			-,384			
духовный_бездуховный42			,331			
легкий_тяжелый2			,328			
безопасный_страшный27			,213			
мудрый_глупый35			-,201			
быстрый_медленный12				-,675		
ограниченный_безграничный41				,496		
внутренний_внешний21				,473		
темный_светлый5				,379		
горячий_холодный7				-,313		

истинный_ложный	19						- ,302		
любимый_ненавистный	15						- ,245		
расслабленный_напряженный	29							,663	
подвижный_медлительный	51							- ,374	
большой_маленький	4							,339	
заинтересованный_безразличный	56							,328	
осмысленный_бессмысленный	44								
мягкий_твердый	11								,812
дисгармоничный_гармоничный	43								- ,441
дискомфортный_комфортный	34								- ,386
яркий_тусклый	55								,253
величественный_низменный	28								,247
неадекватный_адекватный	24								- ,219

Примечание. Метод выделения: анализ методом главных компонент. Вращение сошлось за 13 итераций.

Рассмотрев итоговые данные по методикам без встроенной лексики, можно заметить, что до восприятия методик 1–11 ведущим является фактор «Адаптивность и комфорт» (в составе которого – шкалы «горячий–холодный», «хаотичный–упорядоченный», «неадекватный–адекватный», «активный–пассивный», «грубый–нежный», «подвижный–медлительный», «безопасный–страшный»), объясняющий 20,3% дисперсии. Второй по значимости фактор объясняет 17,4% дисперсии (шкалы «мужественный–женственный», «ограниченный–безграничный», «величественный–низменный», «любимый–ненавистный», «плодотворный–бесплодный», «духовный–бездуховный», «хороший–плохой», «благополучный–неблагополучный»). В то время как после восприятия данных методик ведущим становится фактор «Самоотношение» (включает в себя шкалы «простой–сложный», «спокойный–беспокойный», «проблемный–беспроблемный», «мужественный–женственный», «грубый–нежный», «активный–пассивный», «свободный–несвободный»), который объясняет 21,2% дисперсии. Следующий по значимости фактор объясняет 18,5% общей дисперсии (объединяет в себе шкалы «субъективный–объективный», «громкий–тихий», «большой–здоровый», «счастливый–несчастливый», «хороший–плохой», «сконцентрированный–рассеянный», «успешный–неуспешный») (см. табл. 2).

Таким образом, если на старте восприятия методик, не содержащих дополнительной интегративной лексики, у реципиентов наблюдается тенденция к состояниям комфорта и безопасности, то по итогам прохождения трансовых практик на первый план выходят стремление к беспроблемности, активности, свободе, счастью, успешности и ряд других критериев самопринятия и продуктивной самореализации.

Согласно факторному анализу сводных данных по методикам со встроенной лексикой, выделены следующие закономерности. До восприятия методик 1–11 ведущим является фактор «Самоотношение и адаптивность» (в его составе – шкалы «внутренний–внешний», «дискомфортный–комфортный», «благополучный–неблагополучный», «осознанный–неосознанный», «жизне-

радостный–унылый», «успешный–неуспешный», «принимающий–не принимающий себя», «больной–здоровый»), объясняющий 17% дисперсии.

Таблица 3

Динамика состояния реципиентов трансовых методов, содержащих встроенную интегративную лексику

До методик № 1–11 со встроенной лексикой						
Матрица повернутых компонент						
	Компонента					
	1	2	3	4	5	6
внутренний_внешний21	,822					
дискомфортный_комфортный34	-,341					
благополучный_неблагополучный33	,311					
осознанный_неосознанный45	,287					
жизнерадостный_унылый14	,274					
успешный_неуспешный32	,252					
принимающий себя не прин. себя37	,238					
больной_здоровый31	-,234					
изменяющийся_стабильный22		-,830				
подвижный_медлительный51		-,345				
быстрый_медленный12		-,341				
сфокусированный_рассеянный48		,314				
свободный_несвободный40		,299				
простой_сложный39		,267				
истинный_ложный19		,266				
мягкий_твердый11			,831			
реализующий себя не реализ. себя9			-,366			
безопасный_страшный27			,305			
дисгармоничный_гармоничный43			-,265			
свежий_гнилой16			,261			
темный_светлый5			-,236			
субъективный_объективный23				-,807		
горячий_холодный7				-,305		
притягивающий_отталкивающий20				,253		
хороший_плохой25				,247		
яркий_тусклый55				,235		
слабый_сильный3				-,225		
веселый_грустный53				,208		
красивый_некрасивый26						
мужественный_женственный50					-,816	
духовный_бездуховный42					,339	
плодотворный_бесплодный17					,305	
расслабленный_напряженный29					,293	
спокойный_беспокойный38					,290	
просветленный_беспросветный47					,268	
хаотичный_упорядоченный8					-,265	
величественный_низменный28					,255	
заинтересованный_безразличный56					,254	
целостный_разрозненный49					,242	
громкий_тихий54						,739

Сравнительный анализ динамики состояния реципиентов

Окончание табл. 2

большой_маленький4						,560
ограниченный_безграничный41						-,378
противный_приятный6						-,357
счастливый_несчастный36						,274

Примечание. Метод выделения: анализ методом главных компонент. Вращение сошлось за 9 итераций.

После методик № 1–11 со встроенной лексикой						
Матрица повернутых компонент						
	Компонента					
	1	2	3	4	5	6
хаотичный_упорядоченный8	,744					
мягкий_твердый11	,640					
грубый_нежный52	,627					
безопасный_страшный27	,581					
ограниченный_безграничный41	,551					
целостный_разрозненный49	-,288					
мужественный_женственный50		-,514				
громкий_тихий54		,508				
субъективный_объективный23		-,500				
темный_светлый5		-,383				
плодотворный_бесплодный17		,363				
заинтересованный_безразличный56		,257				
жизнерадостный_унылый14		,252				
принимающий_себя не прин. себя37		,247				
осмысленный_бесмысленный44		-,228				
чистый_грязный18		,219				
созидающий_разрушающий10		,216				
внутренний_внешний21			,774			
дисгармоничный_гармоничный43			-,390			
красивый_некрасивый26			,349			
вдохновенный_депрессивный46			,297			
расслабленный_напряженный29			,220			
горячий_холодный7				,522		
активный_пассивный1				,519		
проблемный_беспроблемный30				-,508		
слабый_сильный3				-,477		
неадекватный_адекватный24				-,363		
свободный_несвободный40				,289		
духовный_бездуховный42				,281		
спокойный_беспокойный38				,224		
быстрый_медленный12					,597	
злой_добрый13					-,536	
большой_маленький4					,412	
мудрый_глупый35					,386	
больной_здоровый31					-,356	
подвижный_медлительный51					,316	
простой_сложный39					,207	
изменяющийся_стабильный22						-,583
осознанный_неосознанный45						,406

Примечание. Метод выделения: анализ методом главных компонент. Вращение сошлось за 10 итераций.

Второй по значимости фактор до восприятия данных методик объясняет 14,5% дисперсии (шкалы «изменяющийся–стабильный», «подвижный–медлительный», «быстрый–медленный», «сконцентрированный–рассеянный», «свободный–несвободный», «простой–сложный», «истинный–ложный»). После восприятия реципиентами трансовых методов со встроенной лексикой ведущим становится фактор «Внутренняя согласованность» (включает в себя шкалы «хаотичный–упорядоченный», «мягкий–твердый», «грубый–нежный», «безопасный–страшный», «ограниченный–безграничный», «целостный–разрозненный»), который объясняет 22,4% общей дисперсии. Следующий за ним по значимости фактор объясняет 19,4% дисперсии (шкалы «мужественный–женственный», «громкий–тихий», «субъективный–объективный», «темный–светлый», «плодотворный–бесплодный», «заинтересованный–безразличный», «жизнерадостный–унылый», «принимающий–не принимающий себя», «осмысленный–бессмысленный», «чистый–грязный», «созидающий–разрушающий») (см. табл. 3).

Следовательно, перед восприятием методик со встроенной интегративной лексикой для реципиентов важны благополучные отношения с собой, эмоциональный комфорт и успешность, к которым после прохождения интегративных трансовых практик добавляются внутренняя согласованность, расширение границ самовосприятия, стремление к продуктивной деятельности. Комплексные переменные как актуальные для практикующих темы становятся более концентрированными и весомыми, они отражают компоненты согласованности и динамику самореализации в ходе интеграции личности.

Выводы

Гипотеза исследования подтвердилась: существуют значимые различия в динамике состояния испытуемых после восприятия трансовых методик без встроенной лексики и со встроенной лексикой, характерной для процесса и результата личностной интеграции. Спектр наблюдаемых изменений после трансовых путешествий со встроенной лексикой, направленной на интеграцию личности, чаще всего шире, чем после методик без встроенной лексики. Состояния испытуемых после прохождения практик со встроенной лексикой значимо меняются в направлении большего принятия себя, расширения границ самовосприятия, осознанности и целостности.

В результате факторного анализа зарегистрирован ряд глубинных характеристик состояния респондентов при прохождении методик трансовых путешествий. В ходе первого этапа исследования наблюдалась динамика от социальных требований адаптации, которые не всегда выполнимы для испытуемых, к процессу самоисследования и улучшения отношения к себе. Второй этап прохождения трансовых практик без специально встроенных ключевых слов был связан с усилением значения самореализационного аспекта в деятельности испытуемых. Актуальность самопринятия и продуктивной самореализации сохраняется как результат прохождения всех трансовых методик без встроенной лексики.

Экспериментальная группа, воспринимавшая транссовые практики со встроенной лексикой первого этапа исследования, продемонстрировала изменения значимости некоторых ценностей: самопознание и его творческий потенциал для развития себя стали важнее, чем проявление адаптивности и успеха самореализации. На втором этапе исследования транссовых методик со встроенной лексикой практикующие переместили свое внимание с внешних признаков благополучных отношений к себе и миру на критерии внутренней согласованности, мира с собой. В целом внутренняя согласованность и динамика самореализации сохранились как комплексные переменные, значимые при прохождении всех практик со встроенной лексикой, направленной на интеграцию личности.

Значит ли это, что, добавляя в любой текст трансового наведения ключевые «интегрирующие» слова, мы получим целостную личность после восприятия определенного количества методик? Как показало исследование, результат транссовых путешествий зависит от множества условий и, соблюдая основные из них, можно приблизить практикующего к состоянию интеграции, если это для него актуально. Поскольку в практике работы психолога-консультанта запросы на личностную интеграцию как способ решения внутренних и внешних конфликтов присутствуют далеко не всегда, то данные методы имеют свою сферу применения, в которой и следует ожидать необходимый результат. Во всех остальных случаях «осчастливить» человека против его осознанного желания, переведя из проблемного состояния в гармоничное, представляется маловероятным и нецелесообразным. Процессы дезинтеграции и интеграции закономерно сменяют друг друга в ходе становления и развития личности.

Основные шаги в направлении личностной интеграции должны быть уместны и понятны клиенту, осуществляться на его языке, в его семантическом поле и одновременно учитывать критерии универсальности общечеловеческого семантического поля. Словесные сообщения создают основной конструкт или дают точку отсчета, оттолкнувшись от которых человек может совершать свое путешествие к целостности, постепенно приходить к согласию с собой и миром, более полно реализовывать себя. Один из методов психологического сопровождения на этом пути – интегративные транссовые практики, которые были использованы в нашем исследовании.

Перспективами дальнейших исследований могут стать выявление специфики работы транссовых интегративных методов применительно к различным клиентским запросам в контексте психологического консультирования и сравнительный анализ эффективности данных методов, используемых для клиентов различных социальных категорий, имеющих и не имеющих опыта работы с практиками ИСС и методами личностной интеграции.

Литература

1. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки. М. : Академия, 2001. 352 с.
2. Клиническая психология / под ред. М. Перре, У. Бауманн. СПб. : Питер, 2002. 1312 с.

3. Абросимова Ю.А. Социально-психологические характеристики образа интегрированной личности : дис. ... канд. психол. наук. Саратов : СГУ, 2011. 203 с.
4. Андреас К., Андреас Т. Сущностная трансформация. Воронеж : МОДЭК, 1999. 320 с.
5. Беккио Ж., Росси Э. Гипноз XXI века. М. : Класс, 2003. 272 с.
6. Кроль Л.М. Между живой водой и мертвой: практика интегративной гипнотерапии. М. : Класс, 1998. 400 с.
7. Юнг К.Г. Исследование феноменологии самости. М. : Рефл-бук, Ваклер, 1997. 336 с.
8. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М. : Прогресс, 1994. 480 с.
9. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека. Парадигмы, проекции, практики. М. : Академия, 2002. 272 с.
10. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Методы и техники. М. : Институт психотерапии, 2005. 544 с.
11. Юнг К.Г. Об энергетике души. М. : Академический проект, 2008. 297 с.
12. Rogers C. On becoming a Person: A therapist's view of psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin, 1961.
13. Кабрин В.И. Ноэтический потенциал человека как перспектива антропологической психологии // Сибирский психологический журнал. 2007. № 26. С. 8–14.
14. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики. СПб. : Евразия, 1999. 432 с.
15. De Carvalho R.J. The growth hypothesis and self-actualization: an existential alternative // The Humanistic Psychologist. 1990. Vol. 18, № 3. P. 252–258.
16. Ольвинская Ю.Л. Гармоничность психологической организации личности как основа для развития потенциала самоактуализации. СПб., 2005. 23 с. Рукопись деп. в ИНИОН РАН № 59603 от 29.12.2005.
17. Абросимова Ю.А. Принципы и методы интеграции личности : учеб. пособие. Саратов : КУБиК, 2013. 240 с.
18. Абросимова Ю.А. Понять без слов. Развитие интуиции психологов онлайн-консультантов : учеб. пособие. Саратов : Техно-Декор, 2016. 280 с.
19. Абросимова Ю.А. Слова на пути к целостности. Трансовые методы интеграции личности : учеб. пособие. Саратов : Техно-Декор, 2017. 240 с.
20. Абросимова Ю.А. Истории, меняющие жизнь. Практикум создания и использования гипнотических метафор. Саратов : Техно-Декор, 2014. 320 с.
21. Меновщиков В.Ю. Онлайн-консультирование как часть постмодернистской культуры (философско-исторический контекст и методология современной психопрактики) // Психологическое консультирование Онлайн № 2 : научно-практический журнал. 2010. С. 4–16.
22. Петренко В.Ф. Основы психосемантики. М., 2005. 480 с.
23. Шалак В.И. Современный контент-анализ. М. : Омега-Л, 2004. 272 с.

Сведения об авторе:

АБРОСИМОВА Юлия Александровна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и прикладной социологии Института социального и производственного менеджмента Саратовского государственного технического университета им. Ю.А. Гагарина (Саратов, Россия). E-mail: ericom007@mail.ru

*Поступила в редакцию 21.10.2017 г. ;
повторно 01.11.2017 г. ; принята 28.12.2017 г.*

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF THE RECIPIENTS' STATES IN TRANCE METHODS WITH AND WITHOUT BUILT-IN INTEGRATIVE LEXICON

Siberian journal of psychology, 2018, 67, 115–134. DOI: 10.17223/17267080/67/9

Abrosimova Julia Al., Yuri Gagarin State Technical University of Saratov (Saratov, Russian Federation). E-mail: ericom007@mail.ru

Keywords: personal integration; trance methods; altered states of consciousness; integrative lexicon.

In order to find the ways of improving the methods of personal integration, we conducted a comparative analysis of how participants perceive trance practices in standard format and in the format containing additional integrative lexicon. The role of verbal communication is indicated as helpful to clients in their personality integration. On the basis of previous studies, the criteria for an integrated personality are determined. According to these criteria, the subjects in the state of personal integration come into contact with their deep essence; their personality structure changes towards personification; the ability for transpersonal communication, internal motivation, and special resource states of consciousness develop. The article presents a review of the associative vocabulary of the keywords which are in a statistically significant connection with the image of an integrated personality, and which reflect the process and the result of its harmonization. The most common keywords refer to the following categories: "Action" (it includes verbs that are used at the stage of clarifying the client's problems, interacting with the problematic parts of client's self including inner self), "Definition" (is reflects qualitative and quantitative characteristics of personality integration), and "State" (it describes integrative experiences as indicators to identify the inner self, to stabilize and develop the process of integration). With the help of the psycho-semantic method of subjective scaling, we identified significant differences in the dynamics of the recipients' states in trance methods without a built-in lexicon and methods containing additional integrative lexicon.

The results of participating in trance methods without built-in lexicon show an increase in the self-realization aspect in the activities of the subjects. There is a wider range of changes in the state of the participants after their participation in trans methods which include integrative lexicon. The specific nature of these changes consists of: a greater acceptance of oneself, broadening the boundaries of self-perception, awareness and integrity. The scope of practical application of the results is: the psychological support in the process of formation and development of a personality in the context of psychological counseling. The verbal messages of a psychologist, which are built in accordance with integrative lexicon, provide a basic construct and give a starting point, that helps the client to perform his journey to integrity, gradually coming to acceptance of the world and of oneself, and to fulfill one's potential.

References

1. Vasilieva, O.S. & Filatov, F.R. (2001) *Psikhologiya zdorov'ya cheloveka: etalony, predstavleniya, ustanovki* [Psychology of human health: standards, representations, attitudes]. Moscow: Akademiya.
2. Perrez, M. & Baumann, U. (eds) (2002) *Klinicheskaya psikhologiya* [Clinical Psychology]. TRAnslated from Germn. St. Petersburg: Piter.
3. Abrosimova, Yu.A. (2011) *Sotsial'no-psikhologicheskie kharakteristiki obraza integrirovannoy lichnosti* [Socio-psychological characteristics of the image of an integrated personality]. Psychology Cand. Diss. Saratov.
4. Andreas, K. & Andreas, T. (1999) *Sushchnostnaya transformatsiya* [Essential transformation]. Voronezh: MODEK.
5. Becchio, J. & Rossi, E. (2003) *Gipnoz XXI veka* [Hypnosis of the 21st century]. Translated from English by O.YU. Uralskaya. Moscow: Klass.
6. Krol, L.M. (1998) *Mezhdru zhivoy vodoy i mertvoy: praktika integrativnoy gipnoterapii* [Between living and dead waters: the practice of integrative hypnotherapy]. Moscow: Klass.
7. Jung, K.G. (1997) *Issledovanie fenomenologii samosti* [The Phenomenology of Self]. Translated from German by M. Sobutskiy. Moscow: Refl-buk, Vakler.
8. Rogers, C. (1994) *Vzglyad na psikhoterapiyu. Stanovlenie cheloveka* [On Becoming a Person: A Therapists View of Psychotherapy]. Translated from M.M. Isenina. Moscow: Progress.
9. Orlov, A.B. (2002) *Psikhologiya lichnosti i sushchnosti cheloveka. Paradigmy, proektsii, praktiki* [Psychology of personality and essence of man. Paradigms, projections, practices]. Moscow: Akademiya.

10. Kozlov, V.V. (2005) *Psikhotekhnologii izmenennykh sostoyaniy soznaniya. Metody i tekhniki* [Psychotechnologies of altered states of mind. Methods and techniques]. Moscow: Institut psikhoterapii.
11. Jung, K.G. (2008) *Ob energetike dushi* [On the energy of the soul]. Translated from German by V. Bakusev. Moscow: Akademicheskii proekt.
12. Rogers, C. (1961) *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
13. Kabrin, V.I. (2007) Noeticheskiy potentsial cheloveka kak perspektiva antropologicheskoy psikhologii [Noetic potential of man as a perspective of anthropological psychology]. *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal – Siberian Journal of Psychology*. 26. pp. 8–14.
14. Maslow, A.G. (1999) *Dal'nie predely chelovecheskoy psikhiki* [The far reaches of the human psyche]. St. Petersburg: Evraziya.
15. De Carvalho, R.J. (1990) The growth hypothesis and self-actualization: an existential alternative. *The Humanistic Psychologist*. 18(3). pp. 252–258. DOI: 10.1080/08873267.1990.9976893
16. Olvinskaya, Yu.L. (2005) *Garmonichnost' psikhologicheskoy organizatsii lichnosti kak osnova dlya razvitiya potentsiala samoaktualizatsii* [Harmoniousness of the psychological organization of the personality as a basis for developing the potential of self-actualization]. St. Petersburg. [Manuscript № 59603 of December 29, 2005].
17. Abrosimova, Yu.A. (2013) *Printsipy i metody integratsii lichnosti* [Principles and methods of personality integration]. Saratov: KUBiK.
18. Abrosimova, Yu.A. (2016) *Ponyat' bez slov. Razvitie intuitsii psikhologov onlayn-konsul'tantov* [To understand without words. Development of the intuition of psychologists online consultants]. Saratov: Tekhno-Dekor.
19. Abrosimova, Yu.A. (2017) *Slova na puti k tselostnosti. Transovye metody integratsii lichnosti* [Words on the road to integrity. Transitive methods of personality integration]. Saratov: Tekhno-Dekor.
20. Abrosimova, Yu.A. (2014) *Istorii, menyayushchie zhizn'. Praktikum sozdaniya i ispol'zovaniya gipnoticheskikh metaphor* [Stories that change lives. The practice of creating and using hypnotic metaphors]. Saratov: Tekhno-Dekor.
21. Menovshchikov, V.Yu. (2010) Onlayn-konsul'tirovanie kak chast' postmodernistskoy kultury (filosofsko-istoricheskiy kontekst i metodologiya sovremennoy psikhopraktiki) [Online counseling as part of postmodern culture (philosophical and historical context and methodology of modern psychopractics)]. *Psikhologicheskoe konsul'tirovanie Onlayn*. 2. pp. 4–16.
22. Petrenko, V.F. (2005) *Osnovy psikhosemantiki* [Fundamentals of Psychosemantics]. Moscow: Piter.
23. Shalakh, V.I. (2004) *Sovremennyy kontent-analiz* [Contemporary content analysis]. Moscow: Omega-L.

Received 21.10.2017;

Revised 01.11.2017;

Accepted 28.12.2017