

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ  
ХАРЬКОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
имени В. Н. КАРАЗИНА

И. А. Кочарян

**СИСТЕМА РАДОСТИ:  
эссенциальная саморегуляция психики  
и ее психологическая коррекция**

Монография

Харьков – 2016

УДК 159.923.2:159.98

ББК 88.37

К 75

**Рецензенты:**

**Т. Б. Хомуленко** – доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой практической психологии Харьковского национального педагогического университета имени Г. С. Сковороды;  
**Л. Ф. Шестопалова** – доктор психологических наук, профессор, руководитель отдела медицинской психологии ГУ «Институт неврологии, психиатрии и наркологии Национальной академии медицинских наук Украины».

*Утверждено к печати решением Ученого совета  
Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина  
(протокол № 5 от 25 апреля 16 года)*

*Утверждено к печати решением тренерского совета  
Всеукраинского института клиент-центрированной и экспириентальной психотерапии  
(протокол № 6 от 18 февраля 2016 года)*

**Кочарян И. О.**

К 75 Система радості: есенційна саморегуляція психіки та її психологічна корекція : монографія /  
І. А. Кочарян. – Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2016. – 288 с.  
ISBN 978-966-285-350-6

Монографія присвячена вирішенню проблеми підтримки психологічного здоров'я і благополуччя людини за рахунок налаштування особливої системи психічної саморегуляції. Системоутворюючим фактором формування такої системи є тенденція людини до самоактуалізації. Процес реалізації цієї тенденції описується в роботі взаємодією трьох психічних підструктур: творчої і сутнісної – есенційної, побічної і деструктивної – інфернальної, а також тієї, що вибирає і вирішує, – «Его». Розкривається ідея про «психічний тонус» тілесно-емоційної, комунікативної та поведінкової ланок саморегуляційної системи людини, а також наводяться терапевтичні стратегії їх налаштування.

Адресована практикуючим психологам і психотерапевтам; студентам, які навчаються за спеціальністю «Психологія»; а також широкому колу читачів.

**Кочарян И. А.**

К 75 Система радости: эссенциальная саморегуляция психики и ее психологическая коррекция : монография / И. А. Кочарян. – Х. : ХНУ имени В. Н. Каразина, 2016. – 288 с.  
ISBN 978-966-285-350-6

Монография посвящена решению проблемы поддержания психологического здоровья и благополучия человека за счет настройки особой системы психической саморегуляции. Системообразующим фактором формирования такой системы является самоактуализирующая тенденция человека. Процесс реализации этой тенденции описывается в работе взаимодействием трех психических подструктур: созидательной и сущностной – эссенциальной, побочной и деструктивной – инфернальной, а также выбирающей и решающей – «Эго». Раскрывается идея о «психическом тонусе» телесно-эмоционального, коммуникативного и поведенческого звеньев саморегуляционной системы человека, а также приводятся терапевтические стратегии их настройки.

Адресована практикующим психологам и психотерапевтам; студентам, обучающимся по специальности «Психология»; а также широкому кругу читателей.

**Kocharyan I.**

К 75 Happiness system: essential mental self-regulation and its psychological correction / I. Kocharyan. – Kharkiv : V. N. Karazin Kharkiv National University, 2016. – 288 p.  
ISBN 978-966-285-350-6

The monography is devoted to decision of maintaining psychological health problem and human well-being by setting a special system of psychic self-regulation. The backbone factor in the formation of such a system is a self-actualizing human tendency. The process of trend implementing is described in the interaction of three mental substructures: the creative-essential, adverse and destructive-infernal, and pick and choose – «Ego». It reveals the idea of «mental toned» body-emotional, communicative and behavioral links of the personal self-regulatory system, as well as provides therapeutic setting of their strategy.

Addressed to practicing psychologists and psychotherapists; students studying on the specialty «Psychology»; as well as a wide range of readers.

УДК 159.923.2:159.98  
ББК 88.37

ISBN 978-966-285-350-6

© Харьковский национальный университет  
имени В. Н. Каразина, 2016  
© Кочарян И. А., 2016  
© Рыжова Ю. Н., макет обложки, 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	6
ВВЕДЕНИЕ.....	9
<b>РАЗДЕЛ 1. ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ КАК РЕСУРС САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЧЕЛОВЕКА.....</b>	<b>12</b>
1.1. Саморегуляция: основные подходы.....	14
1.1.1. Реактивные теории саморегуляции.....	15
1.1.2. Субъектно-целевые теории саморегуляции.....	18
1.1.3. Системные теории саморегуляции.....	22
1.2. Уровни психической саморегуляции.....	30
1.2.1. Эмоциональный уровень саморегуляции.....	31
1.2.2. Когнитивный уровень саморегуляции.....	41
1.2.3. Волевой уровень саморегуляции.....	49
1.3. Ответственность как интегральный механизм психической саморегуляции.....	52
1.3.1. Ответственность: исследовательские традиции.....	53
1.3.2. Структура и типология ответственности.....	54
1.3.3. Личностный симптомокомплекс ответственности.....	57
Выводы к разделу 1.....	60
<b>РАЗДЕЛ 2. ПСИХИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩАЯ САМОАКТУАЛИЗИРУЮЩУЮ ТЕНДЕНЦИЮ.....</b>	<b>63</b>
2.1. Борьба противоположностей (эссенциальное и инфернальное).....	67
2.1.1. «Внутренний Бог» («эссенциальное Я»).....	67
2.1.2. «Внутренний демон» («инфернальное Я»).....	74
2.1.3. Критерии эссенциальности/инферральности посланий.....	80
2.2. Третья сила («Эго»).....	84
2.2.1. Эмоциональные и телесные ресурсы «Эго».....	87
2.2.2. Коммуникативный ресурс «Эго».....	92
2.2.3. Поведенческий ресурс «Эго».....	95
2.3. Структура эссенциальной саморегуляции.....	109
2.3.1. Принципы эссенциальной саморегуляции.....	109
2.3.2. Этапы функционирования системы эссенциальной саморегуляции.....	111

2.3.3. Уровни эссенциальной саморегуляции:	
от дурака до негодяя.....	116
Выводы к разделу 2.....	121
<b>РАЗДЕЛ 3. ДЕМОНИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ И ИХ</b>	
<b>ПРЕОДОЛЕНИЕ В ПСИХОТЕРАПИИ.....</b>	<b>125</b>
3.1. Описание демонических (инфернальных) стратегий...125	
3.1.1. Стратегия 1: подмена.....	125
3.1.2. Стратегия 2: псевдопомощь.....	130
3.1.3. Стратегия 3: предательство (самопредательство).....	132
3.2. Диагностика и преодоление демонических стратегий.....	143
3.2.1. Диагностика демонических стратегий.....	143
3.2.2. Преодоление демонических стратегий 1 и 2 (подмены и псевдопомощи).....	148
3.2.3. Преодоление демонической стратегии 3 (предательство).....	152
Выводы к разделу 3.....	162
<b>РАЗДЕЛ 4. КОРРЕКЦИЯ РЕСУРСОВ «ЭГО».....</b>	<b>166</b>
4.1. Коррекция эмоционального ресурса «Эго».....	166
4.1.1. Терапевтический контакт.....	167
4.1.2. Векторная модель терапевтического контакта.....	168
4.1.3. Радость и травматичность в терапевтическом контакте.....	170
4.1.4. Эмоциональная близость и отдаленность в терапевтическом контакте.....	174
4.1.5. Теория амбивалентности в психотерапии.....	176
4.1.6. Стратегии преодоления амбивалентности.....	182
4.2. Коррекция поведенческого ресурса «Эго»: терапевтическая провокация.....	185
4.2.1. Тонус поведенческого ресурса «Эго».....	186
4.2.2. Провокативная позиция психотерапевта.....	190
4.2.3. Архетип Трикстера и его терапевтический потенциал.....	193
4.2.4. Провокация в терапевтическом контакте (метод Гольдмунда).....	195
4.2.5. Техники терапевтической провокации.....	201
4.3. Коррекция коммуникативного ресурса «Эго».....	207
4.3.1. Диагностика коммуникативного ресурса «Эго».....	207
4.3.2. Настройка коммуникативного ресурса «Эго».....	211
4.3.3. Интеграция внутренней коммуникации.....	213

4.3.4. Оценка эссенциальности/инфернальности посланий.....	218
Выводы к разделу 4.....	221
<b>РАЗДЕЛ 5. ДИАГНОСТИКА И КОРРЕКЦИЯ МЕХАНИЗМОВ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ.....</b>	<b>224</b>
5.1. Диагностика личностного симптомокомплекса ответственности.....	224
5.1.1. Процедура тестирования ответственности о методике ОДЛСО.....	224
5.1.2. Процедура обработки и интерпретация результатов тестирования по методике ОДЛСО.....	227
5.1.3. Основные психометрические показатели методики ОДЛСО.....	237
5.2. Коррекция личностного симптомокомплекса ответственности.....	239
5.2.1. Цели и задачи программы коррекции личностного симптомокомплекса ответственности (ПКЛСО).....	239
5.2.2. Описание программы коррекции личностного симптомокомплекса ответственности (ПКЛСО).....	241
5.2.3. Оценка эффективности программы коррекции личностного симптомокомплекса ответственности (ПКЛСО).....	248
5.3. Проект «Быть Живым».....	253
5.3.1. Телесный модуль.....	255
5.3.2. Модуль «Пять языков любви».....	259
5.3.3. Модуль «Мастерская психологического преобразования и телесности».....	261
5.3.4. Модуль «Группа встреч».....	264
Выводы к разделу 5.....	266
<b>ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ КОНЦЕПЦИИ САМОРЕГУЛЯЦИИ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЙ САМОАКТУАЛИЗИРУЮЩЮЮ ТЕНДЕНЦИЮ ЧЕЛОВЕКА.....</b>	<b>268</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>270</b>