

УДК 159.955:615.851

**Манілов Ігор Феліксович**, кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

e-mail: [latit@ukr.net](mailto:latit@ukr.net)

## **РОЗВИТОК АДАПТИВНОГО МИСЛЕННЯ ЗА ДОПОМОГОЮ КОНФРОНТАЦІЙНОЇ СУГЕСТІЇ**

### *Анотація*

*У статті наведено результати дослідження проблеми розвитку адаптивного мислення у людей з невротичними, пов'язаними зі стресом та соматоформними розладами. Показано, що рівень розвитку адаптивного мислення людини впливає на рівень її соціальної адаптації. Одним з найбільш важливих аспектів розвитку адаптивного мислення є психологічна корекція дисфункціональних думок. З'ясовано, що у традиційних психотерапевтичних техніках перевага надається методу переконань і дуже мало використовується сугестія. Запропоновано більш активно впроваджувати в психотерапевтичну практику гетерогенне навіювання, зокрема, метод конфронтаційної сугестії. У відповідності з основними положеннями метода конфронтаційної сугестії, існують базові загальнонаукові принципи та світоглядні ідеї, які є антагоністами дисфункціональних думок. Ці ідеї та принципи можливо прищеплювати людині за допомогою гетерогенної сугестії. Зіткнення навіюваних ідей-принципів з дисфункціональними думками провокує феномен когнітивного дисонансу з подальшою корекцією дисфункціональних думок. З'ясовано, що добрий психотерапевтичний ефект дає навіювання ідей-принципів безперервної мінливості, взаємозв'язку, відносності, необоротності, самоорганізації, динамічної рівноваги. Представлено результати навіювання даних ідей-принципів людям з невротичними, пов'язаними зі стресом та*

*соматоформними розладами. Показана висока ефективність конфронтаційної сугестії в розвитку адаптивного мислення клієнтів.*

**Ключові слова:** *конфронтаційна сугестія, навіювання, адаптивне мислення, дисфункціональні думки, психологічна корекція, психотерапія.*

**Манилов Игорь Феликсович**, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник, ведущий научный сотрудник Института психологии имени Г.С. Костюка НАПН Украины.

e-mail: [latit@ukr.net](mailto:latit@ukr.net)

## **РАЗВИТИЕ АДАПТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ КОНФРОНТАЦИОННОЙ СУГГЕСТИИ**

### ***Аннотация***

*В статье представлены результаты исследований проблемы развития адаптивного мышления у людей, страдающих на невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства. Показано, что уровень развития адаптивного мышления человека влияет на уровень его социальной адаптации. Одним из наиболее важных аспектов развития адаптивного мышления является психологическая коррекция дисфункциональных мыслей. Отмечено, что в традиционных психотерапевтических техниках предпочтение отдается методу убеждения и крайне мало используется суггестия. Предложено более активно внедрять в психотерапевтическую практику гетерогенное внушение и, в частности, метод конфронтационной суггестии. В соответствии с основными положениями метода конфронтационной суггестии, существуют базовые общенаучные принципы и мировоззренческие идеи, которые являются антагонистами дисфункциональных мыслей. Данные идеи-принципы можно привить человеку с помощью гетерогенной суггестии. Столкновение внушенных идей-принципов с дисфункциональными мыслями провоцирует феномен когнитивного диссонанса с последующей коррекцией*

*дисфункциональных мыслей. Установлено, что хороший психотерапевтический эффект дает внушение идей-принципов непрерывной изменчивости, взаимосвязи, относительности, необратимости, самоорганизации, динамического равновесия. Представлены результаты гетерогенного внушения данных идей-принципов людям, страдающим на невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства. Показана высокая эффективность конфронтационной суггестии в развитии адаптивного мышления клиентов.*

***Ключевые слова:** конфронтационная суггестия, внушение, адаптивное мышление, дисфункциональные мысли, психологическая коррекция, психотерапия.*

**Manilov Igor Felixovich**, Candidate of Psychological Sciences, Senior Scientist, Leading Staff Scientist, Institute for Psychology named by G.S. Kostyuk of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine.

e-mail: [latit@ukr.net](mailto:latit@ukr.net)

## **DEVELOPMENT OF ADAPTIVE INTELLECTION BY MEANS OF CONFRONTATION SUGGESTION**

### *Summary*

*The paper represents findings on the development of adaptive intellection of those humans that suffer from neurotic, stress-related and somatoform disorders. It is shown that there is correspondence between the adaptive intellection level of a human and his/her social adaptation. One of the most important aspects of the adaptive intellection development is psychological correction of dysfunctional thoughts. It is observed that persuasion technique is generally used in traditional psychotherapeutic practices, as opposed to suggestion that is rather uncommon. It is proposed to introduce verbal suggestion into psychotherapeutic practice more actively, in particular, the confrontation suggestion technique. In accordance with*

*the key principles of the confrontation suggestion technique, there are basic scientific points and world-view visions that are considered as antagonists of dysfunctional thoughts. Such ideas and visions can be implant in a human by means of verbal suggestion. Confrontation of suggested ideas and principles with dysfunctional thoughts provokes the phenomenon of cognitive dissonance with further correction of the latter ones. It is determined that a good psychotherapeutic effect can be achieved by suggestion of the ideas-principles of continuous changeability, interdependence, relativity, irreversibility, self-organization and dynamic equilibrium. The results of verbal suggestion of such ideas-principles to humans that suffer from neurotic, stress-related and somatoform disorders are represented in the paper. It is shown that high efficiency of the confrontation suggestion usage for the development of clients' adaptive intellection is achieved.*

**Key words:** *confrontation suggestion, suggestion, adaptive intellection, dysfunctional thoughts, psychological correction, psychotherapy*

**Постановка проблемы.** Под адаптивным мышлением подразумевается способность быстро и легко находить решения всевозможных проблемных ситуаций в условиях постоянно изменяющейся социальной среды. Адаптивное мышление позволяет человеку выдвигать реалистичные цели и последовательно их достигать, эффективно взаимодействовать с другими людьми и поддерживать с ними хорошие отношения в подавляющем большинстве ситуаций. Понятие адаптивное мышление тесно связано с понятием социальная адаптация. Различными аспектами социальной адаптации занимались такие исследователи как Н. Миллер, Дж. Доллард, Р. Сирс, Р. Бенедикт, М. Мид, Т. Френч и др [5].

Большинство специалистов сходятся на том, что адаптивное мышление позволяет человеку легче приспосабливаться к новым условиям жизни. У хорошо адаптированных людей когнитивные стратегии восприятия реальности отличаются гибкостью и способностью меняться в соответствие с новым

опытом [2; 6; 8]. Их мышление отличается универсальностью, пластичностью и непредвзятостью. Мысли, которые мешают человеку преодолевать различные жизненные ситуации, называют дисфункциональными (неадаптивными). С ними чаще всего связывают неадекватные эмоциональные реакции и всевозможные девиации поведения.

Патогенный характер дисфункциональных мыслей особенно заметно проявляется у людей, страдающих на невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства [1; 5]. Трансформация неадаптивных мыслей в адаптивные является одним из главных направлений психотерапевтической работы. Наиболее последовательно процедура проработки дисфункциональных мыслей представлена в работах когнитивных психотерапевтов [8; 9; 10; 11]. Полезность представленных в пособиях по когнитивной психотерапии техник не вызывает сомнения. Остается лишь проблема их универсальности и диапазона применимости. Большинство когнитивных техник ориентировано на логическую проработку клиентом собственных ошибочных суждений. Крайне незначительно используется коррекционный потенциал суггестии. В то же время, далеко не всем подходит путь методичного и последовательного выстраивания необходимых умозаключений. В этой ситуации, весьма востребованными оказываются новые эффективные методы суггестивного воздействия, которые расширяют возможности традиционной психотерапии и психологической коррекции [1; 5; 7]. Одним из таких новых перспективных методов является метод конфронтационной суггестии, предложенный И.Ф. Маниловым [4].

Основные положения метода конфронтационной суггестии выглядят следующим образом: 1. Существуют базовые общенаучные принципы и мировоззренческие идеи, которые являются антагонистами дисфункциональных мыслей; 2. Данные идеи-принципы можно привить человеку с помощью гетерогенной суггестии; 3. Столкновение внушенных саногенных идей-принципов с дисфункциональными мыслями провоцирует

феномен когнитивного диссонанса с последующей коррекцией дисфункциональных мыслей.

Из сказанного следует, что для успешного осуществления психотерапии необходимо трансформировать неадаптивные мысли в адаптивные. Для этого необходимо использовать суггестивные методы психотерапевтического воздействия, в частности, конфронтационную суггестию. Таким образом, изучение психотерапевтических возможностей конфронтационной суггестии, и ее потенциала в развитии адаптивного мышления людей, страдающих на невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства, является актуальным направлением научных исследований.

**Цель.** Целью представленных в статье теоретических и экспериментальных исследований является научное обоснование возможностей конфронтационной суггестии в развитии адаптивного мышления людей, страдающих на невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства.

**Анализ предыдущих публикаций.** Наиболее полно исследования проблемы коррекции дисфункциональных мыслей представлены в работах таких когнитивных психотерапевтов, как А. Ellis, А. Beck, D. Meichenbaum, R.M. Hirshfeld, S. Seligman, N. Epstein, C. Perris, H.M. Warwick, A.J. Rush, G.D. Pinard, M.T. Shea, J.C. Coyne, I.H. Gotlieb, D. Westbrook, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян [8; 9; 10; 11]. В публикациях упомянутых авторов прослеживается основная идея, а именно: порочный круг неадаптивного поведения и негативных эмоций может и должен быть разомкнут в его когнитивном звене. Дисфункциональные мысли возникают в результате ошибочного, искаженного оценивания событий и ситуаций [2; 6]. Изменение мышления с неизбежностью приводит к изменению восприятия окружающего мира и, соответственно, поведения. Стратегия психотерапевтической работы, в наиболее общем виде, выглядит следующим образом: 1. Выявление дисфункциональных мыслей; 2.

Проверка их как некоей гипотезы; 3. Изменение дисфункциональных мыслей через конфронтацию [8].

Основная ставка делается на логику, а ведущей техникой работы психотерапевта с клиентом является сократический диалог. Самостоятельная работа клиента заключается в умозрительной и эмпирической верификации собственных идей. Мысли постоянно проверяются на истинность в соответствие с определенными критериями. Следует отметить, что подобная форма самоконтроля несколько громоздка и, нередко, утомительна для клиентов. Одним из путей упрощения и облегчения психотерапевтической работы является гетерогенная суггестия. Внушение человеку идей, блокирующих его произвольное погружение в неадаптивные мысли, существенно сокращает время коррекционной работы и является хорошим дополнением традиционных когнитивных техник. Одним из форм реализации данного подхода является метод конфронтационной суггестии [4]. Изначально этот метод разрабатывался для сугубо прикладных целей психотерапии невротических, связанных со стрессом и соматоформных расстройств. Несколько позднее стало очевидным, что его можно использовать не только в случаях патологии, но и как средство развития адаптивного мышления у вполне здоровых людей. Возникла необходимость систематизировать накопленный экспериментальный материал психотерапевтических сессий и оценить воздействие конфронтационной суггестии на уровень адаптивности мышления. Далее в статье представлен теоретический анализ данной проблемы и результаты эмпирической проверки некоторых положений.

**Изложение основного материала.** В задачи научных исследований входило: 1. Выявить особенности дисфункциональных мыслей людей, страдающих на невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства; 2. Разработать комплекс научно обоснованных идей-принципов, семантически несовместимых с дисфункциональными мыслями; 3. С помощью приемов психотерапевтического внушения привить данные принципы

клиентам с дисфункциональным мышлением; 4. Оценить влияние внушенных идей-принципов на показатели социальной адаптивности испытуемых.

Для выявления наиболее характерных дисфункциональных мыслей был проведен анализ материалов психотерапевтических сессий с людьми, страдающими на невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства. Всего, было изучено более четырехсот дневников, анкет, стенограмм встреч и аудиозаписей. Обязательным критерием отбора материалов было очевидное снижение у клиентов способности конструктивно взаимодействовать с новыми для них людьми, склонность искаженно воспринимать и превратно истолковывать неожиданные бытовые и рабочие ситуации, стремление избегать непривычных социальных контактов, повышенная конфликтность, неумение вписаться в новый рабочий коллектив или семейную структуру.

Следует отметить, что когнитивные психотерапевты обычно выделяют два уровня когнитивного процесса: 1. Мысли связанные с переработкой текущей информации (так называемые «автоматические мысли»); 2. Убеждения, представляющие собой систему глубинных представлений человека о себе и окружающем мире. В зависимости от уровня глубины выделяют промежуточные и базисные убеждения.

После анализа вербальной продукции клиентов, к дисфункциональным мыслям первого уровня, были отнесены следующие мысли: «У меня ничего не получится. Я наверняка опозорюсь. Они не хотят со мной знаться. Я больше никогда не найду радости в жизни. Я сам виноват во всем плохом, что случается со мной. Я не могу жить без него (нее). Я представляю какую-то ценность только в том случае, когда люди замечают и хвалят меня. Если не справился с заданием блестяще, значит, не справился вообще. Я тяжело болен. Я не могу справляться с моей тревогой».

К дисфункциональным мыслям второго уровня были отнесены такие мысли: «Люди злы и бессердечны. Я неудачник. Я ничего не значу. Я

совершенно несостоятелен. Я урод (уродина). Я ничтожество. Меня никто не любит. Мир опасен. Жизнь, это сплошное страдание. Я должен все знать и предвидеть. Я должен самостоятельно находить выход из любой проблемной ситуации. Люди уважают, только если боятся. Я должен быть счастливым. Я слаб, беспомощен и уязвим».

Следует отметить, что к основным содержательным характеристикам дисфункциональных мыслей когнитивные психотерапевты обычно относят: фиксацию на теме реальной или мнимой утраты (разрыве отношений, глубоком разочаровании, смерти близких, неуспехе в достижении значимых целей, крушении надежд и т.п.); негативном взгляде на себя, на мир, на будущее; абсолютизации и диктате долженствования («следует», «должен», «обязан» и т.п.) [8]. Все эти содержательные характеристики относятся к отдельным блокам дисфункциональных мыслей. Возникает вопрос, а можно ли найти нечто, что объединяет абсолютное большинство дисфункциональных мыслей?

Ключевые слова, которые чаще других звучат в речи клиентов, это: «позор», «радость», «горе», «вина», «уважение», «счастье», «страх», «слабость», «сила», «опасность», «удача» «невезение» и т.д. Все эти понятия объединены бросающейся в глаза однозначностью, неизменностью, завершенностью и статичностью. В них очевидно и постоянно звучит окончательность и бесповоротность. Они означают прекращение любого изменения. Дальше уже нет никакого развития. «Я неудачник», «Я конченный человек», «Я ничтожество», «Люди свиньи», «Будущего нет» – звучит как окончательный приговор.

При традиционных для когнитивной психотерапии формах работы, вначале проводится оценка обоснованности и полезности подобных убеждений. Взвешиваются все аргументы «за» и «против», а выводы проверяются эмпирически и умозрительно. На следующем этапе используются всевозможные техники конфронтации, позволяющие изменить то или иное дисфункциональное убеждение. По сути, клиента убеждают, ему

последовательно внушают следующую мысль: «Ты заблуждаешься в своих выводах. Убедись сам, что ты не являешься пропащим, ничтожеством или трусом, а люди не являются поголовно злыми, агрессивными, убогими. Будущее твое будет замечательным, если постараться». Другими словами, существуют в мире «трусы», «предатели», «конченые люди», но ты необоснованно спешишь причислить себя к ним. Сами по себе все эти номинализации, как правило, не опровергаются и требуются всего лишь более весомые аргументы, дабы подпасть под эти определения.

В подобной ситуации представляется весьма любопытной идея придумать альтернативные убеждения, разрушающие саму незыблемость и абсолютность любых законченных утверждений. Следует задаться целью, превратить окончательное и бесповоротное событие в непрерывно длящийся процесс. В этом случае, понятиям «беда», «позор», «предательство», «болезнь», а с ними и «любовь», «дружба», «верность», «честность», будет возвращена их исконная «процессуальность». Они станут тем, чем являются на самом деле, а именно описанием некоего ограничено длящегося состояния.

Дисфункциональные мысли, как правило, возникают вследствие крайне упрощенных линейных экстраполяций. Происходит выявление и чрезмерная конкретизация «причин» с помощью поверхностного анализа предшествующих событий. «Вчера Н. не ответил на мое приветствие. Сегодня меня не заметил К. Из этого, без всякого сомнения, следует, что я никому не нужен. Короче, я ничтожество!» На основании нескольких, часто случайных событий, делается неоправданно обобщенный и весьма категоричный вывод. Совершенно игнорируется тот факт, что в открытых нелинейных средах (коими являются и ментальные процессы) действуют специфические законы. Например, хорошо известный в науке феномен самоорганизации едва ли возможно свести к ограниченному набору линейных причинно-следственных связей [3].

При содержательном анализе наиболее типичных дисфункциональных мыслей заметна и потеря диалектического единства любого понятия с его

противоположностью. Из поля зрения выпадает то обстоятельство, что «честность» с неизбежностью порождает «бесчестность», «правда» – «ложь», «радость» – «горе». Противоположности не могут существовать друг без друга.

На втором этапе научных исследований были выделены базовые идеи-принципы, которые позволяют преодолевать смысловую ограниченность, нелогичность дисфункциональных мыслей. К психотерапевтически значимым были отнесены принципы непрерывной изменчивости, взаимосвязи, относительности, необратимости, самоорганизации, динамического равновесия.

Основная идея принципа *непрерывной изменчивости* заключается в том, что весь мир находится в постоянном и непрерывном движении. Все изменяется, и остановить этот процесс невозможно. Отсюда следует, что ничего нельзя обрести раз и навсегда. Ничем нельзя овладеть полностью. Изменения, это основа жизни, а психологическая готовность к ним существенно увеличивает адаптивные возможности человека. Идея постоянной изменчивости мира способствует формированию гибкого мышления, способного преодолевать постоянно возникающие противоречия и парадоксы жизни. Из принципа непрерывной изменчивости следует, что любое убеждение, претендующее на безусловную истинность, является дисфункциональным.

В основу принципа *взаимосвязи* положена идея единства мира. Все объекты и явления, в той или иной степени, связаны между собой и влияют друг на друга. Естественно, сила этого взаимовлияния различна. Всегда какие-то влияния преобладают и тогда иными, более слабыми можно пренебречь, если речь идет о достижении сугубо утилитарных целей. Однако это вовсе не означает, что влияние отсутствует полностью. Так как все учесть невозможно, то на любое умозаключение влияет лишь ограниченное число посылок. Отсюда следует, что любой «доказанный» вывод истинен только для ограниченного круга явлений с заданными начальными условиями. Когда это требование нарушается, и возникают дисфункциональные мысли.

Если все объекты и явления взаимосвязаны, тогда любая точка отсчета, любая оценка условны. Об этом гласит принцип *относительности*. Нет ничего абсолютно правильно и неправильного, хорошего и плохого. Какой бы ни был выбор или решение, они не могут быть однозначно удачными или неудачными. Любое объяснение, каким бы правдоподобным оно ни было, всегда является лишь версией, гипотезой. С помощью такой гипотезы можно успешно достигать некоторых конкретных целей, однако, успешность ее практического применения не означает ее истинности.

Течение времени направлено исключительно в будущее, а значит вернуться назад невозможно [3]. Этот вывод следует из принципа *необратимости*. Нельзя вернуться к прежнему «здоровью», «благополучию», «счастью», как, впрочем и к «болезни», «горю», «страданию». Можно лишь создавать новые состояния, которые чем-то схожи с прежними. А коль так, то ничего нельзя потерять, приобрести и удержать навеки. Принятие принципа необратимости позволяет существенно снизить страх утраты, столь характерный для дисфункционального мышления.

В природе можно постоянно наблюдать различные процессы спонтанного упорядочивания и эволюции структур в открытых нелинейных средах [3]. Эта идея отражена в принципе *самоорганизации*. Человек, семья, коллектив – все это сложные структуры, которые образовались в результате самоорганизации более простых структур. При этом результат такого процесса нельзя свести к простой сумме составляющих.

Человека, можно рассматривать как открытую систему, которая непрерывно обменивается с окружающей средой веществом, энергией, информацией. Психика человека, это некая структура в структуре. Ее способность к самоорганизации можно связать с понятием аттрактора. Аттрактор – более-менее стойкое состояние (структура) к которой при определенных условиях неизбежно эволюционирует система [3]. Аттрактор как-бы притягивает к себе все возможные траектории развития системы,

которые определяются различными начальными условиями. В качестве аттрактора могут выступать те или иные убеждения. Адаптивные убеждения постоянно конкурируют с неадаптивными, однако, кардинальные изменения возможны лишь в случае, когда неравновесность системы достигает критической точки. Если правильно выбрать момент для суггестивного воздействия, появляется шанс скачкообразно перевести неадаптивные мысли в адаптивные.

Следующий важный принцип – принцип *динамического равновесия* (гомеостаза). Любая система стремится сохранять равновесное состояние и сопротивляется изменениям. В основе принципа лежит понятие инертности. При внешнем или внутреннем воздействии, которое ведет к изменению состояния, структуры, положения системы в ней запускаются процессы, противодействующие этим изменениям. На уровне психики, принцип динамического равновесия проявляется в явлении психологической защиты, ритуалах, социальной роли и т.п. Дисфункциональные мысли можно рассматривать как некий эпифеномен процесса психического гомеостаза.

На третьем этапе научного исследования проводилось гетерогенное внушение перечисленных ранее саногенных идей-принципов. На первых психотерапевтических сеансах предпочтение отдавалось недирективным техникам суггестии. Внушение маскировалось под логически обоснованные информационные сообщения и осуществлялось в процессе свободного диалога. Принципы преподносились как научно обоснованные законы природы. Собственно все они на самом деле подтверждались различными научными фактами и не противоречили личному опыту большинства клиентов.

На более поздних этапах психологической работы (обычно после 7-8 сеанса) подключались директивные словесные формулы внушения, отражающие суть основных психотерапевтических принципов. Данные словесные формулы, в подавляющем большинстве случаев, провоцировали явление когнитивного диссонанса с характерными вербальными и

невербальными реакциями клиентов. Чаще всего возникали признаки растерянности, с соответствующими репликами, небольшим усилением хаотичности движений, асимметрией лица и вегетативными проявлениями (учащенное сердцебиение, потливость, тремор и т.п.).

Для проработки простых «автоматических мыслей», обычно требовалось около 10 психотерапевтических сеансов. Для проработки дисфункциональных убеждений требовалось не менее 20 психотерапевтических сеансов. При сложных невротических и соматоформных расстройствах, количество сессий увеличивалось до 40 и более. На момент написания данной статьи было обработано материалы по 158 клиентам (91 женщина и 67 мужчин в возрасте от 16 до 54 лет).

Изменение состояния клиентов после психотерапевтических сессий оценивалось по следующим критериям: степень редукции клинического синдрома; степень активности и успешности клиента в преодолении различных проблемных ситуаций; уровень коммуникативности; состояние эмоциональной сферы клиента и, в частности, стрессоустойчивость. Заключение делались на основании оценок экспертов (врач, психолог); отчетов клиентов, оценок и комментариев родных и знакомых клиентов.

По окончании психотерапевтических сессий было отмечено значительное улучшение социальной адаптивности у 31, улучшение у 84, незначительное улучшение у 36, отсутствие признаков улучшения социальной адаптивности у 7 клиентов. Полученные данные позволяют утверждать, что метод конфронтационной суггестии позволяет успешно развивать адаптивное мышление и в целом повышать уровень социальной адаптации людей, страдающих на невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства.

**Выводы.** Для повышения уровня социальной адаптации человека необходимо развивать у него адаптивное мышление. Важным аспектом развития адаптивного мышления является психологическая коррекция

дисфункциональных мыслей. Коррекцию дисфункциональных мыслей людей, страдающих на невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства можно осуществлять с помощью конфронтационной суггестии. В соответствии с основными положениями метода конфронтационной суггестии, существуют базовые общенаучные принципы и мировоззренческие идеи, которые являются антагонистами дисфункциональных мыслей. Данные идеи и принципы можно привить человеку с помощью гетерогенной суггестии. Столкновение внушенных идей и принципов с дисфункциональными мыслями провоцирует феномен когнитивного диссонанса с последующей коррекцией дисфункциональных мыслей. Установлено, что хороший психотерапевтический эффект дает внушение идей-принципов непрерывной изменчивости, взаимосвязи, относительности, необратимости, самоорганизации, динамического равновесия. Эмпирически доказана высокая эффективность конфронтационной суггестии в развитии адаптивного мышления людей, страдающих на невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства.

В ближайшей перспективе планируется оценить эффективность метода конфронтационной суггестии в зависимости от нозологической группы клиентов, их возраста и половой принадлежности.

### **Список использованной литературы**

1. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия / М.Е. Бурно. – М.: Академический Проект; Деловая книга, 2006. – 800 с.
2. Дилтс Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП / Р. Дилтс. – СПб.: Питер, 2000. – 320 с.
3. Князева Е.Н., Курдюмов С.П. Основания синергетики. Человек, конструирующий себя и свое будущее. / Е.Н. Князева, С.П. Курдюмов. – М.: КомКнига, 2006. – 232 с.

4. Манілов І.Ф. Психотерапевтична конфронтаційна сугестія: базові положення / І.Ф. Манілов // Актуальні проблеми психології. Т.ІІІ.: Консультативна психологія і психотерапія: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. Максименка С.Д. – Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К.: Логос, 2015. – Вип.11. Консультативна психологія і психотерапія. – С. 170-185.
5. Руководство по психотерапии / В.Е. Рожнов [и др.]; под ред. В.Е. Рожнова. – Ташкент: Медицина, 1985. – 719 с.
6. Трансформація особистості: нейролінгвістичне програмування / [Аналіз та комент. О.Ксендзюк.] – Одеса: «Хаджибей», 1995. – 352 с.
7. Тукаев Р.Д. Психотерапия: теории, структуры, механизмы / Р.Д. Тукаев – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2007. – 392 с.
8. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия / А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Основные направления современной психотерапии. – М.: «Когито-Центр», 2000. – С. 224-267.
9. Beck A.T., Freeman A. (1990) Cognitive therapy of personality disorders. – N.Y.: Guilford Press.
10. Ellis A. (1993) Reflections on Rational-Emotive Therapy / J. of consulting and clinical psychology. 61, 2, 199-201.
11. Epstein N., Baucom D. (1988) Cognitive-behavioral marital therapy. – N.Y.: Brunner and Mazel.

#### **References transliterated**

1. Burno, M.E. (2006). *Klinicheskaya psichoterapiya [Clinical Psychotherapy]*. М.: Akademicheskiiy Proekt; Delovaya kniga [in Russian].
2. Dilts, R. (2000). *Fokusy jazyka. Izmenenie ubezhdenij s pomoshh'ju NLP [Sleight of Mouth. The Magic of Conversational Belief Change]*. SPb.: Piter [in Russian].

3. Knjazeva E.N., & Kurdjumov S.P. (2006). *Osnovaniya sinergetiki. Chelovek, konstruirujushhij sebja i svoe budushhee. [Main concepts of Synergetics. A Person constructing itself and its future]* – M.: KomKniga [in Russian].
4. Manilov, I.F. (2015) *Psyhoterapevtychna konfrontacijna sugestija: bazovi polozhennja [Psychotherapeutic confrontation suggestion: key principles]* *Aktual'ni problemy psihologii'. T.III.: Konsul'tatyvna psihologija i psihoterapija: Zbirnyk naukovyh prac' Instytutu psihologii' imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukrai'ny – Instytut psihologii' imeni G.S. Kostjuka NAPN Ukrai'ny. – K.: Logos – Vyp.11. 170-185 [in Ukraine].*
5. *Rukovodstvo po psihoterapii. (1985). Guidelines on Psychotherapy. Tashkent: Medicina [in Russian].*
6. *Transformatsiya osobistosti: nejrolingvistichne programuvannya. (1995). Transformation of personality: Neuro-Linguistic Programming. Odesa: «Hadgybei» [in Russian].*
7. Tukaev, R.D. (2007). *Psychoterapiya: teorii, struktury, mehanizmy [Psychotherapy: theories, structures, mechanisms]* M.: OOO «Meditsinskoe informatsionnoe agentstvo» [in Russian].
8. Holmogorova, & A.B., Garanjan N.G. (2000). *Cognitive-behavioral psychotherapy. Main concepts in modern psychotherap. M.: «Kogito-Centr» [in Russian].*
9. Beck A.T., Freeman A. (1990) *Cognitive therapy of personality disorders. – N.Y.: Guilford Press.*
10. Ellis A. (1993) *Reflections on Rational-Emotive Therapi / J. of consulting and clinical psychology. 61, 2, 199-201.*
11. Epstein N., Baucom D. (1988) *Cognitive-behavioral marital therapy. – N.Y.: Brunner and Mazel.*