

ПАТТЕРН ОЦЕНКИ: АКСИОМАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА ДЕКОНСТРУКЦИИ ВНУТРЕННЕГО СРАВНЕНИЯ И ПУТЬ К ИНТЕГРАЦИИ

Автор: Бабаев Степан Александрович

Соавтор: Золотов Олег Олегович

Год создания модели: 2025

Тип публикации: препринт / теоретическая модель

Ключевые слова: оценка, субличность, эталон, мета-позиция, интеграция, внутренний конфликт, самооценка, паттерн, выбор, диагностические категории

Аннотация

Представлена **модель «Паттерн оценки»** — оригинальная аксиоматическая система, описывающая внутренний акт оценки как трёхкомпонентную структуру взаимодействующих субличностей («объект оценки», «эталон», «точка зрения»). Модель постулирует, что любая оценка, включая самокритику и самопохвалу, является **автоматическим и дезадаптивным паттерном**, возникающим из внутреннего разделения и поддерживающим его через механизм эмоционального отождествления.

В отличие от моделей, направленных на коррекцию содержания оценки, данная модель предлагает путь к её **деконструкции и устраниению** через осознание компонентов из мета-позиции и их последующую интеграцию. Модель вводит четыре **диагностические категории**, описывающие устойчивые конфигурации отождествления в рамках паттерна, и выводит логии, объясняющие, почему традиционные попытки «улучшить самооценку» лишь укрепляют систему оценки.

Работа представляет «Паттерн оценки» как частный, фундаментальный случай в рамках более общей **«Модели целостности»**, показывая, как механизм оценки обеспечивает динамику «Цикла деятельности», а его интеграция служит ключевым шагом к восстановлению динамической целостности.

1. Введение

1.1. Феноменология оценки: Повсеместность оценок (самооценка, критика других, профессиональные суждения) и их деструктивная роль в психологическом благополучии (тревога, выгорание, низкая самоценность).

1.2. Критика существующих подходов: Анализ ограничений когнитивно-поведенческой терапии (работа с автоматическими мыслями), схема-терапии (критикующие режимы), подходов позитивной психологии. Их фокус на **содержании** оценки («сделать её позитивной») или замене одного эталона на другой, что не устраняет сам паттерн сравнения.

1.3. Цель и новизна: Представить модель, которая:

- Описывает **структуру** акта оценки, а не его содержание.
- Переопределяет оценку как **симптом разделения**, а не инструмент познания.

- Предлагает цель не «лучше оценивать», а **выйти за пределы паттерна оценки** через интеграцию.
- Связывает механизм оценки с более общими принципами утраты и восстановления целостности (ссылка на «Модель целостности» и «Цикл деятельности»).

2. Методологические основания

2.1. Аксиоматический метод: Модель построена как система из 7 аксиом и выведенных из них логий.

2.2. Концептуальная интеграция: Показывает, как «Паттерн оценки» является операционализацией и развитием идей «Модели целостности»:

Субличность (ПО) = Субличность (МЦ), порождённая частным эталоном.

Мета-позиция (ПО) = ключевое условие для интерференционной свёртки (МЦ).

3. Термины модели

Субличность — автономный режим психики, порождённый частным эталоном, обладающий идентичностью, убеждениями, ценностями, телесным образом и опытом.

Мета-позиция — наблюдательная позиция, не идентифицированная ни с одной из активных субличностей; необходима для осознания конфликта.

4. Аксиомы модели

Аксиома 1:

Любая оценка состоит ровно из трёх элементов (субличностей):

- **объект оценки** (то, что оценивается),
- **эталон** (то, с чем сравнивается объект оценки),
- **точка зрения** (субличность, от имени которой производится оценка).

Все три элемента всегда присутствует в оценке, даже если какие-то из них неосознаны.

Аксиома 2:

Эталон всегда связан с точкой зрения.

Аксиома 3:

«Коллективная» или «общественная» точка зрения — это неосознанная совокупность конкретных субличностей.

Аксиома 4:

Неосознанность хотя бы одного из трёх компонентов делает оценку автоматической, искажённой и дезадаптивной.

Аксиома 5:

Интеграция субличности «объект оценки» и субличности «точка зрения» в единое целостное устраниет паттерн оценки как таковой, поскольку устраняется внутреннее разделение, на котором она основана.

Аксиома 6:

Полное осознание содержимого всех 3-х субличностей делает оценку осознанной и даёт возможность адаптировать оценку или отказаться от этой оценки.

Аксиома 7:

И осознание (Аксиома 6), и интеграция (Аксиома 5) возможны только из мета-позиции — позиции осознанного наблюдения за всеми тремя субличностями одновременно, без отождествления с какой-либо из них.

4. Выведенные логии

Самоподдерживающий характер паттерна

Логия 1:

Похвала и осуждение — два полюса одной системы. Самопохвала, как и самокритика, сохраняет паттерн, поскольку поддерживает сам акт сравнения.

Логия 2:

Любая практика, направленная на «улучшение самооценки» (делать самооценку положительной), формирует новый механизм сравнения: новую точку зрения.

Логия 3:

Попытка решить, «слушать ли критика или защищать себя», не является свободой, а подтверждает внутреннее разделение.

Механизм блокировки изменения:

Логия 4:

Эмоции возникающие в акте оценки усиливают отождествление с субличностями, укрепляют их границы, блокирует доступ к мета-позиции, как результат усиливают паттерн оценки

Оценка — исключительно субъективный акт:

Логия 5:

Любая оценка неизбежно несёт позицию точки зрения и поэтому не может быть объективной, фактологической или нейтральной.

Логия 6:

Результат Оценки характеризует точку зрения и отражает свойства эталона и отношение точки зрения к эталону, но не характеристики объекта оценки.

Оценка — признак несвободы

Логия 7:

Пока человек остаётся в одной из позиций отождествления (с объектом, точкой зрения или эталоном), он не делает выбор (он не свободен) — он исполняет паттерн

7. Диагностические категории

Человек в оценке (в триаде субличностей) может занимать разные положения:

- 1. Полная ассоциация с объектом оценки.** В этом случае человек чувствует себя подавленным, оправдывается.
- 2. Полная ассоциация с Точной зрения.** В этом случае человек оценивает кого-то другого, сравнивая с кем-то другим, чувствуя состояние правоты.
- 3. Частичная (двойная) ассоциация с объектом оценки (эмоционально) и точкой зрения (ментально, мысли).** В этом случае происходит самокритика (при не соответствии эталону) или самопохвала (при полном или частичном соответствии эталону)
- 4. Частичная (двойная) ассоциация эталоном (эмоционально) и точкой зрения (ментально).** Так происходит критика других с чувством собственного превосходства.

8. Научная новизна и отличия от существующих подходов

- 8.1. Онтология оценки:** Оценка как **система субличностей**, а не **когнитивное искажение** или **эмоциональная реакция**.
- 8.2. Целеполагание:** Терапия направлена не на «исправление оценки», а на **устранение паттерна** через интеграцию.
- 8.3. Роль осознания:** Осознание не как конечная цель, а как **необходимый шаг** к мета-позиции и интеграции.
- 8.4. Диагностический инструментарий:** Четыре категории как практическая карта для навигации, отсутствующая в других моделях.
- 8.5. Связь с фундаментальными процессами:** Явная интеграция с теорией эталонов, постулатов и динамики целостности.

9. Заключение и направления дальнейших исследований

9.1. Резюме: «Паттерн оценки» — это завершённая аксиоматическая система, объясняющая генезис, поддержание и путь к трансценденции одного из ключевых источников психологического страдания.

9.2. Теоретическая значимость: Модель заполняет лакуну между метакогнитивными подходами и психологией субличностей, предлагая структурный и трансформационный взгляд.

9.3. Практическая применимость: Модель предоставляет терапевтам и коучам четкий алгоритм: **Диагностика категории → Поддержка в занятии мета-позиции → Осознание триады → Работа над интеграцией.**

Заявление об авторстве

Настоящая статья представляет оригинальную авторскую разработку модели «Паттерн оценки». Автор: Бабаев Степан Александрович. Соавтор: Золотов Олег Олегович. Модель создана и впервые опубликована в 2025 году. Материал не публиковался ранее и подлежит депонированию в открытом научном доступе.

