

3. Етика ділового спілкування: навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / С.Я. Харченко, Н.П. Краснова, Л.П. Харченко, Я.І. Юрків; Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». – Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Тараса Шевченка», 2012. – 507 с.

4. Коротич А.А. Зростання соціального капіталу через підвищення ефективності ділового мовлення людини / А.А. Коротич // Економіка розвитку: науковий журнал. – Х.: Вид. ХНЕУ, 2011.– № 3(59). – С. 100–102.

5. Мирошніченко М.І. Психологія ділового спілкування: конспект лекцій. – Одеса: ОДЕУ, 2020. – 130 с.

6. Психологія ділового спілкування // Жіночий журнал: режим доступу: <http://newsdaily.com.ua/etiket/spilkuvannya/dilove/8316-psixologiya-dilovogo-spilkuvannya.html>

7. Харченко Л.П. Ділове спілкування як одна з основних потреб людини [Текст] / Л.П. Харченко // Науковий вісник Ужгородського нац. ун-ту: Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.В. Козубовська. – Ужгород: Вид-во УжНУ «Говерла», 2012. – Вип. 24. – С. 182–185.

### **Плескач Б.В.**

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,  
Інститут психології імені Г.С. Костюка  
Національної академії педагогічних наук України*

## **ТЕХНІКИ СТВОРЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ УСТАНОВКИ, СПРЯМОВАНОЇ НА ПОЗИТИВНІ ЗМІНИ В РОБОТІ З ТРАВМОВАНИМИ ОСОБАМИ**

За звичай, переселенці та військовослужбовці не звертаються за психологічною допомогою до приватних спеціалістів, отримують її в державних реабілітаційних центрах, кабінетах кризової психологічної допомоги, соціальній службі тощо [5, с. 134]. В державних установах є обмеження у кількості консультацій, які можуть бути проведені потерпілому. Тому, для успішного функціонування цих служб актуальним є розроблення короткотривалих форм психологічної допомоги спрямованої на зменшення наслідків психотравми, серед означених верств населення [2, с. 85].

В термін «короткотривала» психологічна допомога вкладається: обмеження у часі (від 1 до 40 зустрічей, в середньому 10-12) та спрямованість на конкретні поведінкові зміни (які вирішують проблему) у вибраній області [4, с. 277, 280]. Націленість роботи на конкретні поведінкові зміни звужує область порушень з якою психолог має працювати та визначає коротку тривалість роботи.

Метою даною роботи є презентація узагальненого досвіду надання психологічної допомоги травмованим особам з використанням технік створення установки на досягнення конкретних поведінкових змін.

Для того, щоб допомогти клієнту визначити необхідні поведінкові зміни ми (після всіх необхідних, на початку роботи, процедур таких як психотерапевтичне інтерв'ю та психодіагностики) пропонуємо висловити проблему. Після того, як клієнт висловив скаргу, з якою він звернувся ми повідомляємо клієнту створену, на основі теоретичних знань, інтерпретацію стосовно того, з яким психологічним дефіцитом, пов'язаний його симптом (скарга). Наприклад, це може бути така інтерпретація: регулярні нічні кошмари пов'язані з психологічною травмою, яку клієнт пережив; травматичні події потрібно пропрацювати.

Після того як клієнт почув інтерпретацію та висловив до неї своє ставлення, пропонується застосування вправ спрямованих на створення установки на позитивні зміни. Використовуючи ці техніки ми погоджуємось з наступними теоретичними твердженнями: «успіх (у подоланні симптомів), у значній мірі, є соціально конструйованим феноменом» [4, с. 347]; «кожен пацієнт знає рішення своєї проблеми навіть у тому випадку, коли йому здається, що він не знає (М. Еріксон)» [4, с. 280].

Частково ця група технік вже були нами описані в попередній роботі [3, с. 189]. В цій роботі ми доповнимо наведену раніше групу технік та більш детально розглянемо техніку «Лінія життя» наведену в попередній статті [3, с. 189].

1. Техніка «Лист з майбутнього», є варіацією раніше описаної «Два стільця» [3, с. 189]. Підходить для онлайн роботи та самостійного виконання клієнтом. Для вправи потрібні папір та ручка. Процедура виконання. Клієнту пропонується уявити: 1) себе в майбутньому, коли відбулися позитивні зміни і його симптоми зникли; 2) уявити чим він займається позбавившись своїх проблем; 3) як складаються його стосунки з найближчим оточенням без набридлих симптомів. Клієнт має вийти в цю роль, без симптомів, відчутти як складається його життя.

Побувши декілька хвилин в новій ролі клієнт має написати листа «собі сьогоднішньому» з майбутнього. В цьому листі, собі (сьогоднішньому) потрібно дати поради, якої лінії поведінки дотримуватись і, що роботи, щоб досягти позитивних змін в майбутньому.

2. Техніка «Лінія життя» є неповним виконанням вправи розробленої Н. Р. Браніцкою [1]. Вправа виконується очно. Для виконання цього завдання потрібні папір та олівці (фломастери). Процедура виконання.

a. Заплющити очі та пригадати своє життя від перших спогадів до теперішнього моменту. Пригадати найбільш важливі події та переживання. Потім, підібрати для свого життя певний образ (стежки чи річки). Уявити цю річку чи стежку у всіх деталях (з чого вона складається, які кольори, що довкола.

b. Представити себе птахом, який відривається від поверхні та летить над цією стежкою чи річкою, яка символізує життя клієнта.

c. Клієнта просять уявити птахом, який з висоти пташиного польоту бачить увесь шлях стежки або річки-життя.

d. Клієнт має запам'ятати цей образ (як виглядає образ, який символізує його життя з висоти пташиного польоту) та завершити візуалізацію.

e. Пропонується намалювати як виглядало русло річки чи хід стежки у образі візуалізації. Розпитуються, що означають ті чи інші рухи русла, з якими емоціями це пов'язано.

f. Клієнту дається завдання в положенні свого тіла відобразити всі зміни русла із щойно створеного малюнка. Зазвичай, намальоване русло річки надмірно закручене і відобразити всі повороти викликає складнощі. В результаті клієнт займає достатньо скручене положення.

g. Клієнту пропонується зосередитись на своїх відчуттях та відповісти чи комфортним є його положення тіла. Наступним кроком, пропонується змінити положення тіла до того моменту, щоб це було комфортно.

h. Коли клієнт змінює положення свого тіла психолог розпитує, що це дає для тіла. Наприклад, стало легше дихати, підняв занадто зсутулену спину і т.д.

i. Ставиться завдання уявити як зміниться русло стежки або річки-життя після цих тілесних змін. Пропонується домалювати лінію свого життя на деякий період вперед виходячи з нового уявлення про те, як має виглядати «поступ лінії життя», щоб це було комфортно для тіла.

Після проведення техніки клієнт розпитується стосовно того, які на його думку мають відбутись психологічні зміни, котрі можуть покращити його самопочуття.

3. Техніка «Самогіпноз за Б. Еріксона». Техніка виконується очно, проте можливим є її самостійне виконання клієнтом на основі прочитаного описання [6]. В основі техніки лежить послідовна концентрація уваги на (локалізованих в оточуючому середовищі) візуальних, аудіальних та кінестетичних відчуттях, що забезпечує змінений стан свідомості. Посилення стану зміненої свідомості забезпечується завдяки перенесення уваги з оточуючого світу на внутрішній світ спогадів, та образів уяви. Хід виконання.

1. Клієнт має сформулювати ціль (яку він хоче досягнути) та поставити собі (своєму підсвідомому) завдання працювати над досягненням цієї мети. Це досягається завдяки підставленню своїх формулювань у формулу «Я хочу, щоб моє підсвідоме здійснило певні під-лаштування для того, що я...». Для зміненого стану свідомості характерно те, що: 1) інформація оброблюється за допомогою «первинного» мислення (яке є подібним до матеріалу сновидінь); 2) довготривала пам'ять має більший об'єм через відсутність оцінювання та доступність безпосередніх відчуттів; 3) наявний більш тісний зв'язок між психічними та фізіологічними процесами. Як результат такого «опрацювання»: винаходяться творчі варіанти рішення проблеми; може відбутись певне пере-розподілення у взаємопов'язаних системах фізіологічних, психологічних процесів, яке сприяє досягненню цілі; виникають нові установки. При формулюванні цілей, основним завданням психолога, на нашу думку, є додержання наступних критеріїв: 1) поставлена ціль має бути досяжною; 2) в самій цілі (та у способі її) досягнення – мають бути відсутні негативні впливи на індивідуальне здоров'я та здоров'я і благополуччя оточуючих; 3) ціль має досягатись активністю самого індивіда (а не факторами, на які суб'єкт мало впливає).

2. Після формулювання цілі, клієнту пропонується послідовно концентруватись спочатку на зовнішніх, а потім на внутрішніх стимулах. Більш детальний опис самої техніки є доступним в літературі [6]. Після завершення роботи доцільним є розпитати, що саме відбувалось під час «роботи підсвідомого над запитом» і як клієнт себе відчуває.

Отриманий нами практичний досвід роботи показує, що використання, на початку роботи, технік створення установки на

позитивні зміни сприяє тому, що: 1) у клієнтів посилюється мотивація працювати з певними особистісними причинами, які перешкоджають вирішенню їх проблеми та досягненню позитивних змін; 2) процес надання психологічної допомоги починає сприйматися як більш осмислений; 3) у клієнтів з'являється розуміння, що досягнення психологічних змін залежить від їх активної участі. Подальших хід надання короткотривалої психологічної допомоги в вбачається у послідовній роботі з травматичним досвідом та особистісними особливостями, які перешкоджають позитивним поведінковим змінам.

### Список використаних джерел:

1. Браницкая Н. Р. Техника для изменения жизни. *b17* : веб сайт. URL: <https://www.b17.ru/article/11705/> (дата звернення: 14.09.2021).
2. Литвиненко Л. І. Інтегративна модель у роботі з проявами ПТСР у ветеранів та військовослужбовців. *Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія та психотерапія*. 2018. Т. 3. Вип. 14. С. 77–98.
3. Плескач Б. В., Уркаєв В. С. Складові технології психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам спрямованої на подолання травматичного досвіду. *Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія та психотерапія*. 2019. Т. 3. Вип. 13. С. 77–98.
4. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 944 с.
5. Савінов В. В. Вплив плейбек-театру на особистість, що переживає наслідки травматичних подій. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій* : зб. статей за матер. укр.-пол. наук. сем. 20-21 червня 2015 р. Київ : Міленіум, 2015. С. 133–143.
6. Техника самогипноза Бетти Эриксон. *Школа-мастерская личного развития* : веб сайт. URL: <http://www.isra-trainings.com/nlp/tech/self-g.html> (дата звернення: 16.09.2021).