

ВПЛИВ ПЕРСПЕКТИВИ СПРИЙНЯТТЯ «СПОСТЕРІГАЧ» ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ КАТАРСІСУ ТА ІНСАЙТУ В НЛП ПСИХОТЕРАПІЇ

Болотова Оксана Миколаївна
*психолог, тренер НЛП,
директор компанії «НЛП-Одеса»
м. Одеса, Україна*

Нейро-лінгвістична психотерапія може бути визначена як психотерапія, де результати впливу досягаються засобами нейро-лінгвістичного програмування. «Психотерапія це насамперед інтерперсональне лікування, яке базується на психологічних принципах і включає тренованого терапевта та клієнта; психотерапевт має намір виправляти розлади, проблеми чи скарги; і це адаптує або індивідуалізує для конкретного клієнта його розлади, проблеми або скарги. У психотерапії виділяють лікувальну модель (застосування лікарських засобів) та контекстуальну терапію (застосування спеціальної бесіди) [10]. Визнається наявність загальних факторів, які властиві всім ефективним методам контекстуальної терапії та це показано [8], [10], Frank&Frank, 1991, Lambert, 1992, Castonguay, 1993, Garfield, 1980, 1995 [10], [4]. Загальні чинники, властиві всім ефективним психотерапіям: 1. Терапевтичні відносини – діалог [8, с. 413], [10], Frank&Frank, 1991, Orlinsky&Howard, 1986 [10], [4, с. 374]. 2. Схема-ритуал-послідовність розумових-фізичних кроків, які підходять для створення змін [8, с. 412], Frank&Frank, 1991, Orlinsky&Howard, 1986 [10], [4, с. 375]. 3. Інсайт, катарсис, нове рішення, нова діяльність [8, с. 413], Frank&Frank, 1991, Lambert, 1992, Castonguay, 1993 [10], 4. Отримання клієнтом та застосування схеми нового досвіду/навички [8, с. 414], [4, с. 376], Lambert, 1992, Castonguay, 1993 [10]. В ефективній психотерапії схема-ритуал-техніка призводять до катарсису та інсайту, які визначають нові діяльності у новій схемі світу. Катарсис (грец. Kasarsis) очищення, містить 2 ідей: очищення та створення нового стану [5, с. 2]. Катарсис розуміли як звільнення емоцій, які заважають діяти, та допомога когнітивних технік для виведення у свідомість (Платон, Фройд, Брейер, Перлз, Янов) [5, с. 21]. м'язова фіксація, вивільнення емоцій, опрацювання зі спливаючим спогадом (Райх, Александер, Лоуэн) [5, с. 34], Базові Пеританальні матриці, вивільнення емоцій Гроф [5, с. 42], «почуття бути звільненим від

негативних емоцій і відчувати себе більше у світі» the sense of being [6, с. 249]. Інсайт є раптова поява рішення на усвідомлення, при несвідомому процесі, який може бути проаналізований і зрозумілий тільки як факт (Metcalf & Wiebe, 1987, Smith & Kounios, 1996) [9, с. 1], наслідки процесу, який раптово просуває несвідому ідею усвідомлення (Tropolinski and Reber, 2010) [9, с. 2], можливість керувати своїми проблемами [6, с. 249]. *Дослідження.* В дослідженні про наявність катарсису та інсайту при зміні позиції «Поле» на позицію «Спостерігач» використана частина НЛП техніки Оксани Болотової «Внесення Ресурсів», частина Трипозиційного опису в алгоритмі Болотової: перехід від позиції 1 (перспективи сприйняття «Поле» (надалі F)) у спогаді Автобіографічної пам'яті (далі АП) на позицію 3 або Мета-позицію (перспектива сприйняття «Спостерігач» (надалі О)) [2, с. 586]. Перспектива Сприйняття О є однією з двох перспектив сприйняття, виділених у функціонуванні спогадів АП [7]. АП розуміється, як розділ Довготривалої пам'яті, в якому містяться спогади про події, в яких людина брала участь особисто [3]. У спогадах АП виділяють дві перспективи сприйняття: F та О [7]. Переживання спогади з перспективи F: переживання події на власні очі. Перспектива сприйняття О є: спостереження за собою з боку в події [7], [2, с. 585]. *Катарсис* є усвідомлення емоцій, що випробовуються, звільнення від нерозуміння. Під *Інсайтом* ми розуміється несподіване усвідомлення необхідного нового (якості, дії, рішення). *Основна гіпотеза:* Зміна у спогаді АП з позиції F на позицію О створює умови для появи загально психотерапевтичних ефектів катарсису та інсайту.

Учасники: 06.10.2023, студенти=100%, n=83, середній вік=17 років. Досліджувались лише учасники, які зафіксували свою перспективу сприйняття як F, n=42. Процедура: заповнення опитувальника, Опис опитувальника [2, с. 587]. Для цього дослідження використано відповіді учасників у пунктах 1, 2, 6, 11, 16. Для виявлення катарсису використано порівняння інформації учасника у п.6 «Емоція у спогаді» – п. 11 «Спостерігання за собою зі сторони». Катарсис визначається як Нове розуміння-усвідомлення власного емоційного стану з перспективи О у порівнянні з емоцією у стані F. Для виявлення наявності інсайту використана інформація щодо кожного учасника п. 16 «Що КОРИСНО було вам мати там, у спогаді, де ви спостерігаєте за собою з боку?». Результати змін показників валентності, катарсису та інсайту (рис. 1).

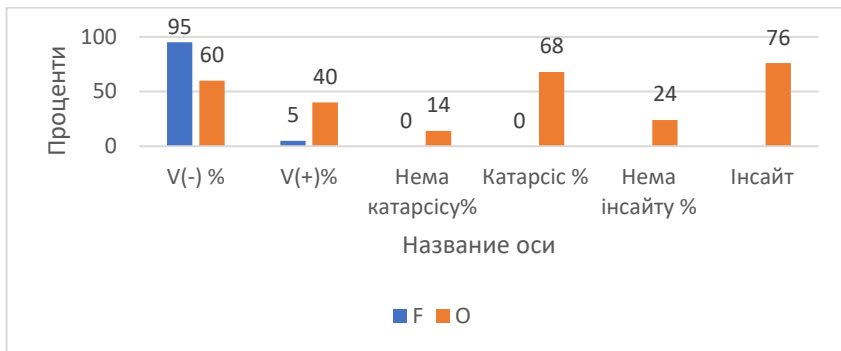


Рис. 1. Вплив зміни перспективи F на перспективу O

Висновки: зміна перспективи сприйняття F на перспективу сприйняття O дає можливість переживання катарсису та інсайту, основних показників результатів психотерапії.

При цьому важливо відзначити, що ефекти інсайту та катарсису вже спостерігалися в попередніх роботах, які досліджували перспективу сприйняття O, незважаючи на те, що в цих роботах не ставилося таке завдання, але, будучи проаналізованими саме з такої наукової перспективи, можна звернути увагу на наявність зміни усвідомлення свого стану (катарсис) та нові ідеї з перспективи O (інсайт) [2].

Література:

1. Болотова О.М. Вплив перспективи сприйняття спогаду автобіографічної пам'яті на резильєнтність особистості в умовах пандемії COVID-19. *Тенденції та перспективи розвитку психології та соціальної роботи в сучасному суспільстві*: матеріали наук.-практ. конф. (м. Одеса, 19 листопада 2021 р) Одеса, 2021. С. 13-17.
2. Болотова О.М. Роль перспективи сприйняття «Спостерігач» спогадів Автобіографічної пам'яті у формуванні резильєнтності особистості після подій, які травмують(психологічні наслідки війни). *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 12(30), с. 579-596.
3. Conway M.A., Williams H.L. *Autobiographical Memory*. 2008.University of Leeds, Leeds, UK
4. Grencavage L.M., Norcross J.C. Where are the commonalities among the therapeutic common factors? *Professional Psychology: Research and Practice*. 1990. Vol. 21. № 5. P. 372-378.
5. Hawkins P.J. Catharsis in Psychotherapy.1986. *Durham Theses*. Durham UniversityCatharsis in psychotherapy – Durham e-Theses

6. Koopman E.M. Predictors of insight and catharsis among readers who use literature as a coping strategy. 2011. *Scientific Study of Literature*. № 1. P. 241-259.
7. Nigro, G., & Neisser, U. Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*. 1983. № 15. P. 467-482.
8. Rosenzweig S. Some implicit common factors in diverse methods of psychotherapy. *American Journal of Orthopsychiatry*. 1936. №6. P. 412-415.
9. Salvi C., Bricolo E., Kounios J., Bowden E., Beeman M. Insight solution are correct more often than analytic solutions. *Think Reason*. 2016. Vol. 22. № 4. P. 443-460.
10. Wampold B.E. The great psychotherapy debate: Models, methods and findings. 2001. Mahwah, NJ Erlbaum

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-17>

ЧОТИРИ МІСЦЯ ЗУСТРІЧІ ПСИХОЛОГА З ВІЙСЬКОВИМИ – УЧАСНИКАМИ/УЧАСНИЦЯМИ БОЙОВИХ ДІЙ

Борисова Олеся Олегівна

*кандидат юридичних наук, доцентка,
старша викладачка кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К.Д. Ушинського»
м. Одеса, Україна*

Розглядаючи шлях воїна, який приймає участь в захисті Батьківщини від російських загарбників, можна умовно виділити кілька місць зустрічі військовослужбовця/виці з психологом, а саме: у власному підрозділі (звернення до штатного психолога ЗСУ, МВС); під час проходження лікування після поранення – психологи лікарень та реабілітаційних центрів, психологи-волонтери які надають послуги психо-соціального супроводу і підтримки, або приватні психологи, які надають послуги психореабілітації. Також важливо звернути увагу на те, які задачі стоять перед психологами та цілі психологічної допомоги, адже можливості роботи будуть різними в залежності від місця зустрічі фахівця і отримувача/ки послуг з психологічної допомоги.

1. Військовий психолог/психологиня, штатний психолог ЗСУ, НГУ, ДПСУ, який служить разом із своїм підрозділом, може виїжджати в зону бойових, як представник служби ППП (психологічна підтримка