

## ТИПОВІ КОРЕЛЯЦІЇ В КАТЕГОРІЯХ ПРЕДИКАТИВ МОДАЛЬНОСТЕЙ ПРИ ВИЗНАЧЕННІ ПСИХОСОМАТИЧНИХ СТРУКТУР (ПСС) І ЇХ ПРОЦЕСИНГУ

*Е. М. Кавун,  
кандидат біологічних наук, доцент,  
Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Пропонується до розгляду ефективний метод аналізу психосоматичних станів через виявлення психосоматичних структур (ПСС) [1] з наступною їх корекцією. Під ПСС ми розуміємо візуалізовані через первинні кінестетичні реакції псевдооб'єкти, які являються проекцією цілого ряду психосоматичних девіацій таких як неврози, сексуальні відхилення, окремі випадки неврастенії, афективні розлади, більшість соматоформних проблем, поведінкові та емоційні розлади, а також розлади, що виникають при психічних травмах, тривожних станах, мігренях, серцевних, блукаючих, гострих болях та інших.

ПСС ідентифікуються через візуальний канал сприйняття, який може бути доповнений іншими, додатковими предикатами модальностей [2].

Опис ПСС може бути представлений у послідовності, яка відповідає також і крокам їх виявлення (рис. 1):



Рис.1. Кроки виявлення ППС.

Наведемо приклади аналіз кінестетичних реакцій через предикати модальностей, до них ми віднесемо:

- «важкість», що виражена через «вагу» або «масу» як суб'єктивне відчуття, їх міра, яку можна описати в категоріях одиниць маси;
- «температура» від відчуття «холоду» до «жару», які описуються в умовних одиницях температури;
- динаміка, рух вказують на процеси – це рух у певному напрямку, а також обертання, вібрація, коливання, розширення, звуження, прискорення та ін.;
- додаткові категорії можуть характеризувати стан поверхні, об'єму, смак або запах, які можуть бути введені при необхідності.

Предикати модальностей, які пов'язані з візуальним каналом сприйняття:

- «колір» від чорного до білого, всі відтінки чистих або змішаних кольорів, важливі також їх комбінації, також відблиски, тони, напівтони, перехідні зони, інша деталізація;
- «світіння» білого кольору, чистих кольорів, змішані спектри, важливо відділяти і виділяти люмінісцентне світіння;

Категорії форми включають псевдооб'єкти, що мають нульову, 1-D, 2-D або 3D-метрику, тобто такі, що легко сприймаються свідомістю:

- 0-D метрика: «крапки», їх кількість, колір, світіння, динамічні параметри цих категорій;
- 1-D метрика: лінії, прямі або викривлені на площині чи в об'ємі, різної «товщини», різного кольору, суцільні і пунктирні, рухомі або такі, що не рухаються;
- 2-D метрика: найчастіше свідомості презентуються «квадрати», «трикутники», «багатокутники», зірки різної форми, кольору і т.д.
- 3-D метрика: аналогічно мають місце «куби», «паралелепіпеди», «піраміди», «тори», «шари», «еліпси», «вихори», «спіралі», «тори», «їжаки», «клубки», а також ПСС, що мають розмиті контури, такі що нагадують туман, хмаринки, дим чи щось подібне. У цьому випадку також має значення «колір»/«світіння», їх «маса», «температура», внутрішня динаміка;
- часто півдсвідомість проявляє складні конструкції або зооморфні об'єкти.

Чим більш детальний опис ПСС через предикати модальностей та субмодальності, тим більшим є ресурс для подальшого їх рефреймінгу (3). При цьому деталі можуть мати важливе значення як для психоаналізу, психодіагностики так і для подальшого процесингу ПСС.

Під процесингом ПСС ми надалі будемо розуміти такі їх, які призводять до покращення ресурсності внутрішнього стану клієнта. Для цього важливо використовувати такі вербальні формули, які дають чіткий кінцевий результат.

Міжкатегоріальні кореляції. Між кінстетичними та візуальними модальностями мають місце зв'язані кореляції, які можна впевнено використовувати під час процесингу.

Розглянемо деякі з них. Субмодальності «маса», «важкість», «тиск» часто мають відношення до фобічних реакцій, стресу, депресії, при панічних станах. До цих же реакцій прив'язані субмодальності «чорний», «темний», «сірий», «металік», «холодний» та інші. Модальність «гострий» може бути прив'язаною до таких форм: «трикутник», «ромб», «квадрат», «зірка», «їжак», інші дво- або тривимірних псевдооб'єкти.

Наведемо кілька узагальнених прикладів. Приклад 1: «паніка». Панічний стан пов'язаний з таким, який в категоріях субмодальностей може описуватися як «темний», «темно-сірий» або «чорний» псевдооб'єкт, що знаходиться у районі грудей, і проявлений як «сфера», «еліпс», «воронка» або «вихор», відчувається як джерело вібрацій, холоду і т.д. Це стандартний набір категорій, що надає підсвідомість як рефлексія на конкретний стан. Приклад 2: «фобічна реакція». Вона прив'язана до певних внутрішніх станів, які можуть бути проявлені на рівні сонячного сплетіння як «важкий» ПСС, що має виглядає як «еліпс», «чорний», «темно-сірий» або «сірий», «коричневий», «важкий», «холодний» має чіткі контури».

Напрямок процесингу. Виявлення ПСС, визначення їх характеристик в категоріях модальностей і субмодальностей відбувається в трансовому стані, для цього переважно використовується недирективний гіпноз по Еріксону [3]. Для успішного процесингу необхідно використовувати деякі правила, щодо напрямку бажаних змін. Продемонструємо деякі з них:

Напрямок і послідовність процесингу в межах модальності «колір»:

- «Чорний» – «темно-сірий» – «сірий» – «сіруватий» («світло-сірий») – «білий» – «жовтуватий» – «жовтий» – «яскраво-жовтий», «теплих відтінків» (можна порівняти з квітами соняшника або кульбаби). Це кінцева точка процесингу.

- «Темно-коричневий» – «коричневий» – «світло-коричневий» – «жовто-коричневий» – «жовтий» – «яскравий тепло-жовтий».
- «Темно-синій» – «синій» – «синьо-голубий» – «голубий» – «світло-голубий». Це кінцева точка процесингу.

Процесинг форми:

- «Трикутник» – «рівносторонній трикутник» – «випуклий трикутник» – вершини також закруглені – «коло». Це кінцева точка процесингу.
- «Ромб» – вершини закруглені – «еліпс» – «коло».
- Об’ємна «зірка, або «їжак» – промені меншої довжини або закруглені їх кінцівки, замість них незначні виступи – «шар». Це кінцева точка процесингу.

Це прості, але типові варіанти проходження процесингу. Для вирішення більш складних варіантів потрібні дещо інші алгоритми і методи.

Кореляції між «формою» і «кольором», «масою» і «кольором», «формою» і «масою» і т.д. можна також використовувати для успішного багатопараметричного процесингу, тобто такого, що враховує кілька категорій одночасно (рис. 2).

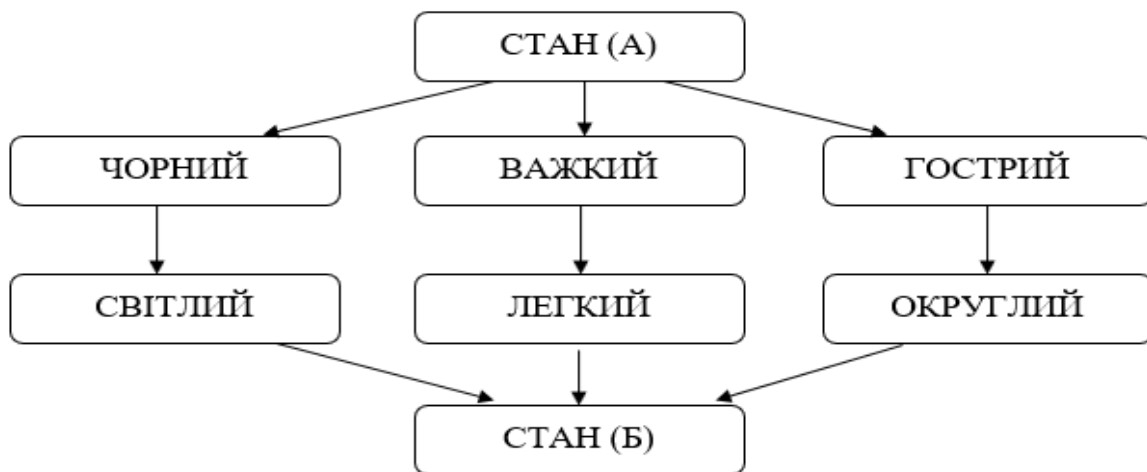


Рис. 2. Схема багатопараметричного процесингу.

Робота з ПСС спрощується, якщо одночасно відслідковувати соматичні реакції під час процесингу форм / кольору / маси / запаху / динаміки і т.д. як специфічний варіант рефреймінгу [4] між взаємопов'язаними категоріями. Вихід на ПСС, подальша їх ефективна трансформація можлива у результаті існування кореляцій між різними модальними категоріями, це надає можливість використовувати даний метод психоаналізу як ефективний інструмент для корекції різноманітних психологічних станів.

### *Література*

1. Кавун Е. М. Метод визначення психосоматичних структур та необхідні для його практичного використання навички і компетенції. *Збірник наукових праць професорсько-викладацького складу ДонНУ імені Василя Стуса.*, [S.l.], Р. 48-49, July 2019.
2. Майкл Холл, Боб Боденхамер Полный курс НЛП: Руководство для достижения уровней Практика НЛП и Мастера НЛП (Фокусирование на субмодальностях): Crown House Publishing / Прайм-ЕВРОЗНАК. С-Пб, 2008. С. 213-231.
3. Годэн Ж. Новый гипноз: глоссарий, принципы и метод: Введение в эриксоновскую гипнотерапию = La nouvelle hypnose: vocabulaire, principe et methode / [Пер. с фр. С. К. Чернетского; Godin, Jean]. – М.: Изд-во ЗАО «Институт психотерапии», 2003, 296 с.
4. Бендлер Ричард, Гриндер Джон Рефрейминг – ориентация личности с помощью речевых стратегий: [https://royallib.com/read/bendler\\_richard/refreyminoorientatsiya\\_lichnosti\\_s\\_pomoshchyu\\_rechevih\\_strategiy.html#0](https://royallib.com/read/bendler_richard/refreyminoorientatsiya_lichnosti_s_pomoshchyu_rechevih_strategiy.html#0) (дата звернення: 30.10.2019).

## **ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «ПРОФЕСІЙНА КАР'ЄРА ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСВІТНЬОГО ПЕРСОНАЛУ»: МЕТА, ЗМІСТ ТА ОСНОВНІ ІНТЕРАКТИВНІ ТЕХНІКИ**

*Л. М. Карамушка,  
член-коресподент НАПН України,  
доктор психологічних наук, професор,  
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України*

Актуальність дослідження. Проблема психологічного здоров'я персоналу організацій є однією із актуальних тем сьогодення, в силу інтенсифікації професійної діяльності персоналу, посилення рівня конкуренції, підвищених вимог до персоналу з боку керівництва, незадоволення матеріальних та інших очікувань персоналу тощо.

Однією із важливих аспектів цієї проблеми є аналіз «різних векторів взаємодії» професійної кар'єри та психологічного здоров'я персоналу, зокрема, аналіз тих протиріч, які можуть виникати між ними.

Виходячи із актуальності та недостатньої розробки проблеми, нами сформульовано таку мету дослідження: визначити мету, завдання, зміст, структуру та інтерактивні техніки тренінгової програми «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу».

Результати дослідження. Зазначимо, насамперед, що тренінгова програма «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу» є однією із тренінгових програм, які входять до структури психологічної технології підготовки освітнього персоналу до забезпечення психологічного здоров'я, розробленої автором.

В основу технології покладено *технологічний підхід*, який полягає в розробці та впровадженні організаційно-психологічних технологій (Карамушка Л.М., 2002).

Мета тренінгової програми: підготовка освітнього персоналу до розуміння сутності професійної кар'єри особистості та ролі психологічного здоров'я персоналу в її здійсненні.

Завдання тренінгової програми: 1) оволодіння освітнім персоналом знаннями про сутність професійної кар'єри та роль психологічного здоров'я освітнього персоналу у її здійсненні; 2) аналіз освітнім персоналом особливостей професійної кар'єри та психологічного здоров'я персоналу та протиріч, які можуть виникати між ними; 3) визначення освітнім персоналом організаційно-психологічних умов профілактики та