



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 12

ПСИХОЛОГІЧНІ
НАУКИ

ВИПУСК 7 (52)

ЗМІСТ

Розділ I. ЗАГАЛЬНОТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ

Булах І. С. Методологічні проблеми визначення критеріїв особистісного зростання людини в онтогенезі.....5

Бондаревська І. О., Михайленко В. О. Психологічний аналіз довіря освіченню проблем мігрантів новостними медиа.....15

Долинська Л. В., Пенькова О. І. Психологічні закономірності становлення процесу самовдосконалення у системі сімейно-ціннісних орієнтацій.....24

Донець С. І. Духовний розвиток особистості у кризі входження у дорослість (теоретичний аналіз питання).....32

Лелюх-Степанчук О. О. Гендерні особливості розвитку емоційного інтелекту особистості.....38

Поліщук Д. С. Становлення та розвиток самостійності як психологічна проблема.....45

Саламова Камалія, Керимова Севиндж. Роль національно-духовних цінностей в процесі формування сім'ї.....53

Шевчишена О. В. Моніторинг якості шкільної освіти: проблеми та перспективи впровадження.....57

Чернякова Г. А. Теоретичні підходи до вивчення проблеми особливостей впливу батьківських копінг-стратегій на становлення особистості дитини.....64

● **Чорна І. М., Чорний М. М.** Ергономіка структури психотерапевтичної бесіди.....73

● **Чорна І. М., Чорний М. М.** Методологія застосування прийомів інтерв'ювання клієнта в психотерапії.....82

● **Чорна І. М., Чорний М. М.** Основні прийоми застосування психотехнологій в психотерапевтичній бесіді.....89

Розділ II. РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

Богучарова О. І., Труляєв Р. О. Психологічні особливості позитивної Я-концепції вихованців загальноосвітніх шкіл-інтернатів.....99

Дзюбенко О. А. Виникнення панічних атак в юнацькому віці як наслідок труднощів соціально-психологічної адаптації особистості.....107

result, efficiency of psychotherapeutic intervention in general, including the zone of risk of development of possible negative consequences, are revealed. The essence and meaning of congruent, effective behavior of the therapist are revealed. Commented the technology of presenting to the client, especially the application of self-disclosure of the therapist.

Keywords: interviewing, clinical interview, clinico-psychonatal interview, patapsychological interview, intuition, empathy, sympathy, apperception, reflection.

Відомості про авторів:

Чорна Ірина Михайлівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна, irynachorna-@ukr.net

Чорний Михайло Михайлович – магістрант юридичного факультету Тернопільського національного економічного університету м. Тернопіль, Україна, mc_admin2142@rambler.ua

Information about the authors:

Chorna Iryna – candidate of psychological sciences, associate professor of practical psychology of Ternopil national pedagogical university named after Vladimir Gnatyuk, Ternopil, Ukraine, irynachorna-@ukr.net

Chorniy Mykhailo – magistrate of the law faculty of Ternopil national economic university, Ternopil, Ukraine, mc_admin2142@rambler.ua

Статтю подано до друку 24.05.2018.

УДК 159.91

© І. М. Чорна, М. М. Чорний, 2018

І. М. Чорна, М. М. Чорний (м. Тернопіль)

ОСНОВНІ ПРИЙОМИ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОТЕХНОЛОГІЙ У ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІЙ БЕСІДІ

Чорна І. М., Чорний М. М. Основні прийоми застосування психотехнологій в психотерапевтичній бесіді. В статті проаналізовано різні наукові теорії та підходи до проблеми використання в психотерапії психотерапевтичної бесіди. Систематизовано та розкрито зміст основних психотехнологій, які використовуються у ході психотерапевтичної бесіди з клієнтом, а саме: психотехнологію вербалізації проблеми, психотехнологію слухання, психотехнологію мовчання, психотехнологію відображення почуттів, психотехнологію роботи із проблемами пацієнта, психотехнологію зведення проблеми до внутрішньо-особистісної, психотехнологію відділення проблем від особистості пацієнта, психотехнологію доведення проблеми до її логічного завершення, вирішення; психотехнологію розширення, психотехнологію інтерпретацій, психотехнологію поради, психотехнологію директиви. Розроблено, апробовано та розкрито методологію застосування психотехнологій. Розроблено рекомендації для практичного використання психотехнологій, прийомів їх реалізації у відповідності до науково-методичних вимог та врахуванням психотерапевтичної специфіки і особливостей роботи із клієнтом в процесі психотерапевтичної бесіди. Проаналізовано та розкрито суть основних прийомів для ефективного застосування психотерапевтичних технік, а саме: прийом інтерпретованого повтору вербалізації; прийоми активного вислуховування; прийоми емоційної стабілізації клієнта; прийом психоемоційної розрядки, або ж психоемоційної провокації; прийом вербалізації почуттів; прийом візуалізації почуттів; прийом саморозкриття із властивою емоційністю, щирістю, спонтанністю; прийом репрезентативного саморозкриття;

прийом документального підтвердження своєї кваліфікації; прийом екстраполяції, значущих дій співрозмовника подій та емоцій на іншу особу; прийом непрямих повідомлень; прийом приєднання до часового простору клієнта; прийом переведення у тривимірний час; прийом зміни «ми», «вони» на «я»; прийом спрощення проблеми; прийом зворотного зв'язку. Анонсовано авторські прийоми технології body language (мова тіла) прийом переведення у тривимірний час; прийоми відносності google планета; прийом кута безвиході; прийоми сміхотерапії. Визначено застереження, які слід враховувати при застосуванні прийомів психотехнологій. Розкрито основні суб'єктивні та об'єктивні фактори, що впливають на ефективність психотерапевтичної бесіди.

Ключові слова: психотерапевтична бесіда, клієнт, психотерапевт, психотехнологія, прийом, застереження, методологія.

Постановка проблеми. В процесі підготовки до психотерапевтичної бесіди психотерапевт визначає для себе мету та завдання, які мають бути досягнуті та виконані в ході психотерапевтичної бесіди із клієнтом. Мета може бути як діагностична, психокорекційна так профілактична. Відповідно завдання можуть мати доволі широкий спектр напрямків роботи психотерапевта, в залежності від поставленої мети психотерапевтичної бесіди. Ефективність психотерапевтичної бесіди залежить від ряду суб'єктивних та об'єктивних факторів. Одним з вагомих факторів є вміння психотерапевта адекватно проблематиці підбирати, психологічно коректно та методично грамотно застосовувати прийоми застосування психотехнологій у ході психотерапевтичної бесіди з клієнтом.

Аналіз наукових досліджень. Проблемі розкриття змісту, механізмів, технологій та прийомів психотерапевтичної бесіди присвячені праці таких науковців як Л. Ф. Бурлачук, А. Н. Голик, Ю. Г. Демянов, И. Л. Добротворский, Б. Д. Карвасарский, В. Т. Кондратенко, В. В. Макаров, Г. М. Назлоян, К. Роджерс, В. Э. Франкл, І. М. Чорна, інш..

Контент аналіз наукової літератури дає нам підстави зробити висновок про те, що сучасні психологи, психотерапевти, в контексті психотерапевтичної тематики, характеризують лише окремі техніки приділяють ще недостатньо уваги саме комплексним психотехнологіям. Відсутня цілісна система психотехнологій, методологія, покази та рекомендації, застереження для їх застосування в психотерапевтичній бесіді.

Мета статті: систематизувати та розкрити основні психотехнології, методологію та прийоми їх застосування у психотерапевтичній бесіді.

Виклад основного матеріалу та результати досліджень. Психотехнологія вербалізації проблеми. Процес виворювання клієнта при правильному застосуванні уже сам по собі має психотерапевтичний ефект. Проговоривши проблематику вголос, вербалізувавши її клієнт абстрагується від проблеми, наближується до стадії, коли здатен дати їй об'єктивну та гіперболізовану суб'єктивну оцінку [2]. Застосовуючи прийом інтерпретованого повторення вербалізації, в ряді випадків вдається повністю нівелювати та позбавитися проблематики, що турбувала клієнта та здавалася йому нерозрешимою.

К. Роджерс говорив: «Дуже важливою є для нас людина, яка може нас вислухати і почути без оцінок, без порад, обговорення та діагностики. Просто слухати та реагувати. Почуття як здавались жажливими, більш не здаються такими, проблеми, які здавались б не вирішуваними не здаються такими». Інколи для людини важливо, щоб її просто вислухали. Психотерапевт повинен знати цю особливість людської психіки і враховувати її у своїй роботі.

Для психотерапевта професійно необхідною якістю є вміння більше слухати, а не говорити самому, вміння вислухати всі нарікання, переживання, проблеми, сумніви, ін. клієнта, не перебиваючи його не поспішаючи давати поспішні рекомендації. Вислухавши пацієнта до кінця

проаналізувавши ситуацію, може стати очевидним, що перші враження, висновки були хибними, необґрунтованими і якби вони були озвучені, то ймовірно принесли б немало шкоди.

Психотехнологія слухання. Серед середньостатистичних людей мало хто намагається уважно слухати, спостерігати, намагаться зрозуміти душевний стан співрозмовника. Зазвичай, коли одна людина говорить, інша стихійно задає питання, вставляє репліки та судження, або ж не вербально впливає на розповідаючого. Не дослухавши, або просто проігнорувавши інформацію співрозмовника, нав'язує свою тему. Причиною такої поведінки може бути небажання слухати співрозмовника, вникати в його проблеми, приймати рішення; запобігання емоційним переживанням, або ж просто погане виховання, безтактність. Через це значна частина інформації, що передає співрозмовник, залишається поза увагою. Такий тип поведінки для психотерапевта є неприйнятним та свідчить про його низький професійний рівень [4].

Існує правило: «Якщо хочеш знати, — то мовчи і слухай, а якщо хочеш щоб про тебе взнали — то говори, але при цьому ти так нічого і не взнаєш про співрозмовника». Відповідно у технології слухання застосовують прийоми активного вислуховування. Мімічні реакції, пози, жести яскраво та доступно відображають емоційне ставлення співрозмовника до висловленої інформації. Для психотерапевта важливо вміти застосовувати на практиці прийоми технології body language (мова тіла).

Психотехнологія мовчання. За звичайних умов люди, як правило, під час пауз у розмові, намагаються чимось їх заповнити, почуваючи незручність за своє мовчання. Проте, в процесі бесіди тишина та мовчання завжди наповнені змістом. В цей час ніщо не відволікає співрозмовників від можливості почути один одного, усвідомити нову інформацію. Тишина та мовчання під час бесіди можуть мати різний зміст та значення.

Мовчання на початку бесіди концентрує увагу на співрозмовнику та налаштовує увагу на початок бесіди. Проте, надто довга голосова пауза створює напруження, викликає негативні емоції, пересторогу, тривожність. Психотерапевт повинен вміло використовувати прийом тримання паузи на даному етапі психотерапевтичної бесіди.

Мовчання в середині бесіди дає змогу співрозмовникам проаналізувати сказане, почуте, пригадати, чи все сказано, чи все запитано.

Коли приймається рішення про продовження бесіди, мовчання дозволяє поповнити ресурси. Пацієнти часто повідомляють ті факти, які намагалися окрити, або ж витіснили із свідомості. Прийом тримання паузи на даному етапі використовується після того, як психотерапевт повідомив нову, емоційно дисонуючу інформацію, надаючи можливість клієнту її усвідомити, проаналізувати, прийняти.

Мовчання в кінці бесіди дає змогу клієнту пригадати, підсумувати сказане та почуте, зробити відповідні висновки, прийняти для себе рішення. На цьому етапі доцільно застосувати прийоми емоційної стабілізації клієнта [2; 4; 5; 7].

Застереження: застосовуючи прийом тримання паузи (на всіх етапах бесіди), важливо враховувати рівень інтелекту та тип темпераменту клієнта. У роботі із клієнтами з флегматично-меланхолійним та меланхолійно-флегматичним типом темпераменту показано застосування більш тривалого часу паузи. У роботі із клієнтами з сангвінічно-холеричним та холерично-сангвінічним типом темпераменту доцільно не затягувати час, оскільки це може викликати роздратування, типологічний дисонанс.

Мова мовчання функціонує на кількох рівнях. На першому враховуються зовнішні маркери взаємодії: місце, час, зовнішній вигляд співрозмовників, — невербальною комунікацією, за допомогою міміки, пантоміміки, пози, вегетативних реакцій. Невербальна комунікація модифікує зміст та розставляє акценти вербального спілкування.

Третій рівень полягає в тому, що кожна людина оперує своїм варіантом інтерпретації невербальної комунікації та свідомо, чи несвідомо вдається до нього.

Мовчання робить бесіду не тільки закінченою, а і надає їй більш глибокого змісту. Мовчання може бути заповненою сподіванням, тривогою, почуттям, іншими переживаннями, мисленням [4].

Мовчання це необхідна та дуже інформаційна частина взаємодії людей під час бесіди. Проте, мовчання не завжди дозволяє позбутися негативних емоцій, для цього існує спеціальна психотехнологія відображення почуттів.

Психотехнологія відображення почуттів. Негативні почуття, емоції виникають та дезорганізують людину, не даючи можливості повноцінно функціонувати у соціумі. В окремих випадках навіть здатні викликати психотравму. Тому одним із найважливіших завдань психотерапевтичної бесіди є потреба допомогти співрозмовнику виразити негативні почуття емоції, відкоригувати їх, дати їм вихід [1; 3].

Досить ефективним у психотерапевтичній практиці є прийом психоемоційної розрядки або ж психоемоційної провокації. При певній категорії показів психотерапевт вдається до маніпуляцій із глибинними особистісними структурами психіки клієнта, провокуючи його на прояв та вихід емоцій, – психоемоційну розрядку. Прояв задавнених, зажатих, непротрансльованих емоцій дає вражаючий психотерапевтичний ефект, проте потребує високого рівня професійної майстерності психотерапевта, методологічної точності у виконанні прийому психоемоційної провокації. Застереження: особливо важливим є виведення клієнта зі стану емоційного піку, сприяння повному виходу негативних емоцій; контроль рівня больового порогу, із врахуванням фізіологічного стану здоров'я; стабілізація його психоемоційного стану; модифікація нових реалій, сприяння їх сприйняттю та усвідомленню; визначення подальших життєвих перспектив.

Чим багатший словниковий запас психотерапевта, тим краще, повніше він зможе відображати почуття співрозмовника. Закликаючи співрозмовника, говорити про почуття психотерапевт повинен дотримуватися певних прийомів отримання діагностично-значущої інформації. Запитуючи про почуття, психотерапевт чує від пацієнта інформацію про події лише іноді про емоційне ставлення до них.

Прийом вербалізації почуттів. Психотерапевт може використовувати словесні конструкції, що сприяють вираженню почуттів: «Мені здається, що Ви відчуваєте...». Можна також добавляти слова та звороти, що виражають почуття, немов би підказуючи їх співрозмовнику. Наприклад: «Ви сердитися, коли Ваша дружина...», «Ви впадаєте у відчай коли вона...». Наприклад, запитуючи у клієнта про почуття в контексті повідомленої інформації що були викликані тими, чи іншими подіями. Запитання формулюються прямо: «Що Ви тоді відчули?», «Що вона (він) відчували у той момент?», «Що Ви тепер відчуваєте по відношенню до...?».

Прийом візуалізації почуттів засобами проєктивних методик [1].

Прийом саморозкриття із властивою емоційністю, щирістю, спонтанністю. Деякі, значущі для пацієнта слова, звороти можна вимовляти з особливою емоційністю, тим самим стимулюючи прояв емоцій (позитивних-негативних) у співрозмовника, коригуючи його психоемоційний стан з відповідною психотерапевтичною метою.

При правильному використанні має відповідний ефект прийом репрезентативного саморозкриття. Коректне розкриття досвіду та почуттів психотерапевтом, в окремих випадках підсилює довіру, сприяє процесу прислання до репрезентативної системи клієнта, емоційного самовираженню співрозмовника.

Прийом документального підтвердження своєї кваліфікації (демонстрація свідоцтв, сертифікатів і тд.) втратив свій ефект і розцінюється як хизування, не впевненість у власному професіоналізмі, яка компенсується візуальною підміною. Клієнт схильний самостійно оцінювати рівень кваліфікації психотерапевта за результатом психотерапевтичного курсу, а не за кількістю сертифікатів на стіні.

Застереження: довгі розповіді психотерапевта про себе, про свою професійну досконалість, кількість сертифікатів і тд. Для освічених людей, УБД мають негативний ефект і є неприпустимими.

Можна використати психотехнологію двох стільців з гештальт-терапії та інші прийоми та техніки, що дозволяють відкоригувати почуття. Відображення почуттів є важливим аспектом роботи із проблемами співрозмовника. Лише пропрацювавши з відображенням почуттів, можна переходити до проблем пацієнта [5].

Психотехнологія роботи із проблемами пацієнта.

Прийом екстраполяції, значущих для співрозмовника подій та емоцій на іншу особу: на товариша, знайомого, родича, ін.. При цьому, розповідаючи що з ним відбувалося, сприяти вираженню почуттів співрозмовником. Наприклад: «У мого клієнта був схожий випадок...». Застереження: психотерапевт повинен дуже тонко відчувати межу альтруїстичного потенціалу клієнта та не перевантажувати його інформацією про схожі проблеми у інших клієнтів. Методично неграмотно використаний прийом, може сформувати у клієнта хибне враження про не увагу психотерапевта та нівелювання значення його власних проблем.

Прийом непрямих повідомлень. Напрямі повідомлення спрямовані на виявлення та активізацію ресурсів, на активізацію трансових станів, на проектування пацієнтом на них своїх переживань, у тому числі прихованих, неусвідомлених. Даний ефект досягається шляхом розповіді історій, використання метафор, приказок, фрагментів казок, сюжетів із кінофільмів, художньої літератури. За умови дотримання методології застосування, прийом досить ефективний у роботі із усіма віковими категоріями клієнтів та психологічному супроводі і психологічній реабілітації УБД.

Прийом приєднання до часового простору клієнта. Коли психотерапевт говорить про проблему в минулому часі, то, начебто переводить її в минуле, чим пом'якшує її переживання. Якщо ж в майбутньому часі, то пацієнт, начебто отримує можливість ще внести корективи. І відповідно, найбільше загострюються переживання, якщо говорити про проблему у теперішньому часі [6].

Прийом переведення у тривимірний час. В нормі людина має змогу подумки одночасно знаходитись у трьох часових вимірах (минулому, теперішньому майбутньому). Інколи трагічні події, або ж навпаки успіх, досягнення, що супроводжувалися яскравими емоційними переживаннями, змушують людину «зависати» в минулому. Тоді людина перестає об'єктивно переживаннями, змушують людину «зависати» в минулому. Тоді людина перестає об'єктивно оцінювати реальний час, не піклується про майбутнє, живе лише спогадами про минуле. «зависання» у теперішньому часі характеризується байдужим ставленням до подій сьогодення. безтурботного ставлення до майбутнього і безтурботного проживання лише подій сьогодення. Третій тип Така поведінка часто призводить до сумнівних перспектив у майбутньому. Третій тип характеризується «зависанням» у майбутньому. Людина ігнорує минуле, теперішнє, моральні норми, соціальні принципи, інколи закони, любою ціною вибудовуючи майбутнє. Як варіант нічого не робить в реальному часі для досягнення мети, живе лише примарними мріями про майбутнє. Завдання психотерапевта синхронізувати три часових простори у свідомості клієнта.

Психотехнологія зведення проблеми до внутрішньо-особистісної. Людям властиво приписувати появу у себе якихось проблем до зовнішніх причин. Коли пацієнт говорить «ми» замість «я», «наші», замість «мої», ін., то це свідчить про його абстрагування від почуття

впевненості, дозволяє залишатися пасивним. Прийомом зміни «лай», «свідок» чи «співрозмовника» психотерапевт засвідчує проблему до внутрішньої особистості, показує співрозмовнику, що розмовляти та закріплення проблеми, її вирішення залежить лише від нього самого, що вольового зусилля та внутрішнього переконання, бажання вирішити цю проблему, а не від соціальних, історичних, інших зовнішніх причин [5].

Психотехнологія відділення проблем від особистості пацієнта. Підхід полягає у тому, щоб показати пацієнту його несперідненість із цією проблемою. Пацієнта переконають, що здобуття рішення від цієї проблеми, прощання винуватців не є втраченою для пацієнта, а наслідком надбанням звільнення від емоційного тягаря.

Прийом спрощення проблеми. Іноді варто допомогти пацієнту переглянути її переконавши щодо значущості певної проблеми, її серйозності, важливості, невирішеності. Показати відносність життєвих цінностей та проблем. Після чого проблема здається пацієнту уже не такою важливою та не вирішуваною. Використовуючи прийоми відносності, цю планета психотерапевт показує відносність значущості проблеми із світовими, історичними та астрономічними масштабами.

Психотехнологія доведення проблеми до її логічного завершення, вирішення. В разі пацієнта програються різноманітні варіанти вирішення проблеми, шляхом її виведення до повного вирішення. Психотерапевт вирішує три основних методологічних завдання:

1. Показати, що вирішення проблеми не є вже таким трагічним і неможливим.
 2. Показати декілька шляхів вирішення проблеми.
 3. Оцінити її гостроту, декілька разів програючи її динаміку до повного завершення [2, 4].
- Вже саме програвання шляхів, способів вирішення проблеми вже саме по собі змінює його гостроту. Використовуємо прийом кута безвиході.

Прийом доведення проблеми до абсурду. Завдання психотерапевта показати проблему як безглузду, а дії та переживання людини як безпідставні, як такі, що викликають сміх. Заставити пацієнта засміятись, висміяти свою проблему. Синхронно використовуємо прийом сміхотерапії. Якщо пацієнт зможе засміятися над своїми проблемами, вони поступово почнуть втрачати для нього свою гостроту та значущість. З часом повністю зміниться емоційне ставлення до неї. Сміх нівелює гостроту та значущість проблеми.

Психотехнологія розширення. Система, що породжує проблеми повинна бути вужчою та системою, що дозволяє працювати з даною проблемою. Людина обтяжена проблемами постійно внутрішньо програє діалоги, причому по декілька раз одні і ті ж, або ж їх варіанти, компенсуючи в такий спосіб нереалізовані плани, невдалі дії, комунікацію, намагаючись подумки виправити негативно сформовану ситуацію. Дана технологія передбачає більш широкий аналіз можливостей, ресурсів та досвіду людини для вирішення її проблем.

Психотехнологія інтерпретацій. Психотерапевтична інтерпретація подій дає можливість клієнту по-іншому побачити проблему, через чітко окреслене, альтернативне сприйняття реальності. Інтерпретація може змінити погляди, думки, ставлення, поведінку, життя — аспект життя людини. При зовнішній ілюзорній простоті та доступності дана технологія є досить складною і вимагає високого рівня професіоналізму від психотерапевта. Застереження некваліфіковане використання даної технології може мати негативні наслідки.

Виділяють три види інтерпретацій:
Пояснення — це узагальнення усієї інформації, що стосується співрозмовника, та пояснення того, як слід її сприймати, та як шукати її вирішення. Такий когнітивний варіант інтерпретації є найпростішим у використанні та найменш травматичним для клієнта.

Конфронтація — це звернення уваги пацієнта на невідповідність між думками, почуттями, словами та поведінкою клієнта, на його неконгруентність. Конфронтацію можна

використовувати при хорошому контакті із клієнтом. Інколи конфронтація має бути жорсткою та важкою і лише за такої умови вона буде ефективною.

Узагальнення. Узагальнення може розглядатися як окрема технологія, або ж як окремий варіант конфронтації. Узагальнення використовується для того, щоб підвести підсумок бесіди, допомагає сконцентруватися на головному, утримує послідовність бесіди. Узагальнення здійснюється в кінці зустрічі, або ж на початку наступної. Краще, коли узагальнює клієнт.

Інтерпретація — важливий та дуже складний аспект бесіди. Вона сама по собі уже є викликом початковій точці зору клієнта, а тому може викликати у нього протест. Тому до кожної інтерпретації необхідно ґрунтовно готуватися. В процесі однієї зустрічі можна здійснювати не більше однієї-двох інтерпретацій [2; 4].

Психотехнологія поради. Порада — це побажання, інформація, загальні ідеї про те, як можна вирішити проблеми, як для нього необхідно себе вести, що робити пацієнтові. Обережне, кваліфіковане використання поради може дати клієнтові корисну інформацію, допоможе досягнути бажаного результату.

Застереження: давати поради бажано лише за проханням пацієнта. Порада нав'язана пацієнту скоріш за все не виконуватиметься. Як тільки в процесі бесіди психотерапевт переповнює впевненість у тому, що він знає як вирішити проблему пацієнта і хочеться пошвидше дати йому пораду, необхідно впевнитися в тому, що пацієнт готовий її сприйняти. Слід впевнитися у тому, що порада дійсно ефективна, не спішити її вербалізувати, так як в процесі подальшого спілкування, з'ясування нових обставин (інколи несподіваних) можуть повністю звести нанівець попередні переконання психотерапевта. Висловлена порада створює ілюзію завершеності психотерапевтичного сеансу, при тому, що пацієнт так не вважає і не пройшов ще повної в релаксації. Протягом однієї бесіди можна давати не більше двох порад. Більша кількість просто не сприйматиметься пацієнтом і, відповідно, не матиме ефекту. Порада потребує витонченості, тактовності, коректності та врахування індивідуальних особливостей клієнта, особливостей його сприймання.

Психотехнологія директиви. Для директиви, або вказівки дійсними є всі умови, визначені для поради. Директива полягає в тому, що психотерапевт повідомляє клієнту які дії, вчинок йому необхідно здійснити, якої поведінки дотримуватися. Кваліфікована директива є однією із найефективніших технік, проте, невміло виконана директива просто компроментує психотерапевта в очах клієнта. Ефективність дії директиви можна перевірити використовуючи прийом зворотного зв'язку. Прийом зворотного зв'язку є корисним для обох співрозмовників, він дає можливість зрозуміти наскільки правильно ми розуміємо співрозмовника, наскільки правильно він розуміє нас. Зворотний зв'язок здійснюється у формі повторення та узагальнення сказаного. Необхідно повторити сказане пацієнтом в узагальнені формі, запитавши: «А чи правильно я Вас зрозуміла?», «Якщо я помиляюсь, то виправте мене, будь-ласка». Зворотній зв'язок можна здійснювати декілька разів протягом однієї бесіди. Можна запропонувати пацієнту повторити сказане психотерапевтом. Це доцільно зробити в кінці бесіди, щоб переконатись у тому, що пацієнт правильно все зрозумів, і чи буде він точно виконувати дані йому рекомендації [1; 6].

Висновки. Аналіз наукової літератури та практики застосування психотехнологій в психотерапевтичній бесіді дає нам підстави стверджувати, що:

1. Ефективність методу психотерапевтичної бесіди залежить від професійної компетентності психотерапевта та рівня його вміння застосовувати психотехнології на практиці.
2. Досягнення психотерапевтичного ефекту шляхом застосування психотехнологій можливе лише за умови дотримання науково обґрунтованої методології процесу.

3. При не врахуванні методологічних застережень до застосування психотехнологій очевидним є ризик виникнення негативних наслідків.
4. Підвищенню рівня ефективності психотехнології сприяє застосування профільних прийомів роботи з клієнтом.
5. Підбір психотехнологій необхідно здійснювати адекватно проблематиці та врахуванням психотипу клієнта.
6. Підвищенню рівня ефективності психотерапевтичної бесіди сприяє комплексне використання психотехнологій.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розробці та апробації нових прийомів та психотехнологій, які застосовуються у психотерапевтичній практиці.

Література

1. Доброворский И. Л. Новейшие психотехнологии влияния на людей / И. Л. Доброворский. – М., 2002. – 240 с.
2. Карвасарский Б. Д. Психотерапевтическая энциклопедия / Б. Д. Карвасарский. – СПб. : ЗАО «Изд-во «Питер», 1999. – 752с.
3. Кондратенко В. Т. Общая психотерапия : [рук. Для врачей] / В. Т. Кондратенко. – 5-е изд., – М., 2001. – 464 с.
4. Макаров В. В. Избранные лекции по психотерапии / В. В. Макаров. – [2-е изд. перераб. И доп.], – М. : Академический проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 432 с.
5. Роджерс К. Клиент-центрированная психотерапия / К. Роджерс [пер. с англ. Т. Рожковой] – М. : Апрель Пресс, ЭКСМО-Пресс, 2002. – 512 с.
6. Франкл В. Э. Психотерапия на практике / В. Э. Франкл ; [пер. с нем. – СПб.], 2001. – 256 с.
7. Чорна І. М. Основи психотерапії: навч. – метод. Посібн. / І. М. Чорна. – Тернопіль ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2013. – 184 с.

Транслітераційний переклад літературних джерел

1. Dobrotvorskiy I. L. Noveishye psykhotekhnolohyy vliyaniya na liudei / I. L. Dobrotvorskiy. – М., 2002. – 240 s.
2. Karvasarskiy B. D. Psykhoterapevticheskaia entsyklopediia / B. D. Karvasarskiy. – SPb. : ZAO «Yzd-vo «Pyter», 1999. – 752s.
3. Kondratenko V. T. Obshchaia psykhoterapyia : [ruk. Dlia vrachei] / V. T. Kondratenko. – 5-e yzd., – М., 2001. – 464 s.
4. Makarov V. V. Yzbrannyye lektsyy po psykhoterapyu / V. V. Makarov. – [2-e yzd. pererab. Y dop.], – М. : Akademicheskyy proekt; Ekaterynburh: Delovaia knyha, 2000. – 432 s.
5. Rodzhers K. Klyent-tsentryrovannaia psykhoterapyia / K. Rodzhers [per. S anhl. T. Rozhkovoi] – М. : Aprel Press, EKSMO-Press, 2002. – 512 s.
6. Frankl V. Э. Psykhoterapyia na praktyke / V. Э. Frankl ; [per. S nem. – SPb.], 2001. – 256 s.
7. Chorna I. M. Osnovy psykhoterapii: navch. – metod. Posibn. / I. M. Chorna. – Ternopil TNPU im. V.Hnatiuka, 2013. – 184 s.

Черная И. М., Чорный М. М. Основные приемы применения психотехнологий в психотерапевтической беседе. В статье проанализированы различные научные теории и

подходы к проблеме использования в психотерапии психотерапевтической беседы. Систематизированы и раскрыты содержание основных психотехнологий, которые используются в ходе психотерапевтической беседы с клиентом, а именно: психотехнология вербализации проблемы, психотехнология слушания, психотехнология молчание, психотехнология отражение чувств, психотехнология работы с проблемами пациента, психотехнология сведения проблемы к внутренне личностной, психотехнология отделения проблем от личности пациента, психотехнология доказательства проблемы до ее логического завершения, решения, психотехнология расширения, психотехнология интерпретаций, психотехнология совета, психотехнология директивы. Разработано, апробировано и раскрыто методологию применения психотехнологий. Разработаны рекомендации для практического использования психотехнологий, приемов их реализации в соответствии с научно-методическими требованиями и учетом психотерапевтической специфики и особенностей работы с клиентом в процессе психотерапевтической беседы. Проанализировано и раскрыто суть основных приемов для эффективного применения психотерапевтических техник, а именно: прием интерпретируемого повтора вербализации; прием активного выслушивания; прием эмоциональной стабилизации клиента; прием психоэмоциональной разрядки, или психоэмоциональной провокации; прием вербализации чувств; прием визуализации чувств; прием самораскрытия со свойственной эмоциональностью, искренностью, спонтанностью; прием репрезентативного самораскрытия; прием документального подтверждения своей квалификации; прием экстраполяции, значимых для собеседника событий и эмоций на другое лицо прием не прямых сообщений; прием присоединения к временного пространства клиента; прием перевода в трехмерный время; приемом изменения «мы», «они» на «я»; прием упрощения проблемы; прием обратной связи. Анонсирован авторские приемы технологии body language (язык тела) прием перевода в трехмерный время; приемы относительности google планета; прием угла безысходности; приемы смехотерапии. Определены предостережения, которые следует учитывать при применении приемов и психотехнологий. Раскрыты основные субъективные и объективные факторы, влияющие на эффективность психотерапевтической беседы.

Ключевые слова: психотерапевтическая беседа, клиент, психотерапевт, психотехнология, прием, оговорки, методология.

Chorna I. M., Chorny M. M. The main methods of using psychotechnologies in psychotherapeutic conversation. The article analyzes various scientific theories and approaches to the problem of using psychotherapeutic conversation in psychotherapy. Systematized and disclosed the content of the basic psychotechnologies that are used during the psychotherapeutic conversation with the client, namely: psychotechnology verbalization problems, listening psychotechnology, psychotechnology silence, psychotechnology reflection of feelings, psychotechnology work with patient problems, psychotechnology reduction of the problem to internal personal, psychotechnology separation problems from the patient's personality, the psychotechnology of the proof of the problem to its logical conclusion, the solution; psychotechnology of expansion, psychotechnology of interpretations, psychotechnology of the council, psychotechnology of the directive. The methodology of application of psychotechnologies is developed, tested and disclosed. Recommendations have been developed for the practical use of psychotechnologies, methods for their implementation in accordance with scientific and methodological requirements and taking into account the psychotherapeutic specifics and peculiarities of working with the client in the process of psychotherapeutic conversation. The essence of the basic techniques for effective application of psychotherapeutic techniques, namely: reception of interpreted repetition of verbalization is analyzed

and revealed; active listening; reception of emotional stabilization of the client; reception of psychoemotional discharge, or psychoemotional provocation; the reception of the verbalization of the senses; reception of visualization of the senses; the reception of self-disclosure with characteristic emotionality, sincerity, spontaneity; reception of representative self-disclosure; the receipt of documentary evidence of their qualifications; reception of extrapolation, significant for the interlocutor of events and emotions to another person receiving indirect messages; adherence to the client's time zone; reception of translation in three-dimensional time; the acceptance of changing «we», «they» in «I»; simplification of the problem; reception of feedback. The author's techniques of the technology body language (body language) were announced; reception of translation in three-dimensional time methods of relativity google planet; reception of a corner of despair; receptions of laughter therapy. Cautions that should be taken into account when using techniques and psychotechnologies are defined. The main subjective and objective factors affecting the effectiveness of psychotherapeutic conversation are revealed.

Keywords: psychotherapeutic conversation, client, psychotherapist, psychotechnology reception, reservations, methodology.

Відомості про автора:

Чорна Ірина Михайлівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна, irynachorna-@ukr.net

Чорний Михайло Михайлович – магістрант юридичного факультету Тернопільського національного економічного університету м. Тернопіль, Україна, mc_admin2142@rambler.ua

Information about the authors:

Chorna Iryna – candidate of psychological sciences, associate professor of practical psychology of Ternopil national pedagogical university named after Vladimir Gnatyuk, Ternopil, Ukraine, irynachorna-@ukr.net

Chorniy Mykhailo – magistrate of the law faculty of Ternopil national economic university Ternopil, Ukraine, mc_admin2142@rambler.ua

Статтю подано до друку 24.05.2018