

УДК 37.018-057.87:004.738.5

В. И. Макаров

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СОЦИАЛЬНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФАКТОРОВ

Еще Аристотель называл человека политическим животным. Можно и так сказать. Всем известна фраза другого классика, что жить в обществе и быть свободным от него – нельзя. Все это так. Влияние общества на индивида, а точнее средств массовой информации, на отдельного человека, а также на группы населения в целом, сейчас является аксиомой. Конечно, социально-политическая психология пытается в этом разобраться. Можно вспомнить Тарда, Лебона и др. [1; 2; 3]. Все эти работы заслуживают вдумчивого изучения.

Однако, массовидные явления – это, скорее всего, предмет изучения социологии. Мы предлагаем, в данной ситуации, воспользоваться не дедукцией – от общего к частному (типа, Ватсон, исходя из вышесказанного, труп находится в клумбе, десять шагов на север), а наоборот, воспользоваться индукцией – от психологических реакций конкретных индивидов, до некоторых обобщений. Конечно, данное противостояние очень условно, оно скорее как способ выделить несколько утверждений. Мы хотим обозначить не просто влияние внешних факторов на внутреннее состояние личности, но и попытаться проследить результат взаимодействия, который зависит от степени эмоциональной наполненности внешнего воздействия (брат, сват, муж, жена, правительство, президент, АТО, переселенцы и т.д.) с одной стороны, личностных особенностей (тип темперамента, уровень самооценки, степень невротизма, самовнушаемость и т.д.) конкретного человека – с другой.

Другими словами, эксториаризация и интериоризация наглядно проявляются в процессе психологического консультирования. Да, были в нашей истории Кашпировский и Чумак. Их влияние на психологию советских граждан, сидящих перед телевизором, несомненно, но, как потом выяснилось, это воздействие – очень даже не однозначное. Телевизионщики вытащили на свет божий чудо – Кашпировского, так надо было. Но он талант, безусловно, решил, что он мессия и т.д. То, что у фанатов были проблемы с головой после его телевизионных сеансов, он во внимание не принимал. Типа, интриги официальной психиатрии и психологии. Последний довод: на прямом телеэфире, в качестве аргумента он размахивал своей только что напечатанной книжкой. Нужного впечатления этот факт не

произвел. Тогда он накаутировал своего оппонента, причем реально и буквально – правой в челюсть. Дальше – субъективная «карусель». Влияние внешнего на внутреннее... Многим людям (мужикам) хочется выглядеть крутыми, ну, особенно крутыми. Так вот, Кашпировский... Когда он выполнил свою социальную роль, на смену ему пришел А. Чумак. Ну, как с этим можно смириться? И вот Кашпировский «приседает» со штангой в 250 кг, причем в преклонном возрасте. Своего он добился, опять привлек к себе внимание. В интернете народ горячо обсуждал этот видеоролик, возможно ли такое или нет? Дело в том, что в видеокартинке было четко видно – гриф штанги не очень-то прогибался под этим огромным весом. Некоторые пользователи говорили, с умным видом, что, мол, современный гриф не очень сгибается. Наивные. Вы бы, ребята, посмотрели, как Дикуль приседал с тем же весом, и как опасно прогибался гриф штанги.

Я, грешный, в свое время «качался» и четко знаю, что гриф может быть жестким или мягким. Но, он не может быть настолько жестким, чтобы не прогибаться, тем более, под таким весом. Зато внимание. Опять же, внешний фактор действует... Но, как он влияет на внутренний мир, т.е. на мироощущение конкретных людей? Да, есть народные массы. Это хорошо. Народ творит историю... А есть маргиналы. Это, как бы, народ, но неправильный народ. Это плохо. И что с ним делать? Внешний враг... Это понятно. Это просто как мычание. И этой простотой можно манипулировать. Татаро-монгольское иго отрицательно повлияло на русский народ. В бедах независимой Украины виноват негодяй В. Путин (простите, это не психологическая оценка). А Донецк и Луганск – оккупированные территории, там сплошные враги. Кто-то выехал за эти пределы, округлим – 2 млн. человек. А те, кто остался, ага, – «сепары», и мы их накажем. Пенсию украинскую захотели получать, как и раньше, а мы вам не дадим, потому как враги. Плюс денежка идет – государству. И напрасно Европа что-то там говорит, типа, нарушение прав человека... А налог с работающих пенсионеров? Ну, как бы не враги... А где дополнительные налоги с олигархов, по причине АТО? Хотя, Харьков и Днепр – остались нашими (украинскими) в значительной степени благодаря усилиям конкретных небедных людей. А шоколадки из «Рошена» вообще-то вкусные

Поэтому, взаимосвязь внешнего (социального) и внутреннего (индивидуального) мы попытаемся рассмотреть не в политическом аспекте. Тут субъективный момент просто зашкаливает. Тем более, что «политическая психология» – это, увы, скорее метафора. Согласимся на термин «социально-политическая психология».

Итак, долой от злободневной политики. Куда? В глубь веков... А там, помимо злодеев феодалов, действовал несомненный всеми принимаемый фактор, – нечистая сила. Точнее, приведения. Литература о мире трансцендентного довольно обширна. Например, В. Фирсов «Жизнь вне Земли»; К. Вильсон «Мистические силы»; Р. Стеммен «Духи и миры духов»; В. Ландсберг «В поиске...»; Э. Герней, Ф. Майерс, Ф. Подмор «Прижизненные призраки»; Ч. Ледбиттер «Ясновидение»; Ю. Иванов

«Человек и его душа. Жизнь в физическом теле и астральном мире»; А. Прийма «Встречи с Нелюдьми» и др. Каждый из авторов пытается показать, как устроен мир трансцендентного. Отметим только, что все разнообразные представления о нездешнем мире очень метафизичны.

Классическое представление о приведении всем известно – это нечто полупрозрачное и совершенно пассивное. Мы видим приведение, но не общаемся с ним, а оно не вступает в коммуникацию с нами. Я встречался с подобным персонажем в своей психотерапевтической практике и работал с ним, точнее – не с ним, а с клиенткой, которая общалась не по своей воле с этой сущностью. Поучительная история, но об этом чуть позже.

Чтобы не впасть в чистую мистику, попробуем эту тарабарщину ввести в научное русло, хотя это звучит как парадокс. А. Буровский в серии книг «Сибирская жуть» предлагает свою классификацию приведений, с которой можно согласиться. Можно насчитать пять категорий призраков:

1. Классический призрак-голограмма, который больше похож на природное явление, чем на живое существо. Такой призрак можно только видеть, но не вступать в общение.

2. Полупрозрачный классический призрак, который общается с живыми, и порой может сообщить им много полезного.

3. Частичный призрак – сущность, которая кричит, хохочет, шумит, даже зажимает рот, душит и сопит над ухом, но остается невидимой. Очень может быть, тут мы имеем дело с разными сущностями. Вполне материальное существо, которое трудно отличить от живого. Говорит, общается, ходит, вступает в любовные отношения. Иногда бывает крайне опасен.

5. Собственный призрак, то есть двойник того, к кому он является.

Возвращаемся к социальному фактору... Ко мне обратилась испуганная студентка 3-го курса университета. Запрос: «Хочу избавиться от приведения. Вы можете мне помочь?». Конечно, я сказал, что разбираюсь в приведениях. Хотя мой опыт ограничивался только фразами из «Гамлета» Шекспира, там тень (приведение) отца Гамлета говорит своему неуверенному, рефлексирующему сыну: «О, помни Гамлет, произошло ужасное злодеяние» и т.д.

Тут я исходил из реального образца успешного практикующего психолога в духе нейролингвистического программирования (НЛП). Звучит так: «Ленивый и наглый нэлпер». Такая характеристика идеального психолога-практика выглядит несколько вызывающе и провокационно.

Проясним смысл в духе НЛП. «Ленивый» – это означает не делающий в работе ничего лишнего, только то, что действительно необходимо. Прямо «бритва Оккама» в действии. «Наглый» – берется разрешить почти любую проблему. Например, многие соматические болезни можно рассматривать как психологические, работая с ними, соответственно, психологическими средствами – средствами НЛП.

...История девушки оказалась следующей. Каждую ночь к ней дома в комнату являлось приведение, иногда оно садилось на кровать и она

чувствовала ледяной холод, исходящий от пришельца. Она молча страдала, крепко зажмурив глаза. Но она чувствовала, чувствовала это присутствие. Однажды, в какую-то из ночей, она не выдержала этой жуткой неопределенности и открыла глаза. И... чуть не умерла от страха. Приведение как приведение – невысокого роста, в полупрозрачном белом одеянии. Она приглашала священника, он освятил комнату. Помогло – недели на три, затем все по-прежнему... Она пригласила подругу переночевать, поболтали до полуночи, подруга уснула, а приведение появилось вновь.

Что характерно, когда она уезжала на учебу и ночевала в общежитии, то – никаких проблем. Это-то как раз понятно, какое нормальное приведение (и ненормальное – тоже) поселится в студенческом общежитии?

Откуда все началось? Когда она была подростком, родители получили квартиру в новом доме, который был построен на месте старого кладбища. По этому поводу жильцы дома, соседи какое-то время судачили, охали и даже ахали. В терминологии транзактного анализа: они структурировали свое время под лозунгом «Разве это не ужасно?». Прошло некоторое время, жильцы успокоились и вроде бы забыли предшествующую историю дома. Впечатлительный подросток не забыл, не смог забыть этих обсуждений. Воображение – страшная сила... И, вот результат: randevу с приведением в течении нескольких лет.

Что мы имели? Мы имели воображаемую, субъективную реальность, другими словами – у клиентки «имелось» приведение, которого на самом деле не было. Это было субъективное приведение. Подобные приведения не подходят под предложенную выше классификацию. Но они «существуют». Это «субъективная реальность». Для конкретного человека, как наша студентка, это реальность, на которую она реагировала очень реально. (Прошу прощения за каламбур).

Причем, в данном случае речь не идет о патологии. Психиатры могут быть спокойны... После прояснения смысла запроса остался последний шаг – «изничтожить» коварное приведение. Решение этой задачи оказалось неожиданно (ожидаяемо) легким. Мы использовали одну из базовых и самых мощных техник НЛП – «взмах». Именно эту технику, поскольку, как выяснилось, ее ведущая репрезентативная система – визуальная. Ее схема страданий оказалась очень распространенной: вижу (визуально представляю), затем переживаю (боюсь и т.д. – кинестетика).

В результате «взмаха» ее жуткое полупрозрачное приведение стало просто белого цвета (на самом деле – какая разница, какого цвета, это ее индивидуальная подсознательная реакция). Главное, оно в новом образе (по одежке встречают) перестало быть жуткой сущностью и исчезло. Жаль, оно исчезло без запаха серы. Вся встреча проходила довольно буднично: от начала сессии и до завершения – 48 минут. Довольные друг другом, мы расстались. Это был последний день занятий в университете. Летние каникулы...

Прошло несколько месяцев. Как –то захожу я в одну из аудиторий и вижу ее. Взлохмаченная, глаза как плоски, впечатление такое, что ее атакуют несколько приведений разом. Что случилось, я ведь уничтожил все приведения? Выяснилось, что я тут не причем. Просто ей предстояло сдавать экзамен у преподавателя, который (которая) славился своей непредсказуемостью поведения во время проведения экзаменов, и, соответственно, при выставлении оценок. Причем, о страшных приведениях девушка давно забыла.

Вот, это наглядный пример взаимодействия социального (внешнего) воздействия, в нашем случае – это разговоры о кладбище и злой преподаватель, и внутреннего (субъективного) – реакции на эти факторы. Можно говорить не так подробно в этом русле о психотерапевтических техниках вообще, о философских и религиозных учениях, помогающим в той или иной степени, людям. Все эти учения, подходы, несмотря на разнообразие в объяснении личности и ее совершенствовании, объединяет одно – интеграция эмоций. Наиболее четко, наглядно действие этого психологического механизма проявляется при использовании некоторых техник НЛП («взмах», «коллапс якорей» и др.).

Взаимосвязь между внешним и внутренним отражена и на уровне пословиц: «На миру и смерть красна!», «Ради красного словца не пожалеет родного отца!». Эта же взаимосвязь проявляется в глобальном феномене, сопровождающем человека всю жизнь – страхе.

Мы исходим из того, что страх – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида и направленная на источник действительной или воображаемой опасности. Конкретные страхи и фобии очень разнообразны, как разнообразна наша жизнь. При желании можно насчитать несколько десятков или даже сотен их проявлений.

В моей психологической практике большинство клиентов жаловалось на страх темноты, высоты, собак, одиночества, воды, лифтов, мужчин. Встречались и нестандартные страхи: боязнь манекенов, водопроводных труб, утюга, убийства собственных младенцев, неумения говорить «нет». Так вот, в большинстве случаев они не могли объяснить причины своих страхов. В некоторых случаях они вспоминали, какая конкретная ситуация «запустила» их проблему. Типа: «Мне было шесть лет, я шла к бабушке через двор, где гуляли куры. И, вдруг, Шарик, большой, черного цвета набросился на меня с громким лаем и укусил за левую пятку. С тех пор я боюсь собак любого цвета». Все ясно и не нужен психоанализ. Причина понятна без всякого гипноза и анализа сновидений, и потока сознания.

Но, в том то и дело, что в большинстве случаев понимание внешнего фактора, запускающего дальнейшие проблемы личности (страх в данном случае), никак не помогает избавиться от страха. Характерный пример: обратилась студентка с проблемой страха высоты. Боится высоты, со временем – все больше и больше. Уже боится выходить на балкон. А дальше – еще хуже. Боится засыпать, потому что перед сновидением она

проваливается куда-то вниз... Причины проблемы непонятны. Но, не в этом дело (если не вспоминать подходы психоанализа). Мы использовали, ясное дело, интеграцию эмоций. Технические моменты я опускаю. Единственное, что могу сказать. Интеграция отрицательного состояния клиентки происходило не буквально с состоянием спокойствия («Спокойствие, только спокойствие...»), а с состоянием более эмоционально насыщенным, это может быть ощущение торжества, гордости, а так же ощущение смешного.

Для интеграции мы использовали образ ее в шикарном платье (выпускной вечер в школе) – сильная положительная эмоция. И вот она сидит в этом нездешнем убранстве, опустив ноги в таз с горячей водой – виртуальное расслабление. Помогло... По горячим следам мы попытались вылезть в окно на четвертом этаже учебного корпуса, чтобы проверить полученный результат. Увы, не получилось. Окна были забиты наглухо.

Прошло несколько недель. Встречаю ее в коридоре, она радостно бросается мне навстречу: «Я вспомнила, почему я боялась!». Оказывается, она с группой студентов пару месяцев назад перелезала в общежитии по внешней стороне из одной секции в другую, это был девятый этаж.

Теперь вспомним внутренние факторы реагирования, т.е. личностные особенности. Одной из базовых работ в этом отношении является книга Фрица Римана «Основные формы страха». Что интересно, в интернете у читателей, она получила высшую оценку – 5 баллов. Чего не бывает в оценивании даже самых крутых детективов. Актуальная тема...

Типы личности (в зависимости от формы страха):

1. Шизоидная личность. Страх перед близостью в межличностных отношениях. Здесь завышенное стремление к сохранению независимости.

2. Депрессивная личность. Здесь страх утраты. Отсюда – стремление объединиться с другими людьми. Они стремятся достичь максимальной близости и, по возможности, удержать ее.

3. Личности с навязчивостями. Страх перед изменениями. Это переоценка потребности в собственной безопасности. Поэтому они хотят формировать партнерские отношения по своей воле. Отсюда вытекает потребность властвовать и подчиняться силе.

4. Истерические личности. Страх перед окончательностью, перед ограничением стремления к свободе. Они яркие, живые, способные к интенсивной кратковременной любви. В художественной литературе – это Скарлетт в романе Митчелл «Унесенные ветром». И, как не странно, старуха в «Сказке о рыбаке и рыбке».

Отметим, что этот четвертый тип (особенно девушки) очень часто наиболее привлекателен в эмоциональном плане для противоположного пола. Так вот, одни и те же внешние факторы по разному влияют на индивидов, в зависимости от их личностных особенностей. Это бытовой факт, который подтверждается научными исследованиями.

Особенно важно учитывать эту закономерность в работе практического психолога, где личность психолога сама по себе является важным фактором достижения успеха.

Список использованной литературы

1. Тард Г. Преступность толпы / Г. Тард // Социальные этюды. – СПб., 1902. – 112 с.
2. Лебон Г. Психология народов и масс / Г. Лебон. – Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 6 (303), 2016 289 СБ : Макбет, 1995. – 203 с.
3. Московичи С. Век толпы / С. Московичи. – М. : «Центр психологии и психотерапии», 1996. – 142 с.

Макаров В. І. Психологічні особливості взаємозв'язку соціальних та індивідуальних факторів. В статті розглядаються деякі соціальні фактори, які прямо або опосередковано впливають на емоційне самопочуття людей й, відповідно на їх сприйняття дійсності взагалі, та на поведінку в конкретному середовищі, зокрема. Пропонується варіант класифікації такого спірного та недостатньо вивченого соціально-психологічного явища, як привиди. Розкриті психологічні особливості взаємодії та взаємовпливу соціальних факторів особистих особливості студентської молоді. Розглядаються зміст та особливості даної взаємодії. Розкриті деякі психологічні механізми терапевтичної допомоги в залежності від ведучої репрезентативної системи клієнтів. Описуються деякі окремі техніки психокорекції у руслі нейролінгвістичного програмування, відповідно до роботи зі страхами. Уточнюються види та форми страху, які безпосередньо зв'язані з типом особи. Цей тип, в першу чергу, діагностується через переважні в нього форми страху. Ці зовнішні форми мають чітку картину виникнення.

Ключові слова: соціальні фактори, особисті особливості, психотерапія.

Макаров В. И. Психологические особенности взаимосвязи социальных и индивидуальных факторов. В статье рассматриваются некоторые социальные факторы, которые прямо или косвенно влияют на эмоциональное самочувствие людей и, соответственно, на их восприятие действительности вообще, и на поведение в конкретной среде, в частности. Предлагается вариант классификации такого спорного и недостаточно изученного социальнопсихологического явления, как привидения. Раскрыты психологические особенности взаимодействия и взаимовлияния социальных факторов на личностные особенности студенческой молодежи. Рассматриваются сущность и особенности данного взаимодействия. Раскрыты некоторые психологические механизмы терапевтической помощи в зависимости от ведущей репрезентативной системы клиентов. Описываются некоторые отдельные техники психокоррекции в русле нейролингвистического программирования, применительно к работе со страхами. Уточняются виды и формы страха, которые непосредственно связаны с типом личности. Этот тип, в свою очередь, диагностируется через преобладающие у него формы страха. Эти внешние формы имеют четкую картину возникновения.

Ключевые слова: социальные факторы, взаимодействие социального и индивидуального, личностные особенности, психотерапия.

Makarov V. Psychological Features of Interrelation of Social and Individual Factor. This article discusses some of the social factors that directly or indirectly affect the emotional well-being of people and, consequently, on their perception of reality in general, and on the behavior of a particular environment in particular. A version of the classification of such a controversial and insufficiently studied socio-psychological phenomena as ghosts. Reveals the psychological characteristics of interaction and mutual influence of social factors on the personal characteristics of students. The essence and features of the interaction. Revealed some of the psychological mechanisms of therapeutic care depending on the leading representative client system. It describes some of the individual psycho-correction techniques in line with neurolinguistic programming, in relation to the fears. Specifies the types and forms of fear, which are directly related to the type of personality. This type is in turn diagnosed by his dominant form of fear. These external forms have a clear picture of the occurrence. So, for the schizoid personality is characterized by fear perel intimacy in interpersonal relationships. At the level of behavior - an exaggerated desire to preserve independence. In the depressive personality is dominated by the fear of loss. Therefore, it tends to unite with other people. Individuals with obsessions are characterized by a fear of change, due to the revaluation in its own security needs. Therefore, they are eager to form partnerships on their own for the hysterical personality is crucial fear of finality, to the restriction of the desire for freedom.

Key words: social factors, individual and social interaction, personality traits, psychotherapy.

В. І. Макаров // Гібридна війна на Сході України в міждисциплінарному вимірі: витоки, реалії, перспективи реінтеграції : зб. наук. праць. - 2017. - С. 206-215.

УДК 159.922:316.485.2605(477.52/.6)

Макаров Владимир Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии ГУ «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»

ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПЕРЕСЕЛЕНЦАМ И УЧАСТНИКАМ АТО СРЕДСТВАМИ НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ

Психологические проблемы существовали, существуют и будут существовать всегда. Это аксиома. Многие из этих проблем люди решают сами разными способами. Но есть ряд проблем, которые человек не может разрешить самостоятельно в силу различных причин. И тут на передний план выдвигается психолог, который осуществляет консультирование, психотерапии и даже психокоррекцию. Во многих случаях эта помощь эффективна, но далеко не всегда.

Проблема оказания психологической помощи населению становится особенно острой в связи с известными событиями на востоке Украины. Огромное количество украинских граждан получили травмы (и не только психологические).

Тут возникают две трудности. Во-первых, масса людей: переселенцев и участников АТО, не хотят идти к психологу. До сегодняшнего времени в Украине у части населения сохраняется настороженное отношение к психологии и, соответственно, к психологам. Необходимо помнить о наличии довольно устойчивых заблуждениях у потенциальных клиентах.

Это: 1) К психологам приходят только психически больные люди.

2) Я разобрался, в чем мои сложности – зачем мне нужен психолог?

3) Человек обязан сам справляться со своими личностными трудностями, если он мужчина.

4) Консультирование – это просто разговоры и ее эффективность неизвестна.

Существуют и другие мифы в отношении психологии и ее практического применения. Мы обозначили только те мифы, которые сильно уменьшают вероятность встречи с практическим психологом. Но, применительно к переселенцам и участникам АТО вероятность работы с этой категорией людей значительно увеличивается за счет реализации различных программ, грантов и т.д.

И тут возникает вторая трудность. Как работать с людьми, пережившими ужасы войны, потерявшими дом и, в ряде случаев, – родных и близких? К этому добавляется ситуация неустроенности на новом месте, отсутствие денег и перспектив. Особенно это касается людей старшего поколения.

Посттравматический синдром налицо. Точнее, в нашем случае, это посттравматическое стрессовое расстройство, полученное в результате военных действий (ПТСР). Часто человек, страдающий таким синдромом, оказывается не только участником активных боевых действий, но и пострадавшим в результате них. Например, война в Афганистане стала причиной, по которой масса мужчин и косвенным образом женщин, стали жертвами посттравматического стресса. Афганский синдром у многих из них до сих пор продолжает сказываться в разных жизненных ситуациях. Многие исследователи отмечают, что навсегда и полностью избавиться от посттравматического расстройства почти невозможно. Пример тому – афганский синдром, который может преследовать человека всю жизнь.

Тем не менее, лечение подобного расстройства необходимо, оно способно нормализовать жизнь травмированного человека и вернуть ему способность полноценно жить: дружить, любить, думать о будущем и т.д.

При посттравматическом синдроме наблюдаются следующие клинические симптомы: • немотивированная бдительность; • взрывная реакция; • притупленность эмоций; • агрессивность; • нарушение памяти и концентрации внимания; • депрессия; • общая тревожность; • приступы ярости; • склонность к злоупотреблению наркотическими и лекарственными веществами; • непрошенные воспоминания; • мысли о самоубийстве.

Дело в том, что картина психического состояния и поведения человека, которая получила название посттравматического синдрома, описывает определенный способ существования в нашей действительности. Традиционный подход – предоставление пациентам с ПТС возможности участвовать в различных адаптационных программах – не решает проблемы, поскольку основная направленность всех этих программ заключается не в стремлении помочь человеку избавиться от психологической проблемы, а в попытке привести его изменившиеся представления об окружающей действительности и нормам, принятым в данном обществе. Мы согласимся с тем, что, к сожалению, многие врачи- психотерапевты забывают тот факт, что истинное физическое и духовное здоровье состоит не в том, чтобы соответствовать социальным нормам и стандартам, а в том, чтобы прийти к согласию с самим собой и реальными фактами своей жизни. Если «здесь и сейчас» на сегодняшнюю жизнь большее влияние оказывают волнующие воспоминания, образ мыслей и чувств, пришедшие в наследство из прошлого, очень важно честно признать их существование, даже если кому-то это покажется ненормальным.

Так вот, первый опыт работы психологов с переселенцами показал, что пострадавшие не хотят идти на контакт, доверительные отношения установить с ними очень и очень сложно. Они вспоминают ситуацию, послужившую их сегодняшнему положению и туманные перспективы на будущее, и реагирую однотипно – агрессией, обидой, отчаяньем.

Вспомним ступени проживания (категории симптомов) ПТСР: • эмоциональные (шок, гнев, страх, ужас, горе, вина, ранимость, раздражительность, безразличие); • когнитивные (снижение концентрации внимания, смущение, дезориентация, рассеянность, снижение интересов); • физические (утомление, усталость, бессоница, ночные кошмары, преувеличенная реакция испуга, соматические заболевания, напряжение); • психологические (отчуждение, социальный уход, удаление, повышенное напряжение во взаимоотношениях, злоупотребления, профессиональная нетрудоспособность, семейные проблемы).

Исследователи отмечают, что практически у всех участников травмирующего фактора длительное время после психологической травмы проявляются выраженные первичные симптомы ПТСР. Выделяются следующие первичные симптомы.

Сверхбдительность. Человек постоянно следит за всем, что происходит вокруг, словно ему постоянно угрожает опасность. Часто сверхбдительность проявляется в виде постоянного физического напряжения.

Агрессивность. Стремление решать проблемы с помощью грубой силы. Часто встречается также психическая, эмоциональная и вербальная агрессия.

Непрощенные воспоминания. Это наиболее важный симптом, дающий право говорить о присутствии посттравматического стрессового расстройства. В памяти внезапно всплывают страшные сцены, связанные с травмирующим событием. Эти воспоминания могут возникать как во сне, так и во время бодрствования.

У ветеранов современных войн наряду с первичными симптомами имеют место и вторичные симптомы посттравматического стрессового расстройства, наблюдаемые у пациентов многие годы. К вторичным симптомам относят: депрессию, тревогу, импульсивное поведение, алкоголизм (таксикоманию), соматические проблемы, нарушение чувства времени.

Исследователи отмечают, что возможные механизмы посттравматического стресса значительно различаются в зависимости от применяемого подхода [1, с. 93–95]. Например, в рамках концепции о высшей нервной деятельности, созданной И. Павловым, причиной ПТСР является застойный очаг возбуждения в коре головного мозга.

Биохимические модели обращают внимание на снижение уровня норадреналина, дофамина и серотонина в мозге, рост уровня ацетилхопина и эндогенных опиоидов. Снижение уровня норадреналина и падение уровня дофамина в мозге коррелирует с состоянием психического оцепенения. Это состояние является центральным в синдроме ответа на стресс. Болеутоляющий эффект, опосредованный эндогенными опиоидами, может приводить к возникновению опиоидной зависимости и поискам ситуаций, похожих на травмирующую. Снижение серотонина вызывает ингибирование работы системы подавления продолжения поведения, что приводит к генерализации условной реакции на связанные с первоначальным стрессором.

Звучит очень логично, но большинство подобных исследований было проведено на животных, что не позволяет в полной мере переносить данные гипотезы на стресс человека. Согласно психоаналитическому подходу Фрейда, травма приводит к нарушению процесса символизации и является элементом нарциссического конфликта. Фрейд считал, что в результате интенсивного или длительного воздействия внешних факторов. Стимульный барьер разрушается, а либидозная энергия смещается на самого субъекта. С его точки зрения, фиксация на травме – это попытка ее контроля.

Современные психоаналитики в качестве возможных механизмов ПТСР рассматривают: регресс на оральную стадию развития, смещение либидо с объекта на «Я», ремобилизация садомазохистских инфантильных импульсов, идентификация с агрессором, регресс к архаичным формам функционирования «Сверх-Я». Считается, что травма – это триггерный

механизм, активизирующий детские конфликты. В рамках когнитивной модели, травматические события – это потенциальные разрушители базовых представлений о мире и о себе. Патологические реакции на стресс – это попытки воссоздания прежней картины мира в слегка измененном виде, которые не приводят к успеху.

Преодоление ПТСР возможно только после полного разрушения остатков прежних представлений об окружающем мире и своей роли в нем и построения новой, непротиворечивой модели. Информационная модель является попыткой синтеза когнитивной, психоаналитической и психофизиологической моделей. Согласно этому подходу, сильный стресс приводит к поступлению в сознание информации, которая не может быть согласована с когнитивными схемами. Происходит информационная перезагрузка, и часть информации переводится из сознания в бессознательное, сохраняясь в активной форме. В соответствии с принципом избегания моральной боли человек стремится сохранить информацию в бессознательной форме, но, в соответствии с тенденцией к завершению гештальта, травматическая информация становится сознательной как часть процесса. Человек знает, чего он на самом деле хочет, но себе в этом не признается.

Методы, которые используются в краткосрочной терапии, тут все традиционно: • Беседа • Метафоры, притчи, юмор • Элементы телесной терапии • Элементы гипноза • Сам психотерапевт, который является главным инструментом терапии. Ведь он работает с теми чувствами, которые вызывает у него клиент, перерабатывает их и возвращает обратно.

Что характерно, это влияние зачастую незаметно для клиента. Они часто говорят: «Ой, я сам изменился, потому что: погода изменилась, я вспомнил то, что...» и т.д. Нормально, главное – результат. Всем вышеперечисленным требованиям отвечает работа с жертвами ПТСР в рамках нейролингвистического программирования. Использование этого психологического направления в практической работе не очень распространено. Многие специалисты с недоверием относятся к нейролингвистическому программированию как разделу психологической науки, скептически воспринимают его практические возможности. Рассмотрим эти обвинения, которые сторонники НЛП справедливо назвали мифами.

Первый миф – это то, что НЛП имеет ненаучный статус. Но недостаток информации о любом научном направлении или области, не дает повод для зачисления их в ненаучные. Техники НЛП имеют соответствующую теоретическую базу и представляют из себя направление психотерапии. Создатели теории НЛП – известные психологи и психиатры [2; 3; 4; 5; 6]. На самом деле, НЛП – это практическая психология, направленная на получение конкретного результата, в которой учитываются основные принципы построения внутреннего мира человека.

Второй миф об НЛП – якобы оно является средством полного контроля над другими людьми. Понятно, что такие слухи сразу отпугивают человека,

ведь никто не хочет попасть под чье-то влияние или манипулирование. Но контроль за кем-то не так просто получить даже для профессионального гипнотизера. Кроме того, транс – не гипноз, в этом состоянии клиент может контролировать себя.

Третий миф – это то, что практика малоэффективна. Сразу возникает вопрос: по сравнению с кем и с чем? Насколько техника НЛП эффективна на практике можно убедиться только тогда, когда человек попробует это лично. Только применение в своей жизни и свой опыт могут давать точные ответы

Я, на основании своего длительного опыта, накопленного в процессе работы в качестве практического психолога в русле НЛП, могу четко и уверенно констатировать: да, работает! Когда-то, на заре НЛП, некоторые коллеги говорили мне, что, мол, ты не работаешь в сторону личностного роста, если поможешь клиенту справиться с конкретным страхом, то на смену ему придет другой страх. Личность-то не изменилась. Отвечаю: да, на смену одному конкретному страху может прийти другой конкретный страх – клиент ведь меланхолик, невротик, тяжелое детство, травмирующие ситуации и т.д. В моей практике такое встречалось. Ну и что! Убираем эти страхи по мере их возникновения. В НЛП это делается часто быстро, иногда достаточно полчаса (но только иногда!). В результате, если работа проделана качественно, возникают два варианта: во-первых, возможна генерализация эмоций и личность действительно меняется в лучшую сторону; во-вторых, клиент, освободившись от актуальных отрицательных эмоций сам может оптимально строить свою жизнь. Он включает свое сознание на полную мощность, ведь оно уже не искажено, не тормозится базовой отрицательной эмоцией – страхом.

Многочисленные тренинги личностного роста – это, конечно, хорошо. Они приносят определенную пользу. Но когда возникал запрос на разрешение очень конкретной проблемы: панический страх темноты, высоты, манекенов, контрольных работ, смерти близких, милиции, приведений, а также заикание и неконтролируемый тремор, то те же коллеги отправляли таких клиентов ко мне. Теоретики НЛП подчеркивают, что успех любой психотерапии зависит от того, насколько четко сформулирован искомый результат. Психотерапевты этого направления предполагают, что чем точнее сформулирован результат, тем лучше мозг запрограммирован на то, чтобы не упускать ни одного шанса в ходе решения проблем.

Критерии хорошей формулировки результата следующие: 1) он должен быть сформулирован позитивно; 2) клиент должен играть активную роль и держать результат в разумных пределах под своим контролем; 3) клиент должен представлять свой результат настолько подробно, насколько это возможно; 4) клиент должен иметь логические, эмоциональные и телесные критерии того, что он достиг желаемого; 5) человек должен осознавать собственные ресурсы (внутренние и внешние), необходимые для того, чтобы достичь результата; 6) результат должен иметь реальные размеры; 7) результат должен быть экологичным, т.е. вписываться в более широкие системы личности и общечеловеческих ценностей. Другими словами,

полученный результат не должен вредить самому клиенту в различных контекстах и окружающим.

Таким образом, хорошо сформулированный результат реально достижим, мотивирует клиента и обязывает его к определенным изменениям. Нейролингвистическое программирование – не вселенская панацея. Да и не одно из направлений психологии не претендует на истину в последней инстанции. Правда, Фриц Перлз, работы которого классики использовали для создания НЛП, как-то сказал: «Я подобен богу!». Если великий психотерапевт не шутил, то в каких-то ситуациях очень успешной работы он мог себя так чувствовать.

Теоретические и практические аспекты НЛП требуют дальнейшего вдумчивого анализа и практической работы. Это позволит объективно соотнести теорию и практику нейролингвистического программирования, будет способствовать дальнейшему развитию теоретической и практической психологии.

Список использованной литературы

- 1. Щербатых Ю.** Психология стресса и методы коррекции / Ю. Щербатых. – СПб. : Питер, 2008. – 201 с.
- 2. Андреас К, Андреас С.** Измените свое мышление и воспользуйтесь результатами. Новейшие субмодальные вмешательства НЛП / К. Андреас, С. Андреас. : СПб. : Ювента, 2002. – 188 с.
- 3. Бэндлер Р.** Используйте свой мозг для изменения / Р. Бэндлер – СПб. : Ювента, 2001. – 187 с.
- 4. Дилтс Р.** Моделирование с помощью НЛП / Р. Дилтс – СПб. : Питер 2000. – 233 с.
- 5. Люис Б., Пуселик Ф.** Магия нейролингвистического программирования без тайн / Б. Люис, Ф. Пуселик. – СПб. : «Петербург – XXI век», 2002. – 362 с.
- 6. О'Коннор Дж., Сеймор Дж.** Введение в нейролингвистическое программирование / Дж. О'Коннор, Дж. Сеймор – Челябинск : Версия, 2001. – 305 с.

Макаров В. І. Надання психологічної допомоги переселенцям та учасникам АТО засобами нейролінгвістичного програмування. У статті розглядаються особливості праці практичних психологів з жертвами посттравматичного синдрому, стосовно до переселенців зі сходу України, у першу чергу, а також – до учасників АТО. Розглядаються зміст, механізми та напрями психотерапевтичної роботи з цивільним населенням та учасниками АТО, жертвами бойових дій. Уточнюються психотерапевтичні напрями, які краще всього використовувати для переселенців в даній ситуації. Це короткострокова терапія, яка представлена у публікації у вигляді нейролінгвістичного програмування (НЛП). Надається характеристика НЛП та можливості її використання у рамках короткострокової терапії. Наводяться конкретні приклади роботи з клієнтами з використанням засобів НЛП. Зроблені висновки та практичні рекомендації у подальшій праці з переселенцями та ветеранами АТО. Розглядаються різні помилки у відношенні до нейролінгвістичного програмування. Мова йде про ступінь

науковості нейролінгвістичного програмування та ефективності практичних результатів. Розглядаються деякі соціальні фактори, які прямо або опосередковано впливають на емоційне самопочуття людей й, відповідно на їх сприйняття дійсності взагалі, та на поведінку в конкретному середовищі, зокрема.

Ключові слова: посттравматичний синдром, психотерапевтична робота, нейролінгвістичне програмування, практичні результати.

Макаров В. И. Оказание психологической помощи переселенцам и участникам АТО средствами нейролингвистического программирования.

В статье рассматриваются особенности работы практических психологов с жертвами посттравматического синдрома, применительно к переселенцам с востока Украины, в первую очередь, а также – участникам АТО. содержание, механизмы и направления психотерапевтической работы с гражданским населением и участниками АТО, жертвами боевых действий. Уточняются психотерапевтические направления, которые лучше всего использовать для переселенцев в данной ситуации. Это краткосрочная терапия, которая представлена в публикации в виде нейролингвистического программирования (НЛП). Дается характеристика НЛП и возможности использования ее в рамках краткосрочной терапии. Приводятся конкретные примеры работы с клиентами с использованием методов НЛП. Делаются выводы и практические рекомендации по дальнейшей работе с переселенцами и ветеранами АТО. Рассматриваются некоторые социальные факторы, которые прямо или косвенно влияют на эмоциональное самочувствие людей и, соответственно, на их восприятие действительности.

Ключевые слова: посттравматический синдром, психотерапевтическая работа, краткосрочная терапия, нейролингвистическое программирование, практические результаты.

Makarov V. Psychological Assistance to Displaced Persons and Participants ATO. Neuro-Linguistic Programming Means The article features the work of practical psychologists with victims of post-traumatic syndrome, in relation to the displaced persons in the east of Ukraine, in the first place, as well as – the participants ATO. content, arrangements and direction of psychotherapeutic work with the civilian population and members of the ATO, the victims of the fighting. Specify a psychotherapeutic direction, which is best used for persons in this situation. This is a short-term therapy, which is presented in a publication in the form of neuro-linguistic programming (NLP). The characteristic of the NLP and the possibility of using it as part of short-term therapy. Specific examples of working with clients using NLP techniques. Conclusions and practical recommendations for further work with immigrants and veterans ATO. We consider some of the social factors that directly or indirectly affect the emotional state of health of people and, consequently, on their perception of reality. Attention is paid to the effectiveness of the use of neuro-linguistic programming it

is for ATO victims, as this category of people became refugees. Working with them requires creative approaches, which is the need to find common ground and practical psychology psychological client on neutral soil. It is about considering the form and content of emotional customer experience, without specifying details of the situation, which traumatized them. This approach allows us to work with people with their emotional state, because they do not "slip" in their traumatic situation.

Key words: post-traumatic syndrome, psychotherapeutic work, shortterm therapy, neuro-linguistic programming, practical results.