

ПРИКЛАДНІ ПРОБЛЕМИ ЮРИДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.98

doi: <https://doi.org/10.33270/03223001.37>

Цільмак О. М. – доктор юридичних наук, професор, професор кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія», м. Одеса
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7348-4876>

Провідні технології самодопомоги в процесі психологічної практики

Способи самодопомоги психологам та психотерапевтам досі в психологічній науці й практиці не структуровано та не описано. Хоча потреба в цьому є, особливо в психологіє системи Міністерства внутрішніх справ, Збройних Сил України, Державної служби України з надзвичайних ситуацій та інших відомств. Метою статті є надання науково-практичних рекомендацій щодо алгоритмів застосування психологами провідних технологій самодопомоги в процесі психологічної практики. Проведене наукове дослідження дало змогу встановити, що психологи та психотерапевти використовують певні психотехнології для самодопомоги за такими сферами впливу, як: тілесна, біоенергетична, емоційна та когнітивна. Переважно ці психотехнології є інтегративними, тобто спрямованими на декілька сфер впливу одночасно. Науковою новизною статті є те, що вперше: 1) проведено опитування практичних психологів і психотерапевтів стосовно психотехнологій, які вони використовують у процесі психологічної практики; 2) систематизовано психотехнології за сферами впливу; 3) визначено чотири види психологічної діяльності напряму «Допомога тим, хто допомагає» (психотерапія, супервізія, підвищення кваліфікації та професійний розвиток, самодопомога), а також визначено їхні основні функції; 4) набув подальшого розвитку алгоритм застосування деяких вправ і технік відповідно до сучасних реалій і досягнень психологічної науки. Практичне значення статті полягає в тому, що описані нами алгоритми психотехнологій допомоги психологами собі, сприятимуть: 1) підвищенню рівня професійного розвитку психологів; 2) профілактиці професійного вигорання психологів; 3) нормалізації їхнього фізичного та психічного стану тощо.

Ключові слова: вправа; психолог; психотехнологія; самодопомога; техніка.

Вступ

Українське суспільство переживає непрості часи. Тому вкрай актуальним є питання щодо потреби в наданні психологічних послуг людям, які опинилися на місці травмуючої події, або після неї, оскільки від своєчасності та якості кризової психологічної допомоги залежить подальший стан психічного здоров'я травмованої людини.

Щодня збільшується кількість звернень до психологів біженців; цивільних осіб, які перебували на окупованих територіях, у зоні бойових дій, які зазнали фізичного, сексуального, психічного насильства тощо. Відповідно, збільшується й навантаження на психологів, які надають екстрену психологічну допомогу на місці події, та/або проводять кризове консультування. Підвищене навантаження, складні умови професійної діяльності, інші несприятливі фактори спричиняють погіршення функціонального та психічного стану психологів. Вони дедалі більше відчувають психофізичну втоми, сонливість, безресурсність, професійне вигорання й самі потребують кваліфікованої психологічної допомоги, особливо це стосується психологів силових структур, які часто не мають часу на турботу про себе.

«Допомога тим, хто допомагає» – це вид психологічної діяльності, який був започаткований два десятиліття тому, але в сучасних реаліях для української психологічної спільноти стає все більш актуальним.

Він має такі напрями реалізації: 1) психотерапія (грец. *psyche* – душа і *therapeia* – лікування); 2) супервізія (від *supervidere* – оглядати зверху); 3) підвищення кваліфікації та професійний розвиток; 4) самодопомога.

Основними функціями психотерапії є профілактична, реабілітаційна та лікувальна. Тобто роль психотерапевта полягає в таких діях:

1) досягати позитивних змін у поведінці психолога, його когнітивній та емоційній сферах;
2) сприяти загальному розвитку психолога через:

а) вироблення адекватних поведінкових й емоційних реакцій на зовнішні подразники;
б) краще розуміння інших людей;
в) удосконалення його самоусвідомлення;
г) подолання внутрішніх і міжособистісних конфліктів.

Основними функціями супервізії є: навчання, корегування та підтримка. Тому діяльність супервізора полягає в таких діях:

1) допомогти психологу більш ефективно подолати психоемоційне навантаження та стрес;
2) забезпечити його впевненість у собі як фахівця;

3) надати йому емоційну підтримку;
4) розвивати його особистісний та професійний потенціал;

5) надати психологу можливість рефлексувати свої професійні дії та свою професійну поведінку тощо.

Ключовими функціями напряму підвищення кваліфікації та професійного розвитку є: освіта й самоосвіта, розвиток і саморозвиток. Отже, завдання викладача (тренера) полягає в тому, щоб:

1) розвивати й удосконалювати в психолога його рівень професійної компетентності;

2) допомагати психологу визначати напрями його самоосвіти та саморозвитку тощо.

Основними функціями самодопомоги є саморегуляція та самокоригування.

Напрями «допомоги тим, хто допомагає» є вкрай важливими, однак вони не зовсім ґрунтовно описані. Розглянемо більш детально деякі положення четвертого напряму – самодопомоги. Він є особливо актуальним для психологів системи Міністерства внутрішніх справ, Збройних Сил України, Державної служби України з надзвичайних ситуацій, оскільки саме вони переважно працюють у складних екстремальних і надзвичайних умовах.

Проаналізувавши наукові розвідки щодо зазначеного напряму, визначено його основні положення.

По-перше, саморегуляцію треба опанувати. Неякісна самодопомога може викликати дистрес [1]. Поширеною та згубною формою невдалої саморегуляції є прокрастинація, яка може виникати в різних сферах життя особистості [2]. Для запровадження найбільш дієвих методів самодопомоги в освітній процес і в практичну діяльність психологів автор цього дослідження провів опитування психотерапевтів і психологів стосовно валідних методів самодопомоги, які вони використовують у власній професійній діяльності та життєдіяльності.

По-друге, перед тим, як допомагати іншим, психолог (психотерапевт) повинен насамперед допомогти собі. Не можна жертвувати собою, коли не маєш особистісного життєдіяльнісного ресурсу.

По-третє, для якісної та результативної самодопомоги в психотерапевта й психолога-консультанта повинна бути розвинута сукупність професійно важливих характеристик – якостей, здібностей та умінь [3–8], оскільки в особливо складних екстремальних і надзвичайних умовах застосування тих чи інших технік, вправ і методів потребує не лише навченості, певних здібностей, а й певних автоматизмів застосування, тобто сформованих умінь і навичок.

По-четверте, зазначений напрям роботи сприяє більш ефективному виходу зі складної стресової ситуації. Так, на думку низки вчених, саморегуляція, тягне за собою позитивні короткострокові та довгострокові ефекти, оскільки вона сприяє відновленню від стресу та корелює з меншою кількістю повідомлень про психопатологію [9; 10]. Натомість деякі автори стверджують, що «немає жодної стратегії, на яку можна покластися, щоб створити бажаний емоційний стан, коли це необхідно» [11]. І це зрозуміло, оскільки є значна

кількість різноманітних психотехнологій самодопомоги, спрямованих на різні сфери особистості (когнітивну, емоційну, поведінкову, тілесну, біоенергетичну тощо). Добір технологій саморегуляції відбувається індивідуально, з огляду на провідні особистісні канали, що дають змогу підібрати оптимальний спосіб самодопомоги й розширити поведінковий репертуар. Саме тому фахівець у галузі психології обирає для себе відповідні психотехнології. Отже, запропоновані нижче техніки, вправи та методи можуть комусь допомогти, а комусь і ні.

По-п'яте, самодопомога є цілепокладальним процесом, який дозволяє досягати певних результатів і «ключовим аспектом функціонування людини, що допомагає успішно досягати особистих цілей» [12]. Тому для досягнення результатів під час здійснення професійних функцій психолог повинен уміти мобілізуватися, налаштуватися на діяльність, активувати внутрішні резерви (фізичні та психічні) тощо.

Мета і завдання дослідження

Метою статті є надання науково-практичних рекомендацій щодо алгоритму застосування психологами провідних технологій самодопомоги в процесі психологічної практики.

Для досягнення цієї мети було використано такі методи: *опитування* (опитано 39 практичних психологів-консультантів з різних регіонів України та 4 психотерапевтів з Польщі та Канади), *аналіз* наукових розвідок, психологічної практики, *класифікація* різновидів психологічної діяльності «Допомога тим, хто допомагає»; психотехнологій самодопомоги, *опис* (характеристика основних положень статті).

Виклад основного матеріалу

Існує низка напрацьованих психотехнологій і засобів допомоги тим, хто допомагає (Help the helpers). Це психологічні вправи, техніки, методи, медіація, релаксація, ароматерапія, йога, точковий масаж, прийняття водних процедур, фізична діяльність тощо. Однак є й індивідуальні техніки, вправи та методи, які сучасні фахівці психологічної практики використовують у процесі їхньої життєдіяльності. Для їх визначення, структуризації та опису було опитано 39 практичних психологів-консультантів з різних регіонів України (зокрема й психологів силових структур) та 5 психотерапевтів з України, Польщі й Канади. Згідно з опитуванням, було виокремлено психотехнології, спрямовані на:

- 1) тілесну сферу;
- 2) біоенергетичну сферу;
- 3) емоційну сферу;
- 4) когнітивну сферу.

Слід зауважити, що сучасний погляд психологів і психотерапевтів на алгоритм застосування

певних вправ, технік і методів має інтегративний підхід, тобто більшість психотехнологій, які вони використовують, впливають на декілька сфер особистості. Тому в психологічній практиці заохочується індивідуально обумовлене креативне комбінування тих чи інших вправ, технік і методів. Варта особливої уваги методика застосування різноманітних психологічних технологій за вказаними вище сферами, заявленими респондентами. Зауважимо, що деякі техніки та вправи, презентовані в статті, є авторськими, деякі – невідомого автора, однак вони описані в мережі Інтернет, інші ж були доповнені, модифіковані й апробовані автором статті та вперше запропоновані для використання.

Психотехнології, які переважно спрямовані на тілесну сферу особистості.

Під час надання психологічних послуг фахівець тривалий час перебуває в сидячому положенні, піддається фізичній і розумовій нарузі, що спричиняє перевтому. Тому психологу (психотерапевтові) слід використовувати певні психотехнології для оптимізації свого фізичного стану.

Метою цих психотехнологій є нормалізація й оптимізація фізичного стану організму особи.

Їх завданнями є:

- активізація життєвих резервів організму;
- активізація фізичної активності;
- зняття м'язового напруження тощо.

Основними засобами відновлення фізіологічного стану організму є: 1) оптимальна фізична активність;

2) переключення на інші види роботи;

3) правильне поєднання роботи з активним відпочинком;

4) раціональне харчування;

5) повноцінний відпочинок і сон;

6) прийняття водних процедур;

7) масаж і самомасаж;

8) психорегулювальні тренування;

9) реабілітаційно-відновлювальні заходи;

10) систематичне використання методів (технік, вправ) самопомоги тощо.

У перервах між сеансами психотерапії або між психологічними консультаціями опитані нами респонденти рекомендують використовувати такі **психотехнології самопомоги, спрямовані на тілесну сферу особистості:**

Вправа «Напруження та розслаблення рук» [10].

Мета: зняття м'язової напруги з рук.

Необхідні матеріали: хустка (або шаль, рушник, шарф, широка спідниця).

Інструкція із застосування.

Положення тіла – стоячи.

Взятися за кінці хустки, напружити руки до максимуму, до тремтіння – та відпустити.

Кількість повторів – 5–10 разів.

Рекомендації:

виконувати вправу доти, доки руки не стануть легкими, начебто можуть «злетіти».

Вправа «Лимон» [13].

Мета: зняття м'язової напруги з рук.

Інструкція із застосування.

Положення тіла – стоячи.

Опустіть руки вниз і уявіть, що в лівій руці ви тримаєте лимон, із якого потрібно вичавити сік.

(Примітка: уявляти треба, починаючи з менш активної руки, тобто якщо ви шульга, то слід уявити лимон у правій руці, а якщо правша, то – у лівій).

Повільно якомога сильніше стискайте ліву руку в кулак. Відчуйте, наскільки вона напружена. Уявіть, як ви вичавлюєте сік з лимона, до останньої краплинки. Потім уявіть, що ви зі всієї сили викидаєте лимон. Розслабте ліву руку.

А тепер уявіть, що лимон у правій руці, з нього також потрібно вичавити сік. Повільно, якомога сильніше стискайте руку в кулак. Відчуйте, наскільки вона напружена. Уявіть, як ви вичавлюєте сік з лимона, до останньої краплинки. Потім уявіть, що ви зі всієї сили викидаєте лимон. Розслабте праву руку.

Кількість повторів залежить від потреб особистості.

Вправа «Птах розправляє крила» [14].

Мета: зняття м'язової напруги.

Інструкція із застосування.

Положення тіла – стоячи.

Уявіть, що ви – птах, крила якого складені й міцно притиснуті до тіла. З'єднайте лопатки, напружте спину так сильно, як тільки можете. Відчуйте напругу. А тепер повільно, не поспішаючи, розслабляйте м'язи.

Ваші крила розправляються, стають сильними та легкими, невагомими.

Ви відчуваєте розслаблення.

Кількість повторів – 3–7 разів.

Вправа «Лінива вісімка» [2].

Інструкція із застосування.

Положення тіла – стоячи.

Витягніть уперед праву руку, стиснуту в кулак і з піднятим вгору великим пальцем. У повітрі повільно розпочніть описувати великий знак нескінченності (як вісімка, що лежить). Так повторити чотири рази.

Теж саме слід виконати лівою рукою.

Потім, зчепивши обидві руки описати в повітрі знак нескінченності.

На останньому етапі необхідно включити все тіло, описуючи цю вісімку всім корпусом тіла.

Кількість повторів – декілька разів.

Вправа «Перекасти голови» [15].

Положення тіла – сидячи або стоячи.

Інструкція із застосування.

Нахиліть голову вперед і повільно перекочуйте її від одного плеча до іншого. Опустіть плечі та повторіть те саме.

Нахиліть голову назад і знову виконайте перекасти.

Кількість повторів – декілька разів.

Вправа «Струси із себе напругу» [16].

Мета: зняття неприємних фізичних відчуттів.

Інструкція із застосування.

Положення тіла – стоячи.

Встаньте так, щоб у вас було достатньо місця, і почніть струшувати долоні, лікті та плечі. Водночас уявляйте, як все неприємне (погане почуття, важкі турботи й погані думки) злітає з вас.

Струсіть свої ноги – від стоп до стегон.

Потрясіть головою.

Буде ще корисніше, якщо ви одночасно видаватимете які-небудь звуки.

Тепер потрясіть обличчям й прислухайтеся, як смішно змінюється ваш голос, коли трясеться рот.

Уявіть, що весь неприємний вантаж спадає з вас, ви стаєте бадьорішими й веселішими.

Вправа «Розкочуємо пластилін» (автор С. Ліпінська) [17].

Інструкція із застосування.

Положення тіла – сидячи.

Сісти на твердий стілець. Вирівняти спину, спертися на розслаблений хребет, ноги поставити на підлогу (краще зняти взуття, щоб заземлитися), руки покласти на ноги.

1. Зосередьтеся на диханні. Розслабтеся.

2. Зосередьтеся на вашій тазовій ділянці.

Уявіть напругу у вигляді пластиліну й розпочніть розминати цю напругу, ніби холодний пластилін, обережно перекочуючись на тазостегнових суглобах.

Одночасно з розминанням зробіть повільний вдих через ніс, уявіть вашу напругу та видихніть її через рот. Продовжуйте розминати та дихати.

3. Попеременно підіймайте то праву половину сідниці, то ліву (начебто хода на місці сідницями). Не забувайте дихати та видихати напругу.

4. Далі почніть рухатися на стільці вперед – назад. Не забувайте дихати й видихати напругу.

5. Спостерігайте, як ваш «пластилін» стає дедалі м'якшим. Відчуйте, як енергія розповсюджується по тілу.

Довіртеся вашому тілу. Надалі розминайте інтуїтивно. Перебувайте в контакт з вашим тілом, вивільняйте напругу, емоції.

6. До рухів тазовими суглобами додайте рухи грудною клітиною, плечима. Не забувайте дихати й видихати напругу.

7. Додайте рухи головою. Відчуйте в собі гнучкість.

Необхідний час для виконання – 3–5 хвилин.

Вправа «Зміна ритму організму».

Інструкція із застосування.

Пройдіться кабінетом (коридором) декілька разів, роблячи на два кроки вдих, а на п'ять кроків – видих.

Техніка «Заземлення».

Інструкція із застосування.

Положення тіла – стоячи.

Зняти взуття, якщо є можливість – побути босоніж, заземлитися (недарма кажуть «втрачаю землю під ногами»). Підшви ніг практично не отримують нових відчуттів протягом дня, адже ми постійно взуті, тому зняте взуття стане потужним сигналом для переключення. Також можна використати масажні килими (походити, потопати), масажне взуття тощо.

Систематичне використання фізичних вправ разом з дихальними та візуалізаційними методами, техніками й вправами сприятимуть удосконаленню фізіологічних функцій організму й підвищенню його резервів.

Також зняттю м'язового напруження й активізації фізичної активності сприяють водні процедури. Є декілька варіантів прийняття водних процедур, зокрема:

прийняття ванни з теплою водою – тепла вода розслаблює м'язи, знімає напругу;

миття й візуалізація під струменями теплої води з душою – шляхом легкої масажуючої дії сприяють релаксації та розслабленню (це може бути й контрастний душ – залежить тільки від особистих уподобань).

Під час миття під струменями води можна закрити очі та уявити, як змивається напруга, використати якусь афірмацію, наприклад: «Куди вода, туди й напруга»; «Водичка, водичка, помий моє тіло й душу»; «Як з гусенята вода, так і з мене втома» тощо.

Застосовуючи афірмації: «Водичка здоров'я поправляє, втому, слабкість і тяжкість з тіла жене геть»; «Водичка тече – здоров'я дає», – можна уявити, що тіло стає чистим, енергійним, а самопочуття покращується.

Слід зауважити, що існує доволі багато психотехнологій, спрямованих на тілесну сферу особистості, однак саме ці вправи та способи назвали опитані респонденти.

Розглянемо рекомендовані респондентами **психотехнології, спрямовані на біоенергетичну сферу особистості.**

Одним із першопрохідників біоенергетичного напрямку був Олександр Лоуен [18], який назвав свій підхід біоенергетичним аналізом. Пропоновані психотехнології не є елементами шаманічного або езотеричного впливу, «...їх корисний вплив можна відстежити різними спеціальними апаратами та датчиками...» [18].

Отже, доволі часто після сеансу психотерапії або сесії психологічного консультування психо-

терапевти або психологи відчувають енергетичне виснаження та спустошення. Вони приблизно так описують свій стан: «Мою енергію начебто висмоктали», «Мене енергетично провампірили», «Я енергетично виснажений», «Я спустошений» тощо.

У таких випадках фахівці допомагаючих професій рекомендують використовувати засоби для енергетичного самовідновлення та самоактивізації, наприклад: а) плавання у відкритій водоймі; б) прогулянка на природі; в) застосування певних психотехнологій (методів, вправ, технік); г) використання спеціальних методів (візуалізація, сугестія); д) застосування тілесно орієнтованих технік тощо.

Метою застосування цих психотехнологій є енергетичне самовідновлення та самоактивізація. Розглянемо деякі з них.

Техніка візуалізації «Внутрішній промінь» [14].

Інструкція із застосування.

Положення тіла – сидючи.

1. Сядьте зручно. Розслабтеся так, начебто хотіли трохи подрімати. Зосередьтеся на диханні. Ваше дихання повільне та спокійне.

2. Уявіть, що у верхній частині вашої голови виникає дуже світлий і теплий промінь. Він повільно рухається по вашій шиї до плечей, розливаючись по руках, тулубу, ногах, по всьому тілу.

Промінь освітлює ваше тіло, зігріває його зсередини, наповнює енергією. Відчуйте цю енергію, її тепло, міцність, силу.

3. З кожним видихом напруга та втома залишають ваше тіло, а з кожним вдихом все більше світла й енергії потрапляє до вашого тіла.

4. Світлий внутрішній промінь створює ваш новий образ енергійної людини. Насолодіться цим станом. Не поспішайте.

5. Коли будете готові вийти з образу, то стисніть пальці в кулаки. Сильно-сильно. Ще сильніше.

Піднесіть руки догори, глибоко вдихніть через ніс.

Потягніться, затримавши дихання.

Опустіть руки та видихніть через рот.

Коли будете готові – розплющте очі.

Дайте собі час, щоб адаптуватися. Коли повністю будете готові – поверніться з образу до реалій.

Техніка візуалізації «Купання в сонячних променях» [14].

Інструкція із застосування.

Положення тіла – стоячи.

1. Оберіть місце, де ніхто не потурбує.

2. Станьте (сядьте або ляжте) навпроти сонця. Заплющте очі.

Виконайте заспокійливу дихальну техніку. Для цього за можливості розслабте м'язи тіла та зосередьтеся на диханні.

На рахунок 1–2–3–4 – зробіть повільний глибокий вдих через ніс (тим часом живіт випинається вперед, а грудна клітка нерухома).

На наступні 1–2–3–4 – затримайте дихання.

Далі на рахунок 1–2–3–4–5–6 – зробіть плавний видих через стиснуті губи.

Знову на рахунок 1–2–3–4 – затримайте дихання.

Повторіть цю дихальну техніку декілька разів.

3. Зосередьтеся на таких відчуттях:

а) сонячні промені випаровують з вашого тіла втому – вона поступово випаровується та зникає. Постостерігайте за вашими відчуттями;

б) сонячні промені зігрівають, наповнюють тіло спокоєм, гармонією;

в) сонячні промені наповнюють вас енергією, силою та здоров'ям.

Примітка: під час виконання техніки найголовніше – не поспішати.

4. Коли будете готові вийти з образу, то стисніть пальці в кулаки. Сильно-сильно. Ще сильніше.

Глибоко вдихнувши через ніс, піднесіть руки догори.

Потягніться, затримавши дихання.

Опустіть руки та видихніть через рот.

Коли будете готові – розплющте очі.

Дайте собі час, щоб адаптуватися. Коли повністю будете готові – поверніться з образу до реалій.

Техніка візуалізації О. Лоуена «Заземлення» [18].

Мета: увійти в контакт зі своїм тілом, відчутти його, отримати приємні відчуття та емоції, енергетично підзарядитися.

Примітка. Краще робити заземлення на реальній землі, якщо є можливість і бажання – стоячи босоніж.

Інструкція із застосування.

Положення тіла – стоячи.

1. Початкове положення – стоячи, ноги розведені на ширину плечей, руки опущені та розслаблені, очі заплющені. У цьому положенні зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, виконуючи рухи з боку в бік.

Примітка. Під час виконання цієї вправи з'являється відчуття переміщення центру тяжіння тіла до стоп, нижня половина тіла стає важчою, верхня – легшою.

2. Уявіть перед собою величезне поле, удаліні – смужка лісу, поряд – затишне село.

Уявіть, що вся ця земля – до горизонту й далі, вся ця земна куля – призначена тільки для того, щоб на ній стояли ви, і тільки для того, щоб

бути вашою опорою. Намагайтеся повною мірою усвідомити це та відчути опору.

Чи відчуваєте опору під ногами?

Примітка. «Чим міцніше людина відчуває свій контакт із ґрунтом (реальністю), тим більше навантаження вона може винести та тим краще вона може керувати почуттями» (А. Лоуен [18])

3. Далі вам слід «укорінитися» в землі, з якою був налаштований контакт, пустити уявне коріння вглиб і вишир з усього тіла через підошви.

Уявіть (за потреби), що через них ви позбавляєтеся усього зайвого та непотрібного, вбираєте в себе життєву енергію планети.

Насолодіться цим процесом. Не поспішайте.

4. Коли будете готові вийти з образу, то стисніть пальці в кулаки. Сильно-сильно. Ще сильніше.

Зробивши глибокий вдих через ніс, піднесіть руки догори.

Потягніться, затримавши дихання.

Опустіть руки та видихніть через рот.

Коли будете готові – розплющте очі.

Дайте собі час, щоб адаптуватися. Коли повністю будете готові – поверніться з образу до реалій.

Візуалізаційна вправа О. Лоуена «Центрування» [18].

Мета: енергетична підзарядка.

Інструкція із застосування.

Положення тіла – стоячи.

1. Уявіть, що ваше тіло має центр. Не центр тяжіння, а просто центр вашого тіла. Де він? Який він?

Примітка. Усі мають різне розташування центру тіла: у когось – у голові, у когось – у серці чи в плечах, у когось взагалі поза тілом. І на вигляд він різний: кулька, монетка, камінчик, крапка, потік диму тощо.

2. Визначившись із місцем та видом вашого центру, уявіть, як ви переміщуєте ваш центр по середній лінії тіла на пару пальців нижче за пупок.

Примітка. Зазвичай така дія також викликає приємні відчуття в тілі.

3. Уявіть, що у визначений центр можна закачувати енергію та розподіляти її по всьому тілу, просуваючи її глибше та ближче до поверхні.

4. Коли будете готові вийти з образу, то стисніть пальці в кулаки. Сильно-сильно. Ще сильніше.

Піднесіть руки догори, глибоко вдихнувши через ніс.

Потягніться, затримавши дихання.

Опустіть руки та видихніть через рот.

Коли будете готові – розплющте очі.

Дайте собі час, щоб адаптуватися. Коли повністю будете готові – поверніться з образу до реалій.

Візуалізаційна вправа «Золотий предмет».

Мета: енергетична чистка та підзарядка.

Інструкція із застосування.

Положення тіла – сидячи.

1. Сядьте зручно. Розслабтеся так, начебто хотіли трохи подрімати. Зосередьтеся на диханні. Ваше дихання повільне та спокійне.

2. Уявіть себе у будь-якому предметі округлої форми. Це може бути яйце, кокон, овал, шар... Все, що ви побачите, добре. Поганих образів немає.

3. Відчуйте себе в цьому предметі. Як вам у ньому? Чи комфортно вам у ньому?

4. Подивіться уважно на цей предмет із середини. Який він? Якого розміру? Якої форми? Якого кольору? Якого запаху? Який він на дотик? Чи є на його поверхні якісь брудні місця або тріщини?

5. Подумки підніміться над предметом. Подивіться на нього зовні. Який він? Якої він форми? З якого матеріалу його стінки? Якого він кольору? Якого запаху? Який він на дотик? Чи є на його поверхні якісь брудні місця або тріщини?

6. Подивіться праворуч від цього предмету. Що там? Опишіть.

Подивіться ліворуч від цього предмету. Що там? Опишіть.

Погляньте, що перед предметом. Що там? Опишіть.

Що знаходиться позаду від цього предмету?

7. А тепер уявіть, що йде дощ. Його краплі потрапляють на поверхню предмета та змивають з нього увесь бруд. Якщо були тріщини – поспостерігайте, як вони, наповнюючись водою, зникають. Предмет поступово стає чистим-чистим.

Який зараз ваш предмет? Якого кольору? Якого запаху?

8. Уявно поверніться в середину предмета. Якщо там є бруд, то уявіть, що стеля предмета розкривається, через зливний отвір підлоги дощ змиває увесь бруд. Стіни стають чистими та міцними.

Дощ вмиває й вас. Тепла вода змиває з вас втому, виснаженість....

Насолодіться цим процесом. Не поспішайте.

Дощ поступово вщухає.

9. А тепер подивіться вгору. Уявіть, що крізь отвір у стелі в середину предмета потрапляє золотий сонячний промінь енергії та здоров'я.

Він потрапляє через тім'ячко у вашу голову, шию, хребет, руки, тіло, ноги. Зосередьтеся на теплі, яке випромінює промінь, на енергії, що сповнює вас.

Відчуйте, де в тілі найгарячіше (саме там є ваша проблемна зона). Уявіть, що промінь наповнює цю зону здоров'ям й енергією.

Ви відчуваєте себе очищеним, сповненим сил, енергії, здоров'ям. Ваше тіло стає міцним й енергійним.

Наповнюйтесь енергією від променю сонця стільки, скільки вам це необхідно.

Не поспішайте. Насолодіться цим процесом, образом.

10. А тепер уявіть, що сонячний промінь поступово наповнює ваш предмет з середини, зафарбовуючи його в золотий колір. Увесь предмет стає золотим...

Відчуйте його міцність, силу, захищеність. Він начебто броня, яка вас захищає від усіх негараздів.

Ви відчуваєте прилив сил, енергії, захищеність. Насолодіться цим образом. Не поспішайте.

11. Зосередьтесь на диханні. Воно впевнене та спокійне.

12. Коли будете готові вийти з образу, то стисніть пальці в кулаки. Сильно-сильно. Ще сильніше.

Піднесіть руки догори, глибоко вдихнувши через ніс.

Потягніться, затримавши дихання.

Опустіть руки та видихніть через рот.

Коли будете готові – розплющте очі.

Дайте собі час на адаптацію. Коли повністю будете готові – поверніться з образу до реалій.

Отже, біоенергетичні психотехнології є інтегральними й містять дихальні, візуалізаційні та сугестивні техніки. Вони є доволі дієвими та валідними лише для осіб з образним мисленням, оскільки для осіб з конкретно-логічним мисленням вони не підходять.

Розглянемо рекомендовані респондентами **психотехнології, які впливають на емоційну сферу особистості**.

Існує багато засобів нормалізації емоційного стану – релаксація, візуалізація, медитація, дихальні вправи, арт-техніки тощо. Опишемо ті з них, які саме рекомендували респонденти.

Техніка «Заземлення 5–4–3–2–1» [19].

Мета: зазначена техніка допомагає подолати тривогу та протистояти тривожному стану, що несподівано вас охопив.

Інструкція із застосування.

Положення тіла – стоячи.

5 – знайдіть п'ять об'єктів, на яких ви зможете зупинити погляд. Декілька хвилин уважно розглядайте їх, помічаючи на них дрібні деталі.

Примітка. Знаходьте об'єкти, але не характеризуйте їх. Зосередьтесь на їхньому зовнішньому вигляді, а не на тому, чим вони є або як ви до них ставитеся.

Цілком нормально, якщо під час виконання цього завдання ваш розум «блукатиме». Помітивши свої думки, прийміть їх і поверніться до техніки. Ваш якір – фізичний простір.

4 – відчуйте чотири речі.

Примітка. Це може бути відчуття сонячного світла на вашій шкірі, відчуття тканини одягу, який ви носите, відчуття вологи з пляшки з водою

або чогось, що має зовсім іншу консистенцію, але того, до чого ви можете доторкнутися.

Не поспішайте. Витратьте декілька хвилин на те, щоб зосередитися та відчути.

3 – прислухайтеся до трьох різних звуків. Що ви чуєте?

Примітка. Наш мозок навчився відфільтрувати звуки та подразники, щоб ми могли спокійно жити. Вимкніть цей фільтр й уважно прислухайтеся до навколишніх звуків. На яких вам хочеться зосередитися?

Це завдання можна виконувати з музикою та без неї, прислухаючись до шумів навколо себе (руху транспорту, телевізора в сусідній кімнаті, повітря у вентиляційних отворах і, знову ж таки, не забувайте про тишу).

2 – сконцентруйте увагу на двох запахах.

Примітка. Для зосередження можете використовувати щось на зразок дезодоранту, ароматичної свічки чи парфумів. Ви можете відчути запах дощу в повітрі, запахи пори року або свіжоскошеної трави, якщо перебуваєте на вулиці.

1 – знайдіть одне щось смачне.

Примітка. Можливо, ви захочете взяти трохи цукерок, м'ятних льодяників або щось інше. Зосередьтесь на тому, чим ви смакуєте, які відчуття. Поміркуйте, завдяки яким елементам ця річ є такою смачною, як вона відчувається в роті.

Повторюйте вправу за необхідності.

Вправа «Посмішка всім тілом» (автор С. Ліпінська [17]).

Мета: емоційний стан.

Інструкція із застосування.

Положення тіла – стоячи або сидячи.

1. Відчуйте хребет, поставте ноги на ширину плечей, руки покладіть на грудну клітину.

2. Налаштуйтеся на взаємодію з собою.

Поміркуйте, що б ви хотіли відпустити (це може бути тривога, сум, печаль, роздратування тощо).

Уявіть, де в середині вас може міститися ця негативна емоція.

3. Зосередьтесь на диханні, робіть вдих через ніс, видих – через рот (озвучуйте – ффффф.....). Коли робите видих – уявляйте, як ви видихаєте негативну емоцію з тіла.

Зробіть так декілька разів.

4. Посміхніться ротом. Продовжуємо дихати. На видиху посміхайтесь.

Посміхніться кутками ваших очей. Посміхайтесь очима та губами, видихайте. Відчуйте, як змінюється на краще ваш емоційний стан.

5. Уявіть кулю з позитивною енергією. А тепер покладіть її в те місце, де була негативна емоція. Уявіть, як ця енергія змінює ваш емоційний стан. Відчуйте, як позитивна енергія сповнює ваше тіло та змінює емоційний стан.

Насолодіться цим процесом. Не поспішайте.

Необхідний час для виконання – 3–5 хвилин.

Дихальна техніка (автор Злата Зимовець).

Мета: нормалізація емоцій.

Примітка. Вдих робимо через ніс, а видих – через рот (вимовляємо звук – «ффффффф.....»).

Інструкція із застосування.

Положення тіла – сидючи або лежачи.

1. Прийміть зручне положення лежачи або сидючи.

2. Зробіть двічі повільний глибокий вдих через ніс і повільний видих через рот.

3. Повільно вдихніть через ніс і повільно й глибоко видихніть через рот усе повітря, що є в легенях. Затримайте дихання. Не дихайте доти, доки не закрутиться голова.

4. Глибоко через ніс вдихніть повітря. Затримайте дихання. Коли вже захочеться видихнути – зробіть ще невеличкий вдих і після цього через відкритий рот з силою видихніть повітря з легень.

5. Повторіть цей цикл дихання та додайте образну візуалізацію. Наприклад, видихайте будь-яку негативну емоцію (образу, злість, агресію), а вдихайте життєву енергію, позитивні емоції тощо. Насолодіться цим процесом. Не поспішайте. Повторіть останній цикл ще кілька разів.

Техніка візуалізації «Золотий кокон».

Мета: заспокоїти себе.

Інструкція із застосування.

Положення тіла – сидючи або лежачи.

1. Прийміть зручне положення лежачи або сидючи.

Розслабтеся так, начебто хотіли трохи подрімати.

2. Виконайте техніку «Дихання на 4–7–8» [20].

Інструкція із застосування.

Повністю видихніть повітря зі свистячим звуком через рот.

Закрийте рот та через ніс вдихніть повітря, подумки рахуючи до чотирьох.

Затримайте дихання та порахуйте до семи.

Відкрийте рот і повністю видихніть повітря зі свистячим звуком через рот, рахуючи до восьми.

Повторіть цей цикл ще тричі.

3. Подумки скажіть собі: «Я – спокійний».

4. Уявіть, що ця афірмація – це потік енергії.

Уявіть, що, промовляючи афірмацію: «Я – спокійний», – ви спрямовуєте на себе потік золотистої енергії, яка огортає вас, створюючи надійний захисний золотистий кокон – спокою, сили та захищеності.

Кокон навколо вас стає дедалі міцнішим.

Ви спокійні. Вам у ньому затишно та комфортно.

Насолодіться цим відчуттям. Не поспішайте.

Уявляйте, як спокій розтікається вашим тілом.

Ви – розслаблені, спокійні.

4. Коли будете готові вийти з образу, то стисніть пальці в кулаки. Сильно-сильно. Ще сильніше.

Піднесіть руки догори, глибоко вдихнувши через рот.

Потягніться, затримавши дихання.

Опустіть руки та видихніть через рот.

Розплющте очі.

Дайте собі час на адаптацію. Коли повністю будете готові – поверніться з образу до реалій.

Розглянемо рекомендовані респондентами **психотехнології, спрямовані на когнітивну сферу особистості.**

Метою застосування цих психотехнологій, на думку респондентів, є переключення від одного виду діяльності на інший, одних думок на інші.

Вправа «П'ятірка» [21].

Мета: переключення уваги.

Необхідний час – від 10 до 30 секунд.

Інструкція із застосування.

Положення тіла – сидючи або лежачи.

1. Озирніться та оберіть п'ять об'єктів різних кольорів.

2. Зосередьтеся та прислухайтесь: які п'ять звуків ви чуєте?

3. Визначте п'ять тілесних відчуттів, які ви наразі відчуваєте (відчуття одягу на плечах, зіткнення спини з кріслом тощо).

Примітка. Якщо увага почне вислизати (напевно), просто відмітьте це та поверніться до виконання завдання.

Якщо на думку спадатимуть думки, скажіть собі: «Дякую, я тебе почув», – і знову поверніться до завдання.

Вправа «Думки на папері» [21].

Примітка. Корисно використовувати або на ніч перед засинанням, або у разі відчуття, що «голова пухне від справ».

Інструкція із застосування.

Положення тіла – сидючи.

Візьміть аркуш паперу (або створіть новий документ на пристрої) та запишіть усі думки, які «крутяться» в голові, хаотично, незалежно від їх важливості.

І так до відчуття того, що в голові вже не залишилося думок.

Примітка. Після такого перенесення інформація залишається у зовнішньому світі, потреби утримувати її в оперативній пам'яті немає.

Візуалізаційна техніка «Ритуал переходу межі “робочий – неробочий час”».

Мета: переключення від робочих питань.

Інструкція із застосування.

Положення тіла – стоячи.

Намалюйте крейдою лінію-межу або використайте поріг кабінету. Перед виходом із робочого кабінету подивіться на межу.

Зробіть вдих і на видиху подумки промовте: «Усе, що було тут, – залишиться тут» (або «Усі робочі моменти залишаються на роботі») тощо.

Повторити афірмацію декілька разів.

Візуалізаційна техніка «Скинутий рюкзак».

Мета: переключення від робочих питань.

Інструкція із застосування.

Положення тіла – стоячи.

1. Зупиніться біля дверей дому (квартири).

2. Уявіть, що всі ваші робочі турботи та переживання полишили вас і зібралися в міцно закритому невидимому рюкзаку за вашою спиною.

3. Різко киньте ваші руки вниз і різко видихніть, струсіть рюкзак на підлогу за спиною.

4. Уявіть, як він палає яскравим полум'ям.

5. Посміхніться. Вдихніть. З посмішкою заходьте до будинку (квартири).

Слід зауважити, що є досить багато технік самопомоги, які впливають на когнітивну сферу особистості, однак, на думку респондентів, для фахівців допомагаючих професій, переважно потрібні ті, які сприяють переключенню від одного виду діяльності на інший, від одних думок на інші.

Висновки

Схарактеризовані автором статті засоби, методи, вправи й техніки самопомоги психологами в процесі їхньої психологічної практики не є сталими, виключними та незмінними. Їх потрібно доповнювати й розширювати за сферами їх застосування (тілесною, біоенергетичною, емоційною та когнітивною), а для цього слід продовжити дослідження.

Однак, факт того, що раніше не була розкрита методика застосування психотехнологій фахівцями допомагаючих професій, дає змогу стверджувати, що це наукове дослідження є практично орієнтованим та вкрай необхідним, особливо на сучасному етапі психологічної практики та розвитку психологічної науки.

Варто зауважити, що зазначені психотехнології самопомоги в процесі психологічної практики сприятимуть: 1) підвищенню рівня психологічної обізнаності та професійного розвитку психологів-консультантів і психотерапевтів стосовно методів, технік і вправ самопомоги; 2) профілактиці професійного вигорання психологів-консультантів і психотерапевтів; 3) нормалізації фізичного та психічного стану психологів-консультантів і психотерапевтів у процесі їхньої психологічної практики тощо.

REFERENCES

- [1] Wojdylo, K., Baumann, N., & Kuhl, J. (2017). The Firepower of Work Craving: When Self-Control is burning under the rubble of self-regulation. *PLoS One*, *12*(1). doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169729>.
- [2] Faramarz, Ramzi, & Omid, Saed. (2019). The Roles of Self-Regulation and Self-Control in Procrastination. *Psychol Behav Sci Int J*, *13*(3), 555863. doi: 10.19080/PBSIJ.2019.13.555863.
- [3] Bertisch Meir, R. (2005). *Adopt a Psychologist: International Psychology Reporter*. Washington, DC: American Psychological Association.
- [4] Duncan, B.L., Miller, S.D., Wampold, B.E., & Hubble, M.A. (Eds.). (2010). *The heart and soul of change: Delivering what works in therapy* (2nd ed.). American Psychological Association. doi: <https://doi.org/10.1037/12075-000>.
- [5] Kristin M., Vespia, & Eric M., Sauer. (2006). Defining characteristic or unrealistic ideal: Historical and contemporary perspectives on scientist-practitioner training in counselling psychology. *Counselling Psychology Quarterly*, *19*(3), 229-251. doi: 10.1080/09515070600960449.
- [6] Kristin M., Vespia. (2006). Integrating professional identities: Counselling psychologist, scientist-practitioner and undergraduate educator. *Counselling Psychology Quarterly*, *19*(3), 265-280. doi: 10.1080/095150706009605554.
- [7] Novotney, A. (2013). The therapist effect. *Monitor on Psychology*, *44*(2), 48.
- [8] Tsilimak, O., Shcherbakova, I., Berezka, S., Formaniuk, Y., Rudenko, L., & Mateiko, N. (2021). Classification of Professionally Important Abilities and Skills of a Counseling Psychologist. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, *12*(1), 363-377. doi: <https://doi.org/10.18662/brain/12.1/187>.
- [9] Beckmann, J., & Kellmann, M. (2004). Self-regulation and recovery: Approaching an understanding of the process of recovery from stress. *Psychol Report*, *95*, 1135-1153. doi: 10.2466/PRO.95.7.1135-1153.
- [10] Luszczynska, A., Diehl, M., Gutiérrez Doña, B., Kuusinen, P., & Schwarzer, R. (2004). Measuring one component of dispositional self-regulation: attention control in goal pursuit. *Pers Indi-vid Dif*, *37*, 555-566.
- [11] Forgas, J.P., Baumeister, R.F., & Tice, D.M. (Eds.). (2009). *Psychology of Self-Regulation: Cognitive, Affective, and Motivational Processes* (1st ed.) Psychology Press. doi: <https://doi.org/10.4324/9780203837962>.
- [12] Inzlicht, M., Werner, K.M., Briskin, J.L., & Roberts, B.W. (2021). Integrating Models of Self-Regulation. *Annual Review of Psychology*, *72*(1), 319-345. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>.
- [13] Chotyry tekhniky samorehuliatcii, yaki dopomozhut vidnovyty emotsiyniy resurs [Four self-regulation techniques that will help restore emotional resources]. (n.d.). www.pedrada.com.ua. Retrieved from <https://www.pedrada.com.ua/article/3018-chotiry-tehniki-samoregulyats-yak-dopomojut-vidnovyty-emotsiyniy-resurs> [in Ukrainian].
- [14] Sem-tekhnik-vizualizatsii [Seven-Visualization Techniques]. (n.d.). *4brain.ru*. Retrieved from <https://4brain.ru/blog> [in Russian].

- [15] Antistressovyy kompleks uprazhneniy [Anti-stress set of exercises]. (n.d.). *osvita.ua*. Retrieved from <https://osvita.ua/school/method/teacher/350> [in Russian].
- [16] Poniattia samorehuliatсии. Sposoby samorehuliatсии [Concept of self-regulation. Ways of self-regulation]. (n.d.). *sumy-gospital.lic.org.ua*. Retrieved from <https://sumy-gospital.lic.org.ua/novyny-2/poniattia-samorehuliatсии-sposoby-samorehuliatсии/> [in Ukrainian].
- [17] Lipynska, S. Samodopomoha [Self-help]. (n.d.). *switlipinska.com*. Retrieved from <https://switlipinska.com/uprazhneniya/microcourse-body-charge/> [in Ukrainian].
- [18] Louen, A. *Psikhologiya tela. Bioenergeticheskij analiz tel* [Body psychology. Bioenergetic body analysis]. Retrieved from [livelib.ru: https://www.livelib.ru/book/1000203567-psihologiya-tela-bioenergeticheskij-analiz-tela-a-louen](https://www.livelib.ru/book/1000203567-psihologiya-tela-bioenergeticheskij-analiz-tela-a-louen) [in Russian].
- [19] Tekhnika "Zazemlennia 5-4-3-2-1" [Technique "Grounding 5-4-3-2-1"]. (n.d.). *www.cluber.com.ua*. Retrieved from <http://www.cluber.com.ua/lifestyle/krasota-i-zdorove/2021/01/tehnika-zazemleniya-5-4-3-2-1-uprazhnenie-kotoroe-pomozhet-preodolet-trevogu/> [in Ukrainian].
- [20] Uprazhneniia dlia sniatia stressa [Exercise to relieve stress]. (n.d.). *sosh5geo.ru*. Retrieved from <http://sosh5geo.ru/wp-content/uploads/> [in Russian].
- [21] Alokhin, A.I., & Meteleva, A.A. (2019). Metody samoreguliatсии psikhicheskikh sostoianiy kak sposoby borby so stressom v sovremennykh usloviakh [Methods of self-regulation of mental states as ways of dealing with stress in modern conditions]. *Molodoy uchenyy, Young scientist*, 2(240), 315-317. Retrieved from <https://moluch.ru/archive/240/55382/> [in Russian].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- [1] Wojdylo K., Baumann N., Kuhl J. The Firepower of Work Craving: When Self-Control is burning under the rubble of self-regulation. *PLoS One*. 2017. No. 12 (1). doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169729>.
- [2] Faramarz Ramzi, Omid Saed. The Roles of Self-Regulation and Self-Control in Procrastination. *Psychol Behav Sci Int J*. 2019. No. 13 (3). P. 555863. doi: 10.19080/PBSIJ.2019.13.555863.
- [3] Bertisch Meir R. Adopt a Psychologist: International Psychology Reporter. Washington, DC: American Psychological Association, 2005.
- [4] The heart and soul of change: Delivering what works in therapy / B. L. Duncan, S. D. Miller, B. E. Wampold, M. A. Hubble (Eds.). 2nd ed. American Psychological Association, 2010. doi: <https://doi.org/10.1037/12075-000>.
- [5] Kristin M. Vespia, Eric M. Sauer. Defining characteristic or unrealistic ideal: Historical and contemporary perspectives on scientist-practitioner training in counselling psychology. *Counselling Psychology Quarterly*. 2006. No. 19 (3). P. 229–251. doi: 10.1080/09515070600960449.
- [6] Kristin M. Vespia. Integrating professional identities: Counselling psychologist, scientist-practitioner and undergraduate educator. *Counselling Psychology Quarterly*. 2006. No. 19 (3). P. 265–280. doi: 10.1080/09515070600960554.
- [7] Novotney A. The therapist effect. *Monitor on Psychology*. 2013. Vol. 44. No. 2. P. 48.
- [8] Tsilmak O., Shcherbakova I., Berezka S., Formaniuk Y., Rudenko L., Mateiko N. Classification of Professionally Important Abilities and Skills of a Counseling Psychologist. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021. No. 12 (1). P. 363–377. doi: <https://doi.org/10.18662/brain/12.1/187>.
- [9] Beckmann J, Kellmann M. Self-regulation and recovery: Approaching an understanding of the process of recovery from stress. *Psychol Report*. 2004. No. 95. P. 1135–1153. doi: 10.2466/PRO.95.7.1135-1153.
- [10] Luszczynska A., Diehl M., Gutiérrez Doña B., Kuusinen P., Schwarzer R. Measuring one component of dispositional self-regulation: attention control in goal pursuit. *Pers Indi-vid Dif*. 2004. No. 37. P. 555–566.
- [11] Psychology of Self-Regulation: Cognitive, Affective, and Motivational Processes (1st ed.) / J. P. Forgas, R. F. Baumeister, D. M. Tice (Eds.). Psychology Press, 2009. doi: <https://doi.org/10.4324/9780203837962>.
- [12] Inzlicht M., Werner K. M., Briskin J. L., Roberts B. W. Integrating Models of Self-Regulation. *Annual Review of Psychology*. 2021. No. 72 (1). P. 319–345. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721>.
- [13] Чотири техніки саморегуляції, які допоможуть відновити емоційний ресурс URL: <https://www.pedrada.com.ua/article/3018-chotiri-tehniki-samoregulyats-yak-dopomojut-vidnoviti-emotsyniy-resurs>.
- [14] Семь-техник-визуализации. URL: <https://4brain.ru/blog>.
- [15] Антистрессовый комплекс упражнений. URL: <https://osvita.ua/school/method/teacher/350>.
- [16] Поняття саморегуляції. Способи саморегуляції. URL: <https://sumy-gospital.lic.org.ua/novyny-2/poniattia-samorehuliatсии-sposoby-samorehuliatсии/>.
- [17] Липинська С. Самодопомога. URL: <https://switlipinska.com/uprazhneniya/microcourse-body-charge/>.
- [18] Лоуэн А. Психология тела. Биоэнергетический анализ тел. URL: [livelib.ru: https://www.livelib.ru/book/1000203567-psihologiya-tela-bioenergeticheskij-analiz-tela-a-louen](https://www.livelib.ru/book/1000203567-psihologiya-tela-bioenergeticheskij-analiz-tela-a-louen).
- [19] Техніка «Заземлення 5-4-3-2-1». URL: <http://www.cluber.com.ua/lifestyle/krasota-i-zdorove/2021/01/tehnika-zazemleniya-5-4-3-2-1-uprazhnenie-kotoroe-pomozhet-preodolet-trevogu/>.
- [20] Упражнения для снятия стресса. URL: <http://sosh5geo.ru/wp-content/uploads/>.
- [21] Алёхин А. И., Метелева А. А. Методы саморегуляции психических состояний как способы борьбы со стрессом в современных условиях *Молодой ученый*. 2019. № 2 (240). С. 315–317. URL: <https://moluch.ru/archive/240/55382/>

Стаття надійшла до редколегії 18.03.2022

Tsilmak O. – Doctor of Law, Professor, Professor of the Department of Psychology of the National University «Odessa Law Academy», Odessa, Ukraine
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7348-4876>

Basic Self-Help Technologies in the Process of Psychological Practice

*Ways of helping themselves by psychologists and psychotherapists are still not structured and described in psychological science and practice. Although, there is a need for this, especially among psychologists of the system of the Ministry of Internal Affairs, the Armed Forces of Ukraine, the State Service of Ukraine for Emergency Situations and other departments. The **purpose** of the article is to describe scientific and practical recommendations on algorithms for the use of leading self-help technologies by psychologists in the process of psychological practice. The conducted scientific research made it possible to establish that psychologists and psychotherapists use certain psychotechnologies for self-help in such spheres of influence as bodily, bioenergetic, emotional and cognitive. Basically, these psychotechnologies are integrative, that is, they are aimed at several spheres of influence at the same time. The **scientific novelty** of the article is that I: for the first time: 1) conducted a survey of practical psychologists and psychotherapists regarding the psychotechnologies that they use in the process of psychological practice; 2) systematized psychotechnologies by spheres of influence; 3) four types of psychological activity of the "Helping those who help" direction (psychotherapy, supervision, advanced training and professional development, self-help) are identified and their main functions are determined; the algorithm for applying some exercises and techniques was further developed in accordance with modern realities and the achievements of psychological science. The **practical significance** of the article lies in the fact that the algorithms of self-help psychotechnologies described by us will contribute to: 1) increasing the level of professional development of psychologists; 2) prevention of professional burnout among psychologists; 3) normalization of their physical and mental state, etc.*

Keywords: exercise; psychologist; psychotechnology; self-help; technique.