

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота
бакалаврський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНЕ ПРОГРАМУВАННЯ: ІНСТРУМЕНТИ ТА
ТЕХНІКИ**

Виконала: здобувач 4 курсу

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки», спеціальність 053 «Психологія»

Керівник: к.психол. наук, доцент

Джежик Ольга Володимирівна

Рецензент: к.юридич. наук, доцент

Геращенко Олександр Сергійович

Одеса – 2025

АНОТАЦІЯ

У бакалаврській роботі підкреслюється теоретичний аспект нейролінгвістичного програмування як однієї з гілок нейролінгвістики, що базується на аналізі вербальної та невербальної поведінки людини з метою її впливу та досягнення бажаного результату. Методи нейролінгвістичного програмування мають велике значення, оскільки кожна людина сприймає реальність крізь призму власних почуттів, досвіду, переконань і життєвих принципів, які формують її індивідуальний світогляд. Аналіз цих аспектів сприяє індивідуалізації навчального процесу, що, в свою чергу, дозволяє зменшити тривожність студентів під час екзаменаційного періоду завдяки впровадженню різних типів індивідуально адаптованих завдань у навчанні та освіті. Крім того, досліджуються можливості нейролінгвістичного програмування, що передбачає глибше усвідомлення власної особистості, власних здібностей і ресурсів. Це сприяє корекції поведінки, підвищенню рівня мотивації, ефективному встановленню цілей і розвитку асертивності. В дослідженні схарактеризовано основні принципи нейролінгвістичного програмування: позитивні установки, створення сприятливого середовища навчання і також практичне використання даного методу як корисного інструменту для ефективного вивчення зниженні рівня тривожності здовувачів в період здачі сесії, що на сьогоднішній день є надзвичайно актуальним, адже сприяє покращенню комунікативних навичок та розширенню міжкультурного взаєморозуміння.

Ключові слова: рівень тривожності, здовувачі, нейролінгвістика, нейролінгвістичне програмування, субмодальності.

ANNOTATION

The bachelor's thesis emphasizes the theoretical aspect of neurolinguistic programming as one of the branches of neurolinguistics, based on the analysis of verbal and nonverbal human behavior with the aim of influencing it and achieving the desired result. Neurolinguistic programming methods are of great importance, since each person perceives reality through the prism of their own feelings, experiences, beliefs, and life principles, which form their individual worldview. The analysis of these aspects contributes to the individualization of the learning process, which, in turn, reduces student anxiety during the exam period through the introduction of various types of individually adapted tasks in learning and education. In addition, the possibilities of neurolinguistic programming are being explored, which involves a deeper awareness of one's own personality, abilities, and resources. This contributes to behavior correction, increased motivation, effective goal setting, and the development of assertiveness. The study describes the basic principles of neurolinguistic programming: positive attitudes, the creation of a favorable learning environment, and the practical use of this method as a useful tool for effectively reducing anxiety levels among students during exam periods, which is extremely relevant today, as it contributes to the improvement of communication skills and the expansion of intercultural understanding.

Keywords: anxiety level, students, neurolinguistics, neurolinguistic programming, submodalities.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	10
1.1. Організація та процедура дослідження.....	10
1.2. Аналіз та інтерпретація результатів анкетування.....	11
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ ТА ТЕХНІК НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ ПРИ ЗНИЖЕННІ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ В ПЕРІОД ЗДАЧІ СЕСІЇ.....	27
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	27
2.2. Пропозиції щодо використання інструментів та технік нейролінгвістичного програмування.....	35
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	46

ВСТУП

Нейролінгвістичне програмування (далі - НЛП) є важливим інструментом для зниженні рівня тривожності здобувачів в період здачі сесії, адже його використання допомагає розвивати комунікативні навички, нейролінгвістичне програмування допомагає вдосконалювати навички спілкування та співпраці, підвищує мотивацію та самодисципліну – формує позитивний психологічний настрій та створює ефективні стратегії саморегуляції, що, в свою чергу, забезпечує більш ефективне засвоєння навчального матеріалу перед сесією. Один з найефективніших підходів - використання технік нейролінгвістичного програмування (НЛП), використання асоціацій та уявних образів допомагає краще структурувати інформацію в голові, що полегшує навчання. Завдяки цим методам легше запам'ятовувати нові слова, фрази чи факти, що сприяє розширенню словникового запасу та покращенню результатів навчання в цілому. Такий підхід не лише збільшує швидкість запам'ятовування, але й зменшує стрес, пов'язаний з великою кількістю матеріалу, допомагаючи підтримувати мотивацію та впевненість у собі, покращенню віри у власні здібності, адже Нейролінгвістичне програмування в контексті вивчення зниженні рівня тривожності здобувачів в період здачі сесії, саме застосування НЛП може допомогти побороти страх перед навчанням та збільшити віру у власні можливості.

Актуальність теми дослідження. На початку XXI століття у засобах масової інформації з'являється велика кількість публікацій, присвячених сучасним інформаційно-психологічним технологіям. Серед них особливо небезпечними вважаються системи так званого прихованого інформаційного впливу, оскільки їхнім об'єктом є людська психіка. Тематика маніпуляції свідомістю людини вийшла за межі суто наукового аналізу та стала предметом широкого громадського обговорення, привернувши значну увагу ЗМІ.

Одним із засобів формування автоматизованих моделей поведінки виступає нейролінгвістичне програмування — напрям практичної психології та психотерапії, що займається дослідженням закономірностей суб'єктивного

досвіду людини через виявлення механізмів і способів формування поведінкових моделей з подальшою можливістю їх передачі іншим людям.

Річард Бендлер та його учень Джон Гріндер вперше представили метод нейролінгвістичного програмування (НЛП) ще в 70-х роках 20-го століття, і є його засновниками. Назва НЛП є комбінацією слів, які описують неврологічні процеси, мовні та поведінкові ознаки, які містять в собі процес «програмування». Річард Бендлер та Джон Гріндер стверджують, що НЛП є моделлю внутрішнього досвіду людини та її комунікації. За допомогою принципів НЛП можна описати, досить детально, будь-яку активність людини, а також досить легко та швидко впливати на стійкі зміни її активності [19; с. 129].

В працях Річарда Бендлера та Джона Гріндера наводяться такі приклади можливостей використання НЛП: можливість лікування різних соматичних захворювань; можливість в різних інтеракціях підвищувати рівень продуктивності; можливість позбутися шкідливих звичок, зокрема тютюнопаління та алкоголізму; можливість допомогти дітям які мають труднощі у навчанні; можливість за один сеанс вилікувати страхи, фобії та інші неприємні відчуття [19; с.137].

Дослідження окремих аспектів нейролінгвістичного програмування здійснювали такі фахівці, як Девід Гордон, Девід Гордон, Джудіт Делозьє, Роберт Ділтс, Леслі Кемерон, Френк Пьюселік. Цей напрям активно розвивається, постійно збагачуючись новими напрацюваннями, а кількість осіб, зацікавлених НЛП, неухильно зростає.

На сучасному етапі нейролінгвістичне програмування отримало широке визнання в багатьох розвинених країнах світу. Так, у Сполучених Штатах Америки налічується близько сотні різноманітних НЛП-організацій, а в Німеччині — понад 70 великих інститутів і центрів, які проводять дослідження та впроваджують розробки на основі принципів НЛП у різних галузях. В Україні нейролінгвістичне програмування з'явилося відносно нещодавно. Переважно воно застосовується в різних навчальних центрах та організаціях,

що надають освітні послуги й використовують методи НЛП на професійному рівні.

Вітчизняні науковці проводили свої дослідження в різних галузях психології та довели ефективність застосування методів нейролінгвістичного програмування. Зокрема, в практичній психології та психотерапії (Л. Бурлачук, М. Боришевський, С. Васьківська, Т. Гагін, Ю. Гіппенрейтер, Є. Головаха, М. Гордєєв, О. Донченко, М. Жидко, Л. Засєкіна, Н. Каліна, С. Ковальов, К. Мілютіна); в політичній психології (К. Єгорова-Гантман, П. Ковалевський, Д. Ольшанський, П. Сорокін, О. Сітніков,); в психології масових комунікацій (Н. Богомолова, В. Куніцина, Н. Казарінова, В. Погольша, Г. Почепцов, Т. Федорів); в психолінгвістиці (О. Залевська, М. Жинкін, І. Черепанова); в психології творчості (А. Брушлінський, О. Матюшкін, А. Плігін, В. Шадріков); в музичній психології (О. Карасьова, Є. Назайкінський, В. Петрушин); в бізнес-психології (Г. Бардієр, Т. Заславський, В. Костаков, А. Кітов); в психології реклами (Л. Геращенко, В. Зазикін, М. Корольчук, О. Лебедев-Любимов, С. Миронець, Г. Ржевський, В. Шуванов); в акмеології (А. Деркач, В. Зазикін); у військовій психології (М. Варій, Н. Владиславова, М. Коваль, М. Козяр, О. Хижняк) [17; с. 29].

За останніми науковими даними нейрофізіологів оперативна пам'ять людини, яка породжує наш «здоровий глузд» є лише незначною частиною «сумарної пам'яті», яка притаманна людині. Наша підсвідомість виступає «сховищем» та головним резервом пам'яті. Приблизно 70-90 відсотків обсягу пам'яті особистості міститься саме у підсвідомості. Це і є причиною дуже великої зацікавленості науковців які прагнуть розкрити «резервні можливості» людини безпосередньо впливаючи на її підсвідомість [17; с. 57].

Численні релігійні секти та культи (такі як «АУМ Сінрікьо», «Біле братство» тощо) активно застосовують у своїй діяльності різноманітні форми психологічного впливу, котрі чітко цілеспрямовані на маніпуляцію підсвідомістю людини. Особи, які потрапляють під вплив таких тоталітарних об'єднань, перебувають під постійним психологічним тиском. За допомогою спеціальних інформаційно-сугестивних методів їх змушують до сліпої покори,

формують ворожість до виконання сімейних обов'язків, ролі батьківства, національної духовної спадщини та традицій.

Сьогодні багато злочинних угруповань активно використовують методи прихованого психологічного впливу на свідомість і поведінку людини. Вони створюють широку мережу різноманітних клубів у багатьох країнах, зокрема й в Україні. Учасники таких клубів піддаються цілеспрямованому психологічному впливу через навіювання, використання гучної музики, методики звуження свідомості та індукування стресових ситуацій. У результаті такого впливу люди втрачають здатність до критичного мислення й стають схильними до беззаперечного підпорядкування.

Мета дослідження: емпірично дослідити ефективність використання інструментів та технік НЛП та для зниження рівня тривожності у здобувачів у період сесії.

Завдання дослідження:

- Здійснити теоретичний аналіз ефективності застосування НЛП та сугестивних текстів у психологічній практиці;
- провести анкетування здобувачів спеціальності психологія з метою встановлення рівня обізнаності респондентів про нейролінгвістичне програмування (НЛП), їх ставлення до застосування НЛП у професійній діяльності психолога, а також виявити, які саме техніки та інструменти НЛП є найбільш відомими та потенційно корисними;
- здійснити експериментальне дослідження впливу НЛП та сугестивних текстів на рівень тривожності у здобувачів у період здачі сесії;
- оцінити ступінь ефективності використання НЛП для зниження рівня тривожності у здобувачів у період сесії.
- запропонувати підборку найефективніших інструментів та технік сучасного нейролінгвістичного програмування.

Об'єкт дослідження: нейролінгвістичне програмування: інструменти та техніки

Предмет дослідження. Ефективність використання НЛП для зниження рівня тривожності у здобувачів у період сесії.

Гіпотеза дослідження. Використання інструментів та технік НЛП дозволяє знизити рівень тривожності у здобувачів у період сесії.

Методи дослідження: у нашому дослідженні були використані як теоретичні методи (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення, порівняння, класифікація, моделювання), так і емпіричні методи (інтерв'ю, анкетування, опитування, спостереження, математичні та статистичні методи). Для проведення дослідження використовувалися такі методи: «Вимірювання рівня тривожності за Дж. Тейлором (адаптація Т.А. Немчинова)», «Тест для визначення рівня функціональної пам'яті» та «Метод психокорекції особистості СОЕВКЛ».

Експериментальна база дослідження: у дослідженні брали участь 18 здобувачів третього та четвертого курсів спеціальності психологія віком від 18 до 25 років одного з закладів вищої освіти міста Одеси.

Теоретична і практична значимість роботи: в даній кваліфікаційній роботі проаналізовано різні підходи до розуміння явища сугестії, висвітлено основні техніки та методи сугестії, а також експериментально підтверджено ефективність нейролінгвістичного програмування та сугестивних текстів у зниженні рівня стресу здобувачів під час сесії.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи – 56 сторінок. Список використаної літератури налічує 31 джерело, а також робота містить 6 таблиць та 20 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.

1.1. Організація та процедура дослідження.

Для підтвердження актуальності нашої теми «Нейролінгвістичне програмування: інструменти та техніки» було проведено емпіричне дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалося поетапно. На початковому етапі було створено авторську анкету, яка була спрямована на здобувачів ступеня бакалавр спеціальності психологія 3-го та 4-го курсів, яка мала на меті отримати інформацію щодо рівня обізнаності респондентів про нейролінгвістичне програмування (НЛП), їх ставлення до застосування НЛП у професійній діяльності психолога, а також виявити, які саме техніки та інструменти НЛП є найбільш відомими та потенційно корисними на думку здобувачів.

Анкетування проводилось на базі одного з вищих навчальних закладів м. Одеса та складалось з 20 питань. Для зручності відповідей анкета була подана в гугл формі, що дозволило охопити ширше коло респондентів. В анкетуванні взяли участь 18 респондентів.

На другому етапі дослідження був проведений аналіз отриманих даних анкетування за допомогою гугл форми.

На другому етапі експериментального дослідження, присвяченого впливу НЛП та сугестивних текстів на рівень тривожності у здобувачів у період здачі сесії, були застосовані наступні методики: методика визначення рівня тривожності Дж. Тейлора (адаптація Т.А. Немчинова), тест на визначення оперативного рівня пам'яті та метод психологічної корекції особистості СОЕВКЛ (словесно-образне, емоційно-вольове керування станом людини). В дослідженні взяло участь 18 здобувачів з одного вищого навчального закладу міста Одеси.

1.2. Аналіз та інтерпретація результатів анкетування.

В результаті аналізу отриманих даних з'ясовано, що відповідно до рис. 1.1. вік респондентів становив 18-20 (50%) та 20-25 (50%)

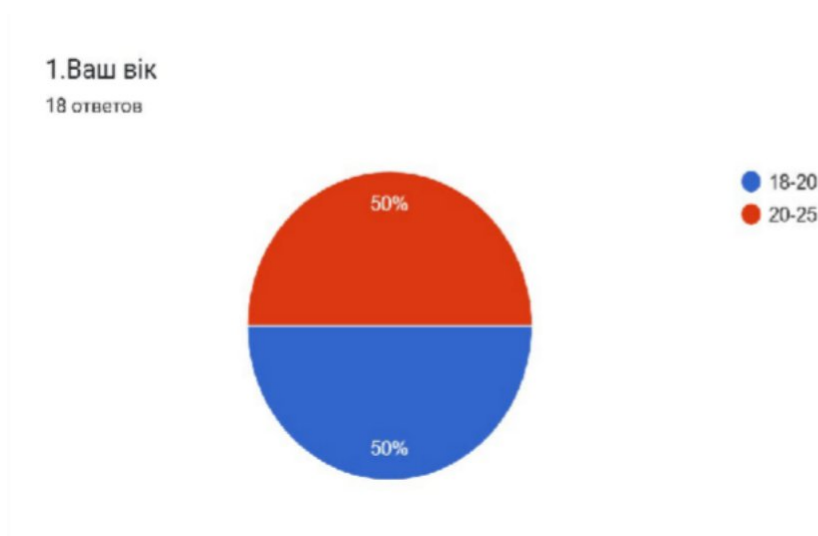


Рис. 1.1. Вік респондентів

Аналізуючи рисунок 1.2. можна побачити що більша кількість респондентів жіночої статі (88,9%) чоловіків (11,1%).

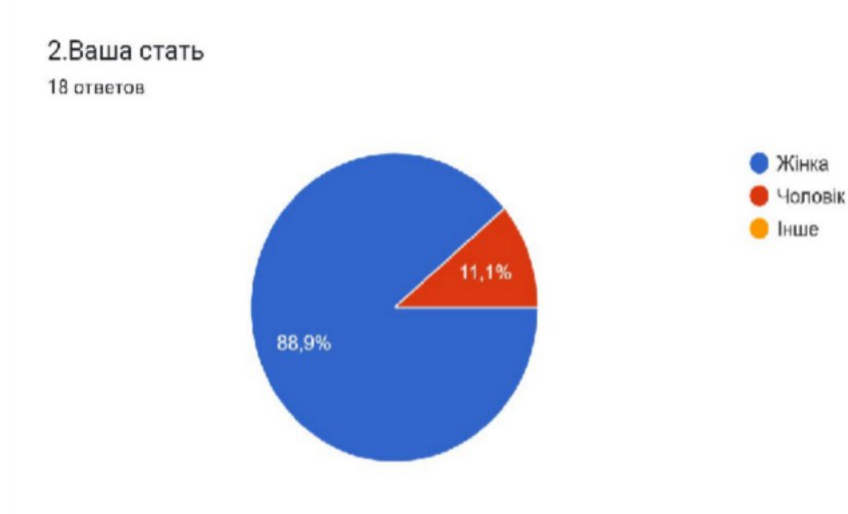


Рис. 1.2 Ваша стать

Третє питання опитування стосувалося розуміння серед здобувачів поняття нейролінгвістичне програмування. Аналізуючи результати відповідь так обрали (66,7%), частково (22,2%) та ні (11,1%).

3. Чи знайомі Ви з поняттям «нейролінгвістичне програмування» (НЛП)?

18 ответов

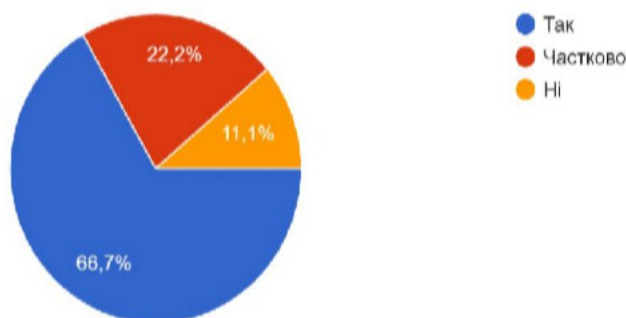


Рисунок 1.3 Поняття нейролінгвістичне програмування

Аналіз відповідей на третє питання анкети, яке стосувалося розуміння здобувачами поняття «нейролінгвістичне програмування», засвідчив доволі високий рівень обізнаності серед респондентів. Так, 66,7% опитаних зазначили, що знають, що таке НЛП, що свідчить про зацікавленість здобувачів у сучасних психологічних методах та прагнення орієнтуватися в новітніх підходах до психотерапії.

Разом з тим, 22,2% респондентів відповіли, що частково знайомі з поняттям НЛП. Це може свідчити про поверхневі знання або недостатню кількість інформації, отриманої в межах навчального процесу. Такий результат вказує на потребу в поглибленому ознайомленні здобувачів із базовими поняттями та теоретичними основами нейролінгвістичного програмування.

Лише 11,1% учасників дослідження зазначили, що не знають, що таке НЛП. Це свідчить про незначний відсоток респондентів, які не стикалися з цією темою або не виявляли до неї інтересу. У контексті загальної картини, такі результати підтверджують актуальність обраної теми дослідження, адже більшість здобувачів принаймні частково знайомі з НЛП, що створює підґрунтя для подальшого її вивчення та практичного застосування в межах підготовки майбутніх психологів.

Четверте питання опитування стосувалося першо-джерела з якого здобувачі дізналися про НЛП. Відповідно до рис. 1.4 більша кількість

респондентів відповіла Університетські заняття (50%), соціальні мережі (44,4%), книги (5,6%).

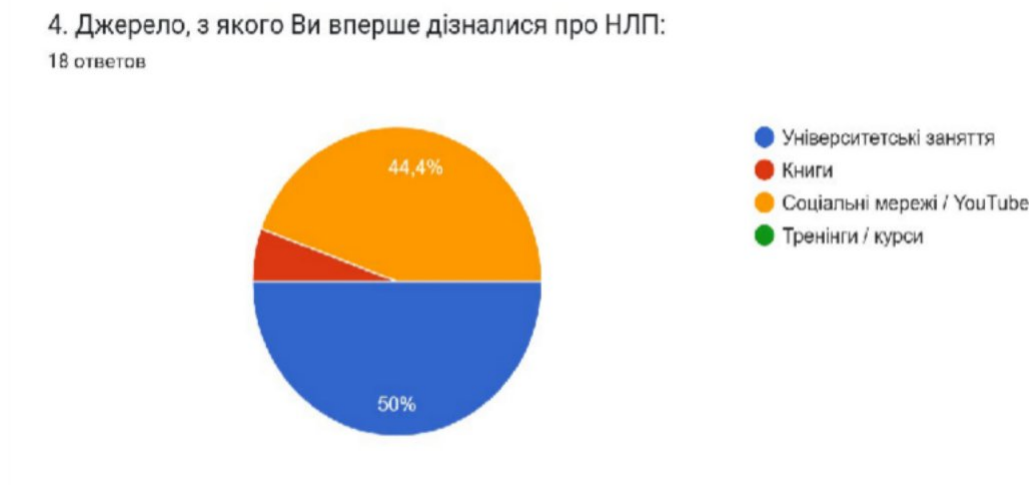


Рис. 1.4 Джерело першої інформації про НЛП

На питання наскільки НЛП є науково обґрунтованим. За результатами рис. 1.5. респонденти відповіли: Частково наукове (50%), важко відповісти (33,3%), декілька респондентів відповіло що НЛП повністю наукове (11,1%) та швидше псевдонаукове (5,6%).

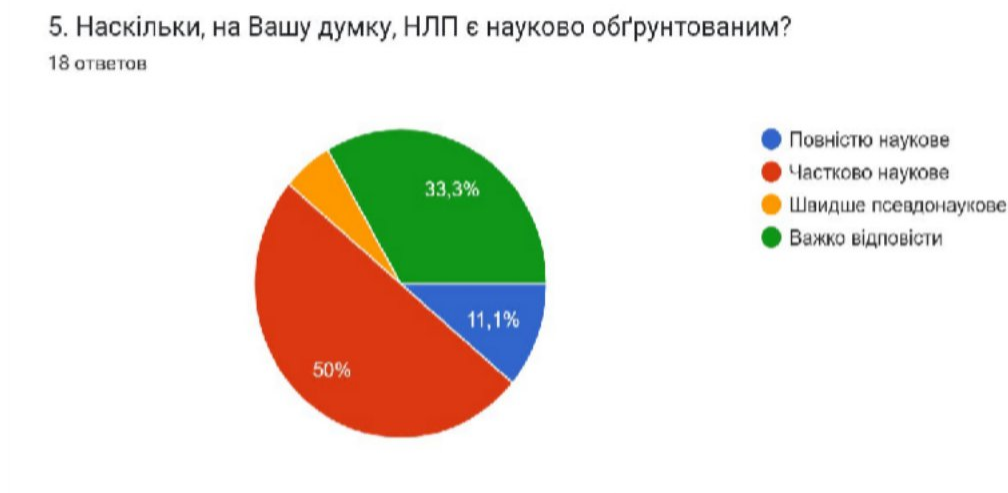


Рис. 1.5. Наукове обґрунтування НЛП

Аналізуючи рис. 1.6 на запитання як ви ставитеся до НЛП в психології більшість респондентів обрало відповідь нейтрально (55,6%), позитивно (22,2%) та скоріше позитивно (22,2%).

6. Як Ви ставитеся до використання НЛП у психології?

18 ответов

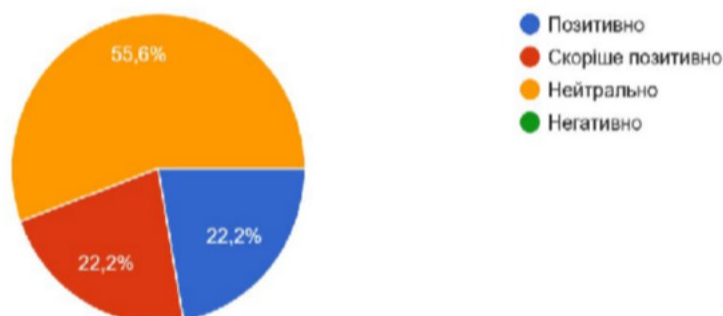


Рисунок 1.6 Використання НЛП у психології

За результатами рис. 1.6. бачимо що більшість респондентів мають нейтральне ставлення до нейролінгвістичного програмування в контексті психології. Це може свідчити про недостатнє розуміння теми або про відсутність чіткого уявлення щодо ефективності НЛП як психологічного інструменту. Разом з тим, значна частина опитаних висловили позитивне або скоріше позитивне ставлення, що вказує на наявність інтересу та потенційної довіри до НЛП. Така тенденція може слугувати основою для подальшого вивчення цієї теми в межах професійної підготовки майбутніх психологів.

Сьоме питання мало на меті визначити чи є НЛП частиною професійної підготовки здобувачів. За результатами рис 1.7 більшість респондентів обрали відповідь ні, але б хотілося (44,4%), ні, і не вважаю за потрібне (33,3%) та так (22,2%).

7. Чи є НЛП частиною Вашої професійної підготовки?

18 ответов

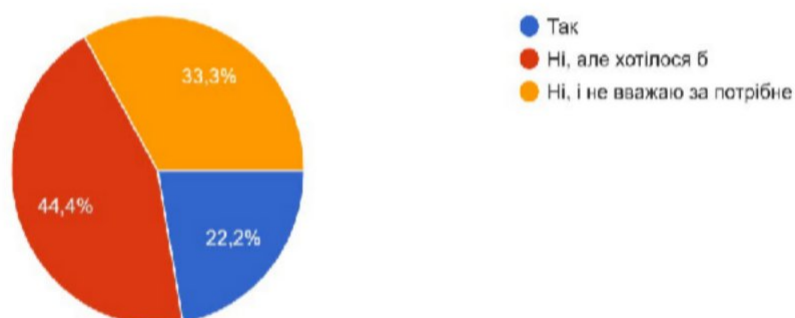


Рисунок 1.7 професійна підготовка з НЛП

Результати сьомого питання свідчать про те, що для більшості респондентів нейролінгвістичне програмування наразі не є частиною їхньої професійної підготовки. Водночас значна частина здобувачів висловили бажання включити НЛП до навчального процесу, що вказує на інтерес до цієї теми та потребу в її глибшому опрацюванні в межах освітньої програми. Частина опитаних не вважає за доцільне вивчення НЛП у межах професійної підготовки, що може бути пов'язано зі скептичним ставленням до методу або недостатнім рівнем обізнаності. Невелика частина респондентів зазначила, що НЛП уже присутнє у їхній підготовці, що може свідчити про фрагментарне включення цієї тематики в окремі навчальні курси.

На запитання чи проходили респонденти додаткове навчання з НЛП. Відповідно до рис. 1.8. респонденти відповіли (61,1%) ні і не планую, (38,9%) ні, але планую.

8. Чи проходили Ви додаткове навчання з НЛП (курси, тренінги тощо)?

18 ответов

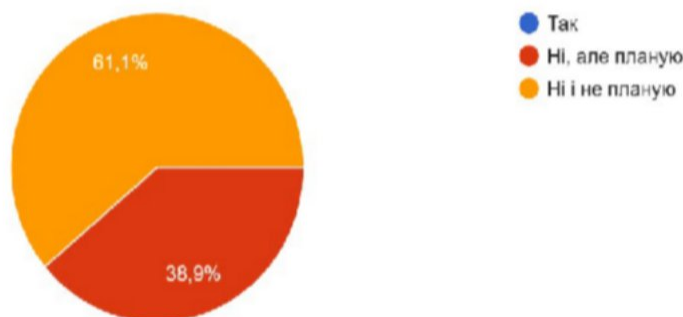


Рис. 1.8. Додаткове навчання з НЛП

Аналіз відповідей на запитання щодо проходження додаткового навчання з нейролінгвістичного програмування показує, що більшість респондентів не мали такого досвіду і не мають наміру його здобувати. Це може свідчити про скепсис або недостатню мотивацію до глибшого вивчення НЛП. Водночас майже половина опитаних виявили зацікавленість у подальшому навчанні, що свідчить про потенційний попит на спеціалізовані курси або тренінги. Такий результат підкреслює важливість поширення достовірної інформації про НЛП

та створення умов для добровільного і усвідомленого залучення здобувачів до його вивчення.

Як показує рисунок 1.9. на запитання про те, які техніки НЛП відомі респондентам більшість відповіла техніка моделювання (77,8%) та якір (61,1%), також респонденти відповіли рефреймінг (33,3%), репрезентативні системи (16,7%), техніка «Свайш» (11,1%).

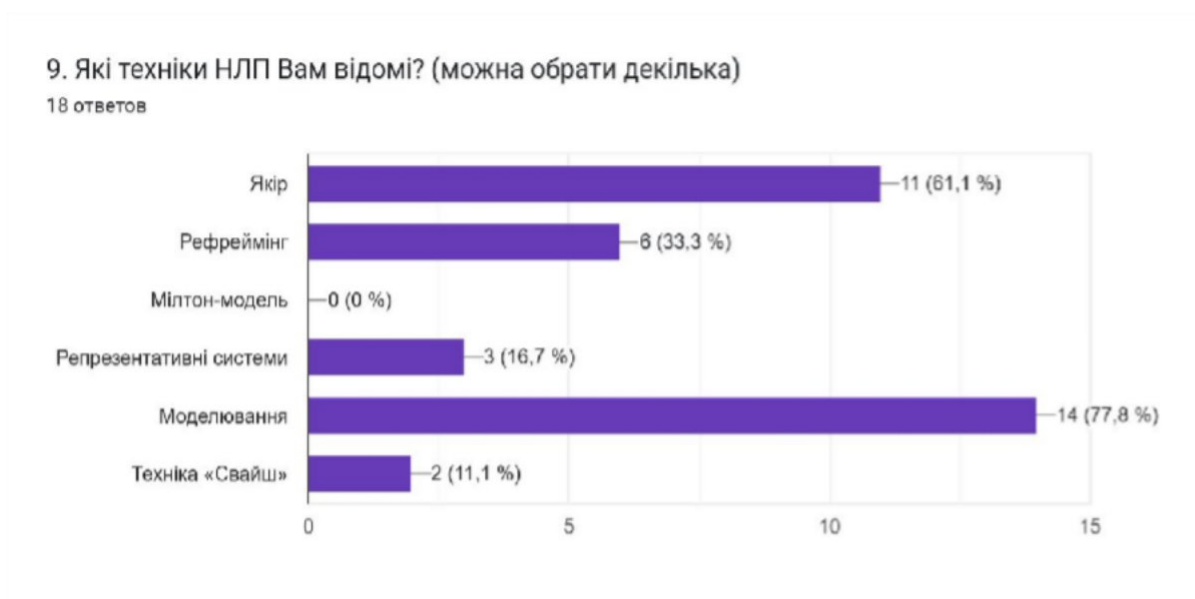


Рисунок 1.9 Техніки НЛП

Десяте питання опитування мало на меті дізнатися, які техніки НЛП респонденти застосовували особисто. За рис. 1.10. більшість респондентів не застосовували жодної (50%), самопрограмування (22,2%) та якір (27,8%).

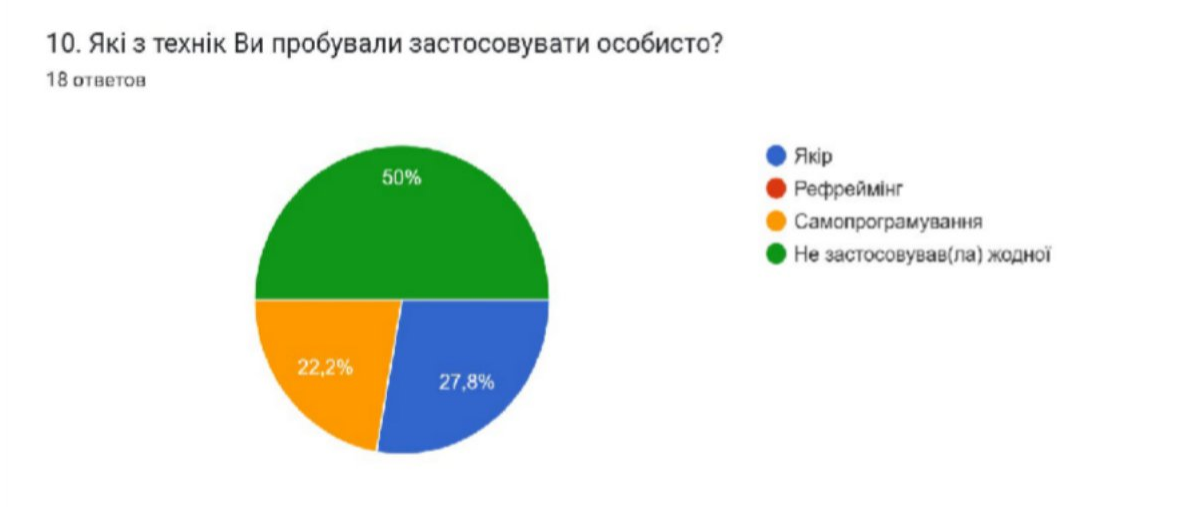


Рисунок 1.10 Застосованні техніки НЛП

Аналіз відповідей на десяте питання свідчить про те, що половина респондентів не мають досвіду особистого використання технік

нейролінгвістичного програмування. Це може вказувати на недостатній рівень практичних знань або обмежений доступ до відповідної інформації. Серед тих, хто застосовував НЛП-техніки, найпоширенішими виявилися самопрограмування та техніка «якір». Це свідчить про зацікавленість окремих здобувачів у саморозвитку та практичному використанні інструментів, які асоціюються з НЛП. Отримані дані підтверджують потребу в ознайомленні здобувачів із прикладним потенціалом НЛП у межах навчального процесу.

Питання десять мало на меті дізнатися чи відчували респонденти ефективність застосованих технік за рис. 1.10. За результатами рис. 1.11. обрали відповідь ні (44,4%), так (33,3%) та частково (22,2%).

11. Чи відчули Ви ефективність застосованих технік?
18 ответов

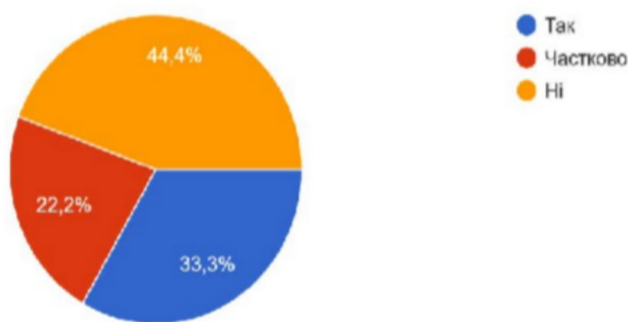


Рисунок 1.11 Ефективність технік НЛП

Аналіз відповідей на десяте питання показує, що більшість респондентів не відчули ефективності застосованих технік нейролінгвістичного програмування. Це може свідчити про поверхневе або несистемне використання методів, недостатній рівень підготовки чи завищені очікування щодо результатів. Частина опитаних вказали на позитивний досвід, що засвідчує потенційну дієвість окремих технік НЛП у практичному застосуванні. Водночас респонденти, які обрали варіант «частково», ймовірно, стикнулися з неоднозначними результатами або потребують більше часу та досвіду для оцінки ефективності. Загалом ці результати підкреслюють необхідність якісного навчання і практичного супроводу при освоєнні технік НЛП.

Аналізуючи рис. 1.12 з питанням у яких сферах НЛП найефективніша? Респонденти відповіли: особистісне зростання (83,3%), психотерапія (61,1%),

психодіагностика (44,4%), бізнес та переговори (44,4%), освіта (16,7%) та спорт (5,6%).

12. У яких сферах, на Вашу думку, НЛП найефективніше?

18 ответов

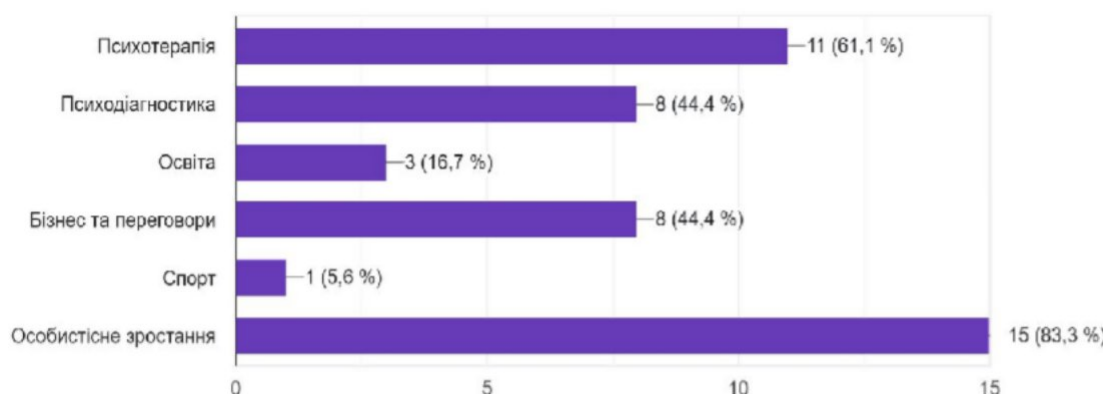


Рисунок 1.12 Найефективніше НЛП у різних сферах

Аналіз відповідей на питання щодо сфер ефективного застосування нейролінгвістичного програмування показує, що найбільшу користь респонденти вбачають у його застосуванні для особистісного зростання. Це свідчить про усвідомлення НЛП як інструменту саморозвитку та саморегуляції. Також значна частина опитаних вважає ефективним використання НЛП у психотерапії, що відповідає його початковому призначенню як прикладної психологічної методики.

Меншою мірою респонденти пов'язують НЛП із психодіагностикою, бізнесом і переговорами, що може свідчити про недостатнє ознайомлення з потенціалом НЛП у цих сферах або про орієнтацію здобувачів передусім на гуманістичні та терапевтичні аспекти. Найменше респондентів відзначили ефективність НЛП у сфері освіти та спорту, що, ймовірно, пов'язано з обмеженим практичним досвідом або недостатнім висвітленням цих напрямів у навчальному процесі. Отримані результати вказують на потребу розширення уявлень здобувачів про багатofункціональність НЛП як міждисциплінарного підходу.

Тринадцяте питання стосувалося доцільності використання НЛП у роботі з клієнтами. За рис 1.13. респонденти обрали відповідь інколи (38,9%), не знаю (33,3%), так (27,8%).

13. Чи доцільне використання НЛП у роботі з клієнтами?

18 ответов

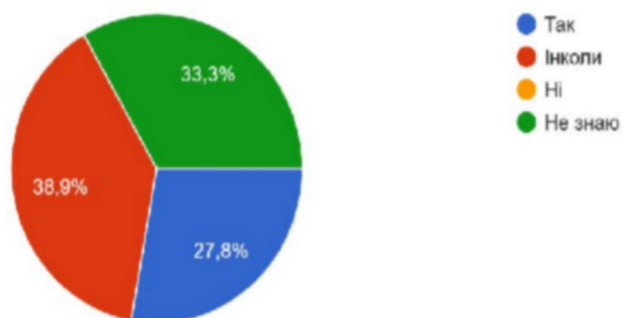


Рис. 1.13 Використання НЛП при роботі з клієнтами

Аналіз результатів тринадцятого питання свідчить про те, що більшість респондентів або не мають чіткої позиції щодо доцільності використання нейролінгвістичного програмування в роботі з клієнтами, або вважають, що його можна застосовувати лише в окремих випадках. Це вказує на невпевненість здобувачів у практичній ефективності НЛП або на недостатній рівень обізнаності щодо можливостей його використання в психологічному консультуванні. Лише незначна частина респондентів однозначно підтримала доцільність застосування НЛП у роботі з клієнтами, що може свідчити про позитивний особистий досвід або глибше ознайомлення з методикою. Загалом такі результати підкреслюють потребу у включенні до навчального процесу тем, пов'язаних із практичним використанням НЛП у професійній діяльності психолога.

Чотирнадцяте питання стосується ризиків або етичних питань при використанні НЛП. За рис. 1.14. респонденти обрали відповідь можливо (77,8%), так (22,2%).

14. Чи є ризики або етичні питання при використанні НЛП?
18 ответов

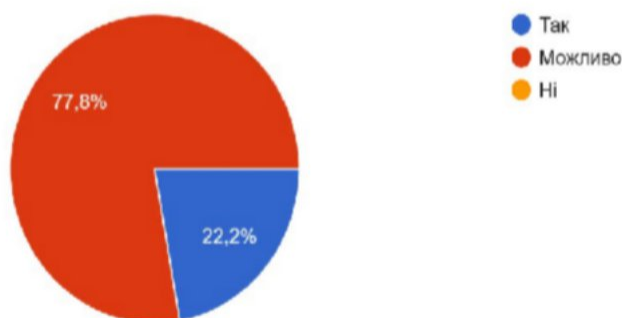


Рисунок 1.14 Ризики та етичні питання використання НЛП

Аналіз відповідей на чотирнадцяте питання свідчить про те, що переважна більшість респондентів допускають існування ризиків або етичних питань при використанні нейролінгвістичного програмування, хоча й не мають чіткої впевненості в цьому. Така обережна позиція свідчить про усвідомлення потенційних загроз неправильного або маніпулятивного застосування НЛП, а також про потребу у кращому розумінні етичних меж його використання.

Частина опитаних однозначно вважає, що НЛП пов'язане з етичними ризиками, що може відображати критичне ставлення до методики або знайомство з дискусійними аспектами її використання в психологічній практиці. Отримані результати вказують на актуальність включення тем етики та професійної відповідальності при застосуванні НЛП у підготовку майбутніх фахівців.

За результатами п'ятнадцятого питання, більшість респондентів (44,4%) вказали, що нічого з перерахованого вони не вважають суперечливим у НЛП, недостатнє розуміння технік (38,9%), відсутність доказовості (11,1%) та маніпулятивність (5,6%).

15. Що з перерахованого Ви вважаєте найбільш суперечливим у НЛП?

18 ответов

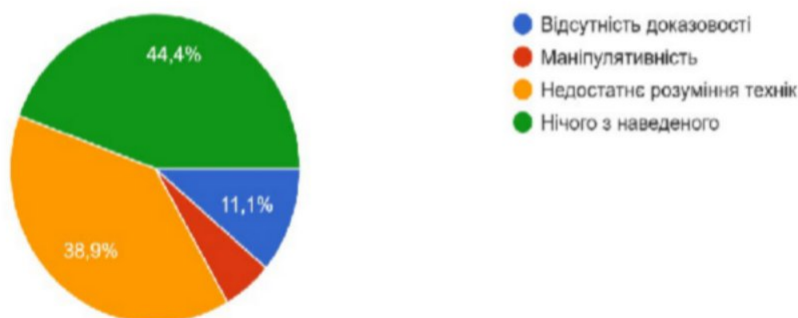


Рисунок 1.15 Найбільш суперечливе в НЛП

Аналіз результатів п'ятнадцятого питання показує, що значна частина респондентів не вбачає нічого суперечливого в нейролінгвістичному програмуванні. Це може свідчити про загалом позитивне або нейтральне ставлення до методики, а також про обмежене ознайомлення з критичними підходами до НЛП.

Водночас чимала кількість здобувачів зазначили недостатнє розуміння технік як потенційно проблемний аспект, що вказує на потребу в глибшому та структурованому поясненні механізмів і принципів дії НЛП. Невелика частка респондентів акцентували увагу на відсутності наукової доказовості та можливій маніпулятивності, що свідчить про обізнаність окремих здобувачів із поширеною критикою методики. Загалом результати свідчать про неоднорідність сприйняття НЛП серед здобувачів та необхідність забезпечення критичного аналізу під час його вивчення.

За результатами шістнадцятого питання, яке стосувалося питання готовності використовувати НЛП у майбутній практиці за рис. 1.16. відповідь можливо (66,7%) обрали більшість респондентів, швидше ні (27,8%) та повністю готовий(а) (5,6%).

16. Наскільки Ви готові використовувати НЛП у майбутній практиці?
18 ответов

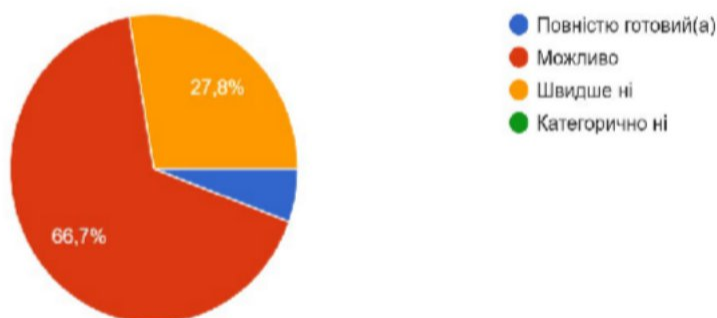


Рисунок 1.16 Використання НЛП в майбутній практиці

Аналіз результатів шістнадцятого питання свідчить про переважну невизначеність респондентів щодо готовності використовувати нейролінгвістичне програмування у майбутній професійній діяльності. Більшість обрали варіант «можливо», що вказує на зацікавленість, але водночас на недостатню впевненість у власній підготовці або ефективності методу.

Частина респондентів виявила скептичне ставлення, зазначивши, що швидше не готові до впровадження НЛП у практику. Це може бути пов'язано з критичним сприйняттям методики або браком практичних знань. Лише незначна частина здобувачів висловили повну готовність до використання НЛП, що, ймовірно, свідчить про особисту зацікавленість або попередній досвід. Загалом результати підтверджують необхідність посилення теоретичної й практичної підготовки з тематики НЛП для формування більш усвідомленої професійної позиції.

Питання сімнадцять було запропоновано для розуміння чи потрібно вивчати основи НЛП у рамках університетської програми. За рис. 1.17. респонденти відповіли: так, як частину інших дисциплін (77,8%), важко сказати (22,2%).

17. Чи слід, на Вашу думку, вивчати основи НЛП у рамках університетської програми?
18 ответов

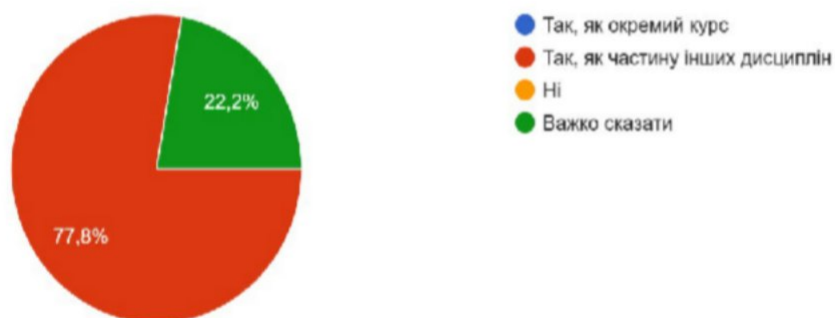


Рисунок 1.17 Вивчення НЛП в університетських програмах

Результати сімнадцятого питання показали, що переважна більшість респондентів вважають за доцільне вивчати основи нейролінгвістичного програмування у межах університетської програми, але як складову частину інших навчальних дисциплін. Це свідчить про зацікавленість здобувачів у тематиці НЛП, водночас без потреби виділяти її в окремий курс. Частина опитаних зазначили, що їм важко дати однозначну відповідь, що може свідчити про недостатнє розуміння змісту та потенційної користі НЛП у професійній підготовці.

Аналізуючи вісімнадцяте питання, як оцінюють здобувачі свій поточний рівень знань з НЛП отримали результати за рис. 1.18. середній рівень (50%), низький (27,8%), взагалі відсутній (22,2%).

18. Як Ви оцінюєте свій поточний рівень знань з НЛП?
18 ответов

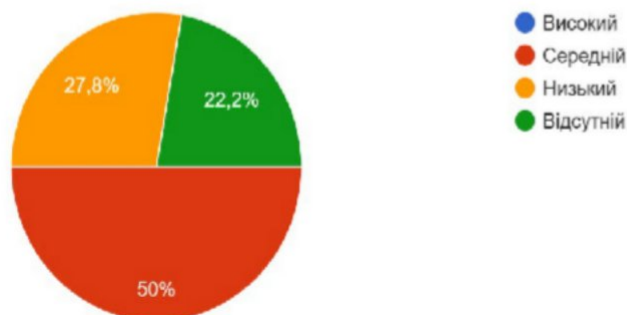


Рисунок 1.18 Поточний рівень знань

Аналіз відповідей на вісімнадцяте питання показує, що половина респондентів оцінює свій рівень знань з нейролінгвістичного програмування як середній. Це свідчить про певну ознайомленість з темою, однак без глибокого розуміння або впевненості у власних знаннях. Водночас значна частина студентів вказали на низький або повністю відсутній рівень підготовки, що свідчить про недостатнє висвітлення тематики НЛП у навчальному процесі або брак самостійного вивчення. Загалом результати підтверджують потребу у систематичному й доступному викладанні основ НЛП у межах підготовки майбутніх психологів.

Дев'ятнадцяте питання мало на меті отримати результати, щодо планування поглиблення знань респондентів з НЛП. За рис. 1.19. відповіді можливо (72,2%), ні (16,7%), так (11,1%).

19. Чи плануєте Ви поглиблювати знання з НЛП?
18 ответов

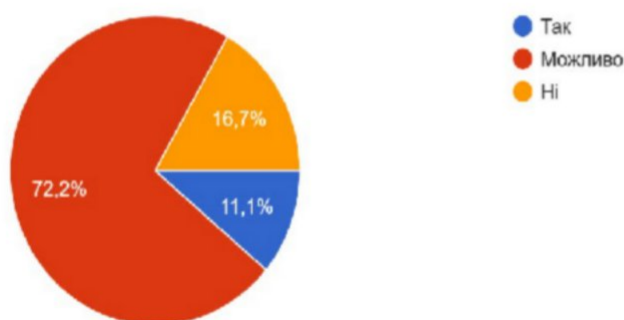


Рис. 1.19. Поглиблення знань з НЛП

Аналіз відповідей на дев'ятнадцяте питання свідчить про переважну невизначеність серед респондентів щодо планів на подальше поглиблення знань з нейролінгвістичного програмування. Більшість обрали варіант «можливо», що вказує на зацікавленість, однак без чіткої мотивації чи впевненості у доцільності подальшого вивчення.

Частина здобувачів не планує розвивати знання в цій галузі, що може бути пов'язано з критичним ставленням або пріоритетом інших напрямів. Натомість лише незначна кількість опитаних вже зараз виражають готовність поглиблювати знання з НЛП, що свідчить про індивідуальну зацікавленість чи

позитивний попередній досвід. Загалом результати вказують на актуальність створення умов для усвідомленого вибору студент здобувачами напрямів професійного розвитку.

Двадцять питань загалом стосувалося оцінювання перспективи використання НЛП у психологічній практиці. За рис. 1.20. відповіли може бути корисним як додатковий інструмент (55,6%), важко відповісти (27,8%), має великий потенціал за умови відповідального використання (11,1%) та викликає сумніви щодо ефективності та етичності (5,6%).

20. Як Ви загалом оцінюєте перспективи використання НЛП у психологічній практиці?
18 ответов

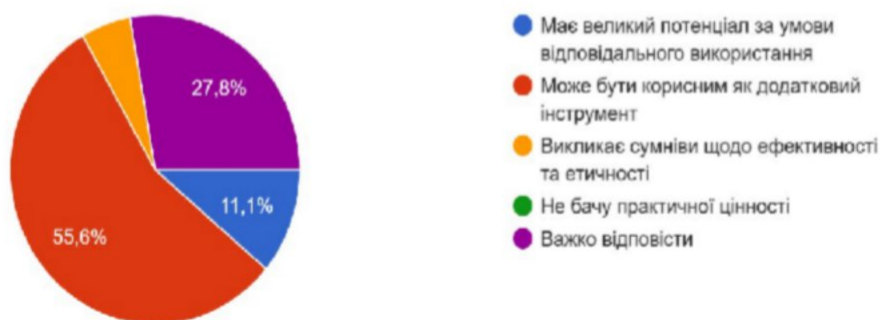


Рис. 1.20. Оцінка використання НЛП у психологічній практиці

Аналіз відповідей на двадцять питань свідчить про те, що більшість респондентів розглядають нейролінгвістичне програмування як потенційно корисний додатковий інструмент у психологічній практиці. Така позиція вказує на обережний оптимізм здобувачів щодо можливостей НЛП, за умови його розумного та поміркованого використання.

Помітна частина опитаних не змогла дати однозначну відповідь, що може свідчити про брак чітких знань або практичного досвіду в цій сфері. Деякі респонденти визнали за НЛП значний потенціал за умови відповідального підходу, що демонструє віру в його ефективність у межах професійної етики. Водночас наявність навіть незначної кількості відповідей, що виражають сумніви в етичності та ефективності методу, підкреслює наявність критичного ставлення й потребу у глибшому вивченні теоретичних і практичних засад НЛП.

Аналіз результатів анкетування засвідчив загальну обізнаність здобувачів щодо поняття нейролінгвістичного програмування (НЛП) та зацікавленість у його вивченні й застосуванні. Більшість респондентів виявили щонайменше базове розуміння терміну, при цьому основним джерелом інформації виступають університетські заняття та соціальні мережі. Однак рівень глибокого знання і практичного досвіду застосування технік НЛП залишається недостатнім.

Більшість здобувачів висловлюють нейтральне або обережно позитивне ставлення до НЛП, визнаючи його потенційну ефективність у таких сферах, як особистісне зростання, психотерапія та консультування. Водночас значна частина респондентів сумнівається у науковій обґрунтованості НЛП, що вказує на потребу у систематизованій теоретичній та практичній підготовці.

Результати також свідчать про існування запиту на включення НЛП до професійної підготовки майбутніх психологів, а також про потребу в етичному осмисленні його застосування. Здобувачі визнають можливі ризики маніпулятивного використання технік НЛП, що підкреслює необхідність формування критичного ставлення до цього підходу та розуміння меж його доречності.

Таким чином, нейролінгвістичне програмування розглядається здобувачами як інструмент, що заслуговує на увагу в межах професійного навчання, але потребує глибшого вивчення, об'єктивної оцінки та етичного регулювання.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ІНСТРУМЕНТІВ ТА ТЕХНІК НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ ПРИ ЗНИЖЕННІ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ В ПЕРІОД ЗДАЧІ СЕСІЇ

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження.

В експериментальному дослідженні ефективності використання НЛП та сугестивних технологій на рівень тривожності у здобувачів у період здачі сесії взяли участь 18 здобувачів третього та четвертого курсів спеціальності психологія, віком від 18 до 25 років одного із закладів вищої освіти м. Одеси

У рамках цього дослідження були використані такі методики: «Вимірювання рівня тривожності за методом Дж. Тейлора (адаптація Т.А. Немчинової)», «Тест на визначення рівня оперативної пам'яті» та «Метод психокорекції особистості СОЕВКЛ».

Методика «Вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора» використовувалася для визначення рівня тривожності здобувачів перед початком сесії. «Тест на визначення оперативного рівня пам'яті» дозволив оцінити здатність зберігати великий обсяг інформації в оперативній пам'яті та виконувати необхідні дії з нею. «Метод психокорекції особистості СОЕВКЛ» використовувався для регулювання психоемоційного та соматичного стану особистості за допомогою вербального контролю.

Під час застосування зазначених діагностичних методів використовувалися елементи педагогічної сугестії, аутосугестії та релаксації.

Методика Дж. Тейлора, використана нами для оцінки рівня тривожності здобувачів, забезпечує оперативне та зручне проведення кількісного аналізу отриманих результатів. У підсумку дослідження формує один узагальнений числовий індикатор, що чітко відображає рівень тривожності респондента. Отримані значення легко піддаються подальшій статистичній обробці.

Таким чином, після проведеного дослідження в нас було 36 заповнених досліджуваними бланків методики Дж. Тейлора. По 18 бланків контрольна та

експериментальна групи (9 з яких – тест, та 9 з яких – ретест). Для проведення аналізу результатів ми розробили структуровану схему:

- аналіз дослідницького ефекту (даних тривожності перед та після використання НЛП та сугестивних текстів в групі досліджуваних яку ми іменуємо експериментальною, що дасть можливість переконатися в ефективності впливу НЛП та сугестивних текстів на ступінь вираженості тривожності у здобувачів);

- порівняльний аналіз результатів отриманих до використання інструментів та технік НЛП в обох групах (експериментальній та в контрольній).

Аналіз дослідницького ефекту. Після проведення двох етапів дослідження за методикою Дж. Тейлора, ми отримали результати які для зручності інтерпретації та аналізу згрупували в таблиці. Ми проводитимемо аналіз за схемою:

1. Спочатку ми проведемо аналіз результатів нашого дослідження учасників яких ми відібрали у експериментальну групу:

- аналіз у здобувачів рівня тривожності до початку використання інструментів та технік НЛП (перший параметр);

- аналіз у здобувачів рівня тривожності після проведення експерименту (результати ретесту);

- порівняльний аналіз результатів нашого дослідження рівня тривожності у здобувачів до проведення експерименту та після його проведення.

2. Потім ми проаналізували результати дослідження учасників які входили у контрольну групу:

- аналіз у здобувачів рівня тривожності (перший параметр);

- аналіз у здобувачів рівня тривожності після проведення другого параметра (результати ретесту);

- порівняльний аналіз результатів двох досліджень рівня тривожності.

Аналіз результатів дослідження в експериментальній групі.

Ще до проведення статистичної обробки отриманих даних спостерігалася чітка тенденція до зниження рівня тривожності у здобувачів завдяки заняттям із

застосуванням методу СОЕВКЛ. Уже за початковими результатами було помітно, що рівень тривожності, зафіксований під час ретесту, значно нижчий, ніж показники, отримані під час першого вимірювання (тесту). Для більш точного аналізу ми застосували кількісну обробку даних, розрахували рівень тривожності кожного учасника експерименту, а отримані результати, згруповані відповідним чином, представили у таблиці (див. табл. 2.1.).

Таблиця 2.1

Аналіз результатів дослідження за методикою вимірювання рівня тривожності Дж.Тейлора (експериментальна група)

№ з/р	Рівень тривожності	Результати тесту		Результати ретесту	
		(%)	осіб	(%)	осіб
1.	дуже високий рівень	0	0	0	0
2.	високий рівень	28	5	11	2
3.	середній (з тенденцією до високий)	33	6	28	5
4.	середній (з тенденцією до низького)	17	3	33	6
5.	низький рівень	0	0	6	1

З таблиці видно, що у 28% здобувачів (5 осіб) до початку психокорекційних занять методом особистісної психокорекції був високий рівень тривожності, а після проведення занять – лише у 11% (2 здобувачі). Ці показники знизилися до середнього рівня. У той же час, до експерименту середній рівень тривожності мали 44% здобувачів (8 осіб), а після застосування інструментів і технік НЛП цей показник зріс до 61% (11 осіб). Варто зазначити, що до початку психокорекції жоден здобувач не мав низького рівня тривожності, тоді як після проведених заходів цей рівень спостерігався у 6% (1 здобувач). Таким чином, результати дослідження за методикою Дж. Тейлора, що дозволяє визначити рівень тривожності у здобувачів експериментальної групи, підтверджують ефективність проведеної психокорекційної роботи. Особистісна психокорекція методом СОЕВКЛ, яку

ми застосували, демонструє, що вже 10 занять достатньо для значного зниження рівня тривожності у здобувачів.

Аналіз результатів дослідження здобувачів контрольної групи показав, що рівні тривожності за результатами першого (тесту) і другого (ретесту) вимірювань практично не відрізняються, різниця складає лише 1-2 бали. Лише у двох учасників зафіксовані більш виразні зміни — 4-5 балів, які можуть бути пов'язані з впливом сторонніх факторів або самонавіюванням.

Для більш точного аналізу ми провели кількісну обробку отриманих даних, розрахували рівень тривожності кожного учасника і згрупували результати, які відображені у таблиці (див. табл. 2.2.).

Таблиця 2.2

Аналіз результатів дослідження за методикою рівня тривожності
Дж.Тейлора (контрольна група)

№ з/р	Рівень тривожності	Результати тесту		Результати ретесту	
		(%)	осіб	(%)	осіб
1.	дуже високий рівень	0	0	0	0
2.	високий рівень	28	5	28	5
3.	середній (з тенденцією до високий)	28	5	28	5
4.	середній (з тенденцією до низького)	22	4	22	4
5.	низький рівень	0	0	0	0

З таблиці 2.2. чітко видно, що відсоткове співвідношення та кількість осіб у кожній категорії рівня тривожності залишилися незмінними. Наприклад, у групі до початку дослідження 28% (5 осіб) мали середній рівень тривожності з тенденцією до високого, і після ретесту цей показник також становив 28% (5 осіб).

Таким чином, ми встановили, що без застосування особистісної психокорекції з використанням НЛП та сугестивних текстів рівень тривожності досліджуваних студентів залишився на попередньому рівні. Це, у свою чергу, підтверджує важливість і достовірність отриманих результатів

експериментального

дослідження.

Крім того, було визначено, що початковий рівень тривожності учасників експериментальної та контрольної груп був приблизно однаковим (див. табл. 2.3.).

Таблиця 2.3

Аналіз результатів дослідження за методикою вимірювання рівня тривожності ДжТейлора (експериментальна та контрольна групи)

№ з/р	Рівень тривожності	Результати тесту		Результати ретесту	
		(%)	осіб	(%)	осіб
1.	дуже високий рівень	0	0	0	0
2.	високий рівень	28	5	28	5
3.	середній (з тенденцією до високий)	33	6	33	5
4.	середній (з тенденцією до низького)	17	3	22	4
5.	низький рівень	0	0	0	0

Ці показники підтверджують важливість результатів дослідження та свідчать про рівнозначність початкових показників учасників контрольної та експериментальної груп. Оскільки результати обох груп до початку експерименту були тотожними, це зменшує ймовірність впливу сторонніх факторів на отримані результати. Відповідно, це підвищує надійність, достовірність і значущість дослідження. Важливо також відзначити, що обидві групи склалися з представників одного вікового періоду.

Для порівняння результатів ретесту обох груп наведемо їх показники для експериментальної та контрольної груп (див. табл. 2.4.).

Таблиця 2.4

Аналіз результатів дослідження (ре тесту) за методикою вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (експериментальна та контрольна група)

№ з/р	Рівень тривожності	Результати тесту		Результати ретесту	
		(%)	осіб	(%)	осіб
1.	дуже високий рівень	0	0	0	0

2.	високий рівень	11	2	28	5
3.	середній (з тенденцією до високий)	28	5	28	5
4.	середній (з тенденцією до низького)	33	6	22	4
5.	низький рівень	7	1	0	0

Як показано у таблиці 2.4., рівні ретесту у здобувачів експериментальної групи є значно нижчими, ніж у контрольної групи. Так, частка здобувачів з високим рівнем тривожності в експериментальній групі становить 11% (2 особи), тоді як у контрольній – 28% (5 осіб). Водночас збільшилася кількість здобувачів із середнім рівнем тривожності (з тенденцією до низького рівня) – відповідно 33% (6 осіб) в експериментальній та 22% (4 особи) у контрольній групі.

Проаналізувавши результати, можна зробити висновок, що рівень тривожності суттєво знизився завдяки використанню методу НЛП та сугестивних текстів. Порівняння показників контрольної та експериментальної груп підтверджує, що саме у експериментальній групі відбулося зниження тривожності.

Для перевірки достовірності отриманих висновків ми провели кореляційний аналіз результатів дослідження за методикою Дж. Тейлора.

Нами було зроблено аналіз кореляцій показників рівня студентської тривожності (тест і ретест) всередині обидвох груп окремо, за такою схемою:

- ми провели аналіз показника кореляції;
- аналіз рівня значимості результатів;
- та інтерпретацію.

Отримані результати зробленого кореляційного аналізу стосовно показників тривожності (тесту і ретесту) в студентів експериментальної групи відображено в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати кореляційного аналізу показники тривожності:
експериментальна група

	Valld	Sperman	t(N-2)	p-level
Показник тривожності експериментальна група (тест та ре тест)	14	0,783448	5,348531	0,000044

Аналіз даних таблиці 2.5 показав, що в учасників експериментальної групи існує безумовно міцний прямий зв'язок між рівнем тривожності до експерименту та після нього. Отримані результати є статистично значущими, тому цей зв'язок не випадковий. Теоретично можна було припустити, що між показниками тривожності до та після експерименту існуватиме міцний обернений зв'язок – чим вищий показник до початку, тим нижчий після. Однак таке припущення виявилось хибним. Використання НЛП та сугестивних текстів спричинило приблизно однаковий вплив на здобувачів із різним початковим рівнем тривожності. Практично всі учасники експерименту продемонстрували зниження рівня тривожності на 3–4 бали незалежно від вихідних показників.

Отримані результати кореляційного аналізу контрольної групи представлені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати кореляційного аналізу
(показники тривожності: контрольна група)

	Valld	Sperman	t(N-2)	p-level
Показник тривожності експериментальна група (тест та ре тест)	14	0,783448	5,348531	0,000044

Дані, подані в таблиці 2.6, свідчать про досить високий коефіцієнт кореляції (0,82), що вказує на наявність міцного прямого зв'язку між рівнями тривожності, зафіксованими під час тестування та ретестування. Такий результат є логічним, адже на учасників контрольної групи не впливали жодні психокорекційні методики, тож рівень їхньої тривожності залишився

незмінним. Також виявлено достовірний зв'язок між отриманими показниками: високий рівень тривожності на першому етапі відповідає високому рівню і під час повторного вимірювання.

Отже, підсумовуючи результати проведеного дослідження, можна стверджувати, що застосування методів нейролінгвістичного програмування та сугестивних текстів є ефективним способом зниження тривожності у здобувачів в період складання сесії, що підтверджується результатами кількісного аналізу експерименту.

2.2. Пропозиції щодо використання інструментів та технік нейролінгвістичного програмування.

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) — це сукупність інструментів, які допомагають розвивати нетрадиційний спосіб мислення та долати обмеження і закріплені шаблони, що заважають глибшому розумінню себе та інших. Саме завдяки цій особливості методи НЛП набули великої популярності серед людей, які прагнуть особистого зростання та успіху, — підприємців, керівників вищої ланки, спортивних тренерів тощо.

НЛП базується на чітких і практичних принципах. Ось деякі з них:

«Якщо хоч одна людина може це зробити - цьому здатен навчитися кожний» тобто, це означає, що за допомогою технік НЛП можна досягти результатів, ідентичних або схожих до тієї людини з якої береться приклад.

«Карта - не те ж саме, що і територія». Ми сприймаємо світ через власні ментальні образи, тому одна й та сама інформація може сприйматися різними людьми по-різному. Усвідомлення цього значно покращує міжособистісну комунікацію.

«Досвід має структуру» - це означає, що ми можемо впливати на власний досвід, змінюючи його структуру. За допомогою НЛП люди вчаться зменшувати негативний вплив неприємних спогадів і посилювати позитивні.

«Поразок немає, є зворотній зв'язок» - навіть якщо результат не відповідає очікуванням, це не невдача, а досвід, який потрібно проаналізувати і врахувати в майбутньому. НЛП змінює спосіб мислення: наслідки наших дій не є ані добрими, ані поганими — це просто досвід, який важливо пам'ятати та використовувати надалі.

Основні інструменти та техніки НЛП:

Калібрування: навичка помічати та аналізувати мікро-рухи та зміни у людях, що допомагає зрозуміти їх емоції, стан та внутрішні процеси.

Емпатія: розуміння та співпереживання емоцій та переживань інших людей, що допомагає побудувати ефективні комунікації та відносини.

Моделювання: вивчення поведінки та стратегій успішних людей для повторення та застосування їх у власних ситуаціях.

Структурування: розбиття складних завдань на менші, що спрощує процес досягнення цілей та підвищує ефективність.

Зміна поведінки: застосування технічних засобів для зміни негативних звичок та встановлення позитивних.

Зміна мовлення: використання певних слів та фраз для мотивування себе та інших на досягнення цілей.

Сфери застосування методів НЛП:

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) — це ефективна технологія, яка може стати ключем до успіху в будь-якій сфері, навіть без наявності вроджених здібностей. Одним із прикладів інструментів НЛП є моделювання успішної поведінки.

Однак для досягнення результату недостатньо лише ознайомитися з теорією. Щоб технологія працювала, необхідно глибоко зрозуміти суть моделювання, освоїти її на практиці та систематично вдосконалювати навички.

Застосування методів нейролінгвістичного програмування (НЛП) може надати людині низку цінних можливостей, зокрема:

- усвідомлення принципів власного мислення;
- вирішення довготривалих проблем чи конфліктів;
- контролювання власного емоційного стану;
- постановка цілей та їх досягнення;
- підвищення концентрації уваги, працездатності та особової ефективності;
- кар'єрне зростання.

Методи нейролінгвістичного програмування активно використовуються в дискусіях, переговорах, а також при підготованні та проведенні публічних виступів. Навіть у колективі з напруженим мікрокліматом НЛП може значно поліпшити ефективність взаємодії співробітників. Методи НЛП, як відкриті,

так і менш очевидні, можна застосовувати у спілкуванні з друзями, колегами та близькими.

Використання таких інструментів дозволяє позитивно і конструктивно впливати на оточуючих людей — не за допомогою маніпуляцій, а завдяки щирому прагненню досягти взаємовигідної взаємодії.

Головною метою НЛП є заохотити людей до самоусвідомлення та розвитку. Цей підхід базується на переконанні, що кожна людина вже має всі необхідні засоби для досягнення успіху — просто потрібно навчитися ефективно їх використовувати.

Методи НЛП також можуть допомогти поліпшити психологічне здоров'я, змінити ставлення до болючих подій минулого і зруйнувати внутрішні бар'єри, що заважають насолоджуватися життям.

Опанувавши ці методи, ви зможете впливати на інших так само ефективно, як професійні психотерапевти або експерти з комунікацій. Нейролінгвістичне програмування (НЛП) має безкрайній спектр застосування, в який можна включити наступні напрямки:

- психотерапія;
- тайм-менеджмент;
- ораторське мистецтво навчання;
- менеджмент і керування технології продажів;
- акторське мистецтво
- основи лідерства
- юриспруденція та адвокатура
- журналістика та письменність

НЛП дає можливість розвинути комунікативні навички, які є дуже важливими для кожної людини.

Крім того, нейролінгвістичні техніки сприяють особистісному розвитку, допомагаючи нам краще розуміти свої емоції, глибше і повніше пізнавати навколишній світ і розвивати поведінкову гнучкість.

На більш просунутому рівні техніки НЛП можуть допомогти подолати психологічні травми і фобії, зберегти психічне здоров'я і сприяти стабільному професійному життю.

Основні пресупозиції нейролінгвістичного програмування.

Щоб будь-яке вчення мало вагу і перспективи розвитку, воно повинно спиратися на обґрунтовані базові поняття, переконання і концепції, які формують не тільки основу, але і структуру всієї теоретичної бази. У НЛП цю роль відіграють пресупозиції.

Пресупозиції становлять філософське підґрунтя та базові принципи нейролінгвістичного програмування. Вони ґрунтуються на:

Пресупозиції – це філософська основа, опорні принципи нейролінгвістичного програмування, яка ґрунтується на засадах:

1. Виділення основних закономірностей життя людини в довколишньому світі;
2. Ідеї, що приймають як постулати, без доказів, на віру, щоб надати резону комунікації [35; с. 98].

На думку науковців із НЛП Б. Боденхаммера та М. Холла, якраз пресупозиційний набір постулатів є стержнем усієї системи роботи процесів, методик, гіпотез і навичок у руслі нейролінгвістичного програмування [40; с. 74].

Основні пресупозиції НЛП представлені у додатку Б.

ВИСНОВКИ

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) виникло в 1970-х рр. XX ст., як інструмент для аналізу структури індивідуального досвіду. Його засновники - Річард Бендлер, який був студентом факультету математики, і Джон Гріндер, який обіймав посаду професора лінгвістики у Каліфорнійському університеті. Саме Річард Бендлер побачив закономірність: помітив цікавий феномен наслідування, коли звичайна людина починає імітувати мову і поведінку відомих психотерапевтів, вона здатна так само впливати на свідомість, емоції і дії інших людей.

Для підтвердження актуальності теми дослідження нами була розроблена авторська анкета, яка була спрямована на здобувачів ступеня бакалавр спеціальності психологія 3-го та 4-го курсів, яка мала на меті отримати інформацію щодо рівня обізнаності респондентів про нейролінгвістичне програмування (НЛП), їх ставлення до застосування НЛП у професійній діяльності психолога, а також виявити, які саме техніки та інструменти НЛП є найбільш відомими та потенційно корисними на думку здобувачів.

Анкетування проводилось на базі одного з вищих навчальних закладів м. Одеса та складалось з 20 питань. Для зручності відповідей анкета була подана в гугл формі, що дозволило охопити ширше коло респондентів. В анкетуванні взяли участь 18 респондентів.

Аналіз результатів анкетування засвідчив загальну обізнаність здобувачів щодо поняття нейролінгвістичного програмування (НЛП) та зацікавленість у його вивченні й застосуванні. Більшість респондентів виявили щонайменше базове розуміння терміну, при цьому основним джерелом інформації виступають університетські заняття та соціальні мережі. Однак рівень глибокого знання і практичного досвіду застосування технік НЛП залишається недостатнім. Більшість здобувачів висловлюють нейтральне або обережно позитивне ставлення до НЛП, визнаючи його потенційну ефективність у таких сферах, як особистісне зростання, психотерапія та консультування. Водночас значна частина респондентів сумнівається у науковій обґрунтованості НЛП, що

вказує на потребу у систематизованій теоретичній та практичній підготовці. Результати також свідчать про існування запиту на включення НЛП до професійної підготовки майбутніх психологів, а також про потребу в етичному осмисленні його застосування. Здобувачі визнають можливі ризики маніпулятивного використання технік НЛП, що підкреслює необхідність формування критичного ставлення до цього підходу та розуміння меж його доречності.

Все вищезазначене зумовило необхідність емпірично підтвердити можливості нейролінгвістичного програмування.

На першому етапі експериментального дослідження було проведено аналіз та підрахунок показників рівня тривожності за методикою Д. Тейлора у відсотках. Другий етап складався з вивчення результатів, що стосуються робочої пам'яті. Третій етап передбачав психокорекцію особистості за методикою СОЕВКЛ. На четвертому завершальному етапі було проведено порівняльний аналіз емпіричних даних, отриманих під час дослідження, з акцентом на зниження рівня тривожності під час сесії в експериментальній групі. Метою було оцінити ефективність НЛП та сугестивних текстів у зниженні тривожності.

Відмічено, що показники ретесту в експериментальній групі значно нижчі, ніж в контрольній. Так, високий рівень тривожності в експериментальній групі – 14% (2) особи, а в контрольній – 36% (5). Збільшилася кількість осіб з середнім рівнем тривожності (з тенденцією до низького) відповідно 43% (6) і 28% (4).

Отримані результати діагностики чітко вказують на те, що багато здобувачів потребують розвитку навичок психічної саморегуляції. Як наслідок, значне ускладнення розумової діяльності, підвищення вимог до нових принципів, форм, методів, засобів і технологій навчання, зростання розумового та емоційного навантаження як для здобувачів, так і для викладачів призводять до збільшення навантаження на регуляторні механізми центральної нервової

системи. Швидкість адаптації студентів значно відстає від темпів зростання навантаження.

Аналіз результатів вимірювання показників пам'яті показав, що утримання інформації покращилося після використання інструментів НЛП, що свідчить про позитивну тенденцію до зниження тривожності під час сесії.

Кореляційний аналіз між показниками тривожності (тест і ретест) в експериментальній групі виявив наявність міцного прямого зв'язку між рівнем тривожності до та після проведення експерименту. Результати дослідження є значимими, а отже зв'язок не випадковий. Вплив експерименту на осіб із різним початковим рівнем тривожності був приблизно однаковим: у більшості учасників спостерігалось зниження рівня тривожності на 3-4 бали, незалежно від вихідного показника.

Щодо контрольної групи, кореляційний аналіз також показав досить високий рівень кореляції, що підтверджує існування сильного прямого зв'язку між рівнями тривожності, зафіксованими під час першого та другого вимірювань (тесту і ретесту). Виявлено, що високий рівень тривожності при першому вимірюванні відповідає високому рівню при другому, а низький рівень тривожності – низькому у ретесті.

Застосування НЛП та сугестивних текстів виявилось ефективним методом зниження рівня тривожності здобувачів під час сесії, про що свідчать результати кількісного аналізу даних експерименту.

Використання інструментів і технік НЛП сприяло зниженню відчуття тривоги, розвитку умінь досягати поставлених цілей, інтеграції в колектив, налагодженню контактів з однолітками, підвищенню впевненості у власних силах, а також підтриманню оптимального рівня взаємовідносин з іншими особистостями.

Отже, аналіз результатів дослідження показує, що застосування методу НЛП та сугестивних текстів суттєво знизило показники тривожності. Це підтверджується порівнянням результатів контрольної та експериментальної груп, що свідчить про зниження тривожності в експериментальній групі.

На завершенні нашого дослідження ми запропонували підборку найефективніших, на нашу думку інструментів та технік сучасного нейролінгвістичного програмування.

Таким чином мета нашого дослідження досягнута, поставлені перед нами завдання виконані.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Браницька Т. Р., Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. *Психологічна підтримка та супровід дорослих і дітей у кризових ситуаціях: практикум*. Вінниця: Вид-во КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2022. 131 с.
2. Бойко О.Д. Політичне маніпулювання. Київ : 2010. 432 с.
3. Горленко В. М., Марухина І. В., Панок В. Г. та ін. *Психологічний супровід формування демократичних засад та профілактики і розв'язання конфліктів у закладі освіти*. Київ: Ніка-Центр, 2021. 168 с.
4. Гресь А. *Школа навиворіт. Що робити, якщо...? Ситуації, які можуть трапитися з дитиною в школі*. Харків: Основа, 2019. 80 с.
5. Гуртовенко Н. *Теоретико-методологічне обґрунтування особистісної мінливості в сучасній психологічній літературі* : Психологічний журнал. 2024. № 13. С. 8–13.
6. Гуртовенко Н. *Психологічні особливості національної самосвідомості здобувачів вищої освіти*. : Психологічний журнал. 2024. № 13. С. 14–23.
7. Джежик О.В., Татьянчиков А.О., Бакурідзе Н.Г. Курс «Основи психокорекції» як складова професійної підготовки фахівців-психологів за європейськими освітніми стандартами. Науковий вісник Ужгородського національного університету: Видавничий дім «Гельветика», 2024. Вип. 2. Серія «Психологія». С. 87-90.
8. Іванова О. В., Москалюк Л. М., Корсун С. І. *Психологія: вступ до спеціальності: навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 183 с.
9. Іванова О. В., Москалюк Л. М. *Психологічна діагностика в освітньому процесі*. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 200 с.
10. Климчук В. О. *Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації: монографія*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 290 с.
11. Климчук В.О. *Соціально-психологічні аспекти мотивації особистості*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 280 с.

12. Климчук В. О. *Психологія посттравматичного зростання: монографія*. 2-ге вид., перероб. і допов. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
13. Книш А. Є., Борецько Н. Ю. *Психокорекція тривожності у студентів під час війни*. У збірнику: Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я: тези доп. 32-ї міжнар. наук.-практ. конф. MicroCAD–2024. Харків: НТУ «ХПІ», 2024. С. 1135.
14. Коробка Л. М., Васютинський В. О., Вінков В. Ю. *Спільнота в умовах воєнного конфлікту: психологічні стратегії адаптації*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 286 с.
15. Коробка Л. М. *Психологічна підтримка учасників АТО та їх родин*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 240 с.
16. Короход Я. Д. Основи психологічної допомоги, психоконсультації та психокорекції : навчально-методичні рекомендації (для здобувачів вищої освіти факультету психології, політології та соціології НУ «ОЮА») / Я. Д.Короход, К. П. Лазор. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія». Фенікс, 2021. 72 с.
17. Крупельницька Л. Ф. *Психологічна практика у постнекласичній парадигмі*. Київ: ВПЦ «Київський університет», 2017. 290 с.
18. Крюкова М. А., Лісовенко А. Ф. *Практикум з психотерапії та психокорекції: навчально-методичні рекомендації*. Одеса: Фенікс, 2020. 40 с.
19. Кузікова С. Б. *Теорія і практика вікової психокорекції: навчальний посібник*. Суми: ВТД «Університетська книга», 2020. 304 с.
20. Кузікова С. Б. *Психологічна підтримка дітей з особливими освітніми потребами: навчальний посібник*. Суми: ВТД «Університетська книга», 2021. 280 с.
21. Левіна О.М. *Зорово-моторна координація у дітей: розвиток, діагностика, корекція*. Харків: Основа, 2020.
22. Махній М. М. *Психологічні графічно-малюнкові методики у діагностично-корекційній роботі з дітьми*. Чернігів: «Десна Поліграф», 2022. 216 с.
23. Романовська Д. Д. *Соціально-психологічна реабілітація учасників освітнього процесу в діяльності працівників психологічної служби закладів*

освіти. У збірнику: Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу: збірник матеріалів І Міжнародної науково-практичної конференції. Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2024. С. 435–440.

24. Скулиша Є.Д., Петрик В.М., Присяжнюк М.М., Компанцева Л.Ф. Сугестивні технології маніпулятивного впливу. Київ, 2010. 375 с.

25. Сенсорна інтеграція: підходи до розвитку / Упоряд. М.Л. Смірнова. К.: Педагогічна думка, 2019.

26. Смаль Л. І. *Настільна книга практичного психолога ПТНЗ*. Луцьк: Луцький національний технічний університет, 2019. 250 с.

27. Татяничков А.О. Основи психокорекції: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології). Одеса : Фенікс, 2021. 40 с.

28. Титаренко Т. М., Дворник М. С., Климчук В. О. та ін. *Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

29. Титаренко Т. М., Дворник М. С. *Психологічна реабілітація дітей та підлітків після травмуючих подій*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. 210 с.

30. Ткачук І. І. *Активация особистісних ресурсів старшокласників у поствоєнний період в умовах війни*. У збірнику: Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу: збірник матеріалів І Міжнародної науково-практичної конференції. Вінниця: КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», 2024. С. 535–543.

31. Чернобровкіна В. А., Сіквеленд Й., Ареллано Лорентцен К. Е. *Суїцидологія і превенція суїциду: методичні матеріали до навчального курсу*. Київ: Дискурсус, 2022. 78 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

1. Ваш вік
 - а) 18-20
 - б) 20-25
2. Ваша стать
 - а) Жінка
 - б) Чоловік
 - в) Інше
3. Чи знайомі Ви з поняттям «нейролінгвістичне програмування» (НЛП)?
 - а) Так
 - б) Частково
 - в) Ні
4. Джерело, з якого Ви вперше дізналися про НЛП:
 - а) Університетські заняття
 - б) Книги
 - в) Соціальні мережі / YouTube
 - г) Тренінги / курси
5. Наскільки, на Вашу думку, НЛП є науково обґрунтованим?
 - а) Повністю наукове
 - б) Частково наукове
 - в) Швидше псевдонаукове
 - г) Важко відповісти
6. Як Ви ставитеся до використання НЛП у психології?
 - а) Позитивно
 - б) Скоріше позитивно
 - в) Нейтрально
 - г) Негативно
7. Чи є НЛП частиною Вашої професійної підготовки?
 - а) Так
 - б) Ні, але хотілося б
 - в) Ні, і не вважаю за потрібне
8. Чи проходили Ви додаткове навчання з НЛП (курси, тренінги тощо)?
 - а) Так
 - б) Ні, але планую
 - в) Ні і не планую
9. Які техніки НЛП Вам відомі? (можна обрати декілька)
 - а) Якір

- б)Рефреймінг
- в)Мілтон-модель
- г)Репрезентативні системи
- г)Моделювання
- д)Техніка «Свайш»

10. Які з технік Ви пробували застосовувати особисто?

- а)Якір
- б)Рефреймінг
- в)Самопрограмування
- г)Не застосовував(ла) жодної

11. Чи відчули Ви ефективність застосованих технік?

- а)Так
- б)Частково
- в)Ні

12. У яких сферах, на Вашу думку, НЛП найефективніше?

- а)Психотерапія
- б)Психодіагностика
- в)Освіта
- г)Бізнес та переговори
- г)Спорт
- д)Особистісне зростання

13. Чи доцільне використання НЛП у роботі з клієнтами?

- а)Так
- б)Інколи
- в)Ні
- г)Не знаю

14. Чи є ризики або етичні питання при використанні НЛП?

- а)Так
- б)Можливо
- в)Ні

15. Що з перерахованого Ви вважаєте найбільш суперечливим у НЛП?

- а)Відсутність доказовості
- б)Маніпулятивність
- в)Недостатнє розуміння технік
- г)Нічого з наведеного

16. Наскільки Ви готові використовувати НЛП у майбутній практиці?

- а)Повністю готовий(а)
- б)Можливо
- в)Швидше ні
- г)Категорично ні

17. Чи слід, на Вашу думку, вивчати основи НЛП у рамках університетської програми?

- а) Так, як окремий курс
- б) Так, як частину інших дисциплін
- в) Ні
- г) Важко сказати

18. Як Ви оцінюєте свій поточний рівень знань з НЛП?

- а) Високий
- б) Середній
- в) Низький
- г) Відсутній

19. Чи плануєте Ви поглиблювати знання з НЛП?

- а) Так
- б) Можливо
- в) Ні

20. Як Ви загалом оцінюєте перспективи використання НЛП у психологічній практиці?

- а) Має великий потенціал за умови відповідального використання
- б) Може бути корисним як додатковий інструмент
- в) Викликає сумніви щодо ефективності та етичності
- г) Не бачу практичної цінності
- г) Важко відповісти

Основні пресупозиції НЛП

1. **Карта не є «територією» - ця концепція** підкреслює, що наше сприйняття світу є суб'єктивним і має свої межі. Ми пізнаємо реальність через власні сенсорні враження та інтерпретації, формуючи внутрішні “карти” або моделі світу. Ці моделі допомагають нам орієнтуватися у житті, проте не відображають об'єктивну реальність у повному обсязі.

Приклад: дві особи можуть оцінювати одну й ту саму ситуацію по-різному залежно від власного досвіду, переконань і цінностей. Наприклад, хтось може сприйняти провал проєкту як шанс для навчання, тоді як інший розцінить його як особисту поразку.

2. Репрезентативні системи — це сенсорні канали, через які ми сприймаємо та обробляємо інформацію. Основні репрезентативні системи включають:

Візуальну: сприйняття через зір.

Аудіальну: сприйняття через слух.

Кінестетичну: сприйняття через відчуття і рухи.

Ольфакторну: сприйняття через запахи.

Густаторну: сприйняття через смаки.

Кожна особа може надавати перевагу одній або кільком репрезентативним системам для обробки інформації. Усвідомлення цієї схильності сприяє покращенню комунікації та взаєморозумінню.

Приклад: під час навчання одна людина краще засвоює матеріал за допомогою візуальних засобів (діаграми, графіки), тоді як інша надає перевагу аудіальним джерелам (лекції, дискусії).

3. Моделювання — це процес вивчення та відтворення мисленнєвих і поведінкових патернів успішних людей. Основна ідея полягає в тому, що якщо ми зможемо зрозуміти, як саме думають і діють успішні люди, ми зможемо відтворити їхні успіхи. Моделювання включає кілька кроків:

- Спостереження: уважно вивчити поведінку та мислення успішної людини.

- Аналіз: визначити ключові компоненти їхньої успішної поведінки.
- Відтворення: спробувати відтворити ці компоненти у своєму житті.

Приклад:

- Якщо ви хочете стати більш впевненим у собі, ви можете спостерігати за поведінкою впевнених у собі людей, аналізувати, як вони думають і діють, а потім застосовувати ці патерни у своєму житті.

4. Пресупозиції НЛП — це основні переконання або припущення, які лежать в основі НЛП. Вони не обов'язково є об'єктивною істиною, але служать корисними робочими гіпотезами. Деякі з ключових пресупозицій включають:

- Люди роблять найкращий вибір з доступних їм на даний момент: це означає, що будь-яка поведінка людини має позитивний намір і ґрунтується на її поточних можливостях і ресурсах.

- Кожна поведінка має позитивний намір: будь-яка поведінка, якою б негативною вона не здавалася, спочатку мала позитивний намір.

- Якщо щось можливо для одного, це можливо для всіх: за відповідних умов і навчання будь-яка людина може досягти того, що досягла інша.

Приклад:

- Розуміння того, що кожна поведінка має позитивний намір, може допомогти в конфліктних ситуаціях. Замість того щоб засуджувати поведінку іншої людини, можна спробувати зрозуміти її намір і знайти більш конструктивні способи задовольнити цей намір.

5. Субмодальності — це деталі, які визначають, як ми сприймаємо інформацію в рамках кожної репрезентативної системи. Наприклад, у візуальній системі субмодальності можуть включати колір, яскравість, розмір, розташування. В аудіальній системі це може бути гучність, тон, темп.

Зміна субмодальностей може суттєво впливати на наше сприйняття та емоційний стан.

Приклад:

- Якщо у вас є негативний спогад, ви можете спробувати змінити його субмодальності, наприклад, зробити його чорно-білим, зменшити розмір зображення або перемістити його вдалечінь, щоб знизити емоційний заряд.

Ці концепції є основою НЛП і дозволяють глибше зрозуміти механізми мислення та поведінки, а також використовувати їх для особистісного зростання та покращення якості життя.

6. Реакція особистості відповідає її внутрішній «карті» - Нейролінгвістична «карта» – це складна та водночас динамічна структура, на яку добре впливають особливі психологічні «фільтри»: такі як переконання, особистісні ідеали та цінності, установки, легенди чи міфи, особистісні спогади, мова тощо. Особливість та неповторність «карти» оточуючого світу кожної особи великою мірою визначає, тобто програмує її поведінку. Цілковита більшість людей, як правило, мають реакцію на істинний світ, його життя, виклики, а управляють особистим його сприйняттям, яке акумульоване в основу особистої «карти» світу.

7. Вагомість залежить від контексту - досвід практично будь якої людини демонструє, що самі слова та вчинки без контексту значення не мають. Ті самі слова в ракурсі різних контекстів можуть нести діаметрально протилежні смислові навантаження. У НЛП чинник, який вагомо впливає на значення фрази чи вчинку, зазначають поняттям «фрейм». Багато фахівців із нейролінгвістичного програмування впевнені, що зміна будови внутрішніх поглядів людини дозволяє змінити її досвід.

8. Свідомість і тіло взаємодіють між собою, утворюючи єдину систему, що функціонує як цілісність: зміни у свідомості — такі як емоції чи настрої — миттєво відображаються на фізичному стані, зокрема на частоті серцебиття чи ритмі дихання. Водночас фізіологічні зміни в організмі впливають на наш психічний стан. Найпростіший приклад цього гармонійного взаємозв'язку — ефект плацебо, коли значне покращення здоров'я настає після прийому звичайних «цукрових таблеток», які подаються як потужний лікарський засіб.

9. Індивідуальні навички являють результат покращання й визначення черговості застосовування репрезентативних систем. Досвід особистості великою мірою залежить, на думку фахівців з НЛП, від особливостей її репрезентативної системи, або манери сприймати та кодувати інформацію, що опирається на використання якоїсь сенсорної системи. Таким чином, людина,

отримує інформацію через відчуття, насамперед обробляє її, а вже потім зберігає.

10. Ми поважаємо моделі світосприйняття інших людей. Кожна людина має власну репрезентативну систему — унікальні канали сприйняття інформації, що зумовлює формування різноманітних індивідуальних «карт» світу. Як соціальна істота, людина повинна спілкуватися задля обміну інформацією, яка допомагає краще орієнтуватися в навколишньому середовищі. Однак у процесі комунікації може виникнути бар'єр — ефект «невідповідності карт». Тому основою ефективного контакту є повага до особистості, яка виявляється не лише в уважному ставленні, а й у прийнятті та розумінні моделі світу співрозмовника.

11. Особистість та поведінка — це зовсім різні явища. Поведінка особистості відображає її погляди, повадки, переконання тощо, однак не визначає самої суті людини. Спеціалісти з НЛП твердять, що дії, поведінка особистості великою мірою залежать від контексту, а тому не варто прирівнювати особистість із її реальною поведінкою.

12. Будь який тип поведінки хороший та корисний загалом, але тільки в певному контексті. Кожна людина хоче собі добра, тому переважно у своїй поведінці керується позитивними намірами. А от в процесі комунікації буває дуже складно зрозуміти, спрогнозувати, яку із своїх потреб саме зараз хоче задовільнити партнер по спілкуванню.

13. Ми розцінюємо поведінку і зміни в поняттях змісту та екології. Дії людини спричиняють вплив на середовище в якому вона знаходиться. Ця пресупозиція методу нейролінгвістичного програмування змушує людину розуміти наслідки своєї поведінки.

14. Неможливо не спілкуватися - вагомим чинником буття та розвитку людства є однозначно обмін інформацією. Комунікація — це найкраща форма неперервного процесу сприймання та передачі інформації. Але деколи з'являються ситуації, де вербальний контакт обтяжений або взагалі неможливий, однак це зовсім не означає, що спілкування немає. Тоді спрацьовують глибинні вроджені стабілізатори процесу спілкування. Якщо

особистість з певних причин не розкриває вербально свої думки чи емоції, відчуття тощо, то починає говорити її тіло, причому, воно нерідко говорить ще виразніше, втім цю мову потрібно помічати, вміти декодувати та розуміти.

15. Манера спілкування позначається на нашому сприйнятті. Сприйняття інформації, а значить, повне формування «карти» великою мірою залежить від форми комунікації якій надається перевага. Велику частину дезінформації передають саме через вербальний канал який контролюється людиною, а правдиві відомості отримуються через невербальні канали, бо людині складно їх контролювати в тій же ситуації.

16. Суть спілкування полягає в тому, яку реакцію воно викликає. В основі процесу спілкування є обмін інформацією, тут майже все здійснюється по формулі «сигнал – реакція». Спеціалісти з НЛП вважають, що найкращою є неконфліктна модель спілкування. Але у процесі комунікації побутують специфічні «збої», бо «карти» співрозмовників не збігаються або вони їх не розуміють. Тому думки не перетворюються у сигнал який партнер по спілкуванню адекватно розуміє.

17. Особистість, яка з'ясувала фрейм спілкування, контролює його. Спеціалісти з НЛП твердять, будь яка людина під час свого розвитку на свідомому чи несвідомому рівні сприймає та оволодіває величезною кількістю фреймів – особливих психологічних «рамочок», які встановлюють межі її взаємодії з оточуючим світом. Людина керується фреймами, та реагує на життя приймаючи рішення, встановлюючи, чи інформація та теми відповідають чи не відповідають меті її діяльності.

18. «Програшів не існує, є лише зворотний зв'язок». Згідно з поглядами засновників НЛП, людська свідомість і підсвідомість краще реагують на прагнення «стати кимось», ніж на бажання «не бути кимось», адже частка «не» вже містить у собі негативну установку. Комунікативний процес не варто оцінювати через призму «успіху чи поразки», набагато корисніше розглядати свої дії як «ефективні або неефективні». Такий підхід не деморалізує, а навпаки — стимулює, активізує внутрішні ресурси та підштовхує до творчого пошуку. Отже, негативний результат — це не поразка,

а певна форма зворотного зв'язку, унікальний досвід, що накопичує знання. Якщо цей досвід правильно проаналізувати, він може стати ключем до досягнення бажаної мети.

19. «Найгнучкіша» особистість має якнайбільший вплив у певній системі. Особистість, спроможна не зациклюватись з використанням одноманітних засобів досягнення цілі, виявляє гнучкість, вміє збагатити, перейняти та скористатися своїм комунікативним інструментарієм, має дужий запас у полі комунікації. Саме ця модель поведінки дозволяє домінувати в цій системі, найгнучкіша особистість має власний особливий «ключик» до будь якого елемента цієї системи. Тобто, гнучкість стає гарантією, своєрідним каталізатором для отримання омріяного позитивного результату.

20. Спротив вказує про відсутність рапорту.

Рапорт (з франц. *rapporter* – повідомляти) – процес створення та підтримки ефективного спілкування, який базується на взаєморозумінні та взаємній довірі учасників комунікації. В його основі лежить ефект резонансу: суть якого полягає в тому, що якщо у партнерів по спілкуванню збігається їх поведінка, погляди, манери, то автоматично зростає ефективність їх спілкування. Рапорт виникає на свідомому чи несвідомому рівнях в результаті приєднання організатора до репрезентативних систем особистості або показу цього приєднання у власній поведінці як вербальній так і невербальній.

Для владження ефективного комунікативного процесу одним з основних завдань є саме досягнення рапорту. Щоб його досягнути виділяють два послідовні етапи: підлаштування та ведення. Підлаштування має на меті копіювання поведінки, стилю мовлення, міміки, пози, навіть дихання. Етап ведення базується на плавній, скритій зміні своєї поведінки щоб викликати зміну поведінки співрозмовника. В такій ситуації виникнення будь яких труднощів в комунікативному процесі необхідно розуміти як відсутність розуміння та довіри між партнерами по спілкуванню – відсутність рапорту.

21. Люди мають всі необхідні для досягнення цілі внутрішні ресурси.

Спеціалісти з НЛП твердять, будь яка особистість має природжені здібності щоб реалізувати свої плани, однак не кожна може та вміє помітити, розвинути

та мобілізувати свої ресурси, дані їй природою від народження: на перепоні часто є схильність багатьох людей здійснювати негативні програми. Науковці НЛП впевнені, що особистості необхідна лиш певна допомога щоб виявити власні ресурси та отримати доступ до них.

22. Люди спроможні чогось навчитися з першого разу.

Згідно позицій НЛП, будь яка людина є «дивакуватим біоелектрохімічним пристроєм для опрацювання інформації», і через це вона здатна швидко навчатися. Так малюк, якого кидають у басейн, мобілізує всі свої наявні ресурси, і як правило, все ж впливає і втримується на воді. Звідси, енеписти вважають, що здібність мозку особистості до блискавичної реакції і є основою швидкому навчанню, а це дає здатність комунікатору допомагати особам впливу вмить змінювати світобачення з підмогою НЛП.

23. Кожне спілкування повинно множити кількість загальнодоступних альтернатив. Одним з провідних завдань НЛП є якнайбільше збільшити кількість альтернатив імовірної дії в буденній практиці. Відповідно до теорії систем частиною, здатною найкраще адаптуватися, та ефективно впливати на інші частини, а також виконувати свої задачі, хоч і парадоксально, виступає не найсильніший елемент системи, а той, який є найбільш гнучким та використовує якомога ширший діапазон каналів впливу. Для максимального підвищення ролі фактора альтернативності в прикладній діяльності об'єкта, вчення НЛП найперше спрямовує увагу на розпізнавання будь якої ситуації фази так званого «ступору», а вже пізніше намагається стимулювати розвиток вміння помічати та діяти нешаблонно, творчо, тобто застосовувати нові різновиди й можливості, що можуть здати бажаний результат.

24. Виконуючи будь-яку діяльність особистість зазвичай обирає найкращий з доступних їй варіантів. Відмінності в репрезентативних системах людей зумовлюють формування різноманітних за змістом і структурою «карт», які лежать в основі поведінкових моделей. Такий феномен, як «несумісність карт», тобто зіткнення індивідуальних уявлень про світ, часто стає джерелом непорозумінь і конфліктів. У рамках НЛП визнається, що кожна людина

здебільшого обирає такий спосіб дії, який у межах її особистої «карти» світу вважається найоптимальнішим.

25. Людина здатна керувати власним мозком та контролювати всі результати. Спеціалісти з НЛП вважають, що тільки 6 % задумів та стилів поведінки людина виконує абсолютно усвідомлено, а решту 94 % – здійснюються на несвідомому рівні. Вони впевнені, що мозком і можна, і треба керувати. Суть та стратегію такого управління розкриває Р. Бендлер: «Мозок – є архівною системою, а не системою, яка переварює інформацію. В ній нема функції видалення, отже, ви не можете змінити своє минуле. За то ви зобов'язані обучити мозок йти в модерному напрямі, направивши його на принцип «тут і зараз»».

Спроби проникнути в підсвідомість особистості та управляти її діями є основною ціллю будь якого маніпулятора. Прикладом тут слугує технологія «25 кадру», суть якої полягає у здатності свідомості на деякому етапі скритно для себе пропустити частку повідомлення зразу на рівень підсвідомості, обминаючи фільтри розпізнавання та розуміння [8].