

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ ЗАСОБАМИ НЕЙРО- ЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ

Матеюк Олег

Державний університет «Житомирська політехніка»

Суходоля Юлія

Західноукраїнський національний університет (м. Тернопіль)

Збройна агресія проти України призвела до зростання кількості осіб, які переживають травматичний досвід війни. Це зумовило необхідність пошуку ефективних психотерапевтичних підходів, здатних забезпечити адаптивну трансформацію мислення, поведінки та емоційної сфери постраждалих. Одним із таких перспективних підходів є нейро-лінгвістичне програмування (нейро-лінгвістична психотерапія, у тому числі Еріксонівська гіпнотерапія та інші методи, базовані на навіюванні та гіпнозі) – мультидисциплінарний підхід, що інтегрує елементи когнітивної психології, лінгвістики та поведінкової терапії [1, 2, 4, 7]. Відповідно до Наказу Міністерства охорони здоров'я України від 13 грудня 2023 року №2118 [9], НЛП є доведено доказовим методом психотерапії, що стає все більш затребуваним у сфері ментального здоров'я та терапевтичної практики.

НЛП було розроблено Річардом Бендлером і Джоном Гріндером у 1970-х роках ХХ століття як інструмент для моделювання ефективних патернів комунікації та мислення, що були притаманні успішним психотерапевтам, зокрема, Вірджинії Сатір та Мілтону Еріксону [2]. Основою НЛП є концептуальна теза про те, що суб'єктивна карта світу кожної людини є унікальною та не обов'язково відповідає об'єктивній реальності. Принцип «карта не є територією» вказує на можливість трансформації особистісного досвіду шляхом зміни внутрішніх репрезентацій подій [2, 8].

НЛП передбачає використання репрезентативних систем – візуальної, слухової, кінестетичної та діджитальної, – через які індивід формує та зберігає досвід. Зміна субмодальностей цих систем (наприклад, яскравості образів або гучності голосу) дає змогу коригувати емоційне забарвлення спогадів, знижуючи їхній травматичний вплив [4].

У психотерапевтичній практиці з особами, що пережили наслідки збройного конфлікту, доцільним є застосування

низки базових технік НЛП, які довели свою ефективність у подоланні ПТСР, депресії та тривожності, а саме:

- рефреймінг травматичних подій (зміна контексту або значення травматичного досвіду дає змогу переорієнтувати мислення клієнта з фокусу на стражданні до визнання ресурсу, що виникає внаслідок пережитого. Така техніка сприяє зниженню емоційного навантаження та формуванню наративів зростання);

- якоріння позитивних емоцій (формується асоціація між позитивним емоційним станом і конкретним тілесним стимулом (наприклад, дотиком), що забезпечує можливість відтворення цього стану за потреби, зокрема у стресових ситуаціях);

- візуально-кінестетична дисоціація (техніка, яка полягає у розділенні емоційної та сенсорної складових травматичної пам'яті. Ефективна у роботі з нав'язливими спогадами та флешбеками);

- мета-модельне опитування (використовується для виявлення обмежувальних переконань, що знижують адаптивні можливості особистості. Застосування точних мовних інтервенцій дає змогу трансформувати дисфункціональні уявлення про себе та світ);

- future racing – уявлення майбутнього (моделювання бажаного майбутнього через позитивні образи формує у клієнта відчуття контролю, надії та стабільності, що є критично важливим у процесі психічного відновлення) [3, 5, 6, 8, 10].

Таким чином, практичне застосування НЛП у реабілітації осіб, які постраждали внаслідок війни, демонструє потенціал цього підходу як засобу психотерапевтичної інтервенції. Його гнучкість, індивідуалізованість та здатність до швидкої зміни стану клієнта дають психотерапевту змогу адаптувати НЛП до різних клінічних запитів. Нейро-лінгвістичне програмування є цінним доповненням до арсеналу сучасного психотерапевта, особливо в роботі з наслідками психотравм, спричинених війною. Його методи сприяють зміні когнітивних схем, зниженню симптомів ПТСР, формуванню внутрішніх ресурсів та підвищенню психологічної стійкості. Подальше вивчення та інтеграція НЛП у системи психосоціальної підтримки постраждалих від війни є перспективним напрямом наукового і клінічного пошуку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Andreas S., Faulkner C. NLP: The New Technology of Achievement. William Morrow Paperbacks, 1994.
2. Bandler R., Grinder J. The Structure of Magic: A Book about Language and Therapy. Science and Behavior Books, 1975. 225 p.
3. Cameron-Bandler L., Lebeau M., Hall C. The Emprint Method: A Guide to Reproducing Competence. Real People Press, 1985.
4. Chomsky N. Language and Mind, Harcourt Brace Jovanovich. New York, NY, 1968.
5. Dilts R. B. Visionary Leadership Skills: Creating a World to which People Want to Belong. Meta Publications, Capitola, CA, 1996.
6. Dilts R., Hallbom T., Smith S. Beliefs: Pathways to Health and Well-Being. Meta Publications. 1990.
7. O'Connor J., Seymour J. Introducing NLP: Psychological Skills for Understanding and Influencing People. Thorsons, 1995.
8. Виноградна О. В. Особливості використання психотерапевтом мовленнєвих структур НЛП. *Психологічний часопис*. 2015. № 1(1). С. 4–11.
9. Перелік методів психотерапії з доведеною ефективністю. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0129-24#Text>.
10. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів у парадигмальних вимірах нейро-лінгвістичного програмування. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 36. наук. праць. 2017. Вип. VII. С. 47–56.

ПЕДАГОГІЧНА ІННОВАЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯМ УДАРНИХ МУЗИЧНИХ ІНСТРУМЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

Мельник Олександр, Момот Олена

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
glowmenmiller@gmail.com; tmovsd@ukr.net*

Сучасна освіта потребує нових підходів, які не лише забезпечують високу якість навчання, а й сприяють збереженню здоров'я учнів. Однією з цікавих ідей у цьому напрямі є використання ударних музичних інструментів у навчальному процесі сучасної школи. Ритмічна діяльність позитивно впливає на психофізичний стан дітей, сприяє зниженню стресу, покращує моторну координацію та когнітивні процеси [2; 3].