

УДК 159.947.3



О. Д. Черкашин



Л. А. Перелигіна



С. М. Кучеренко

ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІК НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ

Проведено експериментальну перевірку впливу технік нейролінгвістичного програмування для підвищення життєстійкості та вольових якостей курсантів. Виявлено статистично значуще зростання показника мотиваційно-вольового компонента, за методикою “Діагностика психологічної безпеки особистості” та показників: залученість, контроль, прийняття ризику за опитувальником “Життєстійкість”. Доведено доцільність застосування технік нейролінгвістичного програмування для психологічної роботи з військовослужбовцями Національної гвардії України.

Ключові слова: Національна гвардія України, курсанти, нейролінгвістичне програмування, життєстійкість, вольові якості, психологічна безпека особистості.

Постановка проблеми. Під час бойових дій та у період підготовки до них військовослужбовці стикаються з різними ризиками. Вони можуть бути різного типу: для життя, здоров'я, ймовірність потрапити у полон, політичного або морального тиску та ін. Однак для більшості військовослужбовців під час виконання службово-бойових завдань в екстремальних умовах основними є ризики, пов'язані з життям та здоров'ям.

Бойові дії, які почалися у 2014 році на сході України та в яких беруть участь Збройні Сили України, Національна гвардія України (НГУ) та інші формування, суттєво збільшили ризики для життя та здоров'я військовослужбовців. Станом на 1 вересня 2020 року в Україні на обліку в органах соціального захисту населення перебуває 460 079 учасників бойових дій [1]. За офіційними даними МОЗ України кількість військовослужбовців – учасників АТО, які перебували у 2015 році з розладами психіки та поведінки у психіатричних і наркологічних стаціонарах, – 3791 особа [2]. Також є багато військовослужбовців, які мають психологічні травми, але на офіційних обліках не знаходяться.

Згідно з дослідженням, проведеним американською некомерційною компанією RAND, яка виконує стратегічні дослідження на замовлення уряду США та збройних сил США, 20 % ветеранів війни в Іраку й Афганістані та майже 31 % ветеранів війни у В'єтнамі

страждають посттравматичними стресовими розладами. У ветеранів ризик самогубства на 20–25 % вищий, ніж у цивільного населення того ж віку [3]. Тобто більше 60 тис. учасників АТО (ООС) страждають посттравматичними стресовими розладами.

Проте не тільки бойові дії становлять загрозу психічному здоров'ю особовому складу. Військовослужбовці Національної гвардії України відповідно до Закону “Про Національну гвардію України” [4] більшість завдань виконують у мирний час. Специфіка службово-бойової діяльності військовослужбовців НГУ супроводжується постійним психоемоційним, інтелектуальним та фізичним напруженням, і її головними відмінними рисами є: тривалість і безперервність службових навантажень, наявність стресових ситуацій, підвищений ступінь вітального ризику [5]. Вплив психотравмуючих стрес-факторів створює загрозу психологічній безпеці особистості та, як наслідок, призводить до порушення соціально-психологічної адаптації, погіршенню сімейних відносин, ставлення до жінок, друзів, товаришів по службі.

Одним з можливих методів підготовки військовослужбовців до виконання завдань у стресових ситуаціях та подолання (мінімізації) психологічних травм може стати нейролінгвістичне програмування (НЛП).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нейролінгвістичне програмування [Neuro-linguistic programming (NLP)] – це напрям психотерапії і практичної психології, який було розроблено Р. Бендлером та Д. Гріндером у США в 1970 рр. [6]. Автори заявили, що НЛП має такі можливості: лікування фобій та інших неприємних відчуттів за один сеанс; подолання шкідливих звичок, таких як алкоголізм, тютюнопаління; підвищення рівня продуктивності в різних інтеракціях; лікування соматичних захворювань та ін.

Основними питаннями під час створення НЛП були: по-перше, які моделі поведінки використовують успішні люди (у бізнесі, управлінні, підтриманні здоров'я); по-друге, а якщо інші люди будуть використовувати таке моделювання поведінки, чи зможуть вони бути також успішними.

До того ж є багато підтверджених та непідтверджених даних про використання НЛП у військовій та політичній розвідках для проведення вербування агентів [7, 8]. Однак методи НЛП використовувалися не тільки у розвідці.

Концепція моделювання успішної поведінки має відображення у психологічному моделюванні, яке визначено у “Положенні про психологічне забезпечення в Національній гвардії України” [9]. Окремі техніки НЛП мають призначення для вирішення деяких задач, які визначені у цьому положенні:

– декомпресія як форма психологічної реабілітації військовослужбовців, які перебували в екстремальних (бойових) умовах;

– психологічна допомога – вид допомоги, що надається людині чи групі людей для відновлення необхідної якості психологічних станів;

– психологічна реабілітація – система заходів, спрямованих на збереження, відновлення та корекцію психічних станів, необхідних для забезпечення високого рівня боєздатності військовослужбовців, які були піддані впливу психотравмуючих стрес-факторів.

Необхідно відмітити, що науковці мають різне ставлення щодо ефективності використання технік НЛП. Однак поки вони сперечаються, в арміях США, Російської Федерації активно вивчають НЛП для впливу на людей під час переговорів та для роботи з учасниками бойових дій. Так, у 2017 році в США було прийнято програму “Концепція формування лінгвокраїнознавчої компетенції у військовослужбовців сухопутних військ армії

США” [10]. Вона передбачає розширення якостей особистості до рівня ведення переговорів з використанням технік НЛП [11].

В армії Російської Федерації, підрозділи якої брали участь в анексії Криму та бойових діях на сході України, активно вивчають можливості психологічної реабілітації за допомогою НЛП. Так, російський психолог О. В. Недбайлов на конференції Професійної Терапевтичної Ліги у доповіді на тему “Використання методик НЛП у ході ведення бойових дій” дав дуже високу оцінку методикам НЛП під час бойових дій у Чечні. Ключовою проблемою, яку вирішували за допомогою НЛП, ним було визначено дезадаптацію військовослужбовців [12]. Російські військові психологи навчаються реабілітувати військових, учасників бойових дій за допомогою НЛП на базі філії 1472-го військово-морського клінічного госпітально Чорноморського флоту ім. Пирогова [13]. У ході групових занять та майстер-класів військові психологи вивчають можливості психологічної реабілітації методами НЛП.

Член Координаційної ради з науково-практичних проблем психологічної роботи у збройних силах Російської Федерації Н. Владиславова до 2017 року підготувала більше ніж 500 військових психологів та психіатрів методом нейролінгвістичного програмування для роботи в екстремальних умовах [14].

Також є публікації в американських та канадських електронних ресурсах щодо високої ефективності застосування технік НЛП у роботі з військовими ветеранами [15, 16]. Проте, на жаль, більшість інформації про застосування НЛП у військовій сфері, психологічній допомозі ветеранам у відкритих джерелах не публікується.

Мета статті – на підставі проведеного емпіричного дослідження визначити динаміку життєстійкості та вольових якостей курсантів після застосування технік НЛП.

Виклад основного матеріалу. Науковець І. І. Приходько визначає, що психологічна безпека особистості військовослужбовців має такі компоненти: морально-комунікативний, мотиваційно-вольовий, ціннісно-смысловий, внутрішній комфорт [17]. Складовими мотиваційно-вольового компонента є мотивація та вольові якості. Психолог В. К. Калін [18] виділив такі основні вольові якості: енергійність, терплячість, витримка, сміливість, цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, ініціативність, рішучість.

Мотиваційно-вольовий компонент психологічної безпеки особистості перетинається з концепцією “життєстійкості”, яку розробив С. Мадді. Дослідник висловив думку про здатність особистості витримувати стресові ситуації, зберігаючи водночас внутрішню збалансованість без зниження успішності діяльності. Цю здатність він визначив як життєстійкість (від англ. *hardiness* – витривалість, стійкість, загартованість) [19]. Професор виділив три окремі компоненти життєстійкості: залученість (*commitment*), контроль (*control*), прийняття ризику (*challenge*). Розвинутість цих компонентів у цілому перешкоджає виникненню внутрішнього напруження у стресових ситуаціях [20]. *Залученість* відображає включеність людини у події свого життя та отримання задоволення від цього. Особистість, яка має великий рівень залученості, здатна знаходити внутрішні сили для протидії негативним психологічним впливам, стресовим ситуаціям. *Контроль* є внутрішнім переконанням, що людина здатна впливати на ситуацію у разі докладання зусиль. Цей компонент надає впевненості людині у її здатності протидіяти стресовим ситуаціям. *Прийняття ризику* дає змогу особистості приймати невідворотність ризику, приймати події як можливість для отримання нового досвіду та важливі життєві уроки [21, 22, 25, 26].

У січні – лютому 2021 року було проведено експеримент з курсантами – майбутніми психологами НГУ – з метою перевірки ефективності застосування технік НЛП для підвищення життєстійкості та їх вольових якостей. В експерименті було задіяно дві групи курсантів по 30 осіб кожна. В експериментальній групі було 30 курсантів четвертого року навчання. З них – 74 % мали досвід військової служби до вступу в Національну академію Національної гвардії України (НА НГУ), а 26 % – не мали. Група складалася з 24 хлопців та 6 дівчат. У групі був один учасник бойових дій.

До контрольної групи входило 30 курсантів, серед яких 64 % мали досвід військової служби до вступу в НА НГУ, 36 % – не мали. Група складалася з 25 хлопців та 5 дівчат.

З курсантами експериментальної групи проводилася психологічна робота з використанням технік НЛП, спрямована на підвищення вольових якостей та життєстійкості. У роботі застосовувалися такі техніки НЛП: техніка для переоцінки травмуючих (турбуючих) згадувань минулих подій “Редагування особистісної історії”; техніка для вирішення

внутрішнього конфлікту “Візуальне здавлювання”; техніка для роботи зі страхами та фобіями “Швидке лікування фобій”.

Сутність техніки “Редагування особистісної історії” полягає у можливості людині переосмислити травматичні події у минулому. Коли людина у думках повертається до травматичної події, то психолог допомагає переосмислити ситуації, додавши необхідних психічних ресурсів особистості. Важливо підібрати такі ресурси, за наявності яких у минулому ситуація розвивалася б за сприятливим для людини сценарієм. У результаті цілеспрямованої психологічної роботи особа змінює своє ставлення до минулої ситуації. Детально ця техніка описана у праці [23]. Основний алгоритм використання зазначеної техніки такий.

1. Визначення проблемного стану та його якоріння.

2. Утримуючи якір, подумки потрібно повернутися назад уявною лінією часу і знайти в минулому моменти, коли людина відчувала те ж саме. Пошук проводиться доки не буде знайдено перший або найінтенсивніший спогад.

3. Коли знайдено найперший спогад, людина повертається у сьогодення і дивиться на цей спогад дисоційовано, ніби є спостерігачем, а не учасником подій.

4. Людина обирає психічні ресурси, за наявності яких у минулому ситуація розвивалася за сприятливим сценарієм. Психолог проводить якоріння ресурсного стану.

5. Психолог допомагає пройти особистісною лінією часу людини через кожен з епізодів минулого (починаючи з найранішого і рухаючись уперед лінією часу) та пережити минулі події, задіявши ресурсний якір.

6. Якщо людині важко змінити будь-яку частину минулого досвіду або вона незадоволена результатом, потрібно знати і встановити більш потужний ресурсний якір.

7. Коли людина відчує позитивні зміни до минулої ситуації, то вона може уявити цю ситуацію у майбутньому та перевірити свої почуття.

Техніку “Візуальне здавлювання – вирішення внутрішнього конфлікту” застосовують, коли людина має внутрішній конфлікт; коли вона щось робить, але насправді не хоче цього робити; коли перед нею стає складний життєвий вибір; коли стикаються два конфліктуючі переконання про себе саму та інші внутрішні протистояння. Сутність цієї техніки полягає у визначенні двох протилежних станів та позитивного у кожному

стані. Потім проводять поєднання цих станів для вироблення нового об'єднаного позитивного стану. Детально ця техніка описана у праці [24]. Алгоритм техніки подано в адаптації Українського інституту НЛП В. Панченка.

1. Визначається проблема та проводиться якоріння її протилежних станів (почуття, думки тощо).

2. Людина уявляє, як вона виглядає, що відчуває у кожному з протилежних станів.

3. Людина визначає, які позитивні функції має кожний з протилежних станів, за ради чого вона існує.

4. Людина подумки “розмішує” кожний з протилежних станів праворуч та ліворуч від себе. Потім вона займає місце однієї з протилежностей та позитивно описує другу протилежність. Таку ж саму дію проводять з другою протилежністю.

5. Людина проводить інтеграцію полярностей. Для цього вона руками зводить у одне ціле обидва уявлені протилежні стани та відчуває репрезентацію нової об'єднаної частини.

6. Людина ставить собі запитання: “Чи дійсно отримана частина корисна для мене?”, “Чи подобається вона мені?”

7. Людина фізично обома руками бере нову частину в себе, щоб вона дійсно стала її частиною, та перевіряє свої відчуття.

8. Людина уявляє як тепер вона зможе вести себе у подібних ситуаціях.

Техніка “Швидке лікування фобій” дуже ефективна в тих випадках, коли треба подолати фобію або знищити наслідки психотравми. Принцип техніки полягає у тому, що людина згадує події, які “бачить” зі сторони, ніби у кінотеатрі. За рахунок зміни швидкості перегляду, напрямку (звичайний та задом наперед), використання чорно-білої та кольорової картинок проходить зміна сприйняття події. Більш детально ця техніка описана у праці [24]. Основний алгоритм використання зазначеної техніки такий.

1. Створення потужного позитивного якоря. Усе це може відбуватися під час створення контексту майбутнього перегляду якогось цікавого фільму.

2. Перший ступінь дисоціації. Треба попросити людину згадати момент подій (у вигляді чорно-білого слайда, розміщеного на кіноекрані), коли вона була спокійна і ні про що не підозрювала. Це слайд № 1. Потім попросити людину пригадати будь-який момент після подій (у вигляді кольорового слайда, розміщеного на кіноекрані поруч з першим слайдом), коли вона

прийшла до тями і заспокоїлася. Це слайд № 2. Інформація про те, що було між цими слайдами, тимчасово опускається.

3. Другий ступінь дисоціації. Слід запропонувати людині подумки сісти позаду себе, тобто дивитися на себе зі спини. Якщо проводити техніку в контексті кінотеатру, то людина може уявити, що сидить на останньому ряду або в будці кіномеханіка. Дуже важливо, щоб протягом усієї подальшої роботи вона бачила одночасно екран зі слайдами і себе саму перед цим екраном.

4. Перебуваючи на другому ступені дисоціації, людина переглядає фільм про події, що призвели до виникнення фобії, починаючи зі слайда № 1 і закінчуючи слайдом № 2. Умови перегляду: чорно-білий фільм, крім останнього слайда, і злегка збільшена швидкість. Далі людина дивиться цей же фільм кілька разів, постійно збільшуючи швидкість і напрям фільму (задом наперед). У результаті змінюється відношення людини до події.

5. Потрібно запропонувати людині подумати про колишнє джерело фобії. Зробити, по можливості, поведінкову перевірку.

6. Далі запропонувати людині уявити можливу зустріч у майбутньому з джерелом колишньої фобії або подумати про можливість виникнення подібної ситуації і з'ясувати її варіанти поведінки. Водночас слід відмічати, як вона буде розуміти, коли ситуація безпечна, а коли варто бути обережним і акуратним.

До початку та після використання технік НЛП з експериментальною та контрольною групами було проведено психодіагностичне обстеження учасників експерименту. Воно проводилося в автоматичному режимі з використанням “Психодіагностичного комплексу 2.0” [17] за допомогою методики “Діагностика психологічної безпеки особистості фахівця екстремального виду діяльності” (автор І. І. Приходько) та тесту “Життєстійкість” (автор С. Мадді) в адаптації Д. О. Леонтєва, О. І. Расказової [19].

Результати психодіагностики показують, що у контрольній групі, з якою не використовувалися техніки НЛП, відсутні статистично значущі зміни показників психологічної безпеки особистості (ПБО) та життєстійкості під час повторного дослідження. Також під час усного опитування курсанти не висловлювали ніяких змін щодо життєстійкості та вольових якостей упродовж часу між дослідженнями.

Таблиця 1 – Порівняльна характеристика показників психологічної безпеки особистості та життєстійкості курсантів контрольної групи ($x_{\text{ср}} \pm \sigma$, балів)

Шкали опитувальника	Показники до використання технік НЛП	Показники після використання технік НЛП	Достовірність відмінностей	
			t_{1-2}	p
Залученість (commitment)	39,20±8,16	41,08±5,45	-1,55	–
Контроль (control)	36,55±7,96	39,55±8,04	-1,72	–
Прийняття ризику (challenge)	19,03±2,98	21,56±5,45	-2,01	–
Життєстійкість (hardiness)	91,30±21,64	97,20±20,16	-1,21	–
Шкала “Морально-комунікативна”	87,36±18,60	93,90±25,04	-1,66	–
Шкала “Мотиваційно-вольова (життєстійкості)”	99,70±26,09	105,50±27,07	-1,42	–
Шкала “Ціннісно-смилова”	101,20±26,41	96,35±31,80	0,71	–
Шкала “Внутрішнього комфорту”	99,08±27,40	97,30±29,16	1,03	–
Загальний показник ПБО	387,11±76,18	380,00±96,54	-1,11	–

Таблиця 2 – Порівняльна характеристика показників психологічної безпеки особистості та життєстійкості основної групи ($x_{\text{ср}} \pm \sigma$, балів)

Шкали опитувальника	Показники до використання технік НЛП	Показники після використання технік НЛП	Достовірність відмінностей	
			t_{1-2}	p
Залученість (commitment)	40,31±9,81	46,50±8,99	-3,29	0,01
Контроль (control)	36,00±8,66	42,07±7,74	-3,42	0,01
Прийняття ризику (challenge)	17,88±3,98	20,57±6,17	-2,05	–
Життєстійкість (hardiness)	94,19±20,95	109,14±21,94	-3,21	0,01
Шкала “Морально-комунікативна”	86,44±22,47	91,50±29,44	-1,50	–
Шкала “Мотиваційно-вольова (життєстійкості)”	96,81±30,49	111,79±35,17	-2,32	0,04
Шкала “Ціннісно-смилова”	95,19±27,49	100,21±37,71	-0,64	–
Шкала “Внутрішнього комфорту”	87,56±32,94	102,07±36,83	-1,92	–
Загальний показник ПБО	366,00±109,17	405,57±136,96	-1,71	–

Проаналізувавши дані табл. 2, видно, що у курсантів спостерігаються статистично значущі відмінності між показниками опитувальника С. Мадді “Життєстійкість”, частина яких зросла після проведених занять: залученість ($p \leq 0,01$); контроль ($p \leq 0,01$); загальна життєстійкість ($p \leq 0,01$). За методикою “Діагностика психологічної безпеки особистості” констатовано статистично значуще зростання показника мотиваційно-вольового компонента ($p \leq 0,01$). За іншими шкалами констатовано тенденцію до зростання показників в експериментальній групі за результатами використання технік НЛП. Це шкали: прийняття ризику, морально-

комунікативна складова ПБО, ціннісно-смилова складова ПБО, внутрішнього комфорту.

Техніки НЛП були спрямовані на роботу з образом події, з переконструюванням спогаду про неї. Проведене після роботи опитування курсантів дало змогу узагальнити ймовірні фактори змін складових життєстійкості, виявлені за результатами статистичного аналізу. Робота з образом негативної психотравмуючої події суб’єктивно збільшує залученість до спогаду про цю подію, дає можливість одержати до неї більш свідомий “доступ”, досягти більшої глибини рефлексії. Під час використання технік НЛП образ (спогад) події стає більш когнітивно структурованим, курсант навчається виявляти

причинно-наслідкові зв'язки цієї події, що дозволяє забезпечити адекватне емоційне реагування на ймовірні подібні події у майбутньому. Крім того, збільшується суб'єктивний контроль негативних ситуацій, у курсантів зростає упевненість у тому, що вони можуть самі переструктурувати власні образи, впливати на зміст спогадів.

Так, під час відпрацювання техніки “Зміна особистісної історії” курсанти самостійно обирали ситуації, які, на їх погляд, є найбільш неприємними у їхньому житті та до яких вони бажають змінити своє ставлення. В основному курсанти зверталися до давно минулих подій, як правило, тих, що мали місце у дитинстві. Зміна особистісної історії типово полягала у зміні ставлень до учасників неприємної ситуації, отримання доступу до психологічних ресурсів з минулого досвіду.

У процесі роботи зі страхами курсанти обирали події та явища, які їх лякали. Під час першого застосування техніки більша кількість курсантів працювала з уявними фобіями: змії, собаки, павуки, привиди померлих. Потім більшість з них самостійно почала обирати для відпрацювання страхи, пов'язані з подіями за участі людей.

Під час першого відпрацювання техніки “Візуальне здавлення – вирішення внутрішнього конфлікту” більшість курсантів обирала стани, пов'язані з минулими подіями. Потім більша кількість курсантів самостійно почала обирати актуальні ситуації, які вони мають зараз (у побутових ситуаціях та ситуаціях, пов'язаних з військовою службою).

Висновки

1. Під час проведення психологічної роботи в НГУ техніки НЛП доцільно використовувати у двох напрямках: під час психологічної підготовки особового складу до діяльності в екстремальних умовах для протидії впливу психотравмуючих стрес-факторів; та для надання психологічної допомоги військовослужбовцям для відновлення необхідного рівня психологічної безпеки особистості.

2. Робота з образом ситуації (спогадом) навчає курсантів звертатися до актуальних негативних ситуацій, шукати шляхи їх когнітивного перероблення. Після виконання кожної техніки проводилось усне опитування щодо вражень від виконаної техніки: 91 % курсантів висловлювалися про позитивні зміни щодо

обраних негативних ситуацій, 9 % з різних причин не мали мотивації до роботи з техніками.

3. У результаті проведеного експериментального дослідження було доведено вплив технік НЛП на показники життєстійкості досліджуваних курсантів. Виявлено статистично значуще підвищення показників життєстійкості (hardiness), залученості (commitment), контролю (control) та показника мотиваційно-вольового компонента психологічної безпеки особистості військовослужбовців.

У подальших дослідженнях доцільним є експериментальна перевірка ефективності використання технік НЛП для формування та корекції ціннісно-смыслового компонента психологічної безпеки особистості у військовослужбовців НГУ.

Перелік джерел посилання

1. В Україні нараховується понад 460 тис. учасників бойових дій. Інформаційне агентство “Українські національні новини”. URL: <https://www.unn.com.ua/uk/news/1892181-v-ukrayini-narakhovuyetsya-ponad-460-tisyach-uchasnikiv-bojovikh-diy> (дата звернення: 02.02.2021).

2. Богомолець О. В., Пінчук І. Я., Ладик-Бризгалова А. К. Поширеність та структура посттравматичних психічних порушень в учасників бойових дій. *Архів психіатрії*. 2016. № 2 (22). С. 11–15.

3. Terri Tanielian, Lisa H. Jaycox Invisible Wounds of War. Psychological and Cognitive Injuries, Their Consequences, and Services to Assist Recovery. Monographs. Report, the RAND Corporation. The Lancet, Vol 372, November 15, 2008.

4. Про Національну гвардію України : Закон України від 13.03.2014 р. № 876-VII. *Відомості Верховної Ради України*. 2014. № 17. Ст. 594.

5. Прикладна психологія службово-бойової діяльності сил охорони правопорядку: підручник / І. І. Приходько та ін. Харків : НА НГУ, 2016. 334 с.

6. Bandler Richard, John Grinder. The Structure of Magic I: A Book About Language and Therapy. Palo Alto, CA : Science and Behavior Books, 1975 а.

7. Шевякин А. Разгром советской державы. От “оттепели” до “перестройки”. Москва : Вече, 2004.

8. Ронин Р. Своя разведка. Способы вербовки агентуры, методы проникновения в психику, форсированное воздействие на

личность, технические средства скрытого наблюдения и съема информации : практ. пособие. Минск : Харвест, 1998.

9. Про затвердження Положення про психологічне забезпечення в Національній гвардії України : наказ від 08.12.2016 р. №1285. *Офіційний вісник України*. 2017. № 13. Ст. 133.

10. Allison Abbe and Stanley M. Halpin. The Cultural Imperative for Professional Military Education and Leader Development. *Parameters*, Winter 2009-10, 20-31.

11. Анисимов А. А., Рустамзаде А. Н., Старков С. И. Концепция формирования лингвострановедческой компетенции у военнослужащих сухопутных войск армии США. *Universum: Филология и искусствоведение*. 2017. № 11(45).

12. Недбайлов О. В. Доклад в секции НЛП на конференции Профессиональной Терапевтической Лиги. URL: http://www.nlp.ru/center/d/voen.html#title_ped (дата звернення: 04.02.2021).

13. Петров С. Военные психологи России берут на вооружение методы НЛП. *Федеральное агентство новостей*. Москва, 2015. URL: <https://tass.ru/armiya-i-opk/2365216> (дата звернення: 04.02.2021).

14. Владиславова Н. Практическая энциклопедия НЛП. *Ударные техники для достижения результата. Психология. Высший курс*. Москва : АСТ, 2017.

15. Garreth Murrell. The use of NLP (Neuro Linguistic Programming) with War veterans suffering from PostTraumatic Stress disorder : Churchill Report. 2012. URL: https://www.wcmt.org.uk/sites/default/files/migrated-reports/1066_1.pdf (дата звернення: 05.02.2021).

16. Doug O'Brien. Using NLP with Veterans and PTSD by Doug O'Brien under Blog. JULY 5, 2017. URL: <https://ericksonian.com/using-nlp-veterans-ptsd> (дата звернення: 05.02.2021).

17. Приходько І. І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності : монографія. 2-ге вид. Харків : НА НГУ, 2016. 758 с.

18. Калин В. К. Психология воли : сб. науч. тр. памяти В. К. Калина. Симферополь, 2011. 208 с.

19. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. Москва : Смысл, 2006. 63 с.

20. Maddi S. R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Т. 1. Р. 160–168.

21. Maddi S. The Hardiness Enhancing Lifestyle Program for Improving Physical, Mental and Social Wellness. *National Wellness Institute*. 1987. Р. 101–115.

22. Хачатурова М. Р. Жизнестойкость и ее роль в совладающем поведении личности в ситуации межличностного конфликта. *Альманах современной науки и образования*. 2010.

23. Ковалев С. В. Исцеление с помощью НЛП. *Наука. Образование. Психология*. Москва : КСП+, 2001. 472 с.

24. Плигин А., Герасимов А. Руководство к курсу НЛП-практик. Москва : КСП+, 2016. 547 с.

25. Кучеренко С. М., Назаров О. О., Кучеренко Н. С. Деякі аспекти організації роботи з психологічної допомоги вимушеним переселенцям. *Теорія і практика сучасної психології* : зб. наук. пр. 2019. Т. 2. № 3. С. 145–150.

24. Перелигіна Л. А., Михлюк Е. І., Афанасьєва Н. Є. Психологічні особливості професійно зумовлених акцентуацій рятувальників : монографія. Харків, 2018. 184 с.

Стаття надійшла до редакції 17.02.2021 р.

УДК 159.947.3

А. Д. Черкашин, Л. А. Перелигіна, С. М. Кучеренко

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИКИ НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ

Проведена експериментальна перевірка впливу технік нейролінгвістического програмування для підвищення життєстійкості і волевих якостей курсантів. Установлен статистически значимий ріст показателя мотиваційно-волевого компонента по методике "Діагностика психологічної безпеки особистості" і показателям: вовлеченість, контроль, прийняття ризику по опроснику "Життєстійкість". Визначено цілесобразність застосування технік

нейролінгвістического програмування для психологічної роботи з військовослужбовцями Національної гвардії України.

Ключевые слова: Національна гвардія України, нейролінгвістическе програмування, життєстійкість, волевые качества, психологічна безпека особистості.

UDC 159.947.3

O. Cherkashin, L. Pereligina, S. Kucherenko

APPLICATION OF NEURO LINGUISTIC PROGRAMMING METHODS TO IMPROVE THE LIFE STABILITY AND VOLUNTARY QUALITIES OF COURSERS

An experimental test of the influence of Neuro Linguistic Programming methods for improving the hardiness and volitional qualities of cadets was carried out. A statistically significant increase in the indicator of the motivational and volitional component, according to the methodology "Psychological safety of the personality" by I. Prykhodko, and indicators: involvement, control, risk acceptance of the questionnaire from "Hardiness" by S. Maddi was distinguished. The expediency of using Neuro Linguistic Programming methods for psychology influencing military personnel of the National Guard of Ukraine has been determined.

In the article conclusions were made:

1. *For carrying out psychological training in the National Guard of Ukraine it is expedient to use NLP methods in two directions. The first direction is – during the psychological training of personnel to activity in extreme conditions. The second direction is to counteract the influence of psycho-traumatic stressors, to provide psychological assistance to personnel, to restore the necessary level of psychological security of the individual.*

2. *Working with the image of the situation (memory) taught cadets to overcome past negative situations, to look for ways of their cognitive processing. After each technique, an oral interview was conducted on the impressions of the NLP methods. 91 % of cadets spoke about positive changes in the selected negative situations, 9 % of cadets for various reasons were not motivated to work with technicians.*

3. *As a result of the conducted experimental research the influence of NLP methods on indicators of viability of cadets was proved. A statistically significant increase in the indicators of hardiness, involvement, control and the indicator of the motivational and volitional component of the psychological security of the personality were identified.*

Keywords: National Guard of Ukraine, Neuro Linguistic Programming, resilience, volitional qualities.

Черкашин Олександр Дмитрович – кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник, учений секретар секретаріату вченої ради Національної академії Національної гвардії України

<https://orcid.org/0000-0001-6744-8625>

Перелигіна Ліна Анатоліївна – доктор біологічних наук, професор, начальник кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України

<https://orcid.org/0000-0003-2594-6321>

Кучеренко Сергій Михайлович – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України

<https://orsid.org/0000-0002-2209-9430>