

2. Павлушенко С. М. Фрустраційна толерантність військовослужбовців Сил спеціальних операцій до виконання завдань в умовах бойових дій : дис.... д-ра філос. : 053. Київ, 2023. 376 с.

3. Психологія управління військами : підручник / В. І. Осьодло, О. П. Ковальчук, Д. П. Лисенко та ін. ; за заг. ред. В. В. Стасюка. 2-ге вид., перероб. та допов. Київ : НУОУ, 2024. 532 с.

4. Шерешкова І. І. Особливості психологічного самозахисту військовослужбовців Збройних Сил України від негативного впливу медіаперцептивної комунікації : дис.... д-ра філос. : 053 / Національний університет оборони України. Київ, 2024. 295 с.

5. Ягупов В. В. Військова психологія : методологія, теорія та практика : підручник. Київ : Psychobook, 2023. 517 с.

6. Endsley M. R. Toward a theory of situation awareness in dynamic systems. Human Factors. 1995. Vol. 37, No. 1. P. 32–64.

7. Li N., Huang J., Feng Y., Huang K., Cheng G. A review of naturalistic decision-making and its applications to the future military. IEEE Access. 2020. Vol. 8. P. 38276–38284. DOI: 10.1109/ACCESS.2020.2974317.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-614-3-2-92>

ПОБУДОВА КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВИХ СТРАТЕГІЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНОГО ПРОГРАМУВАННЯ

Полянський В. М.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Міжнародний університет
м. Одеса, Україна*

Єрмакова С. С.

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології
Міжнародний університет
м. Одеса, Україна*

Сучасний етап розвитку української психології відзначається підвищенням інтересом до проблематики психологічного благополуччя особистості, що зумовлено сукупною дією воєнних, соціальних і економічних чинників. Серед інтегративних підходів, здатних поєднувати теоретичну обґрунтованість із практичною результативністю, окреме місце

посідає *когнітивно-поведінкова терапія* (далі – КПТ), яка офіційно визнана в Україні методом психотерапії з доведеною ефективністю наказом МОЗ України від 13 грудня 2023 року № 2118. Поряд із цим у психологічній практиці послідовно розробляється лінгвістичний інструментарій *нейролінгвістичного програмування* (далі – НЛП), потенціал якого для побудови когнітивно-поведінкових стратегій благополуччя залишається недостатньо концептуалізованим у вітчизняній науковій літературі.

Концептуальною основою сучасних розвідок із проблематики благополуччя виступає шестикомпонентна модель К. Ріффа, яка охоплює самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, автономію, управління навколишнім середовищем, цілі в житті та особистісне зростання. КПТ-парадигма А. Бека пояснює виникнення психоемоційних проблем через когнітивні викривлення – усталені моделі винесення суджень, що підтримують негативні глибинні переконання та формують дисфункціональні автоматичні думки. Лінгвістична складова НЛП, започаткована Дж. Гріндером і Р. Бендлером та розвинена Р. Ділтсом, орієнтується на ті самі мовні структури, через які особистість конструює власну «карту» дійсності, тож має очевидні точки дотику з когнітивно-поведінковим підходом.

Мета публікації полягає в теоретико-аналітичному обґрунтуванні можливостей побудови когнітивно-поведінкових стратегій психологічного благополуччя особистості із застосуванням лінгвістичного інструментарію НЛП, а саме мета-моделі, Мілтон-моделі та фокусів мови.

Першим лінгвістичним інструментом, релевантним для розбудови стратегій благополуччя, є *мета-модель мови*. Згідно з вихідним положенням НЛП, людина оперує не самою реальністю, а її репрезентацією – суб'єктивною «картою», яка формується через три універсальні процеси: опущення, узагальнення та спотворення інформації. Мета-модель пропонує систему уточнюючих запитань, що дозволяють виявити ці лінгвістичні «згортання» та повернути особистості повноту глибинної структури досвіду. Звертає на себе увагу значна змістова близькість мета-моделі до техніки виявлення когнітивних викривлень у КПТ: генералізаціям типу «у мене ніколи нічого не виходить» відповідає викривлення «надузагальнення», номіналізаціям («моя депресія заважає мені жити») – перетворення процесу на нерухомий «об'єкт», а втраченому референту («усі думають, що я невдаха») – «читання думок». Можна припустити, що мета-моделльні запитання слугують операціоналізованим інструментом сократичного діалогу як однієї з провідних технік когнітивної реструктуризації.

Другим інструментом є *Мілтон-модель*, побудована Дж. Гріндером і Р. Бендлером на основі моделювання мовних патернів американського психіатра М. Еріксона. На відміну від мета-моделі, що рухається від поверхневої структури до глибинної через конкретизацію, Мілтон-модель

оперує навмисно неконкретними формулюваннями, які активізують власний досвід реципієнта і сприяють формуванню ресурсних станів. До таких патернів належать пресупозиції, вбудовані команди, складні еквіваленти, причинно-наслідкові зв'язки, універсальні квантифікатори у позитивному формулюванні. У межах когнітивно-поведінкового підходу подібні мовні конструкції можуть бути використані для розбудови позитивних автоматичних думок, фіксації досягнень та підтримання адаптивних поведінкових патернів.

Третім інструментом виступають *фокуси мови* Р. Ділтса – система з чотирнадцяти лінгвістичних патернів, спрямованих на зміну обмежувальних переконань (рефреймінг наміру і наслідку, зміна розміру фрейму, аналогія, протилежний приклад, ієрархія критеріїв тощо). У концептуальному відношенні фокуси мови є розгорнутою операціоналізацією рефреймінгу як універсального механізму когнітивної реструктуризації, що знаходить пряме застосування в КПТ. Якщо в класичній моделі А. Бека реструктуризація глибинних переконань здійснюється переважно через сократичний діалог і поведінкові експерименти, то фокуси мови додають до цього арсеналу набір цілеспрямованих лінгвістичних формул, які дозволяють розширити перспективу клієнта на проблемну ситуацію.

Інтеграція розглянутих лінгвістичних інструментів у структуру когнітивно-поведінкових стратегій благополуччя дозволяє запропонувати їх диференційоване застосування відповідно до компонентів моделі К. Ріффа. Для розвитку *автономії* доцільним є використання мета-моделі для виявлення модальних операторів необхідності («я повинен», «я зобов'язаний»), що підтримують залежність особистості від зовнішніх оцінок. *Самоприйняття* формується через системний рефреймінг негативних автохарактеристик, а робота з *цільми в житті* передбачає застосування фокусів мови для розмикання обмежувальних переконань щодо власних можливостей.

Слід зазначити, що науковий статус НЛП залишається предметом дискусій через обмежений обсяг емпіричних даних щодо його ефективності як самостійного методу. Однак коли йдеться про окремі лінгвістичні моделі, інтегровані в науково обґрунтований підхід КПТ, ситуація видається принципово іншою: у такому форматі лінгвістичні патерни виконують роль додаткового інструментарію, що оцінюється за загальними критеріями ефективності КПТ-інтервенцій. Запропонована теоретична схема диференційованого застосування лінгвістичних патернів НЛП відповідно до компонентів моделі К. Ріффа створює основу для подальших емпіричних розвідок, спрямованих на верифікацію ефективності таких стратегій у роботі з різними категоріями населення України, передусім із тими, хто перебуває під впливом тривалих стресових чинників воєнного часу.