

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ НЛП ПРИ КОРЕКЦІЇ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### FEATURES OF USING NLP METHODS IN CORRECTION OF COGNITIVE FUNCTIONS IN ADOLESCENCE

*У статті викладено теоретичні відомості та результати емпіричного дослідження, яке було спрямоване на встановлення того, як нейролінгвістичне програмування здатне покращити такі когнітивні процеси, як пам'ять та увага, в юнацькому віці.*

*Проаналізовано та коротко описано основні ідеї вітчизняних і зарубіжних дослідників, які встановили певні функції пам'яті та її процеси. Крім того, була встановлена історія дослідження розвитку пам'яті та уваги, розвиток пам'яті та уваги в юнацькому віці. Описано ключові моменти психологічних умов розвитку пам'яті та уваги в юнацькому віці, шляхи розвитку пам'яті та уваги в юнацькому віці. Коротко описано історію розвитку НЛП. Зазначено, як НЛП впливає на розвиток пам'яті.*

*Для дослідження були обрані учні 11 класу, які згодом були поділені на дві групи. З першою групою проводилося лонгітюдне дослідження, а другу групу ми залишили як контрольну. Досліджувалась можливість впливу на пам'ять за методиками НЛП у вигляді тренінгу. У кінці дослідження був проведений остаточний зріз за двома методиками, спрямованими на виявлення підвищення пам'яті на уваги.*

*Згідно з проведенням повторним дослідженням було виявлено, що у випробовуваних здобувачів освіти лонгітюдної групи високий рівень концентрації уваги складає 53,3%, при цьому нормою за критерієм адекватності пам'яті з високими показниками контрольної групи є (26,3%.*

*За результатами дослідження ми побачили, що у лонгітюдної групи з нормою за критерієм адекватності з високими показниками (93,3%) було 14 здобувачів освіти, а ось у контрольній групі високого рівня за методикою дослідження обсягу уваги не отримав жоден з здобувачів освіти. Це доводить, що методику нейролінгвістичного програмування можна та можливо використовувати під час навчального процесу.*

**Ключові слова:** *нейролінгвістичне програмування, юнацький вік, розвиток когнітив-*

*них функцій в юнацькому віці, пам'ять, увага, особистість, сприйняття.*

*The article presents theoretical information and results of an empirical study aimed at establishing how neurolinguistic programming can improve cognitive processes such as memory and attention in adolescence.*

*The main ideas of domestic and foreign research that have established certain functions of memory and its processes are analyzed and briefly described. In addition, histories of the development of memory and attention, the development of memory and attention in adolescence were established. Describes the key moments of psychological conditions for the development of memory and attention in adolescence, ways of developing memory and attention in adolescence. The history of NLP development is briefly described. It is stated how NLP affects the development of memory.*

*Grade 11 was chosen for the study, which was later divided into two groups. A longitudinal study was conducted with the first group, and we left the second group as a control group. The study sample consisted of 16 people. The possibility of influencing memory according to NLP methods in the form of training was investigated. At the end of the study, the final section was performed according to two methods aimed at their detection. The presence of increased memory for attention was investigated.*

*According to our repeated study, we found that the subjects of the longitudinal group had a high level of concentration (53.3%), with the norm on the criterion of memory adequacy with high scores in the control group (26.3%).*

*According to the results of the study, we see that in the longitudinal group the norm on the criterion of adequacy with high performance in (93.3%) 14 students, but in the high-level control group in the research methodology none of the students received attention. This proves that the technique of neurolinguistic programming can and can be used during the learning process.*

**Key words:** *neurolinguistic programming, adolescence, development of cognitive functions in adolescence, memory, attention, personality, perception.*

УДК 159.962:159.992.8

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.33.18>

**Лисенкова І.П.**

д.психол.н.,  
професор кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

**Пастушенко Т.В.**

студентка VI курсу кафедри психології  
Чорноморський національний  
університет імені Петра Могили

Дослідження особливостей розвитку пам'яті та процесів уваги в юнацькому віці посідає чільне місце серед науково-практичних проблем. Багато вчених досліджувало цю тему для освоєння, розвитку та застосування навичок покращення пам'яті серед особистостей юнацького віку.

Особистість має тенденції розвиватися усе життя. Саме тому певні психічні процеси (зокрема, пам'ять і увага) якісно змінюються протягом всього життя. Цей факт залежить не лише від генетики, а й від обставин, що можуть змінюватися (родина, соціальні інститути, сфера, у якій навчається дитина або доросла

людина тощо). Багаточисленні дослідження показали, що розвиток психічних процесів коливається через зовнішні обставини. Тобто людина з певним набором якостей може поводити себе інакше у різних середовищах. Важливо з'ясувати, які обставини мають життєво важливе значення для постійного розвитку когнітивних процесів підлітків. Цим займаються сучасні вчені в рамках таких підходів, як когнітивно-поведінкова терапія, аналітична терапія, а також НЛП (нейролінгвістичне програмування).

60-ті роки ХХ століття характеризувалися переглядом уявлень про віковий потенціал

засвоєння знань у даний період життя. Вчені з'ясували, що діти, які йдуть до першого класу, можуть засвоювати не тільки певні знання, навички і вміння, які складають зміст традиційної початкової освіти (арифметика, письмо, читання), а й частини наукових знань у галузі математики і лінгвістики. Але даний тип знань неможливо дати у готовому вигляді, як це відбувається зараз. Оновлений зміст вимагає розробки та проектування нових методів навчання, специфічної організації предметних дій учня.

Щоб старшокласнику було легко справлятися з психологічним натиском суспільства, умови для навчання повинні бути максимально комфортні. Тобто здобувачі освіти повинні встановлювати собі маленькі реальні цілі й поступово їх досягати. Потрібно виконувати завдання більш систематично, без поспіху та гонити за балами, адже далі на дітей чекає більш складний етап у житті – перебудова особистості – й вони повинні бути до нього готовими [1, с. 210].

Вибір професії та навчання у вищій школі свідчить про професійне самовизначення людини. Це дуже непростий і важливий етап, оскільки від правильного вибору професії залежить майбутнє людини, її самореалізація, задоволеність життям. Професійне самовизначення відбувається з урахуванням життєвих цінностей особистості. Якщо головним для неї є суспільний престиж, визнання, то професію вона обирає, орієнтуючись на наявну в суспільстві моду щодо професій [2, с. 11–15]. При виборі професії люди зважають і на соціальні, і на матеріальні вигоди – соціальний статус, заробітну плату, пільги та ін.

Професійний вибір є психологічно важким етапом, бо відсутність бажання до навчання, невизначеність у своїх побажаннях можуть спричинити у майбутньому глибоке розчарування. Декому професії нав'язують батьки, інші ж біжать за мріями, не дивлячись на раціональні речі та свої можливості. З огляду на це важливо, щоб професійне самовизначення відбувалося згідно з інтересами та знаннями особистості. А щоб не було великих проблем, потрібно починати розвивати свої пізнавальні функції, будучи ще в середніх класах [3].

Отже, юнацький вік – це час, коли люди отримують досвід для поведінки, що відповідає завданням, шляхом вилучення інформації з відповідних попередніх епізодів. Ця здатність стає актуальною, коли людям доводиться повідомляти свої поточні поведінкові реакції на основі інформації, отриманої в минулому.

Наприклад, підліток може нерішуче іти на вечірку на новому місці, не знаючи, чого очікувати. Однак, коли він бачить друзів, з якими він розважався в минулому, він може отримати ці спогади щодо того, яка поведінка та дії можуть

відповідати обставинці. У міру просування спогадів поведінка буде посилюватися згідно з реакцією пам'яті на певний тригер. Ці процеси можуть допомогти людям узагальнити багаторазовий подібний досвід для вибору найбільш ефективних поведінкових реакцій, тобто використання евристики або схем. Отже, модель тригерної пам'яті не обмежується одним аспектом пізнання, а узагальнює широкий спектр когнітивних сфер, включаючи виконавчу функцію, навчання та пам'ять, а також прийняття рішень [4].

Юнацький вік – це період, пов'язаний із тривалим дозріванням лобових часток. Він може зіграти ключову роль у зміні розвитку від реактивної до проєктивної стратегії когнітивного контролю, а також у дозріванні оптимізації сенсорної обробки.

Систематичні огляди вказують, що НЛП засноване на застарілих уявленнях про влаштування мозку, несумісний з сучасною неврологією, що містить низку фактичних помилок. Наголошується на характерній псевдонауковій термінології, що застосовується в НЛП [5, с. 515–522; 6, с. 58–66].

Хоча є окремі дослідження з позитивними результатами, однак за даними наукових оглядів такі дослідження мають методологічні недоліки. Усього було проведено втричі більше досліджень вищої якості, в яких не вдалося відтворити результати, про які заявляють прихильники НЛП.

Незважаючи на неефективність, НЛП рекламується гіпнотерапевтами та тренінговими компаніями, про нього випускається велика кількість популярної психологічної літератури.

Соціологи та антропологи характеризують НЛП як частину руху Нью Ейдж або руху за розвиток людського потенціалу. Низка дослідників, які аналізували шахрайство в галузях медицини, психології та психіатрії, згадує НЛП серед найбільш дискредитованих терапевтичних практик.

Щоб застосовувати НЛП, ви не зобов'язані змінювати свої переконання чи цінності, вам просто потрібно бути цікавим та готовим до експерименту.

НЛП не претендує на роль об'єктивної істини. Це модель, а вважається, що моделі мають бути корисними.

Різні інтерпретації НЛП ускладнюють визначення. Такий метод заснований на ідеї, що люди керують внутрішніми «картами» світу, які вони дізнаються через чуттєвий досвід.

НЛП намагається виявити та змінити несвідомі упередження або обмеження індивідуальної карти світу.

НЛП – це не гіпнотерапія. Натомість НЛП діє через свідоме використання мови, щоб змінити чиїсь думки та поведінку.

Наприклад, центральною особливістю НЛП є ідея, що людина схильна до однієї сенсорної системи, відомої як бажана репрезентативна система, або PRS.

Терапевти можуть виявити цю перевагу за допомогою мови. Така фраза, як «Я розумію вашу думку», може сигналізувати про візуальний PRS. Фраза «Я чую вашу думку» може сигналізувати про слуховий PRS.

Практикуючий психолог визначить PRS людини та заснує на ньому свою терапевтичну систему. Структура могла б передбачати налагодження стосунків, збір інформації та встановлення мети.

У НЛП є кілька основних ідей, які є дуже корисними. Ми пропонуємо вам почати поводитися так, ніби ці ідеї є вірними. Змінюючи фільтри, ви можете змінити свій світ.

Деякі основні фільтри НЛП називаються рамками поведінки. Вони є способом розуміння того, як ми діємо.

Перша рамка – орієнтація на результат, а не на проблеми. Це означає, що ви шукаєте те, чого прагнете, знаходите необхідні рішення і використовуєте їх для просування до своєї мети. Орієнтацію на проблеми зазвичай називають рамкою звинувачення. Полягає вона у ретельному аналізі причин того, що щось йде не так, як потрібно. Це означає появу питань на кшталт «Чому в мене виникла ця проблема? Як це мене обмежує? Чия це помилка?». Такі питання рідко призводять до чогось корисного. Постановка таких питань змусить вас почуватися ще гірше і ніяк не просуне вас до вирішення проблеми.

Друга рамка полягає в тому, щоб ставити питання «як?», а не «чому?». Питання «як?» призведе до розуміння структури проблеми. Питання «чому?», найімовірніше, допоможе знайти виправдальні обставини та причини нічого не змінювати.

Третя рамка – це зворотний зв'язок замість невдачі. Немає такої речі, як невдача, а існують лише результати. Вони можуть бути використані як зворотний зв'язок, коригування, прекрасна можливість помітити те, чому ви раніше не надавали значення. Невдача – це лише спосіб опису результату, якого ви прагнули. Ви можете використовувати отримані результати для того, щоб скоригувати напрям докладання своїх зусиль. Зворотний зв'язок утримує ціль у полі вашого зору. Невдача – це безвихідь. Це два дуже схожих слова, які представляють два абсолютно різних способи мислення.

Четверта рамка полягає у тому, щоб розглядати можливість, а не необхідність. І знову це лише зміна погляду. Зосередьтеся на тому, що ви можете зробити на наявних можливостей, а не на обставинах, що обмежують вас.

Найчастіше бар'єри виявляються менш неприступними, ніж здавалося спочатку.

Ще одна корисна ідея полягає в тому, що ми маємо або можемо створити внутрішні ресурси, необхідні нам для досягнення наших цілей. Ви з більшою ймовірністю досягнете успіху, якщо діятимете згідно з припущенням, ніби це правильно, ніж неправильно [9, с. 57].

«НЛП – це не наука (псевдонаука)». Цей міф активно розповсюджується в ортодоксальній літературі з психології, психотерапії, психологічного консультування. Академічна психологія активно відхрещується від НЛП.

Насправді тут можна відстежити класичну маніпуляцію свідомістю: спочатку щось зараховується до певної категорії, потім до цього «щось» застосовують оцінні стандарти, а згодом кажуть, що відповідно до тих стандартів це «щось» не можна вважати «тим», до чого його зарахували.

Метафорична відповідь тут дуже проста: «Кішка – це не неправильний собака». НЛП – це самостійна дисципліна, а психологія – це інша наука. Нікому ж не спадає на думку вважати комп'ютерне програмування недолугою, наприклад, математикою? Хоча, безсумнівно, програмування використовує математику.

НЛП – це технологія, а також інструментальний, а не ціннісний підхід. НЛП не розповідає, як жити правильно, не вирішує питання сенсу життя або перебудови суспільства. Клієнти приходять зі своїми проблемами. НЛП переформулює це завдання і допомагає в рішенні, відсікаючи тільки явно неекологічні варіанти [7; 8, с. 58–66].

В НЛП взагалі немає поняття правильної людини як на рівні цінностей, так і на рівні поведінкових стратегій. У цьому підході не використовуються поняття «поведінка правильна» або «неадаптована поведінка». Іноді увага фокусується на небажаній поведінці і її корекції, іноді – на нових виборах поведінки. Це не так важливо. Важливо дати можливість людині у даному контексті підібрати щось більш підходяще (ефективне, екологічне, надійне, доступне).

Орієнтування на ефективність і байдужість до цінностей призвело до того, що НЛП стійко асоціюється з маніпулятивними технологіями. Дійсно, НЛП дотримується позиції, що маніпулюють всі і завжди, і ставить лише завдання робити це більш усвідомлено.

Визначити ефективність НЛП складно з кількох причин:

- НЛП не підлягає такому ж стандарту наукової суворості, як більш усталені методи лікування, такі як когнітивно-поведінкова терапія, або КПТ;

- відсутність офіційного регулювання та комерційна цінність НЛП означають, що твердження про його ефективність можуть бути

випадковими або наданими постачальником НЛП. Провайдери НЛП будуть фінансово захищені в успіху НЛП, тому їх докази важко використовувати. Крім того, наукові дослідження НЛП дали неоднозначні результати.

Деякі дослідження виявили переваги, пов'язані з НЛП. Наприклад, дослідження Trusted Source, опубліковане в журналі Counseling and Psychotherapy Research, показало, що у пацієнтів, які проходили психотерапію, покращилися психологічні симптоми та якість життя після НЛП порівняно з контрольною групою.

На першому етапі експерименту ми отримали показники за методикою Бурдона в модифікації П.А. Рудника:

- високий рівень концентрації уваги (0%);
- середній рівень концентрації уваги (46,6%) мають 14 здобувачів освіти (переважно дівчата);
- низький рівень концентрації уваги (53,3%) мають 16 здобувачів освіти (переважно хлопці).

У ході виконання завдання було виявлено, що у 46,6% здобувачів освіти найвищий коефіцієнт продуктивності уваги доводиться на першу хвилину виконання завдання, а найменший коефіцієнт продуктивності у 53,3% здобувачів освіти доводиться на 4 хвилину роботи, як і коефіцієнт точності уваги.

Методика піктограм Лурія за модифікацією Л. Виготського:

- норма за критерієм адекватності з високими показниками у 18 здобувачів освіти (60%);
- відсутній зв'язок у 12 здобувачів освіти (40%);
- максимально конкретна відповідь у 10 здобувачів освіти (33,3%);
- абстрактна відповідь у 8 здобувачів освіти (26,6%);
- змішані образи пред'явленні у 12 здобувачів освіти (40%);
- унікальні, неповторювані піктограми у 18 здобувачів освіти (60%);
- проміжні відповіді у 12 здобувачів освіти (40%).

Як бачимо, результати невтішні. Щоб визначити те, чи дійсно за допомогою методик НЛП можна корегувати пам'ять, ми почали з першою експериментальною групою виконувати корекційні вправи НЛП на розвиток пам'яті.

Робота була проведена у форматі тренінгу.

Проведено 10 занять для експериментальної групи.

Тривалість становила 1,5 год (90 хв).

Об'єм тренінгової роботи становив 15 годин.

Режим роботи: тренінг – десять занять по 1,5 години – 1 раз в тиждень.

Почали ми роботу з тесту «Словесний» (додаток В). Потрібно було, щоб учні уважно слухали експериментатора та відтворили усно 20 слів в тому ж порядку, як вони пролунали. В результаті ми отримали хаотичне роз-

кидання слів, максимальною кількістю яких було 8 слів.

Далі ми намагалися відтворити тест «Цифровий». Експериментатор прочитав 20 чисел та попросив відтворити їх усно. У результаті ми отримали те, що 10 учнів зробили пів помилки.

У кінці кожного тренінгу була запланована рефлексія.

Під час рефлексії ми обговорили відповіді та на такі питання: «Чи сподобалися Вам завдання?», «Що було складно, чому?». Досліджувані відповіли, що їм сподобалися завдання, де їх «уява повинна була працювати», тобто тест «Яскравість рухів». А ось тест «Цифровий» їм зовсім не сподобався, адже вони до кінця не зрозуміли завдання. Хочу наголосити, що під час цієї вправи у багатьох учнів були хаотичні рухи, у них бігали очі в різні боки, поки вони слухали. У ході бесіди було виявлено те, що більшість учнів просто ненавидить математику, тому вони були неуважними. З огляду на це надалі ми намагалися використовувати завдання з мінімальною кількістю математичних рішень. Однак ми попередили учнів про те, що тест «Цифровий» також буде використовуватися, але з іншими словами, на що вони погодилися, опираючись на те, що вони вже розуміють завдання, бо вже проходили його.

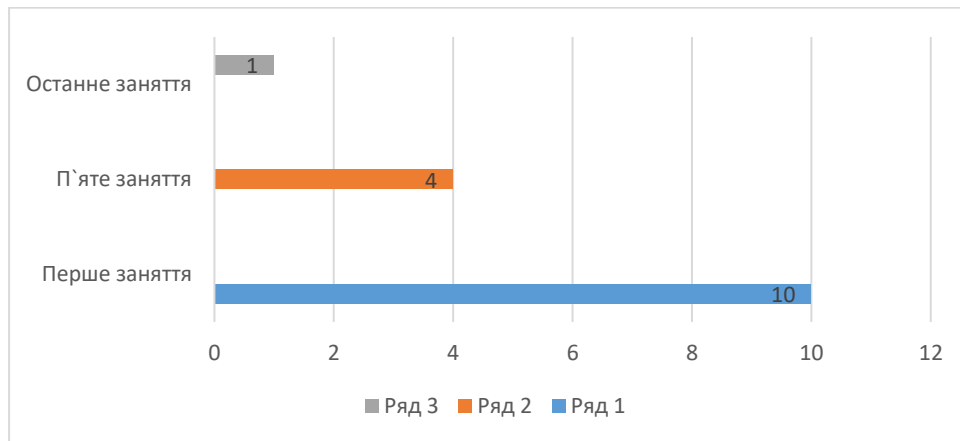
На подальших тренінгах ми повторили перший тест «Словесний» та додали вправу «Тренуємо увагу». Досліджуваним потрібно було зайняти зручне положення, розслабитися, увійти у стан бездумності та фіксувати свою увагу лише на руці. Далі експериментатор просив учнів відводити свою увагу на конкретну ділянку шкіри на руці і т.д.

Далі ми застосовували тест «Цифровий», але вже з іншою кількістю слів.

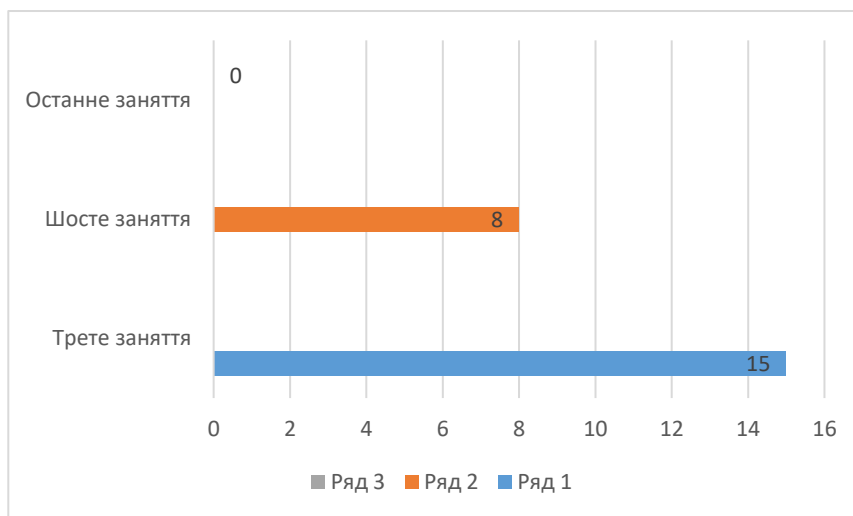
Рефлексія: «Як зрозуміти, що вправу освоєно на відмінно?»; «Ви зможете утримувати увагу на кисті своєї руки, не думаючи зовсім ні про що будь-який бажаний час?»; «Чи був для Вас важким тест «Цифровий?».

Досліджувані вже були більш активні, адже вони влаштовували між собою челенджі щодо того, хто довше зможе фокусувати свій погляд на кисті руки, та оцінювали себе, сказавши, що їм ще багато чого потрібно вивчити, і що «відмінно» для них – це коли особа знає матеріал та вміє донести його іншим. На питання про тест «Цифровий» вони вже казали, що їм вже навіть подобаються цифри і що цей метод допоміг їм на контрольній роботі, бо було вже легше запам'ятовувати цифри, роблячи асоціативний ряд. Поданий графік (рис. 1) показує поліпшення попередніх результатів за тестом «Цифровий» досліджуваних:

Як ми бачимо, результат вражає, але нам було більш цікаво, чому у одного досліджуваного учня так і залишився негативний результат після проходження вправи.



**Рис. 1. Статистика результатів за тестом «Цифровий»**



**Рис. 2. Статистика результатів за вправою «Пустота»**

Ми помітили, що йому важко сконцентруватися на чомусь одному, тому ми додали ще вправ на концентрацію уваги.

Надалі ми будемо перераховувати вправи, які були використані на тренінгу.

Вправа «Пустота». Цю вправу досліджували виконували неодноразово. Учням було запропоновано знову пограти в їхній челендж, але вже потрібно було фокусувати увагу не на руці, а на будь-якому предметі, щоб вони досягли стану бездумності, необхідного для вдосконалення за системою нейролінгвістичного програмування. Спочатку було важко, учні постійно відволікалися, не могли сконцентрувати свою увагу. Але на графіку (рис. 2) ми бачимо значущі зміни.

Вправа «Запам'ятаємо – забудемо». Досліджуваним було запропоновано обрати будь-який предмет (приємний, неприємний чи байдужий) та дивитися на нього на вдиху протягом трьох – п'яти секунд, начебто фотографуючи подумки.

Коли настав час рефлексії, то на питання «Що Ви відчували під час сьогоднішнього процесу роботи?» ми отримали результат, що практично з першого дня досліджувані відчували чудовий стан творчого підйому. Їм так сподобалась вправа, що вони тренувалися протягом дня. Цю вправу можна офіційно вважати освоєною, бо досліджувані учні за власним бажанням повторювали її і вигадували будь-який образ без проблем.

Коли ми вже завершували роботу, ми надали досліджуваним до минулих завдань нові вправи для розвитку пам'яті за допомогою їх уваги та мислення.

Вправа «Малюємо думками». Досліджуваним пропонують кілька хвилин дивитися на об'єкт та на аркуші білого паперу намагатися викликати образ предмета так, щоб він «відобразився» на папері.

Хочу зауважити, що досліджувані з легкістю вже «переносили» свої думки на аркуш паперу. Дивлячись на це, вони переходили до складніших

Таблиця 2

**Контрольний зріз даних за методикою Піктограм Лурія у модифікації Л. Виготського**

Номер здобувача освіти	Адекватність	Конкретність – абстрактність	Стандартність – оригінальність
1.	+	2	3
2.	+	3	3
3.	+	3	3
4.	+	3	3
5.	+	2	3
6.	+	3	3
7.	+	3	3
8.	+	2	3
9.	+	2	3
10.	+	2	3
11.	+	2	3
12.	+	3	3
13.	-	1	2
14.	+	3	3
15.	+	3	3

зразків – фотографій, картинок, листівок, потім до літер, слів, речень. Кінцевим пунктом було «перенести» на папір цілий аркуш з будь-якої книги. Це вдалося не всім 100-відсотково, але все ж таки три абзаци з книги вони відтворили.

З отриманих даних після контрольного зрізу за двома методиками було виявлено таке (табл. 1).

– високий рівень концентрації уваги (53,3%) мають 8 здобувачів освіти (однакова кількість дівчат та хлопців);

– середній рівень концентрації уваги (40%) мають 6 здобувачів освіти (переважно хлопці);

– низький рівень концентрації уваги (6,6%) має 1 здобувач освіти (хлопець).

У ході виконання завдання було виявлено, що у 53,3% здобувачів освіти найвищий коефіцієнт продуктивності уваги доводиться на п'яту хвилину виконання завдання, а найменший коефіцієнт продуктивності у 6,6% здобувачів освіти доводиться на п'яту хвилину роботи, як і коефіцієнт точності уваги.

За методикою Піктограм Лурія у модифікації Виготського у контрольній групі було виявлено таке (табл. 2):

– норма за критерієм адекватності з високими показниками була виявлена у 14 здобувачів освіти (93,3%);

– відсутній зв'язок був виявлений у 1 здобувача освіти (6,6%);

– максимально конкретна відповідь була виявлена у 8 здобувачів освіти (53,3%);

– абстрактна відповідь була виявлена у 8 здобувачів освіти (53,3%);

– змішані образи були виявлені у 7 здобувачів освіти (46,6%);

– унікальні, неповторювані піктограми були виявлені у 14 здобувачів освіти (93,3%);

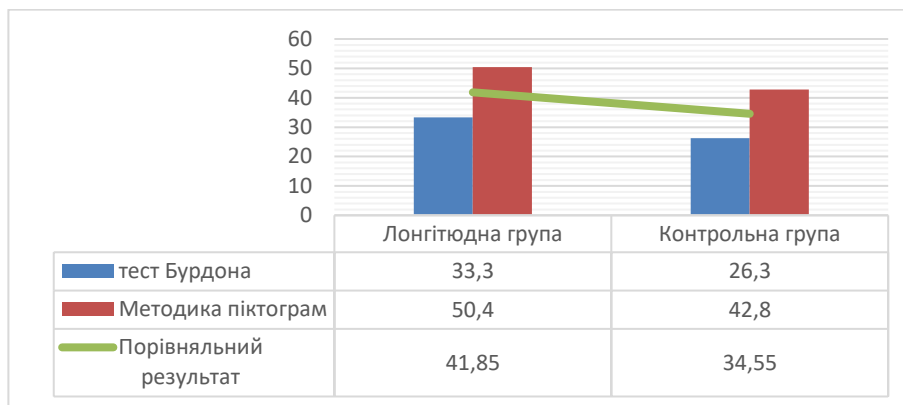
– проміжні відповіді були виявлені у 1 здобувача освіти (6,6%).

На графіку (рис. 3) ми відобразили процес розвитку пам'яті та уваги учнів 11 класу. Порівнявши цей графік з графіком, який показує порівняння лонгітюдної групи та контрольної, можна інтерпретувати таку динаміку як позитивну.

Таблиця 1

**Контрольний зріз даних за тестом Бурдона в модифікації П.А. Рудника**

Номер здобувача освіти	Коефіцієнти продуктивності уваги за кожною хвилиною роботи					Сумарний результат
	1	2	3	4	5	
1.	46	88	57	110	98	8
2.	44	56	78	89	100	7
3.	139	79	97	48	113	9
4.	95	69	63	70	75	8
5.	61	69	54	115	76	7
6.	64	106	71	172	110	9
7.	97	86	99	86	193	8
8.	62	83	177	117	109	8
9.	164	92	73	85	120	7
10.	110	64	124	46	126	8
11.	150	67	86	171	58	7
12.	59	88	96	54	168	9
13.	95	135	120	181	54	6
14.	99	67	77	93	110	7
15.	111	95	69	63	70	7



**Рис. 3. Порівняльний зріз лонгітюдної та контрольної груп за двома методиками (Бурдона та піктограм)**

Отримані результати підкреслюють необхідність подальшого розвитку знань та досліджень у даному напрямку з метою детального опису перебігу станів, а також з метою корекції когнітивних функцій у юнацькому віці за допомогою НЛП. Дане дослідження підкреслює важливість психологічного супроводу та застосування психотерапевтичного впливу.

**Висновки із проведеного дослідження.**

Незважаючи на труднощі, НЛП здатне досить добре виконувати завдання в більшості ситуацій і допомагати вирішувати проблеми. Хоча такий метод недостатньо незалежний, щоб забезпечити людський досвід, він може значно покращити виконання певних завдань під час співпраці з людьми.

Це підтвердили результати тренінгу. Яскравим був результат підвищення рівня уваги у лонгітюдної групи. Ефективність тренінгу була пов'язана з високим рівнем рефлексії його учасників, що підкреслило значимість використання методик нейролінгвістичного програмування під час навчального процесу.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. О'Коннор Д., Сеймор Д. Введение в нейролингвистическое программирование. Новейшая психология личного мастерства. Киев, 2009. С. 57.

2. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ, 1989. 210 с.

3. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательные характеристики процесса развития личности. Москва, 1999. 672 с.

4. Фельдштейн Д.И. Психолого-педагогические проблемы построения новой школы в условиях значимых изменений ребенка и ситуации его развития. Санкт-Петербург, 2010. С. 11–15.

5. Norcross J.C., Koocher G.P., Garofalo A. Discredited psychological treatments and tests: A Delphi poll. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2006. Т. 37. № 5. С. 515–522. doi: 10.1037/0735-7028.37.5.515 (дата звернення: 03.01.2022).

6. Tosey P., Mathison J. (2010, August 12). Neuro-linguistic programming as an innovation in education and teaching. *Innovations in Education and Teaching International*, 47 (3), 317–326. doi: 10.1080/14703297.2010.498183 (дата звернення: 03.01.2022).

7. Розвиток процесів пам'яті у дітей. *Osvita.ua*. 2016. Дата оновлення: 08.10.2021. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/9944/> (дата звернення: 08.10.2021).

8. Witkowski T. Thirty-Five Years of Research on Neuro-Linguistic Programming. NLP Research Data Base. State of the Art or Pseudoscientific Decoration? *Polish Psychological Bulletin*. 2011. Т. 41. № 2. С. 58–66. ISSN 0079-2993. doi:10.2478/v10059-010-0008-0 (дата звернення: 03.01.2022).