

ній практиці. Тоді викладача, який «натренував» її до навички, завжди вважатимуть дуже чуйною людиною. Як вдячність за цю чуйність студенти будуть робити те, чого викладач від них хоче – гарної успішності з його предмету, захопленості та ентузіазму у виконанні навчальних завдань, позитивного ставлення до різних доручень.

Однак психологічна підтримка у вище запропонованому її варіанті – це не тільки прекрасний інструмент емпатії, а ще й чудовий спосіб вирішення дуже складних ситуацій, де викладач виявився неправим чи винним (суб'єктивно або об'єктивно).

Таким чином, викладач, на основі даної техніки нейролінгвістичного програмування, може розвинути в собі три основні навички: 1) опису поведінки чи ситуації, 2) комунікації почуттів і 3) «відпрацювання» зворотного зв'язку, який має суттєві наслідки для самого викладача і його партнерів – студентів.

Цього буде цілком достатньо для здійснення виховного впливу на студентів, якщо, звичайно, викладач буде правильно застосовувати техніку В-впливу і чітко дотримуватися рекомендованої послідовності її застосування. Адже всі елементи техніки потрібні й важливі. Перше, – щоб, не образивши студента, «позначити» його негативну поведінку або створену ним же ситуацію. Друге, – щоб передати свої почуття, а не оцінювати, адже якщо висловлені почуття немов розкривають сприйняття й увагу співрозмовника, то оцінювання дій студента їх міцно закриває. Третє – щоб зв'язати сьогодення з майбутнім, указавши студенту на те конкретне, що впливає зі «вчиненого».

НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНЕ ПРОГРАМУВАННЯ В БОРОТЬБІ ЗІ СТРАХАМИ В НАВЧАЛЬНІЙ І ПОЗАНАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТА

М. М. Мовчан, к. філос. н., доцент

Вищий навчальний заклад Укоопспілки

«Полтавський університет економіки і торгівлі»

Страх – це стан, який виражає невпевненість у пошуках надійності, що зумовлений дійсною чи уявною загрозою біологіч-

ному або соціальному існуванню і благополуччю людини, забезпечуючи при цьому, на певний час, самозбереження індивіда.

Страх є реальністю буття в студентському середовищі. Він може бути як конструктивним (позитивним) так і деструктивним (негативним). Дослідники вказують на те, що негативне значення страху проявляється більш широко й різнобічно, ніж позитивне. Надмірний (поза межовий) і тривалий стан страху є небезпечним для студента. Адже він може тримати особистість у постійній напрузі, породжувати невпевненість у собі і не дозволяти їй (особистості) реалізуватися в повній мірі. Страх може сковувати активність студента, а у виражених випадках буквально паралізує його; під час тривалої дії страху в організмі можуть виникати і розвиватися різноманітні (як фізичні, так і психічні) захворювання. Щоб життєдіяльність молодого людини була більш безпечною, позитивною і успішною їй потрібно звернути належну увагу (в навчальній і позанавчальній діяльності) на предмет страху, його причину (причини) і засоби подолання.

Для запобігання і подолання страху (передусім надмірного) використовується немало різноманітних методик – аутогенне тренування, психоаналіз, нейролінгвістичне програмування (НЛП) тощо.

Виділимо методикау нейролінгвістичного програмування, яка була розроблена на початку 1970-х років американськими вченими Р. Бендлером і Дж. Гріндером. Вони уважно вивчили методи всесвітньовідомих психотерапевтів Ф. Перлза (одного із засновників гештальт-терапії), В. Сатир (незаперечного знавця у сфері сімейної терапії) та М. Еріксона (видатного психотерапевта, віртуоза гіпнозу). Визнавши унікальність кожного із згаданих майстрів своєї справи Р. Бендлер і Дж. Гріндер виявили в них спільні засоби, які дозволяють коротким шляхом досягати прекрасних результатів. Поєднавши ці засоби з власними розробками в сфері лінгвістики та додавши найбільш ефективні методики з інших напрямків психотерапевтичної практики вони створили новий напрямок – нейролінгвістичне програмування. Не всі теоретичні положення в НЛП витримують наукову кри-

тику, але практичні методи розроблені вченими даної методики «працюють» успішно, а саме при подоланні страхів, тривоги, хвилювання тощо.

Нейролінгвістичне програмування зараз використовують в навчальному процесі (і не лише) у багатьох країнах Європи та Сполучених Штатах Америки. Слід зауважити, що в НЛП часто зустрічається термін «якір». «Якір» – це умовний подразник, який колись один чи декілька раз в минулому поєднувався з важливою для людини подією і викликав той чи інший стан. Після вироблення і закріплення умовного рефлексу поява якоря автоматично приводить до повторного виникнення аналогічного стану.

«Страх є навчанням з першої спроби». Це означає, що при великому емоційному потрясінні, що супроводжує сильний страх, будь-який попередній сигнал автоматично стане якорем і буде викликати відповідні переживання. Наприклад, якщо молодій людині стало погано з серцем, коли вона зайшла в кабінку ліфта, або дівчина яка пережила сексуальне насилля в темному під'їзді, то в першому випадку з великою вірогідністю виникає клаустрофобія, а в другому – нав'язливий страх темряви. Таким чином, деякі сигнали кожного разу можуть викликати в індивіда негативні емоції і в цьому немає особливої радості, але не потрібно забувати при цьому, що існують і «позитивні якорі». В житті кожного студента (або майже кожного) було багато моментів, коли він відчував сильні позитивні емоції: впевненість, радість, безстрашність тощо. Дуже важливо, що за допомогою нейролінгвістичного програмування можна (використовуючи «позитивні якорі») за власним бажанням викликати ці стани у потрібний час. Досить часто використовують цікаву і ефективну техніку НЛП, відому під назвою «сендвіч безпеки», яка пропонує використовувати «досвід страху», але без акценту на пережитій раніше травмуючій події чи ситуації, що викликала страх, а зупинитись на комфортних, нормальних подіях до виникнення страху і по закінченню його. Тут подвійний позитив долає негатив.