

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Гондюл Ірина Леонідівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Вплив технік НЛП на психологічну гнучкість особистості педагога

053 «Психологія»

«Психологія»

Вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело _____ І.Л. Гондюл

Науковий керівник (консультант) Живоглядов Юрій Олексійович,
кандидат психологічних наук,
доцент

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХО- ЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА	10
1.1.Аналіз проблеми психологічної гнучкості педагога в контек- сті теорії і практики нейролінгвістичного програмування	10
1.2.Психологічні механізми впливу НЛП на розвиток психологічної гнучкості педагога.....	23
1.3.Фактори, що впливають на ефективність застосування технік НЛП у розвитку психологічної гнучкості педагога	33
Висновки до розділу 1	42
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ПЕДАГОГІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІК НЛП	45
2.1.Методологічне обґрунтування дослідження психологічної гнучкості педагогів.....	45
2.2.Дослідження характеристик педагогів у контексті розвитку психологічної гнучкості.....	57
Висновки до розділу 2	70
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ З РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ПЕДАГОГІВ ТА НАДАННЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ	74
3.1.Аналіз програми розвитку психологічної гнучкості педагогів з використанням технік НЛП	74
3.2.Оцінка змін показників психологічної гнучкості педагогів під впливом застосування технік НЛП	85
3.3.Нові підходи в професійній діяльності педагогів після психологічного практикуму	107
3.4.Рекомендації для педагогів щодо подальшого розвитку психологічної гнучкості за допомогою технік НЛП	114
Висновки до розділу 3	122
ВИСНОВКИ	124
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	128
ДОДАТКИ	137

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В умовах сучасного суспільства, яке характеризується швидким розвитком технологій, постійними змінами в освітньому середовищі та новими соціокультурними викликами, питання психологічної гнучкості особистості педагога набуває особливої важливості. Педагогічна діяльність сьогодні потребує не лише високої кваліфікації, але й здатності ефективно адаптуватися до нових викликів, зберігаючи емоційну стійкість у складних умовах, а також взаємодіяти з різними учасниками освітнього процесу — учнями, колегами, батьками та адміністрацією.

Постійні зміни в освітній парадигмі, різноманітність педагогічних стилів та інноваційні підходи до навчання й виховання ставлять перед педагогами завдання не лише адаптувати свої методи викладання, але й удосконалювати взаємодію з усіма учасниками освітнього процесу. Тому розвиток психологічної гнучкості особистості педагога, здатності до гнучкої взаємодії в межах цієї складної мережі стосунків, стає важливою складовою професійного розвитку.

Дослідження впливу застосування технік нейролінгвістичного програмування (НЛП) на психологічну гнучкість є актуальним і важливим напрямом наукових досліджень, адже НЛП пропонує інструменти для зміни внутрішніх переконань і стратегій взаємодії, що дає педагогам можливість ефективно реагувати на виклики, підтримувати емоційну стійкість і адаптуватися до нових ситуацій у професійному середовищі. Ці інструменти є важливими для успішної роботи педагога не лише в класі, але й у взаємодії з колегами, батьками та адміністрацією.

У рамках нашого дослідження ми спираємося на висновки та публікації провідних міжнародних вчених, що стосуються гнучкості особистості, таких як Т. Кашдан, Дж. Роттенберг, Дж. Гілфорд, М. Руттер, Дж. Дорлі, С. Гейз, Х. Фут, К. Монтіель, А. Масуда, Ф. Бонд, М. Бірон, М. Велдховен, Е. Маршалл, Н. Неванпер, П. Бах, Д. Моран, Р. Гарріс, а також представників

української наукової галузі, включаючи М. Варій, О. Савченко, Д. Лавриненко, Т. Кононенко, Н. Зінуків та інших.

Вивченням і використанням НЛП займатися такі зарубіжні фахівці як: М. Аткинсон, Б. Еріксон, Дж. Гріндер, Р. Бендлер, Р. Ділтс, Р. Реді, К. Буртон, Дж. О'Коннер, Дж. Сеймур, Д. Бівер, П. Фріт, С. Андреас та ін. і українські вчені та практики С. Гармаш, О. Краузе, Ю. Кулик, І. Піняк, В. Петрик, М. Присяжнюк, Л. Компанцева, Є. Скулиш, О. Бойко, М. Мукан, Г. Бондар, В. Собко, В. Зеленін, А. Алиєва, В. Бондаренко, І. Гапєєва, О. Іпатенко, І. Лакомська, А. Рилова, В. Стрельников та ін.

Більшість теоретико-методологічних джерел у галузі дослідження показали, що вплив застосування технік НЛП на психологічну гнучкість особистості педагога не отримав належної уваги у наукових дослідженнях. Існуючі дослідження фокусуються на застосуванні НЛП в інших контекстах, обмежуючи розуміння впливу цих технік на психологічну гнучкість педагогічної особистості. Такий науковий вакуум визначив вибір теми дослідження «Вплив технік НЛП на психологічну гнучкість особистості педагога», яка має на меті заповнити наукову прогалину та зробити внесок у педагогічну практику, сприяючи розвитку адаптивних психологічних стратегій в професійній сфері педагога.

Мета дослідження – теоретично та емпірично дослідити вплив технік НЛП на психологічну гнучкість, визначити їх ефективність та можливості застосування в педагогічній діяльності.

Для досягнення мети визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічної гнучкості особистості педагога з акцентом на розгляд цього аспекту в контексті теоретичних засад нейролінгвістичного програмування.
2. Обґрунтувати вплив застосування технік нейролінгвістичного програмування на психологічну гнучкість особистості педагога, зосереджуючись на психологічних механізмах і чинниках, які здатні сприяти або обмежувати результативність педагогічної діяльності.

3. Емпірично визначити характеристики особистості педагога, поєднання яких визначають психологічну гнучкість.

4. Розробити та апробувати програму психологічного практикуму, спрямованого на розвиток психологічної гнучкості педагогів із застосуванням технік НЛП.

Об'єкт дослідження - психологічна гнучкість особистості.

Предмет дослідження - техніки НЛП як інструмент розвитку психологічної гнучкості педагога.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію та порівняння для розкриття сутності психологічної гнучкості педагога, визначення ключових аспектів досліджуваної проблеми та виявлення факторів, які сприяють розвитку цієї гнучкості, структурування та моделювання були застосовані для розробки психологічних механізмів впливу НЛП на розвиток психологічної гнучкості педагога; емпіричні – спостереження, анкетування, бесіда, психодіагностичні методики для вивчення особистісних характеристик педагогів, зокрема, рівня психологічної гнучкості, а також ефективності впровадження НЛП технік; кількісної обробки даних – визначення середніх значень, медіани, моди, дисперсії, стандартного відхилення, для порівняння показників до та після проходження практикуму застосовувався т-критерій Стьюдента для парних вибірок.

Для емпіричного дослідження психологічної гнучкості педагогів з використанням технік НЛП застосовано опитувальники: «Прийняття та дії» (AAQ-II) (С. Гейза), «Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (автори: А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко), «Шкала оптимістичного стану» (ШОС) (автори: О. Савченко, Д. Лавриненко), «Індекс благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер).

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для SPSS 13.0 for Windows, інструментів статистичного

аналізу Python та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

На основі аналізу зарубіжної та української наукової літератури було виокремлено поняття психологічної гнучкості. Гнучкість – це психологічний феномен, який, виявляючись в умовах проблемних ситуацій, спонукає суб'єкта, що має досвід володіння розумовими операціями, перебудувати їх (М. Варій). Під гнучкістю розуміється здатність людини адаптуватися до стресових чи несприятливих подій (М. Руттер). Дж. Гілфорд трактує гнучкість як швидкий, легкий перехід від одного класу предметів та явищ до іншого, співвідносить гнучкість з креативністю та вводить гнучкість до її складу.

Ми плануємо використовувати поняття психологічної гнучкості як готовність відчувати і не втручатися у внутрішній досвід, повністю контактуючи з актуальним моментом, у русі до своїх цілей та цінностей (Гейс, Луома, Бонд та ін., 2006:7).

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- досліджено вплив технік нейролінгвістичного програмування (НЛП) на розвиток психологічної гнучкості педагога, зокрема, було визначено ключові аспекти цього поняття і їх взаємозв'язок у контексті професійної діяльності педагога, взаємодії з учнями, колегами та адміністрацією. Показано, як НЛП-техніки сприяють адаптації педагогів до змін в освітньому процесі та професійному середовищі, підвищенню їх емоційної стійкості та гнучкості у роботі з різними соціальними групами.

удосконалено:

- на основі теоретичних та емпіричних досліджень розроблено вдосконалені підходи до застосування технік НЛП у педагогічній практиці, зокрема в контексті розвитку психологічної гнучкості педагога. Зроблено акцент на гнучкості як необхідній якості для педагогів, що дозволяє ефективно працювати в умовах постійних змін в освітньому процесі.

дістали подальшого розвитку:

- нові концепції і підходи до впливу НЛП на психологічну гнучкість

педагога, що дозволили глибше зрозуміти механізми цього впливу та розробити рекомендації для педагогів щодо подальшого розвитку їх психологічної гнучкості в умовах постійно змінюваного освітнього середовища.

Отже, отримані результати внесли вагомий вклад у розвиток теоретичних і методологічних основ дослідження впливу технік НЛП на психологічну гнучкість педагога, а також розширили можливості для практичного впровадження цих методик у педагогічну діяльність. Це дослідження може стати основою для подальших наукових розвідок у цій галузі, а також для вдосконалення педагогічної практики, сприяючи розвитку психологічної гнучкості у педагогів, їх здатності адаптуватися до нових викликів і ефективно взаємодіяти в професійному середовищі.

Практичне значення дослідження полягає у визначенні конкретних стратегій та методів використання технік нейролінгвістичного програмування (НЛП) для підвищення психологічної гнучкості особистості педагога. Результати дослідження можуть бути використані для розробки інноваційних програм, що сприятимуть розвитку адаптивних психологічних стратегій у педагогічній діяльності.

Теоретичний та практичний матеріал дослідження може бути корисними для організації та проведення психологічних тренінгів у закладах освіти, спрямованих на підвищення гнучкості та ефективності педагогічної діяльності. Розроблені рекомендації та методичні матеріали можуть бути використані педагогічними колективами для оптимізації професійного розвитку, самовдосконалення та покращення психологічної адаптації до нових викликів в освітньому процесі.

Окрім того, отримані результати можуть послужити основою для подальших наукових досліджень у галузі педагогічної психології та освітніх технологій, а також для вдосконалення підходів до психологічного супроводу педагогів і розвитку ефективних стратегій для підвищення їх адаптивності та успішності в освітньому процесі.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені у чотирьох публікаціях, які були опубліковані в рамках наукових заходів у співавторстві з кандидатом психологічних наук Ю. Живоглядим. Перша публікація, тема якої «Психологічна гнучкість як ключовий фактор ефективної взаємодії в освітньому середовищі», була підготовлена до V Міжнародної конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку», що відбулася 7 грудня 2023 року в Університеті «КРОК» (<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/author/submission/1970>). Друга публікація з темою «Техніки НЛП як інструмент формування психологічної гнучкості особистості в контексті війни» була представлена на Міжнародному конгресі молодих науковців-психологів «Сучасні психологічні проблеми, викликані військовою агресією та шляхи їх подолання» 4-5 квітня 2024 року в приватному вищому навчальному закладі «Європейському університеті» (<https://e-u.edu.ua/userfiles/files/135/4-04-24zbirnik-materialiv-mizhnarodnogo-kongresu-molodih-naukovciv-psihologiv-1.pdf>). Третя публікація на тему «Емпіричний аналіз підвищення психологічної гнучкості педагогів засобами НЛП: погляд у повоєнний період» була висвітлена на Міжнародній науково-практичній конференції «Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період», що відбулася 21-22 листопада 2024 року в «Університеті економіки та права «КРОК»» (<https://conf.krok.edu.ua/PPSAU/PPSAU-2024/paper/view/2673>). 22 листопада 2024 року був виступ з доповіддю на цю тему в рамках цієї конференції. Четверта публікація, на тему «Аналіз обізнаності педагогів про НЛП та його застосування в освіті: практичні результати та рекомендації», була викладена на VI Міжнародній конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку», яка відбулася 5 грудня 2024 року в «Університеті економіки та права «КРОК»» (<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2024/paper/view/2513>). В рамках конференції відбувся виступ з доповіддю.

Структура та обсяг курсової роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (81 найменування) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 179 сторінок, основний обсяг – 124 сторінки. Робота містить 29 таблиць, 9 рисунків, 17 додатків (на 42 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПЕДАГОГА

1.1. Аналіз проблеми психологічної гнучкості педагога в контексті теорії і практики нейролінгвістичного програмування

Психологічна гнучкість є важливою складовою особистісного розвитку, що визначає здатність людини адаптуватися до мінливих умов навколишнього середовища, ефективно вирішувати проблеми та змінювати стратегії мислення і поведінки відповідно до нових викликів. У педагогічній діяльності, де постійно змінюються умови навчання і викладання, технології та соціокультурні фактори, психологічна гнучкість стає важливим ресурсом для ефективної адаптації до нових вимог. Нейролінгвістичне програмування (НЛП) виступає потужним інструментом для розвитку цієї гнучкості, оскільки сприяє зміні когнітивних та поведінкових патернів через роботу з внутрішніми переконаннями та сприйняттями, що дозволяє педагогам не лише адаптувати свою поведінку до змін, а й переосмислювати підходи до навчання та взаємодії з учнями, зберігаючи емоційну стабільність і ефективно реагуючи на стрес.

У цьому підрозділі розглянемо теоретичні питання, пов'язані з психологічною гнучкістю педагога в контексті нейролінгвістичного програмування (НЛП). Це дозволить поглибити розуміння того, як НЛП сприяє розвитку психологічної гнучкості у педагогів, а також визначити важливість цього процесу для адаптації до змінних умов освітнього середовища та покращення взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу.

Значущість психологічної гнучкості була висловлена Т. Кашданом і Дж. Роттенбергом [66], яка включала різноманітні людські здібності розпізнавати різні ситуації та адаптуватися до них, змінювати мислення чи поведінку, коли це загрожує особистим чи суспільним функціям, підтримувати рівновагу, бути усвідомленим, відкритим і зобов'язуватися вибудовувати поведінку так, щоб вона відповідала цінностям. Такий підхід до

психологічної гнучкості виявляється в здатності ефективно реагувати на виклики, змінювати мислення та поведінку для забезпечення гармонії між особистими цінностями та функціональністю, що є важливим для педагога в умовах постійних змін в освітньому процесі та взаємодії з колегами, учнями, батьками.

На думку українського психолога М. Варія, гнучкість – це психологічний феномен, який, виявляючись в умовах проблемних ситуацій, спонукає суб'єкта, що має досвід володіння розумовими операціями, перебудувати їх [5]. У контексті педагогічної діяльності цей аспект проявляється у здатності ефективно реагувати на виклики, зберігаючи високий рівень когнітивної адаптивності, що дозволяє вчителям змінювати свої стратегії та підходи до навчання відповідно до змінюваних умов. Психологічна гнучкість стає ключовим елементом успішного подолання труднощів та досягнення професійного благополуччя педагога в умовах постійних змін в освітньому середовищі та соціокультурному контексті.

Дж. Гілфорд трактує гнучкість як здатність швидко переключатися з однієї проблеми на іншу або об'єднувати їх, співвідносить гнучкість з креативністю та вводить гнучкість до її складу [59]. Враховуючи специфіку педагогічної діяльності, ця концепція є важливою, оскільки вона підкреслює здатність педагогів ефективно змінювати стратегії викладання, адаптуючись до нових завдань та умов. Гнучкість, інтегрована в контексті креативності, дозволяє вчителям знаходити нові підходи до навчання, що є необхідним для успішного вирішення завдань і адаптації до швидко змінюваного освітнього середовища.

Т. Кашдан і Дж. Роттенберг [66] вказують, що концепт психологічної гнучкості існує у науковому обігу понад п'ятдесят років, отримавши різні термінологічні визначення, такі як стійкість і саморегуляція. Сучасні дослідження свідчать про те, що, хоча концептуалізації цього конструкту можуть розрізнятися, існує подібність у змінах поведінкових аспектів, реакції на зміни в навколишньому середовищі. Для педагогів це допомагає адаптувати

свої стратегії викладання до змінюваних умов навчання та ефективно реагувати на нові виклики.

М. Руттер [76] описує психологічну гнучкість як здатність людини адаптуватися до стресових чи несприятливих подій. Для вчителів це особливо актуально, оскільки педагогічна діяльність часто пов'язана з високими стресовими навантаженнями, змінами в освітньому процесі та непередбачуваними ситуаціями.

Дж. Дорлі та ін. розглядають психологічну гнучкість як схильність реагування на ситуації способом, спрямованим на полегшення досягнення цінної мети. Ця навичка особливо важлива в умовах, коли виникають труднощі під час пристосування до цілей, що супроводжуються стражданням [55].

Згідно з С. Гейзом та ін., психологічна гнучкість визначається як готовність відчувати і не втручатися у внутрішній досвід, повністю контактуючи з актуальним моментом, у русі до своїх цілей та цінностей [62]. Це визначення є дуже влучним у контексті педагогічної діяльності, оскільки вчителі часто повинні мати здатність зберігати емоційну стабільність, бути відкритими до різних внутрішніх переживань та ситуацій, що виникають у процесі навчання, і водночас залишатися зосередженими на досягненні своїх професійних цілей та цінностей.

Вивчивши поняття психологічної гнучкості, нами було створено таблицю 1.1., що включає визначення даного феномену від різних авторів. Цей аналіз дозволяє систематизувати та порівняти основні аспекти психологічної гнучкості, враховуючи різні підходи та акценти. Розглядаючи основні ідеї, фокус у визначенні та застосування на практиці, ми отримуємо комплексний огляд різних концепцій цього важливого психологічного явища. Для педагогів, зокрема, ці концепції мають практичну цінність, оскільки дозволяють краще зрозуміти важливість розвитку психологічної гнучкості як необхідної якості для успішної адаптації до постійно змінюваних умов навчання, ефективного вирішення проблем, підтримання емоційної стабільності та оптимізації

взаємодії з учнями в умовах стресових ситуацій. Це дає можливість педагогам не лише усвідомити значення цієї якості, але й інтегрувати відповідні стратегії у свою педагогічну діяльність для покращення результатів.

Таблиця 1.1

Аналіз визначень психологічної гнучкості в роботах різних авторів

Аспекти аналізу/ Автори	М. Варій	Дж. Гілфорд	М. Руттер	Дж. Дорлі	С. Гейз
Визначення	Психологічний феномен, який, виявляючись в умовах проблемних ситуацій, спонукає суб'єкта, що має досвід володіння розумовими операціями, перебудувати їх	Здатність швидко переключатися з однієї проблеми на іншу або об'єднувати їх, співвідносити гнучкість з креативністю та вводить гнучкість до її складу	Здатність людини адаптуватися до стресових чи несприятливих подій	Схильність реагування на ситуації способом, спрямованим на полегшення досягнення цінної мети	Готовність відчувати і не втручатися у внутрішній досвід, повністю контактуючи з актуальним моментом, у русі до своїх цілей та цінностей
Основна ідея	Перебудова розумових операцій для розв'язання проблем	Креативна здатність швидко вирішувати проблеми	Адаптація до стресових ситуацій	Реагування на ситуації для досягнення цілей	Готовність відчувати і рух до цілей і цінностей
Фокус у визначенні	Когнітивний аспект	Креативний аспект	Адаптаційний аспект	Стратегічний аспект	Усвідомлюючий аспект
Застосування на практиці	Розвиток особистості та психічного здоров'я	Зміна мислення та дії, розвиток креативності	Адаптація до стресових ситуацій	Спрощення досягнення цілей у трудних умовах	Розвиток готовності досягати цілей та цінностей відчуттям та усвідомленням

Визначення С. Гейза стане основним у подальшому дослідженні, оскільки воно підкреслює важливість усвідомленості та внутрішніх переживань для розвитку психологічної гнучкості, що є ключовим для педагогів у підтримці емоційної стабільності та ефективній взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу.

Існує кілька досліджень, які підтверджують значущість психологічної гнучкості. Зокрема, дослідження Х. Фути та ін. [56] показують, що психологічна гнучкість сприяє зниженню рівня стресу, що є важливим і для педагогічної діяльності. Woldgabreal Day і Ward Wodgabreal [81] виявили, що психологічно гнучкі люди демонструють більш просоціальну поведінку, що

полегшує взаємодію з учнями. Згідно з дослідженням К. Монтієля та ін. [73], психологічна гнучкість може зменшити стрес та тривожність, що має важливе значення для вчителів у стресових ситуаціях. Крім того, дослідження [51] показують, що психологічна гнучкість позитивно впливає на сприйняття роботи, а дослідження Е. Маршалла та ін. [72] підтверджують її зв'язок з емоційним благополуччям. Високий рівень психологічної гнучкості також корелює з зростанням самоефективності вчителів [79], що підвищує їх здатність досягати поставлених цілей та ефективно вирішувати педагогічні задачі. Рівень психологічної гнучкості значно впливає на загальне психічне благополуччя [27], що є важливим для підтримки професійної стійкості та самореалізації педагога.

Гнучкість вивчається з кінця 1940-х років [80]. Останнім часом увага до цього феномену зростає [11; 50; 61; 64; 67; 69; 70; 71], тому що існує підхід до підвищення психологічної гнучкості, заснований на прийнятті та відповідальності [65].

Психологічна гнучкість (рис. 1.1.) — це багатоконпонентна конструкція, розроблена для оцінки шести цільових аспектів за допомогою терапії прийняття та відповідальності (Acceptance and Commitment Therapy (ACT)) [40].

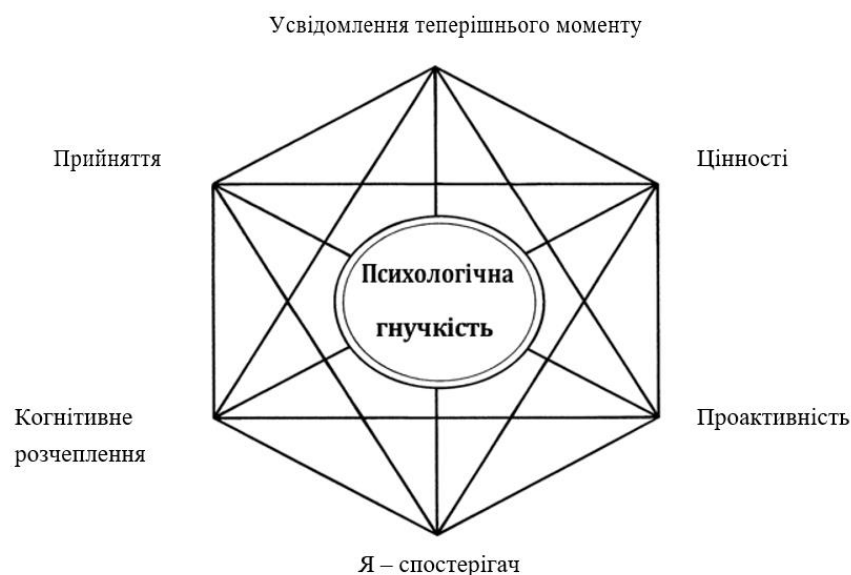


Рис. 1.1 Гексафлекс АСТ: психологічна гнучкість [40]

Acceptance and Commitment Therapy (ACT) — це терапевтична модель

прийняття (acceptance) та відданості (commitment), розроблена С. Гейзом у 1986 році, яка поєднує психологічні та психіатричні підходи з елементами когнітивно-поведінкової терапії. Основна її ідея полягає в тому, щоб допомогти людям приймати свої думки та почуття, розширювати свою поведінку відповідно до власних цінностей та віддавати себе цьому процесу.

На практиці АСТ можна розглядати через призму шести взаємопов'язаних процесів [63]:

1. Прийняття. Цей процес визначається як повноцінний контакт з внутрішніми переживаннями без спроб тікати від них, змінювати їх або контролювати. Це спокійний дозвіл переживанням, хоч би якими вони були, залишитися з людиною.

2. Когнітивне розчеплення. Це процес, при якому людина дистанціюється від думок і «спостерігає» за ними з боку, ніби вони існують окремо і є лише словами.

3. Усвідомлення теперішнього моменту. Це процес неупередженого, сфокусованого сприйняття поточного моменту, без суджень чи оцінювань.

4. Я-спостерігач. Визначається як стан свідомості, коли особистість може спостерігати за своїми думками та внутрішніми процесами з певною дистанцією.

5. Цінності. Це напрями, які людина вважає важливими та значущими для себе. Вони визначають, ким люди справді хочуть бути і які ідеї хочуть відстоювати. Це орієнтири для дій та прийняття рішень.

6. Проактивність. Процес, що акцентує на підході до життя з позиції активних та значущих дій, незважаючи на можливі труднощі.

Ці шість процесів утворюють інтегрований підхід до розуміння та розвитку психологічної гнучкості, а також взаємодії індивіда з його внутрішнім та зовнішнім середовищем. Іншими словами, психологічна гнучкість — це здатність бути тут і зараз, бути відкритими і робити те, що має значення для людини [60].

Психологічна гнучкість є важливим чинником для педагогів, оскільки

дозволяє ефективно справлятися з емоційними труднощами, зберігати професійну стабільність і адаптуватися до змін. Використання принципів Acceptance and Commitment Therapy (АСТ) орієнтує вчителів на свої цінності та приймати конструктивні рішення, що підвищує ефективність їхньої педагогічної діяльності.

Існують різні способи розвитку психологічної гнучкості, і одним із таких підходів є використання нейролінгвістичного програмування (НЛП), яке орієнтоване на оптимізацію когнітивних процесів та покращення здатності адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. НЛП вивчає структуру суб'єктивного досвіду людини і пропонує методи, що можуть допомогти змінювати обмежуючі переконання, адаптуватися до різних ситуацій і ефективно реагувати на стресові фактори. Дж. Гріндер і Р. Бендлер визначають НЛП як систему, що дозволяє людині ефективно взаємодіяти з навколишнім світом через вивчення та оптимізацію її внутрішніх процесів, що дає змогу розвивати психологічну гнучкість у різних сферах життя [52]. В рамках нашого дослідження ми вивчаємо можливості та ефективність цього підходу для розвитку психологічної гнучкості у педагогів.

Теорія нейролінгвістичного програмування (НЛП) - психологічна модель, створена в 1970-х Р. Бендлером і Дж. Гріндером, поєднує лінгвістику, психологію та нейрологію для вивчення поведінкових взаємозв'язків. Заснована на відображенні мови в мозку, НЛП пропонує техніки для зміни поведінки через вплив на мовленнєві та когнітивні процеси.

Більшість статей і наукових праць не пропонують конкретного визначення НЛП або діляться історією, намагаючись пояснити, що, на їхню думку, робить НЛП. Ми виокремили основний фокус цих праць і врахували їх при побудові наступної таблиці, що дозволяє обрати основний погляд на НЛП, який корелює з психологічною гнучкістю. Цей підхід допомагає зрозуміти, як різні трактування НЛП можуть сприяти розвитку психологічної гнучкості, зокрема в контексті адаптації до змін і ефективної взаємодії в педагогічному середовищі. У таблиці буде представлено кореляцію між визначеннями НЛП

та ключовими аспектами психологічної гнучкості, що дозволить точніше зрозуміти, які техніки НЛП сприяють розвитку цієї важливої якості в педагогічній діяльності.

Таблиця 1.2

Зв'язок між визначеннями НЛП та психологічною гнучкістю

Визначення	Основний фокус
Психологічна гнучкість	Готовність відчувати і не втручатися у внутрішній досвід, повністю контактуючи з актуальним моментом, у русі до своїх цілей та цінностей [62]
НЛП 1. «Дослідження суб'єктивного досвіду» [52]	Вивчення та використання індивідуальних сприйнятів та реакцій
НЛП 2. «Дослідження структури суб'єктивного досвіду» [75]	Акцент на вивченні структури внутрішнього досвіду
НЛП 3. «Мистецтво та наука особистої досконалості» [74]	Зміщення фокусу у бік розвитку особистості та досягнення виняткових результатів

Таблиця 1.2. відображає, що визначення НЛП та психологічної гнучкості мають спільний фокус на взаємодії з внутрішнім досвідом та орієнтації на досягнення цілей. Друге визначення НЛП, а саме «Дослідження структури суб'єктивного досвіду», обрано нами базовим, оскільки воно акцентує увагу на важливості розуміння та аналізу власних переживань і реакцій. Це тісно пов'язано з концепцією психологічної гнучкості, яка включає здатність педагога бути в контакті з власними емоціями та сприйняттями, адаптуючи свої дії до змінюваних умов. Для вчителів це означає можливість ефективно реагувати на ситуації в закладі освіти, зберігаючи емоційну стабільність та фокусуючись на своїх педагогічних цілях та цінностях.

Пресупозиції та техніки НЛП можуть бути надзвичайно корисними для педагогів, оскільки вони сприяють розвитку гнучкості мислення, комунікаційних навичок і адаптивності до змінюваного освітнього середовища. Багато науковців, які досліджують НЛП [2; 6; 12; 25; 35; 49; 30], хоча і не зосереджуються безпосередньо на педагогічній сфері, підкреслюють важливість цих інструментів для зміни внутрішніх переконань, покращення

міжособистісної комунікації та управління емоціями. Впровадження НЛП у педагогічну діяльність дозволяє не лише оптимізувати освітній процес, але й сприяє загальному розвитку психологічної гнучкості педагогів, що є важливим аспектом для успішного реагування на нові виклики в освіті.

Пресупозиції в нейролінгвістичному програмуванні (НЛП) є аксіоматичними переконаннями, що лежать в основі ідеології НЛП і сприяють ефективному досягненню бажаних результатів. Вони не лише точно описують реальність, але й є корисними для досягнення поставлених цілей, оскільки їх використання допомагає змінювати обмежуючі переконання та адаптувати когнітивні стратегії. Ідея полягає в тому, що для найефективнішого виконання завдань у НЛП, корисно вірити в ці пресупозиції [18]. Наприклад, пресупозиція «Наші уявлення про світ цим світом не є» («мапа – це не територія») наголошує на тому, що реальність кожної людини суб'єктивна, і тому важливо враховувати індивідуальні погляди учнів, що сприяє кращій взаємодії. «Модель світу іншої людини може докорінно відрізнятись від моєї» закликає педагогів до уважного ставлення до різних точок зору, що дозволяє будувати більш ефективні стосунки з учнями і колегами. Пресупозиція «Не буває поразок, існує лише зворотний зв'язок» дозволяє вчителям сприймати невдачі як можливості для розвитку, а не як кінцеві результати, що підтримує їх психологічну стійкість. Важливою є також пресупозиція «Кожен з нас має всі ресурси, які необхідні для досягнення своїх цілей», що заохочує педагогів вірити у власні можливості для подолання труднощів та в можливості учнів. Всі ці пресупозиції, засновані на ідеології НЛП, допомагають педагогам розвивати гнучкість мислення, покращувати комунікацію з учнями та колегами, адаптуватися до змінюваних умов освітнього середовища і ефективно вирішувати професійні виклики.

Перейдемо до детальнішого розгляду технік нейролінгвістичного програмування, які, як показує дослідження, можуть бути ефективними інструментами для розвитку психологічної гнучкості.

Техніки нейролінгвістичного програмування - це особливим чином

організовані послідовності дій, які відповідають наступним чотирьом умовам: вони працюють, даючи ті результати, для котрих вони призначені; опис слідує техніці «крок-за-кроком», так що техніка може бути освоєна і відтворена кожним, навіть не маючим спеціальної освіти; у всіх вправах закладений критерій витонченості, тобто використовується мінімальна кількість кроків для досягнення результату; техніки не залежать від конкретного змісту, тому є універсальними [7].

Застосування технік НЛП дає можливості розвинути нетрадиційне мислення, приймати нестандартні рішення, виходити за межі загальноприйнятих стереотипів, які доволі часто ускладнюють пізнання себе та навколишнього світу [15].

НЛП пропонує широкий спектр технік і практичних основ, вичерпно описаних у популярних публікаціях, у тому числі, спрямованих спеціально на вчителів і учнів [47]. Ці інструменти можна застосовувати практично до будь-якого аспекту навчання та викладання; самоменеджменту, розвитку презентаційних навичок, навички навчання, управління класом, дизайн навчання тощо.

На сьогодні вчені нараховують близько 70 технік НЛП. Розглянемо найпоширеніші базові техніки в контексті педагогічної діяльності вчителя, оскільки вони можуть бути ефективними інструментами для розвитку психологічної гнучкості та покращення взаємодії з усіма учасниками освітнього процесу.

1. Калібрування (Calibration): Процес уважного спостереження та інтерпретації невербальних сигналів та змін у поведінці, з метою розуміння внутрішнього стану та переживань іншої особи [52]. Для педагога ця техніка може бути корисною, оскільки дозволяє краще розуміти емоційний стан учнів, що сприяє більш ефективній взаємодії, коригуванню методів навчання та підтримці емоційної стабільності в класі.

2. Рефреймінг (Reframing): Ця техніка полягає в зміні способу сприйняття ситуації, що може призвести до нового розуміння та реакцій [39].

Для педагога це відкриває можливості для переосмислення складних ситуацій, допомагає знаходити конструктивні рішення у викладанні та підтримувати позитивний настрій у класі.

3. «В.А.К.»: візуали, аудіали, кінестетики («V.A.K.»: Visual, Auditory, Kinesthetic): Ця техніка визначає основні канали сприйняття інформації (зоровий, слуховий, кінестетичний) та використовує їх для покращення комунікації та навчання [45]. Для педагога ця техніка може допомогти адаптувати методи викладання до індивідуальних особливостей учнів, що може сприяти більш ефективному засвоєнню матеріалу та покращенню взаємодії в класі.

4. Редагування особистісної історії (Editing Personal History): Техніка зміни способу сприйняття подій з минулого для поліпшення психологічного благополуччя та досягнення позитивних змін у поведінці та емоційному стані [41]. У контексті педагогічної діяльності ця техніка може сприяти зміні ставлення до минулих труднощів, що, в свою чергу, дозволить вчителям більш продуктивно реагувати на стресові ситуації та зміцнити емоційну рівновагу у роботі з учнями.

5. Якоріння (Anchoring): Ця техніка включає асоціювання певного стимулу з певним станом або ресурсом для подальшого виклику цього стану шляхом використання того ж самого стимулу [57]. Для педагогів ця техніка може бути ефективною для створення умов, у яких позитивні емоційні або психологічні стани, пов'язані з успіхом, можуть бути активовані під час важливих моментів навчального процесу, що допоможе знизити стрес та підвищити результативність роботи.

6. Раппорт (Rapport): Ця техніка спрямована на створення та підтримання гармонійного взаєморозуміння та стосунків з іншими [44]. Педагогам вона може допомогти будувати довірливі стосунки з учнями, що позитивно впливатиме на їхню мотивацію, покращить комунікацію і сприятиме розвитку продуктивного навчального середовища.

7. Мета-модель (Meta-Modeling): Техніка, яка дозволяє виявляти і

змінювати неясності та узагальнення у мові та думках за допомогою запитань для поліпшення комунікації [39]. Для педагогів ця техніка може допомогти точніше визначати потреби учнів, з'ясовувати непорозуміння та коригувати викладання, що сприятиме більш ефективному навчальному процесу.

8. Модель TOTE (Test-Operate-Test-Exit): Використовується для систематизації дій та забезпечення результативності в процесі досягнення мети чи вирішення завдання. Представляє собою чотири кроки, які використовуються для досягнення конкретної мети або вирішення проблеми.

- Тест (Test): Спочатку описується поточний стан або ситуація. Це оцінювання включає в себе усвідомлення того, що вже робиться, і як це впливає на ситуацію.

- Операція (Operate): Після тестування визначаються конкретні дії або зміни, які можна внести для досягнення бажаного результату. Цей етап передбачає виконання конкретних дій або стратегій.

- Тест (Test): Після того, як були виконані оперативні дії, відбувається повторне тестування для оцінки того, наскільки ефективними були вибрані стратегії. Цей крок слугує для перевірки, чи було досягнуто бажаного результату.

- Вихід (Exit): На останньому етапі вирішується, чи необхідно провести додаткові корекції або внести зміни в стратегії, щоб досягти бажаного результату. Якщо мета досягнута, техніка завершується [42].

Для педагогів ця модель може стати корисною у плануванні та організації навчальних процесів, оскільки дозволяє оцінювати ефективність методів викладання, коригувати стратегії в разі потреби і забезпечувати досягнення освітніх цілей.

9. Створення добре сформульованого результату (Creating a Well-Formed Outcome): Ця техніка спрямована на розробку чітких, конкретних та досяжних цілей, забезпечуючи їх успішне досягнення. Вона дозволяє визначити критерії успіху та створювати образ майбутнього стану, враховуючи всі аспекти та можливі наслідки. Використання цієї техніки

допомагає встановити позитивний контекст для досягнення цілей, враховуючи різноманітні аспекти, такі як особисті цінності, ресурси та обставини [39]. Для педагогів ця техніка могла б сприяти формулюванню чітких освітніх цілей, що дозволяє організувати навчальний процес, орієнтуючись на результат та враховуючи потреби учнів і доступні ресурси.

Дослідження проблеми психологічної гнучкості педагога через призму теорії та практики нейролінгвістичного програмування (НЛП) дає змогу глибше зрозуміти механізми, які впливають на розвиток цієї важливої якості у професіонала. Зокрема, техніки та пресупозиції НЛП сприяють зміні стереотипів мислення, адаптації когнітивних стратегій і активізації внутрішніх ресурсів психіки, що безпосередньо впливає на підвищення психологічної гнучкості педагогів. Ці методи дозволяють педагогам адаптуватися до змінюваного освітнього середовища, покращувати комунікацію з учнями, колегами та батьками, а також підтримувати емоційну стабільність. Впровадження НЛП у педагогічний процес сприяє не лише досягненню кращих результатів у навчанні, а й зміцненню професійної стійкості вчителів, що важливо для їх адаптації до постійних змін в освіті.

Водночас, на основі аналізу теоретичних і практичних аспектів застосування НЛП у педагогічній діяльності [3; 16; 17; 31], встановлено, що ці техніки можуть відігравати важливу роль у розвитку психологічної гнучкості педагогів. Застосування НЛП активно сприяє активізації когнітивних ресурсів, корекції стереотипів мислення та підвищенню здатності адаптуватися до нових умов. Це стає важливим аспектом професійного розвитку педагогів, оскільки психологічна гнучкість забезпечує ефективне реагування на зміни в освітньому процесі і допомагає зберігати емоційну стійкість. Таким чином, психологічна гнучкість і НЛП взаємопов'язані, оскільки НЛП надає інструменти для покращення гнучкості та адаптації в освіті.

1.2. Психологічні механізми впливу НЛП на розвиток психологічної гнучкості педагога

Згідно з психологічними та науковими концепціями, «механізм» у психології визначається як сукупність процесів, які приводять до певного результату, пояснюючи, як і чому зміни в поведінці, емоціях чи когнітивних функціях відбуваються під впливом різних факторів [46]. Механізм включає взаємодію між різними елементами, такими як когнітивні процеси, емоційна регуляція, чи поведінкові реакції, що дозволяє людині адаптуватися до нових умов або змінювати свою поведінку в залежності від ситуації.

У психології важливо розуміти, як ці внутрішні процеси взаємодіють і запускають необхідні зміни. Наприклад, у когнітивно-поведінковій терапії, когнітивні механізми описують, як змінюються переконання людини і як це, в свою чергу, веде до змін у її поведінці і емоціях. Адаптація поведінки чи зміна емоційних реакцій через зміну переконань — це основний механізм цієї терапії, що дозволяє людині змінювати способи реагування на зовнішні фактори [48].

У нейролінгвістичному програмуванні (НЛП) механізм змінює переконання, мову та стратегії поведінки, використовуючи мову і невербальні сигнали для того, щоб змінити сприйняття і емоційні реакції. Згідно з НЛП, механізми можуть працювати як змінні точки для впливу на особисті переконання, стратегії поведінки та інтерпретацію ситуацій, що дозволяє людині з більшою гнучкістю реагувати на виклики [43].

Термін «механізм» в психології також часто використовується для позначення сукупності когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, що допомагають людині пристосовуватися до змін у зовнішньому середовищі. Важливим є вивчення механізмів, які дозволяють змінювати стратегії і підходи до вирішення складних ситуацій, підтримуючи адаптивність і гнучкість [53].

Механізм у рамках нашої роботи — це ланцюг взаємопов'язаних етапів, що включає взаємодію когнітивних, емоційних та поведінкових процесів, які призводять до адаптації або зміни поведінки педагога. Кожен етап цього

ланцюга запускається попереднім і впливає на наступний, що забезпечує ефективну адаптацію педагога до змінюваних умов освітнього процесу та розвитку його психологічної гнучкості. Цей підхід до визначення механізму підкреслює його як інтерактивний, динамічний процес, в якому кожен етап взаємно підсилює або коригує попередній, створюючи ефективну стратегію для розвитку психологічної гнучкості.

Дослідивши техніки НЛП в підрозділі 1.1., можна зазначити, що вони сприяють розвитку психологічної гнучкості педагога через активізацію чотирьох основних механізмів впливу, які дозволяють змінювати стратегії мислення, емоційної регуляції та поведінки в умовах змінних ситуацій. Мова йде про когнітивні, емоційні, поведінкові та рефлексивні механізми. Механізм когнітивного впливу дає змогу змінювати внутрішні переконання та сприйняття ситуацій, що допомагає педагогам переглядати ситуації з іншої точки зору, знижувати стрес і знаходити нові шляхи до вирішення проблем. Механізм емоційного впливу сприяє збереженню емоційної стабільності, що важливо для адаптації до стресових ситуацій. Механізм поведінкового впливу дозволяє коригувати стратегії взаємодії та адаптувати їх до змін у навчальному процесі. Механізм рефлексивного впливу через третю позицію сприйняття дозволяє педагогу оцінювати та коригувати свою поведінку для досягнення кращих результатів.

Розглянемо, як кожен із цих механізмів впливає на розвиток психологічної гнучкості педагога в закладі освіти. Це буде здійснено через конкретні техніки НЛП, які сприяють змінам у когнітивних, емоційних та поведінкових стратегіях, а також в процесах рефлексії, що дозволяють педагогу ефективно адаптуватися до змінюваних умов освітнього середовища та підтримувати високий рівень професійної ефективності. Почнемо з механізму когнітивного впливу, який дозволяє змінювати внутрішні переконання і сприйняття ситуацій, що є основою для подальшої адаптації педагогічних стратегій та підвищення ефективності взаємодії з учнями, колегами, адміністрацією та батьками.

1. Механізм когнітивного впливу завдяки техніці рефреймінг є одним із основних механізмів НЛП для розвитку психологічної гнучкості. Рефреймінг дозволяє змінити сприйняття ситуації шляхом зміни контексту або «рамки» сприйняття проблеми. Це дає можливість педагогу переглянути свої переконання щодо певних викликів в школі й замінити негативне сприйняття на більш конструктивне. Змінюючи сприйняття, учитель стає здатним адаптувати свої стратегії до нових умов, що є важливим для збереження стійкості і ефективності роботи з труднощами. Техніка рефреймінгу [39] дозволяє переглядати складні ситуації не як перешкоди, а як можливості для розвитку. Це змінює як оцінку ситуації, так і відповідну емоційну реакцію на неї, що дозволяє педагогу швидше адаптуватися до змінюваних умов в освітньому процесі.

Ланцюжок механізму когнітивного впливу завдяки техніці рефреймінг виглядає таким чином:

Ідентифікація проблеми → Розпізнавання обмежуючого переконання → Застосування рефреймінгу → Перегляд ситуації через нову призму → Виконання адаптивних дій → Рефлексія та зміна поведінки.

У першому етапі педагог усвідомлює ситуацію, яку сприймає як проблему або виклик. Це може бути, наприклад, конфлікт з колегою чи труднощі в управлінні класом. На цьому етапі відбувається первинне оцінювання ситуації, яке часто є негативним. Далі педагог розпізнає, що його сприйняття ситуації ґрунтується на обмежуючому переконанні, наприклад, «Цей колега не зміниться», або «Це неможливо виправити». Такі переконання обмежують можливості для подальших дій і зменшують шанси знайти ефективні рішення. Третім етапом є застосування техніки рефреймінгу, що дозволяє змінити сприйняття ситуації, перетворюючи її з проблеми на можливість для розвитку нових підходів у спілкуванні або для навчання учнів нових способів взаємодії. Після цього педагог оцінює ситуацію через нову призму, що змінює його емоційну реакцію. Якщо раніше він відчував стрес і тривогу, тепер ситуація стає джерелом для саморозвитку та удосконалення

педагогічних навичок. Завдяки зміненому сприйняттю педагог розвиває нові стратегії і адаптується до ситуації. Наприклад, він може змінити підхід до комунікації з колегами або змінити стратегію управління класом. Після застосування нових підходів педагог рефлексує над результатами і коригує свої стратегії на основі нової оцінки ситуації. Це дозволяє йому зберігати психологічну гнучкість і ефективність у майбутньому.

Таким чином, механізм когнітивного впливу завдяки техніці рефреймінг у НЛП — це ланцюг взаємопов'язаних етапів, що дозволяє педагогу змінювати своє сприйняття ситуації, адаптуватися до нових умов і ефективно реагувати на складні ситуації. Цей процес активує зміну переконань, що позитивно впливає на емоційний стан і поведінку, сприяючи розвитку психологічної гнучкості [43].

Переходимо до наступного важливого механізму — механізму емоційного впливу, орієнтованого на регуляцію емоційних реакцій через техніки НЛП. У педагогічній діяльності здатність контролювати свої емоції є ключовою для підтримки емоційної стабільності та ефективності взаємодії в закладі освіти. Техніки НЛП, такі як якоріння та калібрування, дозволяють педагогу швидко відновлювати емоційний баланс, що є важливим для збереження психологічної гнучкості у стресових чи непередбачуваних ситуаціях. Тепер розглянемо цей механізм детальніше.

2. Механізм емоційного впливу досягається завдяки застосуванню техніки якоріння [57], що полягає в асоціації певного емоційного стану з конкретними стимулами. Наприклад, якщо педагог переживає стрес через неспокійний клас, він може активувати техніку якоріння, щоб викликати спокійний емоційний стан і тим самим зберігати контроль над своїми емоціями. Це дозволяє йому зберігати емоційну стабільність, що є важливим для управління класом і ефективної роботи з учнями в умовах стресу або непередбачуваних ситуацій. Техніка якоріння допомагає педагогу швидко переключатися на потрібний емоційний стан, таким чином, забезпечуючи постійну готовність до нових викликів і адаптації до змінних умов освітнього

процесу [53].

Ще однією важливою технікою в емоційній регуляції є калібрування, що дає змогу педагогу уважно спостерігати за невербальними сигналами учасників освітнього процесу. Калібрування полягає в тому, щоб навчитися розпізнавати емоційний стан учнів, колег, батьків через їх вираз обличчя, жести, поставу, а також через інші невербальні ознаки. Це дозволяє педагогу своєчасно реагувати на зміни в емоційному стані учасників освітнього процесу та адаптувати свою поведінку відповідно до ситуації. Калібрування сприяє не лише покращенню комунікації, але й допомагає створити атмосферу взаєморозуміння в закладі освіти, що є ключовим для розвитку психологічної гнучкості. За допомогою цієї техніки педагог може швидко змінювати стратегію взаємодії, орієнтуючись на емоційні потреби учнів, що забезпечує ефективне навчання і комфортну атмосферу для учнів і вчителя [43].

Ланцюжок механізму емоційного впливу:

Визначення емоційного стану → Використання техніки якоріння → Активація позитивного емоційного стану → Адаптація поведінки через калібрування → Підтримка емоційної стабільності → Ефективна взаємодія з учнями, колегами, батьками.

У першому етапі педагог усвідомлює свій емоційний стан і ситуацію, яка викликає цей стан. Це може бути стрес чи напруга, спричинені складною ситуацією в процесі викладання, спілкування. Після цього педагог використовує техніку якоріння [58], щоб викликати позитивний емоційний стан, наприклад, спокій або впевненість, що дозволяє йому зберігати контроль над ситуацією. На наступному етапі педагог спостерігає за невербальними сигналами учасників освітнього процесу, що дозволяє йому вчасно реагувати на їхній емоційний стан і відповідно адаптувати свою поведінку для покращення взаєморозуміння. Це дає змогу педагогові підтримувати емоційну стабільність і надавати учням, колегам необхідну підтримку. Завдяки емоційній регуляції педагог може ефективно взаємодіяти з усіма учасниками освітнього процесу, підтримувати позитивну атмосферу в класі і сприяти

кращим результатам.

Використання якоріння і калібрування дозволяє педагогу зберігати психологічну гнучкість і ефективно реагувати на змінювані умови. Це допомагає створювати атмосферу спокою і взаєморозуміння, що є ключовим фактором для досягнення успіху в освітньому процесі.

Якщо механізми емоційного впливу допомагають педагогу регулювати свої емоції та підтримувати емоційну стабільність, то механізми поведінкового впливу зосереджені на зміні моделей поведінки. У НЛП ці механізми дозволяють вчителю коригувати свою поведінку відповідно до змінюваних умов і потреб учнів, колег, що є важливим для розвитку адаптивності та ефективності в педагогічній практиці. Розглянемо детальніше, як цей механізм допомагає педагогам змінювати свою поведінку для досягнення кращих результатів.

3. Механізм поведінкового впливу завдяки застосуванню мета-моделі [39] також має важливе значення для розвитку психологічної гнучкості. Техніка НЛП мета-модель допомагає змінювати обмеження в сприйнятті та поведінці. Мета-модель складається з запитань, які дозволяють виявити та трансформувати стереотипи і переконання, що обмежують поведінку. Це дає змогу педагогам змінювати підхід до управління класом, коригувати свої стратегії навчання і ставлення до учнів, покращуючи загальний ефект від взаємодії [77].

Застосування мета-моделі дозволяє вчителю бути більш гнучким у виборі поведінкових стратегій. Замість того, щоб триматися за традиційні підходи, педагог може адаптувати свою поведінку до конкретних умов, що робить його більш ефективним у роботі з учнями [54].

Ланцюжок механізму поведінкового впливу:

Ідентифікація обмежуючого переконання → Використання мета-моделі для виявлення обмежень → Формулювання запитань мета-моделі → Трансформація переконань і стереотипів → Коригування поведінки та стратегії → Покращення ефективності взаємодії і навчання

Механізм поведінкового впливу завдяки застосуванню мета-моделі починається з ідентифікації обмежуючого переконання педагога. Це може бути будь-яке переконання чи стереотип, що обмежує його здатність ефективно працювати в класі, наприклад, «Цей учень не може зрозуміти матеріал» або «Це неможливо виправити». У такому випадку педагог усвідомлює, що його оцінка ситуації обмежує можливість змінити свою поведінку та підхід до класу.

Наступним етапом є використання мета-моделі для виявлення обмежень. Мета-модель НЛП включає в себе набір запитань, що допомагають досліджувати, як переконання впливають на поведінку. Педагог починає ставити питання собі та учням, щоб глибше зрозуміти, які припущення та стереотипи формують його сприйняття ситуації.

Після цього педагог переходить до формулювання запитань мета-моделі, щоб викликати зміну у сприйнятті. Запитання мета-моделі націлені на виявлення недосконалих узагальнень, деформацій та абстракцій в думках. Наприклад, педагог може поставити собі запитання: «Яким чином я можу допомогти цьому учневі, враховуючи його унікальні потреби?» або «Як інші учні можуть допомогти цій ситуації?» Це дозволяє розв'язати обмежуючі переконання і розширити можливості для адаптації.

Коли педагог починає трансформувати переконання і стереотипи, відбувається зміна у його внутрішньому сприйнятті ситуації. Трансформація старих переконань відкриває нові способи взаємодії та управління класом. Наприклад, учитель може почати бачити проблему не як безвихідну, а як можливість для розвитку нових підходів у викладанні.

Завдяки цьому, педагог коригує свою поведінку та стратегію, змінюючи підхід до учнів та управління класом. Наприклад, замість того, щоб покладатися на старі, неефективні методи, педагог може використовувати більш індивідуалізовані стратегії навчання, які краще відповідають потребам учнів.

Насамкінець, покращення ефективності взаємодії та навчання є

кінцевим результатом цього ланцюжка. Коли педагог здатний змінювати свої обмежуючі переконання через використання мета-моделі, він стає більш відкритим до нових можливостей і підходів, що покращує взаємодію з учнями та підвищує загальну ефективність освітнього процесу.

Таким чином, механізм поведінкового впливу завдяки застосуванню мета-моделі сприяє розвитку психологічної гнучкості педагога, дозволяючи йому змінювати старі стереотипи та переконання, що обмежують його професійну діяльність, та адаптувати свої стратегії для кращої взаємодії з учнями.

Педагогічна діяльність вимагає від вчителя постійного усвідомлення своїх думок, емоцій та поведінки, оскільки взаємодія з учнями, колегами та батьками часто є складною і змінною. Більшість педагогів зазвичай використовують першу та другу позиції сприйняття, що є важливими поняттями в НЛП. В першій позиції педагог оцінює ситуацію з власної точки зору, а в другій — намагається уявити себе на місці учня або колеги. Однак ця обмежена гнучкість може призводити до недостатньої об'єктивності або емоційної перенавантаженості. Тому здатність оцінювати свою поведінку з певної дистанції і коригувати її в реальному часі є важливим аспектом розвитку психологічної гнучкості. Це дозволяє педагогу адаптувати свою поведінку та ефективніше взаємодіяти в освітньому середовищі, підвищуючи рівень емоційної стабільності та результативності викладання [53].

Тому наступний механізм впливу через третю позицію сприйняття реальності, яка також є однією з основних у НЛП, є важливим інструментом для розвитку гнучкості педагога в освітньому процесі [43]. Третя позиція дозволяє педагогу сприймати ситуацію з погляду зовнішнього спостерігача, що дає можливість оцінювати події без особистого емоційного залучення. Це забезпечує більш об'єктивну перспективу, дозволяючи педагогам коригувати свою реакцію та стратегії в освітньому процесі, роблячи їх більш гнучкими й адаптивними до різних ситуацій і змін.

4. Механізм рефлексивного впливу завдяки застосуванню третьої

позиції сприйняття дозволяє педагогу відсторонено оцінювати свої емоції, думки та поведінку, що є необхідним для адаптації до змінних умов закладу освіти. Завдяки третій позиції сприйняття реальності, педагог має можливість дивитися на себе і свою поведінку як сторонній спостерігач, що дозволяє оцінити власну діяльність без впливу емоційних реакцій. Це дає можливість педагогам швидко коригувати свої стратегії взаємодії з учнями та адаптувати їх відповідно до поточної ситуації, що підвищує ефективність навчання і взаємодії з учнями.

Ланцюжок механізму рефлексивного впливу завдяки застосуванню третьої позиції сприйняття реальності:

Ідентифікація емоційного стану учнів, колег, батьків → Застосування третьої позиції сприйняття реальності → Аналіз і оцінка своїх дій → Коригування стратегії взаємодії → Покращення ефективності взаємодії

Процес починається з ідентифікації емоційного стану учнів, або колег, або батьків, коли педагог спостерігає за їх невербальними сигналами і визначає їхній емоційний стан. Після цього педагог застосовує третю позицію сприйняття реальності, яка дозволяє йому подивитися на себе та на ситуацію як сторонній спостерігач, оцінити свої емоції, реакції, ситуацію загалом. Це дає можливість об'єктивно оцінити ефективність взаємодії з учасниками освітнього процесу та внести необхідні корективи в свою поведінку.

Завдяки цьому педагог може коригувати стратегію взаємодії, змінюючи свій підхід до учнів або методи навчання, що дозволяє йому більш ефективно реагувати на змінні умови навчання. Це, в свою чергу, покращує ефективність освітнього процесу, підвищуючи результативність взаємодії з учнями та їхнє залучення до навчального процесу.

Механізм рефлексивного впливу завдяки третій позиції сприйняття є потужним інструментом для розвитку психологічної гнучкості педагога. Його застосування дозволяє педагогу більш об'єктивно оцінювати свої емоційні та поведінкові реакції, адаптувати стратегії взаємодії до умов, що змінюються, та покращувати ефективність навчального процесу в різних ситуаціях,

включаючи взаємодію з учнями, колегами, адміністрацією та батьками.

Таблиця 1.3. містить узагальнення основних психологічних механізмів впливу НЛП на розвиток психологічної гнучкості педагога. Вона ілюструє, як різні техніки НЛП активізують когнітивні, емоційні, поведінкові та рефлексивні процеси, що сприяють адаптації педагогів до змінюваних умов освітнього середовища. Кожен з механізмів відіграє свою роль у розвитку здатності педагогів гнучко реагувати на виклики, зберігаючи емоційну стабільність та ефективно взаємодіючи з учнями, колегами та батьками.

Таблиця 1.3

Механізми впливу НЛП на психологічну гнучкість педагогів

Механізм впливу	Опис механізму	Техніки НЛП, що використовуються для впливу	Роль у розвитку психологічної гнучкості
Механізм когнітивного впливу	Зміна переконань і сприйняття ситуацій, щоб адаптувати стратегії до нових умов	Рефреймінг, мета-модель	Дозволяє змінювати сприйняття проблеми, знижувати стрес, знаходити нові рішення. Спрощує адаптацію до змін, оптимізуючи когнітивні стратегії.
Механізм емоційного впливу	Регулювання емоційних реакцій для підтримки стабільності в стресових ситуаціях	Якоріння, калібрування	Підтримує емоційну рівновагу, дозволяє швидко відновлювати контроль над емоціями, що є важливим для ефективної роботи в умовах стресу.
Механізм поведінкового впливу	Зміна моделей поведінки для адаптації до нових ситуацій	Мета-модель, TOTE	Допомагає педагогам коригувати свою поведінку відповідно до умов і потреб учнів, що підвищує ефективність комунікації та управління класом.
Механізм рефлексивного впливу	Оцінка власної поведінки та стратегій через зовнішній погляд для корекції своїх дій	Третя позиція сприйняття	Дозволяє педагогу оцінювати свої реакції та коригувати стратегії взаємодії з учнями та колегами, що підвищує ефективність педагогічного процесу.

Загалом, ці механізми є основою для адаптивної поведінки педагога, що дозволяє йому зберігати психологічну гнучкість навіть у складних та

змінюваних умовах освітнього середовища. Кожен з механізмів сприяє розвитку важливих аспектів педагогічної діяльності: від ефективної комунікації до збереження емоційної стабільності та адаптації до змін в освітньому процесі.

1.3. Фактори, що впливають на ефективність застосування технік НЛП у розвитку психологічної гнучкості педагога

На сьогоднішній день не існує досліджень, що безпосередньо зосереджені на визначенні факторів, які впливають на ефективність впровадження технік НЛП у педагогічну діяльність. Проте огляд літератури та власний досвід дозволяють виділити низку факторів, які безпосередньо або опосередковано визначають успіх застосування цих методик у роботі педагогів.

Хоча більшість наукових робіт зосереджена на загальних психологічних аспектах і ефективності НЛП в інших сферах, такі дослідження не завжди враховують специфіку педагогічної діяльності. Однак, зібрані дані з наукових джерел, а також практика застосування НЛП в освіті, дозволяють нам виділити кілька ключових факторів, що можуть значно впливати на здатність педагога ефективно використовувати ці техніки для розвитку психологічної гнучкості. Тому, на основі існуючих досліджень та власного досвіду, ми можемо обґрунтувати ці фактори як важливі аспекти, які впливають на успішність застосування НЛП у педагогічному контексті.

Далі розглянемо основні фактори, що впливають на ефективність використання технік НЛП у розвитку психологічної гнучкості педагога.

1. Особистісні характеристики педагога.

Особистісні характеристики педагога є одним із факторів, які, на основі огляду літератури та практичного досвіду, можуть впливати на ефективність застосування технік НЛП у педагогічному процесі. Це стосується таких аспектів, як самосвідомість, емоційна стабільність та здатність до саморефлексії, які створюють підґрунтя для успішного використання методів

НЛП, оскільки вони визначають, наскільки педагог може адаптувати свої стратегії взаємодії з учнями, зберігаючи при цьому психологічну гнучкість. Важливо зазначити, що хоча наукові дослідження поки що не зосереджені на цих взаємозв'язках у педагогічному контексті, практика показує, що самосвідомість педагога безпосередньо впливає на здатність ефективно застосовувати техніки НЛП.

Самосвідомість педагога дозволяє йому оцінювати свої емоційні реакції та коригувати свої дії відповідно до ситуації. Це особливо важливо в умовах освітнього процесу, де педагогу часто доводиться реагувати на непередбачувані ситуації, які можуть викликати стрес чи інші емоційні реакції. Педагоги, які володіють високим рівнем самосвідомості, здатні краще контролювати свої емоції і, таким чином, більш ефективно використовувати техніки НЛП для розвитку психологічної гнучкості, що дозволяє їм адаптувати свої стратегії до змінюваних умов.

Згідно з дослідженнями, самосвідомість є важливим елементом особистісної зрілості, яка є ключовою для ефективної педагогічної діяльності. М. Савчин у своїй монографії «Здатності особистості» підкреслює важливість таких фундаментальних здатностей особистості, як вміння вірити, любити та творити добро, а також здатність боротися зі злом, свободу та відповідальність. Він зазначає, що для успішної педагогічної діяльності педагоги повинні мати не лише професійні знання, але й особистісні якості, що сприяють ефективній взаємодії з учнями та іншими учасниками освітнього процесу [29]. Це також підтримується теоретичними висновками, які вказують на те, що педагогічна діяльність вимагає від учителя постійного самоконтролю та здатності до саморегуляції для підтримки емоційного балансу та ефективної взаємодії.

Ідеї Б. Скіннера також набувають важливого значення в контексті застосування технік НЛП у педагогічній діяльності. У своїй роботі «Science and Human Behavior» автор стверджує про те, що люди навчаються не тому, чому їх вчать, а тому, чому кожен прагне їх навчити [78]. Це означає, що

особистість педагога та його емоційний стан можуть мати великий вплив на результативність навчання. Тобто, педагог, який проявляє відкритість і адаптивність до нових методів, має більше шансів ефективно застосовувати НЛП у своїй практиці, оскільки здатний створювати необхідну емоційну атмосферу для навчання. Саме самосвідомість і готовність до змін дають педагогу можливість застосовувати НЛП для адаптації до нових умов і коригування своїх педагогічних стратегій в реальному часі

Американські дослідники Л. Лешвей та ін. визначають важливість таких характеристик педагога, як особистісні якості, здібності, знання себе, знання інших і характер [68]. Вони підкреслюють, що для ефективної педагогічної діяльності педагог має розвивати енергію, товариськість, харизму та інші особистісні якості, що сприяють формуванню довіри та відкритості у взаємодії з учнями і колегами. Це дозволить педагогу ефективно застосовувати техніки НЛП, оскільки енергійний і харизматичний педагог здатний створити сприятливу атмосферу для змін і навчання, використовуючи інструменти НЛП для коригування емоційних і поведінкових реакцій. Знання себе, зокрема розуміння власних сильних і слабких сторін, є основою для застосування НЛП, оскільки дає змогу педагогу ефективно контролювати деструктивні емоції та коригувати власні реакції. Крім того, здатність педагога до знання інших і розвиток комунікативних навичок є важливим аспектом для застосування НЛП, оскільки дозволяє педагогу краще розуміти емоційний стан учнів і коригувати поведінку в реальному часі. Водночас, важливою складовою ефективного використання НЛП є характер педагога, що визначає його автентичність, цілісність і послідовність у словах і вчинках. Педагог, який є прикладом для учнів, здатний практикувати те, що сповідує, має більше шансів успішно застосовувати техніки НЛП для розвитку психологічної гнучкості як у себе, так і в своїх учнів.

Особистісні характеристики педагога, такі як самосвідомість, емоційна стабільність і здатність до саморефлексії, є важливим фактором, що впливає на ефективність застосування технік НЛП. Ці характеристики визначають

здатність педагога адаптувати свої стратегії взаємодії з учнями, знижуючи стрес і забезпечуючи психологічну гнучкість. Техніки НЛП, які вимагають високого рівня емоційної саморегуляції, стають більш ефективними, коли педагог здатний коригувати свої емоційні реакції та поведінку відповідно до змінюваних умов навчання. Водночас, педагогу з низьким рівнем самосвідомості чи емоційної стабільності може бути складно ефективно застосовувати техніки НЛП, оскільки йому важче контролювати свої емоції та поведінку в стресових ситуаціях, що ускладнює використання цих методів у педагогічній діяльності.

2. Професійний досвід педагога.

Професійний досвід педагога є одним із факторів, який може значно вплинути на ефективність застосування технік НЛП у розвитку психологічної гнучкості. Досвідчений педагог має значний набір перевірених стратегій і методик, які допомогли йому досягати успіху в педагогічній діяльності. Однак, ці стратегії не завжди є гнучкими і можуть не повною мірою відповідати швидко змінним вимогам освітнього процесу. Техніки НЛП, що сприяють адаптації та розвитку психологічної гнучкості, можуть стати інструментом для оновлення цих стратегій, що дозволить педагогам ефективніше взаємодіяти з учнями в умовах змінюваного середовища.

На початкових етапах педагогічної діяльності, коли вчителі ще знаходяться в процесі професійного становлення, їх відкритість до нових методів може бути значно більшою, що дозволяє швидше інтегрувати техніки НЛП у практику. Молоді педагоги часто схильні до експериментів і готові до застосування інновацій, що створює можливості для швидкої адаптації методик НЛП у їхній діяльності. Проте, досвідчені педагоги можуть зіштовхуватися з певними труднощами при застосуванні нових методик, оскільки їхня педагогічна діяльність вже сконструйована на перевірених стратегіях, що не завжди дозволяє швидко змінити підходи. Однак педагоги з багаторічним досвідом, які відкриті до інновацій, можуть комбінувати старі методи з новими техніками НЛП для досягнення високих результатів у

навчанні та розвитку учнів.

Професійний досвід педагога також важливий для ефективної інтеграції НЛП в освітній процес. Згідно з Н. Бутенком, професійна компетентність педагога включає здатність взаємодіяти з власним досвідом, а також враховувати досвід інших, що є джерелом інформації для оцінки своїх дій [4]. Така здатність дозволяє педагогам використовувати свій досвід як базу для адаптації нових методик, включаючи техніки НЛП, і робить їх більш ефективними в умовах змінюваного освітнього середовища.

Таким чином, професійний досвід педагога може як сприяти, так і ускладнювати впровадження технік НЛП у педагогічну діяльність. Молоді педагоги можуть швидше адаптувати нові підходи, в той час як досвідчені педагоги можуть стикатися з труднощами через менш гнучкі настанови. Однак відкритість до інновацій і готовність поєднувати нові та старі стратегії дозволяє досвідченим педагогам ефективно застосовувати техніки НЛП, що сприятиме розвитку психологічної гнучкості.

3. Ставлення до змін і здатність до адаптації.

Здатність педагога адаптуватися до змін є важливим фактором для ефективного застосування технік НЛП. Відкритість до нових підходів та готовність змінювати власну поведінку і стратегії взаємодії з учнями сприяє успішному впровадженню інноваційних методів. Педагоги, які мають високу адаптивність, здатні швидше приймати нові підходи і інтегрувати їх у свою педагогічну діяльність, що забезпечує розвиток психологічної гнучкості. Техніки НЛП, зокрема ті, що включають зміни в поведінці та способах взаємодії з учнями, вимагають від педагога готовності до змін, адже вони передбачають гнучке коригування стратегій в реальному часі, що є необхідним для ефективного навчального процесу.

Важливо, щоб педагог мав позитивне ставлення до змін у професії. Це ставлення є основою для активного включення нових підходів у педагогічну діяльність, а також для готовності змінювати свої стратегії взаємодії з учнями. Згідно з дослідженнями, позитивне ставлення до змін не лише забезпечує

внутрішню готовність до нововведень, але й допомагає педагогам адаптувати свої методи до нових вимог освітнього процесу [36], що, в свою чергу, підвищує ефективність застосування НЛП. Власне, для успішного застосування інноваційних методик педагогам необхідно переосмислити свої професійні якості та стратегії, що дозволить їм адаптувати їх до нових реалій освіти і забезпечити високий рівень професіоналізму.

Цей фактор також вимагає переоцінки особистісних та професійних якостей педагога, які необхідні для самостійного вдосконалення своїх знань та умінь. Педагог, який готовий до змін, здатний застосовувати інноваційні підходи в освітній діяльності, що сприяє розвитку психологічної гнучкості [1]. Техніки НЛП, що передбачають зміну поведінки та адаптацію до нових ситуацій, вимагають від педагога внутрішньої готовності до трансформацій і розвитку своїх професійних навичок.

Здатність педагога адаптуватися до змін може бути як сприятливим, так і обмежувальним фактором для ефективного впровадження технік НЛП. Педагоги, які готові приймати нові підходи та змінювати свої стратегії, здатні швидко інтегрувати інноваційні методи, що сприяє їхньому професійному розвитку. Однак педагогам, які не готові до змін, буде складно адаптувати нові техніки, що може перешкоджати їхній здатності до гнучкої взаємодії з учнями та іншими учасниками освітнього процесу.

4. Культурний і соціальний контекст педагогічної діяльності.

Культурний і соціальний контекст є важливими чинниками, які безпосередньо впливають на ефективність застосування технік НЛП у педагогічній діяльності. Врахування соціальних та культурних особливостей учнів, їхніх батьків та колег допомагає педагогу коригувати свої стратегії та адаптувати методи, що підвищує результативність навчання. Наприклад, учні з різних культурних груп можуть мати різні підходи до сприйняття навчальних матеріалів і методів взаємодії, тому техніки НЛП потребують адаптації до цих відмінностей. Якщо педагог враховує ці особливості, він зможе коригувати свої стратегії взаємодії, що сприятиме розвитку психологічної гнучкості та

ефективності навчального процесу.

Соціокультурна компетентність педагога — це здатність розуміти і враховувати соціальні та культурні відмінності в учнівських групах. Як зазначає К. Пономарьова, важливими складовими цієї компетентності є соціальна готовність учнів до адаптації в суспільстві, а також знання національних традицій та морально-етичних якостей [22]. Педагог, який володіє такою компетентністю, здатний краще розуміти потреби своїх учнів, коригувати свої методи взаємодії з ними та адаптувати техніки НЛП відповідно до конкретної соціокультурної ситуації. Наприклад, вчитель може застосовувати різні техніки НЛП для учнів з різними мовними, етнічними та соціальними фонами, створюючи тим самим ефективне середовище для навчання та розвитку.

Водночас, коли педагог не враховує культурні та соціальні особливості учнів, це може призвести до неефективного застосування технік НЛП. Наприклад, жорстке застосування загальних методик без урахування соціокультурних відмінностей може викликати нерозуміння чи опір з боку учнів. Якщо педагог не здатний адаптувати свої стратегії до конкретних умов, це може спричинити труднощі у навчальному процесі, знизити ефективність взаємодії з учнями та, як наслідок, обмежити можливості розвитку психологічної гнучкості.

5. Психологічний клімат та підтримка в закладі освіти.

Психологічний клімат у закладі освіти також є важливим фактором у застосуванні технік НЛП, оскільки створює умови для більш ефективного використання інноваційних методик. Позитивний психологічний клімат, в основі якого лежить підтримка колег і адміністрації, сприятиме відкритості педагога до змін і даватиме йому можливість ефективно впроваджувати нові стратегії взаємодії з учнями, колегами та батьками. Водночас, негативний психологічний клімат може створювати перешкоди для застосування технік НЛП, оскільки педагог, що відчуває стрес і відсутність підтримки, менш схильний до впровадження нового. Однак, незважаючи на це, техніки НЛП

можуть бути корисними навіть в токсичному середовищі, оскільки вони сприяють розвитку психологічної гнучкості і допомагають педагогам зберігати емоційну стабільність і адаптуватися до складних умов.

Як зазначає Ф. Хміль, психологічний клімат формується через емоційні зв'язки між членами колективу, що дозволяє створити атмосферу підтримки і довіри [34]. Коли педагог відчуває підтримку і готовність до змін, техніки НЛП стають ефективними інструментами для розвитку психологічної гнучкості, оскільки вони дозволяють адаптувати поведінку та стратегії взаємодії з учнями і колегами. Водночас, у токсичному середовищі, де відсутня така підтримка, техніки НЛП можуть допомогти педагогу зберігати емоційну стабільність, знижувати стрес і знаходити нові підходи до вирішення проблем, тим самим покращуючи атмосферу в колективі.

Згідно з дослідженнями О. Емішянця, психологічний клімат у колективі впливає на емоційний стан і функціонування педагогів [8]. Негативні емоційні зв'язки можуть призвести до стресу та зниження ефективності праці, однак в таких ситуаціях техніки НЛП можуть сприяти зміні сприйняття ситуації, зменшувати негативні емоційні реакції і стимулювати більш продуктивну взаємодію.

Таким чином, психологічний клімат та підтримка в закладі освіти безпосередньо впливають на ефективність застосування технік НЛП. Однак навіть в умовах токсичного середовища ці техніки можуть допомогти педагогам адаптуватися, зберігати емоційну стабільність і сприяти позитивним змінам у колективі, що в кінцевому підсумку підвищує рівень психологічної гнучкості.

Враховуючи вищеописаний аналіз, наступна таблиця 1.4. узагальнює основні фактори, які можуть впливати на впровадження НЛП в педагогічну діяльність. Вона надає чітке уявлення про внутрішні та зовнішні чинники, що сприяють або обмежують ефективність цих методик. Використання технік НЛП вимагає не лише професійних знань і навичок, але й адаптації до змінюваних умов освітнього процесу, а також здатності педагога до

саморефлексії та відкритості до нових підходів.

Таблиця 1.4

**Фактори, що впливають на ефективність застосування технік НЛП
у розвитку психологічної гнучкості педагога**

Фактор	Опис	Вплив на ефективність застосування НЛП
1. Особистісні характеристики педагога	Самосвідомість, емоційна стабільність, здатність до саморефлексії	Педагоги з високим рівнем самосвідомості краще контролюють свої емоції і адаптують свої стратегії до змінюваних умов. Це дозволяє ефективно використовувати техніки НЛП, що сприяють психологічній гнучкості.
2. Професійний досвід педагога	Рівень професіоналізму та досвіду роботи	Молоді педагоги можуть швидше адаптувати нові методи, тоді як досвідчені педагогічні працівники можуть мати труднощі в інтеграції нових підходів, проте їх досвід дозволяє комбінувати нові і старі стратегії для досягнення високих результатів.
3. Ставлення до змін і здатність до адаптації	Відкритість до нових методів, здатність змінювати стратегії	Педагоги, які мають високу адаптивність та готовність до змін, здатні швидше впроваджувати інновації, включаючи НЛП. Це забезпечує підвищення психологічної гнучкості і ефективності взаємодії з учнями.
4. Культурний і соціальний контекст педагогічної діяльності	Урахування соціокультурних особливостей учнів, батьків і колег	Важливо враховувати культурні та соціальні відмінності, оскільки вони можуть впливати на ефективність використання технік НЛП. Педагоги, які адаптують свої методи до цих відмінностей, створюють більш сприятливе навчальне середовище.
5. Психологічний клімат та підтримка в закладі освіти	Емоційна атмосфера, підтримка колег та адміністрації	Позитивний психологічний клімат і підтримка з боку колег і адміністрації сприяють впровадженню нових підходів, зокрема НЛП. У токсичному середовищі ці техніки можуть допомогти зберегти емоційну стабільність і адаптуватися до складних умов.

Ця таблиця узагальнює фактори, які, на основі огляду літератури та практичних спостережень, значно впливають на ефективність застосування технік НЛП у розвитку психологічної гнучкості педагогів. Важливими є як внутрішні характеристики, такі як самосвідомість і готовність до змін, так і

зовнішні фактори, включаючи соціокультурний контекст і психологічний клімат. Успіх впровадження НЛП залежить від комплексного підходу, який об'єднує ці фактори для забезпечення ефективної педагогічної діяльності.

Таким чином, успіх застосування НЛП залежить від врахування внутрішніх і зовнішніх факторів.

Висновки до розділу 1

1. У результаті теоретичного аналізу було визначено, що психологічна гнучкість є ключовим компонентом ефективної професійної діяльності педагога. Ця якість включає здатність адаптуватися до змін, ефективно вирішувати проблеми та змінювати стратегії відповідно до нових викликів в освітньому середовищі. Психологічна гнучкість дозволяє педагогу зберігати емоційну стабільність і впевнено реагувати на стресові ситуації, що сприяє підтримці ефективної взаємодії з учнями, колегами та адміністрацією.

2. Проаналізовано теоретичні концепції, що стосуються психологічної гнучкості. Базовим визначенням для цього дослідження було взято визначення С. Гейза, який трактує психологічну гнучкість як готовність відчувати і не втручатися у внутрішній досвід, повністю контактуючи з актуальним моментом, при цьому рухаючись до своїх цілей і цінностей. Також було розглянуто теорії Т. Кашдана, Дж. Гілфорда, М. Варія та інших авторів, які визначають гнучкість як здатність змінювати поведінку та стратегії відповідно до зовнішніх умов. Особлива увага була приділена нейролінгвістичному програмуванню (НЛП), яке розглядає зміну внутрішніх переконань і поведінкових стратегій як основний механізм розвитку психологічної гнучкості.

3. Виділено основні психологічні механізми, які сприяють розвитку психологічної гнучкості в педагогічній діяльності: механізми когнітивного, емоційного, поведінкового та рефлексивного впливів. Кожен з цих механізмів має значення для адаптації педагогів до змінюваних умов і ефективної взаємодії з учнями, колегами та батьками. Техніки НЛП, зокрема рефреймінг,

якоріння, мета-моделювання та третя позиція сприйняття, є важливими інструментами для розвитку цих механізмів, дозволяючи змінювати сприйняття ситуацій і покращувати емоційну регуляцію.

4. Визначено, що інструменти НЛП можуть значно покращити адаптивність педагогів в освітньому середовищі. Це дозволяє їм ефективно реагувати на труднощі в навчальному процесі, підтримувати емоційну стабільність, а також знаходити конструктивні шляхи для вирішення конфліктів і навчальних проблем. У зв'язку з цим виникає необхідність у впровадженні НЛП як ефективного інструмента для розвитку гнучкості педагогів.

5. Виокремлено п'ять основних факторів, які впливають на ефективність застосування технік НЛП у розвитку психологічної гнучкості педагога: особистісні характеристики педагога (самосвідомість, емоційна стабільність, здатність до саморефлексії), професійний досвід, ставлення до змін, здатність адаптуватися до нових умов, культурний і соціальний контекст педагогічної діяльності, а також психологічний клімат та підтримка. Самосвідомість педагога дозволяє краще контролювати емоції та адаптувати стратегії до змін. Професійний досвід може бути як сприятливим, так і обмежувальним фактором, залежно від відкритості педагога до нововведень. Готовність до змін та адаптації є важливими для інтеграції нових методів. Врахування соціокультурних особливостей учнів і колег забезпечує ефективну взаємодію в педагогічному процесі. Психологічний клімат та підтримка в закладі освіти також відіграють ключову роль у застосуванні НЛП, оскільки створення сприятливого середовища для педагогів підвищує ефективність впровадження нових методик.

6. Дослідження теоретичних аспектів психологічної гнучкості педагога в контексті НЛП підтвердило її важливість для успішної адаптації до змін в освітньому середовищі. Психологічна гнучкість дозволяє педагогам не лише ефективно вирішувати професійні проблеми, але й покращувати взаємодію з учнями, колегами та батьками, створюючи сприятливі умови для навчання і

розвитку. Вивчення та застосування НЛП дає педагогам змогу не лише освоювати нові стратегії, а й підтримувати емоційну рівновагу, що є важливим аспектом для їх професійного росту.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ПЕДАГОГІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ТЕХНІК НЛП

2.1. Методологічне обґрунтування дослідження психологічної гнучкості педагогів

У рамках дослідження психологічної гнучкості педагогів основною метою було емпірично визначити характеристики особистості, поєднання яких складають психологічну гнучкість у педагогічній діяльності. Психологічна гнучкість педагогів в умовах сучасних викликів, таких як швидкі зміни в освітньому середовищі, стресові ситуації, високі вимоги до професійних стандартів, вимагає особливих характеристик особистості, що дозволяють ефективно адаптуватися та підтримувати професійну стабільність.

Враховуючи це, нами був реалізований психологічний практикум «НЛП-практики для вчителів: дотик до невідомого», в якому взяли участь 61 педагог. Метою практикуму було дослідити вплив технік нейролінгвістичного програмування (НЛП) на розвиток психологічної гнучкості педагогів, зокрема через застосування різноманітних НЛП-методик, НЛП-вправ, майстер-класів та лекційних занять. Ці заходи були спрямовані на покращення здатності педагогів адаптуватися до нових умов професійного середовища, підвищення їх емоційної стійкості та розвитку здатності ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

На початковому етапі було проведено вступне емпіричне дослідження, яке дозволило оцінити початковий рівень психологічної гнучкості учасників та їхню готовність до впровадження нових методик у професійну діяльність. Для цього були використані стандартизовані та авторські опитувальники, що дозволили оцінити психологічні характеристики педагогів у контексті розвитку їхньої гнучкості.

Під час практикуму учасники проходили лекційні та практичні заняття, які допомогли їм ознайомитися з основами НЛП, а також освоїти методики,

спрямовані на розвиток психологічної гнучкості. У програму були включені лекції на тему «Міфи про НЛП: чому вони застаріли», що мали на меті розвіювання стереотипів про НЛП, а також заняття з калібрування, мета-моделі і встановлення рапорту, що сприяли покращенню комунікаційних навичок педагогів. Крім того, учасники мали можливість пройти два майстер-класи: «Як НЛП може збагатити роботу вчителя?» і «Стратегії гнучкості педагога через призму НЛП», які допомогли закріпити отримані знання на практиці.

На завершальному етапі було проведено фінальне емпіричне дослідження, яке дозволило оцінити зміни у рівні психологічної гнучкості учасників після проходження практикуму. Для цього використовувались ті ж методики, що й на початковому етапі, що дозволило порівняти результати і об'єктивно оцінити ефективність проведених заходів.

Психологічний практикум «НЛП-практики для вчителів: дотик до невідомого» був орієнтований на вивчення впливу технік НЛП на психологічну гнучкість педагогів. Як зазначалося в розділі 1.1, психологічна гнучкість є здатністю особистості адаптувати свої когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії відповідно до змін навколишнього середовища, зберігаючи при цьому ефективність і внутрішній баланс. Враховуючи визначення психологічної гнучкості С.Гейза, в межах цього дослідження основним завданням було не лише теоретичне обґрунтування цього феномену, але й емпіричне вимірювання його складових. Зокрема, ми намагались з'ясувати, які характеристики психологічної гнучкості є найбільш важливими для педагогів у професійній діяльності та як техніки НЛП можуть сприяти їх розвитку в умовах швидких змін та високих вимог у сучасному освітньому середовищі.

У контексті цього дослідження були обрані методики, які дозволяють комплексно оцінити основні аспекти психологічної гнучкості. Зокрема, дослідження включає оцінку емоційної стабільності, довіри до себе та інших, готовності до змін, рівня оптимізму та благополуччя, оскільки ці компоненти

визначають здатність педагога адаптуватися до швидких змін і ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Враховуючи важливість технік НЛП для педагогів у розвитку психологічної гнучкості, одним із завдань дослідження стало визначення, як знання та застосування цих технік впливає на психологічну гнучкість учасників.

Отже, для досягнення поставленої мети нами використано стандартизовані опитувальники та шкали, що вимірюють як загальні аспекти психологічної гнучкості, так і інші важливі компоненти, необхідні для адаптації педагогів до змінюваних умов освітнього середовища.

Дослідження було реалізовано в декілька етапів: спочатку проведено вступне анкетування та отримано дані за чотирма методиками, потім здійснено психологічний практикум, і на завершення проведено анкетування для отримання повторних даних за тими ж методиками.

Вступне анкетування педагогів (див. Додаток А) було проведене з метою виявити ПІБ досліджуваних, стать, вік, назва закладу освіти, в якому працюють, тип закладу освіти (початкова школа, гімназія, ліцей, коледж, інше), в якому форматі працює заклад освіти (офлайн, онлайн, змішане навчання), посада (вчитель, вчитель і заступник директора, вчитель і директор, психолог, соціальний педагог, асистент вчителя), педагогічний стаж (до 3 років, 3-5 років, 6-10 років, 11-20 років, більше 20 років), територіальне розташування під час участі в психологічному практикумі (область, місто, чи знаходиться заклад під окупацією), посилання на соціальні мережі, електронна адреса.

Вибірка досліджуваних: загальна кількість – 61 педагог, усі досліджувані жіночої статі у віці 26-65 років.

Більшість учасників дослідження належить до вікових груп, які розподілені наступним чином (див. рис. 2.1.): 4,9% учасників належать до вікової категорії 26-35 років, 39,3% – до 36-45 років, 45,9% – до 46-55 років, і 9,8% – до 56-65 років. Це свідчить про різноманітність вікового складу учасників практикуму, що дозволяє припустити, що програма зацікавила

педагогів різного віку.

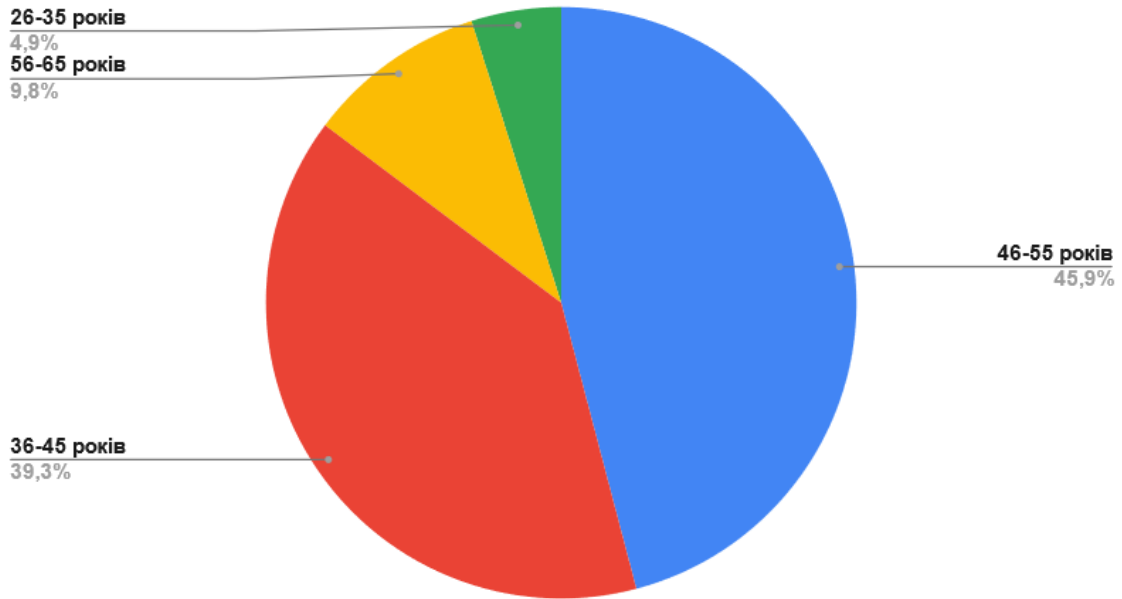


Рис. 2.1. Вік учасників дослідження

Щодо посад учасників (див. рис. 2.2.), то більшість, а саме 59%, займають посаду вчителя, 16,4% – керівники закладів освіти, 19,7% – заступники директорів, 3,3% – асистенти вчителя, а 1,6% складають психологи. Це вказує на мультидисциплінарний характер групи учасників дослідження, яка включає фахівців з різних аспектів освітнього процесу.

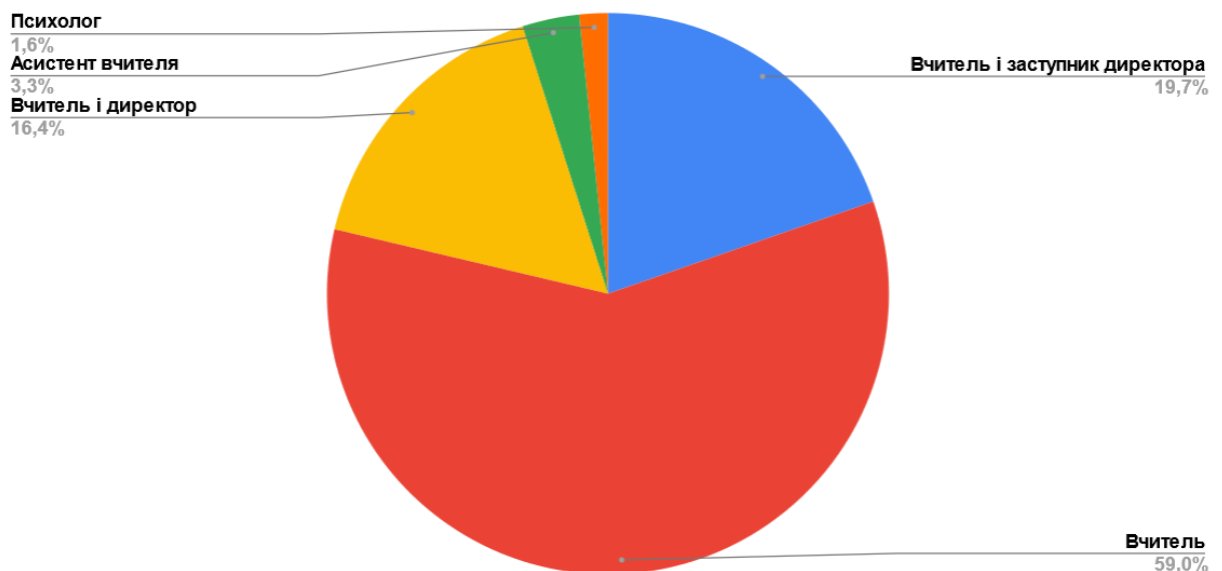


Рис. 2.2 Посада учасників дослідження

Згідно з даними про педагогічний стаж учасників (див. рис. 2.3.), 1,6% мають досвід роботи до 3 років, 1,6% – від 3 до 5 років, 11,5% – від 6 до

10 років, 23% – від 11 до 20 років, і 62,3% – мають понад 20 років педагогічного стажу. Більшість учасників мають значний досвід роботи, що може по-різному впливати на участь у практикумі та його результати. Педагоги з великим стажем часто вже мають усталені методи роботи, що може стати як перевагою, так і бар'єром для сприйняття нових методик. З одного боку, вони можуть бути більш впевненими у своїх діях та відкритими до нових підходів, що дозволяє їм успішно інтегрувати НЛП у свою діяльність. З іншого боку, тривалий досвід може іноді призводити до стійких професійних стереотипів, які можуть уповільнити або ускладнити адаптацію до нових методик. Отже, ефективність практикуму може залежати від здатності педагогів із різним досвідом гнучко адаптуватися до змін і впроваджувати нові стратегії в свою практику.

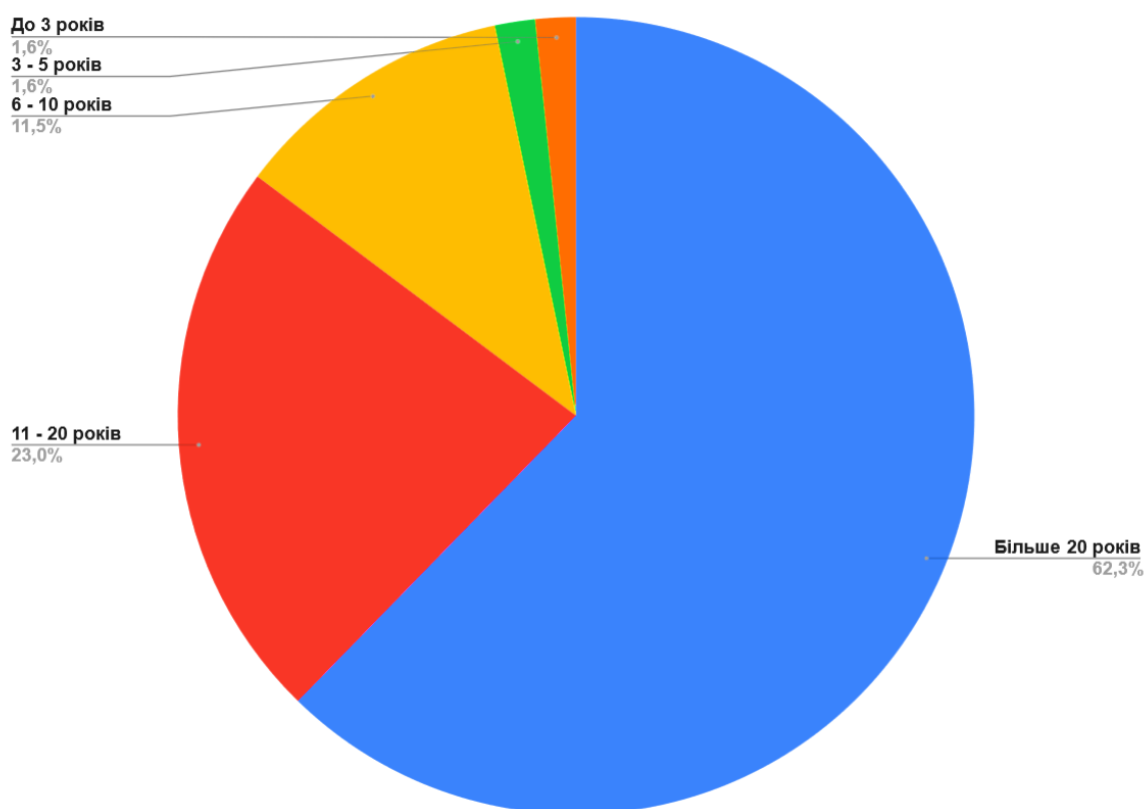


Рис. 2.3 Педагогічний стаж учасників дослідження

Згідно з результатами анкетування (див. рис. 2.4.), 55,7% учасників працюють офлайн, 23% – онлайн, а 21,3% – використовують змішане навчання. Це свідчить, що, незважаючи на складні умови війни, педагоги готові адаптуватися до різних форматів навчання. Більше того, їхня готовність

взяти участь у психологічному практикумі підкреслює прагнення до професійного розвитку та вдосконалення, навіть в умовах нестабільного освітнього процесу.

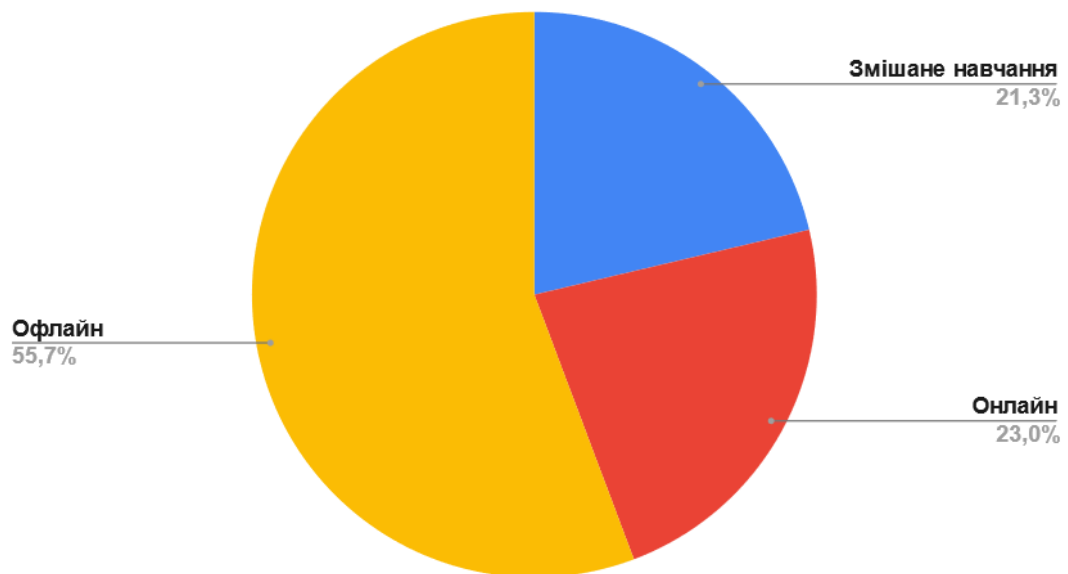


Рис. 2.4 Формат роботи закладу освіти,
в якому працюють учасники дослідження

Учасники дослідження працюють у різноманітних закладах освіти. Серед них є вищі навчальні заклади, коледжі, ліцеї, гімназії, спеціалізовані школи, заклади дошкільної освіти, а також інші освітні установи.

Серед закладів дошкільної освіти є один представник — Заклад дошкільної освіти (ясла-садок) комбінованого типу «Золота рибка» Долинської міської ради.

До групи ліцеїв, гімназій та закладів загальної середньої освіти належать наступні: Комунальний заклад «Вінницький ліцей №30 ім. Тараса Шевченка», Запорізька гімназія №91 Запорізької міської ради, Чернівецький ліцей №17 «Успіх» Чернівецької міської ради, Чернівецький ліцей №6 імені Олександра Доброго, Запорізький класичний ліцей Запорізької міської ради Запорізької області, Орадівська гімназія Христинівської міської ради Черкаської області, Коломийський ліцей №1 імені В. Стефаника, Спеціальна школа №26 м. Києва, Запорізька гімназія №93 Запорізької міської ради Запорізької області, Крихівецький ліцей Івано-Франківської міської ради, Калуський ліцей №10

Калуської міської ради Івано-Франківської області, Харківський ліцей №164 Харківської міської ради, Комунальний заклад «Луцький ліцей №18 Луцької міської ради», Іванівський ліцей Рівнянської сільської ради Новоукраїнського району Кіровоградської області, Приватний заклад «Дубенська гімназія «Премудрість», Чмирівський ліцей Чмирівської сільської ради Старобільського району Луганської області, Сем'янівський НВК Полтавської міської ради, Ужгородський ліцей ім. В.С. Гренджі-Донського, Містківський ліцей Пустомитівської міської ради Львівського району Львівської області, Першотравенський ліцей №2 Першотравенської міської ради, Фастівський ліцей №4 Фастівської міської ради Київської області, Нововолинський ліцей №1 Нововолинської міської ради Волинської області, Врадіївський ліцей №2 Врадіївської селищної ради Первомайського району Миколаївської області, Чернівецький ліцей №12 «Ювілейний» Чернівецької міської ради, Верховинський ліцей Верховинської селищної ради, Черкаська спеціалізована школа №2 інформаційних технологій, Науковий ліцей комунального закладу вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, Опорний заклад освіти «Сколівська академічна гімназія при Національному університеті «Львівська політехніка» імені Героя України Героя Небесної Сотні Олега Ушневича Сколівської міської ради, Пристромська гімназія Студениківської сільської ради Бориспільського району Київської області, Приватний заклад загальної середньої освіти I ступеня «Академія сучасної освіти» з поглибленим вивченням іноземних мов, Приватний заклад «Навчально-виховний комплекс «Школа АІСТ»: Центр розвитку дитини - загальноосвітня школа I-III ступенів», Міжнародна школа УМКА, Костянтинівський заклад загальної середньої освіти №1 Костянтинівської міської ради Донецької області, Приватний заклад «Запорізький класичний ліцей», Комунальний заклад «Харківський ліцей №181 «Дьонсурі» Харківської міської ради», Заклад загальної середньої освіти «Микільська-на-Дніпрі гімназія» Солонянської селищної ради Дніпропетровської області, Комунальний заклад «Харківський ліцей №178

Харківської міської ради», Тернопільська загальноосвітня школа I-III ступенів №27 імені Віктора Гурняка, Міжнародна школа NEO STUDY, Ліцей №141 «Освітні ресурси та тренінг» м. Києва, Херсонський академічний ліцей імені О. В. Мішукова Херсонської міської ради при Херсонському державному університеті, Спеціалізована школа I-III ступенів №44 з поглибленим вивченням англійської мови м. Києва, Середня загальноосвітня школа I-III ступенів №224 м. Києва, Новоселицький ліцей №2 Новоселицької міської ради Чернівецького району Чернівецької області, Комунальний заклад «Мелітопольський ліцей-інтернат II-III ступенів» Запорізької обласної ради, Комунальний заклад «Вінницький ліцей №31», Золотоніська спеціалізована школа №2 інформаційних технологій Золотоніської міської ради Черкаської області, Ліцей міжнародних відносин №51 м. Києва.

До коледжів належать такі заклади, як Комунальний заклад «Жовтоводський фаховий педагогічний коледж», Відокремлений структурний підрозділ «Донбаський аграрний фаховий коледж Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля» та Івано-Франківський фаховий медичний коледж.

До категорії закладів вищої освіти належать: Житомирський державний університет імені Івана Франка та Львівський торговельно-економічний університет.

Серед інших освітніх установ варто зазначити такі як: Варшавська українська школа, Центр мовної та цифрової освіти «Школа успіху», Інклюзивно-ресурсний центр Ірпінської міської ради, Центр дистанційної освіти «Джерело», Дитячий центр VseЗнайко, Національний центр «Мала академія наук України», Суботня українська школа в Німеччині, Augustinum gGmbH (Німеччина).

Таблиця 2.1. узагальнює інформацію про типи закладів освіти, в яких працюють учасники дослідження. Це важливо, оскільки різноманітність освітніх контекстів може впливати на застосування технік НЛП та розвиток психологічної гнучкості педагогів. Різні типи закладів освіти можуть

забезпечувати різні умови для впровадження методів НЛП, що, в свою чергу, може сприяти формуванню різних аспектів психологічної гнучкості педагогів.

Таблиця 2.1

Розподіл учасників дослідження за типами освітніх установ

Тип закладу освіти	Кількість закладів
Заклади дошкільної освіти	1
Ліцеї, гімназії та заклади загальної середньої освіти	47
Коледжі	3
Заклади вищої освіти	2
Інші освітні установи	8

Таким чином, учасники дослідження працюють у широкому спектрі освітніх установ різного рівня, що дозволяє отримати різноманітний досвід і практичні результати для аналізу в дослідженні.

Далі будуть детально описані *методики дослідження*.

1. Опитувальник «Прийняття та дії» (AAQ-II) (С. Гейза) [38].

Ця методика дозволяє виміряти психологічну негнучкість, що є ключовим компонентом психологічної гнучкості (див. Додаток Б). Вона оцінює здатність індивіда до прийняття власних думок, емоцій і поведінки. Оскільки педагогам необхідно бути психологічно гнучкими для адаптації до змін, цей опитувальник дає змогу визначити, як педагоги справляються з новими викликами.

Мета: Оцінити рівень психологічної негнучкості.

Обробка результатів: Високий рівень (49-37 балів), середній рівень (36 - 20 балів), низький рівень (19-0 балів).

2. Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе (А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко) [28].

Ця методика вивчає важливі когнітивні та емоційні реакції на різноманітні життєві ситуації, що відображають здатність особистості адаптуватися до змін, що є основним аспектом психологічної гнучкості (див. Додаток В). Довіра є критичним елементом для педагогів, оскільки вона безпосередньо впливає на їхню здатність ефективно взаємодіяти з учнями,

колегами та соціумом.

Мета: Оцінити рівень довіри до себе, інших людей і світу.

Обробка результатів: Високий, середній та низький рівень для кожної з трьох шкал. За шкалою «довіра до себе» високий рівень визначався результатами від 20 до 30 балів, середній рівень — від 7 до 19 балів, а низький рівень — від 0 до 6 балів. За шкалою «довіра до інших людей» високий рівень відповідали результати від 10 до 15 балів, середній рівень — від 4 до 9 балів, а низький рівень — від 0 до 3 балів. За шкалою «довіра до світу» високий рівень характеризувався результатами від 10 до 15 балів, середній рівень — від 4 до 9 балів, а низький рівень — від 0 до 3 балів.

3. Шкала оптимістичного стану (ШОС) (О. Савченко, Д. Лавриненко) [26].

Оптимістичний стан є важливим для підтримки емоційного балансу в умовах стресових ситуацій, з якими стикаються педагоги (див. Додаток Г). Методика дозволяє оцінити, наскільки оптимістичні педагоги, що, в свою чергу, відображає їхню здатність ефективно справлятися з труднощами. Цей аспект тісно пов'язаний з психологічною гнучкістю, оскільки оптимізм сприяє розвитку адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій і допомагає педагогу зберігати ефективність та продуктивність навіть у складних умовах.

Мета: Виявити оптимістичний стан учасників.

Обробка результатів: Високий рівень (35-24 балів), середній рівень (23 - 12 балів), низький рівень (11-0 балів).

4. Індекс благополуччя BOO3-5 (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) [13].

Цей індекс дозволяє оцінити рівень психологічного благополуччя, що є важливим фактором для підтримки стійкості та здатності педагога адаптуватися до змін (див. Додаток Д). Високий рівень благополуччя позитивно впливає на професійну діяльність, знижуючи стрес та підвищуючи ефективність роботи. Психологічне благополуччя тісно пов'язано з психологічною гнучкістю, оскільки воно забезпечує здатність педагога

швидко адаптуватися до нових умов, зберігаючи при цьому емоційну рівновагу та стабільність, що необхідно для успішної роботи в освітньому середовищі.

Мета: Визначити рівень благополуччя учасників.

Обробка результатів: Високий рівень (25-17 балів), середній рівень (16 - 8 балів), низький рівень (7-0 балів).

5. Опитування «Ваша обізнаність про НЛП» (розроблене автором).

Це опитування оцінює рівень знань педагогів про НЛП до та після проєкту (див. Додаток Е). Воно дозволяє оцінити, чи змінився рівень обізнаності педагогів про техніки НЛП та їх здатність застосовувати ці методи у своїй практиці.

Мета: Виявити рівень знань педагогів про НЛП та оцінити ефективність проєкту.

Обробка результатів: Якісна обробка результатів опитування.

6. Вибір пріоритетних характеристик особистості педагога, що визначають його психологічну гнучкість (розроблене автором).

У цьому етапі дослідження педагогам було запропоновано вибрати 5 пріоритетних характеристик особистості, які, на їхню думку, найбільше визначають їхню психологічну гнучкість. Учасники мали змогу вибрати з 24 характеристик або додати власні варіанти, якщо вважали, що інші важливі аспекти не були включені (див. Додаток Ж).

Нами була розроблена узагальнююча таблиця 2.2. методик дослідження, які використовувалися для оцінки психологічної гнучкості педагогів.

У таблиці представлені різні інструменти для вимірювання таких аспектів, як психологічна негнучкість, довіра, оптимістичний стан, благополуччя, обізнаність про НЛП та пріоритетні характеристики особистості, що визначають психологічну гнучкість педагога. Кожна з методик має чітко визначену мету та методи обробки результатів, що дозволяє комплексно оцінити рівень психологічної гнучкості в контексті педагогічної діяльності. Ці інструменти дозволяють оцінити показники, що впливають на

психологічну гнучкість.

Таблиця 2.2

**Комплексні методики для дослідження
психологічної гнучкості педагогів**

№	Методика	Мета	Обробка результатів
1.	Опитувальник «Прийняття та дії» (AAQ-II) (С. Гейза)	Оцінити рівень психологічної негнучкості	Високий рівень (49-37 балів), середній рівень (36-20 балів), низький рівень (19-0 балів)
2.	Методика довіри/недовіри (А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко)	Оцінити рівень довіри до себе, інших людей і до світу	Високий, середній та низький рівень для кожної шкали: довіра до себе (20-30 балів — високий, 7-19 балів — середній, 0-6 балів — низький), довіра до інших людей (10-15 балів — високий, 4-9 балів — середній, 0-3 балів — низький), довіра до світу (10-15 балів — високий, 4-9 балів — середній, 0-3 балів — низький)
3.	Шкала оптимістичного стану (ШОС) (О. Савченко, Д. Лавриненко)	Виявити оптимістичний стан учасників	Високий рівень (35-24 балів), середній рівень (23-12 балів), низький рівень (11-0 балів)
4.	Індекс благополуччя ВООЗ-5 (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)	Визначити рівень благополуччя учасників	Високий рівень (25-17 балів), середній рівень (16-8 балів), низький рівень (7-0 балів)
5.	Опитування «Ваша обізнаність про НЛП» (розроблене автором)	Виявити рівень знань педагогів про НЛП та оцінити ефективність проєкту	Якісна обробка результатів опитування
6.	Вибір пріоритетних характеристик особистості педагога, що визначають його психологічну гнучкість (розроблене автором)	Визначити пріоритетні характеристики, що визначають психологічну гнучкість педагога	Якісна обробка результатів: вибір 5 характеристик серед 24 (з можливістю додати власні)

Ця таблиця дає чітке уявлення про ключові методи, що були застосовані для дослідження та оцінки психологічної гнучкості педагогів у контексті використання НЛП.

Нами для аналізу даних, отриманих в результаті застосування описаних методик, були використані методи математичної статистики. Для оцінки центральних тенденцій застосовувалися середнє арифметичне ($\bar{x}$), мода (M_o) та медіана (M_e), що дозволили визначити основні характеристики розподілу даних. Для вимірювання варіативності використовувалися дисперсія (D) та

стандартне відхилення (σ), що дало змогу оцінити ступінь розсіювання значень навколо середнього. Для перевірки статистичних гіпотез застосовувався t-критерій Стюдента для парних вибірок, який дозволяє оцінити значущість змін між результатами до та після проєкту. Крім того, метод кореляції Пірсона був використаний для визначення взаємозв'язку між різними характеристиками психологічної гнучкості. Ці статистичні методи забезпечили об'єктивність аналізу та точність інтерпретації результатів дослідження.

Обрані методики та підходи дозволяють отримати всебічне уявлення про психологічну гнучкість педагогів, що є важливим для аналізу та інтерпретації результатів дослідження за допомогою статистичних методів. Наступним етапом буде дослідження характеристик педагогів у контексті розвитку їхньої психологічної гнучкості, а також вивчення їх обізнаності щодо технік НЛП та їхнього впливу на педагогічну діяльність.

2.2. Дослідження характеристик педагогів у контексті розвитку психологічної гнучкості

У цьому підрозділі описано дослідження психологічних характеристик педагогів, що визначають їх психологічну гнучкість у професійній діяльності в рамках психологічного практикуму «НЛП-практики для вчителів: дотик до невідомого». Для цього було проведено опитування, яке оцінювало шість основних характеристик особистості, важливих для адаптації педагогів до змінюваного освітнього середовища.

Усі учасники практикуму спочатку пройшли вступне опитування, яке дозволило отримати вхідні дані щодо цих характеристик. Після завершення практикуму було проведено повторне опитування для оцінки змін у рівні психологічної гнучкості. Це дозволило оцінити ефективність розробленої та апробованої програми психологічного практикуму, спрямованого на розвиток психологічної гнучкості педагогів за допомогою технік НЛП, та визначити її вплив на професійну адаптацію учасників.

Далі переходимо до опису результатів вступного дослідження, яке дозволяє вивчити різні аспекти психологічної гнучкості учасників перед проходженням психологічного практикуму.

1. Вивчення психологічної негнучкості педагогів проводилось за допомогою опитувальника «Прийняття та дії» (AAQ-II) (С. Гейза) [38]. Результати представлені в таблицях 2.3., 2.4. та в додатку И.

Таблиця 2.3

Дослідження психологічної негнучкості педагогів до практикуму

Рівень	Шкала прийняття	
	Кількість учасників дослідження	%
Високий	2	3,28
Середній	35	57,38
Низький	24	39,34

Вивчення психологічної негнучкості педагогів показало, що у більшості переважає середній рівень психологічної негнучкості (57,38%). Виявлено, що педагоги можуть в одних ситуаціях бути досить гнучкими, а в інших – забезпечувати жорсткість та стійкість до нововведень. Педагоги можуть проявляти готовність змін, проте в обмеженому обсязі. Наприклад, впроваджувати нові освітні методики, але тільки ті, які вважають звичними та зрозумілими, уникаючи більш складних чи радикальних змін.

Низький рівень виявлено у (39,34%) педагогів, що вказує на високу психологічну гнучкість, що є позитивною характеристикою професійної діяльності. Психологічна гнучкість дозволяє педагогам адаптуватися до змін, відкрито реагувати на нові виклики та ефективно взаємодіяти з учнями, колегами та освітньою системою загалом.

Високий рівень становить (3,28%) педагогів. Виявлено труднощі адаптації до умов, що змінюються, нездатність переглядати свої переконання і стратегії, а також схильність до жорсткого, одноманітного поведінкового реагування. Педагоги неохоче приймають нові освітні технології, методи навчання чи зміни у навчальній програмі, що сприяє уповільненню процесу адаптації школи чи установи до сучасних вимог.

Наступна таблиця 2.4. демонструє середні значення, стандартне відхилення, моду та інші важливі статистичні показники для отриманих результатів опитування учасників дослідження, що пройшли методику «Прийняття та дії» (AAQ-II).

Таблиця 2.4

Основні статистичні показники рівня психологічної негнучкості педагогів за методикою «Прийняття та дії» (AAQ-II) до практикуму

Шкала прийняття (AAQ-II)	Середнє значення (x)	Стандартне відхилення (σ)	Мода (Mo)	Медіана (Me)	Діапазон (Range)	Дисперсія (D)
До проведення психологічного практикуму	22,95	9,60	19	22	10-39	58,38

Результати вступного опитування за методикою «Прийняття та дії» (AAQ-II), отримані до початку психологічного практикуму, вказують на наявність середнього рівня психологічної негнучкості серед учасників. Середнє значення 22,95 свідчить про те, що більшість педагогів на момент дослідження мали певні труднощі з адаптацією до змін та стресових ситуацій, що є ознакою психологічної негнучкості.

Мода, яка складає 19, вказує на найбільш поширене значення серед учасників. Оскільки середнє значення становить 22,95, це свідчить, що більшість учасників мають рівень психологічної негнучкості, близький до середнього.

Медіана, яка дорівнює 22, підтверджує, що половина учасників мають рівень негнучкості, близький до середнього значення, і вказує на певну рівновагу між учасниками з різними рівнями психологічної гнучкості.

Стандартне відхилення в 9,60 та дисперсія 58,38 вказують на помірну варіативність результатів серед учасників. Це означає, що деякі педагоги демонструють значно вищий або нижчий рівень психологічної негнучкості, що свідчить про відмінності в психологічних характеристиках учасників.

Діапазон значень, який складає 29, також підтверджує широку різницю між найменшими та найбільшими оцінками, що підкреслює різноманітність

рівня психологічної негнучкості серед педагогів.

Таким чином, результати дослідження показують значну різницю в рівнях психологічної негнучкості серед педагогів, що вказує на необхідність впровадження загальних заходів для покращення їх здатності адаптуватися до змін. Більшість педагогів мають середній рівень психологічної негнучкості, що свідчить про труднощі з адаптацією до змін, що може обмежувати їх здатність ефективно реагувати на нові виклики в освітньому середовищі. Водночас частина педагогів демонструє високу психологічну негнучкість, що може значно уповільнювати процеси впровадження нових методик і адаптації до змін. Різноманітність рівнів негнучкості серед учасників підкреслює важливість впровадження заходів для розвитку психологічної гнучкості в педагогічному середовищі.

2. Дослідження когнітивних та емоційних реакцій на різноманітні життєві ситуації педагогів відбувалося за допомогою «Методики довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (автори: А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко) [28]. Результати представлені в таблицях 2.5., 2.6. та в додатку К.

Таблиця 2.5

**Вивчення когнітивних та емоційних реакцій
на різноманітні життєві ситуації педагогів до практикуму**

Рівень	Шкали					
	довіра до себе		довіра до інших людей		довіра до світу	
	Кількість учасників дослідження	%	Кількість учасників дослідження	%	Кількість учасників дослідження	%
Високий	52	85,24	18	29,50	16	26,23
Середній	9	14,76	43	70,5	45	73,77
Низький	-	-	-	-	-	-

Вивчення когнітивних та емоційних реакцій на різноманітні життєві ситуації педагогів показало, що за шкалою «довіра до себе» у більшості переважає високий рівень довіри до себе (85,24%), що свідчить про довіру педагогів своїм відчуттям, переживанням, пам'яті, логічним висновкам. Вони

переконані у власній компетентності, вірять в свої власні сили, значимість, цінність.

Педагоги схильні до налагодження позитивних стосунків з іншими людьми, конструктивно взаємодіяти з іншими в конкретних ситуаціях.

За шкалою «довіра до інших людей» виявлено середній рівень (70,5%).

За шкалою «довіра до світу» виявлено середній рівень (73,77%), що вказує на позитивні погляди на життя, розуміння ціннісних установок людей, толерантне ставлення до інших. Педагоги демонструють некритичну, відкриту позицію щодо подій у світі.

Таблиця 2.6. представляє основні статистичні показники, зокрема середнє значення, стандартне відхилення, моду та інші важливі результати, отримані в опитуванні учасників дослідження, які проходили «Методику довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе».

Таблиця 2.6

Основні статистичні показники за «Методикою довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» до практикуму

Показник	Довіра до себе	Довіра до інших людей	Довіра до світу
Середнє значення ($\bar{x}$)	23,37	8,29	10,80
Стандартне відхилення (σ)	4,31	2,39	2,31
Мода (M_o)	24	9	12
Медіана (M_e)	24	9	11
Діапазон (Range)	6–30	3–15	3–15
Дисперсія (D)	14,47	6,41	2,99

За даними таблиці 2.6., високий рівень довіри до себе (середнє значення 23,37) свідчить про відносну стабільність і внутрішню впевненість педагогів, що є позитивною ознакою психологічної гнучкості. Така довіра дозволяє педагогу ефективно діяти в змінюваному освітньому середовищі, що є важливою умовою адаптації до нових умов.

Однак низький рівень довіри до інших людей (середнє значення 8,29) вказує на обмежену здатність педагогів до відкритості й конструктивної

взаємодії в професійному середовищі. Це може бути індикатором недостатньої психологічної гнучкості в контексті соціальної адаптації та комунікації в колективі, що є важливими аспектами для ефективної роботи в освітньому процесі.

Довіра до світу (середнє значення 10,80) також знаходиться на середньому рівні, що може свідчити про певну закритість або складність прийняття змін у професійному середовищі та суспільстві в цілому. Це може бути перешкодою для розвитку гнучкості в реагуванні на нові виклики та зміни в освіті.

Різноманітність у рівнях довіри, яку показують значення стандартного відхилення, свідчить про те, що психологічна гнучкість педагогів виявляється на різних рівнях у залежності від індивідуальних особливостей, що потребує більш детальної роботи для розвитку цієї характеристики у всіх учасників. Таким чином, довіра є важливою складовою психологічної гнучкості, і її розвиток сприятиме більш ефективній адаптації педагогів до змін у професійному середовищі.

3. Виявлення оптимістичного стану педагогів проводилось за допомогою Діагностичної методики «Шкала оптимістичного стану» (ШОС) (автори: О. Савченко, Д. Лавриненко) [26]. Результати представлені в таблицях 2.7., 2.8. та додатку Л.

Таблиця 2.7

Дослідження оптимістичного стану педагогів до практикуму

Рівень	Шкала оптимістичного стану	
	Кількість учасників дослідження	%
Високий	52	85,24
Середній	9	14,76
Низький	-	-

Аналіз оптимістичного стану педагогів, представлений у таблиці 2.7, показав, що у більшості переважає високий рівень (85,24%). Високий рівень оптимізму у педагогів відіграє важливу роль в освітньому процесі та впливає

на їхню професійну ефективність та емоційне благополуччя. Оптимізм допомагає педагогам легше справлятися з професійними труднощами, такими як велика кількість завдань, взаємодія з різними учнями та колегами, адміністративні вимоги тощо. Оптимістичні педагоги рідше відчують вигоряння, тому що вони бачать у проблемах можливість для зростання та вирішення, а не тупикову ситуацію. Вони можуть передавати позитивний настрій своїм учням, створюючи комфортне та мотивуюче навчальне середовище. Їх віра в успіх допомагає учням почуватися впевненіше і прагнути кращих результатів. Оптимізм сприяє стійкій мотивації до професійного розвитку та навчання.

Середній рівень виявлений у 14,76% педагогів. Середній рівень оптимізму у педагогів передбачає баланс між реалістичною оцінкою складних ситуацій та позитивним ставленням до роботи та життя. Педагоги з таким рівнем оптимізму можуть виявляти як позитивні, і нейтральні реакції на труднощі. Вони здатні зберігати позитивний настрій, але при цьому розуміють, що не всі проблеми легко вирішуються. Вони підходять до складних завдань із реалістичними очікуваннями, але не втрачають надії на успіх. Такі педагоги сприймають успіхи учнів як результат спільної роботи, але усвідомлюють, що можуть бути невдачі. Вони не надто емоційні у ситуаціях неспіху, але при цьому готові знаходити шляхи для покращення та прогресу.

Таблиця 2.8

Дослідження оптимістичного стану педагогів до практикуму

Показник	Вхідні результати
Середнє значення ($\bar{x}$)	27,80
Стандартне відхилення (σ)	4,30
Мода (M_o)	27
Медіана (M_e)	27
Діапазон (Range)	16–36
Дисперсія (D)	18,52

Таблиця 2.8. надає основні статистичні показники, такі як середнє значення, стандартне відхилення, моду та інші ключові результати, отримані

в опитуванні учасників дослідження, які проходили методику «Шкала оптимістичного стану» (ШОС).

Аналіз таблиці 2.8. показує, що до психологічного практикуму педагогам був властивий середній рівень оптимістичного стану (середнє значення 27,80). Стандартне відхилення (4,30) свідчить про помірну варіативність в рівні оптимізму серед учасників, що може бути результатом різної психологічної готовності до змін. Мода (27) та медіана (27) вказують на те, що найбільша частина педагогів мала рівень оптимістичного стану близький до середнього, що є характерним для більшості учасників.

Діапазон значень (16–36) і помірна дисперсія (18,52) підтверджують, що рівень оптимізму серед педагогів варіюється, вказуючи на індивідуальні відмінності. Такі варіації можуть бути зумовлені різними факторами, такими як професійний досвід або особисті риси учасників. Висока варіативність вказує на різний рівень готовності до змін серед педагогів.

Оптимістичний стан є важливою характеристикою психологічної гнучкості, і результати цієї таблиці показують, що більшість педагогів мають потенціал для покращення своєї гнучкості через підвищення рівня оптимізму та готовності адаптуватися до змін у професійному середовищі.

4. Вивчення рівня благополуччя педагогів проводилось за допомогою опитувальника «Індекс благополуччя BOO3-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) [13]. Результати представлені в таблицях 2.9., 2.10. та додатку М.

Таблиця 2.9

Дослідження рівня благополуччя педагогів до практикуму

Рівень благополуччя	Кількість учасників дослідження	%
Високий	12	19,6
Середній	38	62,3
Низький	11	18,1

Відповідно до даних таблиці 2.9., аналіз рівня благополуччя педагогів показав, що у більшості переважає середній рівень благополуччя (62,3%). Психологічне благополуччя характеризується гармонією із самим собою,

задоволеністю життям, відчуттям сенсу та мети, а також здатність справлятися з життєвими викликами. Це важливий аспект загального стану, який включає емоційне, когнітивне та соціальне здоров'я. Педагоги відчувають бадьорість та активність.

Високий рівень виявлено у 19,6% педагогів, що говорить про на гарний настрій, бадьорість, активність, яка змінюється спокоєм та відпочинком.

Низький рівень мають 18,1% педагогів. Такі педагоги не проявляють активності в поведінці, в їхньому повсякденному житті відсутні цікаві речі. Педагоги швидко втомлюються та не встигають відпочити після робочого дня.

Таблиця 2.10. містить основні статистичні показники, зокрема середнє значення, стандартне відхилення, моду та інші важливі результати, отримані за методикою «Індекс благополуччя BOO3-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX).

Таблиця 2.10

Основні статистичні показники за методикою «Індекс благополуччя BOO3-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) до практикуму

Показник	Вхідні результати
Середнє значення ($\bar{x}$)	12,21
Стандартне відхилення (σ)	5,79
Мода (M_o)	10
Медіана (M_e)	12
Діапазон (Range)	3–24
Дисперсія (D)	23,40

Результати таблиці 2.10. свідчать про середній рівень благополуччя серед учасників дослідження до психологічного практикуму. Середнє значення 12,21 вказує на наявність певних труднощів у благополуччі, що може бути пов'язано з високим рівнем стресу або недостатнім емоційним балансом. Мода 10 та медіана 12 підтверджують, що більшість учасників мають значення, близькі до середнього, що вказує на помірний рівень благополуччя.

Високе стандартне відхилення 5,79 та дисперсія 23,40 свідчать про значну варіативність серед учасників, що може означати великі відмінності у рівнях благополуччя серед педагогів, що залежить від індивідуальних

психологічних особливостей. Діапазон значень (від 3 до 24) також підтверджує цю варіативність.

Індекс благополуччя є важливою характеристикою психологічної гнучкості, оскільки здатність підтримувати емоційне благополуччя і баланс є основою адаптації до змін і стресових ситуацій. Отже, дані свідчать про потребу в роботі над підвищенням рівня благополуччя серед педагогів, що сприятиме розвитку їх психологічної гнучкості в професійному середовищі.

5. Аналіз обізнаності педагогів про НЛП проводився за допомогою опитування «Ваша обізнаність про НЛП». Результати представлені в таблиці 2.11. та додатку Н.

Таблиця 2.11

Дослідження обізнаності педагогів про НЛП до практикуму

№	Показник обізнаності педагогів про НЛП	Кількість учасників дослідження	%
1	Чи чули Ви про термін «Нейролінгвістичне програмування (НЛП)»?		
	а) Так	40	65,57
	б) Ні	21	34,43
2	Чи володієте Ви інформацією про негативні аспекти НЛП?		
	а) Так	9	14,76
	б) Ні	52	85,24
3	Як Ви оцінюєте свою освіченість щодо НЛП?		
	а) Висока	-	-
	б) Середня	9	14,76
	в) Низька	52	85,24
4	Чи маєте Ви досвід застосування технік НЛП у Вашій роботі?		
	а) Так, але результати неоднозначні	3	4,92
	б) Ні, не маю досвіду	58	95,08

Аналіз результатів обізнаності педагогів про НЛП до практикуму, за даними таблиці 2.11., показав значну варіативність серед учасників. Більшість педагогів (65,57%) підтвердили, що чули про термін «Нейролінгвістичне програмування (НЛП)», що свідчить про наявність загальних уявлень про НЛП серед більшості учасників. Однак 34,43% учасників не мали поняття про цей термін, що вказує на відсутність знайомства з НЛП у значної частини групи.

Щодо негативних аспектів НЛП, більшість учасників (85,24%) не мали інформації про можливі негативні наслідки використання цих технік, що підкреслює відсутність поглибленого розуміння НЛП. Лише 14,76% учасників мали певне уявлення про можливі негативні аспекти НЛП, що свідчить про потребу в додатковому навчанні та обговоренні цих аспектів серед педагогічної спільноти.

Також було виявлено, що 85,24% учасників оцінюють свій рівень обізнаності щодо НЛП як низький, що підтверджує відсутність значних знань у цій сфері серед більшості педагогів. Лише 14,76% зазначили середній рівень обізнаності, що підкреслює необхідність підвищення рівня освітньої роботи щодо НЛП серед педагогів.

Що стосується досвіду застосування технік НЛП, то 95,08% учасників не мали досвіду їх використання у своїй роботі, що свідчить про відсутність практичного застосування НЛП серед педагогів. Лише 4,92% учасників відзначили, що використовували техніки НЛП, але з неоднозначними результатами, що вказує на потребу в більш глибокій апробації цих методик в освітньому процесі.

Загалом, результати дослідження показують, що більшість педагогів до проєкту не мали достатнього уявлення про НЛП і не використовували ці методики в своїй практиці, що підкреслює важливість подальшого підвищення обізнаності та розвитку навичок застосування НЛП серед педагогів. Це також свідчить про потребу в освітніх програмах, які зможуть ефективно інтегрувати НЛП у педагогічну діяльність для покращення якості освіти.

6. Дослідження вибору пріоритетних характеристик особистості педагога, що визначають його психологічну гнучкість. Результати представлені в таблиці 2.12. та додатку П.

Аналіз вибору пріоритетних характеристик особистості педагога, згідно з таблицею 2.12., показав, що педагогами були обрані характеристики, що, на їх думку, найбільше визначають психологічну гнучкість у професійній діяльності. Серед найпоширеніших вибраних характеристик, Здатність

адаптуватися до змін була обрана 52,45% учасників. Це свідчить про важливість здатності швидко адаптуватися до нових умов освітнього процесу, оскільки в умовах постійних змін педагогам необхідно бути гнучкими для ефективної роботи. Емпатія, яка була обрана 50,81% учасників, підтверджує, що педагоги цінують здатність розуміти емоційні потреби учнів і колег. Емпатія допомагає створити підтримуюче та комфортне середовище для учнів, а також зміцнює взаєморозуміння в колективі.

Таблиця 2.12

**Дослідження пріоритетних характеристик особистості педагога
до практикуму**

№	Характеристики особистості педагога	Кількість учасників дослідження	%
1	Здатність адаптуватися до змін	32	52,45
2	Емпатія	31	50,81
3	Готовність слухати без засудження	30	49,18
4	Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу	30	49,18
5	Готовність до власного саморозвитку і навчання	29	47,54

Готовність слухати без засудження, яка була обрана 49,18% педагогів, демонструє важливість безумовного прийняття думок і почуттів інших людей. Така здатність дозволяє педагогам побудувати ефективну комунікацію з учнями, колегами та батьками, сприяючи довірливим відносинам. Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, яку обрало 49,18% учасників, вказує на значення конструктивного підходу до розв'язання проблем у колективі. Це також є важливим аспектом психологічної гнучкості, оскільки дозволяє підтримувати здоровий і стабільний клімат в освітньому середовищі.

Готовність до власного саморозвитку і навчання була обрана 47,54% педагогами, що свідчить про прагнення педагогів до постійного вдосконалення своїх професійних навичок та адаптації до нових вимог освітнього процесу. Ця характеристика підтверджує, що педагоги розглядають навчання та саморозвиток як ключові аспекти їхньої професійної діяльності.

У той же час, деякі характеристики не отримали високої підтримки серед педагогів. Наприклад, здатність до толерантного ставлення до різних точок зору та культурних контекстів була менш обрана, що може свідчити про недостатню увагу до міжкультурних аспектів у педагогічній діяльності. Це може бути зумовлено різними факторами, такими як обмежений досвід роботи з різноманітними культурами або відсутність практичних інструментів для інтеграції культурних відмінностей у навчальний процес.

Інші менш обрані характеристики включають відсутність строгого догматизму у відношенні до своїх методів та підходів, вміння рефлексувати над власними діями та реакціями та вміння слухати та враховувати думки інших членів колективу. Це може свідчити про те, що педагоги схильні дотримуватись усталених методик і підходів, не завжди відкриті до перегляду своєї діяльності чи змін у роботі. Це може бути результатом традиційних освітніх підходів, які не стимулюють гнучкість та адаптивність до нових ідей і методів.

Знання і володіння техніками НЛП не були обрані жодним з педагогів, оскільки вони не мали уявлення про ці інструменти до початку практикуму.

Вибір педагогами пріоритетних характеристик показав їхні основні орієнтири на гнучкість у професійній діяльності, готовність адаптуватися до змін, розвивати емоційну стійкість і постійно вдосконалювати свої навички. Проте деякі характеристики, пов'язані з глибокою рефлексією і відкритістю до різноманітних точок зору, залишаються менш важливими для педагогів, що вказує на можливі бар'єри у розвитку цих аспектів в освітньому процесі.

Результати дослідження, проведеного за допомогою методик, що вимірюють психологічну негнучкість, рівень довіри, оптимістичний стан і благополуччя, підтвердили, що важливими характеристиками для розвитку психологічної гнучкості педагогів є емоційна гнучкість, здатність зберігати позитивне ставлення до змін і працювати в стресових ситуаціях. Педагоги з високим рівнем емоційної стійкості та здатністю до рефлексії над власними діями продемонстрували кращі результати в адаптації до змін і підтримці

ефективного освітнього процесу.

За версією педагогів, до списку ключових характеристик, що визначають їх психологічну гнучкість, належать здатність до адаптації до змін, емпатія, готовність слухати без засудження, здатність до вирішення конфліктів через співпрацю та діалог, а також готовність до власного саморозвитку і навчання. Це свідчить про важливість саме цих якостей у професійній діяльності педагогів, оскільки вони сприяють їхній здатності ефективно справлятися з викликами та змінюваними умовами навчального процесу.

Таким чином, дослідження дозволило виявити ключові характеристики, які визначають психологічну гнучкість педагогів у професійній діяльності, і окреслити напрямки для подальшого розвитку цих характеристик, зокрема через впровадження технік НЛП, які можуть стати ефективним інструментом для покращення адаптивності, емоційної стійкості та комунікативних навичок педагогів у професійному середовищі. Це дослідження є вступним етапом, що відкриває шлях до більш детального вивчення та аналізу впливу технік НЛП на розвиток психологічної гнучкості педагогів.

Висновки до розділу 2

1. У результаті дослідження було методологічно обґрунтовано важливість застосування технік НЛП для розвитку психологічної гнучкості педагогів, що дозволило адаптувати їхні когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії до змінюваних умов освітнього середовища. Визначено, що основні компоненти психологічної гнучкості, такі як емоційна стабільність, довіра, готовність до змін і рівень оптимізму, є ключовими для ефективної адаптації педагогів до нових викликів. У межах дослідження застосовано комплекс методик, таких як опитувальники «Прийняття та дії» (AAQ-II) (С. Гейза), «Методика довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко), «Шкала оптимістичного стану» (ШОС) (О. Савченко, Д. Лавриненко), «Індекс

благополуччя ВООЗ-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), що дозволили всебічно оцінити ці аспекти та їхній вплив на здатність педагогів до психологічної гнучкості.

2. Для емпіричного оцінювання психологічної гнучкості педагогів було проведено психологічний практикум «НЛП-практики для вчителів: дотик до невідомого», який включав лекційні та практичні заняття, майстер-класи та опитування. Використання стандартизованих і авторських опитувальників дозволило отримати інформацію про рівень психологічної гнучкості педагогів. Зібрані дані на етапі до практикуму показали базовий стан педагогів, що є важливим для визначення подальших змін у їх психологічній гнучкості після практикуму.

3. Вивчення психологічної негнучкості педагогів показало, що до проведення психологічного практикуму «НЛП-практики для вчителів: дотик до невідомого» у більшості педагогів переважав середній рівень психологічної негнучкості, що свідчить про стійкість до змін. Такі педагоги можуть в одних ситуаціях бути досить гнучкими, а в інших – забезпечувати жорсткість та стійкість до нововведень. Педагоги можуть проявляти готовність до змін, проте в обмеженому обсязі: впроваджувати нові освітні методики, але тільки ті, які вважають звичними та зрозумілими, уникаючи більш складних чи радикальних змін. Це може бути результатом звички до стабільності та комфортної зони, де педагогам простіше діяти в рамках перевірених підходів. Проте з таким рівнем негнучкості вони можуть мати труднощі з адаптацією до більш інноваційних або кардинальних змін, що потребують перегляду звичних методів роботи. Враховуючи ці особливості, важливо зосередитися на розвитку гнучкості, щоб педагоги були готові приймати та ефективно впроваджувати нові підходи, які відповідають сучасним вимогам освіти.

4. Дослідження когнітивних та емоційних реакцій на різноманітні життєві ситуації педагогів показало, що до проведення практикуму у них був високий рівень довіри до себе, середній рівень довіри до інших людей та довіри до світу. Це свідчить про те, що педагоги відчувають внутрішню

впевненість у своїх силах і здатності приймати рішення, однак їхня готовність відкриватися іншим людям та приймати зміни в зовнішньому середовищі була обмежена. Середній рівень довіри до інших людей вказує на певну настороженість у міжособистісних взаємодіях, що може обмежувати ефективність колективної роботи та взаємодії з учнями. Довіра до світу на середньому рівні також говорить про те, що педагоги можуть відчувати невпевненість або обмежену відкритість до нових, незнайомих умов або змін, що є важливим аспектом психологічної гнучкості. Ці результати підкреслюють потребу в подальшому розвитку соціальної та адаптивної гнучкості педагогів для ефективнішої роботи в умовах постійних змін в освітньому середовищі.

5. Вивчення пріоритетних характеристик особистості педагога у контексті розвитку психологічної гнучкості до психологічного практикуму включало такі характеристики: здатність до адаптації до змін, емпатію, готовність слухати без засудження, здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу та готовність до власного саморозвитку і навчання. Ці характеристики є важливими для розвитку психологічної гнучкості, оскільки вони впливають на здатність педагогів ефективно адаптуватися до змін, створювати підтримуючу атмосферу в класі, вирішувати конфлікти мирним шляхом та постійно удосконалювати свої професійні навички. Вони формують основу для успішної професійної діяльності педагогів у змінюваному освітньому середовищі.

6. Дослідження оптимістичного стану педагогів показало, що у більшості переважав високий рівень. Педагоги позитивно ставляться до ситуацій, які можуть виникати під час виконання педагогічної діяльності. Вмотивовані на досягнення успіху та вирішення складних завдань. Такий високий рівень оптимізму сприяє розвитку психологічної гнучкості, оскільки дозволяє педагогам зберігати впевненість у своїх силах та швидко адаптуватися до змін. Оптимістичне ставлення допомагає зберігати стійкість у стресових ситуаціях, що є важливим компонентом психологічної гнучкості.

Педагоги, які володіють оптимізмом, частіше здатні проявляти гнучкість у взаємодії з учнями та колегами, ефективно реагувати на нові вимоги та шукати творчі підходи до вирішення проблем.

7. Вивчення рівня благополуччя педагогів показало, що у більшості переважав середній рівень благополуччя. Психологічне благополуччя характеризується гармонією із самим собою, задоволеністю життям, відчуттям сенсу та мети, а також здатність справлятися з життєвими викликами. Це важливий аспект загального стану, який включає емоційне, когнітивне та соціальне здоров'я. Середній рівень благополуччя свідчить, що педагоги мають стабільний емоційний стан, але можуть стикатися з труднощами в адаптації до швидких або радикальних змін. Це вказує на необхідність розвитку психологічної гнучкості для більш ефективного реагування на стреси та зміни в освітньому середовищі.

8. Дослідження обізнаності педагогів про техніки НЛП виявило, що до проведення психологічного практикуму більшість педагогів не мали чіткого уявлення про ці методики та їхню користь у педагогічній діяльності. Це вказує на те, що використання НЛП технік було маловідомим для більшості учасників, що, ймовірно, обмежувало їхню здатність застосовувати ці методи для покращення комунікації та адаптації до змін у класі. Це також свідчить про необхідність підвищення рівня обізнаності педагогів щодо можливостей НЛП у педагогічному процесі, що може бути досягнуто через психологічний практикум, спрямований на розвиток їх психологічної гнучкості та ефективності в роботі з учнями, колегами та батьками.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ОТРИМАНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ З РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГНУЧКОСТІ ПЕДАГОГІВ ТА НАДАННЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ

3.1. Аналіз програми розвитку психологічної гнучкості педагогів з використанням технік НЛП

У рамках психологічного практикуму «НЛП-практики для вчителів: дотик до невідомого» була реалізована програма, спрямована на розвиток психологічної гнучкості педагогів через впровадження технік нейролінгвістичного програмування (НЛП). Метою програми було підвищення здатності педагогів адаптуватися до змін у професійному середовищі, посилення їх емоційної стійкості та розвиток ефективних комунікаційних навичок, які є важливими компонентами психологічної гнучкості. Завданням програми було забезпечити учасників необхідними інструментами для підвищення професійної гнучкості, що включає здатність ефективно взаємодіяти з учнями та колегами, адекватно реагувати на стресові ситуації та швидко адаптуватися до нових вимог і викликів, зокрема через використання технік НЛП, таких як мета-модель, калібрування, рефреймінг та ін., а також методів для управління емоціями та створення сприятливої атмосфери в класі.

Впровадження технік НЛП допомогло педагогам не лише знайти нові підходи до вирішення професійних завдань, але й створити сприятливе психологічне середовище для навчання та взаємодії. Програма охопила теоретичні та практичні аспекти НЛП, що дозволило учасникам застосувати отримані знання у реальних умовах їхньої професійної діяльності. Педагоги змогли освоїти методи, які сприяють розвитку емоційної стійкості, покращенню комунікації та зниженню стресу, що стало основою для підвищення їхньої психологічної гнучкості в навчальному процесі.

Програма була структурована таким чином, щоб забезпечити

максимальну інтеграцію теоретичних знань і практичних навичок, слідуючи принципу від простого до складного. Спочатку учасники ознайомлювались з основами НЛП, зокрема пресупозиціями, базовими техніками та концепціями, що дозволяло створити міцну основу для подальшого вивчення складніших методик. Поступово програма ускладнювалась, вводили більш специфічні та глибокі інструменти, які передбачали практичне застосування отриманих знань у реальних педагогічних умовах. Такий підхід дозволяв учасникам поступово нарощувати свої навички та забезпечити ефективну адаптацію до змінюваних умов освітнього процесу.

Кожен етап практикуму орієнтувався також на розвиток конкретних аспектів психологічної гнучкості, таких як адаптивність, емоційна стійкість та комунікація. У цьому контексті важливою була роль лекційних та практичних модулів, що стосуються застосування НЛП для досягнення професійної гнучкості в педагогічній діяльності. Завдяки використанню різних форм навчання, включаючи майстер-класи, міні-лекції, вправи, воркшопи, тести та бліц-доповіді, учасники отримали змогу глибше зрозуміти та впровадити методики НЛП у свою повсякденну практику.

***Програма психологічного практикуму з розвитку психологічної гнучкості
«НЛП-практики для вчителів: дотик до невідомого»***

1. Будує фундамент: організаційні аспекти психологічного практикуму.
2. Міні-лекція «Міфи про НЛП: чому вони застаріли».
 - Три КИТИ НЛП: нейрофізіологія, лінгвістика, програми.
 - Міф 1: НЛП – це обман та маніпуляція.
 - Міф 2: Психологи не визнають НЛП.
 - Міф 3: НЛП не працює.
 - Міф 4: НЛП небезпечно.
 - Міф 5: НЛП – це «зомбування» та гіпноз.
 - Історія НЛП - повернемося на початок.
 - Навіщо потрібне НЛП педагогу?

3. Тематична сесія «15 тверджень, в які вигідно вірити вчителю /за мотивами базових пресупозицій НЛП/».

- Твердження №1. Карта – не територія.
- Твердження №2. Розум і тіло – елементи однієї системи.
- Твердження №3. Немає поразок – є лише зворотний зв'язок; немає невдач — є лише досвід.
- Твердження №4. Намір будь-якої дії – позитивний.
- Твердження №5. Сенс комунікації полягає у тій реакції, яку вона викликає.
- Твердження №6. Будь-яка поведінка є вибором найкращого варіанта з наявних на даний момент.
- Твердження №7. Життя і мислення – системні процеси.
- Твердження №8. Щоб описати систему, необхідно вийти за її межі; щоб змінити систему, потрібно бути в ній.
- Твердження №9. Найбільш гнучкий елемент управляє системою; найслабший елемент визначає її стабільність.
- Твердження №10. Всесвіт дружелюбний і повний ресурсів.
- Твердження №11. Кожен має всі необхідні ресурси для змін.
- Твердження №12. Весь наш досвід закодований у нашій нервовій системі.
- Твердження №13. Якщо хоча б одна людина уміє робити що-небудь ефективно, то інші також можуть цьому навчитися.
- Твердження №14. Швидкість змін визначається особистою картою. Деякі зміни можуть бути миттєвими.
- Твердження №15. Наявність вибору завжди краще, ніж його відсутність.

4. НЛП-вправа «Принцип дзеркала».

5. НЛП-Тест «Пізнайте себе!».

6. Майстер-клас «Як НЛП може збагатити роботу вчителя?».

- Що потрібно знати вчителям про НЛП?

- Як встановити гармонійні стосунки з учнями?
 - Які засоби управління емоціями можна використовувати в освітньому процесі?
 - Як рухи очей допомагають зрозуміти учнів?
7. Міні-лекція «Збалансована взаємодія: основи калібрування в НЛП».
 8. Бліц-доповідь «Як ми сприймаємо реальність або про три позиції сприйняття».
 9. Воркшоп «Спілкування на основі позицій: від протистояння до домовленості».
 10. Майстер-клас «Стратегії гнучкості педагога через призму НЛП».
 - Піраміда нейрологічних рівнів Ділтса та її застосування для гнучкості педагога.
 - Рамки проблеми/рамки задачі як інструменти для уточнення та формулювання задач.
 - Використання мета-модель для розширення розуміння інших людей.
 - Розгляд ТОТЕ як методу досягнення цілей.
 - Значення добре сформульованого результату (ДСР) для оцінки успішності гнучкості в професії.
 11. Швидкі консультації - формат, під час яких учасники за короткий час (10-15 хвилин) отримували консультації з конкретних питань або проблем.
 12. Фінальний акорд психологічного практикуму.

Психологічний практикум проводився в онлайн-форматі, що забезпечило зручність у навчанні та доступність для 61 учасника. Кожна зустріч поєднувала теоретичні знання та практичні вправи, що дозволяло учасникам застосовувати отримані навички безпосередньо в професійному середовищі. У процесі навчання були використані основи андрагогіки, що забезпечило ефективність навчального процесу та врахування специфіки дорослих учасників [19; 20; 21; 23; 24; 33; 37].

Практикум розпочався з організаційної сесії «Будуючи фундамент», на

якій учасники ознайомилися з метою навчання, планом та форматами практикуму. Було обговорено цілі програми та очікування від участі в ній, а також представлені основи НЛП і його значення для педагогічної діяльності.

Зупинимося детальніше на кожному етапі практикуму, щоб оцінити основні напрями роботи та їхній вплив на педагогів.

Міні-лекція «Міфи про НЛП: чому вони застаріли» стала однією з перших зустрічей у рамках психологічного практикуму. Учасники мали змогу ознайомитися з основними міфами про НЛП, такими як «НЛП – це маніпуляція» або «НЛП небезпечне», а також з науковими спростуваннями цих тверджень. Лекція акцентувала увагу на трьох основах НЛП: нейрофізіології, лінгвістиці та програмуванні, і показувала, як ці принципи можуть допомогти педагогам покращити комунікацію з учнями та колегами, а також знизити стрес. Хоча матеріал був адаптований до специфіки педагогічної діяльності, деякі учасники відзначали, що для більш глибокого розуміння потрібна була більша кількість практичних прикладів і прикладних вправ. Це показує, що для успішного впровадження НЛП в педагогічну діяльність важливо поєднувати теорію з практикою на всіх етапах навчання.

Тематична сесія «15 тверджень, в які вигідно вірити вчителю» стала важливим етапом практикуму, спрямованим на розвиток психологічної гнучкості педагогів через використання базових пресупозицій НЛП. Сесія була адаптована до професійної діяльності учителів і включала 15 ключових тверджень [32; 9; 10], які допомогли змінити переконання педагогів і покращити їхню взаємодію з учнями, колегами та батьками. Кожне твердження сприяло розвитку гнучкості, підвищуючи здатність педагогів адаптуватися до змін та ефективно вирішувати професійні задачі. Зокрема, важливим було усвідомлення того, що «карта» кожного педагога може відрізнятися від «території» – це допомогло змінити сприйняття реальності і підвищити комунікацію в навчальному процесі. Учасники відзначали, що деякі твердження стали каталізатором для змін у ставленні до своєї роботи та учнів. Проте, для деяких педагогів впровадження цих переконань вимагало

додаткового часу на внутрішнє прийняття, оскільки зміна глибоких переконань може бути складним процесом. З одного боку, твердження допомогли зміцнити мотивацію і підтримати позитивний настрій в учителів, з іншого боку, не всі учасники мали однакову швидкість адаптації до цих змін. У цьому контексті тематична сесія стала корисною, але для більш глибоких змін необхідно було забезпечити більше практичних занять, що сприяло б кращому засвоєнню нових переконань.

НЛП-вправа «Принцип дзеркала» допомогла учасникам практикуму розвинути усвідомлення власних прихованих талантів і здібностей. У рамках цієї вправи педагоги були запрошені скласти список людей, якими вони захоплюються або до яких відчують заздрість, і відзначити ті якості та таланти, які викликають таке ставлення. Після цього, учасники зрозуміли, що ці характеристики є їхніми власними прихованими потенціалами, які вони ще не дозволяли собі повністю розкрити. Це допомогло педагогам усвідомити свої сильні сторони, підвищити самооцінку та знайти нові шляхи для розвитку в професійній діяльності.

НЛП-тест «Пізнайте себе!» став важливим інструментом для учасників у розкритті їхніх глибоких переконань і підсвідомих ролей. Учасникам запропонували швидко назвати 10 слів, що характеризують їх, і звернути увагу на слова, що знаходяться в середині списку, оскільки вони часто вказують на важливі аспекти особистості. Тест допоміг педагогам усвідомити, як їхня підсвідома роль може впливати на поведінку та професійну діяльність. За допомогою цього тесту учасники почали краще розуміти свої життєві стратегії та можливість змінити свою роль у напрямку до більш позитивної та продуктивної поведінки.

Майстер-клас «Як НЛП може збагатити роботу вчителя?» (див. Додаток С) був спрямований на розкриття важливості технік НЛП для педагогів у контексті підвищення психологічної гнучкості. Учасники ознайомились з можливостями НЛП для поліпшення міжособистісної комунікації, встановлення гармонійних стосунків з учнями, колегами та

адміністрацією, а також з управлінням емоціями у професійній діяльності. Зокрема, було обговорено, як застосування НЛП допомагає вчителям краще розуміти емоційні потреби учнів, покращувати ефективність навчання та створювати позитивну атмосферу в класі. Окрім того, майстер-клас зосередив увагу на важливості рухів очей для розпізнавання когнітивних процесів учнів, що дозволяє вчителям коригувати своє ставлення до учнів у реальному часі. Застосування НЛП-технік [14] допомогло учасникам стати більш чутливими до потреб своїх учнів та ефективніше реагувати на їхні емоційні і когнітивні стани, що є важливим аспектом розвитку їхньої психологічної гнучкості.

Міні-лекція «Збалансована взаємодія: основи калібрування в НЛП» була спрямована на вивчення одного з найважливіших аспектів ефективної комунікації – калібрування, яке є важливим інструментом для розвитку психологічної гнучкості педагогів. Калібрування в НЛП передбачає уважне спостереження за невербальними сигналами співрозмовника, зокрема його мовою тіла, рухами, виразами обличчя, тоном голосу. Це дозволяє педагогам оцінювати емоційний стан учнів та колег, а також коригувати свій стиль комунікації відповідно до їхніх потреб. Педагоги навчались тому, як відстежувати зміни у поведінці учнів, щоб вчасно реагувати на їхні емоційні та когнітивні реакції. Вони вчилися ставати більш чутливими до реакцій своїх співрозмовників, що допомагає створити комфортне середовище для навчання. Використання калібрування дозволяє педагогам краще адаптувати своє спілкування під індивідуальні потреби учнів, підвищуючи ефективність навчального процесу та сприяючи розвитку емоційної стійкості і гнучкості.

У рамках наступної зустрічі практикуму було проведено бліц-доповідь та воркшоп, присвячені темі сприйняття реальності та навичкам ефективного спілкування через позиції сприйняття. У бліц-доповіді «Як ми сприймаємо реальність або про три позиції сприйняття» учасники ознайомилися з основними аспектами НЛП щодо того, як різні позиції сприйняття впливають на взаємодію з іншими людьми. НЛП виокремлює три ключові позиції: перша – «Я», друга – «Ти» та третя – «Спостерігач». Кожна з цих позицій має свої

переваги і недоліки в залежності від ситуації. Метою було допомогти педагогам зрозуміти, як важливо вміти перемикаватися між ними для досягнення ефективної комунікації та розв'язання конфліктів.

Воркшоп «Спілкування на основі позицій: від протистояння до домовленості» був спрямований на практичне застосування цих концепцій. Учасники вивчали стратегії застосування кожної позиції в реальних ситуаціях і вчилися, як уникати конфліктів, використовуючи відповідну позицію для досягнення компромісу. Це допомогло розвинути у педагогів психологічну гнучкість, покращуючи їх здатність швидко реагувати на зміну ситуацій і вибирати найкращу стратегію для ефективного спілкування з учнями, колегами та батьками.

Майстер-клас «Стратегії гнучкості педагога через призму НЛП» [58] став важливим етапом практикуму, на якому учасники мали можливість ознайомитися з низкою НЛП-технік, що сприяють розвитку психологічної гнучкості педагогів. Важливу роль у практичній діяльності педагогів відіграє Піраміда нейрологічних рівнів Ділтса, яка допомагає зрозуміти, як розвиваються та змінюються поведінка, здібності, цінності, переконання, ідентичність та місія кожної людини. Піраміда надає можливість вчителям гнучко реагувати на зміни у освітньому середовищі та краще адаптуватися до професійних викликів.

Однією з важливих складових майстер-класу стало використання мета-модель для розширення розуміння інших людей. Мета-модель сприяє розвитку вміння розпізнавати мета-модельні порушення в мовленні та аналізувати їх, що допомагає гнучко підходити до спілкування та розвивати емоційну стійкість педагогів. Окрім цього, учасники практикуму мали змогу познайомитися з методикою Т.О.Т.Е. (Test-Operate-Test-Exit), що допомагає ефективно ставити та досягати цілі, коригуючи свої дії залежно від отриманих результатів.

Упродовж психологічного практикуму проводилися швидкі консультації, під час яких учасники мали змогу отримати індивідуальні

поради з конкретних питань або проблем. Кожна консультація тривала 10 - 15 хвилин і була спрямована на допомогу педагогам у вирішенні поточних професійних труднощів, що виникали під час застосування технік НЛП у їхній діяльності. Цей формат дозволив учасникам оперативно отримати зворотний зв'язок і знайти практичні рішення.

Загалом, цей етап практикуму допоміг педагогам розширити свої можливості для адаптації до змін та стресових ситуацій, а також покращити їхні комунікаційні навички, що позитивно позначилося на їхній психологічній гнучкості. Проте, важливо зазначити, що, незважаючи на досягнуті успіхи, для ще більш ефективного впровадження цих технік у педагогічну діяльність, може знадобитись більша індивідуальна підтримка та тренування. Тому подальша інтеграція НЛП у професійну діяльність педагогів потребує більш тривалого та системного підходу.

Завершення психологічного практикуму «НЛП-практики для вчителів: дотик до невідомого» стало важливим етапом для всіх учасників, підсумовуючи пройдений шлях та визначаючи результати навчання. В кінці практикуму був проведений фінальний акорд, на якому були підведені підсумки роботи, оцінено зміни у рівні психологічної гнучкості педагогів та визначено подальші напрямки для особистісного і професійного розвитку. В рамках завершальної зустрічі учасники мали змогу проаналізувати свої досягнення та визначити, як здобуті знання і техніки НЛП допомогли у розвитку психологічної гнучкості та адаптації до нових умов професійної діяльності.

Учасники практикуму, що мали різний досвід у педагогічній діяльності, ділилися своїми враженнями та відкриттями щодо застосування НЛП у навчанні. Це була важлива можливість для них переглянути свої професійні підходи та знайти нові стратегії взаємодії з учнями та колегами. Відгуки учасників підкреслюють значний вплив, який цей практикум мав на розвиток їхнього особистісного потенціалу, емоційної стійкості та готовності до змін.

Фінальна частина була важливим кроком у оцінці результатів і наданні

зворотного зв'язку, що дозволило не лише підсумувати пройдений шлях, а й обговорити майбутні можливості для подальшого застосування отриманих знань у педагогічній практиці.

Нижче наведена узагальнююча таблиця 3.1., яка включає всі важливі етапи практикуму, від організаційних моментів до оцінки результатів, з детальним описом мети, методів і результатів, що дозволяє оцінити ефективність кожного етапу програми та її вплив на розвиток психологічної гнучкості педагогів.

Таблиця 3.1

Оцінка ефективності програми розвитку психологічної гнучкості педагогів із застосуванням технік НЛП

Етап програми	Мета	Формати та методи	Ключові результати та висновки
1. Будуючи фундамент: організаційні аспекти практикуму	Ознайомлення учасників з основами практикуму, визначення цілей навчання	Лекція, презентація, обговорення	Педагоги зрозуміли мету практикуму і його структуру, підготувалися до навчання.
2. Міфи про НЛП: чому вони застаріли	Розвінчання міфів про НЛП, визначення основних принципів НЛП	Міні-лекція, обговорення	Підвищення готовності педагогів до застосування НЛП, усунення скептицизму щодо методики.
3. 15 тверджень, в які вигідно вірити вчителю	Розвиток психологічної гнучкості через базові пресупозиції НЛП	Тематична сесія, вправи	Розширення розуміння педагогами психологічних переконань, підвищення готовності до змін.
4. Принцип дзеркала	Виявлення прихованих талантів та здібностей педагогів	НЛП-вправа, групова робота	Підвищення самооцінки, усвідомлення власних сильних сторін і потенціалу для розвитку.
5. Пізнайте себе!	Збір інформації про підсвідомі переконання педагогів	НЛП-тестування, саморефлексія	Усвідомлення впливу підсвідомих ролей на поведінку та професійну діяльність.
6. Як НЛП може збагатити роботу вчителя?	Вивчення застосування НЛП для покращення комунікації та управління емоціями	Майстер-клас, практичні вправи	Педагоги навчилися використовувати НЛП для поліпшення взаємодії з учнями та колегами.
7. Збалансована взаємодія: основи калібрування в НЛП	Освоєння калібрування для оцінки невербальних сигналів учнів	Міні-лекція, вправи	Розвиток чутливості до емоційних і невербальних сигналів учнів, адаптація стилю комунікації.

Продовж. табл. 3.1

Етап програми	Мета	Формати та методи	Ключові результати та висновки
8. Як ми сприймаємо реальність	Поглиблення розуміння процесів сприйняття та комунікації	Бліц-доповідь, обговорення	Педагоги зрозуміли важливість перемикання між позиціями сприйняття для ефективної комунікації.
9. Спілкування на основі позицій: від протистояння до домовленості	Навчання застосуванню різних позицій сприйняття в спілкуванні	Воркшоп, рольові ігри	Розвиток навичок ведення конструктивних діалогів і пошуку компромісів.
10. Стратегії гнучкості педагога через призму НЛП	Ознайомлення з новими техніками НЛП для підвищення психологічної гнучкості	Майстер-клас, вправи	Педагоги освоїли методи НЛП для розвитку гнучкості, що допомагають ефективно реагувати на зміни.
11. Швидкі консультації	Надання індивідуальних консультацій з питань НЛП, розвитку психологічної гнучкості	Консультації, діалог	Учасники отримали індивідуальну допомогу щодо застосування НЛП у конкретних ситуаціях.
12. Фінальний акорд практикуму	Оцінка змін та результатів навчання, планування подальших кроків	Обговорення, підсумкова зустріч	Оцінка результатів практикуму, підведення підсумків, планування подальших напрямків розвитку.

Аналіз програми розвитку психологічної гнучкості педагогів із застосуванням технік НЛП показує певні досягнення, а також вказує на певні обмеження, що стали очевидними під час її реалізації. Програма включала як теоретичні лекції, так і практичні вправи, що дозволяли учасникам інтегрувати отримані знання в їхню професійну діяльність. Проте, хоча програма продемонструвала позитивні зміни в окремих аспектах психологічної гнучкості, таких як розвиток емоційної стійкості та здатності до адаптації до змін, деякі учасники зіткнулися з труднощами в застосуванні технік НЛП в реальних умовах освітнього процесу. Це може вказувати на недостатній рівень підтримки та наставництва під час практичної реалізації навичок, а також на необхідність більш глибокого введення в специфіку інструментів НЛП для педагогів.

Програма також передбачала розвінчання міфів про НЛП, що могло допомогти зменшити скептицизм серед учасників і створити базу для більш відкритого ставлення до нових методик. Однак ефективність цього аспекту

варто оцінювати з урахуванням зміни загальної готовності до використання НЛП в освітній практиці. Проте важливо зазначити, що короткий термін практикуму, всього один місяць, суттєво обмежував час на повне освоєння технік НЛП і їхнє глибоке інтегрування в педагогічну діяльність. Це також могло вплинути на глибину засвоєння матеріалу та затримку у впровадженні нових підходів.

Крім того, більшість учасників працювали в умовах війни, що додавало додаткові стресові фактори в їх професійне середовище. Постійна напруга та непередбачуваність ситуації створювали додаткові труднощі для впровадження нових методик, адже вони вимагали емоційної стабільності і часу для практичного застосування. Це могло вплинути на результати програми і зробити їх менш очевидними в короткостроковій перспективі. Водночас, програма все ж допомогла педагогам знайти нові підходи до роботи в складних умовах, що, на фоні всіх труднощів, сприяло розвитку їх психологічної гнучкості та адаптивності.

Таким чином, програма виявилася корисною для більшості учасників, однак для досягнення більш значних і сталих змін необхідні додаткові заходи, що сприятимуть глибшому усвідомленню і ефективнішому застосуванню технік НЛП у педагогічній практиці на довгострокову перспективу. Зворотний зв'язок від учасників, які пройшли цей психологічний практикум, що буде розглянуто в наступному підрозділі, дозволяє оцінити зміни в психологічній гнучкості педагогів та визначити можливі напрямки для подальшого вдосконалення програми. Перехід до наступного підрозділу дозволяє глибше розглянути оцінку змін показників психологічної гнучкості педагогів під впливом технік НЛП.

3.2. Оцінка змін показників психологічної гнучкості педагогів під впливом застосування технік НЛП

У результаті психологічного практикуму та використання НЛП-технік в освітньому процесі важливим є оцінка їх впливу на розвиток психологічної

гнучкості педагогів. Оскільки адаптація до змін та емоційна стійкість є критичними для ефективної педагогічної діяльності, необхідно детально вивчити, як ці методи сприяють покращенню цих аспектів. Для цього слід звернути увагу на зміни, які відбулися в педагогічній практиці після впровадження НЛП-технік, а також на те, як ці методи допомагають педагогам справлятися з професійними викликами.

Оцінка змін показників психологічної гнучкості педагогів під впливом застосування технік НЛП є важливим етапом дослідження, оскільки дозволяє виявити, як конкретні методи, спрямовані на розвиток гнучкості, можуть впливати на різні аспекти професійної діяльності педагогів. Це дослідження має на меті не лише оцінити, чи дійсно НЛП-техніки сприяють розвитку адаптивності, емоційної стійкості та покращенню комунікативних навичок, але й вивчити, як ці методи допомагають педагогам справлятися з різноманітними стресовими ситуаціями, що є невід'ємною частиною їхньої професійної діяльності. Оскільки сучасне освітнє середовище характеризується швидкими змінами, важливим аспектом дослідження є визначення впливу НЛП на здатність педагогів адаптуватися до нововведень, змін у навчальних програмах, а також до соціокультурних трансформацій.

Одним із ключових завдань є також оцінка того, як застосування технік НЛП може покращити взаємодію педагогів з учнями, колегами та батьками, що є важливим для створення позитивного і продуктивного освітнього середовища. Це дозволить визначити, наскільки методи НЛП допомагають педагогам не лише в адаптації до змін, а й у розвитку ефективних комунікаційних стратегій, здатних підтримувати професійну ефективність і взаєморозуміння у взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу.

Завдяки цьому аналізу можна буде отримати чітке уявлення про можливі зміни в психологічній гнучкості педагогів внаслідок застосування НЛП, що дасть змогу зробити обґрунтовані висновки щодо ефективності цих методів у педагогічному середовищі.

З метою визначення ефективності психологічного практикуму

«НЛП - практики для вчителів: дотик до невідомого» було проведено повторне дослідження за усіма методиками після розробки та апробації програми психологічного практикуму, спрямованого на розвиток психологічної гнучкості педагогів за допомогою технік НЛП. Це дозволило оцінити вплив застосованих технік на зміну показників психологічної гнучкості педагогів.

В рамках проведеного дослідження за допомогою «Методики прийняття та дій» (AAQ-II) С. Гейза [38] було здійснено оцінювання змін показників психологічної негнучкості учасників до та після участі в програмі психологічного практикуму «НЛП-практики для вчителів: дотик до невідомого».

Результати представлені в таблицях 3.2., 3.3., рис. 3.1. та додатку И.

Таблиця 3.2

**Дослідження психологічної негнучкості педагогів
після практикуму**

Рівень	Шкала прийняття	
	Кількість учасників дослідження	%
Високий	-	-
Середній	22	36,06
Низький	39	63,94

Згідно з таблицею 3.2., 63,94% учасників показали низький рівень психологічної негнучкості після програми, що свідчить про покращення адаптивності та гнучкості в реагуванні на зміни. 36,06% учасників продовжували демонструвати середній рівень психологічної негнучкості, що вказує на варіативність у результатах і те, що деякі педагоги залишалися менш відкритими до змін.

Результати дослідження, представлені в таблиці 3.3., показали значні зміни в рівні психологічної негнучкості педагогів після проведення психологічного практикуму. Оцінюючи один з показників психологічної негнучкості, можна зазначити, що середнє значення цього показника знизилось з 22,95 до 18,44 (див. рис. 3.1.), що свідчить про покращення психологічної гнучкості у педагогів. Це зниження підтверджується зміною

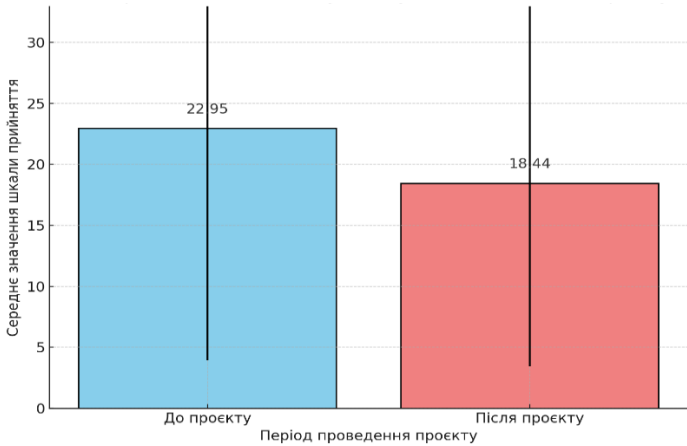
моди з 19 до 15 та медіани з 22 до 18, що вказує на те, що більшість учасників дослідження стали більш адаптивними і здатними до гнучкішого реагування на ситуації. Такі зміни вказують на успішність психологічного практикуму в розвитку психологічної гнучкості у педагогів, оскільки відзначене зниження показника негнучкості свідчить про більшу готовність до змін та адаптації в умовах професійної діяльності.

Таблиця 3.3

**Оцінка змін показників психологічної негнучкості педагогів
за результатами опитувальника «Прийняття та дії» (AAQ-II)
до та після практикуму**

Показник	До проведення практикуму	Після проведення практикуму
Середнє значення ($\bar{x}$)	22,95	18,44
Стандартне відхилення (σ)	9,60	9,60
Мода (M_o)	19	15
Медіана (M_e)	22	18
Діапазон (Range)	10-39	7-32
Дисперсія (D)	58,38	32,25

Зменшення дисперсії з 58,38 до 32,25 також свідчить про зниження варіативності результатів і більш однорідний рівень психологічної негнучкості серед педагогів після практикуму. Діапазон значень зменшився з 10-39 до 7-32, що підтверджує більш рівномірний рівень психологічної гнучкості у групі учасників після проходження програми.



**Рис. 3.1 Зміни рівня психологічної негнучкості у педагогів
до і після практикуму**

Згідно з результатами тесту Ст'юдента ($t = 3,828$, $p \leq 0,01$), зміни в рівні психологічної негнучкості педагогів є статистично значущими, що підтверджує ефективність програми практикуму у розвитку психологічної гнучкості. Крім того, коефіцієнт кореляції Пірсона між результатами до та після практикуму склав $r = 0,074$, що свідчить про дуже слабкий позитивний зв'язок між змінами в психологічній негнучкості. Це означає, що хоча більшість учасників продемонстрували покращення, зміни не були однаковими для всіх, і на результати могли впливати інші фактори, такі як індивідуальні стратегії справляння з стресом, професійні обставини чи соціально-психологічні аспекти.

Загалом, результати показують, що програма психологічного практикуму мала позитивний ефект на психологічну гнучкість учасників, але цей ефект не був однаковим для всіх. Рівень змін у психологічній гнучкості залежав від індивідуальних характеристик учасників та зовнішніх факторів, що підкреслює необхідність подальших досліджень для виявлення факторів, які можуть сприяти більш сталим змінам у психологічній гнучкості в рамках таких програм.

Згідно з проведенням дослідженням за допомогою «Методики довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (автори: А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко) [28], було оцінено зміни рівня довіри учасників до себе, до інших людей та до світу до і після участі в програмі психологічного практикуму «НЛП-практики для вчителів: дотик до невідомого». Результати представлені в таблицях 3.4., 3.5., рис. 3.2. та додатку К.

Згідно таблиці 3.5., до участі в програмі середнє значення довіри до себе становило 23,37 балів ($M_o = 24$, $M_e = 24$), з дисперсією $D = 14,47$ і стандартним відхиленням $\sigma = 4,31$. Після проходження програми середнє значення знизилось до 23,18 балів ($M_o = 25$, $M_e = 24$), з дисперсією $D = 13,28$ і стандартним відхиленням $\sigma = 4,0$. Високий рівень довіри до себе залишався стабільним у більшості учасників (85,24%) після завершення програми (див.

табл. 3.4.). Ці зміни свідчать про незмінний рівень довіри до себе серед учасників програми, що вказує на позитивний вплив програми на збереження високої самооцінки.

Таблиця 3.4

**Вивчення когнітивних та емоційних реакцій на різноманітні
життєві ситуації педагогів після практикуму**

Рівень	Шкали					
	довіра до себе		довіра до інших людей		довіра до світу	
	Кількість учасників дослідження	%	Кількість учасників дослідження	%	Кількість учасників дослідження	%
Високий	52	85,24	27	44,26	47	77,05
Середній	9	14,76	34	55,74	14	22,95
Низький	-	-	-	-	-	-

Коефіцієнт кореляції Пірсона між результатами до та після практикуму склав $r = 0,922$, що вказує на дуже сильний позитивний зв'язок і на позитивний ефект програми на цей аспект.

Таблиця 3.5

Оцінка змін за результатами «Методики довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» до та після практикуму

Показник	Середнє значення ($\bar{x}$)	Стандартне відхилення (σ)	Мода (Mo)	Медіана (Me)	Діапазон (Range)	Дисперсія (D)
Довіра до себе (до практикуму)	23,37	4,31	24	24	6–30	14,47
Довіра до себе (після практикуму)	23,18	4,0	25	24	7–31	13,28
Довіра до інших людей (до практикуму)	8,29	2,39	9	9	3–15	6,41
Довіра до інших людей (після практикуму)	8,91	2,2	10	9	4–13	6,17
Довіра до світу (до практикуму)	10,80	2,31	12	11	3–15	2,99
Довіра до світу (після практикуму)	11	2,1	13	12	4–14	3,36

Згідно з результатами тесту Стьюдента ($t = 1,288$, $p \geq 0,05$), зміни в рівні довіри до себе не досягли статистичної значущості. Це може свідчити про те, що довіра до себе є стійкою характеристикою, яка потребує більш глибокої роботи, що може бути досягнута з часом, зокрема через більш індивідуальний підхід до розвитку цієї характеристики.

За шкалою «довіра до інших людей» до участі в проєкті середнє значення було 8,29 (див. рис. 3.2.) ($M_o = 9$, $M_e = 9$), з дисперсією $D = 6,41$ і стандартним відхиленням $\sigma = 2,39$. Після проходження програми середнє значення збільшилось до 8,91 ($M_o = 10$, $M_e = 9$), з дисперсією $D = 6,17$ і стандартним відхиленням $\sigma = 2,2$. Це свідчить про помірне підвищення довіри до інших людей після проєкту. Зміни виявилися незначними у порівнянні з довірою до себе. 29,50% учасників показали високий рівень довіри до інших, 70,5% — середній рівень. Коефіцієнт кореляції Пірсона між результатами до і після проєкту склав $r = -0,419$, що вказує на слабкий негативний зв'язок. Згідно з результатами тесту Стьюдента ($t = -1,273$, $p \geq 0,05$), зміни в рівні довіри до інших людей не є статистично значущими. Це може свідчити про те, що хоча вчителі стали більш рефлексивними після проходження практикуму, значних змін у ставленні до інших не відбулося. Однією з причин може бути те, що техніки НЛП зосереджені на внутрішньому розвитку, що може не завжди безпосередньо впливати на зовнішні стосунки, зокрема в професійному контексті, де фактори міжособистісної взаємодії можуть бути більш складними.

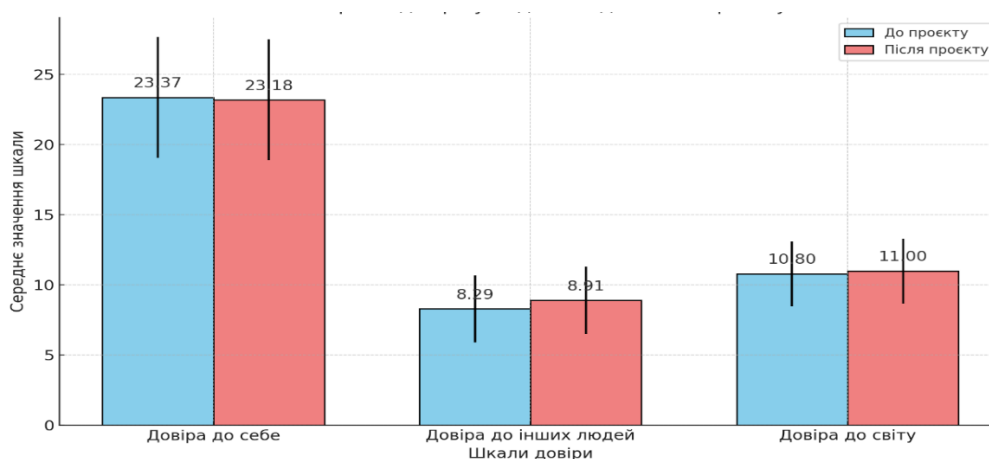


Рис. 3.2 Зміни рівня довіри у педагогів до і після практикуму

По шкалі «довіра до світу» до проєкту середнє значення становило 10,80 ($M_o = 12$, $M_e = 11$), з дисперсією $D = 2,99$ і стандартним відхиленням $\sigma = 2,31$. Після проходження програми середнє значення збільшилось до 11,00 ($M_o = 12$, $M_e = 11$), з дисперсією $D = 3,36$ і стандартним відхиленням $\sigma = 2,1$. Це свідчить про незначне підвищення довіри до світу після практикуму. За результатами 26,23% учасників продемонстрували високий рівень довіри до світу, а 73,77% — середній рівень. Коефіцієнт кореляції Пірсона між результатами до і після програми становить $r = 0,013$, що вказує на відсутність значного зв'язку і на незначні зміни цього аспекту довіри. Згідно з результатами тесту Стюдента ($t = -0,662$, $p \geq 0,05$), зміни в рівні довіри до світу є статистично незначущими. Це свідчить про те, що хоча педагоги стали більш відкритими до змін у своїй професійній діяльності, зміни в їхньому сприйнятті світу не були настільки виразними. Ймовірно, це можна пояснити тим, що практикум переважно орієнтувався на зміну професійних підходів і взаємодії з учнями, а не на більш глобальні зміни у ставленні до навколишнього світу, що потребують більш тривалого впливу.

Аналіз результатів показує, що програма психологічного практикуму мала значний позитивний вплив на рівень довіри до себе серед педагогів, що підтверджено сильною кореляцією та результатами тесту Стюдента. Водночас зміни у довірі до інших людей і довірі до світу були менш вираженими та неоднозначними. Це вказує на те, що хоча програма мала вплив на певні аспекти психологічної гнучкості, для досягнення суттєвих змін у цих компонентах, можливо, буде потрібно застосування більш індивідуалізованих або додаткових методик.

Згідно з результатами дослідження, проведеного за допомогою методики «Шкала оптимістичного стану» (ШОС) (автори: О. Савченко, Д. Лавриненко) [26], були оцінені зміни в рівні оптимістичного стану педагогів до і після проходження програми психологічного практикуму «НЛП-практики для вчителів: дотик до невідомого».

Результати представлені в таблицях 3.6., 3.7., рис. 3.3. та додатку Л.

Згідно з даними таблиці 3.6., результати дослідження оптимістичного стану педагогів до та після проведення психологічного практикуму показали позитивні зміни. Після практикуму 91,8% учасників продемонстрували високий рівень оптимістичного стану, що є значним покращенням порівняно з 85,24% до програми. Зменшення числа учасників з середнім рівнем оптимізму до 8,2% також підтверджує позитивний ефект програми.

Таблиця 3.6

Дослідження оптимістичного стану педагогів після практикуму

Рівень	Оцінка за шкалою оптимістичного стану	
	Кількість учасників дослідження	%
Високий	56	91,8
Середній	5	8,2
Низький	-	-

Середнє значення за шкалою оптимістичного стану (див. рис.3.3.) збільшилось з 27,80 до 29,73, що свідчить про покращення оптимістичного настрою учасників. Це свідчить про позитивний вплив програми на психологічний стан педагогів, оскільки оптимізм є важливою складовою психологічної гнучкості.

Таблиця 3.7

Оцінка змін за результатами методики

«Шкала оптимістичного стану» (ШОС) до та після практикуму

Показник	До проведення практикуму	Після проведення практикуму
Середнє значення ($\bar{x}$)	27,80	29,73
Стандартне відхилення (σ)	4,30	4,14
Мода (M_o)	27	35
Медіана (Me)	27	30
Діапазон (Range)	16–36	22–37
Дисперсія (D)	18,52	17,13

Як показує таблиця 3.7, дисперсія зменшується з 18,52 до 17,13, а стандартне відхилення зменшується з 4,30 до 4,14, що свідчить про зменшення варіативності результатів серед учасників, хоча варіативність ще залишалась помітною. Це може свідчити про те, що зміни в оптимістичному стані педагогів були менш однорідними і залежали від індивідуальних особливостей

учасників.

Згідно з результатами тесту Стюдента для парних вибірок, значення $t = -2,299$, $p \geq 0,05$, що вказує на те, що зміни в рівні оптимістичного стану не досягли статистичної значущості. Це може свідчити про те, що оптимістичний стан педагогів є відносно стійким і може вимагати більш індивідуалізованих або довготривалих методів впливу для досягнення більш значущих змін.

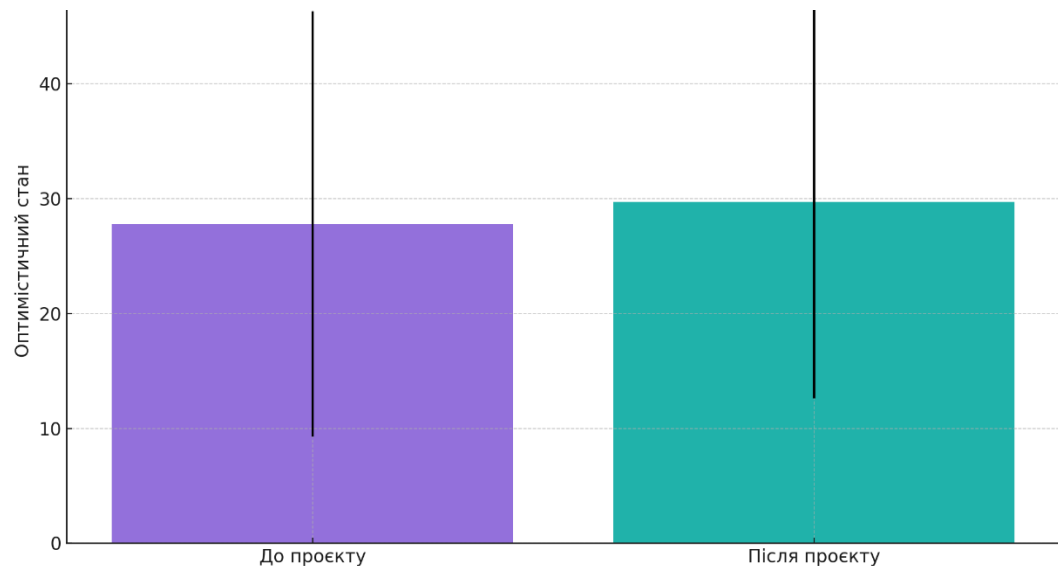


Рис. 3.3 Зміни в оптимістичному стані педагогів до і після практикуму

Коефіцієнт кореляції Пірсона між результатами до і після практикуму склав $r = -0,213$, що вказує на незначний зворотний зв'язок між результатами до і після практикуму. Це означає, що хоча в цілому програма мала певний вплив, зміни в рівні оптимістичного стану не були однаковими для всіх учасників. У деяких учасників рівень оптимізму після практикуму покращився, а у інших — залишився на тому ж рівні або змінився незначно.

Загалом, результати дослідження свідчать про успішність програми в підвищенні оптимістичного стану педагогів, що є важливою складовою їх психологічної гнучкості та здатності ефективно адаптуватися до змін у професійній діяльності.

Згідно з проведеним дослідженням за допомогою «Індексу благополуччя BOO3-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) [13], було оцінено зміни рівня благополуччя педагогів до і після участі в психологічному практикумі.

Результати представлені в таблицях 3.8., 3.9. та рис. 3.4. додатку М.

Аналіз таблиці 3.8. показує, що після психологічного практикуму значно збільшилась кількість педагогів з високим рівнем благополуччя. Згідно з даними, 55,74% учасників продемонстрували високий рівень благополуччя після програми, що є значним покращенням порівняно з 19,6%, які мали високий рівень до програми. Зменшення числа учасників із середнім рівнем до 39,34% і зниження кількості учасників з низьким рівнем благополуччя до 4,92% підтверджує успіх програми в покращенні психологічного стану педагогів. Ці результати вказують на позитивний ефект практикуму на загальний рівень благополуччя учасників.

Таблиця 3.8

Дослідження рівня благополуччя педагогів після практикуму

Рівень благополуччя	Кількість учасників дослідження	%
Високий	34	55,74
Середній	24	39,34
Низький	3	4,92

Середнє значення благополуччя до програми становило 12,21, що вказує на середній рівень благополуччя у більшості учасників. Після проходження практикуму середнє значення підвищилось до 16,68, як демонструє рис. 3.4., що свідчить про покращення загального психологічного стану педагогів.

Таблиця 3.9

Оцінка змін за результатами методики «Індекс благополуччя BOO3-5» (WHO-5 WELL-BEING INDEX) до та після практикуму

Показник	До проведення проекту	Після проведення проекту
Середнє значення ($\bar{x}$)	12,21	16,68
Стандартне відхилення (σ)	5,79	6,02
Мода (M_o)	10	20
Медіана (M_e)	12	18
Діапазон (Range)	3–24	2–25
Дисперсія (D)	23,40	26,61

Аналіз моди та медіани також підтверджує ці зміни. Мода змістилась з 10 до 20, що вказує на значну частину учасників, які продемонстрували високий рівень благополуччя після практикуму. На основі даних таблиці 3.9,

медіана змінилася з 12 до 18, що свідчить про те, що половина учасників досягла значних покращень в рівні благополуччя.

Дисперсія та стандартне відхилення також відображають зміни в рівні благополуччя. Дисперсія зросла з 23,40 до 26,61, що свідчить про збільшення варіативності серед учасників після практикуму. Це може вказувати на те, що, хоча середній рівень благополуччя зріс, рівень змін залишався неоднаковим серед учасників. Стандартне відхилення збільшилось з 5,79 до 6,02, що також підтверджує зростання варіативності в результатах.

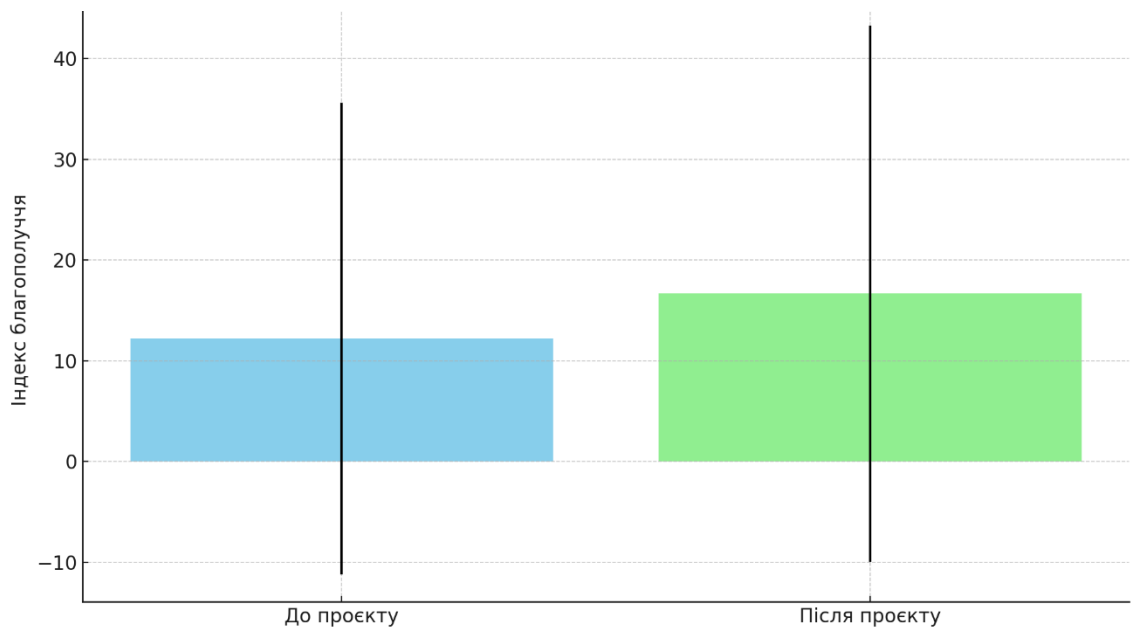


Рис. 3.4 Зміни в рівні благополуччя педагогів до і після практикуму

За результатами тесту Ст'юдента ($t = -5,315$, $p \leq 0,01$), зміни в рівні благополуччя є статистично значущими, що підтверджує ефективність програми у підвищенні рівня благополуччя педагогів. Однак, коефіцієнт кореляції Пірсона між результатами до і після практикуму склав $r = 0,13$, що вказує на слабкий позитивний зв'язок. Це означає, що вплив програми був неоднаковим для всіх учасників, і на результати могли вплинути інші фактори, такі як індивідуальні стратегії роботи з емоціями, професійні обставини та соціально-психологічні аспекти.

Загалом, результати дослідження свідчать про позитивний вплив програми на психологічне благополуччя педагогів, хоча зміни не були однаковими для всіх учасників. Для досягнення більш значних і сталих змін

можливо буде необхідно застосовувати додаткові індивідуалізовані методики, орієнтуючись на специфічні потреби кожного учасника.

Згідно з проведеним дослідженням за допомогою авторського завершального опитувальника «Ваша обізнаність про НЛП» (див. Додаток Р), метою якого було оцінити рівень обізнаності педагогів про техніки нейролінгвістичного програмування (НЛП) та їхнє застосування в професійній діяльності, були зафіксовані важливі зміни в їхньому сприйнятті та застосуванні НЛП після проходження психологічного практикуму. Оцінка змін в обізнаності педагогів до та після програми надає чітке уявлення про ефективність технік НЛП і їх вплив на педагогічний процес. Результати представлені в таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Дослідження обізнаності педагогів про НЛП після практикуму

№	Показник обізнаності педагогів про НЛП	Кількість учасників дослідження	%
1	На Вашу думку, як НЛП-практики вплинули на Вашу роботу як вчителя?		
	а) Позитивно, покращили ефективність професійного життя	33	54
	б) Помітив/ла певний вплив	28	46
	в) Не помітив/ла значного впливу	-	-
2	У якому співвідношенні знаходилися переваги і недоліки під час спроби впровадити НЛП-практики у своїй роботі?		
	а) Переваги переважали недоліки	51	83,6
	б) Переважали недоліки	1	1,64
	в) Рівномірно переваги і недоліки	9	14,76
3	Як часто Ви використовували техніку «раппорт» (встановлення гармонійного спілкування) у Вашій педагогічній практиці?		
	а) Регулярно почав/ла застосовувати раппорт для підтримки співпраці та взаєморозуміння з учнями, колегами, рідними	19	31,1
	б) Використовував/ла раппорт час від часу	41	67,26
	в) Не використовував/ла раппорт	1	1,64
4	Як Ви використовували концепцію «Три позиції сприйняття» (власна, іншого, спостерігача) для підвищення рівня розуміння учнів, колег, рідних?		
	а) Активно використовував/ла техніку «Три позиції сприйняття» для розвитку емпатії та розуміння різних точок зору	38	62,3
	б) Іноді використовував/ла цю техніку	21	34,42
	в) Не застосовував/ла техніку «Три позиції сприйняття»	2	3,28
5	Як Ви використовували техніку «Якоріння» для регулювання станів і ресурсів у Вашому класі?		
	а) Активно почав/ла використовувати «Якоріння» для закріплення позитивних станів та ресурсів учнів	21	34,43
	б) Використовував/ла «Якоріння» час від часу	34	55,73
	в) Не використовував/ла «Якоріння»	6	9,84
6	Як Ви оцінюєте використання концепції «Піраміди нейрологічних рівнів Ділтса» у Вашій педагогічній практиці?		
	а) Ефективно	30	49,18
	б) Іноді ефективно	9	14,76
	в) Не використовував/ла цю концепцію	22	36,06

Продовж. табл.3.10

№	Показник обізнаності педагогів про НЛП	Кількість учасників дослідження	%
7	Як Ви визначаєте «рамку проблеми» або «рамку задачі» у Ваших навчальних сценаріях?		
	а) Чітко	17	27,86
	б) Не завжди чітко	44	72,14
	в) Не визначав/ла взагалі	-	-
8	Як часто Ви використовували концепцію «мета-моделі» для уточнення ідей учнів?		
	а) Регулярно	21	34,43
	б) Іноді	37	60,65
	в) Ніколи	3	4,92
9	Як часто Вам вдавалося застосовувати техніку «ТОТЕ» у Вашій роботі?		
	а) Часто	12	19,67
	б) Іноді	42	68,85
	в) Не використовував/ла	7	11,48
10	Як Ви оцінюєте важливість знання техніки «Добре сформульованого результату» у своїй педагогічній діяльності?		
	а) Цінно	55	90,16
	б) До кінця не розібрався/лась	6	9,84
	в) Не маю конкретної оцінки	-	-
11	Які техніки НЛП Вам найбільше сподобались?		
	а) Раппорт	13	21,31
	б) Якоріння	13	21,31
	в) Рухи очей як ключі доступу	6	9,83
	г) Калібрування	4	6,55
	д) Три позиції сприйняття реальності та позиційні переходи	7	11,47
	е) Піраміда нейрологічних рівнів Ділтса	6	9,83
	є) Рамки проблеми/рамки задачі	4	6,55
	ж) Мета-модель	4	6,55
	з) ТОТЕ	2	3,27
	і) Добре сформульований результат (ДСР)	8	13,11
12	Які техніки НЛП для Вас були найлегшими?		
	а) Раппорт	22	36,06
	б) Якоріння	25	40,98
	в) Рухи очей як ключі доступу	17	27,86
	г) Калібрування	10	16,39
	д) Три позиції сприйняття реальності та позиційні переходи	21	34,42
	е) Піраміда нейрологічних рівнів Ділтса	2	3,27
	є) Рамки проблеми/рамки задачі	6	9,83
	ж) Мета-модель	6	9,83
	з) ТОТЕ	6	9,83
	і) Добре сформульований результат (ДСР)	15	24,59
13	Які техніки НЛП були для Вас складними?		
	а) Раппорт	7	11,47
	б) Якоріння	10	16,39
	в) Рухи очей як ключі доступу	8	13,11
	г) Калібрування	14	22,95
	д) Три позиції сприйняття реальності та позиційні переходи	11	18,03
	е) Піраміда нейрологічних рівнів Ділтса	15	24,59
	є) Рамки проблеми/рамки задачі	6	9,83
	ж) Мета-модель	7	11,47
	з) ТОТЕ	14	22,95
	і) Добре сформульований результат (ДСР)	7	11,47
14	Загалом, як Ви оцінюєте користь використання НЛП-практик у педагогічній діяльності?		
	а) Дуже корисно	54	88,53
	б) Корисно, але з обмеженнями	7	11,47
	в) Не корисно	-	-

На початку практикуму вчителі були переважно не знайомі з багатьма

техніками НЛП або мали лише загальне уявлення про них. 68% учасників зазначили, що лише чули про НЛП або виявили поверхневі знання щодо застосування його технік у педагогічній діяльності. Зокрема, більшість учасників не використовували НЛП-техніки у своїй роботі до участі в практикумі, що показує низький рівень обізнаності про їхню ефективність та використання у навчальному процесі.

Після проходження практикуму з використанням НЛП педагогами були відзначені значні зміни в їхній обізнаності про техніки НЛП і способи їхнього застосування у професійній діяльності. Відповідно до даних опитування, педагоги стали активніше використовувати методи НЛП, що, в свою чергу, призвело до підвищення рівня психологічної гнучкості та покращення взаємодії з учнями, колегами та батьками.

Вивчення обізнаності педагогів про НЛП показало, що на запитання «На Вашу думку, як НЛП-практики вплинули на Вашу роботу як вчителя?» переважає відповідь «Позитивно, покращили ефективність професійного життя» (54%). Виявлено позитивний вплив психологічного практикуму «НЛП-практики для вчителів: дотик до невідомого» на уявлення про техніки НЛП та використання їх в роботі.

На запитання «У якому співвідношенні знаходилися переваги і недоліки під час спроби впровадити НЛП-практики у своїй роботі?» переважає відповідь «Переваги переважали недоліки» (83,6%). Педагоги позитивно оцінюють використання технік НЛП у роботі.

На запитання «Як часто Ви використовували техніку «раппорт» (встановлення гармонійного спілкування) у Вашій педагогічній практиці?» переважає відповідь «Використовував/ла раппорт час від часу» (67,26%). Педагоги відмічають користь даної техніки для роботи в освіті. Оскільки використання раппорта дозволяє вчителям створювати сприятливу атмосферу для навчання, що знижує рівень стресу та підвищує ефективність освітнього процесу.

На запитання «Як Ви використовували концепцію «Три позиції

сприйняття» (власна, іншого, спостерігача) для підвищення рівня розуміння учнів, колег, рідних?» переважає відповідь «Активно використовував/ла техніку «Три позиції сприйняття» для розвитку емпатії та розуміння різних точок зору» (62,3%). Педагоги часто використовують техніку «Три позиції сприйняття», оскільки вона є ефективною у розвитку емпатії та розуміння різних точок зору співрозмовника, що підвищує ефективність взаємодії.

На запитання «Як Ви використовували техніку «Якоріння» для регулювання станів і ресурсів у Вашому класі?» переважає відповідь «Використовував/ла «Якоріння» час від часу» (55,73%). Педагоги відмітили користь техніки «Якоріння» та проявили зацікавленість у її використанні у професійній діяльності. Було відзначено, що використання «якоріння» допомогло педагогам більш ефективно справлятися з емоціями учнів, що дає можливість створювати спокійну атмосферу для навчання.

На запитання «Як Ви оцінюєте використання концепції «Піраміди нейрологічних рівнів Ділтса» у Вашій педагогічній практиці?» переважає відповідь «Ефективно» (49,18%). З точки зору педагогів, Піраміда нейрологічних рівнів Ділтса є ефективною у їх роботі.

На запитання «Як Ви визначаєте «рамку проблеми» або «рамку задачі» у Ваших навчальних сценаріях?» переважає відповідь «Не завжди чітко» (72,14%). Виявлено недостатні навички при використанні цієї у практичній діяльності.

На запитання «Як часто Ви використовували концепцію «мета-модель» для уточнення ідей учнів?» переважає відповідь «Іноді» (60,65%). Це може свідчити про необхідність більш глибокого впровадження та практичної адаптації цієї техніки у педагогічний процес для підвищення її ефективності.

На запитання «Як часто Вам вдавалося застосовувати техніку «ТОТЕ» у Вашій роботі?» переважає відповідь «Іноді» (68,85%), що може вказувати на певні труднощі у її регулярному застосуванні. Це може бути пов'язано з необхідністю більш глибокого розуміння та адаптації цієї техніки до специфіки освітнього процесу.

На запитання «Як Ви оцінюєте важливість знання техніки «Добре сформульованого результату» у своїй педагогічній діяльності?» переважає відповідь «Цінно» (90,16%). Це говорить про готовність учасників практикуму впроваджувати чітке планування результатів, що може позитивно впливати на ефективність навчання та сприяти кращому орієнтуванню в процесі досягнення конкретних педагогічних завдань.

На запитання «Які техніки НЛП Вам найбільше сподобались?» переважають відповіді «Раппорт» (21,31%) і «Якоріння» (21,31%). Це може свідчити про їхню практичну зручність і ефективність у створенні довірливих стосунків з учнями (техніка «Раппорт») і в управлінні емоційними станами для покращення результатів навчання (техніка «Якоріння»). Ці техніки мають чітку практичну спрямованість і можуть бути інтегровані у повсякденну педагогічну практику, що підвищує їх популярність серед учасників практикуму.

На запитання «Які техніки НЛП для Вас були найлегшими?» переважає відповідь «Якоріння» (40,98%), «Раппорт» (36,06%). Це може вказувати про те, що ці техніки є інтуїтивно зрозумілими та легко застосовуваними в педагогічному контексті.

На запитання «Які техніки НЛП були для Вас складними?» переважає відповідь «Піраміда нейрологічних рівнів Ділтса» (24,59%), «Калібрування», «ТОТЕ» (22,95%). Це може свідчити про те, що ці техніки потребують більш глибокого розуміння та практичного досвіду для їх ефективного застосування в педагогічній діяльності. Техніка «Піраміда нейрологічних рівнів Ділтса», яка вимагає розуміння різних рівнів впливу на людину (від поведінки до особистісних переконань), може бути складною через її абстрактність та необхідність інтеграції на різних рівнях мислення. Аналогічно, «Калібрування» та «ТОТЕ», що вимагають уважного спостереження та системного підходу до вирішення задач, також можуть бути важкими для педагогів, які не мають досвіду з такими методиками. Тому для успішного застосування цих технік необхідно приділяти більше часу для їх освоєння та

практичного закріплення їх у педагогічному контексті.

На запитання «Загалом, як Ви оцінюєте користь використання НЛП-практик у педагогічній діяльності?» переважає відповідь «Дуже корисно» (88,53%). Це говорить про значний потенціал НЛП для покращення ефективності педагогічної діяльності та підкреслює загальний позитивний ефект програми. Така висока оцінка може вказувати на те, що педагоги відчули позитивний вплив технік НЛП на їхню здатність адаптуватися до змін, покращити комунікацію з учнями та колегами, а також на загальне підвищення емоційної стійкості. Це також свідчить про готовність педагогів інтегрувати нові методи в свою роботу та використовувати інноваційні підходи для досягнення кращих результатів в освітньому процесі.

Аналіз результатів, що були отримані до і після практикуму, показав загальне покращення рівня обізнаності педагогів щодо НЛП. До практикуму більшість учасників (95,08%) не мали досвіду використання НЛП-технік в повсякденній роботі. Після завершення програми 88,53% педагогів оцінили її дуже корисною.

Кореляційний аналіз продемонстрував, що використання НЛП-підходів позитивно корелює з рівнем психологічної гнучкості учасників ($r = 0.65$), що вказує на значний вплив технік НЛП на здатність педагогів адаптуватися до нових умов роботи, підтримувати емоційну стійкість та ефективно взаємодіяти з учнями.

Загалом, результати дослідження показали, що техніки НЛП значно вплинули на розвиток психологічної гнучкості педагогів. Це дозволило їм не лише підвищити свою обізнаність щодо НЛП, але й значно покращити свої професійні навички, ефективність у взаємодії з учнями та колегами, а також здатність адаптуватися до швидких змін в освітньому середовищі.

Після проходження психологічного практикуму було зафіксовано значні зміни в пріоритетах характеристик, що визначають психологічну гнучкість педагогів. Нові результати представлені в таблиці 3.11.

Було помічено зміни в пріоритетних характеристиках педагогів до і

після психологічного практикуму. До практикуму найвищий пріоритет серед характеристик мали «здатність адаптуватися змін» (52,45%), «емпатія» (50,81%) та «готовність слухати без засудження» (49,18%). Це свідчить про те, що педагоги до практикуму вважали важливими характеристики, які безпосередньо пов'язані з емоційною чутливістю та адаптивністю до змін, що є ключовими для ефективної взаємодії в класі та в колективі.

Таблиця 3.11

**Дослідження пріоритетних характеристик особистості педагога
після практикуму**

№	Характеристики особистості педагога	Кількість учасників дослідження	% після практикуму
1	Знання і володіння техніками НЛП	36	59,01
2	Здатність адаптуватися до змін	33	54,09
3	Готовність слухати без засудження	32	52,45
4	Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу	30	49,18
5	Готовність до власного саморозвитку і навчання	30	49,18

Після проходження практикуму найвищий пріоритет серед характеристик змістився. На перше місце вийшло «знання і володіння техніками НЛП», яке вибрало 59,01% учасників, що свідчить про значне збільшення уваги до технік НЛП після практикуму. Це показує, що учасники усвідомили важливість цих методів для свого професійного розвитку. Крім того, збереглись високі показники по «здатності до адаптації щодо змін» (54,09%) і «готовності слухати без засудження» (52,45%), що також підтверджує, що педагогічні стратегії і особистісні якості, пов'язані з адаптивністю та емоційною підтримкою, залишаються важливими після практикуму.

Зміни в пріоритетах характеристик вказують на посилення уваги педагогів до саморозвитку через конкретні інструменти, зокрема через застосування технік НЛП, при цьому не втрачаючи уваги до соціально-емоційних аспектів педагогічної діяльності, що є важливим для створення

здорового освітнього середовища.

Загалом, результати аналізу показали, що проходження психологічного практикуму сприяло значному розвитку психологічної гнучкості педагогів. Педагоги не лише зберегли важливі характеристики, пов'язані з емоційною стабільністю та адаптивністю, але й значно розширили свої знання та навички, зокрема у використанні технік НЛП. Це позитивно позначилося на їх здатності адаптуватися до змін в освітньому процесі, взаємодіяти з учнями та колегами, а також ефективно реагувати на професійні виклики.

У таблиці 3.12 наведені узагальнені результати статистичного аналізу змін показників, які з різних боків відображають психологічну гнучкість педагогів після участі в психологічному практикумі «НЛП-практики для вчителів: дотик до невідомого». Використання тесту Стьюдента для парних вибірок дозволило порівняти середні значення до і після практикуму по всіх ключових шкалах, що оцінюють різні аспекти психологічної гнучкості, такі як «Прийняття», «Довіра до себе», «Довіра до інших», «Довіра до світу», «Оптимістичний стан» та «Індекс благополуччя». Дані таблиці дають загальне уявлення про ефективність програми, показуючи, які аспекти змінилися статистично значущим чином.

Таблиця 3.12

**Результати тесту Стьюдента
для парних вибірок за різними аспектами психологічної гнучкості
педагогів до та після психологічного практикуму**

Шкали	t
Прийняття	3,828**
Довіра до себе	1,288
Довіра до інших	-1,273
Довіра до світу	-0,662
Оптимістичний стан	-2,299*
Індекс благополуччя	-5,315**

Примітка: * $p \geq 0,05$, ** $p \geq 0,01$.

Порівняльний аналіз змін показників психологічної гнучкості педагогів, представлених у таблиці 3.12, показує різний ступінь змін після проходження

психологічного практикуму. Найбільші статистично значущі зміни були зафіксовані в шкалах «Прийняття» та «Індекс благополуччя», де t -значення становлять 3,828 та -5,315 відповідно ($p \leq 0,01$), що свідчить про значне покращення в цих аспектах психологічної гнучкості. Шкала «Оптимістичний стан» також показала статистично значущі зміни ($t = -2,299$, $p \leq 0,05$), що вказує на позитивні зміни в оптимістичному настрої педагогів після практикуму. Водночас, шкали «Довіра до себе», «Довіра до інших» та «Довіра до світу» не показали статистично значущих змін, оскільки t -значення для них не досягли критичних значень ($p \geq 0,05$). Загалом, результати підтверджують ефективність програми в покращенні окремих аспектів психологічної гнучкості педагогів, з найбільшими змінами в «Прийнятті», «Індексі благополуччя» та «Оптимістичному стані».

Згідно з проведеним дослідженням, в таблиці 3.13. зібрано узагальнені коефіцієнти кореляції Пірсона між результатами до та після психологічного практикуму для різних аспектів психологічної гнучкості педагогів. Ця таблиця призначена для порівняння та загального оцінювання зв'язку між змінами в аспектах психологічної гнучкості, що дозволяє оцінити, наскільки зміни в одному аспекті впливають на зміни в іншому в контексті програми.

Таблиця 3.13

Коефіцієнти кореляції Пірсона між результатами до та після психологічного практикуму для різних аспектів психологічної гнучкості педагогів

Шкала	Коефіцієнт кореляції Пірсона (r)
Прийняття	0,074
Довіра до себе	0,922
Довіра до інших	-0,419
Довіра до світу	0,013
Оптимістичний стан	-0,213
Індекс благополуччя	0,13

Згідно з таблицею, найбільша кореляція спостерігається для шкали «Довіра до себе» ($r = 0,922$), що вказує на дуже сильний позитивний зв'язок і

значний ефект програми на цей аспект психологічної гнучкості педагогів.

Найменша кореляція зафіксована для шкали «Довіра до світу» ($r = 0,013$), що свідчить про майже відсутність змін у цьому аспекті після проходження практикуму.

Для шкали «Прийняття» кореляція ($r = 0,074$) є дуже слабкою, що вказує на мінімальні зміни в рівні психологічної гнучкості педагогів за цим показником. Шкала «Довіра до інших» продемонструвала помірно негативну кореляцію ($r = -0,419$), що вказує на певну непослідовність у змінах у цьому аспекті, тобто не всі учасники зазнали значних змін у довірі до інших людей.

Кореляція для «Оптимістичного стану» ($r = -0,213$) є низькою, що свідчить про незначні або не однозначні зміни в рівні оптимізму педагогів після проходження програми. Кореляція для «Індексу благополуччя» ($r = 0,13$) є слабким позитивним зв'язком, що також вказує на незначний вплив програми на цей аспект благополуччя педагогів.

Отже, найбільші зміни спостерігались у шкалі «Довіра до себе», а найбільш незмінними були результати в аспекті «Довіра до світу». Це свідчить про неоднорідність змін у різних аспектах психологічної гнучкості педагогів, і для досягнення більш сталих змін можливо буде необхідно застосовувати індивідуалізовані підходи.

Ці результати свідчать про неоднорідність змін у різних аспектах психологічної гнучкості педагогів, і для більш точного розуміння ефективності програми можливо потрібно врахувати індивідуальні особливості учасників.

Додатково, для більш детального аналізу та оцінки зв'язків між різними показниками, використовувались методи кореляції Пірсона, що дозволяють оцінити ступінь взаємозв'язку між результатами до та після практикуму. За допомогою цих методів було виявлено статистично значущі кореляції між покращенням в «Прийнятті» та «Індексі благополуччя», що підтверджує тісний зв'язок між здатністю адаптуватися до змін і загальним емоційним станом педагогів. Результати кореляції також показали позитивну оцінку змін

у здатності педагогів справлятися з професійними викликами та підтримувати психологічну гнучкість після проходження програми.

Використання математичних методів дозволило глибше зрозуміти, як НЛП практики можуть впливати на психологічну гнучкість педагогів і які аспекти цієї гнучкості потребують подальшого розвитку.

3.3. Нові підходи в професійній діяльності педагогів після психологічного практикуму

Психологічний практикум, зокрема завдяки застосуванню технік НЛП, сприяв розвитку нових підходів у професійній діяльності педагогів. Зворотний зв'язок учасників (див. Додаток Т) показав суттєві зміни в їхньому психоемоційному стані, що підтверджує ефективність цих методик у реальних умовах роботи. Учасники відзначили покращення здатності адаптуватися до змін, підвищення емоційної стійкості та розвиток комунікаційних навичок. Однак педагоги також зазначили необхідність додаткової практики для закріплення отриманих знань та навичок. Результати зворотного зв'язку свідчать про значущість інтеграції НЛП у педагогічну діяльність та відкривають можливості для подальшого вдосконалення професійної діяльності педагогів. Далі ми розглянемо ці підходи більш детально.

1. Застосування нових стратегій адаптації до змін.

Згідно з відгуками учасників, нові стратегії адаптації до змін і емоційної стійкості педагогів, що були зафіксовані після проходження програми психологічного практикуму з використанням технік НЛП, свідчать про глибокі трансформації в їхньому професійному ставленні до стресових ситуацій і здатності адаптуватися до нових умов роботи. Це критичний аспект професійної гнучкості, оскільки в умовах швидких змін в освітньому середовищі педагоги повинні бути готовими до нових викликів, зберігаючи емоційну стабільність і ефективність.

Однією з основних змін, яку учасники відзначали, стала здатність більш адекватно сприймати стресові ситуації і змінювати своє ставлення до них.

Техніки НЛП, такі як переосмислення і рефреймінг, дозволили педагогам змінити сприйняття стресових факторів і активувати більш конструктивні механізми реагування. Педагоги почали розглядати стрес як стимул для розвитку. Це стало можливим завдяки зміщенню фокусу з негативних емоцій на можливість вирішення проблем.

Одна з учасниць зазначила: «Техніки НЛП дозволили побачити стрес не як загрозу, а як можливість для вирішення задачі. Я стала спокійнішою в складних ситуаціях з учнями, що значно полегшило мою роботу». Це підкреслює важливість зміни в психологічній стратегії педагогів, де реакція на стрес змінюється з відчуття загрози на можливість вирішення проблеми, що дозволяє краще справлятися з професійними викликами без втрати емоційної рівноваги.

З практичної точки зору, ці нові стратегії адаптації дозволяють педагогам зберігати емоційну стійкість у важких ситуаціях, не перевантажуючи себе негативними емоціями. Вони можуть залишатися зосередженими на вирішенні проблем, а не на переживаннях щодо труднощів. Це значно зменшує ризик вигорання через постійну емоційну напругу. Крім того, здатність зберігати спокій і конструктивно реагувати на стрес дозволяє педагогам ефективніше взаємодіяти з учнями, створюючи більш сприятливу атмосферу для навчання.

Нові стратегії адаптації також дозволяють педагогам бути більш гнучкими у роботі з колегами. Вони здатні адаптуватися до змін у навчальних програмах, методах викладання та соціальному середовищі без зайвого стресу, що покращує командну роботу та взаємодію з адміністрацією навчальних закладів.

Таким чином, застосування нових стратегій адаптації до змін і розвитку емоційної стійкості сприяє професійному розвитку педагогів, дозволяючи їм ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримувати високий рівень професіоналізму та бути більш відкритими до нововведень, що, у свою чергу, покращує якість освітнього процесу.

2. Інтеграція ефективних комунікаційних технік.

Зміни в розвитку комунікаційних навичок педагогів, зафіксовані після проходження програми психологічного практикуму, свідчать про позитивні трансформації у способах взаємодії з учнями, колегами та батьками. Педагоги зазначили, що використання технік НЛП значно покращило здатність до кращого розуміння потреб учнів та більш ефективного вирішення комунікаційних ситуацій. Одним із найбільш помітних результатів стало поліпшення здатності педагогів налаштовуватися на емоційний стан учнів і адекватно реагувати на невербальні сигнали.

Учасники відзначали, що після проходження програми вони стали більш чутливими до емоційних потреб учнів. Вони почали краще помічати знаки того, коли учні потребують підтримки або коли готові до навчання, що дозволило здійснювати більш цілеспрямовані та ефективні підходи до навчання. Наприклад, один із учасників зазначив: «Техніки НЛП допомогли мені зрозуміти, як важливо не тільки слухати, а й бачити, що відбувається в учнях, відчувати їхній настрій і відповідно змінювати підхід до кожного». Такий підхід став основою для створення комфортної та підтримуючої атмосфери в класі, де учні відчувають, що їхні потреби та переживання важливі.

Завдяки інтеграції технік НЛП, таких як мета-модель та раппорт, педагогам стало легше взаємодіяти з учнями, знижуючи рівень стресу в класі та підвищуючи ефективність комунікації. Техніка мета-моделі дозволила учасникам програми ставити більш чіткі та відкриті питання, що допомогло краще розуміти причини труднощів учнів і знаходити шляхи вирішення проблем, що виникають під час освітнього процесу. Педагоги також відзначили важливий ефект цих змін у вирішенні конфліктних ситуацій між учнями.

Інтеграція ефективних комунікаційних технік є важливим аспектом психологічної гнучкості, що дозволяє педагогам адаптуватися до змін і ефективно справлятися з новими викликами в освітньому процесі.

3. Гнучкість у професійному середовищі.

Програма психологічного практикуму сприяла суттєвому покращенню здатності педагогів до гнучкості у професійному середовищі, що є важливим аспектом психологічної гнучкості. У відгуках учасників відзначалося, що вони стали більш відкритими до змін у навчальних методиках, підходах до роботи та взаємодії з колегами. Багато педагогів зазначали, що за допомогою технік НЛП їм вдалося знаходити нові способи вирішення професійних завдань, що раніше здавались складними, а також уникати старих підходів, які не давали бажаних результатів.

Застосування технік НЛП дозволило педагогам розширити межі своїх професійних можливостей, відкриваючи нові горизонти для ефективної роботи. Вони стали більш гнучкими в методах взаємодії з учнями, колегами та в управлінні своїм емоційним станом. Відгуки учасників підтверджують, що це дозволило не лише адаптуватися до нових викликів, але й значно покращити ефективність їхньої роботи. Наприклад, одна з учасниць зазначила: «Програма дозволила мені переглянути старі підходи до роботи, почати шукати нові рішення та бути відкритою до інновацій. Я стала більш гнучкою в професійній діяльності, що зробило мою роботу цікавішою і більш ефективною».

Це свідчить про те, що програма практикуму позитивно вплинула на здатність педагогів до професійної адаптації, допомогла подолати стереотипи та усталені практики, що обмежують розвиток. Гнучкість у професійному середовищі дозволила педагогам більш ефективно реагувати на зміни в навчальному процесі, підвищуючи рівень взаєморозуміння і співпраці з учнями та колегами. Вона також сприяла більшому прийняттю інновацій та нових підходів у викладанні, що зробило їхню професійну діяльність більш різноманітною та насиченою.

4. Коригування професійного ставлення та поведінки.

Зміни в професійному ставленні педагогів виявилися суттєвими для розвитку їхньої психологічної гнучкості в професійній діяльності. Педагоги

стали більш впевненими у здатності справлятися з складними ситуаціями, застосовувати нові методи та підходи, що підвищило їх ефективність. Техніки НЛП допомогли педагогам подолати бар'єри, що виникали при роботі з учнями та взаємодії з колегами, дозволивши знайти нові шляхи вирішення проблем.

Одна з учасниць програми зазначила: «Я почала дивитися на свою роботу з іншого боку. Техніки НЛП дозволяють мені знаходити нестандартні рішення для вирішення проблем, з якими я раніше не могла впоратися. Я почала отримувати більше задоволення від роботи». Цей відгук відображає покращення професійного ставлення педагогів, їх здатність до саморозвитку і прагнення застосовувати інноваційні методи у своїй діяльності, що є важливою складовою психологічної гнучкості.

5. Перегляд самосприйняття та самовизначення.

Програма психологічного практикуму дозволила педагогам переглянути власне самосприйняття та самовизначення у професії. Завдяки технікам НЛП, педагоги почали по-новому оцінювати свої можливості та роль у навчальному процесі. Багато учасників зазначали, що після практикуму відчули підвищену впевненість у своїх силах і здатності справлятися з професійними труднощами. Вони почали розуміти, що їхні можливості не обмежуються традиційними рамками, а значно ширші, ніж вони раніше думали.

Наприклад, одна з учасниць поділилася: «Техніки НЛП дозволили мені не тільки змінити своє ставлення до роботи, а й до себе як професіонала. Я тепер більше вірю в свої можливості, знаю, що можу подолати будь-які труднощі». Це свідчить про те, що педагоги почали більше цінувати себе як фахівців, розуміти власний потенціал і можливості для подальшого розвитку.

Цей новий підхід до самосприйняття змінив не лише внутрішнє ставлення педагогів до себе, а й вплинув на їхню здатність взаємодіяти з учнями та колегами. Педагоги почали бачити себе не лише як викладачів, а й як наставників, здатних створювати нові підходи до навчання та взаємодії. Це дало їм більшу впевненість у своїй професійній діяльності та бажання

розвиватися далі.

Це свідчить, що коригування самосприйняття та самовизначення педагогів стало важливим кроком у розвитку їхньої психологічної гнучкості, дозволяючи не тільки розширити межі їхнього професійного потенціалу, але й сприяти відкритості до нових ідей та змін у навчальному процесі.

Аналіз зворотного зв'язку учасників практикуму також дозволяє виділити важливий новий підхід педагогів — усвідомлення власних обмежень і проблем. Цей процес допоміг педагогам не лише визнати свої труднощі, але й переглянути їх під новим кутом, що стало важливим етапом у розвитку їх психологічної гнучкості. Хоча усвідомлення своїх обмежень може бути непростим і часто не є приємним, воно стало основою для подальшого саморозвитку та вдосконалення.

Багато учасників відзначали, що виявлення своїх слабких місць дало їм можливість глибше зрозуміти свої професійні обмеження, які раніше могли бути ігноровані. Це відкриття допомогло переосмислити їхні підходи до роботи, даючи нові перспективи для розвитку та змін у професійній діяльності.

Одна з учасниць програми зазначила: «Під час практикуму я зрозуміла, що багато проблем я просто уникала. Тепер я більше відкрито дивлюся на свої труднощі і шукаю шляхи їх подолання, що значно покращило мою роботу». Такий підхід допоміг педагогам не лише усвідомити свої обмеження, а й активно працювати над ними, що стало важливим етапом у їхньому професійному зростанні.

Усвідомлення своїх обмежень та проблем стало не лише важливим кроком у розвитку психологічної гнучкості педагогів, а й необхідним елементом адаптації до постійно змінюваного освітнього середовища. Цей підхід допоміг педагогам краще справлятися з викликами, підвищити свою ефективність і створити більш сприятливі умови для професійного розвитку.

Таблиця 3.14. надає аналіз нових підходів у професійній діяльності педагогів після програми практикуму з НЛП.

**Узагальнення нових підходів у професійній діяльності педагогів
після психологічного практикуму з використанням технік НЛП**

Нові підходи в професійній діяльності	До практикуму	Після практикуму	Зміни в психологічній гнучкості педагогів	Відгуки учасників
Застосування нових стратегій адаптації до змін	Труднощі з адаптацією до змін у професійному середовищі, стрес від нововведень	Підвищена готовність до змін, сприйняття змін як можливості для розвитку	Педагоги почали бачити зміни як можливість для вдосконалення і нових досягнень, що значно підвищило їхню ефективність	«Тепер я бачу зміни як шанс для розвитку, а не загрозу»
Інтеграція ефективних комунікаційних технік	Проблеми з розумінням потреб учнів, недостатня чутливість до невербальних сигналів	Покращена здатність розуміти емоційний стан учнів, налаштовувати ефективний контакт	Використання технік НЛП допомогло педагогам налаштувати більш конструктивну і ефективну взаємодію з учнями та колегами	«Техніки НЛП допомогли краще розуміти учнів і взаємодіяти з ними без стресу»
Гнучкість у професійному середовищі	Прив'язаність до старих методів, труднощі з адаптацією до змін у професійному середовищі	Більш відкриті до інновацій і змін, використання нових методів у роботі	Педагоги стали більш гнучкими, знаходячи нові способи вирішення проблем і адаптуючи свою роботу до змін в освітньому середовищі	«Завдяки новим методам я почала адаптуватися до змін набагато легше»
Коригування професійного ставлення та поведінки	Недостатня впевненість у собі, використання звичних підходів	Підвищена впевненість, готовність використовувати нові методи і підходи	Педагоги почали активно застосовувати нові методи в роботі, що дозволило підвищити їхню ефективність і адаптивність	«Я стала більш відкритою до змін і це значно покращило мою роботу»
Перегляд самосприйняття та самовизначення	Недооцінка власних можливостей, сумніви в професійній діяльності	Вища впевненість у собі, визнання власних сильних сторін і потенціалу	Техніки НЛП допомогли педагогам побачити себе з нової перспективи, що зміцнило їхню мотивацію і впевненість у професійному розвитку	«Я тепер більше вірю в свої можливості, знаю, що можу подолати будь-які труднощі»
Усвідомлення власних обмежень і проблем	Ігнорування труднощів і проблем у професійній діяльності	Визнання своїх слабких місць і готовність працювати з ними	Педагоги почали активно працювати з власними обмеженнями, що допомогло їм розвиватися та адаптуватися до змін у професійній діяльності	«Я зрозуміла свої обмеження, і це допомогло мені знайти нові шляхи для розвитку»

Таблиця відображає, як застосування технік НЛП вплинуло на різні аспекти психологічної гнучкості, такі як адаптація до змін, комунікаційні навички, професійне ставлення, самосприйняття та усвідомлення власних обмежень. Таблиця узагальнює результати нових підходів, що допомогли педагогам змінити ставлення до професійних труднощів і розвинути ефективні стратегії в умовах змін.

Таким чином, аналіз нових підходів в професійній діяльності педагогів після проходження психологічного практикуму вказує на значні зміни в їхній психологічній гнучкості. Педагоги вдосконалили свої стратегії адаптації до змін, покращили комунікаційні навички, а також стали більш відкритими до нових методів і підходів у роботі. Зокрема, важливим результатом стало підвищення впевненості в собі, що дозволило педагогам ефективніше справлятися з професійними викликами. Вони почали активніше працювати над власними обмеженнями та проблемами, що стало основою для подальшого розвитку.

Програма допомогла педагогам не тільки змінити своє ставлення до труднощів, а й сприяла їхньому професійному самовизначенню. Хоча деякі зміни були складними і потребували глибокої рефлексії, цей процес виявився необхідним для розвитку більш стійкого підходу до змін у професійному середовищі. Усвідомлення своїх обмежень стало важливим кроком у підвищенні психологічної гнучкості педагогів, відкриваючи нові можливості для самовдосконалення та адаптації до швидких змін в освітньому процесі. Цей досвід підтверджує, що психологічна гнучкість є ключовим елементом для ефективної роботи педагогів в умовах постійного розвитку і змін.

3.4. Рекомендації для педагогів щодо подальшого розвитку психологічної гнучкості за допомогою технік НЛП

Розвиток психологічної гнучкості педагогів є важливим аспектом їхнього професійного зростання, оскільки це дозволяє ефективно адаптуватися до постійно змінюваних умов освітнього середовища. Оскільки

дослідження виявило значущі позитивні зміни після проходження психологічного практикуму, важливо зберегти і підтримати досягнуті результати. Для цього необхідно не тільки фіксувати зміни, але й надавати педагогам чіткі інструменти для подальшого розвитку та вдосконалення психологічної гнучкості з використанням технік НЛП. Це дозволить педагогам не лише закріпити отримані навички, але й ефективно застосовувати їх у повсякденній професійній діяльності. Тому для досягнення сталих змін у педагогічній практиці потрібно впроваджувати комплексний підхід, який забезпечить довгострокову підтримку та розвиток психологічної гнучкості вчителів.

Враховуючи результати дослідження, що підтвердили успішність програми в розвитку емоційної стійкості, комунікаційних навичок і здатності до адаптації педагогів, необхідно розглянути наступні рекомендації, які допоможуть закріпити отримані зміни та сприяти подальшому розвитку психологічної гнучкості педагогів у професійному середовищі.

1. Інтегруйте принципи НЛП у щоденну педагогічну діяльність.

Це передбачає не лише освоєння конкретних методів, але й зміну загального стилю роботи педагога, орієнтованого на гнучкість, адаптивність і відкритість до змін. Цей підхід є основою ефективної професійної діяльності в умовах постійних змін в освітньому середовищі та високих вимог до педагогів.

Один з ключових аспектів інтеграції НЛП у роботу педагога полягає в здатності сприймати реальність як карту, а не як територію. Це означає, що кожен педагог має своє індивідуальне сприйняття освітнього процесу, учнів та колег, яке може не відповідати реальній ситуації. Принцип карти реальності вчить, що наше сприйняття є лише інтерпретацією дійсності, і змінюючи своє сприйняття, можна змінити реакцію на ситуацію. Це дозволяє педагогам більш об'єктивно оцінювати навчальні моменти, знаходити нестандартні рішення проблем та адаптувати свої методи до потреб учнів.

Інший важливий аспект полягає в постійному застосуванні гнучкості в

професійній діяльності. Педагоги, які застосовують НЛП, повинні мати здатність змінювати свої стратегії у відповідь на нові вимоги та умови. Це стосується не тільки комунікації з учнями, але й ставлення до змін в освітньому процесі, взаємодії з колегами та адміністрацією. Така гнучкість дозволяє швидко реагувати на нові виклики, зберігаючи високу ефективність і психологічну стійкість.

Інтеграція НЛП також сприяє відкритості до нових ідей і готовності змінювати старі переконання. Регулярне використання технік НЛП допомагає педагогам переосмислювати свої погляди на навчання, учнів та свою роль як вчителя, що сприяє розвитку не лише професійних навичок, а й особистісного зростання.

Загалом, інтеграція принципів НЛП у щоденну педагогічну діяльність є процесом постійного самовдосконалення, що включає в себе гнучкість мислення, здатність адаптуватися до нових умов і відкритість до змін. Такий підхід дозволяє педагогам підвищити свою ефективність, створюючи більш сприятливе середовище для навчання та розвитку учнів, а також покращуючи взаємодію з колегами та адміністрацією.

2. Практикуйте гнучкість через вибір у педагогічних стратегіях.

Використання вибору в педагогічних стратегіях є важливим інструментом розвитку гнучкості вчителя. Це дозволяє педагогам адаптувати свої підходи до навчання залежно від конкретної ситуації, потреб учнів та змінюваних умов. Замість того, щоб дотримуватися єдиного підходу, вчителі можуть вибирати найбільш ефективні стратегії, що відповідають конкретним умовам уроку, рівню розвитку учнів або їх емоційному стану.

Такий підхід сприяє розвитку психологічної гнучкості у педагогічній діяльності, оскільки дозволяє вчителям реагувати на зміни, що виникають у процесі навчання. Використовуючи техніки НЛП, педагог може коригувати свій стиль взаємодії з учнями, вибираючи методи навчання, що допоможуть оптимізувати процес засвоєння матеріалу і знизити рівень стресу серед учнів.

Вибір також стосується взаємодії з учнями, колегами та адміністрацією.

Це дозволяє вчителям підтримувати гнучкий підхід до вирішення проблем у взаєминах і в навчальному процесі загалом. Педагоги можуть вибирати способи комунікації, які найкраще відповідають ситуаціям, що виникають у класі, а також варіанти управління навчальним процесом залежно від потреб учнів.

Завдяки цьому підходу вчителі мають можливість бути більш адаптивними, ефективними та стійкими до викликів, що виникають у професійній діяльності. Це допомагає покращити не лише ефективність навчання, а й атмосферу в класі, сприяючи позитивному налаштуванню учнів і їх більш глибокому залученню в освітній процес.

3. Шукайте можливості для постійної рефлексії та самокорекції у роботі.

Це один із ключових аспектів розвитку психологічної гнучкості, що є важливим у педагогічній практиці. Постійний процес самооцінки та саморозвитку дозволяє педагогам не лише зберігати свою ефективність, а й вдосконалювати професійні навички, адаптуючи їх до нових умов і вимог. Використання НЛП у цьому процесі надає унікальний інструмент для гнучкої адаптації і безперервного удосконалення практики викладання.

НЛП вчить, що реальність – це не стільки об'єктивна правда, скільки інтерпретація, яка залежить від нашої картини світу. Вчитель, який вміє ставити запитання типу «Що я міг би змінити?» або «Як я можу покращити цей урок?», ставить себе у позицію спостерігача, відстороненого від емоційних реакцій, що дозволяє йому розглядати ситуацію з різних перспектив. Такий підхід є основою для розвитку гнучкості, оскільки педагог шукає нові можливості для змін і змінює свою «карту реальності», орієнтуючись на конкретні ситуації в класі та потреби учнів.

Рефлексія, що ґрунтується на принципах НЛП, дозволяє вчителям не зациклюватися на певних педагогічних методах чи стратегіях. Замість цього вони активно аналізують свої дії і реакції, шукаючи шляхи для їх удосконалення. Важливою складовою цього процесу є усвідомлення того, що педагог може не лише змінити свої підходи до навчання, а й адаптувати своє

ставлення до ситуацій, що виникають. Це дозволяє гнучко реагувати на зміни в класі, на рівень розвитку учнів, на нові методи викладання чи організаційні зміни в школі.

Крім того, застосування рефлексії за допомогою НЛП дає можливість педагогу бути більш відкритим до своїх емоцій і реакцій. Замість того, щоб стримувати або ігнорувати свої почуття, вчитель може їх усвідомлювати і використовувати для корекції свого підходу до роботи. Це дозволяє зберігати емоційну стійкість у стресових ситуаціях та швидше адаптуватися до нових вимог і викликів. Коли педагог здатний розглядати кожну ситуацію як можливість для розвитку, він зберігає гнучкість у своєму професійному житті і стимулює постійне вдосконалення.

Тобто, використання рефлексії в контексті НЛП дозволяє педагогам не лише адаптуватися до змін, а й активно змінювати свої педагогічні стратегії, базуючись на осмисленні власних дій і переконань. Це створює можливості для постійного вдосконалення педагогічної діяльності та підвищення її ефективності. Основною ідеєю є те, що наші реакції та переконання не є незмінними, а є інтерпретаціями, які можна коригувати для досягнення кращих результатів у навчальному процесі. Рефлексія як інструмент змінює підхід до викладання, дозволяючи вчителям постійно розширювати свої можливості та створювати більш адаптоване і продуктивне навчальне середовище для учнів.

4. Підвищуйте чутливість до невербальних сигналів.

Враховуючи принципи НЛП, важливо звертати увагу не лише на слова, а й на невербальні сигнали — рухи, міміку, позу, тон голосу, які можуть відображати емоційний стан і потреби інших людей. Це дозволить вам розуміти, як учні, колеги чи батьки сприймають ситуацію, навіть без слів. Здатність сприймати ці сигнали є важливою складовою психологічної гнучкості, оскільки дозволяє коригувати свої педагогічні стратегії в реальному часі та адаптувати підхід до змін у навчальній ситуації.

В НЛП це розглядається як частина калібрування — процесу, який

дозволяє «налаштовувати» взаємодію залежно від того, як інші люди реагують на нашу комунікацію. Тренуючи цю чутливість, ви зможете не лише підвищити ефективність навчання, але й створити більш сприятливу атмосферу для взаємодії в класі, надаючи персоналізований підхід кожному учню чи колезі. Така гнучкість в підходах робить вас більш адаптивним і ефективним у професійній діяльності.

5. Навчайтеся переробляти «стопорні» ситуації.

У педагогічній практиці часто виникають моменти, коли здається, що ситуація заходить у глухий кут — учні не реагують, виникають конфлікти, навчальний процес застоюється. У таких випадках важливо не піддаватися негативним емоціям, а змінювати погляд на ситуацію. Замість того, щоб зациклюватися на проблемах, ставте собі питання: «Як я можу поглянути на це по-новому?».

За допомогою технік НЛП педагог може змінити фокус своєї уваги з проблеми на можливість, що відповідає одній з основних пресупозицій НЛП: «Кожен має всі необхідні ресурси для змін». Це означає, що навіть у складних ситуаціях вчитель має доступ до власних ресурсів для пошуку рішень. Такий підхід дозволяє зберігати емоційну стійкість, адаптувати стратегії до нових умов та шукати можливості для вирішення проблем, не зупиняючись на перешкодах.

У підсумку, вміння переробляти «стопорні» ситуації є важливим аспектом розвитку психологічної гнучкості педагога. Використовуючи техніки НЛП, зокрема зміну фокусу з проблеми на можливість, вчитель може не лише зберігати емоційну стійкість, а й ефективно адаптувати свої стратегії до змінюваних умов. Такий підхід допомагає не лише виявляти ресурси для вирішення проблем, а й створювати конструктивну атмосферу для навчання, що в свою чергу сприяє розвитку як педагогів, так і їхніх учнів.

6. Будьте прикладом для своїх учнів та колег у гнучкості мислення.

Ваше ставлення до змін, здатність адаптувати свої педагогічні стратегії та підходи відповідно до нових обставин є важливим аспектом психологічної

гнучкості. Демонструючи відкритість до нових ідей і готовність змінювати свою точку зору, ви стаєте прикладом для учнів та колег, адже саме гнучкість мислення є основою для професійного та особистісного розвитку. Застосування технік НЛП, таких як мета-модель, калібрування, а також методика ТОТЕ, дозволяє вам не лише адаптуватися до швидких змін, але й ефективно реагувати на нові виклики в педагогічному процесі. Ваше вміння коригувати стратегії взаємодії, зберігаючи емоційну стійкість, показує учням та колегам, наскільки важливо бути гнучким у світі, що постійно змінюється, і як це сприяє успіху в професійній діяльності.

7. Залишайте простір для невизначеності.

Це одна з важливих складових розвитку психологічної гнучкості у педагогічній практиці. У ситуаціях, коли в класі, в закладі освіти виникають непередбачувані обставини чи труднощі, важливо не зосереджуватися на контролі над кожним моментом, а дозволити собі приймати те, що відбувається, як є. Це дозволяє зберігати спокій і гнучкість у підходах до розв'язання проблем.

НЛП пропонує одну з основних пресупозицій, що тісно пов'язана з цим підходом: «Немає невдач, є лише зворотний зв'язок». Коли ситуація йде не за планом, важливо не засмучуватися, а запитати себе: «Яким чином я можу використати ці обставини на свою користь? Як можу адаптувати свої методи, щоб цей момент став корисним для розвитку учнів?» Це дозволяє не зациклюватися на розчаруваннях, а переключати увагу на нові можливості.

Психологічна гнучкість у даному контексті полягає в умінні адаптувати свої стратегії не лише в плані викладання, а й у загальному підході до освітнього процесу. Уявіть, що вам не потрібно мати ідеально контрольовану ситуацію, щоб досягти успіху, а навпаки — вам дається простір для творчості і адаптації до нових умов. Цей підхід дозволяє не лише зберегти емоційну рівновагу, але й стати більш ефективним у вирішенні навчальних проблем, оскільки педагог активно шукає можливості, а не концентрується на труднощах.

Надаючи собі можливість залишити простір для невизначеності, педагог не лише зберігає спокій, а й активно впливає на атмосферу в класі. Гнучкість у таких випадках допомагає швидше і ефективніше знаходити рішення, орієнтуючись на потреби учнів та ситуацію, що склалася. Таким чином, цей підхід сприяє розвитку не тільки професійної, але й особистісної гнучкості, оскільки дозволяє педагогам розглядати кожну ситуацію як шанс для розвитку та самовдосконалення.

Таким чином, вище перераховані рекомендації дадуть можливість педагогам у подальшому розвитку їх психологічної гнучкості за допомогою технік НЛП, допомагаючи адаптувати свої стратегії до постійно змінюваних умов освітнього процесу, зберігати емоційну стійкість і ефективно взаємодіяти з учнями та колегами. Дотримуючись них, глибше вивчаючи НЛП, читаючи додаткову літературу, постійно практикуючи техніки та адаптуючи їх до своєї роботи, педагоги можуть трансформувати своє професійне життя, змінюючи підходи до викладання і взаємодії, що сприятиме не лише особистісному, але й професійному розвитку.

Для того, щоб ці рекомендації завжди були перед очима педагогів, нами було розроблено чек-лист (див. Додаток У), який буде надано всім учасникам психологічного практикуму та допоможе у щоденному застосуванні отриманих знань та навичок.

Тож наше дослідження, сподіваємося, дасть початок подальшому глибокому вивченню НЛП педагогами, що відкриває нові горизонти для покращення їхньої професійної діяльності, сприяючи розвитку більш ефективних і гнучких педагогічних підходів. Це дозволить педагогам не лише адаптувати свої стратегії до змінюваних умов, а й підтримувати високий рівень психологічної гнучкості, що сприятиме досягненню кращих результатів у навчанні та взаємодії з учнями та колегами. Це також може стати початком нових досліджень, які розкриватимуть додаткові можливості для застосування НЛП у сфері освіти, що призведе до удосконалення освітніх процесів і методів роботи педагогів.

Висновки до розділу 3

1. Розроблено програму психологічного практикуму «НЛП-практики для вчителів: дотик до невідомого», спрямовану на розвиток психологічної гнучкості педагогів, використовуючи техніки НЛП, яка включає вправи, орієнтовані на саморефлексію, розвиток емоційної стабільності та комунікативних навичок, а також техніки адаптації до змін.

2. Визначено, що застосування технік НЛП у програмі практикуму забезпечило підвищення психологічної гнучкості педагогів, дозволивши їм краще реагувати на стресові ситуації та адаптувати свої педагогічні стратегії до нових умов. Програма сприяла розвитку особистісної гнучкості, що є важливим аспектом професійної компетентності педагогів.

3. Застосування технік НЛП у програмі практикуму значно покращило психологічну гнучкість педагогів, що підтверджується статистично значущими змінами, отриманими за результатами тесту Стюдента ($t = 3,828$, $p \leq 0,01$). Аналіз показників психологічної негнучкості, зокрема через методику «Прийняття та дії» (AAQ-II), показав зниження середнього значення з 22,95 до 18,44, що свідчить про покращення адаптивності та емоційної стійкості учасників. Зниження дисперсії та моди також підтвердило стабільні покращення в психологічній гнучкості серед педагогів після проходження практикуму.

4. Зміни в рівні довіри до себе, інших людей та світу також вказують на позитивний вплив НЛП-технік, хоча найбільші зміни спостерігалися в довірі до себе та до світу. Результати кореляції Пірсона ($r = 0,074$) показали слабкий позитивний зв'язок між змінами, що вказує на неоднаковий вплив технік НЛП на учасників. Ці результати підкреслюють важливість індивідуалізованих підходів для досягнення значущих змін у довірі до інших, що є важливим аспектом для подальшого розвитку психологічної гнучкості в професійному середовищі.

5. Після проходження психологічного практикуму з використанням технік НЛП були зафіксовані наступні зміни у педагогів: покращення

здатності до адаптації до змін, розвиток комунікаційних навичок, гнучкість у професійному середовищі, зміни у професійному ставленні та поведінці, а також зміни в самосприйнятті та самовизначенні. Ці зміни сприяли підвищенню психологічної гнучкості педагогів, оскільки вони дозволили їм більш ефективно адаптувати свої стратегії взаємодії з учнями та колегами, знижуючи стресові реакції та підвищуючи ефективність професійної діяльності в умовах змінюваного освітнього середовища.

6. Значною зміною, що була зафіксована після практикуму, стала помітна гнучкість педагогів у професійному середовищі. Завдяки технікам НЛП педагоги стали більш адаптивними до змін в освітньому процесі, з легкістю впроваджуючи нові підходи та методи. Це сприяло покращенню їх здатності ефективно реагувати на різноманітні виклики в педагогічній діяльності та налагодженню продуктивнішої взаємодії з учнями і колегами.

7. Нами розроблено рекомендації для педагогів щодо подальшого розвитку психологічної гнучкості за допомогою технік НЛП, серед яких інтеграція принципів НЛП у щоденну педагогічну діяльність, практика гнучкості через вибір педагогічних стратегій, підвищення чутливості до невербальних сигналів, розвиток рефлексії та самокорекції та ін. Ці рекомендації допомагають педагогам сфокусуватися на головному, зокрема на адаптації своїх стратегій до змін, підвищенні впевненості в роботі та ефективній взаємодії з учнями і колегами, що сприяє розвитку їхньої психологічної гнучкості і професійного росту.

8. Для зручності та систематичного впровадження технік НЛП у педагогічну діяльність був розроблений чек-лист, який включає ключові рекомендації для розвитку психологічної гнучкості. Чек-лист забезпечує постійну підтримку та орієнтир для педагогів, сприяючи інтеграції цих технік у професійну діяльність.

ВИСНОВКИ

1. У результаті теоретико-методологічного аналізу проблеми психологічної гнучкості особистості педагога в контексті теоретичних засад нейролінгвістичного програмування встановлено, що психологічна гнучкість є однією з основних рис, яка забезпечує успішність педагога в його роботі. Вона дає змогу швидко адаптуватися до змін, зберігати емоційну стабільність та ефективно взаємодіяти з учнями, колегами і адміністрацією. НЛП пояснює психологічну гнучкість як здатність змінювати свою поведінку та сприйняття залежно від того, що відбувається навколо. Це дозволяє педагогу залишатися ефективним в будь-яких умовах. Психологічна гнучкість, як її розглядає НЛП, — це не лише внутрішня здатність до змін, а й практична навичка, яка дозволяє ефективно реагувати на різноманітні ситуації та виклики в освітньому процесі. Це відкриває нові можливості для педагогів, допомагаючи їм працювати з учнями та колегами в умовах змін і досягати високих результатів.

2. У результаті дослідження були виявлені психологічні механізми, а також ряд чинників, які вказують на вплив застосування технік НЛП на розвиток психологічної гнучкості педагога. Механізми НЛП здійснюють активацію когнітивних, емоційних, поведінкових і рефлексивних процесів, що дозволяє педагогам гнучко реагувати на різноманітні ситуації в освітньому середовищі. Психо-лінгвістичний механізм техніки рефреймінг дозволяє змінювати внутрішні переконання та сприйняття, знижуючи стрес і відкриваючи нові підходи до вирішення проблем. Емоційна стабільність педагогів може бути значно посилена застосуванням таких технік, як якоріння і калібрування, що важливо для адаптації до стресових ситуацій. Зміна поведінкових стратегій, зокрема через застосування мета-моделі НЛП, дозволяє коригувати способи взаємодії з учнями та колегами. Посилення психологічних механізмів рефлексії, завдяки застосування техніки третьої позиції сприйняття, дає змогу педагогу оцінювати свої дії та коригувати їх у реальному часі.

Іншим важливим аспектом є те, що ефективність застосування технік НЛП у педагогічній діяльності залежить від низки факторів. Це, перш за все, особистісні характеристики педагога, такі як самосвідомість, емоційна стабільність і здатність до саморефлексії. Професійний досвід також є важливим фактором: досвідчені педагоги здатні швидше інтегрувати нові підходи, але можуть зіткнутися з труднощами через усталені методи. Ставлення до змін і здатність до адаптації, зокрема відкритість до нових методів і готовність змінювати стратегії взаємодії з учнями, значно підвищують ефективність застосування технік НЛП. Крім того, культурний і соціальний контекст педагогічної діяльності, а також психологічний клімат в закладі освіти мають велике значення для успішності використання цих технік.

Це підкреслює, що застосування технік НЛП позитивно впливає на розвиток психологічної гнучкості педагога, активуючи ключові механізми когнітивних, емоційних, поведінкових та рефлексивних процесів, і їх ефективність обумовлена як внутрішніми факторами, так і зовнішніми умовами.

3. Емпірично було визначено, що поєднання кількох ключових характеристик особистості педагогів визначає їх психологічну гнучкість у професійній діяльності. Серед цих характеристик на першому місці стоїть здатність адаптуватися до змін, що дозволяє педагогам ефективно реагувати на нові виклики. Важливими для педагогів є також емпатія, готовність слухати без засудження та здатність до вирішення конфліктів через співпрацю та діалог, що сприяють побудові здорових стосунків у професійному середовищі. Крім того, прагнення до саморозвитку підкреслює бажання педагогів удосконалювати свої навички та адаптуватися до нових вимог. Також суттєвими є рівень довіри до себе, до інших людей і до світу, оскільки вони забезпечують відкритість і конструктивність у взаємодії. Оптимістичний стан та високий рівень благополуччя допомагають зберігати емоційну стабільність

і готовність до змін, що є важливими складовими психологічної гнучкості педагогів.

З метою комплексного дослідження цих характеристик було застосовано ряд методик, що дозволили глибше їх оцінити та виявити значущі зміни після проходження психологічного практикуму, який включав застосування технік НЛП. Результати статистичного аналізу, зокрема тесту Стюдента, та кореляційний аналіз показали суттєві покращення в характеристиці прийняття та благополуччя, що підтверджує підвищення адаптивності та загального емоційного стану педагогів. Зміни в такій характеристиці, як оптимістичний стан, також були значними, що вказує на позитивний вплив застосування технік НЛП на оптимізм учасників. Однак зміни щодо довіри до себе, довіри до інших людей і довіри до світу виявилися менш виразними, що вказує на потребу в додаткових діях для їх подальшого розвитку. Крім того, після практикуму на перше місце серед характеристик, що визначають психологічну гнучкість педагогів, вийшло знання і володіння техніками НЛП, що підкреслює важливість цієї компетенції для ефективної професійної діяльності.

Ці характеристики формують основу психологічної гнучкості педагогів, що дозволяє їм ефективно адаптуватися до динамічних умов освітнього середовища, зберігаючи при цьому високий рівень професіоналізму. Розвиток цих характеристик через застосування технік НЛП підтверджує їхню важливість для створення сприятливого освітнього середовища та сталого професійного росту.

4. Розроблено та апробовано програму психологічного практикуму «НЛП-практики для вчителів: дотик до невідомого», спрямовану на розвиток психологічної гнучкості педагогів. Програма довела свою ефективність, оскільки після її проходження у педагогів спостерігалися значні зміни в адаптації до змін, покращенні комунікаційних навичок і підвищенні професійної гнучкості. У відповідь на отримані результати були розроблені практичні рекомендації, що допоможуть педагогам закріпити досягнуті зміни

та продовжити розвиток своїх навичок у реальному педагогічному середовищі.

До практичних рекомендацій відноситься інтеграція принципів НЛП у щоденну педагогічну діяльність, що дозволить вчителям не лише освоїти нові техніки, а й адаптувати стратегії взаємодії з учнями та колегами. Педагогам також рекомендовано активно використовувати гнучкість у виборі педагогічних стратегій залежно від потреб учнів і ситуації, що склалася, а також постійно практикувати рефлексію, що дозволяє адаптувати свої методи до змінюваних умов. Інша важлива рекомендація — це підвищення чутливості до невербальних сигналів учнів та колег, що допоможе коригувати свої педагогічні стратегії в реальному часі, а також навчитися переробляти «стопорні» ситуації на нові можливості. Залишення простору для невизначеності в освітньому процесі допоможе зберігати емоційну стійкість і підвищити ефективність взаємодії з учнями.

З метою підтримки цих рекомендацій розроблено чек-лист для педагогів, який дозволить впроваджувати НЛП техніки у повсякденну діяльність, забезпечуючи таким чином систематичне використання отриманих знань і навичок. Це дозволить педагогам не лише закріпити досягнуті результати, а й постійно вдосконалювати свої стратегії, що в свою чергу сприятиме підвищенню ефективності освітнього процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева С. В. Формування готовності майбутніх фахівців до реалізації професійної кар'єри. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: збірник наукових праць. Кам'янець-Подільський : Видавець ПП Зволейко ДГ, 2012. С. 3–12.
2. Алиєва А. Нейролінгвістичне програмування як інструмент ефективної міжособистісної комунікації. *Сучасні тенденції розвитку лінгвістики та лінгводидактики*: збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції (12 травня 2021 р.). Рівне : НУВГП, 2021. С. 107–109.
3. Бондаренко В., Карчина Л. Нейролінгвістичне програмування в педагогіці як спосіб впливу на мотивацію учнів до навчання. Рекомендоване до друку Вченою радою ВНЗ «Університету економіки та права «КРОК» (протокол № 2 від «16» грудня 2019 р.), 2019. С. 729– 730.
4. Бутенко Н. Компетенції сучасного викладача вищої школи в контексті реалізації його місії. *Вісник Львівського університету. Серія педагогічна*. 2009. Вип. 25. Ч. 1. С. 31–39.
5. Варій М. Й. Загальна психологія. Навчальний посібник, 2-ге вид., випр. і доп. М. Варій. – К. : «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.
6. Гапєєва І. М. Модель мови або метамодель у нейролінгвістичному програмуванні. *Мова. Свідомість. Концепт*: зб. наук. статей. 2020. № 10. С. 10–15.
7. Гармаш С. В. Застосування новітніх технологій в управлінні персоналом організації. *Вісник Нац. техн. ун-ту «ХПІ»*: зб. наук. пр. темат. вип. : Технічний прогрес і ефективність виробництва. Харків : НТУ «ХПІ», 2011. № 26. С. 135–140.
8. Емішянц О. Б. Вплив особливостей психологічного клімату на функціональний та емоційний стани вчителя. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2013. Вип. 12. С. 213–222.

9. Зеленін В. В. Світоглядно-концептуальні основи нейролінгвістичного програмування в сучасній психологічній практиці. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць*. К. : Главник, 2008. Т. Х. Част. 8. С. 183–189.

10. Зеленін В. В. Психотехнології нейролінгвістичного програмування в інформаційно-пропагандистській війні: сучасний вітчизняний досвід. *Проблеми політичної психології: зб. наук. праць*. Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України; [редакційна колегія: Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна, І. Г. Батраченко та ін.]. К. : Міленіум, 2014. Вип. 1(15). С. 295–312.

11. Зінукі Н. Гнучкі навички як вимога часу та їх розвиток у майбутніх перекладачів. *Наукові записки. Серія: Філологічні науки*. 2023. Вип. 193. С. 399–412.

12. Іпатенко О., Бондаревич С. Нейролінгвістичне програмування як метод створення нової реальності. *Collection of scientific papers «ΛΟΓΟΣ»*, 2023, December 22, 2023; Boston, USA. С. 340–341.

13. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 31–32.

14. Ковалевська Т. Ю. Нейролінгвістична Мілтон-модель у системі методів дослідження комунікативної сугестії. *Записки з українського мовознавства*. 2017. Вип. 24(2). С. 116–123.

15. Краузе О. І., Кулик Ю. І., Піняк І. Л. Застосування методик НЛП для підвищення ефективності продажів. *Регіональна економіка та управління*. 2021. № 4 (34). С. 135–147.

16. Лакомська І. В. Здобутки нейролінгвістичного програмування в аспекті викладання української мови як іноземної. *Нова філологія*. 2023. № 89. С. 161–166.

17. Маслова А. В., Артеменко Л. П. Використання технік НЛП як засіб

психологічної підтримки учасників освітнього процесу. *Освіта України в умовах воєнного стану: управління, цифровізація, євроінтеграційні аспекти*. 2022. С. 230–232.

18. Михальський А. В., Михайлик А. О. (укладачі). Сучасні психотехнології впливу з основами нейролінгвістичного програмування: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: НРЗВО КПДІ, 2024. 250 с.

19. Мірошник С. І. Професійний розвиток педагога: сучасні підходи. *Народна освіта*. 2016. Вип. 2. С. 13–18.

20. Ніколенко Л. Модернізація післядипломної педагогічної освіти в контексті особистісно орієнтованого підходу. *Післядипломна освіта в Україні*. 2007. № 2. С. 38–41.

21. Огієнко О. Акмеологічний підхід у контексті освіти дорослих. *Педагогічна майстерність академіка Івана Зязюна: [зб. наук. пр.] / ред. кол.: Н. Г. Ничкало (голова) та ін.; упоряд.: Н. Г. Ничкало, О. М. Боровік; Ін-т пед. освіти і освіти дорослих НАПН України. К. : Богданова А. М., 2013. С. 160–168.*

22. Пономарьова К. І. Соціокультурна складова у змісті початкового курсу української мови. *Початкова школа*. 2014. № 3. С. 9–13. – С. 9–10.

23. Протасова Н. Андрагагічна ідея і післядипломна освіта: постановка проблеми. *Шлях освіти*. 1998. № 3. С. 13–15.

24. Пуцов В. І., Набока Л. Я. Особливості навчання дорослої людини: навчальний посібник. К. : ЦППО АПН України, 2004. 56 с.

25. Рилова А. Д., Штученко І. Є. Нейролінгвістичне програмування як засіб для розвитку лідерського потенціалу молодих викладачів та науковців. *Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: зб. наук. пр. за матеріалами Міжнар. наук.-практ. конф. "Духовно-моральнісні основи та відповідальність особистості у долі людської цивілізації"*, 14-15 листопада 2019 р. / ред. О. Г. Романовський. Харків : НТУ "ХПІ", 2019. Вип. 50 (54). С. 97–102.

26. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г. Шкала оптимістичного стану: адаптація методики та її психометричні показники. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. № 2. С. 10–16.
27. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г., Кононенко Т. В. Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 3 (27). С. 118–129.
28. Савченко О. В., Петренко В. В., Тімакова А. В. «Методика довіри/недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко): україномовна адаптація, валідизація та стандартизація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. 5. С. 16–27.
29. Савчин М. В. Здатності особистості: монографія. Київ : Академія, 2016. 285 с.
30. Скулиш Є. Д., Остроухов В. В., Присяжнюк М. М., Петрик В. М., Кампанцева Л. Ф., Бойко О. Д. Сугестивні технології маніпулятивного впливу: навчальний посібник. К. : Скіф, 2023. 248 с.
31. Стрельников В. Ю. Техніки нейролінгвістичного програмування для створення кооперативних взаємин зі студентами. *Превентивна безпека людини в сучасних умовах: матеріали Міжвузівського круглого столу, присвяченого Всесвітньому дню охорони праці (м. Полтава, 28 квітня 2017 року)*. Полтава : ПУЕТ, 2017. 86 с. С. 26–28.
32. Сучасні технології нейролінгвістичного програмування: навчальний посібник / за ред. В. М. Петрик, С. О. Гнатюк, О. Є. Черненко. К. : «Центр навчальної літератури», 2020. 200 с.
33. Токарева Н. М. Теоретико-методологічні засади аналізу проблеми функціонування особистості у психологічній літературі. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти: зб. наук. праць / за ред. Н. М. Токаревої [відп. ред.]*. Кривий Ріг : Видавничий дім, 2012. С. 23–39.
34. Хміль Ф. І. Основи менеджменту: підручник. К. : Академвидав,

2003. 608 с.

35. Черненко О., Гнатюк С., Петрик В., Гурєєв В., Курганевич В. Сучасні технології нейролінгвістичного програмування. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 200 с.

36. Чудакова В. П. Психологічна готовність до інноваційної діяльності та конкурентноздатність персоналу – головний ресурс організаційного розвитку. *Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика*. 2014. Вип. 1. С. 100–127.

37. Шевченко С. В. Психологічні особливості довіри до себе у майбутніх психологів: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 Педагогічна та вікова психологія. Київ, 2018. 260 с.

38. Широка А. О., Миколайчук М. І. Адаптація україномовної версії опитувальника прийняття та дії (AAQ-II) на нормативній та субклінічній групах досліджуваних. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2021. № 3. С. 101–112.

39. Andreas S., Faulkner C. NLP The New Technology of Achievement (3rd ed.). New York: William Morrow & Co., INC., 1994.

40. Bach P. A., Moran D. J. ACT in practice: case conceptualization in acceptance & commitment therapy. Oakland, CA: New Harbinger Publications, 2008.

41. Bandler R., Grinder J. Frogs into princes: Neuro Linguistic Programming. Enfield: Eden Grove Editions, 1990. 192 p.

42. Bandler R., Grinder J. The structure of Magic I: A Book About Language and Therapy. Palo Alto: Science and Behavior Books, 1975. Vol. 1, 2.

43. Bandler R., Grinder J. The structure of magic I: A book about language and therapy. Palo Alto, California: Science and Behaviour Books, 1975a.

44. Bandler R., Grinder J. The Structure of Magic II: A Book About Communication and Change. Palo Alto, CA: Science and Behaviour Books, 1975b.

45. Bandler R., La Valle J. Persuasion Engineering. Capitola, CA: Meta Publications, 1996.

46. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Prentice-Hall, 1986.
47. Beaver D. NLP for lazy learning: how to learn faster and more effectively. London: Vega, 2002.
48. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. International Universities Press, 1976.
49. Bin A., Kamarul Z. Examining the effectiveness of Neuro-Linguistic Programming (NLP) techniques in improving Emotional Intelligence (EI) scores. *Journal of Research in Emerging Markets*. 2019. 1.1. P. 1–9.
50. Biron M., Veldhoven M. V. Emotional labour in service work: Psychological flexibility and emotion regulation. *Human Relations*. 2012. 65 (10). P. 1259–1282.
51. Bond F. W., Flaxman P. E., Bunce D. The Role of Acceptance and Job Control in Mental Health, Job Satisfaction, and Work Performance. *Journal of Applied Psychology*. 2008. № 88 (6). P. 1057–1067.
52. Dilts R., Grinder J., Bandler R., DeLozier J. Neuro-linguistic programming: The study of the structure of subjective experience (Vol. 1). Capitola, CA: Meta Publications, 1980.
53. Dilts R. Changing Belief Systems with NLP. Meta Publications, 1990.
54. Dilts R. The NLP Workbook: A Practical Guide to Achieving the Results You Want. Element Books, 1996.
55. Doorley J. D. et al. Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know. *Social and Personality Psychology Compass*. 2020. 14.12. P. 1–11.
56. Foote H. W., Hamer J. D., Roland M. M., Landy S. R., Smitherman T. A. Psychological flexibility in migraine: A study of pain acceptance and values-based action. *International Headache Society*. 2016. 36 (4). P. 317–324.
57. Grimley B. N. What is NLP? The development of a grounded theory of neuro-linguistic programming (NLP) within an action research journey. Implications for the use of NLP in coaching psychology. *International Coaching*

Psychology Review. 2016. 11(2). P. 166–178.

58. Grinder M. *Righting the Educational Conveyor Belt* (Red Seal Educational Series). Published by Michael Grinder & Associates, 1991

59. Guilford J. P. Intelligence: 1965 model. *American Psychologist*. 1966. 21(1). P. 20–26.

60. Harris R. *ACT Made Simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. Oakland, CA: New Harbinger, 2009.

61. Hayes S. C. Acceptance and commitment therapy: towards a unified model of behavior change. *World Psychiatry*. 2019. № 18.2. P. 226.

62. Hayes S. C., Luoma J. B., Bond F. W., Masuda A., Lillis J. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*. 2006. № 44. P. 1–25.

63. Hayes S. C., Strosahl K. D., Bunting K., Twohig M. P., Wilson K. G. What is acceptance and commitment therapy? In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Plenum/Kluwer, 2004.

64. Hayes S. C. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*. 2004. Vol. 35(4). P. 639–665.

65. Hayes S. C., Pistorello J., Levin M. E. Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *The Counseling Psychologist*. 2012. 40 (7). P. 976–1002.

66. Kashdan T. B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*. 2010. № 14. P. 1–14.

67. Kashdan T. B., Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*. 2010. № 30.7. P. 865–878.

68. Lashway L., Mazzarella J., Grundy T. Portrait of a Leader. *School Leadership Handbook for Excellence in Student Learning*. Corwin Press, 2006. P. 56–65.

69. Lea S. E. G., et al. Behavioral flexibility: A review, a model, and some

exploratory tests. *Learning & Behavior*. 2020. № 48. P. 173–187.

70. Leonidou C., et al. Coping with psychosomatic symptoms: The buffering role of psychological flexibility and impact on quality of life. *Journal of Health Psychology*. 2019. № 24.2. P. 175–187.

71. Lobato D., et al. Acceptance and Commitment Training Focused on Psychological Flexibility for Family Members of Children with Intellectual Disabilities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. № 19.21. P. 139–143.

72. Marshall E. J., Mclinpsych, Brockman R. N., Dclinpsych. The Relationships Between Psychological Flexibility, Self-Compassion, and Emotional Well-Being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*. 2016. № 30 (1). P. 60–72.

73. Montiel C. B., Moya T. R., Venditti F., Bernini O. On the contribution of psychological flexibility to predict adjustment to breast cancer. *Psicothema*. 2016. № 28 (3). P. 266–271.

74. O’Conner J., Seymour J. Introducing NLP: Psychological skills for understanding and influencing people. London: Thorson, 1990. P. 1.

75. Ready R., Burton K. Neuro-linguistic programming for Dummies. Chichester: Wiley and Son, 2015. P. 11.

76. Rutter M. Developing concepts in developmental psychopathology. In J. J. Hudziak (ed.), *Developmental psychopathology and wellness: Genetic and environmental influences*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2008. P. 3–22.

77. Schulz M. Meta-Cognition and Cognitive Development. Routledge, 1995.

78. Skinner B. F. Science and Human Behavior. New York: Macmillan, 1953.

79. Wei M., Tsai P. C., Lannin D. G., Du Y., Tucker J. R. Mindfulness, Psychological Flexibility, and Counseling Self-Efficacy: Hindering Self-Focused Attention as a Mediator. *The Counseling Psychologist*. 2015. № 43 (1). P. 39–63.

80. Whiting D. L., Deane F. P., Simpson G. K., McLeod H. J., Ciarrochi J.

Cognitive and psychological flexibility after a traumatic brain injury and the implications for treatment in acceptance-based therapies: A conceptual review. *Neuropsychological Rehabilitation*. 2015. P. 1–37.

81. Woldgabreal Day, Ward Wodgabreal, Y. Day A., Ward T. The Mediating Role of Psychological Flexibility, General Self-Efficacy, Optimism and Hope. *Criminal Justice and Behavior*. 2016. 43 (6). P. 697–721.

Всього джерел – 81

Джерел за останні десять років - 40

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 14 (49, 55, 56, 57, 61, 69, 70, 71, 72, 73, 75, 79, 80, 81)

Джерел українських авторів за останні десять років – 26 (2, 3, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 35, 36, 37, 38)

ДОДАТКИ

Додаток А

Питання вступної анкети

1. Прізвище, ім'я
2. Ваш вік (18-25 років; 26-35 років; 36-45 років; 46-55 років; 56-65 років; старше 66 років)
3. Ваша стать (жіноча, чоловіча)
4. Повна назва закладу освіти, в якому Ви працюєте
5. Тип закладу освіти (початкова школа, гімназія, ліцей, коледж, інше)
6. В якому форматі працює Ваш заклад освіти (офлайн, онлайн, змішане навчання)
7. Посада (вчитель, вчитель і заступник директора, вчитель і директор, психолог, соціальний педагог, асистент вчителя)
8. Ваш педагогічний стаж (до 3 років, 3-5 років, 6-10 років, 11-20 років, більше 20 років).
9. Ваше територіальне розташування під час участі в проєкті (вказіть область, місто, чи знаходиться Ваш заклад під окупацією)
10. Посилання на соціальні мережі
11. Електронна адреса

Опитувальник прийняття та дії (AAQ-II) [38]

Твердження	Ніколи	Дуже рідко	Рідко	Інколи	Часто	Майже завжди	Завжди
1. Мій болючий досвід і спогади не дозволяють мені жити дійсно вартісним життям.	1	2	3	4	5	6	7
2. Я боюся своїх переживань.	1	2	3	4	5	6	7
3. Мене турбує, що я не можу контролювати свої переживання та почуття.	1	2	3	4	5	6	7
4. Мої болючі спогади перешкоджають мені мати повноцінне життя.	1	2	3	4	5	6	7
5. Емоції спричиняють проблеми у моєму житті.	1	2	3	4	5	6	7
6. Виглядає, що більшість людей справляються зі своїм життям краще, ніж я.	1	2	3	4	5	6	7
7. Переживання заважають мені досягати успіху.	1	2	3	4	5	6	7

Вищий показник за шкалою вказує на вищий рівень психологічної негнучкості, а тому і на схильність до уникання досвіду.

Додаток В

«Методики довіри / недовіри особистості до світу, до інших людей, до себе» (А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко) [28]

№	Твердження	Не вірно	Скоріше не вірно	Складно визначити	Скоріше вірно	Вірно
1	Я довіряю своєму вмінню будувати взаємини із близькими людьми.					
2	Об'єкти та явища навколишнього світу мене мало хвилюють.					
3	Я довіряю своєму вмінню відрізнати «хороше» від «поганого».					
4	Навколишній світ є для мене джерелом небезпеки.					
5	Я довіряю своєму вмінню орієнтуватися в критичній ситуації.					
6	Якщо не встежиш – люди скористаються твоєю перевагою.					
7	Я довіряю своєму вмінню прогнозувати вчинки інших людей.					
8	Варто бути дуже обережним, коли маєш справу з людьми.					
9	Ніхто не має наміру брати на себе відповідальність за те, що з тобою станеться, хоча бачать, до чого все йде.					
10	Я довіряю своєму вмінню поступитися, якщо необхідно.					
11	Я довіряю своєму вмінню визнавати свої помилки.					
12	Інші люди кажуть, що від навколишнього світу не слід очікувати чогось хорошого.					

Ключ: підраховується сума набраних балів за кожною шкалою з урахуванням того, що за твердження 1, 3, 5, 7, 10, 11 бали нараховуються за прямою шкалою, а твердження 2, 4, 6, 8, 9, 12 – за зворотною шкалою.

Пряма шкала: «не вірно» – 1 бал, «скоріше не вірно» – 2 бали, «складно визначити» – 3 бали, «скоріше вірно» – 4 бали, «вірно» – 5 балів.

Зворотна шкала: «не вірно» – 5 балів, «скоріше не вірно» – 4 бали, «складно визначити» – 3 бали, «скоріше вірно» – 2 бали, «вірно» – 1 бал.

Шкала «Довіра до світу» – 2, 4, 12.

Шкала «Довіра до інших людей» – 6, 8, 9.

Шкала «Довіра до себе» – 1, 3, 5, 7, 10, 11.

«Шкала оптимістичного стану» (ШОС) [26]

№	Твердження	Категорично не згоден (-на)	Не згоден (-на)	Важко відповісти	Згоден (-на)	Абсолютно згодний (-на)
1	Я з оптимізмом дивлюся на життєві виклики.	1	2	3	4	5
2	Зараз я очікую, що все піде на краще.	1	2	3	4	5
3	Я відчуваю оптимізм щодо свого майбутнього.	1	2	3	4	5
4	Я відчуваю, що сьогодні (у найближчі 24 години) станеться щось хороше.	1	2	3	4	5
5	Майбутнє здається мені світлим.	1	2	3	4	5
6	На даний момент я очікую більше того, що все вийде правильно, ніж неправильно, коли справа стосується мого майбутнього.	1	2	3	4	5
7	Я очікую, що все обернеться добре.	1	2	3	4	5

Показник оптимістичного стану обчислюється шляхом підрахунку суми балів за усіма твердженнями.

Методика містить таку інструкцію: «Будь ласка, дайте відповіді на наступні запитання залежно від того, як Ви себе почуваєте прямо зараз, тобто в даний момент, використовуючи наведену шкалу. Спробуйте відповісти на кожне запитання якомога точніше, спираючись на Вашу відповідь лише на це запитання, незалежно від ваших відповідей на будь-які попередні запитання».

Для формування тестових норм ми використали шкалу станайнів.

Тестові норми за показником міри оптимістичного стану

Станайн	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Значення (бали)	≤ 17	18–21	22–24	25–26	27–29	30–31	32–33	34	≥ 35
Рівень	Низький			Середній			Високий		

Запропонована шкала дозволяє визначати рівень індивідуального результату за мірою оптимістичного стану. Наведемо інтерпретацію за «Шкалою оптимістичного стану» (ШОС):

Високий рівень: високі значення за шкалою свідчать про те, що людина позитивно оцінює свої шанси на успіх у даних обставинах, з урахуванням

ситуації, часу, стану свого здоров'я, можливостей психологічного втручання. Це допомагає людині підтримувати високу мотивацію для досягнення важливих життєвих цілей, сприймати себе як відносно благополучну особистість, стійко долати труднощі, неприємності та невдачі.

Низький рівень: низькі значення за даною шкалою відображають стан невпевненості особистості щодо успіху у певній справі, тривоги відносно ефективного розв'язання важливої задачі чи досягнення мети, на яку спрямовано основну активність у цей час. Даний період життя сприймається як несприятливий, оскільки людина відчуває проблеми з фізичним або психологічним здоров'ям, переживає нестачу ресурсів та життєвих сил, погіршення стосунків з оточуючими. Такий стан є несприятливим для проявів наполегливості та стійкості, тому підвищується ймовірність неусвідомленого уникання певних ситуацій, відповідальності, прокрастинація з визначенням та досягненням важливих життєвих цілей.

**Опитувальник «Індекс благополуччя ВООЗ-5»
(WHO-5 WELL-BEING INDEX)**

(адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) [13]

(Topp, C. W., Ostergaard, S. D., Sondergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well- Being Index: a systematic review of the literature. Psychotherapy and psychosomatics, 84(3), 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>)

Загальна характеристика методики:

Методика складається з 5 тверджень та вимірює рівень психологічного благополуччя особистості.

Інструкція для учасників опитування:

Будь ласка, вкажіть наскільки кожне з п'яти тверджень точно описує те, як Ви почувалися протягом останніх 2-х тижнів. Зверніть увагу, що чим вище бал, тим краще Ваше самопочуття (обведіть відповідну цифру).

№	Твердження	Ніколи	Певний час	Менше половини часу	Більше половини часу	Більшість часу	Весь час
1	Я відчував/відчувала бадьорість і був/була гарному настрої у	0	1	2	3	4	5
2	Я відчував/відчувала спокій і розслабленість	0	1	2	3	4	5
3	Я почувався/почувалась активним/активною і повним/повною енергії	0	1	2	3	4	5
4	Я прокидався/прокидалась свіжим/свіжою і відпочившим/відпочившою	0	1	2	3	4	5
5	Моє щоденне життя було наповнене цікавими речами	0	1	2	3	4	5

Обробка та інтерпретація результатів:

Принцип обробки: загальний бал обчислюється шляхом підсумовування балів п'яти відповідей та коливається від 0 до 25; щоб отримати відсотковий показник від «0» до «100», загальний бал множать на «4». Відсотковий показник «0» відповідає найнижчому благополуччю, а «100» – найвищому благополуччю. Від 0% до 40% діагностується низький рівень благополуччя, від 41% до 62% – середній рівень благополуччя, від 63% до 100% – високий рівень благополуччя.

Вступне опитування «Ваша обізнаність про НЛП»

1. Як Ви оцінюєте свою освіченість щодо НЛП?
 - а) Висока
 - б) Середня
 - в) Низька
2. Що таке НЛП?
 - а) Методологія, що досліджує структури людського досвіду та комунікації.
 - б) Система стратегій та технік для досягнення особистісного розвитку.
 - в) Техніка маніпуляції і впливу на підсвідомість інших.
3. Чи бажали б Ви дізнатися більше про те, як адаптувати свою комунікацію залежно від позиції сприйняття співрозмовника?
 - а) Так, це може покращити взаєморозуміння
 - б) Ні, вважаю, що моє поточне розуміння комунікації достатнє
 - в) Не впевнений
4. Як Ви оцінюєте важливість розуміння різниці між візуальними, аудіальними та кінестетичними типами навчання для досягнення кращого результату в освітньому процесі?
 - а) Дуже важливо
 - б) Можливо, але не обов'язково
 - в) Не впевнений/не впевнена
5. Чи ознайомлені Ви з технікою НЛП «Якоріння» та її можливим застосуванням в освітньому процесі?
 - а) Так, я знаю про цю техніку і використовую її у своїй практиці.
 - б) Я чув про це, але не маю досвіду її застосування.
 - в) Ні, я не мав(-ла) раніше жодного досвіду або знань щодо цієї техніки.
6. Чи бажаєте Ви дізнатися більше про використання НЛП у навчанні та комунікації?
 - а) Так, цікавить ця тема
 - б) Ні, вважаю, що це не потрібно для моєї роботи
 - в) Не впевнений

**Перелік характеристик особистості педагога,
що визначають його психологічну гнучкість, для вибору
пріоритетних**

Оберіть 5 пріоритетних характеристик особистості педагога, поєднання яких представляють собою його психологічну гнучкість (за бажанням можна також додатково запропонувати свої характеристики).

1. Емпатія
2. Знання і володіння техніками НЛП
3. Готовність слухати без засудження
4. Здатність адаптуватися до змін
5. Уміння виявляти толерантність до невизначеності
6. Вміння приймати конструктивну критику
7. Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів
8. Готовність до власного саморозвитку і навчання
9. Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу
10. Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями
11. Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів
12. Відсутність строгого догматизму у відношенні до своїх методів та підходів
13. Здатність до толерантного ставлення щодо різних точок зору та культурних контекстів
14. Вміння зберігати спокій та зосередженість у складних ситуаціях
15. Адаптація до нових обставин
16. Здатність до ефективного спілкування та встановлення позитивних взаємин з учнями, колегами та батьками
17. Готовність до самоактуалізації та розвитку особистості
18. Уміння реагувати на виклики без паніки
19. Відкритість до нових ідей та інновацій в освітньому процесі

20. Здатність до співпраці з колегами для спільного досягнення цілей
21. Відкритість до обміну досвідом з іншими педагогами
22. Готовність до взаємопідтримки та допомоги колегам у складних ситуаціях
23. Здатність до ефективного обговорення та вирішення проблем в колективі
24. Вміння слухати та враховувати думки та ідеї інших членів колективу

Результати опитувальника
«Прийняття та дії» (AAQ-II) (С. Гейза) [38]
(до та після проведення психологічного практикуму)

№	Шкала прийняття до проведення практикуму	Шкала прийняття після проведення практикуму
1	16	13
2	19	35
3	18	21
4	15	24
5	13	13
6	20	7
7	36	15
8	35	14
9	14	9
10	23	25
11	30	15
12	19	16
13	29	22
14	30	15
15	26	23
16	22	18
17	27	19
18	34	13
19	15	16
20	21	14
21	39	25
22	19	17
23	17	16
24	30	12
25	16	16
26	13	18
27	22	16
28	18	12
29	19	19
30	16	25
31	10	20
32	29	29
33	20	31
34	22	17
35	20	7
36	23	20
37	38	19
38	14	19
39	17	20
40	32	27
41	32	19
42	28	21
43	34	20
44	11	14
45	27	21
46	14	15
47	26	18
48	17	25
49	22	15
50	23	18

Продовж. табл. Результати опитувальника

«Прийняття та дії» (AAQ-II) (С. Гейза)

51	26	22
52	19	15
53	21	26
54	36	14
55	25	32
56	15	14
57	27	11
58	20	19
59	11	20
60	35	15
61	35	19
x	22,95	18,44
σ	9,60	9,60
Mo	19	15
Me	22	18
D	58,38	32,25
Σ	3502,85	1935,04

**Результати «Методики довіри / недовіри особистості до світу,
до інших людей, до себе»**

(автори: А. Купрейченко, адаптація В. Петренко, О. Савченко) [28]

(до та після проведення психологічного практикуму)

№	Шкали					
	довіра до себе до проведення практикуму	довіра до інших людей до проведення практикуму	довіра до світу до проведення практикуму	довіра до себе після проведення практикуму	довіра до інших людей після проведення практикуму	довіра до світу після проведення практикуму
1	13	13	13	14	7	13
2	22	9	7	21	9	11
3	27	9	10	20	7	9
4	21	10	12	24	15	12
5	26	9	10	27	8	11
6	28	4	9	28	7	9
7	24	8	12	25	8	11
8	17	6	7	20	12	8
9	24	4	11	24	8	12
10	27	6	7	27	10	9
11	24	13	12	24	10	10
12	24	10	13	24	10	12
13	20	12	10	20	9	10
14	27	5	7	27	10	10
15	23	9	8	23	7	11
16	23	7	11	23	7	11
17	25	6	11	25	10	12
18	24	8	9	24	10	13
19	26	11	11	26	10	13
20	28	5	9	28	12	13
21	30	5	11	30	13	9
22	15	10	9	15	5	7
23	18	13	12	18	6	14
24	23	9	12	23	8	12
25	22	8	13	22	12	12
26	23	9	12	23	6	10
27	24	12	11	24	11	13
28	27	10	12	27	10	11
29	18	10	13	18	8	11
30	24	8	11	24	7	13
31	30	10	12	30	12	9
32	21	6	11	21	9	11
33	30	4	12	30	12	14
34	22	6	13	22	6	9

Продовж. табл. Результати «Методики довіри / недовіри
особистості до світу, до інших людей, до себе»

№	довіра до себе до проведенн я практикум у	довіра до інших людей до проведення практикум у	довіра до світу до проведення практикум у	довіра до себе після проведення практикуму	довіра до інших людей після проведення практикуму	довіра до світу після проведення практикуму
35	21	7	8	21	14	14
36	22	14	12	22	4	11
37	20	9	9	20	10	11
38	19	12	11	20	11	10
39	30	10	11	25	9	13
40	25	7	12	25	9	9
41	18	9	9	18	8	9
42	25	7	12	25	12	12
43	25	7	10	25	12	13
44	25	5	11	25	9	10
45	28	4	15	28	5	10
46	24	7	13	24	5	9
47	24	8	12	22	5	12
48	16	11	11	16	8	12
49	23	11	12	23	10	13
50	25	9	10	25	7	10
51	24	8	10	22	10	12
52	24	4	9	21	11	12
53	22	6	10	25	9	12
54	25	9	11	23	11	14
55	27	6	9	27	6	11
56	28	9	13	28	8	14
57	26	8	10	26	10	6
58	22	11	11	22	8	10
59	16	9	12	16	8	9
60	20	6	11	19	11	10
61	22	9	12	20	3	8
x	23,37	8,29	10,80	23,18	8,91	11
σ	4,31	2,39	2,31	4,0	2,2	2,1
Mo	24	9	12	25	10	12
Me	24	9	11	24	9	11
D	14,47	6,41	2,99	13,28	6,17	3,36
Σ	868,32	384,68	179,63	797,01	370,59	202

Результати діагностичної методики «Шкала оптимістичного стану» (ШОС) (автори: О. Савченко, Д. Лавриненко) [26]
(до та після проведення психологічного практикуму)

№	Шкала оптимістичного стану до проведення практикуму	Шкала оптимістичного стану після проведення практикуму
1	16	25
2	27	30
3	27	30
4	28	24
5	20	35
6	26	35
7	32	32
8	26	35
9	28	35
10	31	28
11	27	27
12	29	31
13	28	25
14	34	25
15	24	27
16	26	27
17	27	29
18	27	28
19	35	30
20	24	34
21	36	28
22	21	35
23	27	35
24	30	35
25	23	33
26	35	30
27	22	35
28	29	27
29	26	35
30	31	25
31	35	28
32	27	28
33	35	25
34	25	30
35	28	35
36	34	30
37	25	22
38	21	35
39	27	22
40	20	37
41	21	22
42	30	35

Продовж. табл. Результати діагностичної методики

«Шкала оптимістичного стану» (ШОС)

№	Шкала оптимістичного стану до проведення практикуму	Шкала оптимістичного стану після проведення практикуму
43	27	35
44	26	33
45	30	32
46	27	27
47	27	23
48	32	22
49	35	28
50	30	35
51	31	25
52	27	28
53	27	31
54	29	31
55	29	28
56	27	32
57	30	30
58	27	29
59	22	27
60	28	31
61	35	28
x	27,80	29,73
σ	4,30	4,14
Mo	27	35
Me	27	30
D	18,52	17,13
Σ	1111,63	1027,80

Результати опитувальника «Індекс благополуччя ВООЗ-5»

(WHO-5 WELL-BEING INDEX) [13]

(адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер)

(до та після проведення психологічного практикуму)

№	Шкала Індекс благополуччя ВООЗ-5 до проведення практикуму	Шкала Індекс благополуччя ВООЗ-5 після проведення практикуму
1	5	20
2	20	5
3	19	20
4	14	15
5	9	25
6	20	21
7	4	23
8	5	18
9	16	21
10	3	20
11	19	14
12	14	19
13	12	13
14	3	18
15	10	13
16	14	19
17	12	14
18	14	17
19	12	22
20	6	22
21	18	18
22	10	25
23	13	22
24	16	19
25	10	14
26	12	15
27	14	22
28	18	16
29	11	20
30	14	15
31	18	14
32	10	8
33	10	2
34	9	14
35	20	20
36	17	16
37	10	13
38	10	20
39	7	15
40	11	14

Продовж. табл. Результати опитувальника

«Індекс благополуччя ВООЗ-5»

№	Шкала Індекс благополуччя ВООЗ-5 до проведення практикуму	Шкала Індекс благополуччя ВООЗ-5 після проведення практикуму
41	15	22
42	4	10
43	15	17
44	16	23
45	10	19
46	8	3
47	15	15
48	14	14
49	16	19
50	17	20
51	6	9
52	5	15
53	11	19
54	16	21
55	6	9
56	17	18
57	24	20
58	9	18
59	11	5
60	10	20
61	11	21
x	12,21	16,68
σ	5,79	6,02
Mo	10	20
Me	12	18
D	23,40	26,61
Σ	1404,23	1597,08

Результати опитування «Ваша обізнаність про НЛП»

(до проведення психологічного практикуму)

№	1. Чи чули Ви про термін «Нейролінгвістичне програмування (НЛП)»?	2. Чи володієте Ви інформацією про негативні аспекти НЛП?	3. Як Ви оцінюєте свою освіченість щодо НЛП?	4. Чи маєте Ви досвід застосування технік НЛП у Вашій роботі?
1	Так	Ні	Середня	Ні, не маю досвіду
2	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
3	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
4	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
5	Так	Ні	Середня	Ні, не маю досвіду
6	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
7	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
8	Так	Так	Низька	Ні, не маю досвіду
9	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
10	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
11	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
12	Так	Так	Низька	Ні, не маю досвіду
13	Так	Так	Низька	Ні, не маю досвіду
14	Так	Так	Низька	Ні, не маю досвіду
15	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
16	Так	Ні	Середня	Ні, не маю досвіду
17	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
18	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
19	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
20	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
21	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
22	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
23	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
24	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
25	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
26	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
27	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
28	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
29	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
30	Так	Так	Середня	Ні, не маю досвіду
31	Так	Ні	Середня	Ні, не маю досвіду
32	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду

Продовж. табл. Результати опитування «Ваша обізнаність про НЛП»
(до проведення психологічного практикуму)

№	1. Чи чули Ви про термін «Нейролінгвістичне програмування (НЛП)»?	2. Чи володієте Ви інформацією про негативні аспекти НЛП?	3. Як Ви оцінюєте свою освіченість щодо НЛП?	4. Чи маєте Ви досвід застосування технік НЛП у Вашій роботі?
33	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
34	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
35	Так	Так	Низька	Ні, не маю досвіду
36	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
37	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
38	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
39	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
40	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
41	Так	Ні	Середня	Ні, не маю досвіду
42	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
43	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
44	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
45	Так	Ні	Низька	Так, але результати неоднозначні
46	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
47	Так	Ні	Середня	Ні, не маю досвіду
48	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
49	Ні	Ні	Середня	Ні, не маю досвіду
50	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
51	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
52	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
53	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
54	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
55	Ні	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
56	Так	Так	Низька	Так, але результати неоднозначні
57	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
58	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
59	Так	Ні	Низька	Ні, не маю досвіду
60	Так	Так	Середня	Так, але результати неоднозначні
61	Так	Так	Низька	Ні, не маю досвіду

**Результати опитування щодо пріоритетних характеристик
особистості педагога, що визначають його психологічну гнучкість
(до проведення психологічного практикуму)**

№	Характеристики особистості педагога
1	Емпатія, Здатність адаптуватися до змін, Уміння виявляти толерантність до невизначеності, Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Здатність до ефективного спілкування та встановлення позитивних взаємин з учнями, колегами та батьками
2	Здатність адаптуватися до змін, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів, Адаптація до нових обставин, Вміння слухати та враховувати думки та ідеї інших членів колективу
3	Емпатія, Здатність адаптуватися до змін, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Відкритість до нових ідей та інновацій в освітньому процесі, Здатність до співпраці з колегами для спільного досягнення цілей
4	Емпатія, Відкритість до думок та переживань інших, Здатність адаптуватися до змін, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями, Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів, Відсутність строгого догматизму у відношенні до своїх методів та підходів, Адаптація до нових обставин, Здатність до ефективного спілкування та встановлення позитивних взаємин з учнями, колегами та батьками, Готовність до самоактуалізації та розвитку особистості, Відкритість до нових ідей та інновацій в освітньому процесі, Здатність до співпраці з колегами для спільного досягнення цілей, Відкритість до обміну досвідом з іншими педагогами, Здатність до ефективного обговорення та вирішення проблем в колективі
5	Здатність адаптуватися до змін, Вміння приймати конструктивну критику, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Вміння зберігати спокій та зосередженість у складних ситуаціях, Здатність до ефективного обговорення та вирішення проблем в колективі
6	Емпатія, Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Вміння зберігати спокій та зосередженість у складних ситуаціях, Адаптація до нових обставин
7	Здатність адаптуватися до змін, Вміння приймати конструктивну критику, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Здатність до толерантного ставлення щодо різних точок зору та культурних контекстів
8	Емпатія, Готовність слухати без засудження, Вміння приймати конструктивну критику, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Здатність до ефективного обговорення та вирішення проблем в колективі
9	Готовність до власного саморозвитку і навчання, Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів, Адаптація до нових обставин, Відкритість до нових ідей та інновацій в освітньому процесі, Вміння слухати та враховувати думки та ідеї інших членів колективу
10	Емпатія, Готовність слухати без засудження, Здатність до адаптації до змін, Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів, Готовність до взаємопідтримки та допомоги колегам у складних ситуаціях
11	Готовність слухати без засудження, Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Здатність до ефективного спілкування та встановлення позитивних взаємин з учнями, колегами та батьками, Здатність до співпраці з колегами для спільного досягнення цілей
12	Емпатія, Уміння виявляти толерантність до невизначеності, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями, Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів, Вміння зберігати спокій та зосередженість у складних ситуаціях, Здатність до ефективного спілкування та встановлення позитивних взаємин з учнями, колегами та батьками, Здатність до співпраці з колегами для спільного досягнення цілей, Здатність до ефективного обговорення та вирішення проблем в колективі
13	Емпатія, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Адаптація до нових обставин, Відкритість до обміну досвідом з іншими педагогами, Вміння слухати та враховувати думки та ідеї інших членів колективу

Продовж. табл. Результати опитування щодо пріоритетних характеристик особистості педагога, що визначають його психологічну гнучкість (до проведення психологічного практикуму)

№	Характеристики особистості педагога
14	Вміння приймати конструктивну критику, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів, Готовність до самоактуалізації та розвитку особистості, Здатність до співпраці з колегами для спільного досягнення цілей
15	Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями, Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів, Готовність до взаємопідтримки та допомоги колегам у складних ситуаціях
16	Здатність адаптуватися до змін, Вміння приймати конструктивну критику, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів, Адаптація до нових обставин
17	Емпатія, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Вміння зберігати спокій та зосередженість у складних ситуаціях, Відкритість до нових ідей та інновацій в освітньому процесі, Вміння слухати та враховувати думки та ідеї інших членів колективу
18	Емпатія, Здатність адаптуватися до змін, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Відкритість до обміну досвідом з іншими педагогами
19	Емпатія, Готовність слухати без засудження, Здатність до адаптації до змін, Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів, Вміння зберігати спокій та зосередженість у складних ситуаціях
20	Здатність адаптуватися до змін, Вміння приймати конструктивну критику, Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів, Вміння зберігати спокій та зосередженість у складних ситуаціях, Адаптація до нових обставин, Здатність до співпраці з колегами для спільного досягнення цілей
21	Готовність слухати без засудження, Здатність адаптуватися до змін, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Вміння зберігати спокій та зосередженість у складних ситуаціях, Готовність до взаємопідтримки та допомоги колегам у складних ситуаціях
22	Відкритість до думок та переживань інших, Готовність слухати без засудження, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів, Уміння реагувати на виклики без паніки
23	Емпатія, Здатність адаптуватися до змін, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями, Відкритість до нових ідей та інновацій в освітньому процесі, Відкритість до обміну досвідом з іншими педагогами
24	Емпатія, Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями, Відсутність строгого догматизму у відношенні до своїх методів та підходів, Відкритість до нових ідей та інновацій в освітньому процесі, Здатність до співпраці з колегами для спільного досягнення цілей
25	Вміння приймати конструктивну критику, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів, Відкритість до нових ідей та інновацій в освітньому процесі, Вміння слухати та враховувати думки та ідеї інших членів колективу
26	Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Вміння зберігати спокій та зосередженість у складних ситуаціях, Здатність до ефективного спілкування та встановлення позитивних взаємин з учнями, колегами та батьками, Відкритість до нових ідей та інновацій в освітньому процесі
27	Здатність адаптуватися до змін, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями, Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів, Вміння зберігати спокій та зосередженість у складних ситуаціях
28	Здатність до толерантного ставлення щодо різних точок зору та культурних контекстів, Вміння зберігати спокій та зосередженість у складних ситуаціях, Адаптація до нових обставин, Здатність до ефективного спілкування та встановлення позитивних взаємин з учнями, колегами та батьками, Готовність до самоактуалізації та розвитку особистості

Продовж. табл. Результати опитування щодо пріоритетних характеристик особистості педагога, що визначають його психологічну гнучкість (до проведення психологічного практикуму)

№	Характеристики особистості педагога
29	Емпатія, Готовність слухати без засудження, Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями, Адаптація до нових обставин
30	Готовність до власного саморозвитку і навчання, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів, Вміння зберігати спокій та зосередженість у складних ситуаціях, Відкритість до обміну досвідом з іншими педагогами
31	Здатність адаптуватися до змін, Здатність до ефективного спілкування та встановлення позитивних взаємин з учнями, колегами та батьками, Готовність до самоактуалізації та розвитку особистості, Уміння реагувати на виклики без паніки, Здатність до співпраці з колегами для спільного досягнення цілей
32	Емпатія, Здатність адаптуватися до змін, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями, Уміння реагувати на виклики без паніки
33	Готовність слухати без засудження, Здатність до адаптації до змін, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Відкритість до нових ідей та інновацій в освітньому процесі, Здатність до співпраці з колегами для спільного досягнення цілей
34	Здатність адаптуватися до змін, Вміння приймати конструктивну критику, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями, Вміння зберігати спокій та зосередженість у складних ситуаціях, Здатність до ефективного обговорення та вирішення проблем в колективі
35	Емпатія, Відкритість до думок та переживань інших, Здатність адаптуватися до змін, Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Готовність до власного саморозвитку і навчання
36	Здатність адаптуватися до змін, Вміння приймати конструктивну критику, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Уміння реагувати на виклики без паніки
37	Емпатія, Здатність адаптуватися до змін, Вміння приймати конструктивну критику, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями
38	Емпатія, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Уміння реагувати на виклики без паніки, Здатність до ефективного обговорення та вирішення проблем в колективі
39	Емпатія, Готовність слухати без засудження, Здатність адаптуватися до змін, Вміння приймати конструктивну критику, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Здатність до толерантного ставлення щодо різних точок зору та культурних контекстів, Відкритість до нових ідей та інновацій в освітньому процесі
40	Емпатія, Готовність слухати без засудження, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Уміння реагувати на виклики без паніки
41	Емпатія, Відкритість до думок та переживань інших, Готовність слухати без засудження, Здатність адаптуватися до змін, Уміння виявляти толерантність до невизначеності
42	Емпатія, Вміння приймати конструктивну критику, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Відкритість до нових ідей та інновацій в освітньому процесі, Здатність до ефективного обговорення та вирішення проблем в колективі
43	Емпатія, Відкритість до думок та переживань інших, Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями
44	Вміння приймати конструктивну критику, Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Вміння зберігати спокій та зосередженість у складних ситуаціях, Готовність до взаємопідтримки та допомоги колегам у складних ситуаціях
45	Відкритість до думок та переживань інших, Уміння виявляти толерантність до невизначеності, Вміння приймати конструктивну критику, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів

Продовж. табл. Результати опитування щодо пріоритетних характеристик особистості педагога, що визначають його психологічну гнучкість (до проведення психологічного практикуму)

№	Характеристики особистості педагога
46	Емпатія, Здатність адаптуватися до змін, Вміння приймати конструктивну критику, Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями
47	Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів, Вміння зберігати спокій та зосередженість у складних ситуаціях, Здатність до ефективного спілкування та встановлення позитивних взаємин з учнями, колегами та батьками, Відкритість до нових ідей та інновацій в освітньому процесі
48	Емпатія, Здатність адаптуватися до змін, Вміння приймати конструктивну критику, Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Здатність до ефективного спілкування та встановлення позитивних взаємин з учнями, колегами та батьками
49	Емпатія, Готовність слухати без засудження, Здатність адаптуватися до змін, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями, Вміння зберігати спокій та зосередженість у складних ситуаціях
50	Здатність до толерантного ставлення щодо різних точок зору та культурних контекстів, Адаптація до нових обставин, Уміння реагувати на виклики без паніки, Здатність до співпраці з колегами для спільного досягнення цілей, Здатність до ефективного обговорення та вирішення проблем в колективі
51	Здатність адаптуватися до змін, Вміння приймати конструктивну критику, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями, Здатність до ефективного спілкування та встановлення позитивних взаємин з учнями, колегами та батьками, Відкритість до обміну досвідом з іншими педагогами
52	Здатність адаптуватися до змін, Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Відкритість до нових ідей та інновацій в освітньому процесі
53	Емпатія, Вміння приймати конструктивну критику, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями, Здатність до ефективного спілкування та встановлення позитивних взаємин з учнями, колегами та батьками
54	Здатність адаптуватися до змін, Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями, Відкритість до нових ідей та інновацій в освітньому процесі, Здатність до ефективного обговорення та вирішення проблем в колективі
55	Здатність адаптуватися до змін, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Готовність до самоактуалізації та розвитку особистості, Здатність до ефективного обговорення та вирішення проблем в колективі
56	Емпатія, Вміння приймати конструктивну критику, Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу
57	Емпатія, Здатність адаптуватися до змін, Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Адаптація до нових обставин, Здатність до ефективного обговорення та вирішення проблем в колективі
58	Відкритість до думок та переживань інших, Здатність адаптуватися до змін, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів
59	Емпатія, Здатність адаптуватися до змін, Готовність до власного саморозвитку і навчання, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями, Готовність до зміни свого підходу відповідно до потреб учнів
60	Готовність слухати без засудження, Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями, Уміння реагувати на виклики без паніки, Здатність до ефективного обговорення та вирішення проблем в колективі
61	Активне слухання і врахування потреб та індивідуальних особливостей учнів, Здатність до вирішення конфліктів шляхом співпраці та діалогу, Уміння рефлексувати над власними діями та реакціями, Адаптація до нових обставин, Здатність до ефективного спілкування та встановлення позитивних взаємин з учнями, колегами та батьками

Завершальне опитування «Ваша обізнаність про НЛП»

1. На Вашу думку, як НЛП-практики вплинули на Вашу роботу як вчителя?
 - а) Позитивно, покращили ефективність професійного життя
 - б) Помітив/ла певний вплив
 - в) Не помітив/ла значного впливу
2. У якому співвідношенні знаходилися переваги і недоліки під час спроби впровадити НЛП-практики у своїй роботі?
 - а) Переваги переважали недоліки
 - б) Переважали недоліки
 - в) Рівномірно переваги і недоліки
3. Як Ви використовували техніку "раппорт" (встановлення гармонійного спілкування) у Вашій педагогічній практиці?
 - а) Регулярно почав/ла застосовувати раппорт для підтримки співпраці та взаєморозуміння з учнями, колегами, рідними
 - б) Використовував/ла раппорт час від часу
 - в) Не використовував/ла раппорт
4. Як Ви використовували концепцію «Три позиції сприйняття» (власна, іншого, спостерігача) для підвищення рівня розуміння учнів, колег, рідних?
 - а) Активно використовував/ла техніку «Три позиції сприйняття» для розвитку емпатії та розуміння різних точок зору
 - б) Іноді використовував/ла цю техніку
 - в) Не застосовував/ла техніку «Три позиції сприйняття»
5. Як Ви використовували техніку «Якоріння» для регулювання станів і ресурсів у Вашому класі?
 - а) Активно почав/ла використовувати «Якоріння» для закріплення позитивних станів та ресурсів учнів
 - б) Використовував/ла «Якоріння» час від часу
 - в) Не використовував/ла «Якоріння»
6. Як Ви оцінюєте використання концепції «Піраміди нейрологічних рівнів Ділтса» у Вашій педагогічній практиці?
 - а) Ефективно
 - б) Іноді ефективно
 - в) Не використовував/ла цю концепцію
7. Як Ви визначаєте «рамку проблеми» або «рамку задачі» у Ваших навчальних сценаріях?
 - а) Чітко
 - б) Не завжди чітко
 - в) Не визначав/ла взагалі
8. Як часто Ви використовували концепцію «мета-модель» для уточнення ідей учнів?
 - а) Регулярно
 - б) Іноді
 - в) Ніколи
9. Як часто Вам вдавалося застосовувати техніку «ТОТЕ» у Вашій роботі?
 - а) Часто
 - б) Іноді

в) Не використовував/ла

10. Як Ви оцінюєте важливість знання техніки «Добре сформульованого результату» у своїй педагогічній діяльності?

а) Цінно

б) До кінця не розібрався/лась

в) Не маю конкретної оцінки

11. Які техніки НЛП Вам найбільше сподобались?

а) Раппорт

б) Якоріння

в) Рухи очей як ключі доступу

г) Калібрування

д) Три позиції сприйняття реальності та позиційні переходи

е) Піраміда нейрологічних рівнів Ділтса

є) Рамки проблеми/рамки задачі

ж) Мета-модель

з) ТОТЕ

і) Добре сформульований результат (ДСР)

12. Які техніки НЛП для Вас були найлегшими?

а) Раппорт

б) Якоріння

в) Рухи очей як ключі доступу

г) Калібрування

д) Три позиції сприйняття реальності та позиційні переходи

е) Піраміда нейрологічних рівнів Ділтса

є) Рамки проблеми/рамки задачі

ж) Мета-модель

з) ТОТЕ

і) Добре сформульований результат (ДСР)

13. Які техніки НЛП були для Вас складними?

а) Раппорт

б) Якоріння

в) Рухи очей як ключі доступу

г) Калібрування

д) Три позиції сприйняття реальності та позиційні переходи

е) Піраміда нейрологічних рівнів Ділтса

є) Рамки проблеми/рамки задачі

ж) Мета-модель

з) ТОТЕ

і) Добре сформульований результат (ДСР)

14. Загалом, як Ви оцінюєте користь використання НЛП-практик у педагогічній діяльності?

а) Дуже корисно

б) Корисно, але з обмеженнями

в) Не корисно

15. Залиште відгук від участі в дослідницькому проєкті «НЛП-практики для вчителів: дотик до невідомого».

Розробка майстер-класу «Як НЛП може збагатити роботу вчителя?» в рамках психологічного практикуму «НЛП-практики для вчителів: дотик до невідомого»

Мета:

- Ознайомити вчителів із базовими поняттями та принципами нейролінгвістичного програмування (НЛП), включаючи визначення, основні характеристики та історію виникнення НЛП.
- Навчити вчителів використовувати техніки НЛП для встановлення та підтримання гармонійних стосунків з учнями.
- Продемонструвати, як техніки НЛП можуть допомогти вчителям ефективно управляти власними емоціями та емоціями учнів.
- Навчити вчителів використовувати спостереження за рухами очей та іншими невербальними сигналами для кращого розуміння внутрішнього стану учнів.

Обладнання: ноутбук, презентація.

План:

1. Що потрібно знати вчителям про НЛП?
2. Як встановити гармонійні стосунки з учнями?
3. Які засоби управління емоціями можна використовувати в освітньому процесі?
4. Як рухи очей допомагають зрозуміти учнів?

Література:

1. Бондаренко В., Карчина Л. Нейролінгвістичне програмування в педагогіці як спосіб впливу на мотивацію учнів до навчання. Рекомендоване до друку Вченою радою ВНЗ «Університету економіки та права «КРОК» (протокол № 2 від «16» грудня 2019 р.), 2019. С. 729- 730.
2. Зеленін В. В. Світоглядно-концептуальні основи нейролінгвістичного програмування в сучасній психологічній практиці / В. В. Зеленін // Актуальні

проблеми психології: зб. наук. праць. – К. : Главник, 2008. – Т. Х. Част. 8. – С. 183–189.

3. Сучасні технології нейролінгвістичного програмування: навчальний посібник / Петрик В. М., Гнатюк С. О., Черненко О. Є. – К.: «Центр навчальної літератури». 2020. 200 с.

4. Bandler R., Grinder J. Frogs into princes: Neuro Linguistic Programming. – Enfield: Eden Grove Editions. 1990. 192 p.

5. Hayes S. C., Luoma, J. B., Bond F. W., Masuda A., & Lillis J. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 2006. 44, p. 1–25.

Хід майстер-класу

Сьогодні ми розглянемо тему про те, як НЛП може збагатити роботу вчителя. І це історія про МОЖЛИВОСТІ, які відкриваються перед вами завдяки новим знанням та підходам. Ну, що: готові зануритися у світ НЛП? Тоді почнемо!

Я – Ірина Гондюл, маю 33-річний вчительський досвід, 10 років з них була директоркою школи. Зараз я – студентка київського університету за спеціальністю «Психологія», а також – викладачка у двох німецьких школах.

Пройшла два навчання на курсах НЛП і почала його активно практикувати.

Ідеальна робота у вчителя на кожному етапі різна. Ще вчора, можливо, вона була про гроші - про матеріальне забезпечення, про фінансову стабільність, про успіх. Сьогодні, можливо, ваша робота про смисли - про те, що дає глибину і наповнює душу, про роботу, яка дарує задоволення та натхнення. А завтра, можливо, це буде про гнучкий графік - про свободу вибору, про можливість влаштувати життя згідно з власним ритмом та потребами.

Кожен етап має свої особливості, але НЛП може стати метафорично тим «маркером», який допоможе нам кожного разу знаходити правильний колір і написати нашу професійну історію в задоволення.

Дизайн нашої зустрічі такий:

1. Що потрібно знати вчителям про НЛП?

Спочатку ми торкнемося визначення НЛП, його характеристик.

2. Як встановити гармонійні стосунки з учнями?

Потім ми дізнаємося, як можна покращити стосунки з учнями. І не тільки з ними, а взагалі з колегами, адміністрацією, з людьми за межами школи.

3. Які засоби управління емоціями можна використовувати в освітньому процесі?

Далі ми зупинимося на емоціях. Оскільки вони важливі в нашій роботі. І НЛП дотичне до емоцій.

4. Як рухи очей допомагають зрозуміти учнів?

І завершимо ми деякими секретами того, як рухи очей дитини може допомогти нам, вчителям її зрозуміти.

Як у хорі важливим є кожен голос для створення гармонійного звучання, у колективі важливий кожен вчитель, оскільки має свою унікальну роль. Як кожен учень в класі вносить свій внесок у спільний успіх, так і в нашому сьогоdnішньому спілкуванні кожен елемент має значення. Незалежно від того, чи це слово підтримки, висловлення ідеї або просто уважне слухання, кожен внесок сприяє побудові зв'язків та взаєморозумінню.

1. Що потрібно знати вчителям про НЛП?

Багато є чуток про НЛП і не дуже хороших. Хтось говорить, що це маніпуляція, хтось, - що це псевдонаука.

Я ж говорю, що будь-який інструмент, метод може, як принести шкоду, так і принести користь. Залежить, хто тримає цей інструмент, в чиїх він руках знаходиться. Наприклад, ніж може бути і знаряддям вбивства, і прибором для приготування їжі в руках вмілої господині, і інструментом який рятує життя людини, в руках талановитого хірурга.

Ви бачите на слайді визначення НЛП, які були дані його засновниками Річардом Бендлером (програмістом) та Джоном Гріндером (лінгвістом). Саме вони дослідили, як працюють генії психотерапії та психології в середині

20 століття. І вони помітили, що вимальовується щось дуже цікаве і несхоже на те, що було раніше в психології. В той час дуже сильно розвивалося дослідження мозку, було дозволено проводити багато експериментів. Тому і МЕТОД був названий нейро-лінгвістичне програмування.

НЛП - це система стратегій та методів, яка дозволяє вивчати та будувати успішні моделі поведінки та комунікації. Річард Бендлер

НЛП - це практичний підхід до розвитку особистості та комунікації, що базується на вивченні ефективних стратегій та моделей. Джон Гріндер

НЛП - це мова любові та взаєморозуміння, що допомагає побудувати та зберегти здорові стосунки з сім'єю та оточуючими. Вірджинія Сатір

І ГОЛОВНЕ в цих визначеннях те, що це певний підхід, який допомагає будувати успішні моделі поведінки та комунікації, це мова любові та взаєморозуміння для збереження гарних стосунків. І це – віп-інструменти з різних напрямків психології. Це 3 в 1: мозок, мова і програмування. Це ЗБІРНИК інструментів для Перепрограмування свого мислення.

Я б ще додала своє метафоричне визначення в контексті нашої роботи: НЛП - це маркер, який в руках мудрого вчителя може стати чарівною паличкою, що не лише розфарбовує нудну дошку професійного життя педагога у яскраві кольори, але й дозволить намалювати нові шляхи та перспективи, що відкриваються перед учнями та вчителем.

2. Як встановити гармонійні стосунки з учнями?

Щоб впустити щось НОВЕ в своє життя, для цього потрібно звільнити місце для нього: видалити з телефону та комп'ютера програми та матеріал, що не використовується, відхилити нецікаві пропозиції, віддати наочності, які не використовуєте. Тобто, щоб втілитись, мріям потрібні простір та повітря.

Перше, що вам необхідно зробити, щоб вступити в контакт з кимось (чи то учнями, чи то їх батьками, чи то колегами, адміністрацією), – це досягти довіри. саме довіра допоможе вчителю побудувати гармонійні стосунки. Як це можна зробити?

Я переконана, що ви вже знаєте свої прийоми отримання довіри. Я вам

запропоную НЛП-техніку, яка має назву раппорт.

Раппорт — це місток довіри та взаєморозуміння між людьми, котрий дозволяє їм бути на одній хвилі. Уявіть собі два різні музичні інструменти, які починають грати в унісон, створюючи гармонію звуків. Так само і раппорт між людьми узгоджує їхні емоційні стани, переконання та сприйняття, відкриваючи шлях до більш глибокого спілкування та співпраці.

Через раппорт учні, батьки, колеги відчуватимуть себе почутими, зрозумілими і цінними, що сприяє відкритості та готовності до співпраці.

Як побудувати раппорт?

1. Робіть дзеркальні рухи.

Тобто підлаштуються до своїх учнів через тіло.

Легке і ненав'язливе повторення жестів, позицій, або міміки учнів може підсвідомо встановити зв'язок та сприяти відчуттю симпатії та розуміння.

За позою та ритмом руху також можна підлаштовуватися до дітей.

Якщо у вас вийде підлаштуватися через тіло, то підлаштування через смисли (про що ми дуже мріємо!) – це питання часу.

А все тому, що як ми говоримо важливіше того, що ми говоримо.

2. Підлаштовуйтеся під енергетичний рівень класу.

Якщо учні втомлені, не варто бути надмірно енергійним, і навпаки. це допоможе знайти спільну хвилю.

Не забувайте використовувати у своєму мовленні такі слова як «Я теж! Я також». Ти катався в неділю на велосипеді? Я теж! Або я також!

Ще можна підлаштовуватися до учнів за зовнішніми атрибутами: стиль одягу, колір, прикраси (намисто, сережки, браслет).

Можна підлаштовуватися до дітей навіть за запахами.

3. Спілкуйтеся на «одній мові».

Використовуйте слова, фрази та підліткову мову, які знайомі вашим учням, не тільки для того, щоб зробити інформацію більш доступною, а і для того, щоб бути своєю серед них. Це можна робити доволі інтелігентно.

Варто також враховувати швидкість мовлення, її гучність, ритм,

інтенсивність.

Тоді рівень довіри буде рости до вас з боку учнів.

4. Враховуйте рівень зосередженості дітей.

Залежно від часу дня, типу активності або навіть від пори року, рівень зосередженості учнів може значно варіюватися. Вчитель може помічати ці коливання і вносити корективи у свої плани, наприклад, включати більше рухливих або інтерактивних завдань, коли учні менш зосереджені.

Від цього і мова вчителя буде змінюватися. Можливо, з'являться певні мовні наголоси, або певні акценти, або паузи.

5. Синхронізуйтеся за емоційним станом.

Настрій і емоційний стан учнів можуть впливати на їхню здатність навчатися. Вчитель може виявити загальний емоційний фон класу та індивідуальні емоційні стани учнів і, виходячи з цього, коригувати інтенсивність і тон навчального процесу.

Якщо в класі вирує радість, то вчитель має ввімкнути в собі також радість, навіть, якщо і не збирався.

Якщо вирує страх, гнів, то вчитель підлаштовується і під ці емоції.

Якщо є здивування, то вчитель дивується разом з учнями.

Тому перший крок у покращенні стосунків з учнями, колегами та батьками – це підстройка. Тобто знаходження способу це зробити. Чи то через тіло, чи то через емоцію, чи то через мову і т.д.

Другий крок – сам раппорт. Коли вже і відбувається сама синхронізація. В ній треба якийсь час побути.

Третій крок – ведення. Тобто коли вчитель веде учнів туди, куди і планував під час уроку.

Коли викладач синхронізувався з класом в такий спосіб, то у більшості дітей прагматизм, логіка і розум приглушуються і діти чують вчителя. Чого ми часто не можемо дочекатися від дітей.

Звичайно, дуже круто ці техніки працюють в індивідуальному контакті з учнем, батьком, колегою.

Я тренувалася цій техніці під час перегляду інтерв'ю, виступів різних людей.

І четвертий крок – це відстройка. Добре, якщо вона буде не різка, а поступова. Колись вам знадобиться і різка відстройка. Ви з часом почнете відчувати, як потрібно вийти з раппорта.

Ніхто не вимагає від вас подвигів і досягнення мети в «два притопи, три прихлопи». Нехай рух буде повільним, але буде.

Поважайте себе за те, що ви боїтеся, але робите; помиляєтеся, але пробуєте знову; розчаровуєтеся, але продовжуєте.

Якщо у вас зараз період, коли сил вистачає лише на «полежати картоплею або огірком» метафорично, не добивайте себе складними завданнями. Робіть те, що цікаво та що хочеться.

3. Які засоби управління емоціями можна використовувати в освітньому процесі?

Управління емоціями через якоріння може стати потужним інструментом у роботі вчителя, допомагаючи формувати позитивні асоціації та стимулювати бажану поведінку учнів.

Якоріння – метафорично це як невидима ниточка, що з'єднує нас із певними емоціями. Ця ниточка подібна до тих, які тримають кольорові повітряні кулі. Якоріння – це стимули, які запускають нашу певну поведінку або певні уявлення, спогади.

Ось як це може працювати:

1. Визначення моменту для якоріння.

Вчителю важливо вибрати момент, коли учень (або колега, або батьки) перебуває на піку своїх позитивних емоцій або зацікавленості. Наприклад, коли учень гордий за своє досягнення або в ентузіазмі через нову тему. Це ідеальний час для створення якоря.

2. Вибір унікального якоря.

Якір має бути чимось особливим і таким, який можна запам'ятати, що може бути легко асоційоване із позитивним досвідом. Вчителі можуть використовувати певні слова, жести, візуальні зображення або навіть звуки,

мелодії, які стануть унікальним сигналом для учня.

3. Точне відтворення якоря.

Щоб якір працював, він має бути відтворений з точністю до деталей. Це означає, що кожен раз, коли вчитель хоче активувати позитивні асоціації, асоційовані з якорем, він мусить робити це однаково.

Приклад використання якоря на уроці літератури

Уявіть, що під час уроку літератури вчитель хоче посилити інтерес дітей до читання. Коли учні виявляють захоплення якоюсь історією (тобто саме це є ідеальним моментом для встановлення якоря), вчитель може використати певний жест або слово як якір. Наприклад, він може легко торкнутися книги, кажучи: «Подорож сторінками». Якщо цей жест і цю фразу потім повторювати кожного разу, коли учні позитивно реагують на літературні теми, вони почнуть асоціювати цей жест саме з позитивними емоціями від читання, що може посилити їхній інтерес до читання навіть тоді, коли вони не хотітимуть читати.

Такий підхід дозволяє вчителям створювати сильні позитивні асоціації у своїх учнів, що може значно покращити освітній процес і зробити навчання більш ефективним і цікавим.

Математика

Приклад використання якоря: Учитель встановлює якір на успішне розв'язання складних задач. Кожного разу, коли учень правильно розв'язує задачу, вчитель стукає кульковою ручкою по столу три рази. І говорить Вуаля! Цей звук і слово стає якорем для відчуття задоволення від успіху і стимулює учня працювати далі.

Історія

Приклад використання якоря: Під час вивчення певної історичної епохи учитель використовує специфічний аромат (наприклад, запах лаванди) у класі. Цей запах стає якорем для занурення в атмосферу тієї епохи. коли учні знову відчують цей запах, вони будуть швидше пригадувати інформацію, пов'язану з тією епохою.

Взагалі запахові (олфакторні) якоря найпотужніші!

Але у кожної людини також є свої ведучі сенсорні системи.

Фізика

Приклад використання якоря: Перед проведенням лабораторних робіт вчитель може здійснити конкретну позу або рух (наприклад, потерти руки разом), сигналізуючи про початок експерименту. Це допомагає учням зосередитися та підготуватися до спостереження та аналізу.

Біологія

Приклад використання якоря: Для вивчення різних систем організму вчитель може асоціювати кожен систему з певним кольором (наприклад, червоний для кровообігу, зелений для фотосинтезу). Використання цих кольорів на схемах, малюнках буде допомагати згадувати матеріал і переживати позитивні емоції.

В Німеччині вчителі використовують колір як якор для певного предмету.

Ви можете цю техніку НЛП використовувати і в особистому житті. Наприклад, парфуми.

Де б ви не жили, оточуйте себе речами, які вас люблять. не випадковими, не першими, що підвернулися під руку, а тими, душу яких ви розгледіли і відчували: моє!

Саме ці речі і можуть бути якорями!

Тестуйте шкільну реальність, взаємодійте з нею, адаптуйтеся, пристосовуйтеся. Нехай вам буде цікаво в цьому процесі: «А що станеться, якщо зробити ось так? А якщо так?».

Якорі, до речі, добре поєднуються з навіюваннями. Сцена з кінофільму «Дев'ять з половиною тижнів»: герой Міккі Рурка дарує жінці годинник і каже: «Щодня рівно о дванадцятій годині ти дивитимешся на цей годинник і думатимеш про мене». Тобто він вбудував в супровідну промову необхідні навіювання. Це так просто! Для тих, хто володіє розмовним гіпнозом... До речі, кажуть, фільм «Дев'ять з половиною тижнів» консультував сам Річард

Бендлер, один з засновників НЛП. Як і «Дику орхідею». Тому там дуже багато про НЛП-технік використано.

4. Як рухи очей допомагають зрозуміти учнів?

Вчитель може використовувати техніку НЛП «Рухи очей як ключі доступу».

Її суть полягає в тому, що рухи очей учнів у певних напрямках вказують на візуальне, аудіальне чи кінестетичне мислення (обробку інформації).

Внутрішні і зовнішні процеси, що переживаються людьми, корелюють і з рухами очей, і зі словами-предикатами.

Згадайте, чи доводилося вам звертати увагу на рухи очей дитини, коли вона говорила чи слухала. Ці рухи очей не випадкові. Кожен рух очей вказує на певні процеси у нервовій системі. Коли більшість правшів дивляться вгору і вліво, вони згадують побачене раніше (це візуальна обробка даних із пам'яті).

Коли вони дивляться вгору і праворуч, вони конструюють образ, збираючи разом його частини, які вони могли ніколи до цього не бачити. Тобто це говорить про те, що дитина фантазує, або придумує обман, бреше.

Джон і Річард виявили, що ми можемо стежити за латеральними рухами очей людини і, таким чином, дізнаватися, коли людина передає візуальну, аудіальну та кінестетичну репрезентацію інформації.

Рух очей вліво вказує на відтворення пам'яті слів. Тобто це – аудіальні спогади. Рух очей праворуч вказує на конструювання речень, придумування. Наприклад, коли людина придумує мелодію, вона дивиться праворуч. Якщо ж при відповіді на пряме питання погляд падає праворуч, співбесідник конструє аудіобрехню: видумує якісь фрази. Бреше!

Якщо людина дивиться вниз і вліво, вона веде внутрішній діалог – зазвичай про важливі цінності та принципи. Тобто людина може в цей момент міркувати, що сказати далі. Коли людина дивиться вниз і вправо, вона отримує доступ до кінестетичних відчуттів та емоцій. Це свідчить про те, що людина думає про враження від якогось заходу або події.

Коли людина дивиться вгору, закатує очі, це означає презирство,

роздратування, сарказм. Це також може бути проявом поблажливості.

Коли людина дивиться вниз, вона бентежиться, ніяковіє.

Коли дивиться прямо – говорить про те, що вона вам не довіряє.

Але це все дуже індивідуально. Щоб робити такі висновки, потрібно за людиною якийсь час поспостерігати, ставити їй прості закриті питання, щоб зрозуміти: який рух очей що означає. А потім цим вже користуватися.

Пам'ятайте, що ви впливаєте на те, що відбувається з вами, лише Наполовину. Решта - справа сліпого випадку, збіг обставин. Ви не можете проконтролювати та передбачити все, вам це не під силу. нікому не під силу, не лише вам.

Тому відмовтеся від ілюзії, що все можна прорахувати та передбачити, постелити в потрібних місцях соломку. Іноді єдине, що справді виходить контролювати, - це скільки ложок цукру покласти в чай...

Але в ваших руках ціла половина, на яку ви можете впливати! І ви розумієте, якою вона може бути, якщо ви її використаєте на всі 100%! Якою вона буде, якщо в ваших руках буде додатково цей чарівний інструмент НЛП.

Моя мета була сьогодні – закохати вас в цю дуже живу гнучку технологію нейролінгвістичного програмування!

Дуже сподіваюся, що в мене вийшло це зробити.

Ми живемо в час, коли нудні книги можна не дочитувати, незрозумілі фільми – не додивлятися, шаблонні тренінги – не проходити, завершувати нецікаві стосунки вже на першому побаченні та не піднімати слухавку, якщо не хочеться. Зараз немає часу терпіти неприємне і постійно погоджуватися на менше...

Тому пам'ятайте: якщо можливість прийшла до Вас, і вона вас чіпляє, то це означає, що ви готові. Зростати, навчатися, розвиватися, вдосконалювати!

Щиро ДЯКУЮ за увагу!!!

У своєму виступі я використовувала цитати з книги Ольги Примаченко «Все закінчиться, а ти ні». Всім раджу цю книгу для прочитання.

**Відгуки учасників психологічного практикуму
«НЛП-практики для вчителів: дотик до невідомого»**

Учасники висловили свої враження, досвід та отримані знання, що дозволяє зробити висновки про цінність дослідницького проєкту для професійного розвитку педагогів. Аналіз відгуків допоможе ідентифікувати сильні сторони психологічного практикуму та виявити можливості для подальшого вдосконалення. Наведені нижче висловлювання відображають найцікавіші і найзначущіші враження педагогів-учасників.

1. «Не все ще досконало розібрала, але в захваті!»
2. «Дякую. Раніше чула про НЛП, але завдяки проєкту, структурувала ці знання. Хочу продовжити.»
3. «Дякую за нові знання, за усвідомлення, які приходять з ними.»
4. «Щиро дякую за курс! Дуже цікавий і корисний матеріал! Дякую за Вашу експертність!»
5. «Неймовірно об'ємна інформація, та настільки все зібрано і структуровано, що зрозуміло людині, яка вперше стикається із темою НЛП. Дякую за шанс, за цю можливість змінити власне життя та допомогти це зробити дітям.»
6. «Пані Ірино, Ви - неймовірна людина, тільки слухаючи Вас - вже надихаюсь. На жаль, не всі практики встигла пропрацювати, але до 1 вересня буду у всеозброєнні. Дякую, що ділитесь своїми напрацюваннями!»
7. «Техніки НЛП допомогли мені зрозуміти, як важливо не тільки слухати, а й бачити, що відбувається в учнях, відчувати їхній настрій і відповідно змінювати підхід до кожного».
8. «Сердечно дякую Вам, п. Ірино, за цінний курс! Охоче продовжу навчання разом з Вами!»
9. «Навчання для мене стало своєрідним викликом: усі справи, які я розпочинаю, доводжу до кінця. А тут травень виявився насиченим на події або я не мультизадачна. Дякую за можливість завершити всі травневі завдання.»
10. «Навчання з вами завжди перевершує мої очікування».

11. «Програма дозволила мені переглянути старі підходи до роботи, почати шукати нові рішення та бути відкритою до інновацій. Я стала більш гнучкою в професійній діяльності, що зробило мою роботу цікавішою і більш ефективною».

12. «Щиро дякую за можливість більше дізнатися про НЛП. Деякі техніки використовувала інтуїтивно, деякі знала. Одного разу переконання про те, що все робиться з найкращими намірами, утримало мене від нерозважливого кроку в стосунках з чоловіком. Насправді дуже багато цікавого та корисного. Через ситуацію в місті не завжди мала змогу переглядати вчасно, але роблю це постійно. Списала пів зошита. Сьогодні останнє заняття переглядала втретє й знаходила нові сенси. Намагаюся будувати спілкування з оточуючими саме з огляду на нові знання. Відкриваю себе заново. Розумію, наскільки необхідно бути гнучкою й не мучитися сумлінням, нібито поступився якимись принципами. Дякую Вам, пані Ірино. Знайомство з Вами, з техніками НЛП змінили мене.»

13. «Я почала дивитися на свою роботу з іншого боку. Техніки НЛП дозволяють мені знаходити нестандартні рішення для вирішення проблем, з якими я раніше не могла впоратися. Я почала отримувати більше задоволення від роботи».

14. «Кожну із методик І. Гондюл подала в доступній формі. Цікаво було дізнатися про НЛП-практики і застосовувати у своїй діяльності. Дякую за мотивацію до розвитку і самопізнання.»

15. «Дякую за просвітницьку роботу! Сподіваюся, Ваш проєкт приверне увагу багатьох педагогів до технік НЛП.»

16. «Щиро дякую за можливість взяти участь у проєкті. Техніки НЛП допомогли мені трошки під іншим кутом подивитися на те, що відбувається в моєму житті та внесли певні корективи у сприйняття світу та спілкування з людьми. Ще раз дякую!»

17. «Надзвичайно корисна інформація, методи, які допомагають в роботі з дітьми та батьками, буду практикувати та застосовувати, щиро вдячна!»

18. «Хотілося б продовжити».

19. «Техніки НЛП дозволили мені не тільки змінити своє ставлення до роботи, а й до себе як професіонала. Я тепер більше вірю в свої можливості, знаю, що можу подолати будь-які труднощі».

20. «Дякую за можливість долучитись до крутого проєкту. Розумію, що до кінця ще не розібралася в усіх тонкощах навіть на рівні знайомства, потрібно переглядати відео, перечитувати конспект й тренувати практики повсякчасно. Початок вже є, буду вдячна за запрошення продовжити навчання.»

21. «Сподобалося, але відчула труднощі у засвоєнні технік НЛП та їх практикуванні».

22. «Пізнавально! Потрібен час, аби практики почали працювати».

23. «Насправді НЛП-практики є неймовірно пізнавальними та захопливими. Отримала задоволення від процесу навчання, стільки корисної та цікавої інформації, яка надасть змогу краще пізнавати інших та допомагати собі в першу чергу бути більш психологічно гнучкою. Вдячна Вам, пані Ірино, що маю тепер такий цінний багаж знань, а свої вміння та навички буду вдосконалювати. Насправді, дотик до невідомого збагатив та розширив мій Всесвіт.»

24. «Під час практикуму зіткнулися з усвідомленням власних труднощів у професійній діяльності, що раніше було ігноровано. Дякую!».

25. «Відкрила для себе інший бік НЛП, а саме, як практичних і дієвих методик для саморозвитку, для покращення спілкування з оточуючими та для покращення ефективності своєї роботи як педагога. Дякую!»

26. «Зіткнення з власними проблемами було важким, але це стало поштовхом для професійного росту».

27. «Пані Ірино, такі буремні часи, а Вам вдається бути залученою та залучати інших до зростання, навчання та поступу. І мені надзвичайно приємно, що я не пропустила Ваше оголошення про участь у проєкті. Я доторкнулася ніби до невідомого, а насправді відкрила в собі, що багато чого знаю та вмію. Ви допомогли скласти більш цілісну картину, легко і доступно пояснювали складні питання. Тепер справа у поглибленні знань та практиці. Дякую Вам за нові можливості пізнати себе та покращити якість життя!»

28. «Техніки НЛП дозволили побачити стрес не як загрозу, а як можливість для вирішення задачі. Я стала спокійнішою в складних ситуаціях з учнями, що значно полегшило мою роботу».

29. «Це був неймовірний проєкт. Багато чого взяла для себе в роботі. Тепер літо забезпечене, є ще над чим працювати. Справді більшість було нове, невідоме для мене. Я вважаю, що НЛП-практики для вчителів має пройти кожен вчитель, після такого проєкту ти дивишся на задачі (проблеми) іншими очима, починаєш поділяти усе на доцільне і недоцільне. Пані Ірино, дякую, що ділитесь своїми знаннями та навичками. Ви умієте випромінювати світло.»

30. «Дякую за нові знання, використовуватиму і надалі!»

31. «Дуже вдячна Вам, пані Ірино, за можливість брати участь у цьому проєкті. Мені дуже сподобалось. Десь інтуїтивно щось застосовувала, не знаючи цих технік. Тепер все складається в один пазлик. Ще раз хочу все переглянути, щоб краще закріпити нові знання і впроваджувати це в життя та роботу. Кожний майстер-клас, міні-лекція спонукає до переосмислення та мотивує розвиватись далі.».

32. «Чудовий практично спрямований для учасників проєкт.».

33. «Знання, отримані в проєкті, є дуже цінними. Буду застосовувати їх у своїй діяльності. Дякую, пані Ірино, за організацію проєкту!»

34. «Пані Ірино! Дуже цікава тема НЛП. В доступній формі Ви надали теоретичні та практичні знання. Хочеться все випробувати і застосувати на практиці. Дякую за вашу працю!».

**Чек-лист для розвитку психологічної гнучкості у педагогів
за допомогою застосування технік НЛП**

1. Інтегруйте принципи НЛП у щоденну педагогічну діяльність.

Зранку перед уроком згадайте, що ваше сприйняття навчального процесу — це ваша «карта», а не сама реальність. Пам'ятайте, що кожна ситуація може бути проаналізована з різних точок зору завдяки принципам НЛП.

2. Практикуйте гнучкість через вибір у педагогічних стратегіях.

Прийшовши на роботу, подумайте, як ви можете адаптувати свої стратегії викладання в контексті НЛП, залежно від потреб учнів. Запитайте себе, який метод буде найбільш ефективним сьогодні.

3. Шукайте можливості для постійної рефлексії та самокорекції у роботі.

Під час або після уроку запитайте себе: «Що я міг би змінити для кращого результату?». Це дозволить вам постійно вдосконалювати свою практику через рефлексію, що є важливою складовою психологічної гнучкості.

4. Підвищуйте чутливість до невербальних сигналів.

Зустрівши учня, зверніть увагу на його міміку, позу та рухи. Це допоможе вам зрозуміти емоційний стан учня і відповідно адаптувати підхід у навчанні, що є важливою складовою психологічної гнучкості.

5. Навчайтеся переробляти «стопорні» ситуації.

Якщо під час уроку виникла складна ситуація, зупиніться на мить і запитайте себе: «Як я можу поглянути на це по-новому?». Перефокусуйте свою увагу на можливості вирішення проблеми, використовуючи техніки НЛП для гнучкого реагування.

6. Будьте прикладом для своїх учнів та колег у гнучкості мислення.

Зустрічаючи директора чи колегу, демонструйте готовність до змін і відкритість до нових підходів. Ваше ставлення до змін і адаптації стане

прикладом для інших і підвищить психологічну гнучкість у вашій команді.

7. Залишайте простір для невизначеності.

Під час планування уроку пам'ятайте, що не все піддається контролю. Будьте готові до непередбачуваних ситуацій і використовуйте їх як можливості для адаптації, підтримуючи психологічну гнучкість.