Минобрнауки России

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра общей психологии и психологии личности

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ

«Б1.Д.В.Э.1.1 Введение в нейролингвистическое программирование»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

Направление подготовки
37.03.01 Психология
(код и наименование направления подготовки)

Социальная психология
(наименование направленности (профиля) образовательной программы)

Квалификация
Бакалавр

Форма обучения
Очно-заочная

Год набора 2023

Рабочая программа дисциплины «*Б1.Д.В.Э.1.1 Введение в нейролингвистическое программирование*» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры

Кафедра общей психологии и психологии личности
наименование кафедры

протокол № 7 от "10" 02 2025 г.

Заведующий кафедрой
общей психологии и психологии личности — подпись — Л.В. Зубова
наименование кафедры *подпись* *расшифровка подписи*

Исполнители:
профессор каф. общей психологии и психологии личности — подпись — Г.А. Епанчинцева
должность *подпись* *расшифровка подписи*

преподаватель — подпись — А.М. Потокина
должность *подпись* *расшифровка подписи*

СОГЛАСОВАНО:
Председатель методической комиссии по специальности
37.03.01 Психология — личная подпись — Л.В. Зубова
код наименование *личная подпись* *расшифровка подписи*

Заведующий отделом формирования фонда и научной обработки документов
личная подпись — Н.Н. Бигалиева
личная подпись *расшифровка подписи*

Уполномоченный по качеству факультета
личная подпись — Е.Ф. Томина
личная подпись *расшифровка подписи*

№ регистрации _____

© Епанчинцева Г.А., 2023
© Потокина А.М., 2023
© ОГУ, 2023

1 Цели и задачи освоения дисциплины

Цель (цели) освоения дисциплины: дать представления о месте, роли и значении нейролингвистического программирования в развитии психологической науки и практики; сформировать понимание базовых принципов нейролингвистического программирования и методических подходов к решению консультативных задач.

Задачи:

- знакомство с исходными теоретическими положениями нейролингвистического программирования;
- овладение навыками психотерапии с позиций нейролингвистическогопрограммирования;
- формирование представлений о психотерапевтических практиках, используемых в нейролингвистическом программировании;
- содействие развитию умений, связанных с поддержанием психологического здоровья личности.

2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к дисциплинам (модулям) по выбору вариативной части блока Д «Дисциплины (модули)»

Пререквизиты дисциплины: *Б1.Д.Б.14 Общая психология, Б1.Д.Б.24 Клиническая и специальная психология, Б1.Д.Б.25 Психодиагностика*

Постреквизиты дисциплины: *Отсутствуют*

3 Требования к результатам обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих результатов обучения

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
ПК*-4 Способен к выявлению специфики психического функционирования человека с учётом особенностей возрастных этапов, кризисов развития и факторов риска, его принадлежности к гендерной, этнической, профессиональной и другим социальным группам	ПК*-4-В-3 Способен выделять и анализировать проблемы человека в психологическом контексте социальной среды ПК*-4-В-4 Может анализировать особенности поведения и деятельности человека с учетом его возрастных, этнических и гендерных характеристик ПК*-4-В-5 Формирует обобщенные портреты мужчины и женщины, создаёт оптимальные условия для социализации личности в социальном пространстве	**Знать:** -базисные теоретические положения, лежащие в основе нейролингвистического программирования, с учетом гендерной, этнической, профессиональной принадлежности; **Уметь:** различать виды репрезентативных систем и использовать на практике некоторые психокоррекционные техники нейролингвистического программирования, с учетом гендерной, этнической, профессиональной принадлежности;

Код и наименование формируемых компетенций	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, характеризующие этапы формирования компетенций
	жизнедеятельности	**Владеть:** -Базовыми техниками нейролингвистического программирования и методикой составления психотерапевтического контракта в НЛП, с учетом гендерной, этнической, профессиональной принадлежности.

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы (144 академических часа).

Вид работы	Трудоемкость, академических часов	
	5 семестр	всего
Общая трудоёмкость	**144**	**144**
Контактная работа:	**68,25**	**68,25**
Лекции (Л)	34	34
Практические занятия (ПЗ)	34	34
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен)	0,25	0,25
Самостоятельная работа: *- самоподготовка (проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий;* *- подготовка к практическим занятиям;* *- подготовка к рубежному контролю и т.п.)*	**75,75**	**75,75**
Вид итогового контроля (зачет, экзамен, дифференцированный зачет)	**диф. зач.**	

Разделы дисциплины, изучаемые в 5 семестре

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
1	Введение в нейролингвистическое программирование	8	2	2		4
2	История зарождения и становления нейролингвистического программирования	14	4	4		6
3	Принципы нейролингвистического программирования	14	4	4		6
4	Основные пресуппозиции в нейролингвистическомпрограммировании	14	4	4		6

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		всего	аудиторная работа			внеауд. работа
			Л	ПЗ	ЛР	
5	Основные модели и метапрограммы в нейролингвистическом программировании	10	2	2		6
6	Репрезентативные системы	8	2	2		4
7	Ключи доступа в нейролингвистическом программировании	8	2	2		4
8	Коррекционные техники нейролингвистического программирования	14	2	2		10
9	Базовая техника «Якорение»	8	2	2		4
10	Базовые техники изменения образа «Я»	8	2	2		4
11	Модификации сценариев поведения	8	2	2		4
12	Субмодальностное редактирование	8	2	2		4
13	Специальные техники нейролингвистического программирования	12	2	2		8
14	Нейропсихологическое программирование сущностных изменений	10	2	2		6
	Итого:	144	34	34		76
	Всего:	144	34	34		76

4.2 Содержание разделов дисциплины

Раздел 1. Введение в нейролингвистическое программирование. Понятие нейролингвистического программирования (НЛП). Нейролингвистическое программирование как междисциплинарная интегративная концепция необихевиористской ориентации. Нейролингвистическое программирование - популярная модель индивидуальной психотерапии и практической психологии. Научная критика нейролингвистического программирования. Проблема эффективности метода. Вопросыэтичности.

Раздел 2. История зарождения и становления нейролингвистического программирования. История зарождения и становления нейролингвистического программирования в США. Философская база нейролингвистического программирования. Предпосылки создания нейролингвистического программирования: гештальт-терапия Ф. Перлза, терапевтические модели В. Сатир, антропология Г. Бэйтсона, гипноз М. Эриксона и др. Р. Бендлер, Дж. Гриндер – основоположники нейролингвистического программирования. Нейролингвистическое программирование в России.

Раздел 3. Принципы нейролингвистического программирования. Сущность и отличительные особенности нейролингвистического программирования. Подход нейролингвистического программирования к человеческой деятельности и возможностям мозга. Нейролингвистическое программирование и субъективный опыт. Основные принципы нейролингвистического программирования. Принцип обратной связи, принцип коммуникации и др.

Раздел 4. Основные пресуппозиции в нейролингвистическом программировании. Понятие «карты» (модели мира) в нейролингвистическом программировании. Пресуппозиция «Карта не есть территория». Пресуппозиция «Жизнь и сознание как системные процессы». Пресуппозиция «В основе любого поведения лежит позитивное намерение». Понятие раппорта. Раппорт как условие индивидуальной эффективности «энелпера». Формы и виды раппорта. Пресуппозиции «Наличие выбора всегда лучше, чем его отсутствие», «Смысл коммуникации состоит в получаемой реакции» и др.

Раздел 5. Основные модели и метапрограммы в нейролингвистическом

программировании. Понятие метамодели в нейролингвистическом программировании. Формы нарушений метамодели. Милтон-модель как модель, обратная метамодели. Основные метапрограммы: активность-рефлективность, внутренняя и внешняя референция, мотивация (достижения, избегания), роль. Отношение ко времени. Направленность внимания. Способ мышления Ценности и убеждения. Реакция на стресс. Источник ресурса. Сущность методов нейролингвистического программирования. Модель «Русской матрешки».

Раздел 6. Репрезентативные системы. Понятие репрезентативной системы. Репрезентативные системы как модели восприятия. Репрезентативные системы как преимущественный способ получения человеком информации из внешнего мира. Основные виды репрезентативных систем: визуальная, аудиальная, кинестетическая, дискретная. Субмодальности. Проявление репрезентативных систем в жизни людей. Репрезентативные системы и НЛП-коммуникации. Диагностика ведущей репрезентативной системы (Биас-тест).

Раздел 7. Ключи доступа в нейролингвистическом программировании. Ключи доступа к репрезентативным системам. Калибровка и сенсорная чувствительность. Калибровка глазодвигательных сигналов. Глазные ключи доступа. Положение глаз и динамика работы репрезентативных систем. Использование паттернов движения глаз. Анализ речевой продукции и поведенческих стереотипов. Речевые предикаты: скорость речи, тон голоса, тип дыхания. Жестикуляция, поза. Подстройка к пациенту. Снижение критичности восприятия.

Раздел 8. Коррекционные техники нейролингвистического программирования. Трансовые состояния в нейролингвистическом программировании. Транс: его степени, ресурсы, способы вызывания. Самогипноз. Эриксоновский гипноз. Способы использования транса. Лингвистические структуры гипнотического воздействия. Основы теории линии времени. Определение индивидуальной линии времени. Психокоррекция линии времени. Обнаружение глубинных причин. TLT-уничтожение отрицательных эмоций и ограничивающих решений. «Новый код» в нейролингвистическом программировании.

Раздел 9. Базовая техника «Якорение». Определение «якоря» в нейролингвистическом программировании. Расширенное описание теории якорения. Техника постановки ресурсных якорей. Якоря естественные и рабочие. Условия эффективного якорения. Установление автоматической связи «триггер- ресурс». Создание цепочки якорей. Рокировка. Скрещивание якорей. Многократное ресурсирование. Использование якорей для построения человеческого совершенства.

Раздел 10. Базовые техники изменения образа «Я». Понятие «рефрейминг» («перепрограммирование»). Основные виды рефрейминга: рефрейминг контекста и рефрейминг содержания. Четырех- и шестишаговый рефрейминг. Инструментарий рефрейминга. «Взмах» («свист») как базовая техника нейролингвистического программирования. Условия эффективных «взмахов». Пошаговая запись техники «взмаха». Расширение контекстов «взмаха». «Взмах» с использованием внутреннего триггера. Внеконтекстный «взмах». Построение цепочек «взмахов».

Раздел 11. Модификации сценариев поведения. Техники замены сценария поведения. Генерация нового поведения. Отделение контекстов от поведения. Работа с дурными предчувствиями. Исправление сценария на основе анализа прошлых ошибок. Создание сильного себя. Выявление новых сценариев и стратегий поведения. Состояния и мета-состояния. Мета-преобразование негативных состояний. Усиление и улучшение позитивных состояний. Ликвидация внутренних противоречий. Использование психотехнологии «Круг силы». Психотехнология повышения самооценки. Создание зоны обладания. Психотехнология «Чудесный магазин».

Раздел 12. Субмодальностное редактирование. Субмодальности как коды мозга. Эксперимент по использованию субмодальностей. Список основных субмодальностей. Рабочий лист распознавания субмодальностей. Калибровка субмодальностей. Использование критических субмодальностей. Механизм субмодальностного редактирования и его использования для создания мотивации. Превращение замешательства в понимание. Направления субмодальностного редактирования Дискретная репрезентативная система и возможности работы с ней. Общая схема

использования метода «Магические слова».

Раздел 13. Специальные техники нейролингвистического программирования. Целеполагание и эффективность жизнедеятельности. Определение экологичности целей. Оценка желаний и ожиданий. Цели в логическом квадрате. Определение приоритетов целей. Структурированные методы определения целей. Регулирование целеполаганием. Создание эффективной мотивации. Планирование достижения целей. Ресурсирование изменений. Исходные требования к ресурсам. Действия при поиске ресурсов. Направления поиска ресурсов. Перенос ресурсов. Психотехнологии переноса ресурсов.

Раздел 14. Нейропсихологическое программирование сущностных изменений. Психотерапия логических уровней. Заполнение логических уровней. Анализ и коррекция ситуации с использованием. Дизайн личностного совершенства. Интеграция логических уровней. Использование логических уровней для работы с сущностями и частями.

4.3 Практические занятия (семинары)

№ занятия	№ раздела	Тема	Кол-во часов
1	1	Введение в нейролингвистическое программирование	2
2-3	2	История зарождения и становления нейролингвистического программирования	4
4-5	3	Принципы нейролингвистического программирования	4
6-7	4	Основные пресуппозиции в нейролингвистическом программировании	4
8	5	Основные модели и метапрограммы в нейролингвистическом программировании	2
9	6	Репрезентативные системы	2
10	7	Ключи доступа в нейролингвистическом программировании	2
11	8	Коррекционные техники нейролингвистического программирования	2
12	9	Базовая техника «Якорение»	2
13	10	Базовые техники изменения образа «Я»	2
14	11	Модификации сценариев поведения	2
15	12	Субмодальностное редактирование	2
16	13	Специальные техники нейролингвистического программирования	2
17	14	Нейропсихологическое программирование сущностных изменений	2
		Итого:	34

5 Учебно-методическое обеспечение дисциплины

5.1 Основная литература

1. Алдер, Г. НЛП: искусство получать то, что хочешь = NLP: Tne New Art and Science of Getting What You Want [Текст] / Г. Алдер. - СПб. : Питер, 2009. - 224 с. - (Сам себе психолог). - Парал. тит. л. англ - ISBN 978-5-388-00750-6.

2. Алдер, Х. НЛП: современные психотехнологии [Текст] / Г. Алдер. - СПб. : Питер, 2000. - 160 с. - (Сам себе психолог) - ISBN 5-88782-346-1

5.2 Дополнительная литература

1. Монахов, О. И. Методы оптимизации в пакетах прикладных программ и их применение в решении задач НЛП в системах автоматического управления : учебно-методическое пособие / О. И. Монахов. — Москва : РУТ (МИИТ), 2021. — 63 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/269543

2. Бубличенко, М. М. Практическое НЛП [Текст] : рук. для самостоят. занятий / М. М. Бубличенко.- 2-е изд. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 256 с. - Прил.: с. 235-245. - Библиогр.: с. 246-250. - ISBN 978-5-222-14960-7.

5.3 Периодические издания

1. Вопросы психологии: журнал. - М.: Агентство "Роспечать», 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022.

2. Психологический журнал: журнал. - М.: Академиздатцентр "Наука" РАН, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022.

3. Социологические исследования: журнал. - М.: Агентство "Роспечать", 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022.

4. Философские науки: журнал. - М.: Агентство "Роспечать", 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022.

5.4 Интернет-ресурсы

http://nlp.lgg.ru/ -Книжная полка НЛПиста - десятки книг, он-лайн текстов, информации понейролингвистическому программированию и эриксонианскому гипнозу.

http://nlpr.ru/- сайт "Ресурсы НЛП" работает с 1998 года. Основная задача сайта - собрать ин-формацию, полезную для изучающих НЛП и Эриксоновский гипноз.

https://www.livelib.ru –популярные книги по НЛП.

http://www.zipsites.ru/ - Психологическая электронная библиотека. Более 3200 электронных книг по психологии: диссертации, авторефераты, периодические издания, психологическая литература, психологические тесты, словари.

http://flogiston.ru/ -Психологическая библиотека в интернете, содержащая тексты классиков, монографии, книги по психологии

http://www.jourclub.ru/ - Каталог статей и учебных пособий "JourClub", предназначенных дляпомощи студентам самых разных учебных заведений.

http://www.portalus.ru/ - Крупнейшая онлайн-база авторских научных публикаций в России

5.5 Программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Операционная система РЕД ОС.
2. Пакет офисных приложений LibreOffice.
3. Консультант Плюс [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / Компания Консультант Плюс. – Электрон. дан. – Москва, [1992–2022]. – Режим доступа : в локальной сети ОГУ \\fileserver1\!CONSULT\cons.exe
4. Гарант [Электронный ресурс] : справочно-правовая система / НПП Гарант-Сервис. – Электрон. дан. - Москва, [1990–2022]. – Режим доступа \\fileserver1\GarantClient\garant.exe в локальной сети ОГУ.
5. Законодательство России [Электронный ресурс]: информационно-правовая система. – Режим доступа : http://pravo.fso.gov.ru/ips/, в локальной сети
6. SCOPUS [Электронный ресурс] : реферативная база данных / компания Elsevier. – Режим доступа: https://www.scopus.com/, в локальной сети ОГУ.
7. Web of Science [Электронный ресурс]: реферативная база данных / компания Clarivate Analytics. – Режим доступа : http://apps.webofknowledge.com/, в локальной сети ОГУ.

6 Материально-техническое обеспечение дисциплины

Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, для проведения групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Аудитории оснащены комплектами ученической мебели, техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к сети "Интернет", и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ОГУ.