

Наступний етап – визволення Херсона – плавно перетікає в реалії сьогодення – життя на лінії вогню. 19 листопада 2024 року 1000 днів повномасштабного вторгнення! Хтось втратив рідну людину, друга, знайомого, хтось власними очима бачив смерть дітей, в когось тато, син, чоловік обороняв і обороняє наші землі, хтось залишився без домівки і навіть без рідного села чи міста: *«Те, що важко будували і дбайливо доглядали багато років, те, що було твоєю радістю і затишком, родинною фортецею і гордістю, жорстоко понівечено ворогом»* [1, с. 55]. І кожен день, на жаль, збільшує кривавий рахунок ціни нашої незалежності. Важко читати спогади Юлії Коломієць про останню розмову з чоловіком, а ще важче усвідомлювати, що таких історій сотні тисяч в Україні за початку війни: *«Коли він ще раз неочікувано зателефонував, то я навіть здивувалася, чи все гаразд, та коли почула голос рідної людини, трохи заспокоїлася, та дарма, це була наша остання розмова назавжди»* [1, с. 77].

Важливо, що серед українців у період повномасштабного вторгнення спостерігаємо зростання мотивації говорити й чути лише українську, збільшується усвідомлення власного вибору мови як визначального чинника національної ідентичності. Мовна особистість трансформується в умовах збільшення попиту на український контент у засобах масової інформації, соціальних мережах та літературі. Беззаперечним доказом цього є збірка *«Херсонські есеї: жити, щоб перемагати»*, більшість авторів якої вперше в своєму житті наважилися писати, дехто почав думати українською мовою. Чи достатньо часу й жертв, щоб нарешті змінилися індивідуальні мовні вподобання російськомовних українців й прийшло усвідомлення того, що мова – це дуже ефективна зброя? Відповідь на це питання дасть наша перемога й бажання кожного й кожної перемогти малороса в собі.

Список використаних джерел:

1. Херсонські есеї: жити, щоб перемагати : збірка есеїв / упорядн. С. Омельчук, О. Казакова. Херсон – Івано-Франківськ, 2023. 184 с. URL : <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/18483;jsessionid=832E87BB59F4D8731A36F7176F6966B3>

МОДЕЛЮВАЛЬНИЙ ПОТЕНЦІАЛ НЕЙРОЛІНГВІСТИЧНИХ ТЕХНІК МЕНТАЛЬНОЇ КОРЕКЦІЇ

*Тетяна Ковалевська,
доктор філологічних наук, професор,
завідувач кафедри української мови та мовної підготовки іноземців
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова
E-mail: tetiana.kovalevskaya@gmail.com*

У межах нейролінгвістичного програмування як новітньої наукової парадигми вирізняють доволі потужний технологійний апарат, що має на меті і

програмування колективної психоментальної поведінки, і потужні можливості корегування особистісного поведінкового комплексу. Ці можливості на сьогодні визнаються вкрай актуальними з огляду на складний психоемоційний стан нашого суспільства, пов'язаний з російською агресією. Негативні наслідки, які можуть унеможливити спокійне, адекватне існування особистості в таких форс-мажорних трагічних станах, можна полегшити, застосовуючи нейролінгвістичні техніки, які мають на меті коректне корегування таких межових психологічних станів завдяки апеляції до спроможностей нейролінгвістичних впливів на програмні механізми особистісного сприйняття. До актуальних технологійних ресурсів уналежнюємо насамперед ті, які орієнтовані саме на особистісну корекцію і представлені в парадигмі нейролінгвістичного програмування як рефреймінг, субмодальнісне редагування та якоріння.

Так, явище рефреймінга тісно пов'язане з поняттям фрейма як когезійним засобом загальної когерентності дискурсу, де власне фрейм дефінований Ч. Філлмором як «набір слів, кожне з яких означає частину концептуального чи аспектуального цілого» [7, с.78], детермінованого змістом актуального дискурсу. Комунікативна роль рефреймінга насамперед полягає в можливості трансформацій сенсової актуальності певних подій в ціннісній амплітуді особистості. У цьому аспекті важливо усвідомлювати відмінність між контекстом (ситуативною адекватністю) повідомлення та його змістом - тим, що фокусує увагу. Наявні й два відповідних види рефреймінгу: рефреймінг контексту та рефреймінг змісту, де перший спрямовано на зміну контекстуальної рамки події, гіпотетичне транспонування її значення в інший ситуативний комплекс, другий передбачає трансформацію сенсового наповнення події через моделювання множинності суб'єктивних тлумачень, бо, на думку Дж. Лакоффа, змінюючи уявлення про суть категорій і явищ, ми змінюємо й уявлення про світ [10, с. 67]. Використання різновидів рефреймінгу ми можемо спостерігати в різних сферах комунікації, зокрема, політиці, маркетингу, рекламі, іміджології, художній літературі та ін.

У цілому поняття рефреймінгу має концептуальне значення, оскільки охоплює (у лінгвістичному аспекті) множинність вербалізованих тлумачень різноманітних сегментів та комплексів дійсності. Сама мова є рефреймінговим феноменом, бо надає змогу по-різному описати, об'єктивувати певні константи довкілля з урахуванням індивідуальних інтерпретацій. На рівні парадигматики – це різні відношення близьких за семантикою слів, на рівні синтагматики – мультиплікативні дистрибутивні валентності. Прикладом порушення усталеної валентності є метафори.

Рефреймінг певним чином корелює із субмодальнісним редагуванням, оскільки вимагає вміння працювати з власною уявою, що знов-таки демонструє величезні потенції і зв'язки нашого мозку з фізіологічними процесами. Так, кожна з наявних в особистості модальностей (сприйняттєвих чи репрезентативних систем – візуальної, аудіальної та кінестетичної в єдності смакових, нюхових та дотикових аналізаторів) має свої власні характеристики як у власне фізіологічній структурі, так і в мовній системі, де наявні

вербалізовані номени на позначення всієї амплітуди реальних та гіпотетичних властивостей-референтів, актуальних для ідентифікації модальнісних складників. Так, візуальну модальність репрезентують показники розміру, кольору, контрастності, чіткості, дистанції та ін., аудіальну – тону, темпу, голосності тощо, кінестетичну – за посередництвом ідентифікації тиску, текстури, температури, інтенсивності і т. ін. Деталізовані характеристики модальностей у НЛП називають субмодальностями, і якщо «репрезентативні системи є модальностями – способами сприйняття світу, то субмодальності – це цеглинки, з яких утворено ці сприйняття, те, з чого складаються картинки, звуки і відчуття» [5], формуючи ієрархізований чуттєвий комплекс. В НЛП наголошують на тому, що для розвинення в себе навичок розпізнавання субмодальностей іншої людини необхідно спочатку навчитись ідентифікувати власні уявлення, тобто треба на практиці детально «відчути, побачити і почути» внутрішню динаміку своїх образів. В цьому аспекті «субмодальності можна розглядати як найфундаментальніший операційний код людського мозку» [там само]. Б. ван дер Хорст наголошує, що «мозок використовує процеси, які змінюють самі себе. Вони утворюють пам'ять, яка змінює наш спосіб думати про майбутнє... Ми формуємо фільтри сприйняття, які визначають, на що нам звертати увагу. Ми звертаємо на щось увагу, щоб укріпити (нейронні – Т. К.) мережі і в такий спосіб розбудовуємо фільтри сприйняття. Мозок повинний моделювати багато різноманітних можливостей майбутнього світу одночасно» [там само]. Цим твердженням доведено імманентну пластичність мозку, великі потенційні можливості, які надано людині Природою і які необхідно розвивати.

Природу ж якоріння – «стимула, який пов'язаний із певним фізіологічним станом і який запускає його» [5], у НЛП пояснюють через явище рефлекторних реакцій та процесів асоціювання. Вказівки на наявність у людському досвіді таких ситуативно актуальних і репрезентативно маркованих сегментів віднаходимо й в О. Потєбні: «За «порогом свідомості» одні уявлення мають помітніший вплив на усвідомлюване, інші – менший, і перші легше повертаються до свідомості, другі – складніше» [3, с. 402], що детерміноване глибиною асоціативних зв'язків між ними в процесі мисленнєвої діяльності, бо «ступінь впливу одних думок на інші може, видимо, залежати або від сили супроводжувальних почуттів, або від їхньої ясності» [3, с. 400]. Наш мозок у природний спосіб пов'язує наші певні переживання з так званими тригерами – реальними явищами (найчастіше), зовнішніми показниками, закріпленими в нашій підсвідомості за певними актуальними сенсами. Оскільки ж ідеться про зовнішні сенсові маркери, які ми сприймаємо через фізіологічні канали, то й якорі (тригери) можуть мати аудіальну, візуальну чи кінестетичну маркованість в індивідуальній картині світу. Феномен такого рефлексогенного зв'язування використовують для зчеплення фізіологічних станів та конструювання поведінкових стратегій, де задіяно «як автономну, так і нейроендокринну системи людського тіла, що і підтримує швидко появу і повільне згасання фізіологічних реакцій. Зв'язування виявилось чудовим засобом для утворення переходу між двома прямо

протилежними фізіологічними станами. Ця процедура забезпечує плавний перехід від справжнього до бажаного стану» [4].

У плані особистісного вдосконалення НЛП пропонує техніку якоріння ресурсів, що полягає у визначенні «кроків для переносу позитивних емоційних ресурсів із минулого переживання до дійсної ситуації, в якій ви хочете мати до них доступ» [5]. Якоріння орієнтовано на закріплення позитивних сегментів досвіду, а «надання мозку сильних позитивних образів успіху програмує його на те, щоб думати в термінах успіху і робить цей успіх вірогіднішим» [там само].

Отже, презентовані техніки скеровані щонайперше на можливості самостійної корекції власного психоемоційного стану (детальніше див. [1; 2; 6; 8; 9] та ін.), що в часи воєнної агресії є важливим фактором збереження особистісного гомеостазу. Перспективним вважаємо розширення кола відповідних технік НЛП та ознайомлення з ними не лише фахівців-філологів, а й представників широкого загалу, що прислужиться в збереженні ментального здоров'я нашої нації та употужнить її внутрішній ресурсний стан.

Список використаної літератури:

1. Ковалевська Т.Ю. Комунікативні аспекти нейролінгвістичного програмування. Одеса: Астропринт, 2008. 344 с.
2. Олдер Г., Хезер Б. NLP. Повне практичне керівництво. К.: Софія, 2000. 224 с.
3. Потебня О. О. Думка і мова. О. О. Потебня. Філософія: хрестоматія (від витоків до сьогодення): навч. посіб. / за ред. акад. НАН України Л. В. Губерського. К.: Знання, 2009. С. 391-403.
4. Фурман М. Нейрокібернетика, Самоорганізація і Якоріння. Частина VII. [Електронне видання]. URL: <https://www.google.com/search?q+online>
5. Хорст Ван дер Б., О'Коннор Дж. Стратегії, мозок, нейронні мережі та когнітивна наука. [Електронне видання]. URL: [http:// www.nlp.ua](http://www.nlp.ua)
6. Черненко О., Гнатюк С., Петрик В., Гурєєв В., Курганевич В. Сучасні технології нейролінгвістичного програмування. К.: Центр навчальної літератури, 2020. 145 с.
7. Fillmore, Atkins 1992 — Fillmore Ch. J., Atkins B. T. S. Towards a frame-based lexicon: The semantics of RISK and its neighbors. Frames, fields and contrasts. Lehrer A., Kittay E. F. (eds). Hillsdale (NJ): Lawrence Erlbaum Associates, 1992. Pp. 75-102.
8. Kovalevska T., Kovalevska A. Utilizing the Neurolinguistic Programming Technologies in Foreign languages Teaching Practice *The Arab World English Journal (AWEJ) Special Issue on: "Trends and Applications of English Language Teaching and Learning in Ukraine Context"*, November 2020, <https://www.awej.org/index.php/special-issues/103-special-issue-on-english-language-on-ukraine-context-2020>.
9. Kovalevska A., Kovalevska T., Kravchynska T., Hirna N. , Lysenko T. Modern methods and information and communication technologies in the system of teachers' training for vocational education institutions. *AD ALTA: Journal of*

- interdisciplinary research*. Vol. 10. Issue 01-XVI. Ak. sdr. MAGNANIMITAS: Czech Republic, Hradec Králové. 2021. Pp. 106 – 114.
10. Rybacki K., Rybacki D. *Advocacy and Opposition. An Introduction to Argumentation*. New Jersey, 1991. 145 p.

КОНЦЕПТ ВОДА У МОВНІЙ КАРТИНІ СВІТУ (НА МАТЕРІАЛІ УКРАЇНСЬКИХ ФОЛЬКЛОРНИХ ТЕКСТІВ)

Ольга Кондратюк

*аспірантка кафедри української мови та методики її навчання,
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини,
E-mail: kondratiuk.04@gmail.com*

За «Словником української мови» вода – «прозора безбарвна рідина, що є хімічною сполукою водню і кисню; за традиційними народними уявленнями – об'єкт поклоніння; водна маса морів, озер, річок і т. ін., а також їх рівень і поверхня» [2, с. 234].

Серед концептів стихії та природи українських народних дум та пісень (вогонь, вітер, дерева, квіти, трави та ін.) вирізняємо концепт ВОДА.

У тексті думи «Маруся Богуславка» концепт ВОДА у множині (*води*) за допомогою епітета *тихі* набуває значення умиротворення, радості, напр.: *Ой, визволи, Боже, нас всіх, бідних невольників, / З тяжкої неволі, / З віри бусурманської, / На яснії зорі, / На **тихі води**, / У край веселий, / У мир хрещений!* [3, с. 24].

І в думі «Втеча трьох братів з Азова, з турецької неволі»: *Уже два кінні козаки / До річки Самарки стали вибігати, / Стала їх темна нічка обіймати. / Тоді ж то старший братець словами промовляє: / «Отут **води погожі** і трави хороші, / Очерети удобні й могили високі. / Станьмо, коні попасімо, / Покіль сонце обігріє, / Чи не прибуде до нас піший-піхотинець»* [3, с. 29] епітет *погожі* надає позитивної конотації лексемі *води*.

Історична пісня «Пісня про Богдана Хмельницького» продукує пейоративні конотації концепту ВОДА за допомогою конструкції *лежить головою в воду*: *Чи не той то хміль, що коло тичин в'ється? / Гей той то Хмельницький, що з ляхами б'ється. / Гей, поїхав Хмельницький ік Жовтому Броду, / Гей, не один лях **лежить головою в воду*** [3, с. 39], де пейорація пов'язана з негативною оцінкою певної особи.

Каламутна вода у сполученнях *води калюжі, води болотянії* виражає зневагу, ненависть у «Пісні про Максима Кривоноса та Богдана Хмельницького»: *Гей, не дивуйте, добрії люди, / Що на Вкраїні повстало / Там за Дашевим, під Сорокою, / Множество ляхів пропало. / А Перебийніс водить чимало – / Сімсот козаків з собою, / Рубає мечем голову з плечей, / А решту топить **водою**: / «Ой пийте, ляхи, **води калюжі, / води болотянії**. / А що пивали на тій Вкраїні / Вина та меду ситнії»*... [3, с. 39].