

## Изследване на Института по НЛП на тема

### КАК ЧРЕЗ НЛП – ТЕХНИКИ ДА ПОДОБРИМ ПРЕДСТАВЯНЕТО НА СОФТУЕРНИ ИНЖЕНЕРИ

След НЛП тренинг 21 студенти в Софтуерна академия се представят на изпит с 14,6% по-добре от контролната група. Техните нивата на тревожност намаляват с 20%.

**Изследването** е проведено съвместно със Софтуерна академия на „Телерик“ с 21 студенти. На тях им предстои изпит, на който те решават задачи по програмиране. Изпитът е етап от конкурс за започване на работа.

Броят на цялата група е 141 човека. Избрани са да участват 21 човека.

Средната възраст е 23,43 год., като най-младият е на 19, най-възрастният на 35. 18 са мъже, 3 – жени. 2 от изследваните лица (ИЛ) не посетиха последната сесия.

#### Използвани методи

Проведен е тренинг „ **Високо продуктивни състояния за софтуерни инженери**“ в рамките на 4 сесии по 4 ч. 30 мин. Сесиите бяха веднаж седмично. Изпита се проведе 6 дни след последната сесия.

**В тренинга са използвани следните методи и техники:**

**Използвахме системен подход** към поставената задача. Започнахме с това, че изследвахме какво е мястото на предстоящия изпит в живота на ИЛ. Повечето от тях не бяха мислили по този въпрос. Помогнахме им да осъзнаят значението на предстоящия изпит като част от цялостния им път на развитие като специалисти и личности.

**Техники за мотивация и целеполагане:**

- Определяне на индивидуалните ценности
- „Един прекрасен ден от моето бъдеще“
- Спецификация на целта
- Групово упражнение за мотивация и вграждане на убеждения „Аз съм най-добрия програмист“.

#### **Техники за релаксация, визуализация и „самопрограмиране“:**

- Навик за бързо влизане в релаксирано състояние и възстановяване на психичната енергия
- Визуализация за мобилизиране на ресурсите за предстоящо предизвикателство
- Програмиране на бъдещ успех
- Интеграция на навиците.

#### **Техники за управление на състоянието:**

- Субмодалности. Техника за справяне с негативни емоции
- Закотвяне
- Дизайн на ресурсно състояние за предстоящо предизвикателство – конкретния изпит
- Ускоряване на вътрешното възприемане на времето
- Техника за повишаване на потенциала на мозъка и синхронизиране на 2-те полукълба - „Азбука“ с компютърна програма
- „Кръг на съвършения програмист“.

#### **Комуникационни техники:**

- Рапóтр по физиология
- Активно слушане.

#### **Техники от телесно-ориентираната терапия за сваляне на напрежението и умората:**

- Био-енергитично дишане
- Био-енергитичен самомасаж на главата.

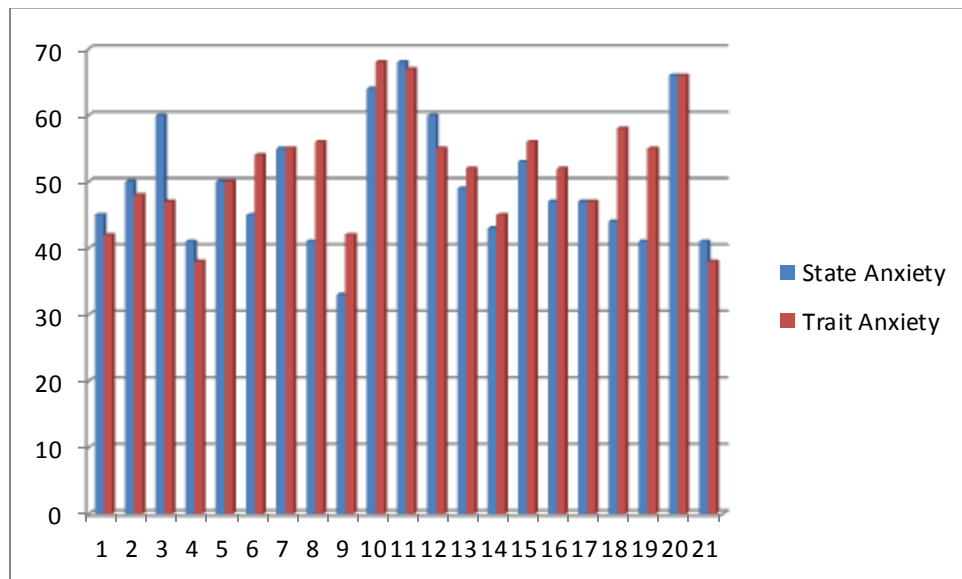
**Планиране на работния процес** и почивки в зависимост от естествения цикъл на мозъчна активност: създадена бе компютърна програма Efficiency Reminder.

#### **Измервания**

1. На представянето. По резултатите от изпита. ИЛ решават 5 задачи, всяка от които се оценява от 0 до 100 т. Така максималният резултат е 500т.
2. На нивата на ситуационна и личностова тревожност (State Anxiety & Trait Anxiety) – с тест на Спилбъргър.  
До 30 т. нивото на тревожност е ниско, от 31 до 44 т. е умерено изразено, над 45 т. е високо.  
Първото изследване бе проведено в средата на първата сесия от тренинга, второто - след последната сесия.

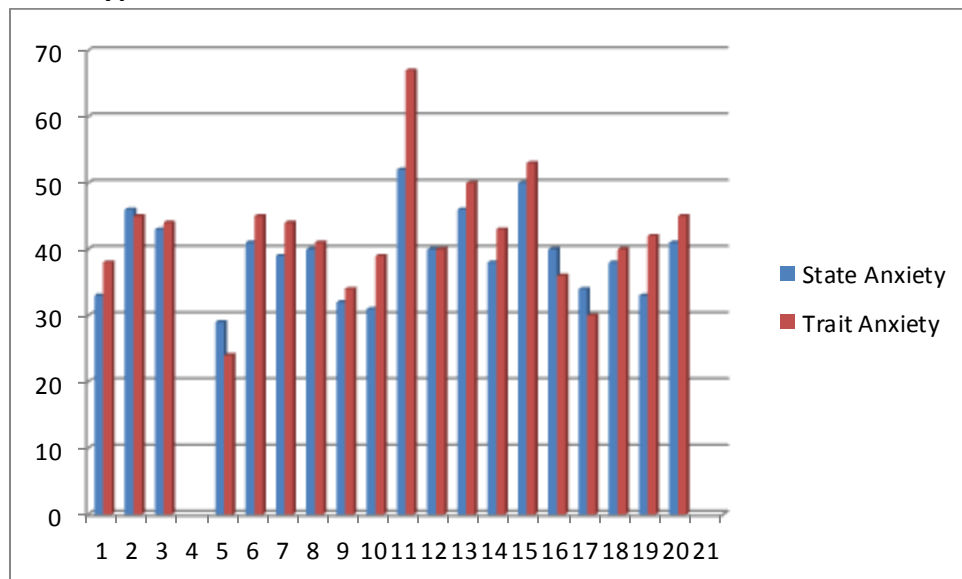
## Резултати

### Преди курса



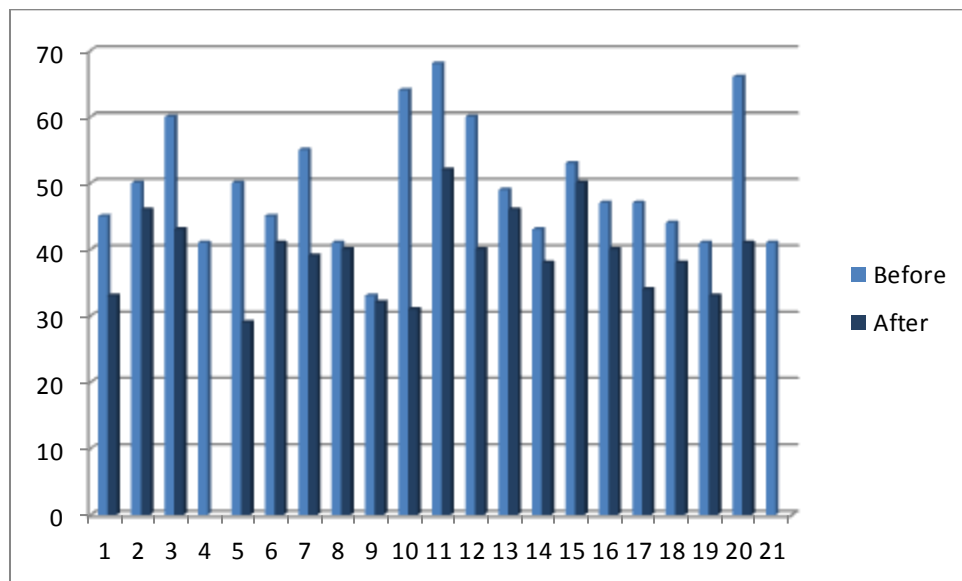
Резултатите показват, че 14 изследвани лица попадат в диапазона на високо ниво на тревожност.

### След курса



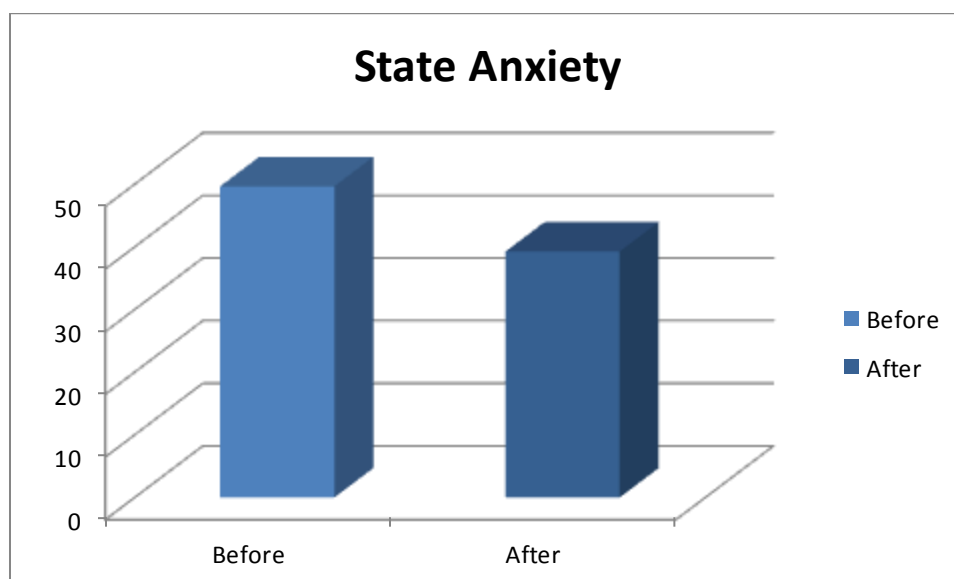
Изследваните лица, попадащи в диапазона на високата тревожност са 4.

### Сравнителен анализ на ситуативна тревожност преди и след курса



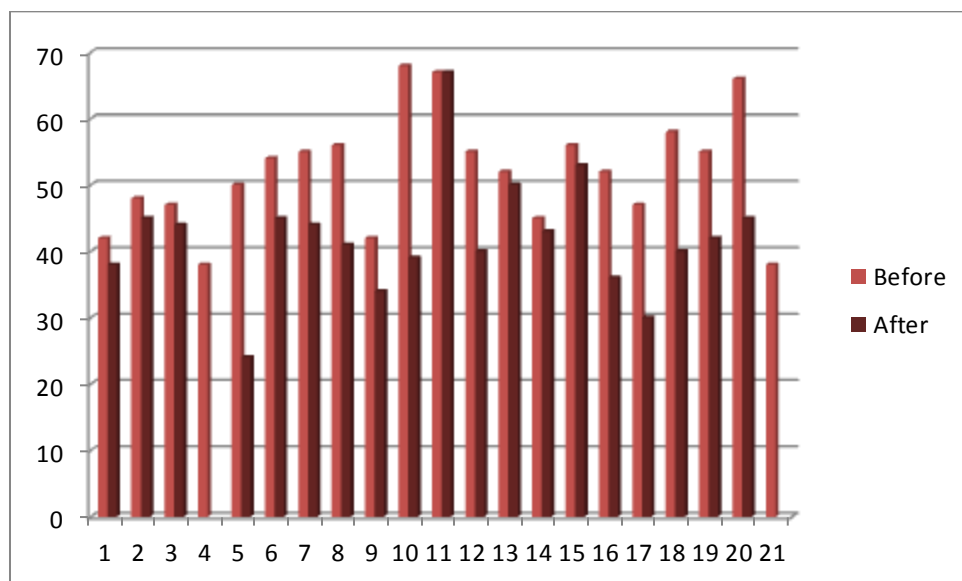
На графиката се вижда индивидуалната динамика на всяко изследвано лице, като с по-тъмен цвят е представен резултата след тренинга

### Общ сравнителен анализ на ситуативна тревожност преди и след курса



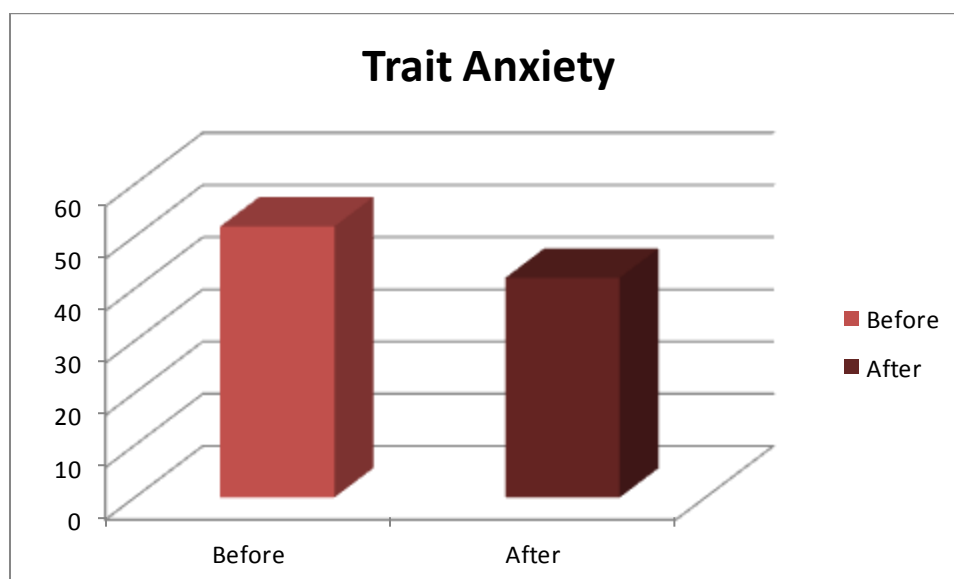
Резултатите показват, че в момента на изследването, общата ситуативна тревожност на изследваните лица е намаляла с 20,9%.

### Сравнителен анализ на личностната тревожност преди и след курса



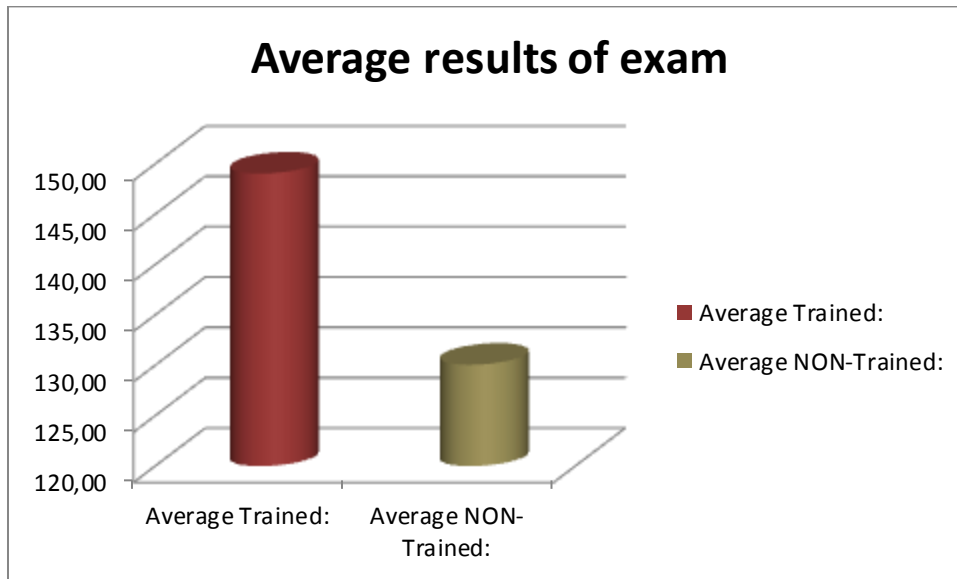
На графиката се вижда индивидуалната динамика на всяко изследвано лице, като с по-тъмен цвят е представен резултата след тренинга.

### Общ сравнителен анализ на ситуативна тревожност преди и след курса



Резултатите показват, че в момента на изследването, общата личностна тревожност на ИЛ е намаляла с 18,9%.

## Резултати от изпита



Средния резултат на изследваните лица не преминали тренинг е 130,07 т.

На преминалите тренинг – 149,05 т.

Изследваните лица преминали тренинга реализират 14,6% по-добро представяне.

### Изводи:

Можем да заключим, че в резултат на използваните методи се наблюдава значимо изменение и при ситуативната и при личностната тревожност. След тренинга тревожността намалява значително. ИЛ преминали тренинга показват и по-високи резултати на изпита.

Данните, които поднасяме не претендират за статистическа значимост, те са интересна база за изследване и развитие на научна работа.

### Благодарности

Издаваме своите специални благодарности на **Светлин Наков** и колегите му – обучители в **Telerik Academy** за това, че ни помогнаха да установим потребностите на софтуерните инженери, че се подложиха като „опитни зайчета“ първи на тренинга и ни помогнаха при анализа на резултатите.

Това изследване бе представено на 35-та конференция на EANLPt (Европейска асоциация по Невролингвистична психотерапия) – част от EAP (Европейска асоциация по психотерапия).