

Аведова Рената Петровна

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ: МОТИВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ**

В статье рассматривается применение методологии нейролингвистического программирования (НЛП) в обучении иностранным языкам. Обосновывается необходимость учета особенностей мышления, феноменов и эффектов восприятия, воздействия эмоционального фона, структуры субъективного опыта обучаемого и т.д. Показана важность создания положительного эмоционального фона для эффективного восприятия информации, экологичного построения метастратегий и формирования системы поддерживающих убеждений для укрепления мотивации.

Адрес статьи: [www.gramota.net/materials/2/2015/11-3/2.html](http://www.gramota.net/materials/2/2015/11-3/2.html)

Источник

**Филологические науки. Вопросы теории и практики**

Тамбов: Грамота, 2015. № 11(53): в 3-х ч. Ч. III. С. 17-20. ISSN 1997-2911.

Адрес журнала: [www.gramota.net/editions/2.html](http://www.gramota.net/editions/2.html)

Содержание данного номера журнала: [www.gramota.net/materials/2/2015/11-3/](http://www.gramota.net/materials/2/2015/11-3/)

**© Издательство "Грамота"**

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: [www.gramota.net](http://www.gramota.net)

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: [phil@gramota.net](mailto:phil@gramota.net)

УДК 81.13

**Педагогические науки**

*В статье рассматривается применение методологии нейролингвистического программирования (НЛП) в обучении иностранным языкам. Обосновывается необходимость учета особенностей мышления, феноменов и эффектов восприятия, воздействия эмоционального фона, структуры субъективного опыта обучающегося и т.д. Показана важность создания положительного эмоционального фона для эффективного восприятия информации, экологичного построения метастратегий и формирования системы поддерживающих убеждений для укрепления мотивации.*

*Ключевые слова и фразы:* нейролингвистическое программирование; мотивация; якорение; поведенческие, мыслительные стратегии; каналы восприятия информации; эмоциональный фон.

**Аведова Рената Петровна**, к. филол. н.

*Южный федеральный университет*

*AvedovaRP@yandex.ru*

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ В ОБУЧЕНИИ ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ: МОТИВАЦИОННЫЙ АСПЕКТ<sup>©</sup>**

Нейролингвистическое программирование (далее – НЛП) представляет собой своего рода открытую методологию, связанную с исследованием структуры субъективного опыта человека, его поведенческих моделей, которые создаются благодаря взаимодействию нейронов головного мозга, языка и тела. Взаимодействие данных трех составляющих определяет, будет ли результат той или иной деятельности индивида эффективным, экологичным или неэффективным и приведет ли к отрицательной результативности. В рамках НЛП исследуется набор принципов и специальных инструментов, необходимых для анализа и распознавания ключевых паттернов ценностей, поведенческих и мыслительных стратегий, которые можно применить для практических приложений. НЛП позволяет взглянуть внутрь поведенческого контекста индивида, определить стимулы, управляющие его поведением, и изучить систему мышления, которая позволяет ему действовать эффективно.

НЛП объединяет в себе три составляющие – нейро, лингва и программирование. Что представляет собой каждая из них?

Нейро относится к нервной системе. Согласно НЛП, все познавательные процессы (мышление, воображение, память и др.) являются результатом работы программ, выполняемых нервной системой индивида. Человеческий опыт является синтезом информации, которую мы получаем, и процессов обработки этой информации, происходящих в нервной системе [2, с. 68]. Иными словами, чувства, которыми мы воспринимаем мир (зрение, слух, обоняние, вкус, ощущения и т.д.), формируют опыт, влияющий на поведенческие паттерны. Зная механизмы работы человеческого биокомпьютера, мозга, мы можем влиять на результативность восприятия и запоминания информации, а также воздействовать на поведенческие реакции индивида.

Лингва или язык является продуктом нервной системы. Однако язык оказывает ответное воздействие на нервную систему, так как стимулирует и формирует ее деятельность. Язык является одним из основных стимулов ответной деятельности нервной системы других людей. Для того чтобы понять, как правильно построить эффективную коммуникацию и достичь положительного взаимодействия, необходимо знать, как именно мы используем язык в тех или иных целях: для побуждения к определенным действиям, выражения мыслей, построения целей, обучения, оценки результатов нашей деятельности в процессе достижения конкретных задач в конкретных ситуациях.

Программирование связано с действием нейролингвистических программ. Индивид взаимодействует с внешним миром через внутреннее программирование. Человек реагирует на проблемы и ставит перед собой цели в зависимости от типа программ или стратегий, которые он усвоил. Данные программы и стратегии могут отличаться степенью своей эффективности, что обуславливает конечный результат на выходе.

Учет перечисленных составляющих НЛП весьма важен для моделирования эффективного поведения и процессов, управляющих этим поведением. При моделировании результативного эффекта воздействия, прежде всего, определяется, как мозг анализирует речевые паттерны и невербальную часть коммуникации. В результате проработки данного процесса создается пошаговая стратегия, своего рода программа, которая передается объекту воздействия, как навык, который и является конечной целью, желаемым результатом.

Для достижения эффективного результата воздействия важно знать об особенностях различных способов восприятия информации (визуальный, кинестический, внутренний диалог и т.д.), стратегиях, используемых для обработки получаемой информации, и стратегиях, которые используются для получения доступа к собранной информации от различных систем восприятия, а также о том, как эти различия могут быть применены для понимания, реализации, активизации и содействия процессам, с помощью которых достигаются изменения в сознании индивида, принимаются решения и происходит эффективный процесс восприятия и обучения.

В образовательном процессе НЛП позволяет анализировать использование внутренних и внешних каналов восприятия применительно к стратегиям обучения, внедрять особенности синтеза восприятия в образовательный процесс, что способствует пониманию лингвистических процессов, относящихся к восприятию синтаксиса и семантики, внутренней реакции на неопределенность, логические уровни, отрицание, метафору. НЛП-технологии дают возможность исследовать пределы и особенности работы памяти, специфику стратегий запоминания, а также позволяют понять, как творческий аспект влияет на восприятие информации и как использовать воображение, мечтание, побуждающие стратегии и способности индивида для продуктивного достижения образовательных целей. НЛП-технологии, кроме того, позволяют предсказывать и находить альтернативы индивидуальному поведению и описывать уже выявленные варианты поведения. Это дает возможность применять как лично-ориентированный подход в образовательном процессе, так и составлять групповые программы с учетом целевой, возрастной аудитории и групп с различными познавательными способностями.

В методологии НЛП можно выделить два фундаментальных принципа, знание которых позволяет понять процессы, происходящие в человеческом мозге, биокомпьютере, управлять мыслительной, познавательной, деятельностью индивида. Эти принципы определяют мотивационную составляющую познания. Первый фундаментальный принцип НЛП можно обозначить как «карта – не территория». В основе данного принципа лежит допущение о том, что человек не может познать реальность, он воспринимает и реагирует на окружающий мир посредством сенсорных репрезентативных систем. Наши нейролингвистические карты реальности определяют поведение, однако то, что дает этому поведению смысл, само по себе не является реальностью [3, с. 123]. В большинстве случаев не сама реальность ограничивает или разрешает нам что-либо сделать, а наша карта реальности. В основе второго принципа лежит допущение о том, что жизнь и разум являются системными процессами. Процессы, протекающие в самом человеке и при его взаимодействии с окружающей средой, являются системными [1, с. 29]. Наши тела, человеческие сообщества и Вселенная образуют единое целое сложных систем и подсистем, которые постоянно взаимодействуют и влияют друг на друга. Поэтому невозможно полностью изолировать какую-либо часть от всей остальной системы, которая основана на определенной самоорганизации и стремится к естественному оптимальному состоянию баланса или стабильности [Там же, с. 30].

Все техники НЛП основаны на комбинации данных двух принципов. Согласно системе убеждений НЛП, человек не может познать реальность. Успех, результативность проистекают не оттого, что существует некая правильная карта мира, а оттого, что целью индивида является создание самой эффективной карты, которая отражает систематическую сущность, природу и экологию нас самих и мира, в котором мы существуем. Наибольшего результата достигают те индивиды, которые сумели создать такую карту мира, которая позволяет им постигать наибольшее число возможных выборов и перспектив. НЛП-технологии помогают расширить набор выборов, который имеется у индивида и которые он воспринимает как возможные. Эффективность достигается тогда, когда у человека есть возможность выбора, многочисленные перспективы.

В основе техник НЛП лежит распознавание, использование и изменение паттернов мыслительных процессов, влияющих на поведение индивида. Преобразование паттернов способствует улучшению качества и эффективности мыслительных процессов. Согласно теории НЛП, человеческий мозг подобен компьютеру: он выполняет программы, или ментальные стратегии, которые представляют собой ряд инструкций или внутренних образов. Некоторые программы лучше, чем другие, работают для достижения определенных целей. Иными словами, используемая программа напрямую определяет, будет ли операция или действие эффективным. НЛП определяет язык программирования мозга как пять чувств, то есть любую внутреннюю деятельность (запоминание, мотивацию, обучение и т.д.) можно свести к подробной упорядоченной последовательности или комбинации сенсорных представлений (визуальных, аудиальных, кинестетических, обонятельных или вкусовых) [4, с. 170]. Необходимо отметить, что именно структура программы так же, как и детальная информация о том, что обрабатывается, определяет ее эффективность.

Эффективность ментальных программ во многом обуславливается физиологическим состоянием человека. Эмоциональное состояние, уровень возбуждения, восприимчивости, усталости и т.д. определяют степень результативности выполнения заданной программы. Мыслительные процессы также сопровождаются физиологическими процессами, которые обозначаются как «ключи доступа», выполняют функцию якорей, запускают особые нейробиологические процессы и составляют индивидуальную стратегию. Некоторые ключи доступа являются генетически врожденными, другие – можно изучить и развить. Закономерность физиологических маркеров, сопровождающих мыслительные процессы, создают два важных преимущества. Во-первых, они позволяют посредством наблюдений и анализа создавать карту характерной когнитивной последовательности даже в том случае, когда мыслительный процесс стал настолько привычным, что человек не осознает всю последовательность шагов. Во-вторых, они обеспечивают физическую базу, чтобы закорить, точно настроить и наладить отдельные мыслительные процессы.

Из всего сказанного выше можно заключить, что целью НЛП-техник является доступ и влияние на нейробиологические программы, поведенческие ключи доступа и физиологические состояния личности, чтобы индивид мог более согласованно действовать наиболее эффективным способом.

Теперь рассмотрим, как технологии НЛП могут быть применены к образовательному процессу, в частности к одному из его аспектов – мотивационной составляющей обучения.

Под мотивацией мы понимаем внутреннюю микростратегию индивида, которая позволяет ему начать активные действия в ситуации, в которой ранее наблюдалась пробуксовка или замедление в получении результата. Одной из основных задач в процессе обучения является развитие мотивации, достаточной не только для эффективного усвоения материала, но и для поддержания интереса в процессе самостоятельного обучения. Прежде всего, необходимо понимать, что мотивация непосредственно связана с эмоциональным состоянием индивида. Именно эмоции определяют наше стремление к определенной деятельности или ее неприятию. Именно эмоции обуславливают внутренние мотивы и являются спусковым механизмом для действий. С точки зрения характера эмоций, возникающих при обучении, можно выделить два типа мотивации: позитивную и негативную.

*Позитивная мотивация* формируется благодаря накоплению позитивных эмоций. Когда эмоциональный порог достигает высокого уровня интенсивности, человек переходит к действиям. Рассмотрим внутренний механизм микростратегии изучения английского языка: представляю себя на международном молодежном форуме, выступающего на английском языке; испытываю позитивные эмоции; говорю себе, что это замечательно и пора начать обучение; представляю, как достаю учебник и начинаю выполнять задания.

*Негативная мотивация* организована по тому же сценарию, однако вместо позитивных образов человек представляет в своем воображении негативные картинки будущих событий, которые вызывают отрицательные эмоции и выводят из состояния эмоционального комфорта, что побуждает его к трансформации реальности. Микростратегия в данном случае выглядит следующим образом: представляю, как смешно и глупо выгляжу на международном форуме, где все владеют английским языком и свободно общаются между собой; говорю себе, как это ужасно; чувствую, как это меня расстраивает и как терпение заканчивается; иду к столу, беру книгу и приступаю к занятиям.

Кроме позитивной и негативной мотивации можно выделить весьма деструктивную разновидность – антимотивацию. Антимотивация воздействует на индивида следующим образом: человек накапливает множество негативных эмоций различного рода о предмете деятельности, которые при аккумуляции могут стать источниками отвращения к обучению. К подобным антимотивационным рычагам относятся насмешки друзей, конфликт с преподавателем, которые переносят негативные эмоции на само обучение и предмет «Английский язык».

Рассмотрим, от чего зависит мотивация. Прежде всего, мотивация зависит от построения индивидуальной стратегии обучения и обратной связи в процессе обучения. Неправильно выбранная стратегия и неясность в представлении о маршруте движения приводит к возникновению негативных эмоций и неуверенности, собственная болезненная реакция на малейшие ошибки приводит к закреплению отрицательных эмоций и их якорению в подсознании. Четко продуманная стратегия, точная формулировка цели, умение стимулировать себя даже малейшими успехами, наоборот, усиливают результативность и активность в стремлении достичь поставленной цели.

Следующим, определяющим мотивацию, фактором является постановка цели. Человек представляет собой одновременно единство рационального и иррационального. Люди стремятся к экономии психических сил, временных и энергетических затрат, поэтому лучше мотивируют себя значительными целями. Автоматическую мотивацию для индивида представляют лишь те действия, которые приносят удовольствие и суперценны для индивида.

Основным ядром мотивации является иерархия ценностей и убеждений. Если в сознании индивида нет барьеров и сомнений в том, что при помощи определенных усилий он может достичь большего, то предмет его усилий становится для него крайне актуальным. Напротив, если человек не верит в успех своих действий, это является одной из самых сильных причин антимотивации. Ограничивающие убеждения являются слагаемыми, не пропускающими все то, что вступает в противоречие с логикой и правилами. Поэтому весьма важно суметь разрушить данные внутренние препятствия к обучению и создать веру в себя и собственные возможности.

Далее рассмотрим, каким образом можно создать и усилить мотивацию. Стоит отметить, что в данной статье мы уделяем внимание самомотивации как неотъемлемой составляющей современного образовательного процесса, так как система образования планомерно трансформируется, перенимая особенности европейской модели. Итак, для усиления мотивации необходимо, во-первых, определить свой тип мотивации (позитивная / негативная); во-вторых, создать положительный эмоциональный фон для обучения; в-третьих, определить метастратегию, создать систему позитивной обратной связи и определить этапы обучения; в-четвертых, сформулировать четкие цели и связать усиление языковой компетентности с другими сверхзначимыми целями; в-пятых, проанализировать, с какими ценностями связано обучение, и усилить его значимость посредством их синтеза; в-шестых, создать условия для преодоления ограничивающих убеждений и создать систему поддерживающих убеждений; в-седьмых, определить, как знание английского языка влияет на личностное своеобразие индивида; в-восьмых, превратить мотивацию в систему, то есть найти богатый контекст для его (английского языка) существования в жизни обучаемого.

Остановимся подробнее на основных аспектах развития мотивации. Как уже было сказано, на начальном этапе обучения весьма важно осознать свой тип мотивации. Для этого необходимо понять, как именно объект мотивирует себя делать что-либо для обучения. Важно проанализировать, в какой момент, после чего появляются позитивные или негативные эмоции, что является рычагом для их запуска. Далее необходимо выявить наиболее сильную мотивацию, определив, с каким видом деятельности связана наибольшая активность в обучении. Также важно понять, как влияет на обучаемого противоположный тип мотивации. Для этого необходимо вывернуть стратегию наизнанку. То есть, если до этого обучаемый представлял образы достижения цели, то теперь он должен представить негативные последствия, тем самым создастся так называемый

«кризисный» момент во «внутреннем кино». Понимание того, как формируется позитивная и негативная мотивация, позволяет сознательно использовать ту или иную эффективную стратегию для управления состоянием. Данный механизм работает следующим образом: во внутреннем плане действий необходимо реализовать стратегию, сходную с той, которая наиболее эффективна, в той деятельности, где мотивации недостаточно.

Следующим немаловажным аспектом мотивационного процесса является сопряжение любых познавательных действий с положительными эмоциями. Для этого психологи рекомендуют создать список любимых занятий, увлечений и дел, которые доставляют обучаемому удовольствие, например: любимая музыка, блюда, лакомства, танцы, спорт, запахи, воспоминания и т.д. После составления списка определяется конкретный вид работы, который больше всего нуждается в усилении мотивации. Далее необходимо перенести эмоции от удовольствий на учебный процесс. Например, слушать любимую музыку и запоминать новые слова, читать книгу и пить чай и т.д. Таким образом, для усиления мотивации необходимо подобрать наиболее экологичные для обучаемого виды эмоциональных якорей, которые будут приносить наибольшее удовольствие и усиливать интерес к учебному процессу.

Усилить ценность обучения также возможно за счет преодоления ключевых убеждений, связанных с недостатком мотивации. Для этого необходимо, во-первых, выделить одно из подобных ключевых убеждений, препятствующих обучению; во-вторых, определить ключевой критерий, препятствующий эффективной реализации стратегии; в-третьих, найти такой вид деятельности, в котором этот критерий преодолен; в-четвертых, проанализировать, какие ценности включены в этот процесс и делают его автоматически мотивированным. Далее необходимо связать эти ценности с обучением. Можно составить список возможных ответов из позиций «мечтателя» и «реалиста» и, критически проанализировав список, определить наиболее эффективные способы для реализации возможных альтернатив в последующем. Благодаря данной стратегии усиления мотивации создается добавленная стоимость и обучение связано с большими ценностями. Иными словами, для преодоления ключевых убеждений необходимо повысить поведенческую гибкость.

Для повышения мотивационной составляющей также необходимо создать богатый контекст, обуславливающий необходимость усвоения навыка или начала той или иной деятельности. Для этого психологи предлагают написать на листе бумаги 10 своих самых важных целей из различных сфер деятельности. Все цели должны быть важны, позитивны, конкретны, уместны, экологичны, и их реализация должна зависеть только от самого обучающегося. Далее следует расставить эти цели в порядке важности и подумать, каким целям способствует изучение английского языка. После этого группируются наиболее значимые цели, и определяется, существует ли контекст, где они реализуются все вместе. На стадии мечтания важно отложить критику. Последним шагом является составление мыслительных карт, которые визуализируют идеи и выступают в качестве рычага для дальнейших действий.

Итак, подведем итог сказанному выше. С точки зрения НЛП, для повышения мотивации в учебном процессе необходимо учитывать целый ряд факторов. При построении учебного процесса важно принимать во внимание особенности мышления индивида, феномены и эффекты восприятия, воздействие эмоционального фона, структуру субъективного опыта обучаемого и т.д. Учет данных факторов позволит создать положительный эмоциональный фон для восприятия информации, сформировать эффективные метастратегии, преодолеть «буксирующие» убеждения, создать систему поддерживающих убеждений, что в результате позволит превратить мотивацию в систему, которая закоренится в сознании индивида в виде программы, включающейся при возникновении триггеров, запускающих мотивационный процесс.

#### *Список литературы*

1. Андерсон Д. Думай, пытайся, развивайся. СПб.: Азбука, 1996. 92 с.
2. Бэйтсон Г. Экология разума. М.: Смысл, 2000. 296 с.
3. Дилтс Р. Изменение убеждений с помощью НЛП. М.: Класс, 1999. 192 с.
4. Дилтс Р. Моделирование с помощью НЛП. СПб.: Питер, 2000. 288 с.

#### **THE USE OF NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING IN TEACHING FOREIGN LANGUAGES: A MOTIVATIONAL ASPECT**

**Avedova Renata Petrovna**, Ph. D. in Philology  
*Southern Federal University*  
*AvedovaRP@yandex.ru*

The article examines the application of the methodology of neuro-linguistic programming in teaching foreign languages. The paper substantiates the necessity to take into account the peculiarities of thinking, phenomena and perception effects, the impact of emotional background, the structure of a learner's subjective experience and etc. The importance of creating a positive emotional background for an efficient information perception, ecological building of metastrategies and the formation of the system of supporting beliefs for motivation strengthening is shown.

*Key words and phrases:* neuro-linguistic programming; motivation; anchoring; behavioral, thinking strategies; the channels of information perception; emotional background.