

Чучманская А.А.

Алтайская академия экономики и права.

Научный руководитель – С.В. Реттих, к.п.н., профессор РАЕ.

НЕЙРОЛИНГВИСТИЧЕСКОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ КАК МЕТОД АКТИВИЗАЦИИ ВОСПРИЯТИЯ ИНФОРМАЦИИ

Нейролингвистическое программирование возникло сравнительно недавно, в 70-х годах 20 века. Изначально НЛП развивалось как метод психотерапии.

У истоков этого направления стояли Джон Гриндер и Ричард Бендлер. Эти ученые, наблюдая за работой терапевтов В. Сатир, М. Эриксона, Ф. Перлса, создали модель английского языка, эффективно использовавшуюся в психотерапии. Они назвали ее метамоделью. Открытия, которые они сделали, моделируя опыт различных людей, привели к созданию нейролингвистического программирования. Основываясь на принципах НЛП можно весьма детальным образом изучить любую человеческую активность, что позволяет легко и быстро производить глубокие и устойчивые изменения этой активности. Иными словами, исследовав, к примеру, стратегию, которую использует человек, пишущий грамотно, можно обучить этой эффективной стратегии человека, который пишет с множеством ошибок.

«Нейролингвистическое программирование» - довольно громоздкое словосочетание, которое отражает основные идеи этого направления. Часть «нейро» отражает ту фундаментальную идею, что поведение берет начало в неврологических процессах видения, слушания, восприятия запаха, вкуса, прикосновения и ощущения.

«Лингвистическая» часть названия показывает, что мы используем язык для того, чтобы упорядочить наши мысли и поведение и чтобы вступать в коммуникацию с другими людьми. «Программирование» указывает на те способы, которыми мы организуем свои идеи и действия, чтобы получить результаты.

По утверждению НЛП каждый человек с рождения обладает огромными возможностями восприятия (видения, слышания, чувствования), которых он постепенно лишается в процессе жизнедеятельности, воспитания. Наше восприятие весьма ограничено. В силу ряда ограничений мы воссоздаем не точную копию, а лишь упрощенную модель окружающего мира.

Уже сам факт рождения ребенка как человеческого детеныша ограничивает его восприятие мира: мы не слышим, например, звуки высоко- и низкочастотные, видим не все цвета спектра, слышим не все запахи. Это составляет так называемые нейрофизиологические ограничения нашего восприятия.

Наши органы чувств ограничены в возможностях восприятия сигналов, поступающих извне. Как известно, восприятие невозможно без внимания. То, на что направлено восприятие индивида во многом определяется «традициями»: родители передают свой собственный выбор предпочтительного

анализатора своим детям. Происходит это, к примеру, таким образом. Представьте себе плачущего малыша на руках у матери. Что обычно делают мамы для того, чтобы малыш перестал плакать? Они стараются переключить внимание своего чада либо на визуальный объект: «Посмотри-ка, кто там идет...», либо на какой-то звук: «Послушай-ка...», либо как-то иначе. Но в любом случае, мама сужает восприятие малыша до одного входного канала, того самого канала, которым пользуется чаще всего она сама.

Каждый индивид создает свою репрезентацию (карту, схему) мира. Опыт отдельного человека не соответствует реальности примерно так же, как географическая карта не дает истинного представления о территории. Каждый из нас составляет свою, неповторимую «карту мира».

Рассказывая о каком-либо событии, описывая какое-либо событие, люди основываются на собственном индивидуальном опыте, на особенностях своего восприятия. Признавая уникальность каждого индивида, психологи НЛП выявили следующую типологию: визуально, аудиально и кинестетически ориентированные индивиды. Каждый человек в той или иной мере обладает качествами, присущими всем подгруппам. По ряду признаков каждого индивида можно отнести либо к визуалам, либо к аудиалам, либо к кинестетикам.

В феврале–марте 2012 г. нами было проведено исследование восприятия студентов первого курса экономического факультета.

Цель исследования состояла в выявлении взаимосвязей между способом зрительного восприятия, обусловленным межполушарной асимметрией головного мозга, и типом репрезентативной системы обучающихся.

Студентам первого курса было предложено представить в виде образа следующие картины:

1. Льва, нападающий на антилопу.
2. Собаку, виляющую хвостом.
3. Муху в вашем супе.
4. Миндальное печенье в коробочке в форме ромба.
5. Молнию в темноте (застывшая картина, затем меняющаяся).
6. Пятно на вашей любимой рубашке или блузке.
7. Бриллиант, сверкающий на солнце.
8. Крик ужаса в ночи.
9. Радость материнства.
10. Друга, ворующего деньги из вашего кошелька.

После, мы попросили записать картины, которые запомнились, и написать рядом эмоции, возникавшие с представляемой картиной.

Проанализировав работы, мы пришли к выводу, что у 80% опрошенных одна и та же картина вызывала разные ощущения. Например, лев, нападающий на антилопу, у одних участников вызвал положительные эмоции, а у других отрицательные.

Проводя рефлекссию после данного занятия, оказалось, что 90% из студентов были уставшие, не активные.

Возможно, это тоже сказалось на результате теста.

В ходе исследования было установлено, что существует определенная взаимосвязь между способом и типом восприятия студентов. Студенты с угадывающим способом восприятия (75%) обладают визуальной доминирующей модальностью. Для испытуемых с детализирующим способом восприятия (25%) характерно преимущественное доминирование аудиальной модальности.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что тип репрезентативной системы, как определенная характеристика познавательной деятельности обучающегося обусловлена функциональной асимметрией мозга. Сформулируем основные выводы исследования.

НЛП - эффективная наука о моделировании и структуре нашего внутреннего опыта.

С помощью НЛП можно изменить свою жизнь, достигнуть больших успехов или личностных изменений, которые могут оказаться более глубокими, чем можно ожидали. Быть психологически здоровым, жить гармоничной жизнью, одновременно твердо стоя на ногах – не только достойная и совершенная цель, но и необходимое условие для всех, кто хочет пойти еще дальше.

НЛП лучше других терапевтических технологий, т.к. ее основные элементы – скорость, эффективность и гибкость.

В терапии НЛП отличается невиданной доселе мягкостью в отношении клиента. Работа идет «без извлечения содержания»: модели НЛП касаются не того, о чем думают, а только того, как думают. Соответственно, все делается значительно быстрее - вся информация о себе у клиента уже есть, терапевт лишь подсказывает, что с ней делать. Он натренирован замечать реакцию собеседника, и если что-то трудно или неприятно, всегда может подобрать легкую и приятную именно для человека. К тому же именно сам клиент и оценивает конечный результат.