
Нейролінгвістичне програмування в контексті вивчення іноземних мов

Світлана Гужва

Кафедра іноземних мов, механічний факультет, Харківський національний автомобільно-дорожній університет, Харків, Україна

ORCID 0000-0001-8080-791X

Для цитування цієї статті:

Гужва Світлана. Нейролінгвістичне програмування в контексті вивчення іноземних мов. International Science Journal of Education and Linguistics. Vol. 2, No. 6, 2023, pp. 9-15. doi: 10.46299/j.isjel.20230206.02.

Надійшла до редакції: 26 вересня 2023 р.; **Схвалено:** 27 жовтня 2023 р.;

Опубліковано: 01 грудня 2023 р.

Анотація: у статті розкрито питання теоретичного аналізу поняття нейролінгвістичного програмування, як напрямку нейролінгвістики, що використовує елементи зчитування вербальної і невербальної поведінки людини з метою певного впливу та отримання від неї необхідного результату. Застосування методів нейролінгвістичного програмування є вкрай важливим, адже кожна людина сприймає світ суб'єктивно, пропускаючи певну інформацію через власні відчуття та призму набутого досвіду, особистих переконань та принципів тощо. На наше глибоке переконання, саме аналіз таких моментів дозволить індивідуалізувати процес вивчення іноземних мов шляхом створення певних індивідуалізованих завдань різного типу в контексті навчально-виховного процесу. У статті також розглянуто можливості нейролінгвістичного програмування, до складу яких входить краще пізнання себе, своїх здібностей і можливостей, що уможливує і сприяє корегуванню певних дій і поведінки в цілому, самомотивації, ефективному цілепокладанню, розвитку асертивності. У статті схарактеризовано основні принципи нейролінгвістичного програмування: позитивні установки, створення сприятливого середовища навчання та входження в «ресурсний стан», а також практичне використання даного методу як корисного інструменту для ефективного вивчення іноземних мов, що на сьогоднішній день є надзвичайно актуальним, адже сприяє покращенню комунікативних навичок та розширенню міжкультурного взаєморозуміння.

Ключові слова: вивчення іноземних мов, лінгвістика, нейролінгвістика, нейролінгвістичне програмування, субмодальності.

1. Вступ

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) є важливим інструментом для вивчення іноземних мов, адже його застосування сприяє: покращенню комунікативних навичок – НЛП дозволяє розвивати навички спілкування, включаючи вимову, акцент, мовний ритм і інтонацію, що важливо для успішного спілкування в іншомовному середовищі; підвищенню рівня мотивації і самодисципліни – НЛП може допомогти створити позитивний психологічний настрій та розробити ефективні стратегії саморегуляції, що сприяє більш успішному вивченню іноземної мови; розумінню культурних контекстів – НЛП включає в себе аналіз мовної та невербальної поведінки, що може допомогти вам краще розуміти культурні особливості та нюанси спілкування в іншій країні; ефективному вивченню слів і фраз – застосування технік НЛП, таких як асоціації та ментальні картини, може полегшити запам'ятовування нових слів і фраз, що сприяє розширенню словникового запасу; покращенню віри у власні здібності, адже

саме застосування НЛП може допомогти побороти страх перед навчанням іноземної мови та збільшити віру у власні можливості.

2. Об'єкт і предмет дослідження

Об'єктом дослідження є процес вивчення іноземних мов за допомогою певних лінгвістичних прийомів в контексті дослідження особливостей мозкової активності тих, хто навчається. Предметом дослідження є нейролінгвістичне програмування як ключовий елемент, що обумовлює ефективність навчання, зокрема при вивченні іноземних мов.

3. Мета та задачі дослідження

Метою статті є дослідити вплив нейролінгвістичного програмування в контексті вивчення іноземних мов. Завданнями дослідження є розгляд поняття та можливостей нейролінгвістичного програмування (НЛП); характеристика основних принципів НЛП; дослідження питання використання НЛП для навчання іноземним мовам.

4. Аналіз літератури

Нейролінгвістику, як інтердисциплінарну галузь, котра досліджує взаємозв'язок мови і мозку, до складу якої входить нейролінгвістичне програмування, вивчали С. Засекін, Т. Ковалевська, О. Лялька, Г. Тригуб, Л. Шнуровська та інші.

Вивченню питання оптимізації вивчення іноземних мов, зокрема англійської, приділяли увагу І. Жанг, І. Мао, Кс. Сан, Дж. Шейміз тощо.

Дослідження в галузі інтеграції нейролінгвістики з навчально-виховним процесом, зокрема в контексті вивчення іноземних мов, проводили: О. Белявська, Н. Бреславець, Л. Жигжитова, Т. Іщук та інші.

5. Методи досліджень

Дослідження проведене за допомогою здійснення теоретичного аналізу наукової, психологічної та науково-методичної літератури, публіцистичних статей в онлайн та оффлайн виданнях, а також інформації в соціальних мережах та Інтернеті за темою забезпечення ефективності вивчення іноземних мов в контексті нейролінгвістики, зокрема нейролінгвістичного програмування.

6. Результати досліджень

Загальноприйнятим є факт, що нейролінгвістика і нейролінгвістичне програмування є двома поняттями, пов'язаними із вивченням взаємозв'язку мовної функції та мозкової активності [8; 13; 15].

Нейролінгвістичне програмування (НЛП) – це психотерапевтичний метод і модель комунікації, розроблені в 1970-х роках Річардом Бендлером і Джоном Гріндером. Головна ідея НЛП полягає в тому, що в поведінці і мовленні людини існують внутрішні моделі, які можна вивчити та змінити для досягнення певних цілей та поліпшення якості життя [12].

Так, у даному дослідженні нейролінгвістичне програмування (НЛП) - вважаємо набором психотехнік, вербальних і невербальних прийомів, що дозволяють ефективно спілкуватися з людьми, а також маніпулювати їх поведінкою і програмувати вчинки заради досягнення власних цілей.

Концепція того, що НЛП засноване на вивченні мислення людей, їхньої поведінки та мови дозволяє моделювати і відтворювати якості, за допомогою яких легко досягти необхідних результатів в особистій і діловій сферах життя [6; 14].

Основними аспектами НЛП, погоджувачись з В. Бамбіні, вважаємо:

- Моделювання вдалих стратегій життя: НЛП намагається ідентифікувати успішні стратегії та психологічні моделі людей, які досягли високої результативності в певних сферах, і передавати ці моделі іншим.

- Зміна негативних вірувань і паттернів поведінки: НЛП надає інструменти для перегляду та зміни негативних переконань, страхів, а також шаблонів поведінки, що заважають досягненню успіху.

- Ефективна комунікація: НЛП розвиває навички ефективного комунікації та впливу на інших через розуміння і використання мовних та невербальних сигналів [10].

Можливості НЛП на даний момент надзвичайні і продовжують розширятися з плином часу і розвитком інноваційних технологій.

На даний момент, за допомогою нейролінгвістичного програмування відкриваються можливості:

- копіювати поведінку успішних людей;
- краще пізнати себе і поставити перед собою чіткі життєві цілі;
- відкоригувати поведінку при спілкуванні з колегами та клієнтами;
- позбавитись від невпевненості, розвинути асертивність (здатність не залежати від зовнішніх впливів і оцінок);

- приймати вірні та ефективні рішення;
- «відчувати» стан співрозмовника;
- розглядати будь-яку проблему з різних точок зору;
- бути ефективним в більшості сфер життя [10].

До базових принципів НЛП відносяться такі:

- певна поведінка доречна в конкретному контексті;
- копіювання/ наслідування – це риси, властиві людині як біологічному виду і мають бути використані з максимальною продуктивністю;
- кожна дія повинна обумовлюватися позитивним наміром;
- при виконанні дій, котрі робилися раніше, результат буде такий самий, за умови бажання отримання нового результату – необхідно виконувати інші дії;
- карта не є територією;
- кожна людина має ресурси, які їй необхідні саме для неї для вирішення проблем, які виникають саме у неї;
- з наявних варіантів у певному моменті, людина завжди вибирає найкращий;
- невдача не існує, натомість відбувається отримання негативного або позитивного зворотного зв'язку;
- вміння і розуміння приходять з досвідом [7].

Для забезпечення якнайефективнішого впливу на людей з будь-якою метою, необхідно використовувати індивідуалізований підхід, враховуючи певні психологічні особливості особистості. Одним з таких психологічних аспектів, котрі необхідно комплексно дослідити перед безпосереднім застосуванням НЛП, є канали сприйняття інформації.

Каналами сприйняття інформації загальноприйнято вважати фільтри, через які люди сприймають навколишній світ [11].

В НЛП канали сприйняття інформації часто називають субмодальностями, проте, вони також відомі як психотипи особистості.

Слід зазначити, що уважно слухаючи співрозмовника, а саме дослухаючись і звертаючи увагу на формулювання ним висловлювань, як правило, не представляється важким визначити провідний канал сприйняття інформації, адже підсвідомо людина використовує відповідні фрази [3].

Так, до основних субмодальностей НЛП відносимо:

- візуальну (картинки, образи) – до ключових фраз відносимо такі, що пов'язані зі словами «бачити», «дивитися» тощо та їхніми варіаціями;
- аудіальну (мова, тембр, гучність, інтонація, звуки) – ключовими фразами є пов'язані зі словами «слухати», «чути» тощо;
- кінестетична (тактильний контакт, орієнтація в просторі) – ключові фрази пов'язані зі словом «відчувати», «торкатися» тощо.
- ольфакторіальна – ця субмодальність є різновидом кінестетичної, проте її носій акцентує увагу не на тактильних відчуттях, а запахах;
- густаторіальна – теж різновид кінестетичної, проте концентрація уваги густаторіалів направлена на смакові відчуття;
- дігитальна – рідкісна субмодальність, адже люди намагаються сприймати світ не з точки зору своїх відчуттів, а з позицій якоїсь абсолютної логіки [9].

У зв'язку з вищевикладеним, закономірно, що люди з різними домінуючими субмодальностями по-різному сприймають світ, отже, по-різному на нього і реагують.

Так, під час першого практичного заняття з англійської мови студентам Харківського національного автомобільно-дорожнього університету було вирішено провести діагностику студентів і визначити провідні канали сприйняття ними інформації. З цією метою студентам було показано фото нової моделі телефону і задано запитання: «*What gadget is it? What can you tell me about it?*»

Відповіді на це запитання дійсно допомогли визначити провідні канали сприйняття інформації:

- фрази на кшталт «*I saw this phone on TV*» давали чітко зрозуміти, що ми матимемо справу з аудіалами;
- фрази типу «*I often hear about this model from my friends*» вказували на аудіалів;
- фрази, подібні до «*I used/touched it*» допомогли виявити кінестетиків;
- фрази на кшталт «*I feel everybody will want to buy it*» вказували на ольфакторіалів;
- фрази, подібні до «*People who choose this model have good taste*» допомогли виявити густаторіалів;
- фрази типу «*It has lots of functions. I don't know how much it costs*» давали змогу виявити дігиталів.

На наше глибоке переконання, проведення подібної діагностики на початку навчання значно допоможе покращити процес засвоєння навчального матеріалу шляхом добірки відповідних способів подання інформації, адже саме застосування нейролінгвістичного програмування під час вивчення іноземних мов, обумовлює відбір оптимальних засобів і методів навчання, орієнтованих на особистість того, кого навчають.

Під час навчально-виховного процесу основне завдання викладача полягає в тому, щоб студенти засвоїли навчальний матеріал з максимальною легкістю і як можна міцніше [1].

Проте, іноді те, що викладачеві здається оптимальним, для студента може бути недоступним. Саме тому викладачеві важливо враховувати індивідуальні особливості студента. В особистісно-орієнтованій методиці викладання досить загальноприйнятим є положення про те, що кожен тип особистості має свої найбільш успішні для нього стратегії вивчення іноземної мови. Згідно з постулатами нейролінгвістичного програмування, успішність навчання залежить від правильної роботи з психотипом, того, хто навчається. Для кожного типу особистості найбільш успішними будуть певні стратегії вивчення іноземної мови [2].

В процесі навчання викладачеві слід враховувати індивідуальні особливості студента, а саме:

1. Виявити студентів зі схильністю до різних способів засвоєння мови.
2. Запропонувати їм різні - для кожного типу учня - завдання.
3. Впливати на всі канали сприйняття і переробки інформації.

4. Викладач має розуміти, що можлива розбіжність між мовною особистістю студента та мовною особистістю викладача.

Кожному типу студентів необхідна своя презентація нового матеріалу, оскільки він вивчає його по-своєму, і внаслідок цього для нього потрібні певні типи вправ.

Студенти з переважаючим візуальним каналом сприйняття інформації (візуали) багато читають і внаслідок цього отримують більше уявлення про характер і структуру мови. Вони краще сприймають новий матеріал, коли він написаний в книзі, на дошці, представлений схематично. Візуали краще справляються з письмовими завданнями і контрольними роботами, краще пишуть перекази, ніж переказують текст усно. Вони краще опановують правила правопису і, відповідно, роблять менше орфографічних помилок.

Аудіали краще сприймають тексти на слух, з більшою охотою слухають лекції. Відповідно, вони краще пишуть переказ, з великим задоволенням слухають аудіо записи, а не надруковані в книзі тексти. Вони із задоволенням розігрують діалоги, беруть участь в дискусіях, переказують текст в формі інтерв'ю. Вони люблять сприймати мовний матеріал з аудіо- та відеоматеріалів.

Студенти-кінестетики краще засвоюють іншомовний матеріал, коли можуть використовувати його у рольовій грі, в грі зі словами, написаними на картках. Для моторних студентів не уявляє особливої праці багаторазово написати незнайоме слово, довівши цю дію до автоматизму. Вони із задоволенням виходять до дошки, беручи участь в розігруванні сценки з вивченого матеріалу.

У галузі нейролінгвістичного програмування, зокрема в контексті навчання, широко використовується концепція «ресурсного стану», що є ідеальним для результативного навчання. Цей стан характеризується впевненістю і бадьорістю, коли особа відчуває приріст енергії та здатність виконувати завдання.

У сфері НЛП існують спеціальні методи, спрямовані на досягнення і підтримання такого бажаного «ресурсного стану», і на забезпечення його тривалості за необхідності [5].

Щодо ефективного викладання іноземних мов за допомогою НЛП, то ключовим аспектом є робота з усуненням обмежуючих переконань, таких як відчуття безнадійності та безсилля. Необхідно постійно надихати тих, хто навчається і підтримувати дисципліну, оскільки мотивація може коливатися. Подолання таких переконань сприяє підвищенню мотивації. Згідно з концепцією НЛП, важливо створювати мотивацію, яка відповідає поточним інтересам студентів, враховуючи їхні цінності та індивідуальні особливості. Пояснення практичної користі вивчення мови в повсякденному житті, такі як слухання музики, перегляд фільмів або листування з друзями, є важливим. Регулярні обговорення практичних результатів і впровадження рефлексії корисні для утримання мотивації.

Також, в контексті застосування НЛП, ефективним може бути використання принципу "мова формує особистість", що вказує на роль іноземної мови як інструмента для розширення особистісних та міжкультурних можливостей [4].

Багато початківців вивчення іноземних мов сподіваються на швидкий прогрес. Якщо цього не відбувається, вони можуть втратити мотивацію. Для подолання цієї складності важливо планувати результати навчання заздалегідь і визначати конкретні мети для кожного учня. Також можна використовувати "карту навчання", щоб візуалізувати прогрес та відстежувати пройдені етапи. Учасникам групи важливо мати чітке уявлення про те, що їх очікує, і розробляти індивідуальний план досягнення особистих цілей щодо навчання мови.

7. Перспективи подальшого розвитку досліджень

Перспективою подальшого розвитку досліджень є виявлення та характеристика перспектив розвитку галузі нейролінгвістики і нейролінгвістичного програмування, як в контексті вивчення іноземних мов, так і людської життєдіяльності в цілому.

8. Висновки

Отже, розглянувши поняття нейролінгвістичного програмування, його можливостей та принципів, описавши алгоритми практичного використання даного методу як корисного інструменту для ефективного вивчення іноземних мов, стверджуємо, що нейролінгвістичне програмування сприяє індивідуалізації в освітньому процесі, зокрема під час вивчення іноземних мов, а також значно оптимізує і прискорює його.

Список літератури:

- 1) Белявська, О. О. (2010). Використання нейролінгвістичного програмування в навчанні. Ефективна комунікація між викладачем та студентом. Наукові записки Національного університету "Острозька академія", 15, 7–13.
- 2) Бреславець, Н. О. (2017). Нейролінгвістичне програмування в контексті інтерактивного навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, 58 (5), 34–40.
- 3) Жигжитова, Л. М. (2018). Застосування принципів нейролінгвістичного програмування під час навчання іноземним мовам. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, 61 (5), 84–87.
- 4) Засєкін, С. В. (2009). Нейролінгвістичні закономірності мовленнєво-мисленнєвої діяльності перекладача. Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 6, 390–394.
- 5) Іщук, Т. (2014). Нейролінгвістичне програмування як ефективний метод навчання перекладу: аспект пізнавальної функції мови. Актуальні питання гуманітарних наук, 8, 242 – 248.
- 6) Ковалевська, Т. (2009). Лінгвістичні основи нейролінгвістичного програмування. Науковий вісник Чернівецького національного університету, 475/477, 270–277.
- 7) Лялька, О. М. (2011). Передумови становлення сучасної нейролінгвістики. Мова і культура: наук. журн. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка, 14 (4), 18–23.
- 8) Тригуб, Г. В. (2015). Нейролінгвістичні особливості мовленнєвих афазій. Вісник Одеського національного університету, 20 (1), 81–88.
- 9) Шнуровська, Л. В. (2013). Нейрологія білінгвізму: фактори та ознаки. Вісник Київського національного лінгвістичного університету, 16 (2), 150–157.
- 10) Bambini, V. (2010). Neuropragmatics: a foreword. Italian Journal of Linguistics/Rivista di Linguistica, 22, 1–20.
- 11) Van Lancker Sidtis, D. (2006). Does functional neuroimaging solve the questions of neurolinguistics? Brain and Language, 98, 276–290.
- 12) Sheils, J. (1993). Communication in the modern language classroom: Strasbourg, 250.
- 13) Mao, L., and Zhang, Y. (2018). English teaching innovation classroom based on whole brain theory. Neuroquantology, 16, 437–445.
- 14) Sun, X. (2017). Innovation management of English teaching in higher vocational colleges in China. Agro Food Indus. Hi-Tech 28, 628–631.
- 15) Tarpey, P. (2009). Professional Memory and English teaching. Eng. Teach. Prac. Crit. 8, 52–63.

Neurolinguistic programming in the context of foreign language learning

Svitlana Guzhva

Department of Foreign Languages, Kharkiv National Automobile and Highway University,
Kharkiv, Ukraine

ORCID 0000-0001-8080-791X

Abstract: The article deals with theoretical analysis of the concept of neuro-linguistic programming as a branch of neurolinguistics that uses elements of reading verbal and non-verbal human behaviour in order to influence and obtain the desired result from it. The use of neuro-linguistic programming methods is extremely important, as each person perceives the world subjectively, passing certain information through their own feelings and the prism of their experience, personal beliefs and principles, etc. In our deep conviction, it is the analysis of such moments that will allow us to individualise the process of learning foreign languages by creating certain individualised tasks of various types in the context of educational process. The article also considers the possibilities of neurolinguistic programming, which includes a better understanding of oneself, one's abilities and capabilities, which makes it possible and promotes the correction of certain actions and behaviour in general, self-motivation, effective goal setting, and the development of assertiveness. The article describes the basic principles of neuro-linguistic programming: positive attitudes, creation of a favourable learning environment and entering a "resource state", as well as the practical use of this method as a useful tool for effective learning of foreign languages, which is extremely relevant today, as it helps to improve communication skills and expand intercultural understanding.

Keywords: foreign language learning, linguistics, neurolinguistics, neurolinguistic programming, submodalities.
