

Н.П. Гальцова

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ МОТИВАЦИИ В ПЛАНИРОВАНИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПОЗИЦИЙ НЕЙРО-ЛИНГВИСТИЧЕСКОГО ПРОГРАММИРОВАНИЯ

Институт теории образования Томского государственного педагогического университета

*Две вещи служат мотивацией
для достижения успеха:
вдохновение и отчаяние.
Энтони Роббинс*

Существует несколько различных стилей мотивации, действующих в определенных контекстах. Например, довольно часто студент не хочет чего-то делать, но желает, чтобы это было сделано. Другими словами, он имеет намерения получить результат, но при этом его совсем не интересует сам процесс. Прекрасно осознавая необходимость владения специалистом в современном мире иностранным языком, некоторые студенты не демонстрируют особых стремлений в ежедневной работе над ним, так как это – изнурительный труд, дополнительное время, проявление самодисциплины и самоорганизации. Тем самым, не всегда желая вступать в сам процесс изучения иностранного языка, всегда хочется получить результат. Именно в такой ситуации и появляется острая необходимость привлечения стратегий мотивации, заимствованных из повседневной жизни, которые предоставляет нейро-лингвистическое программирование. Примером их проявления может служить выполнение домашних заданий. Одна группа студентов выполняет их для того, чтобы избежать отрицательной оценки, недовольства преподавателя или осуждения группы, при этом в сознании появляются образы возможных негативных последствий. Однако мотивация уже получена и идет мобилизации на определенные действия, создавая при этом сценарии, чего желательно *избежать*. Другая группа, выполняя самостоятельные задания по языку, относится к этим операциям с большей радостью, с предчувствием успеха, с уверенностью в себе и своих силах, с осознанием того, что результат учебы этого дня соединит с последующими, подводя шаг за шагом к искомому результату. Эти два типа мотивации действуют различным образом, в разных направлениях и с разными результатами. Ключевым элементом является направление мотивации. Направление может быть *К* тому, чего мы хотим, либо же *ОТ* того, чего мы не желаем. Направление мотивации – это ментальная программа, которая оказывает действие на всю нашу жизнь. На биологическом или физическом уровне каждый развил в себе оба типа мотивации – *ОТ* и *К*: от стрес-

са, неприятности к приятному, к комфорту. Это – два различных стиля мотивации, и оба они пригодны в различных учебных ситуациях, так как все люди до определенной степени используют оба направления, однако имеют тенденцию отдавать предпочтение какому-то одному из этих направлений, получая мотивацию либо от направления к успеху, радости, либо от поражения, потери, неуспеха. Исследования нейро-лингвистического программирования (НЛП) [1] показали, что люди имеют обыкновение использовать одну и ту же ментальную программу в различных жизненных ситуациях. Например, когда студент не может или не хочет выполнить какое-либо задание, он будет руководствоваться мотивацией *ОТ* дискомфорта, негативных последствий, недовольства преподавателя, получения неудовлетворительной оценки. Скорее всего, такой студент выберет это же направление и во многих других случаях: при чувстве усталости непременно сделает перерыв, при выборе друзей сконцентрирует внимание на тех, с кем будет меньше проблем. Тем самым он уходит *ОТ* того, что ему неприятно, чего он не хочет. Альтернативным направлением мотивации является приближение к чему-то, что желаемо: к удовольствию, награде, целям. Так, студент с таким типом мотивации не может дожидаться момента, чтобы реализовать свои мечты. Он может задавать себе вопросы: что я могу сегодня сделать? Каков мой шанс приблизиться к тому, что я действительно хочу? Вне всяких сомнений, он воспользуется этим же типом мотивации, чтобы определить наилучший момент для перерыва в работе – побеседовать с друзьями или использовать время для обеда. Другими словами, он движется в направлении к тому, что действительно желает. На первый взгляд, при сравнении обеих мотиваций *ОТ* и *К* может показаться, что стратегия *К* является более привлекательной. Однако это не совсем оправданно, так как нередко именно стратегия *ОТ*, подтверждая философский закон «отрицания отрицания», является в некоторых случаях наиболее продуктивной. Если воспоминание о каких-либо трудных временах мотивиру-

ет студента стремиться ко все более высокому жизненному стандарту, то это значит, что он пользуется стратегией *ОТ*. Польза от применения стратегии *К* является более очевидной, так как в нашем обществе высоко ценятся люди, стремящиеся к достижению целей и уверенные в успешном окончании задуманного, смелые, дерзновенные, предприимчивые, новаторски мыслящие, одним словом, молодые люди, имеющую мотивацию *К*. Если проследить выводы, вытекающие из обоих направлений мотивации, можно заметить, что стратегия *К* более направлена на цель, а стратегия *ОТ* – на определение и решение проблемы.

Оба типа мотивации имеют свои положительные и отрицательные стороны, могут принимать умеренные или крайние формы. Некоторые студенты настолько серьезно настроены на достижение цели, что даже не задумываются о проблемах, которые могут встать у них на пути. В результате жизнь дает хороший урок: им предстоит преодолеть тернистый путь в добывании и упрочении знаний, чтобы понять, сколько нужно преодолеть преград для реального достижения прочного успеха. Другую крайность представляют студенты, чья мотивация настолько сильна, что они слишком напуганы для того, чтобы предпринять какую-нибудь попытку. Они могут настолько глубоко уйти в проблему, которую пытаются решить, что иногда забывают, для чего они это делают. Таким образом, стратегия *К* наиболее характерна преуспевающим студентам, в то же время и менее ценимая стратегия *ОТ* также может помочь им достичь успеха. Людям, применяющим мотивацию *ОТ*, следует учитывать следующие ее особенности:

Во-первых, когда студент отстраняется *ОТ* чего-то, он делает это из-за опасения неприятностей, страха. Это – сильные мотивы действия. Но чем дальше студент отодвигается от проблемы, источника неприятности, тем менее важными они кажутся. В результате такие студенты утрачивают большую часть своей мотивации, поскольку чувствуют, что опасность уменьшается до тех пор, пока она не появится вновь. Мотивация *ОТ* часто имеет циклический характер – колеблется от высокой до низкой, от очень сильной до нулевой и наоборот.

Во-вторых, очень часто студенты с данным направлением мотивации, отстраняясь от стресса, неприятности, не уделяют должного внимания цели, к которой они стремятся. В таком случае они концентрируют внимание на том, чего *не хотят*, а не на том, чего *хотят*. Иначе говоря, эти студенты не всегда знают, куда идут, так как неустанно смотрят откуда идут.

В-третьих, студентам, применяющим мотивацию *ОТ*, необходимо обращать внимание на уровень своего беспокойства и стресса, так как они

часто переживают огорчение, прежде чем получают мотив к действию. Если они допустят, чтобы уровень стресса или страха поднялся слишком высоко, то это может отрицательно повлиять на состояние их здоровья и самочувствие. Все зависит от индивидуальной впечатлительности. Такому типу студентов желательно заранее научиться предвосхищать события и начинать реагировать на них до появления первых признаков стресса.

Поскольку обе стратегии важны, необходимо научиться использовать и ту и другую, чтобы сознательно мотивироваться к действию. Эти знания особенно пригодятся преподавателям, которые дирижируют всем ходом процесса приобретения знаний. Работая на занятии в группе, преподаватель, наблюдая за поведением студентов способен заметить, что разные студенты замотивированы по-разному. Некоторых в большей степени мобилизуют поощрения и похвалы. Предвкушая, что они будут поощрены преподавателем, такие студенты начинают работать более усердно, демонстрируя свои цели, стремления к тому, чего они хотят достичь. В отношении таких студентов опытный преподаватель будет применять стимулы *К*: определять цели, выражать похвалу и другие вознаграждения. Для тех, кто предпочитает стратегию *ОТ*, те же самые поощрения или иные награды не будут иметь такого большого значения. В то же время, когда преподаватель выражает свое недовольство, откровенно высказывает претензии по поводу неудовлетворительной учебы, студенты с мотивацией *ОТ* начинают, как правило, неистово работать и достигают при этом высоких результатов. Будучи хорошим наблюдателем, преподаватель быстро понимает, с кем имеет дело и мотивирует таких студентов на уклонение от неприятных негативных ситуаций. В свою очередь студенты начинают активнее работать, чтобы избежать претензий со стороны преподавателя и чувства дискомфорта. Однако и в этом случае существует определенный риск «перегнуть палку», когда студент попросту может отойти от учебы вообще.

В учебных ситуациях преподавателю важно понимать оба типа мотивации и в соответствии с этим знанием мотивировать учебную деятельность студентов. Использование знания направления мотивации в планировании учебного действия позволяет более успешно достигать цели обучения в группах, где присутствуют представители обоих типов. К примеру, при объяснении учебного задания преподавателю полезно пронаблюдать, кто из членов группы позитивно реагирует на его слова. Эти студенты, с мотивацией *К*, кивая головами, скорее всего, соглашаются с тем, о чем говорит преподаватель, охотно включаются в дискуссию, придумывая и выдвигая различные решения. Вскоре к обсуждению подключаются студенты с мотивацией *ОТ*, приводя

свои доводы о том, что выбранное или предложенное решение поставленной задачи является неверным, неконструктивным. Исходя из основоположений НЛП о том, что люди всегда совершают лучший из имеющихся у них выборов, а также то, что в каждом поведении присутствуют положительные намерения [2], можно довольно легко объяснить действия студентов с мотивацией *ОТ* в поиске и обнаружении слабых и проблемных моментов в решении поставленной задачи. Отсюда у них появляются сомнения и возражения. Роль преподавателя заключается в том, чтобы скоординировать положительные стремления представителей обоих типов мотивации и умело направить их на совместное решение учебной задачи. Иногда можно разделить студентов на две группы исходя из их интересов и умений: цели и мечты, с одной стороны, избегание трудностей и решение проблем – с другой. Когда обе группы разместятся в разных частях аудитории либо по разным сторонам стола, студенты с мотивацией *К* первыми начинают рассказ о своих планах, о возможных путях достижения цели. В это время студенты с мотивацией *ОТ* молча и внимательно слушают, чтобы ни одна проблема не выпала из их поля зрения. Затем следует позволить представить их план решения общей проблемы с учетом всех деталей. Таким образом, задание группы с мотивацией *К*, ориентированной на цель, – обнаружить, в какую сторону следует идти, а группы с мотивацией *ОТ*, решающей проблемы, – обсудить, что может задержать на этом пути, выявить потенциальные проблемы и помочь сформулировать их решения. Тем самым, вовлекая оба направления мотивации, преподаватель последовательно использует планирование сверху, а затем – снизу. Следуя этому образцу, преподаватель выстраивает общение этих групп в совместном решении учебной задачи, опираясь на одобрение обоих типов мотивации и стилей мышления. В то же время он выявляет таланты и возможности студентов учебной группы. Большое значение при этом имеет последовательность: сначала *К*, затем *ОТ*. Другим примером использования направления мотивации в учебной деятельности является изменение в учебном задании последовательности элементов. Наблюдения за людьми показали, что они, как правило, сначала определяют, чего они хотят, и только потом – чего не хотят. Человеку свойственно концентрироваться на том, что было выражено в отрицательном предложении. Когда фраза

с отрицанием будет поставлена в конец предложения, то слушатели лучше запомнят содержащуюся в ней информацию, более концентрируясь на том, чего не надо делать, нежели на том, что необходимо. Сравните два предложения:

«На этот раз мы сделаем контрольную работу своевременно и в рамках одного урока. Следовательно, никаких доработок и изменений после приема текстов не будет».

«Никаких доработок и изменений после приема текстов не будет. На этот раз мы сделаем контрольную работу своевременно и в рамках одного урока».

Принципиальная разница заключается в том, что в первом примере внимание студентов сначала направлено на цель, а затем перечислены проблемы, которые следует обойти. Во втором случае студенты ознакомлены сначала с проблемами, а затем сформулирована цель. Эта основная схема коммуникации используется во всех областях общественной жизни [3]. Таким образом, зная направления мотивации, преподаватель может получить максимальную выгоду благодаря обычной переформулировке своих высказываний, исходя из такой последовательности: сначала негативное, затем позитивное. Тем самым определяется то, что нежелательно, а затем говорится о том, чего вы хотите. Размещение информации в такой последовательности позволяет преподавателю успешно добиваться поставленной цели. Студенты с мотивацией *ОТ*, высказывая свои обычные негативные утверждения, а затем сознательно завершая их определением позитивной цели, каждую мысль будут заканчивать тем, чего они хотят, и это позволит достичь им большего равновесия. С другой стороны, следование данной схеме общения позволит студентам с мотивацией *К* значительно улучшить эффективность контактов с людьми, поскольку многие из них, чтобы получить мотивацию, должны вначале сказать, чего они не хотят, а затем обозначить цели, к которым стремятся.

Таким образом, использование техник НЛП при определении направления мотивации *ОТ* или *К*, активизация обоих типов для достижения наилучших результатов в работе позволяют преподавателю любой учебной дисциплины, равно как и самому студенту, создавать собственную историю успешной мотивации. А следовательно, войти в мир новых возможностей, новых мотиваций, новых переживаний успеха.

Литература

1. Бакиров А. НЛП: люди, которые играют роли. СПб., 2002. (Серия «Сам себе психолог»).
2. Миссия НЛП: новейшие американские психотехнологии / Пер. с англ. М., 2000.
3. Гарратт Т. Эффективный тренинг с помощью НЛП. СПб., 2002. (Серия «Эффективный тренинг»).