

ДИНАМИКА ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О СЕБЕ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧАЮЩЕГО НЛП-ТРЕНИНГА**Прокопьева Е.В.**

В настоящей статье представлены результаты изучения динамики представлений о себе участников обучающего НЛП-тренинга. Представления о себе рассматриваются как составляющие Я-концепции личности, выполняющей в жизни личности функции структурирования опыта, регуляции поведения, прогнозирования, самовыражения, условия самотождественности субъекта. Цель стандартной программы квалификационного НЛП-тренинга рассматривается в контексте приоритета обучения над терапией в соответствии с моделью «Круг обучения». Теоретической моделью осуществленного исследования выступила модель нейрологических уровней Б. Рассела – Г. Бейтсона – Р. Дилтса. В процессе обучающего НЛП-тренинга обнаружена динамика представлений о себе его участников в сторону осознания своих способностей, ресурсов, компетентности и их взаимосвязи с собственным поведением. Результаты проведенного исследования еще раз подтвердили, что особенности постановки цели, способы ее обдумывания и фиксации оказываются принципиально важными с точки зрения получаемого результата.

Ключевые слова: Я-концепция, соотношение обучения и терапии в НЛП-тренинге, модель «Круг обучения», стадии овладения мастерством, модель нейрологических уровней Б. Рассела – Г. Бейтсона – Р. Дилтса, критерии эффективного целеполагания.

Представления о себе, в совокупности составляющие Я-концепцию личности, являются одним из стержневых ее образований. Традиция исследования Я-концепции закладывалась работами К. Роджерса и на сегодняшний день имеет солидную историю [13]. Однако интерес к различным аспектам данного феномена не ослабевает как у исследователей, так и у практиков, что во многом объясняется теми важными функциями, которые выполняют представления о себе в жизнедеятельности личности.

Представления субъекта о себе базируются на обобщениях, сделанных им на основании некоторого опыта. Формирующаяся таким образом Я-концепция начинает выполнять функцию фильтра высокого уровня, объясняющего пристрастия человека в восприятии и переработке информации о себе [3]. Представители феноменологического и когнитивного подходов утверждают, что представления о себе лежат в основе системы восприятия субъекта и играют роль своеобразного эталона сравнения, в свете которого индивид структурирует свою социальную перцепцию и представления о других людях и событиях [10, 16]. По мнению Р. Бернса, «с момента своего зарождения Я-концепция...

становится активным началом в интерпретации опыта» [5, с. 39].

Ряд исследователей, отмечая, что Я-концепция может мотивировать, побуждать к определенной деятельности или, напротив, воспрещать некоторые поступки, указывают на ее регулирующую функцию. По мнению В.В. Столина, эта функция может иметь основания либо в идеальном Я, либо в рассогласовании Я-настоящего и Я-будущего [16, 17, 18]. Функция личностной саморегуляции связана с определением и коррекцией позиций субъекта в рамках культурно-исторической традиции, закреплённой в нормах социума. Функция саморегуляции деятельности обнаруживает себя в феноменологии предметных преобразований и в преобразованиях прилагаемых усилий. На регулирующую функцию Я-концепции в системе межличностных отношений указывают Л.И. Анцыферова, А.А. Бодалев, В.Н. Панферов, В.В. Столин. Представления о себе позволяют человеку более адекватно и эффективно организовывать общение и взаимоотношения с другими людьми [4, 6].

Некоторые исследователи центральной считают выполняемую представлениями о себе функцию прогнозирования [5]. Я-концепция определяет ожидания

человека, его представления о том, что должно произойти: на основе прошлого опыта у него формируются ожидания по отношению к своему будущему.

Я-концепция личности также выполняет функцию самовыражения, предоставляя человеку возможность выразить свою «центральную» ценность, определить, к какому типу личности он относится. Это сказывается на его отношении и к другим людям, и к социальным явлениям [2, 10]. Являясь важным условием самопознания и самоотношения, представления о себе, кроме того, влияют на развитие личности, которое направляется противоречием, переживаемым в ходе сравнения себя с идеалом [5, 16, 17, 18].

Наконец, система представлений о себе является одним из необходимых внутренних условий, обеспечивающих тождество субъекта. Опыт, который сохраняет или усиливает представления человека о себе, оценивается им положительно; опыт, который угрожает или препятствует их сохранению или усилению, вызывает когнитивный диссонанс, оценивается как отрицательный и избегается. Для этого у личности существуют способы синтеза, методы экранирования и механизмы защиты [5, 10, 14].

В настоящей статье мы представим результаты изучения динамики представлений о себе участников обучающего НЛП-тренинга. В процессе подготовки профессионалов, специализирующихся в различных направлениях практической психологии и психотерапевтической практики, так или иначе встает вопрос о соотношении обучения и терапии. И решается он часто в пользу последней: обучение рассматривается как форма психотерапии. В традиции подготовки специалистов в области нейролингвистического программирования психотерапия – это, прежде всего, обучение и развитие. Учитывая, что современная программа подготовки НЛП-практика лишь на одну треть посвящена освоению психотерапевтических техник, а на две трети наполнена различными формами учебной активности, направленными на развитие навыков и повышение компетентности в сфере межличностного взаимодействия и эффективного самоменеджмента, можно ожидать изменений в самооощании себя ее участниками. Подобные ожидания становятся оправданными, если принять во внимание, что приоритет обучения как расширения собственного опыта в НЛП-тренинге раскрывается:

1) в традиции исследования стратегий успешного обучения, результаты которого заложены в самой программе. Использование различных форм подачи материала и организация активности участников в соответствии с законами и стратегиями эффективного обучения, постоянная демонстрация в собственном поведении предлагаемых навыков, способствующая интуитивному усвоению предлагаемых моделей, является необходимым элементом компетентности

НЛП-тренера (так называемый стиль обучения «НЛП через НЛП»);

2) в установке на обогащение опыта участников через исследование и осознание собственных успешных стратегий обучения и разрешения сложных жизненных ситуаций, понимания цели и логики шагов предлагаемых алгоритмов и техник, осознание функций и ожидаемых результатов каждого их этапа;

3) в ориентации на выработку навыков эффективного обучения, которые могут быть использованы участниками в самом широком контексте за пределами тренинга, таких как умение ставить и удерживать цель, управлять собственной мотивацией, давать конструктивную обратную связь (в том числе и самому себе) и т.д.;

4) в рассмотрении модели «Круг обучения» как базовой, с освоения которой целесообразно начинать любую обучающую программу. Данная модель позволяет участникам наиболее оптимально организовывать собственное обучение, с максимальным эффектом проходя через точки нормативных кризисов, описываемых, к примеру, кривой обучения А. Бандуры [12].

В соответствии с моделью «Круг обучения», процесс овладения мастерством можно представить состоящим из четырех стадий. Первая носит название бессознательной некомпетентности («я не знаю, что я не знаю»). На этом этапе человек не только еще не умеет что-то делать, но и не знает, что он этого не умеет или не знает. На этой стадии могут складываться ошибочные представления о том, как устроено обучение какому-либо навыку.

Вторая стадия называется сознательная некомпетентность («я знаю, что я не знаю»). Здесь человек обнаруживает свои ограничения. Оказывается, он чего-то до настоящего момента не знал или не умел. Понимание собственной некомпетентности, с одной стороны, может мотивировать на приобретение недостающего навыка (именно здесь принимается решение об обучении), а с другой стороны, может породить чувства неуверенности и дискомфорта, мешающие обучению. В процессе обучения эта стадия также включает знакомство с теорией без проверки и применения ее на практике.

Третья стадия – сознательная компетентность («я знаю, что я знаю»). Здесь человек начинает практиковаться и осваивать навык, выполняя различного рода задания и упражнения. На этом этапе выполнение любого действия требует постоянного мысленного контроля и вспоминания изученного. После некоторой тренировки действие (неважно, физическое или мыслительное) выполняется уже достаточно хорошо, но лишь при условии концентрации на нем внимания. Стоит человеку отвлечься на что-то другое, как казалось бы освоенный навык начинает «разваливаться».

На этой стадии человек осваивает умение, но еще не овладевает мастерством. Важно помнить, что в этот момент комплексный навык, в который входит тренируемый элемент, может выполняться хуже, чем до начала обучения. Так, осваивая метод «слепой» печати десятью пальцами, человек может потерять мотивацию к обучению, понимая, что раньше двумя пальцами он текст набирал быстрее. Однако, продолжая тренироваться, он быстро убедится в том, что скорость и качество его работы выросло в несколько раз. Чем больше практики, тем быстрее сокращаются промежутки концентрации внимания на выполняемом действии и постепенно человек переходит на следующую стадию обучения.

Заключительная стадия обучения носит название бессознательной компетенции («я не знаю, что я знаю») и знаменует собой полную интеграцию навыка в поведенческий репертуар человека. Здесь навыки, которые ранее тренировались отдельно друг от друга, плавно сливаются в одно целое. Сознание определило цель и предоставило возможность подсознанию выполнять поставленную задачу, освободив внимание для других целей. Это стадия характеризует мастерство, здесь приобретенный навык «равен» врожденной способности [11].

В самом общем смысле цель любого тренинга, организованного в традиции нейролингвистического программирования, можно определить как исследование и изучение закономерностей и предпочтений в организации представлений человека о мире и о себе (его «карты мира») для выстраивания с ним эффективного общения и/или помощи ему в оптимизации опыта и разрешении сложных ситуаций. Реализуя данную цель, участники тренинга не только отрабатывают навыки использования различных фильтров восприятия, мышления и способов обращения к другому на уровне сознательной компетентности. Они осознают содержание и структуру собственных представлений, используемых автоматически и находящихся в зоне бессознательной компетентности. В результате одним из косвенных результатов тренинга может являться развитие представлений обучающихся о себе.

Целью осуществленного нами исследования выступило изучение динамики представлений о себе участников обучающего НЛП-тренинга. Динамика представлений о себе может рассматриваться в нескольких аспектах: как развитие, выраженное в их количественных, качественных и структурных преобразованиях и носящее необратимый, направленный и закономерный характер, и как изменение, не носящее такого глобального характера и происходящее под влиянием времени, обстоятельств и критических событий в жизни человека. О развитии представлений о себе правомерно говорить в контексте онтогенеза

личности, большинство исследований различных аспектов самосознания фиксируют лишь процесс их изменения [1, 9].

Содержательно динамика представлений о себе может выражаться в появлении новых элементов, исчезновении старых, изменении характера связи между ними; в изменении степени осознанности различных компонентов, их субъективной значимости; в изменении соотношения представления о себе и представления об идеальном Я. Представления о себе могут актуализироваться в результате рассогласования правил, стандартов и поведения; состояния когнитивного диссонанса; условий, требующих повышенного внимания к себе; конфликтных ситуаций; связи представлений о себе с текущими жизненными обстоятельствами; свершения жизненного события. Показателями начавшихся изменений в структуре Я-концепции являются неспецифичность поведения, появление негативных переживаний, уязвимость личности [7, 10, 16].

В исследовании приняли участие 75 человек. Представления о себе выявлялись с помощью метода свободного самоописания, позволяющего получить разнообразную информацию о сущностных моментах содержания и структуры Я-концепции личности. Респонденты писали сочинения о себе дважды – в начале и в конце обучения по программе тренинга НЛП-Практик (восемь трехдневных ступеней, которые проводились один раз в месяц). В ходе исследования также применялся метод анкетирования, позволяющий изучить особенности целей, преследуемых респондентами в ходе тренинга.

Структурные особенности представлений о себе выявлялись с помощью метода контент-анализа. Теоретической моделью исследования выступила модель логических уровней Б. Рассела – Г. Бейтсона – Р. Дилтса, разработанная в рамках нейролингвистического программирования и описывающая процесс структурирования человеком информации, составляющей содержание его модели мира [8]. Каждый из иерархически организованных уровней влияет на поведение субъекта специфическим образом. Индивидуальные различия представлений человека о мире и о себе касаются субъективной представленности различных уровней и их согласованности между собой. Раскрывая свою модель мира другому, человек использует определенные языковые средства для предоставления информации разных логических уровней, что делает возможным изучение уровневой структуры его представлений о себе на основании текста.

Категориями контент-анализа самоописаний респондентов (структурными составляющими их представлений о себе) в исследовании выступили следующие логические уровни:

1) уровень окружения – характеризует представления субъекта о внешнем мире (люди, предметы, места, времена). Индикаторами категории «Окружение» явились предложения следующего типа: «Мой бизнес налажен», «У меня есть все необходимое», «Моя работа связана с людьми»;

уровень поведения – организует информацию о действиях человека, о его внешнем общении с окружающим миром. Поведение – составная часть личности, которая видима и слышима окружающими людьми. В качестве индикаторов категории «Поведение» рассматривались такие предложения, как: «Я забочусь о сегодняшнем дне», «Ставлю перед собой все новые цели», «Решила пойти на тренинг»;

уровень способностей – отражает представления человека о собственных внутренних ресурсах, лежащих в основе выполняемой им деятельности и проявляющихся в форме навыков, умений, качеств. Индикаторами категории «Способности» явились предложения типа: «Я знаю, как добиться своего», «Способен анализировать», «Могу организовать людей»;

уровень убеждений и ценностей – выражение правил, сформированных человеком в ходе приобретения им жизненного опыта, а также принципов, касающихся личных взглядов человека, его отношений с другими людьми и принципиальных подходов к оценке ситуаций. Категория «Убеждения и ценности» фиксировалась в предложениях, примерами которых могут служить следующие: «Сегодня, чтобы быть успешным, необходимы психологические знания», «Важно постоянно развиваться и стремиться к новым вершинам»;

5) уровень идентичности или личностного своеобразия – определяет то, что человек думает о себе, как о личности, кем или каким он себя считает. В качестве индикаторов категории «Идентичность» рассматривались такие предложения, как: «Я – надежный друг», «Буду психологом», «Я – оптимист по натуре».

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в процессе тренинга в структуре представлений участников о себе возрастает доля составляющей «Способности» по сравнению с компонентом «Поведение», то есть происходит осознание внутренних, психологических условий и механизмов собственных действий и поступков. В соответствии с мнением В. Гудимова, осознание технологии, стратегии, скрытой за повседневным поведением, позволяет осуществить существенный скачок в развитии, как компетенции отдельного человека, так и функционирования целой организации [15].

Кроме того, между этими двумя компонентами возникла взаимосвязь, которая не диагностировалась в структуре представлений о себе участников в начале тренинга. Другими словами, происходит осознание не только собственных психологических ресурсов

самих по себе, но и соотношения собственного поведения и лежащих в его основании и реализующихся в нем способностей, умений и качеств.

Ряд значимых результатов был выявлен при анализе динамики представлений участников о себе в связи с заявленными ими целями обучения. Был проведен сравнительный анализ динамики представлений о себе респондентов, цели которых группировались вокруг сферы их личностного развития («хочу разобраться в себе», «пора вырваться из замкнутого круга и понять, для чего ты в этой жизни предназначен») и участников, обозначивших цели преимущественно в контексте карьеры, бизнеса и межличностных отношений. Представления о себе первой группы респондентов становятся более полными, в них появляется практически отсутствующий вначале компонент «Ценности и убеждения» и значимо вырастает доля оценок на уровне личностного своеобразия.

Интересные результаты были получены в группе участников, цели которых соответствовали двум важнейшим критериям эффективного целеполагания: во-первых, были утвердительно сформулированы, т.е., в них был зафиксирован конечный желаемый результат, а не отрицание нынешнего неудовлетворительного состояния; во-вторых, находились под контролем самого субъекта целеполагания, т.е. касались результатов, находящихся в сфере компетенции его самого, а не других людей («я настроена на поиск подходящего места работы» в отличие от «я хочу, чтобы в коллективе меня уважали»).

В процессе обучающего НЛП-тренинга структура представлений о себе участников данной подгруппы становится полной в результате появления компонента «Окружение»; теперь их представления о себе актуализированы на всех уровнях – от окружения до личностного своеобразия. Помимо этого, возникает взаимосвязь между уровнями личностного своеобразия, способностей и поведения и уровнями способностей и ценностей / убеждений. Это позволяет утверждать, что структура представлений о себе в данной подгруппе становится внутренне более целостной, логически согласованной. В ней каждый из уровней поддерживает следующий и является ресурсом для него. Такие особенности представлений о себе позволяет человеку осознать, насколько то, что он предпринимает или планирует предпринять в будущем, соответствует его способностям и возможностям, какие ценности и собственные предпочтения поддерживают данное поведение, в каких обстоятельствах задуманное целесообразнее реализовать, и как все это связано с его оценкой собственной личности.

Таким образом, в процессе обучающего НЛП-тренинга обнаружена динамика представлений о себе

его участников в сторону осознания своих способностей, ресурсов, компетентности и их взаимосвязи с собственным поведением. Результаты проведенного исследования еще раз подтвердили, что особенности постановки цели, способы ее обдумывания и фиксации оказываются принципиально важными с точки зрения реально получаемого результата.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К.А. Диалектика человеческой жизни. – М.: Мысль, 1977.
2. Агапов В.С. Функции Я-концепции в управленческой деятельности/ Психология и практика. – Т. 4. – Вып. 1. – Ярославль, 1998.
3. Андреас С. Трансформация «Я». Стань таким, каким ты хочешь быть. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004.
4. Анцыферова Л.И. Психологические закономерности развития личности взрослого человека и проблема непрерывного образования // Психологический журнал. – 1980. – Т. 1. – № 2.
5. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986.
6. Бодалев А.А. О состоянии и направлениях разработки психологии познания людьми друг друга // Вопросы психологии познания людьми друг друга и самопознания. – Краснодар, 1977.
7. Джанерьян С.Т. Методические вопросы изучения профессиональной «Я-концепции» личности/ Северо-кавказский психологический вестник. – Вып. 3. – Ростов-на-Дону: РГУ, 1998.
8. Дилтс Р. Моделирование с помощью НЛП. – СПб.: Питер, 2001.
9. Карцева Т.Б. Личностные изменения в ситуациях жизненных перемен// Психологический журнал. – 1988. – Т. 9. – № 5.
10. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание. – М.: Политиздат, 1984.
11. Плигин А., Максименко И. Now Let's Play English. Личностно-ориентированное обучение английскому языку. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2005.
12. Плигин А.А. Личностно-ориентированное образование: история и практика. – М.: КСП+, 2003.
13. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, Универс, 1995.
14. Рябикина З.И. Личность. Личностное развитие. Профессиональный рост. – Краснодар, 1995.
15. Сартан Г.Н., Смирнов А.Ю., Гудимов В.В. и др. Новые технологии управления персоналом. – СПб.: Речь, 2003.
16. Столин В.В. Самосознание личности. – М.: МГУ, 1983.
17. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии. – М.: Наука, 1977.
18. Эткинд А.М. Опыт теоретической интерпретации семантического дифференциала// Вопросы психологии. – 1979. – № 1.