

СУГЕСТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ

У статті йдеться про застосування сугестивних технологій для інтенсифікації навчального процесу в умовах зростаючого інформаційного навантаження. Визначено основні сугестивні засоби, спрямовані на розкриття резервних можливостей особистості; проаналізовано метод релаксопедичного навчання як головний метод сугестопедичної технології; розглянуто можливості застосування сугестивних технологій у педагогічній практиці на різних етапах навчання, в цілому, та конкретно, у процесі вивчення іноземної мови.

Ключові слова: сугестологія, сугестивні технології, інтенсифікація навчального процесу, релаксопедичне навчання, емоційне навіювання, психотерапевтичні тренінги, інтенсифікація навчального процесу, сугестивні методи, сугестивне управління.

Постановка проблеми. Швидкий темп сучасного життя, зростаючий обсяг практичної та теоретичної інформації, інтелектуальне навантаження та необхідність постійної трансформації знань призводять до того, що для дослідників у різних галузях проблема підвищення працездатності набуває особливої актуальності.

На сьогоднішній день, творчі пошуки вітчизняних і зарубіжних педагогів-новаторів спрямовані на розробку нових педагогічних технологій, які сприяють інтенсифікації навчального процесу.

Однією з альтернативних педагогічних технологій є сугестопедагогіка, яка започатковує психотерапевтичний напрям у педагогіці з метою поглиблення та розширення навчального процесу.

Отже, *актуальність* обраної теми статті пояснюється необхідністю застосування нових педагогічних технологій для підвищення ефективності навчального процесу в умовах зростаючого інформаційного навантаження.

Предмет статті – навчально-виховний процес, в основу якого покладено сугестивні технології.

Об'єкт дослідження – сугестивні засоби у процесі навчання, а також методи і способи сугестивного управління як фактор підвищення працездатності.

Мета статті полягає у визначенні основних сугестивних засобів, спрямованих на розкриття резервних можливостей особистості, а також в аналізі використання сугестивних методів та засобів на різних етапах навчання.

Дослідження вчених довели підвищення працездатності і зниження втоми під впливом сугестивних засобів у процесі навчання іноземної мови. Тому розробка методів і способів сугестивного управління процесом працездатності – втоми є актуальним завданням *сугестології та сугестопедії*.

Демо визначення понятійному апарату, який використовується у нашій статті. У сучасній науці найпоширенішими визначеннями є наступні:

Сугестологія – один з наукових напрямків, теоретичні та експериментальні положення якого формують сугестивну частину сугестивної педагогіки. З кожним роком збільшується накопичений практичний і теоретичний обсяг знань і досліджень в цій області.

Сугестопедагогіка (від лат. *suggestio* — навіювання) — це психотерапевтичний напрям у педагогіці, який цілеспрямовано з навчально-виховною метою використовує засоби навіювання, що дозволяє розширити і поглибити навчальний процес. Сугестопедагогіка поділяється, в свою чергу, на гіпнопедію, релаксопедію та сугестопедію. [9;57]

Сугестивна технологія – це навчання на основі емоційного навіювання в стані неспання, що спричиняє надзапам'ятовування. Вона передбачає комплексне використання всіх вербальних і невербальних, зовнішніх і внутрішніх засобів сугестії. Реалізація цієї концепції передбачає створення особливих психолого-педагогічних умов навчання людини.[2;41]

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основоположником сугестивної технології навчання став болгарський учений, лікар-психотерапевт Г. Лозанов, який у 1966 році створив науково-дослідний інститут сугестопедії. Болгарським дослідникам вдалося створити методику прискореного вивчення різноманітних навчальних дисциплін і дійти висновку, що сугестопедія не лише новий метод навчання, а й нова дидактично-психологічна система.[5;34] Окрім Болгарії, сугестивні технології навчання застосовують в США, Франції, Канаді, Угорщині, Німеччині, Італії.

Викладення основного матеріалу дослідження. Активний інтерес до сугестивної педагогіки з боку представників різних психолого-педагогічних спеціальностей, особливо у вузах, змушує приділяти все більше уваги цьому перспективному напрямку.

В основу сугестопедії покладено впливи засобами неспецифічної психічної реактивності: інтонацією голосу, жестом, мімікою, виразом очей, поставою, джерелом слова — тобто всім, що пов'язане з моментом вимови слова.

Сугестопедичний метод базується на гіпотезі про неусвідомлювану психічну активність, яка, на думку Г. Лозанова, в безпосередньому зв'язку з усвідомлюваною активністю особистості є носієм не тільки найтемніших інтенсивних тенденцій, а й вторинно-автоматизованої діяльності, що зумовлює будь-яке навчання та будь-який розвиток людини.[5;109] Отже, неусвідомлювана психічна активність є важливим носієм видової та індивідуальної пам'яті.

Сугестивні засоби – авторитет, інфантилізація, двоплановість, інтонація, ритм і концертна псевдопасивність – спрямовані на розкриття резервних можливостей особистості. Застосування сугестивних засобів у педагогічній практиці може бути спрямоване на три етапи педагогічного процесу:

- підготовчий етап,
- етап засвоєння навчального матеріалу,
- етап активного відтворення засвоєних знань.[3;165]

На підготовчому етапі сугестивні засоби засвоюються у формі техніки активного сугестивного самоврядування (аутосугестії та психосаморегуляції – ПСР), на двох наступних етапах вони використовуються для активізації процесів засвоєння і репродукції. Сугестивне управління працездатністю та енергетичними процесами є основним застосуванням сугестії *на етапі засвоєння* навчального матеріалу

Релаксація – один з методів інтенсифікації навчального процесу, в якому стан релаксації слугує активізацією резервних психічних можливостей, закладених в неусвідомлюваній сфері психіки студентів, і є основою для навіювального впливу з дидактичною і виховною метою.[8;74] Основним в релаксопедичній системі є психічна саморегуляція, спрямована на досягнення в студентів релаксації (стан фізичного розслаблення та психічного спокою). Релаксація, викликана за допомогою спеціальних формул навіювання і при активному самонавіюванні самих студентів, дає змогу значно розширити межі й можливості людської пам'яті. Ефект надзапам'ятовування, якого досягли при цьому, сприяє міцному засвоєнню більшого обсягу навчальної інформації. Дослідження останніх років свідчать про зростання значення психічної саморегуляції в повсякденній та професійній діяльності людини.[11;65] Важливу роль відіграють питання активізації психічної діяльності шляхом саморегулювання, самоврядування в процесі релаксопедичного навчання. Основою ПСР є самонавіювання (аутосугестія). У релаксопедичному навчанні активна роль належить студенту, який сам, шляхом вольових зусиль, забезпечує цілеспрямоване формування певної психічної готовності до діяльності. У психологічних дослідженнях з аутогенного тренування (АТ) (В.А. Алексеев, Г.С. Беляев, А.Д. Гісен, П.С. Ромен, А.М. Свядоц та інші) підкреслюється активний характер управління психічною діяльністю в процесі саморегуляції. Проте, в літературі трапляються висловлювання про ПСР як про пасивний метод. Як зазначалось, основою релаксопедичного навчання є чотирьохелементна психічна саморегуляція (ПСР), яка має на меті виробити у студентів шляхом спеціально розроблених словесних навіювальних формулювань і пов'язаних з ними образних уявлень певний психофізичний стан спокою і розслаблення.

Релаксація характеризується деяким зниженням якості свідомості за допомогою навмисного вольового зусилля (концентрації) студентів, щоб впливати на сферу неусвідомлювального навіювання. Як правило, в релаксопедичному сеансі студенту належить активна роль в саморегулюванні та управлінні своїм психічним станом. Проте заняття проводяться при безпосередній участі викладача, який керує процесом саморегуляції. «Занурення» в релаксацію — цілеспрямований вплив і активізація усвідомлювальних і неусвідомлювальних компонентів психічної діяльності студентів у процесі ПСР. Викладач підбирає формули навіювального впливу стосовно контингенту студентів, їх віку, мети ПСР. Завдання викладача – індивідуально і диференційовано підходити до студентів, правильно користуватися інтонаційним оформленням формул навіювання й інформацією, що подається, стимулювати роботу студентів. Студент налаштовується на сеанс ПСР, мобілізує свої психічні процеси в певному напрямі, волю, уявлення, емоції, пам'ять тощо. Студент повинен сидіти на стільці чи в кріслі з підголівником в нерухомій позі («кучер на джонках»), очі заплющити, що створює враження

«відчуженості», заглиблення в себе й активності внутрішніх психічних процесів, усвідомлювальних і неусвідомлювальних. Вирішальним фактором у процесі саморегуляції є самоспостереження, самоаналіз і самооцінка викликаних відчуттів – «пропустити через себе». Тут вирішальне значення має активність усвідомлення особистості, його концентрації та спрямованості. На різних стадіях саморегуляції змінюються функції свідомості, але на будь-якому етапі вона має превалювати, контролювати і керувати.[1;33]

Це навчання на основі емоційного навіювання передбачає комплексне використання всіх вербальних і невербальних, зовнішніх і внутрішніх засобів сугестії (навіювання). Результатом навіювання є надзвичайно висока концентрація уваги і посилення творчих здібностей. Реалізація даної концепції припускає створення особливих психолого-педагогічних умов навчання.[7;209]

Для викладача це означає:

- високий авторитет: широке визнання, вражаючі успіхи в навчанні, видатні особистісні якості, сила переконання та ін.;
- інфантилізація - встановлення природної оточення довіри, коли студент ніби-то повіряє себе викладачу;
- двоплановість при введенні нового матеріалу: кожне слово, що несе самостійне смислове навантаження, супроводжується відповідною інтонацією, жестом, мімікою і т.д.

Для студента необхідно:

- формування віри в здійсненність завдань навчання;
- постійне позитивне емоційне підкріплення за рахунок естетичних і комфортних умов; навіювання думки про величезні можливості інтелекту студентів, демонстрації швидкого просування вперед у вивченні дисципліни;
- «занурення» в навчальну дисципліну, концентроване вивчення матеріалу: кожен день лише одна навчальна дисципліна по 4-6 годин протягом 2-3 місяців. По відношенню до педагогічних технологій сугестивна технологія є засобом психологічного впливу на навчальний колектив, який, керуючи тими чи іншими реакціями чи процесами в організмі людини, викликає афект розширення пізнавальних і репродуктивних можливостей особистості, що в цілому призводить до інтенсифікації навчального процесу, тому сугестія – це форма емоційно-вербального керування різними психічними, психофізіологічними і фізіологічними реакціями людини. Тому в сугестивних технологіях широко використовується метод релаксопедії, в даному випадку для інтенсивних методів навчання іноземним мовам.

Таким чином, можемо сформулювати наступні особливості релаксопедичного навчання:

1. Релаксопедичне навчання орієнтоване на різні вікові аудиторії студентів, включаючи школярів.
2. Організація релаксопедичного навчання не вимагає спеціального устаткування, заняття можуть проходити в будь-яких умовах школи або вузу.
3. Завдяки доступності й простоті, релаксопедичне навчання може бути впроваджено масово.
4. Психічна саморегуляція, як основа релаксопедичного навчання, має велике профілактичне значення. Управління психічним станом відбувається спочатку через регуляцію психічного стану студента за допомогою і під керівництвом викладача, а в міру оволодіння аутотренінгом переходить в саморегуляцію.

Окремо слід зазначити, що значною мірою, ефективність використання методів релаксопедичного навчання залежить від спеціальної підготовки викладача, який повинен володіти певними психічними якостями.

Умовами успішного застосування сугестопедії є: 1) оволодіння викладачем прийомами психосаморегуляції; 2) авторитет викладача, оскільки віра учнів в знання і педагогічну майстерність сприяє зростанню їх впевненості в засвоєнні навчального матеріалу, що в свою чергу, сприятливо позначається на загальному підйомі їх розумової працездатності і пізнавальній діяльності.

Авторитет забезпечує також більш високу інформаційну вартість сугестивного впливу. При цьому слід зауважити, що наголос повинен робитися на авторитет стимулюючий, а не пригноблюючий і обмежуючий.

Людина характеризується різним ступенем сугестивності в будь-якому віці. Тому сугестивні технології допомагають застосовувати саморегуляцію станів у здійсненні психокорекції педагогічних впливів особистості в процесі навчання і виховання, а також опанувати тренінгами з управління

психофізичними та духовними силами людини, розвинути творче самовираження та його механізми, освоїти тренінги спілкування та «самоконтролю».

Відмітною ознакою сугестивної технології в психолого-педагогічному напрямку є її практична ефективність, яка набагато перевищує відомі системи навчання. Висока ефективність сугестивного навчання поєднується з яскраво вираженим психотерапевтичним, психогігієнічним і психопрофілактичним ефектами, які ще далеко не вичерпали своїх можливостей і мають великі внутрішні резерви свого розвитку. Психотерапевтичні тренінги передбачають багатоцільові установки, але вони повинні бути спрямовані на усвідомлення мети, її постановку і формування готовності до її досягнення. Основною умовою тренінгу релаксації є її релаксопедичний метод навчання, в якому використовується психічна саморегуляція.[9;64]

Структура релаксопедичного тренінгу релаксації складається з трьох етапів:

1. Створення необхідного психологічного настрою і ознайомлення з теоретичним матеріалом (коротко) від 3 до 5 хв.

2. «Введення» або «занурення» в релаксацію. Для цього необхідно зручно сісти, прийняти позу «кучера на джонках», розслабитися, ні про що стороннє не думати, зосередити свою увагу на словах викладача (звучить тиха, спокійна музика, очі закриті). Подається необхідна психотерапевтична інформація, в навчанні – лексичний матеріал (8-15 хв.).

3. Заключна стадія релаксопедичного тренінгу – висновок з релаксації. Важливого значення набувають формули навіювання (сугестії), спрямовані на формування впевненості у своїх силах, закріпленні матеріалу в пам'яті та активізації психічних процесів (від 3 до 5 хв.).

Релаксаційні психотренінги стимулюють працездатність, знімають стомлення, мобілізують всі психічні резерви. Ефективність навчання залежить від групового співробітництва, можливого лише в умовах максимальної доброзичливості і тактовності. Студентів слід розмістити півколом і забезпечити їм самим можливість візуального контакту всіх учнів групи. Крім того, ефективності навчання сприяє зручність крісел, ізоляція від сторонніх звуків.

Особливістю сугестивної технології є безпосереднє дієве формування готовності особистості до успішного оволодіння навчальним матеріалом. У системі навчання Г.Лозанова формування готовності навчального засвоєння і репродукції є важливою ланкою усього навчального процесу, досвід свідчить, що в середній школі та вузі доцільно застосовувати релаксопедію як ефективний метод інтенсифікації навчання іноземним мовам.

Іноземна мова – це галузь знань, яка найчастіше звертається до нетрадиційних методів. На користь застосування сугестивних методик під час вивчення іноземної мови говорить той факт, що більшість інформації надходить у наш мозок через канали підсвідомості. Свідоме і підсвідоме синергетично поєднуються, тобто відбувається взаємодія усвідомлюваних і неусвідомлюваних компонентів психіки в процесі засвоєння і переробки інформації.[10;312]

В даний час сугестивні методи застосовуються і в спорті. За допомогою викликаного сну-відпочинку відбувається відновлення працездатності швидше, ніж за допомогою відпочинку в стані неспанья. Гіпноз і аутогенне тренування зарекомендували себе як ефективний засіб ліквідації несприятливих передстартових станів. Нав'яний сон-відпочинок рекомендується як дієвий засіб психопрофілактики нервово-психічної напруги при цілому ряді психічних станів спортсменів.[4;145]

Більш того, в навчанні та вихованні просто неможливо обійтися без процесів навіювання та самонавіювання. Вони допомагають не лише ефективніше організувати навчально-виховний процес, а й розвивають впевненість в собі, самооцінку і уявлення про себе, турботу про особистісне зростання людини.[6; 398]

Інтерес до сугестопедагогіки, як складової частини нетрадиційної педагогіки, постійно зростає. Пояснити це можна тим, що складні завдання ХХІ століття не завжди можливо розв'язати засобами та методами традиційної педагогіки.

Висновки

На нашу думку, сугестивні технології – це невід'ємний компонент спілкування між людьми та частина педагогічного процесу. Саме тому подальше вивчення вище зазначеної теми в контексті педагогічного процесу, а саме, у процесі оволодіння іноземною мовою є надзвичайно перспективним.

Список використаних джерел:

1. *Бехтерев В. М.* Внушение и его роль в общественной жизни/ В. М. Бехтерев. – СПб : Издание К. Л. Риккера, 1908. – 42 с. [Электронная библиотека RoyalLib.ru – http://royallib.ru/read/behterev_vladimir].
2. *Гончаров С. М.* Суггестивні технології навчання в кредитно-модульній системі організації навчального процесу: [навч.-метод. посіб.] / С. М. Гончаров. – Рівне: НУВГП, 2008. – 118 с.
3. *Гончаров Г. А.* Суггестия: теория и практика / Г. А. Гончаров. – М. : КСП, 1995. – 320 с.
4. *Гордеев М. Н., Евтушенко В. Г.* Техники гипноза / М. Н. Гордеев, В. Г. Евтушенко. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 245 с.
5. *Лозанов Г. К.* Основы суггестологии/ Г. К. Лозанов. – София, 1973. – 225с.
6. *Матвієнко В. Я.* Соціальні технології / В.Я. Матвієнко. – К. : Українські пропілеї, 2001. – 446 с.
7. *Мелихов И. Н.* Скрытый гипноз: практ. пособие / И.Н.Мелихов. – Волгоград : Перемена, 2002. – 376 с.
8. Освітні технології: [навч.-метод. посіб.] / О. М. Пехота та ін.– К.: А.С.К., 2004. – 256 с.
9. *Пальчевський С. С.* Суггестопедагогіка: новітні освітні технології: [навч. посіб.]/ С.С. Пальчевський. – К.: Кондор, 2005. – 351с.
10. *Платонов К. И.* Слово как физиологический и лечебный фактор / К. И. Платонов. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Медгиз, 1962. – 532 с.
11. *Япко М. Д.* Введение в гипноз : практ. руководство / М. Д. Япко. – М. : Центр психологической культуры, 2002. – 191 с.

***Т. М. Болотная,
М. О. Желуденко***

СУГГЕСТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Резюме. Статья посвящена использованию суггестивных технологий для интенсификации учебного процесса в условиях возрастающей информационной нагрузки. В статье определены основные суггестивные средства, направленные на раскрытие резервных возможностей личности; проанализирован метод релаксopedического обучения как главный метод суггестопедической технологии; рассмотрены возможности использования суггестивных технологий в педагогической практике на разных этапах обучения, в целом, и конкретно, в процессе изучения иностранного языка.

Ключевые слова: суггестивные технологии, интенсификация учебного процесса, релаксopedическое обучение, эмоциональное внушение, психотерапевтические тренинги.

***T. Bolotna,
M. Zheludenko***

SUGGESTIVE TECHNIQUES IN EDUCATIONAL PROCESS

Summary. The article deals with the use of suggestive techniques for intensification of educational process. The main suggestive means directed at revealing reserve resources of an individual were determined; method of relaxopaedic education as the main method of suggestopaedic technique was analyzed; possibilities of using suggestive techniques in students teaching at different stages of studying in general and in the process of a foreign language studying specifically were examined.

Keywords: suggestive techniques, intensification of studying process, relaxopaedic studying, emotional suggestion, psychotherapeutic trainings.