Белявська О.О.

СУГЕСТОПЕДІЯ ЯК АЛЬТЕРНАТИВНА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ІНОЗЕМНИХ МОВ

У статті розглядається сугестопедія як одна з альтернативних методик навчання іноземних мов. Висвітлюються внутрішні характеристики сугестопедії, які забезпечують успіх застосування тієї ж самої методики, яка зорієнтована на психологічну дію і на процеси, пов'язані з аквізицією мови.

The article reveals suggestopedia to be one of the alternative methods of teaching foreign languages. The inner characteristics of suggestopedia, which ensure success in using the methodology that is directed to psychological action and to the processes which are connected with language acquisition have been taken into consideration.

На початку 60-х років болгарський лікар Георгій Лазанов почав досліджувати феномен гіпермнезії та сугестії на психо- і нейрофізіологічній основі. Свої дослідження він відніс до надзвичайних досягнень пам'ятних рахмістрів та йогів, а також до відомого в медицині ефекту плацебо.

В ефекті плацебо йдеться про фактичне одужання пацієнта в результаті застосування псевдоліків, які за виглядом і смаком подібні до справжніх ліків. Пацієнта не інформують про це, а навпаки, лікар навмисне зміцнює і робить свідомою його віру в ефективну дію ліків, які використовуються, що додатково зміцнює стійкість пацієнта.

Лазанов під час своїх подорожей до Індії побачив, що йоги в стані духовної концентрації можуть сприймати велику кількість інформації, а пізніше довільно її репродуковувати.

В результаті проведених досліджень він дійшов висновку, що людський мозок, перебуваючи в нормальному стані, використовується в малій мірі. Лазанов вважає, що людина викори-

© *Белявська О.О., 2007*

стовує лише 4% свого мозку. Інші ж вважають, що потенціал, який використовується, знаходиться в межах від 5% до 25% [8]. Ті парасвідомі резерви, які залишилися, найчастіше не використовуються, але при відповідному стані мозку та тіла вони можуть активуватися і успішно використовуватися.

Таку активізацію невикористаних резервів побачив Лазанов у неймовірних, надзвичайних пам'яттєвих досягненнях йогів, а також в ефекті плацебо, та і в інших медичних чи психотерапевтичних феноменах (наприклад, у гіпнозі), в яких сугестія мислення або сугестивна діяльність людини відігравали визначальну роль. Однак свої зусилля він сконцентрував на дослідженні феномену сугестії. Після багаторічних досліджень виникла нова наукова дисципліна сугестологія - наука про сугестію [10]. В 60-х роках був заснований Лазановим інститут сугестології в Софії.

Досліджуючи результативність дії цільових позитивних сугестій разом з педагогом та вчителем іноземних мов Новаковим, Лазанов розвинув методику, яку назвав сугестопедією [9, 62]. Вивчення іноземних мов ідеально підходило для такої перевірки, тому що воно природно пов'язане з роботою пам'яті і довготривалим запам'ятовуванням навчального матеріалу. Таким чином в дидактичний процес вперше свідомо і першопланово було введано поняття сугестії.

Основним вихідним пунктом дослідницьких праць Лазанова не було прагнення зробити свій вклад у розвиток дидактики і методики іноземних мов. Сугестопедія, як методика навчання, розвинулася пізніше, тоді, коли Лазанов шукав можливості емпірично верифікувати досягнення, досягнуті сугестопедією.

Лише на початку 70-х років сугестопедія стала широко відомою на Заході, але тільки у своїх часткових процесах. Острандер і Шрьодер - американські журналістки - у свій час розпочали дослідницьку подорож до країн «східного блоку»[6, 20].

Намаганням журналісток Острандер і Шрьодер (1970) було зроблено внесок у дослідження психологічних феноменів [6, 9].

У 1970р. вийшла їхня книжка «Supernatural Power of the Mind Revolutionize Education. Psychic Discover es behind the Iron Curtain», яка стала бестселером на Заході. Беручи до уваги журналістські пошуки сенсацій, політичну сенсацію в тогочасному світі («холодна війна») і пов'язану з нею взаємокультурну та економічну ізоляцію Сходу та Заходу в 60-х роках (так звана залізна завіса), легко зрозуміти, що досліди Лазанова в сенсаційному, науково-популярному уявленні Острандер і Шрьодер сприймалися на Заході в аурі таємничості і парапсихології, езотерики та ідеології New Age. Пропонуючи метод Лазанова, журналістки обіцяли таке досягнення, як «вивчення 1000 слів протягом одного дня», застосовуючи техніки, які самі ж описали [12, 20].

Перше неймовірне і чудове враження було підсилене пізніше виданням їхнього бестселера Superlearning (1979) та його німецького видання Leichter Lernen ohne Stress - Superlearning (1980). Таким чином, автори сприяли виникненню ринкової версії сугестопедії, так званого суперлернінгу.

Довгі роки обидва поняття вживали, заміняючи одне іншим, лише останнім часом можна помітити дедалі чіткіше розмежування, відокремлення сугестопедії від суперлернінгу. В популярному розумінні вони й надалі не менш ототожнюються, але суперлернінг, здається, є більш відомим, ніж сугестопедія.

Лише в 1978 році в Америці з'явилася книжка Лазанова Suggestology and Outlines of Suggestology, а десять років пізніше, наступна праця, написана разом із вчителем мов і музики Гатвом, The Foreign Language Teacher's Suggestopedic Manual.

Новаторські сугестопедичні ідеї Лазанова стосовно теорії вивчення знайшли, всупереч їх науково-популярному, зорієнтованому на сенсацію і комерційне розповсюдження через Суперлернінг Острандер і Шрьодер, скептичне сприйняття, а навіть різке відкинення з боку офіційної дидактики іноземних мов. Незважаючи на це, все ж таки знайшлося кілька науковців, які зацікавилися ідеєю сугестопедії.

Вже понад двадцять років триває історія, спрямована на дослідження проблеми застосування і сприйняття сугестопедії. В колишньому радянському світі дослідження підпорогової перцепції, як і вивчення свідомості у змінному стані (уві сні), сягають 60-х років. Тоді з'явилися такі дисципліни, як наприклад, гіпнопедія, - наука про навчання у стані сну, релаксопедія, концепція візуально-підпорогового підсилення процесу вивчення іноземної мови грузинського дослідника Хатанаурідзе, а також розвинений Катайгородською і Майоровою у 70-х роках варіант сугестопедії.

... на противагу іншим прибічникам Лазанова, не стійко дотримуються кроків та процедур, встановлених Лазановим, але поєднуються існуючі процедури з іншими, які більш когнітивно зорієнтовані, а також спираються на власний досвід у вивченні / навчанні іноземних мов. Також концепція цілісного звільнення від домашнього навчання, представлена Лазановим як сугестопедична основа - не раелізовується... [1, 83].

У колишній ФРН, у теперішньому університеті ім. Карла Маркса в Лейпцігу, був заснований дослідницький осередок мнемології під керівництвом Лемана [9; 96]. Цей осередок видав у 80-х роках власний часопис «Wissenschaftliche Berichte der Karl-Marx-Universitaet. Forschungstelle fuer Mnemologie».

У Західній Німеччині сприйняли цей метод трохи пізніше. Найважливіший науковий внесок у дослідження і розвиток сугестопедії внесли Баур (психопедичний варіант сугестопедії) та Шіфлер у 80-х роках. Обидва науковці пов'язали свої дослідження з найновішим станом знань з дидактики іноземних мов на Заході, особливо Баур старався поєднати свої дослідження з сугестопедією, із результатами досліджень, які проводилися в колишньому СРСР, з постулатом комунікативної дидактики і невропсихологічними основами аквізиції мови [1]. У 1987 році виникло німецьке товариство Сугестопедичного навчання і вивчення (DGSL).

Американське сприйняття сугестопедії відбувалося під дуже сильним впливом опису методу канадською дослідни-

цею Банкрофт і розуміння прийняття суперлернінгу Острандер і Шрьодер. Банкрофт була першим науковцем із Заходу, яка на початку 70-х років самостійно проводила дослідження у Лазанова в Болгарії. Довгі роки співпрацювала з Острандер і Шрьодер. В її розумінні, найважливішим елементом сугестопедії є релаксація за допомогою техніки йога, з певним ритмом дихання.

У 1976 році вкорінилося на базі Iowa State University (USA) Society for Accelerative Learning and Teaching (SALT) під керівництвом Шустера, у співпраці з Гріттоном та іншими науковцями. Метод SALT прискореного вивчення, як американський варіант сугестопедії, відповідає в своїх основних компонентах концепції сугестопедії Лазанова. Однак внесені деякі доповнення, які можна вивести з руху humanistic psychology з 60-х років із розвитку невролінгвістичного програмування (NLP) Бандлера і Гріндона. Новизною було застосування індукованих розумових і тілесних форм релаксації, а також одночасно вибраних технік NLP.

Черговим варіантом сугестопедії Лазанова на американському ринку є метод ACT, авторство Dhority (1989). Acquisition Through Creative Teaching (ACT) вносить у випадку концепції сугестопедії, поряд з новинками SALT, також найновіші досягнення теорії психолінгвістики Крашена, Террела і Ашера.

У межах польського сприйняття сугестопедії потрібно згадати два прізвища, а саме Левицького та Зарембської-Піотровської. Левицький, з Вроцлавського університету, провів у 80-х роках низку експериментів, пов'язаних з дослідженнями сугестопедії. Методичні узагальнення і оцінку цих експериментів він описав у своїй докторській праці (1989). Разом з тим він розвинув також власний метод сугестопедії, так звану «методику Humus».

Методика Humus вміщує у своїй концепції швидше форми і способи традиційного вивчення іноземних мов (на відміну від Лазанова), особливо на етапі впровадження граматики та її свідомого вивчення. Перша зустріч з іноземною мовою переноситься на час перед початком заняття з мовно-

го курсу, тобто майбутнім учасникам курсу роздають касети з іншомовними текстами, щоб вони прослухали їх вдома. Крім того, методика Humus вміщує у своїй концепції навчання і вивчення найбільші досягнення сучасної дидактики іноземних мов.

Інші дослідження сутності сугестопедії проводились психологом Зарембською-Піотровською. Свою схоластичну концепцію вивчення, яка пов'язана з методикою Лазанова, вона назвала методом Black - White, 1991.

З багатьох варіантів сугестопедії найбільший вплив на сьогоднішню сугестопедичну практику в Північній Америці і в Європі має метод SALT і Superlearning [6, 51-59]. Стосовно інших варіантів [1; 6; 7; 9]; обширний перегляд найсвіжіших публікацій на тему сугестопедії дають дві збірки рецензій: одна - Дітріх 1990 [2], і друга - Фріке 1993 [3].

Сугестопедична методика останнім часом знаходить велике зацікавлення з боку офіційної дидактики та вчителів, які насамперед спрямовують свою увагу на можливість використання сугестопедії в шкільній реальності. Також з'явилася комерційна потреба у сугестопедії. Однак найбільш абстрактним методом вважається суперлернінг - у його межах обіцяють за великі гроші чудове супердосягнення у вивченні іноземних мов за найкоротший час.

Як уже згадувалося, дослідження Лазанова стосуються, насамперед, явища сугестії та гіпермнезії. Під час своїх досліджень Лазанов стверджував, що духовний потенціал людини у великій мірі не використовується. Його метою було знайти відповідь на запитання: «Яким чином розумові резерви людини можна було б використати?» «Які чинники перешкоджають цьому процесу, роблять його важким?» та «Які кроки можуть запобігти цьому та подолати існуючі перешкоди?» На наступному етапі його намаганням було з'ясувати, пояснити і полегшити процес вивчення в сенсі гіпермнезії.

У сфері сугестопедії після багаторічних комплексних досліджень механізмів цільових напрацювань і випадкових сугестій Лазанов дійшов висновку, що сугестія є сталим

комунікативним чинником, який головним чином через підсвідому розумову активність може визначати умови для використання функціональних можливостей людської особистості [6, 28].

Його наступним висновком було твердження, що в людській психіці існує три види антисугестивних бар'єрів (перешкод): *критично-логічний, інтуїтивно-афективний та етично-моральний.*

Вони створюють типову контрольну інстанцію, яка переглядає і підпорядковує всю інформацію, яку ми отримуємо ззовні. Такий перегляд, з точки зору якості, залежить від сутності зовнішніх постанов і сугестивних основ, які найчастіше не осягаються рефлексією, зумовлені історично і обмежують індивіда. Вони віддзеркалюються в культурних і моральних формах кожного суспільства, в якому виростає людина і в якому їх розуміють як щось зовсім природне і саме собою зрозуміле. Вони утверджуються в результаті соціалізації і вкорінюються глибоко, як психічні зразки мислення та поведінки, які ґрунтовно, відповідно до своєї суті, вдосконалюють і модифікують індивідуальне життя людини.

Яскравим ілюстративним прикладом, який відображає в чому полягає етично-моральний бар'єр, може бути прислів'я «щоб рибу їсти, треба у воду лізти», у якому фраза «рибу їсти» асоціюється з чимось позитивним, з якоюсь нагородою, а фраза «у воду лізти» - з обов'язком, старанням тощо. Якщо це прислів'я буде зінтерналізоване як норма, то це може призвести до усунення тих форм вивчення, які обіцяють досягнення успіху без ментального і/або емоційного старання чи стресу. Можливий успіх у той час може сприйматися як щось незаслужене. Такі бар'єри найчастіше функціонують несвідомо, причому інтуїтивно-афективні та етично-моральні бар'єри вкорінені глибше, ніж культурно-логічні. Це добре помітно на прикладі критики сугестопедії: Інфантилізація учасників, яка вимагається методом сугестопедії (...), пробуджує при повній позитивній переоцінці недовіри і неприємне почуття (...)[2, 109].

Перемога над бар'єрами, які гальмують процес вивчення, дає можливість краще використовувати наші духовні резерви. Лазанов вірить, що цього можна досягнути за допомогою посередництва позитивних сугестій, завданням яких було б змінити, насамперед, наше підсвідоме негативне ставлення до вивчення.

У процесі вивчення таке подолання однаково стосується як учнів так і вчителя, який хоче сугестопедично їх навчати. Вчитель повинен бути внутрішньо переконаний в ефективності своїх дій і в явищі гіпермнезії, в іншому випадку це б заперечувало основу Лазанова про існування співвідношення між мисленням та дією (double planeness). Тут, у сугестопедичному навчанні, не вистачить тільки присутності викладача і механічного проведення сугестопедичного циклу. В педагогічному процесі, за концепцією Лазанова, вчителю повинна бути притаманна подібна функція плацебо, як лікарю чи психотерапевту. Умовою того є ґрунтовне і відповідне навчання (освіта) і підготовка вчителя до правильного використання сугестивних і сугестопедичних засобів.

Якщо вчитель поводиться природньо і переконаний у своїх діях, якщо сам думає позитивно, то одночасно навіть слабке «випромінювання» його думки допомагає учням перебороти їхні власні бар'єри. Тому його дії повинні завжди бути діями десугестивно - сугестивними.

Десугестія є видом сугестії, яка призводить до ліквідації та звільнення від історично закладених, звужуючих норм і індивідуально зінтерналізованих переконань відносно обмежених можливостей вивчення нашого мозку і засвоєння нових даних [5, 243].

Натомість сугестії повинні будувати і підтримувати процес вивчення. Таким чином сугестопедичне навчання справді веде до розвитку особистості як учнів, так і вчителя.

З метою перенесення досягнень сугестопедії на сферу педагогіки, Лазанов визначив шість носіїв сугестії, які, на його думку, є особливо ефективними в навчанні. До них належать: 1) авторитет, 2) інфантилізація, 3) подвійний

рівень комунікації, 4) інтонація, 5) ритм і 6) псевдопасивність [15, 11]; [6, 30]:

Авторитет (але не авторитаризм)

В цьому місці звернемося до неодноразово цитованого розмежування Фромма між «бути авторитетом» і «мати авторитет»: *Авторитет, який має коріння в бутті, спирається не на здатність виконання визначених суспільних функцій, але на особистість людини, яка досягла високого рівня самореалізації та інтеграції. Така людина випромінює авторитет без потреби погрози, підкупу чи наказу* [4, 46].

«Мати авторитет не будучи ним» пов'язується тільки з титулами, керівництвом і суспільними функціями. Це вони, тобто зовнішні обставини, дають «пошану» і «вірогідність» для певної особи. Лазанове розуміння авторитету не має в цьому розмежуванні нічого спільного з поняттям «мати авторитет», але формує стан «бути авторитетом».

Інфантилізація

Під цим поняттям розуміється природна потреба людини (*homo ludens*) у грі і вільних діях, як також цікавість і відкритість до нового (готовність ризикувати) - що є насамперед типовим для дітей. Вільна гра уяви, готовність випробувати її, а також задоволення від переживання такого стану може, однак, появитися тільки в природній атмосфері довіри. Лазанов бачить можливість створення такої атмосфери в авторитеті вчителя. Його приклад повинен заохочувати учнів до рольової гри і спільного співу. Контакт з мистецтвом (концерти) повинен допомогти пережити естетичні бар'єри, а в подальшій послідовності злагодити діяльність звужуючих логічно-критичних бар'єрів, які виникли в процесі соціалізації. Не йдеться про те, щоб дорослі учні поводилися «як діти», але про те, щоб в процесі навчання розвинути вільну спонтанність, яка притаманна дітям.

Подвійний рівень комунікації (double planeness)

Людина спілкується із зовнішнім світом одночасно на підсвідомому та свідомому рівнях. Внутрішній настрій та думки людини виражаються неконтрольовано в її невербальній

поєднці. Свідомо, тобто контрольовано, людина передає свої наміри найчастіше вербально, але також за допомогою цільової жестикуляції, міміки та інших засобів вираження.

Кожен безперервно сприймає своє матеріальне (скажімо, обставлене приміщення) і людське оточення (вербальна та невербальна поведінка інших людей). Меблі, одяг, колористика, музика, жестикуляція, міміка, будова тіла, контакт очей, тембр голосу, звукове забарвлення, інтонація тощо промовляють до людини найчастіше як основні стимулятори чи периферійні збудження. Вони є тими чинниками дії, які великою мірою впливають на почуття людини, і тільки частини їхнього впливу аналізуються свідомо. В момент входження в поле свідомої уваги (тобто піддатися критично-логічному аналізу) стають вже елементами свідомого рівня комунікації, типовою домінантою якого є, однак, розуміння один одного вербально.

Лазанов звертає увагу, що єдність свідомого і несвідомого в людській діяльності є основною рисою сугестивної інтеракції (взаємодії) стосовно будь-яких людських відносин. У сугестопедичному процесі вивчення йдеться про дотримання єдності цих двох рівнів при застосуванні позитивних сугестій. Цього можна досягнути приємним обладнанням приміщення, в якому проходить навчання, а також співвідношенням мислення та діяльності вчителя. Вчитель повинен усвідомлювати свою вербальну та невербальну поведінку, повинен вміти позитивно її змінювати і свідомо застосовувати в конкретній ситуації.

У сугестопедії прагнуть осягнути спочатку внутрішнє співвідношення, а не тільки зовнішнє (Майже відразу можна помітити, чи чиясь поведінка є природною, чи ні). Учитель повинен бути автентичним і переконливим, і тільки тоді сугестопедичне вивчення і навчання може принести успіх.

У Лазанова не тільки немає мови про технічно викликану підпорогову перцепцію, а навіть немає для неї місця: питання про медичне значення цієї системи не можна оминути. Вважаємо, що природня система, якою повинна бути сугестопе-

дія, не тільки розвиває особистість людини, її пам'ять, творчість і мотивацію до навчання, але також позитивно впливає на здоров'я, тому що сугестопедія зовсім не становить для особистості штучної форми вивчення, тільки природну і до того ще й дуже приємну форму [11, 60].

Різні автори носіїв сугестії по-різному визначають double planeness: «паралельне підкреслення» [1, 55], «вивчення за допомогою двох мозкових півкуль» [7], «двовимірність: збудження двох мозкових півкуль» [16, 24], «десугестивно-сугестивна поведінка вчителя» [13, 10]. *В цьому моменті варто зазначити, що Лазанов не говорить про двоякий характер мозкових півкуль, а про «double planeness» в сприйманні та комунікації.*

Інтонація

Інтонація належить до особливих сугестивних елементів підсвідомого рівня комунікації. Стосується способу і темпу мовлення, а також акцентування окремих складів та слів. Лазанов використовував інтонацію у своїх ранніх початкових експериментальних варіантах сугестопедії, але пізніше відмовився від неї задля експресивно-емоційного читання під акомпанемент класичної музики.

Ритм

Ритм, як біологічний основний стан людини (серцебиття, пульсування кров'яного тиску, мозкові хвилі), має в поєднанні з інтонацією сильну сугестивну дію при сугестопедичному представленні навчального матеріалу в обох музичних концертах - активному і псевдопасивному.

Псевдопасивність

Псевдопасивність є характерною рисою сугестопедії Лазанова. Псевдопасивність - це стан когнітивної активності на базі розумової і фізіологічної релаксації. Метою є досягнення такого стану в другому концерті (під акомпанемент барокової музики) за допомогою всіх вище згаданих сугестивних носіїв. Сконцентрована психічна релаксація характеризується підвищеним виробленням церебральних альфа-хвиль, які є неврофізичною умовою поглинання збільшеної кількості

інформації до глибоких сфер пам'яті. Це є спосіб викликання явища гіпермнезії. Псевдопасивність означає також подолання антисугестивних гальмуючих бар'єрів, які гальмують процес вивчення і сповільнюють внутрішній когнітивний потенціал. У перших експериментальних варіантах сугестопедії псевдопасивність була досягнута за допомогою йоги та ритмічного дихання. Це також згадується у Острандер і Шрьодер. У версії сугестопедії, яка була описана та опублікована в 1978 і 1981 роках, цих елементів вже немає. Баур аргументує це таким чином:

У короткому перекладі оригінального тексту з 1971 року (Лазанов, 1978) існує вказівка, що окреслена техніка дихання і розслаблення можуть викликати стан, подібний до гіпнозу, якого потрібно уникати [1, 69].

Однак Баур не пояснює, для чого праця Лазанова з 1978 року повинна була б бути в «короткому перекладі», а не, наприклад, тим же перероблением та виправленим, доповненим оригінальним текстом 1971 року.

Поряд з трьома антисугестивними бар'єрами та поряд з шістьма носіями сугестії, Лазанов виділяє три риси, які є основою сугестопедичного навчання: радість, розслаблення та сконцентрована психорелаксація, єдність свідомого і несвідомого, сугестивні взаємні стосунки на рівні духовного потенціалу.

Радість, розслаблення та сконцентрована психорелаксація.

Вивчення є особливо ефективним, якщо воно відбувається у звільненій від страху атмосфері. Радість не є умовою сугестопедичного вивчення, але його результатом.

Радість не потрібно тут трактувати як складову частину розслаблення. У сугестопедії радість виникає в результаті легкості засвоєння великої кількості нової інформації, як задоволення з можливості заспокоєння природної людської потреби поглиблення знань. У процесі навчання повинні бути створені умови для існування психічної релаксації. Процес вивчення не може бути вимушеним і нецікавим. Спираючись на таку психічну релаксацію, студент чи учень повинен навчитися створювати в собі спокійну концентрацію. Лише тоді пси-

хічна релаксація і внутрішня концентрація, якщо вони правильно розвивалися, дають можливість виникнення вищезгаданого стану радості [11, 58].

Єдність свідомого і підсвідомого

Ця умова вимагає цілковитого використання людської особистості. В процес вивчення повинні бути включені однаковою мірою як свідомі, так і підсвідомі чинники нашої особистості в їх нерозривній єдності. Засвоєння і перетворення матеріалу відбувається одночасно на двох площинах: свідомій та підсвідомій. Щоб легко і ґрунтовно запам'ятати обширний матеріал вивчення, ці дві площини повинні перебувати в гармонії.

Сугестивні взаємні стосунки на рівні духовного потенціалу

Ця умова стосується взаємодії викладач - студент/учень, яка складається із взаємних зворотних сигналів. Щоб процес вивчення можна було успішно продовжувати, викладач повинен постійно враховувати рівень засвоєння матеріалу учнями.

Наступна умова одночасно означає, що процес навчання в сугестопедичній системі повиннен проводитися завжди згідно із сугестопедичними вимогами на рівні потенціалу особистості [11, 59].

Єдність перерахованих вище трьох умов у процесі навчання повинна визначатися трьома групами сугестопедичних засобів: *психологічними, дидактичними та артистичними.*

Психологічні засоби стосуються, насамперед, широкої теоретичної та практичної освіти викладача в галузі проведення сугестопедичного навчання. Викладач повинен вміти застосовувати носії сугестії і сугестопедичні засоби в нерозривній єдності так, щоб невикористаний розумовий потенціал нашого мозку залишався активним.

Під дидактичними засобами розуміють реалізацію сугестопедичного циклу. Цикл створює структуру лекційного процесу вивчення і, згідно з Лазановим, він не може бути змінений. У педагогічному процесі особливо важливою є інтеграція носіїв сугестії із дидактичними засобами, наприклад, поєднання - виключно в уяві традиційній - обширного інпуту з

необхідністю збільшення мовного інпуту в окремих фазах навчання. Десугестія тоді з'являється на логічно-критичній площині. Одночасно має місце сугестія на площині інтуїтивно-емоційній.

Під артистичними засобами розуміють включення класичної музики до концертів, аранжування приміщення, а також акторські та музичні здібності викладача. Всі три види сугестопедичних засобів не можуть виступати в процесі навчання відірвані між собою.

Засвоєння збільшеної кількості матеріалу, радість від переживання мистецтва, яке стимулює той самий процес (естетичне відчуття), а також «делікатність психологічної організації процесу навчання» [11] є характерними рисами сугестопедичного вивчення.

Це не є час відірваної, вільної атмосфери та веселощів, як це часто відбувається на типовому уроці в школі, атмосфера якого протиставлена сконцентрованій лекційній праці. Тут все проходить одночасно, в особливому поєднанні [11].

Когнітивна робота нашого мозку вимагає концентрації, а не напруженості чи стресу. Справжній приріст знань викликає радість і заохочує до подальшої духовної активності, яка не має нічого спільного з легковажністю, «виснажливим меркантильним задоволенням» чи вільним станом, де нічого не роблять.

Сугестопедичне навчання відбувається найчастіше у вигляді курсу, принаймні на його основі Лазанов проводив перші експерименти. Він випробував різні форми сугестопедичного навчання. Презентований нижче опис сугестопедичного навчання належить до варіанту сугестопедії, який був представлений Лазановим в 1978 і 1981 роках, і його лекції, яку він прочитав на конференції, що відбувалася на базі Дослідного осередку мнемології в Лейпцігу в 1978 році [11, 57-71].

Вимагається, щоб сугестопедичне навчання відбувалося в приємному приміщенні, яке обладнане лінолеумом, зручними м'якими кріслами чи стільцями, кольоровими картинами, плакатами, таблицями, квітами, а також щоб була дібрана

відповідна кольористика. Крісла повинні бути розміщені в порядку, нетиповому для школи, так, ніби вони утворюють форму кола, щоб був можливим візуальний контакт групи і переказ іншої невербальної інформації.

Перед курсом визначається за допомогою тесту рівень знань іноземної мови учасників - яких є 12 - для того, щоб підпорядкувати їх до відповідних мовленнєвих груп. До курсу учасників готують також психологічно, інформують про організацію і зміст сугестопедичного навчання, а також про певні очікування щодо їхньої поведінки.

Учасників заохочують, щоб вони підійшли до процесу вивчення вільно і опановано, а також розвинули в собі радісні та відкриті очікування, які притаманні дітям. Їх інформують, що вони не повинні непокоїтися мовними помилками і не задумуватися над отриманими успіхами в навчанні, а швидше дозволити, щоб це просто відбувалося. Крім того, учасників інформують, що сугестопедичне навчання приводить до набагато більшого приросту знань (ніж це має місце в традиційному навчанні) як і до психофізіологічної стабілізації і не спричиняє жодних негативних кореляцій зі здоров'ям. На початку курсу учні вибирають собі нові імена і прізвища, а також автобіографії, пов'язані з краєм, в якому розмовляють певною іноземною мовою, так, щоб уже в процесі навчання вони могли з'явитися в іншому образі.

Сугестопедичний текст повинен бути наділений як позитивними емоційними цінностями, так і високим естетичним рівнем. Найчастіше це є оптимістична історія, взята зі щоденного життя, яка проходить через усі заняття [1, 77]. З лівого боку знаходиться іншомовний діалог, а з правого боку - його переклад на рідну мову.

У першому сугестопедичному тексті заохочують до переказу від 600 до 800 мовних, лексичних одиниць і основні правила граматики. На наступних заняттях поступово впроваджується 150-200 наступних нових лексичних одиниць. У процесі курсу, який триває місяць (100 лекційних годин), перед-

бачається опанування разом 2000 - 2500 лексичних і пов'язаних з ними основних граматичних правил (основ).

Сугестопедичний цикл та фази його здійснення

Структура сугестопедичного заняття має певну чітко визначену форму, яка носить назву сугестопедичного циклу. Важливим є чітке дотримання певних, визначених кроків. Ритуал такого циклу є важливим з різних психологічних поглядів, завдяки чому сугестопедичний цикл виконує функцію плацебо.

Сугестопедичний цикл складається з таких основних фаз (етапів):

1. Підготовча фаза (дешифрування)

Це певного роду семантизація навчального матеріалу. На цьому етапі учня чи студента вводять у тему заняття. Учитель пояснює найважливіші лексично-граматичні форми і презентує їх доступним, фонетично чітким і виразним способом. Потім учні вголос повторюють речення з презентації (Лазанов і Гатева застережують перед занадто великого інформаційного перебільшення на вступній фазі.) Вправляння фрагментів тексту може відбуватися також у формі дидактичних пісень, які доступні учням у своїй письмовій формі або у формі скетчів з вживанням реквізитів.

Учитель протягом усього заняття переказує посередньо - ані вербально, ані штучно невербально, своє позитивне налаштування і переконання, що обширний обсяг матеріалу можна легко опанувати (вислови типу: «Так, знаю, що тяжко це запам'ятати, але я вірю, що ви з цим справитеся» не повинні тут бути).

На цьому етапі учні ще не мають перед собою тексту. В іншому випадку, як стверджує Baur [1, 8], правдоподібно він думає про попередні варіанти сугестопедії [1, 66-67].

Фаза дешифрування нагадує теперішню класичну форму заняття, оскільки вчителі не підготовлені так, щоб застосовувати на заняттях сугестопедичну методикою. Саме тому ця фаза триває відносно недовго [11, 63].

2. Концертна фаза складається з двох частин: активного концерту і псевдопасивного концерту.

Активний концерт (активний концертний сеанс)

Насамперед Лазанов характеризував цю фазу, як «активний сеанс», в якому заохочував до інтонаційного читання без музичного супроводу. Пізніше інформував про емоційно-експресивне читання під супровід живої класичної чи романтичної музики.

Активний концерт є першою конфронтацією з навчальним матеріалом. Саме тому перше враження повинно тут залишитися підкріпленим естетичним відчуттям, яке виникає з концерту. Учасники зручно сидять у кріслах з текстами в руках. Під час презентації тексту вчителем можуть собі тихенько або подумки читати разом з ним. Переклад на рідну мову знаходиться з правого боку, він повинен полегшити розуміння в разі потреби.

Музичні твори, які призначені до виконання у фазі активного концерту, повинні бути мелодійні, гармонійні, сповнені емоційно. Особливо відповідають цьому за всіма критеріями твори Бетховена, Моцарта, Гайдна, Чайковського і Брамса.

Учитель докладає зусилля, щоб створити урочистий настрій також своїм спокоєм і поставою. Так як на справжньому концерті, чекає, коли пройде вступна частина, і одночасно починає читати текст. Він може стояти на місці або рухатися, однак його рухи повинні бути стриманими. Щоб зв'язати психічний контакт з учасниками, він повинен час від часу дивитися на учасників і підкреслювати свої слова жестами.

При презентації матеріалу потрібно підпорядковуватися до характеру і емоційних змін у музиці. Для цього вимагається раніше ознайомитися з музичними творами, а також коротко ознайомитися з основами музикології. Мовний матеріал презентується повільно і ритмічно з відповідними перервами, щоб учні могли спокійно і тихо перечитувати текст. Певні слова потрібно вимовляти фонетично чітко і виразно. На фоні цілісності нові слова повинні виділятися певною інтонацією.

У загальному, спо́сіб прочитання лексичних одиниць повинен включитися в оркестр, ніби окремий інструмент, який

підкреслює мотиви і сприяє кращому розумінню їх психологічної частини [11, 64].

В цілому, активний концерт повинен діяти як речитатив в опері.

Псевдопасивний концерт (псевдопасивний концертний сеанс)

Псевдопасивний концерт настає після активного концерту тобто декількох хвилин мовчання. Спочатку вчитель та учні декілька хвилин спільно налаштовуються (слухають музику). Викладач повинен уособлювати розслаблення та спокій.

Під час цього сеансу використовують музичні твори, які характеризуються силою свого змісту, форми і духовністю [11, 65].

Тут звучать спокійні твори Баха, Генделя, Вівальді та інших композиторів епохи бароко.

Під час таких концертів учні спокійно сидять, сконцентровуючись на собі. Можуть заплющити очі. Після перших музичних тактів учитель починає презентувати іншомовний текст повторно, способом, сповненим інтонації, звертаючи увагу на музичні мотиви. Спокійна барокова музика повинна викликати в учасників так звану псевдопасивність - стан ментального і фізичного розслаблення і гармонії.

Учитель закінчує презентацію тексту до того, як перестане грати музика. Коли пролунає останній текст, учні мовчки покидають зал, а за ними виходить учитель. Так закінчується перша частина заняття. Обидва концерти, поряд з естетичною цінністю, виконують також психологічну функцію плацебо, тобто функцію, яка зумовлює і викликає асоціативну дію на учнів.

3. Фаза активізаційних вправ

Займає дві треті або три четверті всього навчального часу і триває два наступні дні після концертного сеансу. Поділяється на два блоки активізаційних вправ (primary and secondary elaboration).

Під час першого блоку активізаційних вправ новий матеріал застосовується і репродукується. Це відбувається шляхом читання в ролях. Обережно виправляються фонетичні помилки, тобто, не безпосередньо; вчитель мимоволі повто-

рює правильну форму. Під час читання учні можуть дивитися на переклад. Після розбору фрагменту тексту переклад закривають, і учні перекладають текст усно. В процесі такої праці важкі моменти можуть бути засвоєні за допомогою пісень, або у формі гри.

В цьому випадку лектор вибирає певну форму так, щоб учні не помітили труднощів [11, 66].

Коли виникають певні труднощі при читанні, потрібно ще в процесі першого концертного сеансу застосувати хорове читання. Крім того, в процесі цього блоку пояснюються і даються відповіді на будь-які запитання, які стосуються тексту, лексичних чи граматичних проблем.

Метою Лазанова є можливе швидке опанування вміннями читання та перекладу.

Перше опрацювання тексту повинно створити в курсантів переконання, що навчальний матеріал опановується за допомогою перекладу. Потрібно забезпечити плавний перехід до активного мовлення, плавного і спонтанного, а не різкого і безпосереднього [11, 67].

Під час другого блоку активізаційних вправ (другий день після концертного сеансу) мовний матеріал разом з граматичними одиницями закріплюється і поглиблюється найчастіше у вигляді ігор. Завданням у чителя є відповідна активізація учнів, допомога при спонтанному висловлюванні іноземною мовою, заохочення до того, щоб вони займалися мовним матеріалом; учитель також повинен піклуватися про те, щоб учні, які мають кращу підготовку, не домінували постійно, відбиваючи охоту в учасників, які підготовлені слабше. Третя умова сугестопедії (сугестивне взаємовідношення на рівні духовного потенціалу) відіграє в обох блоках фази активізаційних вправ особливо важливу роль.

У другому блоці активізаційних вправ радять практикувати, залежно від рівня опанування іноземної мови, переклад діалогів, гру з поділом на ролі, а пізніше і написання. Під час таких вправ розповідають короткі жарти та співають пісні.

Пісні та ігри повинні завжди нести в собі певну граматично-лексичну інформацію та мати артистичну цінність з погля-

...на виховний процес, який є на занятті, а також ознайомлювати з культурою даної країни [11, 68].

У процесі вправ робота проходить як у групах, так і індивідуально. Від самого початку тексти повинні в собі вміщувати пряму і непряму мову. Спочатку висловлювання є короткими і простими, але поступово з розвитком мови вони стають дедалі більше розширеними і складними.

На фазі активізаційних вправ також презентується граматика, однак її обговорюють тільки в контексті, і вправи проводяться у вигляді ігор. Граматичні парадигми постійно висять на стінах аудиторії протягом усього навчання, навіть не звертаючи на те, чи учні звертають на них увагу, чи ні. Граматичні парадигми сприймаються і кодуються периферійно.

Діяльність учнів опосередковано контролюється вчителем, який дбає про те, щоб створити стан вільної концентрації, створення навчальної атмосфери, яка була б повністю звільнена від страху. Виправлення помилок проходить опосередковано, а на початковій стадії виправляються тільки найважчі помилки.

У Лазанова не задається домашнє завдання. Пропонують тільки перечитати текст перед сном та після того, як людина пробудилася, що, однак, не виключає самостійних занять іноземною мовою вдома. Навпаки:

Потрібно пам'ятати, що сугестопедія не є ані матодикою безпосередньою, ані методикою директивною, але вона є методикою, яка часто невимушено під порогом свідомого сприйняття підтримує спонтанну креативність учня. Лектор не є єдиним активним елементом, але тільки він першим викликає активність учня [11, 70].

Лекцію потрібно в міру можливості проводити іноземною мовою. В сугестопедичному навчанні терпляче чекають на кожну спонтанну мовну активність іноземною мовою, і вона завжди підтримується, однак учнів не змушують до передчасного мовлення. Вони працюють у стані внутрішньої концентрації і розслаблення, без зовнішнього та внутрішнього тиску на результат. З перспективи неврофізіології створюються

найкращі умови до виникнення креативності, і їй дозволяють почати спонтанно існувати.

На закінчення курсу передбачена театральна вистава, яка написана самими ж учасниками. Учні самостійно її показують. Вистава, а а разом і завершення всього курсу, повинно відбуватися урочисто.

У варіанті сугестопедії з 1981 року час, призначений на сугестопедичне заняття, поділений так [6, 44], щоб щоденно працювати тричі по 45 хвилин, а саме:

перший день: 3х45 хв - психологічна підготовка, надання нового образу, вступ, активний концерт, пасивний концерт;

другий день: 3х45 хв - перший блок активізаційних вправ;

третій день: 3х45 хв - другий блок активізаційних вправ;

четвертий день: 3х45 хв - продовження другого блоку активізаційних вправ і початок наступного циклу зі вступом і двома концертами.

По суті, сугестопедія Лазанова є першою спробою оптималізації результатів навчання шляхом свідомого зосередження уваги на феномені сугестії в педагогічному процесі, тобто старанно обдуманому збудовуванні в навчальний процес позитивних сугестій відносно вивчення. Лазанов розвиває свою концепцію навчання іноземних мов на медично та психологічно дослідженій основі надзвичайних досягнень пам'яті.

Методична послідовність кроків у сугестопедичному навчальному процесі відповідає вимогам сучасного навчання іноземних мов:

1. Вступна фаза input.
2. Фаза закріплення intake.
3. Фаза вправ output.
4. Фаза застосування (transfer) output.

Застосування класичної музики на фазі першого контакту з мовою і барокової музики на фазі закріплення, а також різних форм ігор на фазі вправ є зовнішньою концепційною відмінністю щодо інших методик навчання іноземної мови. Зовнішню відмінність потрібно розглядати з погляду якості і кількості. Якісна зміна процесу вивчення в результаті десугес-

тивно-сугестивної постаті вчителя призводить до виникнення радості в результаті навчання, вдосконалення власного внутрішнього образу і високої мотивації до дальшого навчання учнів, а також сприяє покращенню здоров'я. Кількісна відмінність полягає у впровадженні в навчання великої кількості іншомовної інформації за значно коротший час, ніж це має місце в традиційному навчанні іноземних мов.

Сугестопедія на етапі впровадження є двомовною методикою, а на подальших фазах - одномовною методикою (за винятком вправ на переклад). Сугестопедичне заняття з іноземної мови проходить у напрямку до одномовного навчання. Знання з граматики, знання про мову, є остаточно підпорядковані вмінню розмовляти мовою, яка є метою вивчення. Вільно розмовляти іноземною мовою є метою сугестопедичного навчання іноземних мов.

Спочатку звертається увага на спонтанну мовну продукцію; вона активується і підтримується (але до неї не змушують). На початковій стадії навчання проводяться спочатку вправи на аудитивне розуміння, а потім на розуміння читання.

Рівного виду письмо повинно бути прихованим на початковій фазі [11, 68].

Вправи, які сприяють розвитку уміння письма, повинні впроваджуватися аж після фази закріплення іншомовного матеріалу, а отже, тільки після кількох занять. Однак Лазанов не описує, як це повинно настати.

Сугестопедична методика прямує до активізації та збільшення ефективності внутрішніх когнітивних процесів. В результаті вдосконалення самого себе мотивують учня до подальшого самостійного навчання і надихають його бути креативним.

Сугестопедичний вчитель є одним з найважливіших елементів сугестопедичного навчання іноземної мови. Він повинен бути дуже добре підготованим і навченим з погляду психологічного, психотерапевтичного і, звичайно, мовленнєвого (на рівні рефлекторної компетенції носія мови), а також мати природну легкість свідомого, цілісного і опосередкованого застосування своїх знань під час лекційної взаємодії.

Сугестопедичний вчитель знає, як відбувається процес вивчення, він також знає, що може допомогти своїм учням досягти поставленої мети. Це не є тільки абстрактні знання, але також емоційні та інтуїтивні, в сенсі енфекту Пігмаліона. Сугестопедичний вчитель вчить дотримуватись основ цих знань. І це, власне, підкреслює Лазанов - нерозривне використання основ сугестопедії, які є вирішальними у втіленні цієї методики на практиці. Це є одночасно можливим, коли вчитель зінтеріоризував ці знання в своїй особі. Нічого не діє на іншу людину так переконливо, як яскравий, живий приклад зінтегрованого пізнання в особистості (Коли хтось є авторитетом).

В цьому світлі кожен учитель, учитель за покликанням (в позитивному значенні цього слова) є в певному сенсі сугестопедичним учителем. У Лазановській концепції вивчення, людина і її здібності до авторефлексії, а також здібність до щирої взаємодії з іншою людиною, є її найважливішими компонентами.

Приховане (імпліцитне) переконання, що мистецтво виховує, відіграє в сугестопедії Лазанова, а поряд із згаданими експліцитними основами, істотну роль.

До характерних рис Лазановської концепції навчання іноземних мов належить:

- обширний, зрозумілий (завдяки перекладу) мовний інпут, запрезентований естетично і аналітично-синтетично (дешифрування, концертний сеанс);
- одночасне, а не ізольоване, навчання чотирьом мовним вмінням у формі гри;
- внесення перекладу до процесу навчання іноземної мови;
- опосередковане виправлення помилок;
- очікування на спонтанне мовлення (без примусу до завчасного мовлення);
- периферійна презентація граматичних правил, які обговорюються частинами, але завжди в конкретному мовному контексті, і вивчаються у формі гри (ніколи не першопланово);
- коротке, образне і зрозуміле коментування граматичних явищ; пояснення проходить рідною мовою.

З тих рис виникає динамічне, когнітивне і креативне вивчення мови в сугестопедичній методиці.

На противагу певним презентаціям в літературі (...) сугестопедія у виданні Лазанова у варіантах 1978 і 1981 років звільнена від використання елементів йоги та певного застосування інтонації, таких як відповідний ритм дихання, а також медукованих вправ на розслаблення [6, 45].

Сугестопедія Лазанова полягає у нерозривному використанні вище згаданих елементів сугестопедії та засобів і сугестопедичних основ, а не в ізольованому використанні його основ [14, 62].

Отже, в методиці Лазанова перший раз звертається увага на емоції, які є когнітивним результатом розумової діяльності. Умовою їх виникнення є звільнена від стресу і позитивна навчальна атмосфера. У Лазанова навчання є легким і розслабленим не тому, що навчальний матеріал є веселим і приємним, або представлений таким же способом, але тому, що сам процес вивчення (прийняття інформації, розширення духовного горизонту) викликає радість, тому, що заспокоює основну потребу людини поглиблювати свої знання. Радість тут має когнітивне походження. Поширюється на афективні складники людської психіки і тягне їх за собою. Афективне розслаблення є другорядним.

Авторитет вчителя і його істинне переконання про результативність сугестопедичної концепції вивчення повинні діяти як щось природне і само собою зрозуміле, і насамперед сила того переконання повинна впливати на учнів на підсвідомому рівні.

Знання Лазанова про те, що вивчення проходить на свідомому та несвідомому рівні, веде до оптималізації всіх фаз навчального процесу (фаз input, intake та output), а також далеко просунутих фаз інпут та інтейк завдяки застосуванню класичної музики.

Іноземна мова представлена як цілісність (єдність), і саме так вона вивчається. Стратегії аквізиції мають першість, а отже, можливість розвитку. Не уникається абстрактних знань про мову (граматика), але впроваджуються вони іншим способом,

і також їх іншим способом вивчають, тобто не вивчаються вони абстрактно і сухо, але у формі ігор і периферійно. Завдяки цьому, стратегії вивчення із самого початку розвиваються одночасно зі стратегіями аквізиції, але не першопланово.

Сугестопедія, подібно як і інші альтернативні методики, скеровує свою увагу на процес вивчення. Беручи його до уваги, всі ці методики розвивають свої методичні дії, в яких розглядається вся особистість людини (інтелект, емоції, думки), сутність вивчення, взагалі і одночасно власне мови. Згідно з цим сугестопедія виходить в основному від методики вивчення, а не від дидактики, і залишає інституціональну, дидактичну перспективу (орієнтація на вчителя/учня) та підпорядковує дидактику методиці, тобто виховна цінність сугестопедії (а також інших альтернативних методик) походить з увінчаного успіхом процесу вивчення, який приносить задоволення. Сугестопедія не є зорієнтована ані на вчителя, ані на учня. Вона повністю зорієнтована на сам процес вивчення. А те, що перший раз голосно вражає педагогічний світ силою сугестії і глибокими процесами вдосконалення особистості учня, на жаль, часто тільки відображене поверхово, висвітлює форми того, що є традиційним і відомим, і що говорить, між іншим, само за себе.

Література:

1. Baur R.S., Superlerning und Suggestopädie, Berlin. München. - 1990. - 250s.

2. Dietrich I., Die Botschaft vom sanften, leichten, refolgreichen Lernen, Suggestopädie und Superlearning im Spiegel neuerer Veröffentlichungen, «Zeitschrift für Fremdsprachenforschung», 1, 1990, S. 99-115.

3. Fricke D., Suggestopädie - Superlearning - sanftes Lernen: Alternatieven für den Fremdsprachenunterricht? Versuch einer Bestandsaufnahme als Sammelbesprechung «Neusprachliche Mitteilungen», 3, 1993, - S. 271-288.

4. Fromm E., Haben oder Sein, Stuttgart. - 1979, - 98s.

5. Holtwisch H. Suggestopädie, Superlerning, Schule, «Praxis des neusprachlichen Unterrichts», 35, 1988. - S. 239-246.

6. Holtwisch H. Fremdsprachen alternativ! Untersuchungen zur Wirksamkeit der suggestopadische Methode im schulischen Englischunterricht.- Bochum. - 1990. - 90s.

7. Krag W. Zur Wirkung der Suggestopädische Lehrmethode. Allgemeine theoretische Begründung und empirische Überprüfung, Frankfurt a. M., Bern. - 1989. - 134s.

8. Lehmann D. Suggestopädie und Fremdsprachenunterricht in der Erwachsenenbildung, «Wissenschaftliche Berichte der Karl-Marx-Universität Leipzig. Forschungstelle für Mnemologie», 1, 1982. - S. 39-56.

9. Lewicki R. E. Innowacyjność w sugestopedycznym nauczaniu języków obcych, Wrocław. - 1989. - 120s.

10. Jozanow G. Suggestology and Outlines of Suggestology, New York. - 1978. - 180p.

11. Łozanow G. Neuer ergebnisse der Suggestopädie, «Wissenschaftliche Berichte der Karl-Marx-Universität Leipzig. Forschungstelle für Mnemologie», 1, 1982. - S. 57-70.

12. Ostrander S. u. N./ Schroeder L. Leichter Lernen ohne Stress. Superlearning. Die revolutionäre Lernmethode, Bern, München. - 1982.

13. Schiffler L. Merkmale der Suggestopädie und des Superlearning in der heutigen Praxis, «Zielsprache Englisch», 2. 1988. - S. 10-15.

14. Schiffler L. A propos der kritischen Anmerkungen Veilaus zum Thema «Suggestopädie», «Zielsprache Englisch», 4, 1989. - S. 38-39.

15. Schiffler L. Suggestopädie und Superlearning - empirisch geprüft, Frankfurt. - 1989. - 95s.

16. Schwarz K. Die Suggestopädische Methode - eine Alternative zum gegenwärtigen Fremdsprachenunterricht?, «Fremdsprachenunterricht», 1, 1992. - S. 24-28.