

ПСИХОТЕРАПИЯ НА СТЫКЕ НАУК: ИНТЕГРАТИВНЫЙ ЛИНГВО-ПСИХОЛОГОЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ В ОБУЧЕНИИ ИНОЯЗЫЧНОЙ РЕЧИ

Принимая во внимание, что речь – это язык в действии и представляет собой не только семиотическую систему, но и психический и психофизиологический процесс, а также особую форму деятельности и поведения, автор предлагает для целей овладения иноязычной речью психотерапевтический метод под названием «Интегративный лингво-психологический тренинг» (ИЛПТ).

Этот тренинг включает в себя систему психологических упражнений для снятия состояний психического напряжения, преодоления психологических барьеров, стимулирования когнитивных процессов и овладения всеми средствами общения, что в конечном итоге приводит к овладению иноязычной речью. С другой стороны, обучение иноязычной речи при помощи ИЛПТ оказывает на учащихся оздоровительный эффект.

Ключевые слова: психотерапия, психологический тренинг, иноязычная речь, обучение.

Румянцева І. М. Психотерапія на стику наук: інтегративний лінгво-психологічний тренінг у навчанні іноземної мови. Беручи до уваги, що мовлення – це мова в дії і являє собою не лише семіотичну систему, але й психічний і психофізіологічний процеси, а також особливу форму діяльності і поведінки, автор пропонує для оволодіння іноземною мовою психотерапевтичний метод – інтегративний лінгво-психологічний тренінг (ІЛПТ). Цей тренінг містить систему психологічних вправ для зняття психологічної напруги, подолання психологічних перешкод, стимулювання когнітивних процесів і оволодіння всіма засобами спілкування, що зрештою приводить до оволодіння іноземною мовою. З іншого боку, навчання іноземної мови створює оздоровлюючий ефект.

Ключові слова: психотерапія, психологічне навчання, іноземна мова, навчання.

Rumyantseva I. M. Psychotherapy at the Joint of Sciences: Integrative Linguistic & Psychological Training in Foreign Language Learning and Teaching. Taking into consideration that speech means language in action and that it is not only a linguistic code but also a psychic and brain process, a special human activity and behavior, the author offers for the purpose of language acquisition and teaching a special Integrative Linguistic & Psychological Training (ILPT).

This training involves a system of exercises which help to relieve psychic tension and overcome communicative barriers, to stimulate cognitive processes and master all means of interpersonal communication, and finally to create possibilities for self-expression in a foreign language. On the other hand ILPT teaching produces positive psychotherapeutic influence on students.

Key words: psychotherapy, psychological training, foreign language, teaching.

Постановка научной проблемы и её значение. Мощный динамизм и стрессогенный характер современной жизни, необходимость перерабатывать гигантские массивы информации без ущерба для здоровья человека сподвигли деятелей науки и образования всего мира к поиску новых, *здоровьесберегающих*, учебных технологий. Для автора данной статьи одним из путей такого поиска явилась групповая психотерапия и психокоррекция в виде психологических тренингов, ставшая методологической основой обучения взрослых иностранным языкам.

Мы глубоко солидарны с В. В. Макаровым в том, что «медицина – это те узкие рамки, в которых психотерапия уже давно не уместится» [5, 11], а также с М. И. Буяновым, что «в надуманности и схоластичности утверждений некоторых специалистов, будто занятия психотерапией – прерогатива лишь врачей» [1, с. 5]. По мнению М. И. Буянова, психотерапией должны и могут заниматься и педагоги, и психологи, и врачи; только у каждого из них – своя задача. Нам близко и мнение М. Е. Литвака, который считает, что потребность в психотерапии, ее широкое распространение диктуется динамикой нашей жизни, а потому психотерапевтические приемы могут успешно использоваться и педагогикой. По словам М. Е. Литвака, современная жизнь меняет педагогическую концепцию. В соответствии с ней человека необходимо научить не только чему-то конкретному, но и научить быстро отказываться от всего устаревшего, т.е. развивать психологическую гибкость, менять систему отношений. «А психотерапия, пожалуй, единственная наука, которая владеет техникой изменения отношения личности к себе, к людям, к труду; собственно, это и является ее основной задачей» [3, 16].

За последние два десятка лет распахнутые двери в широкий чужеземный и иноязычный мир привели к автору этой статьи более полутысячи взрослых людей, которым требовалась срочная действенная помощь. Им было жизненно необходимо в сжатые сроки, отбросив все страхи и предрассудки, активно овладеть иностранными языками, а точнее – иноязычной речью: ведь, по точному и образному определению С. Л. Рубинштейна, «речь – это язык в действии» [8, 382].

Нужно подчеркнуть, что это были взрослые и даже пожилые люди, которым было необходимо преодолеть предубеждение против учебы в таком возрасте. У многих из них за спиной оказался отрица-

тельный опыт знакомства с иностранными языками; некоторых из этих людей приходилось не просто обучать, но и переучивать, а это значит – преодолевать сопротивление уже сформировавшихся психологических барьеров и стереотипов. Как известно, образованию таких барьеров способствует не только наличие отрицательного опыта, но и тревога перед новым и неизведанным, страх перед переутомлением, связанный с тем, что придется выполнять не знакомую и привычную работу, а нечто необычное, требующее уже не автоматических навыков, а совершенно иных умений. Людям мешало и опасение показаться смешным и неспособным перед другими людьми, заниженная самооценка и, как следствие, неверие в свои силы. Иногда, наоборот, самооценка оказывалась настолько завышенной, что являлась причиной многих внутренних конфликтов: ведь когда высокие притязания человека не согласуются с его реальными возможностями, возникают повышенная тревожность, развивается фрустрация, а подчас и невроз.

Иными словами, перед нами для успешного обучения людей иноязычной речи, в первую очередь, стояла задача скорректировать негативные психические состояния человека (страх, тревогу, напряжение, фрустрацию и т. п.), возникающие в преддверие и во время обучения, и сформировать психические состояния позитивной направленности, которые будут способствовать развитию положительного эмоционального тона, повышению уровня психической активности человека.

Кроме того, всем этим людям было необходимо не только обрести уверенность в себе, но и осознать и реализовать себя как личность, развить свой интеллектуальный и творческий потенциал, научиться общению, а это значит научиться понимать себя и других. Если язык – это средство и форма общения, то людям, помимо всего прочего, просто необходимо научиться владеть и искусством настоящего общения. Это и стало **целью нашего исследования.**

Для достижения этих целей мы разработали специальный психотерапевтический и психокоррекционный метод обучения иноязычной речи под названием «Интегративный лингво-психологический тренинг» (ИЛПТ).

Тренинг мы определяем как «совокупность психотерапевтических, психокоррекционных и обучающих методов, направленных на развитие навыков самопознания и саморегуляции, общения и межперсонального взаимодействия, коммуникативных и профессиональ-

ных умений» [7, 645] и вместе с этим (в нашем случае) – и на овладение человеком иноязычной речью.

Анализ последних исследований по этой проблеме. Подчеркнем еще раз, что термин «психотерапия» употребляется в данной работе не в традиционном – узко медицинском значении, а в современном, расширенном, т. е. не как лечебный метод влияния на психическое и физическое состояние и функционирование организма (медицинская модель), а как метод, приводящий в действие процесс научения (психолого-педагогическая модель) и как комплекс явлений, происходящих в ходе взаимодействия и общения людей (философско-психологическая модель). В этом смысле термин имеет право применяться и психологией, и педагогикой (мы опираемся на идеи таких психологов и психотерапевтов как Б. Г. Ананьев, М. И. Буянов, В. Е. Каган, С. Ледер, Г. Лозанов, В. В. Макаров, В. Н. Мясищев и др.).

Методы и методики исследования. Мы называем свою систему обучения психотерапевтической потому, что в ходе обучения иноязычной речи людям оказывается описанная выше психологическая помощь, а само обучение обладает здоровьесберегающим эффектом.

Под психологической коррекцией в работе понимается «направленное психологическое воздействие на определенные психологические структуры с целью обеспечения полноценного развития и функционирования» [7, 412]. В ходе обучения иноязычной речи психологическими техниками достигается коррекция, если это необходимо, определенных психических процессов, состояний и свойств личности, что, в свою очередь, помогает формированию такого психического процесса как речь. Таким образом, подобную систему обучения можно назвать и психокоррекционной.

Выше сказанное частично объясняет, почему основу предлагаемого метода обучения составляют групповая психотерапия и психокоррекция. Но главная причина, почему применение психотерапии и психокоррекции в обучении иноязычной речи мы считаем оправданным, заключается в том, что речь сама принадлежит психике человека, является ее психическим свойством и функцией, а, следовательно, влияние на психику при помощи психотерапевтических средств оказывается для развития и формирования иноязычной речи эффективным и действенным.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. Надо отметить, что групповая психоте-

рапия и психокоррекция в форме психологических тренингов как методологическая база обучения иностранным языкам применяется нами как пионерский метод с 1989 г. До этого в данной области обучения использовалась суггестопедия (совместно с релаксопедией и гипнопедией) Г. Лозанова [4]. Кроме того, отдельные психотерапевтические положения и приемы вводились педагогами с незапамятных времен как элементы обучения, однако редко и часто неосознанно. Сам Г. Лозанов, будучи доктором медицины, практически вывел новую в то время (60–80-е гг. XX в.) науку суггестологию за пределы психотерапии, отдав последнюю на откуп врачам, посчитав, что поле деятельности суггестологии намного шире и перспективнее. Но именно этот фактор, на наш взгляд, как раз и сузил возможности этой науки. Сделав акцент на суггестирующем начале, Г. Лозанов не использовал иных, в частности, тренинговых возможностей психотерапии, способных действительно влиять на психические процессы, состояния и свойства человека, целенаправленно корректируя и развивая их. Поэтому в суггестопедии стало принятым говорить лишь о «психотерапевтическом» и «психогигиеническом» эффекте, но не о психотерапии как таковой.

Наша система обучения иноязычной речи использует весь спектр возможностей, предоставляемых современной психотерапией. Она полностью положена на *психотерапевтическую основу*, а не только на суггестологическую ее часть. Кроме того, она также применяет богатый арсенал средств психокоррекции, поскольку положена и на *психокоррекционную основу*. От первого до последнего мгновения, звука, вдоха и жеста, в течение почти двух месяцев люди обучаются иностранным языкам посредством *интегративного психологического тренинга*, который, влияя на все психические процессы и структуры человека, задействованные в речевом формировании, корректирует и развивает их для того, чтобы ускорить и облегчить человеку овладение иноязычной речью. Этот тренинг используется не как вспомогательный элемент, а буквально вплетен в лингвистическую канву, накрепко и неразрывно спаян с ней, то есть, образно выражаясь, лингвистика, психология, педагогика и даже медицина в данном случае образуют единый организм. Принимая во внимание комплексную сущность системы, мы и назвали ее «*Интегративный лингво-психологический тренинг*», сокращенно – *ИЛПТ* [9; 10].

Если сжато обобщить суть интегративного лингво-психологического тренинга, то можно сказать, что, в первую очередь, язык необходим человеку для выражения своих мыслей и чувств, для общения. Поэтому обучение иноязычной речи и происходит в форме общения, для чего используются социально-психологические тренинги, в частности, ролевой тренинг, перцептивный тренинг, тренинг сензитивности, тренинг умений и другие. В этих тренингах на базе иностранного языка люди в ходе совместной деятельности учатся не только устанавливать и развивать межличностные контакты, но также постигают стратегии взаимовосприятия, взаимопонимания и взаимодействия. Вместе с тем, в комплексе, человек обучается иноязычной речи, успешному усвоению которой способствует саморазвитие и самосовершенствование человека. В процессе этих коммуникативных тренингов регулируются и корректируются психические свойства и состояния личности (характер и способности человека, его потребности и мотивы, цели и интересы, чувства и эмоции, знание и сознание), управляющие действиями и поступками, т. е. поведением и деятельностью людей (в том числе и речевыми) – все это, конечно же, происходит на основе иностранного языка и для постижения иностранного языка.

В речевое общение, естественно, бывают вовлечены все познавательные процессы (ощущения и восприятие, внимание и память, мышление и воображение), которые получают развитие во время социально-психологических тренингов. Однако дополнительно для совершенствования этих процессов и развития речи в тренинг общения вводятся *когнитивные тренинги* на иностранном языке. А также, сопряженные с ними, *тренинги психофизиологические*, поскольку речь – это еще и работа определенных областей коры головного мозга человека. Органы, связанные с речеобразованием, выполняют приказы, поступающие из головного мозга, что всегда бывает сопряжено с различными сенсорными и моторными реакциями. Поэтому специальные упражнения по совершенствованию сенсорных каналов и моторики, т. е. упражнения на отработку психосенсорных и психомоторных связей, бывают очень важны при обучении речи. Сам же язык как знаковое, системно-структурное образование совершенствуется при помощи *лингвистических (психолингвистических) тренингов*, дополняющих *психологические* и инкорпорированных в них.

Для примера скажем, что одной из разновидностей тренинга общения, применяемого в ИЛПТ, является ролевой тренинг. В нем человек обучается свободному, ненапряженному, не тревожному самоощущению в ситуации публичности и направленного на него внимания, проигрывая всевозможные роли.

Концепция используемого нами ролевого тренинга была разработана в 80-х годах XX века М. З. Дукаревич и Всероссийским научно-методическим суицидологическим Центром под руководством А. Г. Амбрумовой для психиатрических и медицинско-психотерапевтических целей [2]. В основу указанного тренинга была положена психодрама Я. Л. Морено, однако в отличие от психодрамы, в ролевом тренинге индивидуальная направленность на публичную переработку различных проблем и их интимного переживания была сглажена, а диапазон задач значительно расширен. Нами данный тренинг был творчески переработан и всесторонне модифицирован с целью приспособления его для обучения взрослых людей иноязычной речи.

«Проживание» ролей в различных проблемных ситуациях, что и определило название «ролевого» тренинга, предоставляет человеку, с психологической стороны, возможность скорректировать собственные нежелательные характерологические особенности, а также «переработать» определенные чувства и состояния: снизить интенсивность отрицательных переживаний и обучиться управлять собой в атмосфере положительно окрашенных эмоций.

Ролевой тренинг обеспечивает привитие навыка (переходящего в привычку и потребность) направленного внимания к другому человеку, доброжелательного отношения к нему, независимо от степени знакомства, социального статуса и той ситуации, в которой происходит общение. В тренинге люди учатся пониманию другого человека, пониманию особенностей его характера и того состояния, в котором человек пребывает в данный момент, даже если он сознательно не предоставляет об этом никакой информации.

Но самое главное, тренинг создает условия для осуществления творческой спонтанности и достижения целительного *катарсиса* в процессе группового взаимодействия, что благотворным образом влияет на процессы научения.

Подчеркнем, что все без исключения тренинговые упражнения являются одновременно и психологическими, и лингвистическими. С лингвистической стороны, человек получает возможность произвольным образом отрабатывать иностранные фразы, фонетические модели, грамматические конструкции и новую лексику в естественном общении, переживая при этом долгожданное состояние успешной коммуникации.

Выводы исследования. Можно сказать, что по своей сути *Интегративный лингво-психологический тренинг* принадлежит к современным учебным технологиям, которые относятся к классу высоких. Это означает, что эти технологии продиктованы самой жизнью, требующей внедрения теоретических исследований в практику, и базируются на последних высших достижениях науки – новых подходах к человеческой личности и к речи человека. Кроме того, эти технологии называются тонкими, поскольку основаны на тонких эффектах, позволяющих добиваться значительных результатов путем филигранного, нюансированного воздействия на психические процессы, структуры и состояния человека (в данном случае речи и ее составляющих).

Предложенный психотерапевтический подход к обучению иноязычной речи позволяет максимально интенсифицировать учебный процесс: всего за 7 недель (при режиме 3 вечерних занятия в неделю, 110 академических часов), человек достаточно свободно (на основе всей нормативной грамматики и в объеме 2,5–3 тысяч лексических единиц) начинает общаться на иностранном языке, что, отвлекаясь от всех иных плодотворных психологических преобразований, является основной целью обучения.

Литература

1. Буянов М. И. Предисловие к книге М. И. Чистяковой «Психогимнастика». – М. : Просвещение, ВЛАДОС, 1995. – 128 с.
2. Дукаревич М. З. Ролевой тренинг : рукопись стенограмм лекций / М. З. Дукаревич. – М., 1989.
3. Литвак М. Е. Из ада в рай. Избранные лекции по психотерапии / М. Е. Литвак. – Ростов н/Д, 1997. – 448 с.
4. Лозанов Г. Основы суггестологии / Г. Лозанов // Проблемы суггестологии. Problems of Suggestology : м-лы I Междунар. симпозиума по проблемам суггестологии в НР Болгарии, 1971; под ред. Г.С.Лозанова. – София, 1973.

5. Макаров В. В. Будущее психотерапии / В. В. Макаров // Московский психотерапевтический журнал. – 1999. – № 1. – С. 7–18.
6. Макаров В.В. Избранные лекции по психотерапии / В. В. Макаров. – М. : Академический Проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 432 с.
7. Психотерапевтическая энциклопедия / под ред. Б. Д. Карвасарского / Б. Д. Карвасарский. – СПб. : Питер Ком, 1998. – 752 с.
8. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. ; 1999. – 720 с.
9. Румянцева И. М. Психология обучения иноязычной речи (психотерапевтический подход) : [текст] дисс. ... д-ра психол. наук / И.М. Румянцева. – М., 2004. – 160 с.
10. Румянцева И. М. Психология речи и лингвопедагогическая психология / И. М. Румянцева. – М. : ПЕР СЭ; Логос, 2004. – 319 с.