

УДК 159.962.7

НІКОЛАЄНКО С.О.

кандидат психол. наук, доцент
кафедри соціально-гуманітарних
дисциплін ДВНЗ «Українська
академія банківської справи
Національного банку України», м.
Суми

АКТИВНИЙ ГІПНОТИЧНИЙ ТРАНС ЯК ФАКТОР РІШЕННЯ СУГЕСТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАДАЧ

У статті обґрунтовується теза, що дисоціативна стратегія формування активного трансу є оптимальною технологією підвищення навіюваності учнів під час вирішення викладачем сугестивно-педагогічних задач в умовах навчально-виховного процесу школи і вищого навчального закладу. Показано, що в рамках дисоціативної стратегії занурення суггеренда в активний гіпнотичний транс доцільно використовувати методи викликання нудьги, відволікання уваги, створення замішання.

Ключові слова: *сугестивно-педагогічна задача, підвищення сугестивності, гіпнотичний транс, стратегії формування активного гіпнотичного трансу.*

В статье обосновывается тезис, что диссоциативная стратегия формирования активного трансa является оптимальной технологией повышения внушаемости учащихся при решении преподавателем суггестивно-педагогических задач в условиях учебно-воспитательного процесса школы и высшего учебного заведения. Показано, что в рамках диссоциативной стратегии погружения суггеренда в активный

гипнотический транс целесообразно использовать методы вызывания скуки, отвлечения внимания, создания замешательства.

Ключевые слова: *суггестивно-педагогическая задача, повышение внушаемости, гипнотический транс, стратегии формирования активного гипнотического транса.*

The article explains the thesis that dissociative strategy of forming an active trance is the optimal technology increase the suggestibility of students in solving suggestive teacher and pedagogical challenges in the educational process of the school and higher education. It is shown that in the framework of the dissociative strategy of property dive into the active hypnotic techniques should be used inducing boredom, distraction, creating confusion.

Key words: *suggestive and pedagogical task, increased suggestibility, hypnotic, strategy for the formation of active trance.*

Постановка проблеми. Сугестивно-педагогічний вплив у шкільному, а також вузівському навчально-виховному процесі здійснюється у формі постановки й рішення викладачем певного ряду сугестивно-педагогічних задач.

Необхідною умовою ефективного рішення будь-якої конкретної сугестивно-педагогічної задачі є підвищення навіюваності сугеренда (школяра, студента). Останнє може здійснюватися, з одного боку, у стані неспання сугеренда (на основі актуалізації певних ситуативних, соціально-психологічних і особистісних факторів сугестивно-педагогічної ситуації), а з іншого боку - на основі формування трансового стану сугеренда.

У гіпнопедії, як одному із напрямків сугестивної педагогіки, уже досліджувалися прикладні можливості методів формування пасивного (класичного) гіпнотичного трансу для підвищенні навіюваності сугеренда.

Однак прикладні можливості методів формування активного (ериксонівського) гіпнотичного трансу при підвищенні навіюваності сугеренда поки ще не знайшли належної специфікації й застосування в

сугестивній педагогіці. На наш погляд, це значно знижує сугестивний потенціал не тільки сучасної гіпнопедії, але й сугестивної педагогіки в цілому.

Тому необхідним є проведення спеціальної дослідницької роботи з виявлення, відбору й змістовної адаптації досить простих, надійних і універсальних сучасних технік наведення в учнів активного гіпнотичного трансу, які можуть застосовуватися викладачем для рішення конкретних сугестивно-педагогічних задач у специфічних умовах навчально-виховного процесу школи й вищого навчального закладу (ВНЗ).

Мета нашої роботи полягала у виявленні оптимальних методів наведення в учнів активного гіпнотичного трансу, які можуть застосовуватися для рішення різних типів сугестивно-педагогічних задач в умовах сучасного навчально-виховного процесу школи й вищого навчального закладу (ВНЗ).

Виклад основного матеріалу. Основною одиницею педагогічного процесу є педагогічна задача. Різновидом педагогічних задач є сугестивно-педагогічні задачі. Спираючись на загальний підхід до педагогічних задач, який існує в сучасній педагогіці, під сугестивно-педагогічною задачею ми розуміємо осмислену педагогічну ситуацію із привнесеної в неї сугестивно-педагогічною метою.

У структурі сугестивно-педагогічного впливу, як процесу рішення конкретної сугестивно-педагогічної задачі, доцільно виділяти наступні етапи: 1) орієнтовний етап; 2) виконавський етап; 3) контрольний-оцінний етап.

Підвищення навіюваності учня-сугеренда (учнів-сугерендів) у структурі виконавського етапу сугестивно-педагогічного впливу може здійснюватися як у стані неспання, так і в при формуванні стану гіпнотичного трансу.

У сугестології прийнято розрізняти два види гіпнотичного трансу: 1) класичний гіпноз (*пасивний* гіпнотичний транс); 2) еріксонівський гіпноз (*активний* гіпнотичний транс) [5].

В основі *класичного гіпнозу (пасивного гіпнотичного трансу)* перебуває депотенціалізація як свідомості, так і несвідомого психічного. Характеризуючи сутність класичного гіпнозу, М. Еріксон, Е. Россі, Ш. Россі, зокрема, стверджують, що «у типовому трансі правопівкульні функції можуть бути подавлені, так само як і лівопівкульні» [5, с. 306].

З позицій фізіологічного підходу класичний гіпноз трактується як «викликаний сон». Найважливішою практично значимою властивістю класичного гіпнозу є підвищення навіюваності сугеренда [2].

В основі *ериксонівського гіпнозу (активного гіпнотичного трансу)* перебуває з одного боку, депотенціалізація свідомості сугеренда, а з іншого боку - актуалізація його несвідомого психічного. В.С. Ротенберг показав, що в активному гіпнотичному трансі «суть гіпнотичної зміни свідомості зводиться до відносного превалювання образного мислення в умовах придушення вербального мислення» [4, с. 225]. При цьому «вимикання лівої півкулі сприяє виразності складних контекстуальних асоціативних зв'язків між предметами, які у звичайному стані не проявляються» [4, с. 104].

Характеризуючи специфіку активного трансу, С.О. Горін відзначає: «Гіпноз можна представити не тільки як сон кори й пильнування якогось вогнища, але і як *пильнування* кори й особливо збуджений стан, *надпильнування* цього вогнища. На цій основі заснована теорія надпильнування, у яку добре вписується еріксонівський гіпноз без звичних гіпнотичних атрибутів ... і без поняття «гіпнабельності» [3, с. 11]. Саме з позицій теорії надпильнування знаходить своє пояснення базовий феномен еріксонівського гіпнозу - транс «не у сні».

Характеризуючи особливості підвищення навіюваності в активному (ериксонівському) трансі, С. Гіліген відзначає, що в даному стані «людина звичайно проявляє готовність експериментувати з новими можливостями, що відкриваються перед нею» [2, с. 65].

В еріксонівському гіпнозі розрізняються наступні базові стратегії занурення в активний транс: 1) асоціативні стратегії; 2) дисоціативні стратегії [2].

В основі **асоціативних стратегій** занурення в активний транс перебуває механізм *актуалізації підсвідомих процесів* сугеренда. С. Гіліген відзначає, що при реалізації асоціативних стратегій «тимчасово відключається здатність до критичного аналізу й підсилюється поглиненість почуттєвими переживаннями, що уможливило повне занурення в пережиту реальність» [2, с. 211].

Розрізняються наступні методи доступу до переживань, ресурсам і процесам, які пов'язані з формуванням активного трансу в рамках асоціативних стратегій: 1) розпити; 2) приховані навіювання; 3) передбачення трансових реакцій; 4) невизначені висловлення; 5) розповідання історій; 6) використання вже вироблених асоціацій; 7) вироблення нових асоціативних взаємозв'язків; 8) підстроювання до репрезентативних систем і їхнє ведення; 9) закріплення й ратифікація гіпнотичних реакцій [2, с. 213].

В основі **дисоціативних стратегій** занурення в активний транс перебуває механізм *депотенціалізації свідомих процесів* сугеренда. С. Гіліген відзначає, що реалізація дисоціативних стратегій «порушує в людини свідомі процеси переробки інформації й тим самим сприяє розвитку почуттєвих процесів трансу» [2, с. 271].

Розрізняються наступні різновиди дисоціативних стратегій занурення в активний транс: 1) стратегія викликання нудьги; 2) стратегія відволікання уваги; 3) стратегія створення замішання. У рамках стратегії створення замішання виділяються такі специфічні прийоми створення замішання, як переривання стереотипів і перевантаження стереотипів сугеренда [2, с. 270].

Специфіка навчально-виховного процесу в школі й ВНЗ полягає в тому, що, по-перше, викладачі працюють переважно із класами або студентськими групами. Це означає, що вони повинні мати у своєму розпорядженні методи

формування активного *групового* трансу. По-друге, в умовах навчально-виховного процесу основна частина часу повинна бути спрямована насамперед на засвоєння змісту тої або іншої програмної навчальної дисципліни. Це означає, що методи формування активного групового трансу повинні бути *короткочасними*. По-третє, в умовах навчально-виховного процесу наведення трансу повинне бути непомітним й сприйматися як органічна частина навчального заняття (уроку, лекції, семінару, консультації й т.п.). Це означає, що методи формування активного групового трансу повинні бути *неформальними*.

На наш погляд, зазначеним вище вимогам у першу чергу відповідають прийоми й методи, які базуються на *дисоціативних стратегіях* занурення в активний транс.

Розглянемо особливості дисоціативної стратегії **«викликання нудьги»** при зануренні сугерендів (учнів і студентів) в активний транс при рішенні сугестивно-педагогічних задач. Викликання нудьги в слухачів є прекрасним способом їхнього занурення в активний транс, особливо в лекційному процесі. Як тільки викладач починає спостерігати прояву ставлення учнів до навчального матеріалу за типом: «Це можна не слухати», - виникає реальна можливість проведення ефективних сугестивно-педагогічних інтервенцій.

Змусити учнів занудитися можна різними способами: через використання банальностей, повтори, передбачуваність у викладі матеріалу, монотонність мови.

Щоб бути нецікавим, треба бути просто *банальним*: говорити загальновідоме, говорити очевидне, повторювати пройдене, цитувати всіма цитоване, а тим часом вбудовувати навіювання – найкраще у формі трюїзмів.

Навіть нова й свіжа думка у випадку її кількаразового *повторення* стає банальністю й перестає сприйматися як нова. Сугеренд починає нудьгувати. У цьому випадку також з'являється можливість для ефективної сугестивно-педагогічної інтервенції.

Забезпечення *передбачуваності* відбувається за рахунок повторення постійних структур при викладі матеріалу, наприклад: 1) теза – антитеза – синтез; 2) введення – розкриття змісту – резюме; 3) приклад – приклад – приклад – узагальнення; 4) минуле – сьогоднішнє – майбутнє; 5) твердження – приклади – доказ; 6) порівняння – доводи – вибір і ін.

Як відомо, *монотонність мови* є одним з факторів занурення в класичний гіпноз. При рішенні сугестивно-педагогічних задач ефект монотонності створюють постійна тональність мови, повторюваність жестикуляції, невисока швидкість мови, низький мовний реєстр, відносна нерухомість викладача тощо. Саме такі невербальні характеристики педагогічної комунікації можуть забезпечити швидке, непомітне й ефективне занурення слухачів у транс.

Розглянемо особливості дисоціативної стратегії **«відволікання свідомості»** при зануренні сугерендів (учнів і студентів) в активний транс при рішенні сугестивно-педагогічних задач.

С. Гіліген наводить наступний приклад техніки, що характеризує стратегію відволікання свідомості при формуванні активного трансу: суб'єкта можна попросити рахувати у зворотному порядку від 1000 до 1 по трійках, або вимовляти алфавіт у правильному порядку, у той же час зорозово представляючи його собі задом наперед (тобто говорити «А», уявляючи собі «Я», вимовляти «Б», уявляючи собі «Ю», тощо) [2 с. 270].

У випадку реалізації стратегії відволікання актуалізується механізм «паралельного процесінгу» (одночасної обробки інформації свідомою й підсвідомою сферами психіки сугеренда).

Використання принципів «паралельного процесінгу» [1 с. 174-194]. стосовно до стратегії відволікання свідомості при рішенні сугестивно-педагогічної задачі дає наступну послідовність етапів: 1) сформулювати очікуваний результат сугестивно-педагогічного впливу, що пов'язаний з певним аспектом трансформації несвідомої сфери сугеренда; 2) актуалізувати ритуал (свідомо контрольовану дію), що вимагає свідомої концентрації уваги

і який так чи інакше займає свідомість; 4) провести цілеспрямовану сугестивно-педагогічну інтервенцію, спрямовану на досягнення очікуваного результату; 4) зв'язати час виконання ритуалу з активною роботою несвідомого для досягнення результатів сугестивно-педагогічної інтервенції; 5) визначити маркер, що буде сигналізувати про закінчення ритуалу; 6) провести ритуал до його закінчення; 7) разом із закінченням ритуалу закінчити внутрішню роботу, пов'язану із внутрішньою трансформацією несвідомої сфери сугеренда в напрямку мети сугестивно-педагогічного впливу.

Розглянемо особливості дисоціативної стратегії **«створення замішання»** при зануренні сугерендів (учнів і студентів) в активний транс при рішенні сугестивно-педагогічних задач.

Стратегія замішання ґрунтується на наступних передумовах: 1) у поведінці і мисленні людини проявляється багато автоматичних і передбачуваних внутрішніх і зовнішніх стереотипів; 2) порушення кожного із цих стереотипів створює стан невизначеності з перевагою недиференційованого порушення (наприклад, замішання); 3) більшості людей стани невизначеності досить неприємні, і тому їм властива найсильніша мотивація уникати таких станів; 4) порушення наростає, якщо людина не може приписати його певній причині («це трапилося тому, що...»); 5) у міру наростання порушення підсилюється й мотивація, спрямована на його зменшення; 6) людина, яка знаходиться у ситуації невизначеності, як правило, готова скористатися першим же способом, що представився, щоб зменшити невизначеність (наприклад, реалізувати зміст сугестивно-педагогічної інтервенції).

Майже всі прийоми створення замішання, засновані на цих передумовах, розпадаються на кілька основних етапів, які перераховані нижче: 1) виявити зовнішні й внутрішні стереотипи самопрояву сугеренда; 2) підлаштуватися до цього стереотипу; 3) викликати замішання, перериваючи або

перевантажуючи відповідний стереотип; 4) підсилити замішання; 5) провести сугестивну інтервенцію [2 с. 272].

У процесі рішення сугестивно-педагогічних задач доцільно використовувати наступні специфічні *прийоми переривання внутрішніх стереотипів*: 1) значеннєві безглуздості; 2) порушення синтаксису.

Розглянемо *значеннєві безглуздості*. Будь-який вплив завжди сприймається в контексті. При цьому те або інше словесне висловлення слухач звичайно витлумачує з урахуванням попередніх йому висловлень, а також невербальних впливів. Висловлення, що не має ніякого відношення до сталого контексту або не випливає з нього, являє собою *безглуздість* (по-латинському – «nonsequitur»). Почувши подібну безглуздість, що порушує мовні стереотипи, слухачі звичайно приходять у здивування, а потім намагаються зміркувати, що повинна була означати ця фраза. Якщо безглуздість підносить багатозначно й з таким видом, немов це цілком осмислене й навіть дуже важливе висловлення, слухачі звичайно будуть продовжувати пошуки (марні) його «справжнього змісту», поринаючи при цьому в активній транс.

Розглянемо *порушення синтаксису*. Крім прагматичних правил ведення розмови (потребуючих, наприклад, говорити розбірливо, на тему, не перебивати й т.п.), існують і численні правила синтаксису. У мовців рідною мовою є загальний набір інтуїтивних уявлень про граматичну гладкість висловлень. Тому, коли сугеренд зіштовхується з порушеннями синтаксису у висловленні, він звичайно зупиняється й на мить потрапляє в замішання, на тлі якого може бути реалізована сугестивно-педагогічна інтервенція.

У процесі рішення сугестивно-педагогічних задач доцільно використовувати також специфічні *прийоми перевантаження внутрішніх стереотипів*.

Техніка *інформаційного перевантаження свідомості* відноситься до методів швидкого наведення трансівних станів і пов'язана з певними особливостями сприйняття людиною інформації: 1) кожна людина має свою

швидкість сприйняття інформації; 2) перевищення цієї швидкості не дозволяє свідомості засвоювати інформацію, що надходить ззовні; 3) людина може свідомо втримувати у свідомості тільки певний обсяг інформації; 4) усе, що перевищує цей обсяг, також не обробляється свідомістю. У такий спосіб можна перевантажити свідомість і вийти на «контакт» з несвідомим.

Техніку інформаційного перевантаження можна проводити, у формі різноманітних *«психологічних тестів»*.

Наприклад, учню можна запропонувати *«тест на увагу»*. Йому пропонують закрити очі й покласти руки на стіл. Потім дається інструкція: «Зараз я буду доторкатися до пальців вашої правої руки й називати їх, а ви перевіряйте, чи правильно я їх називаю». Потім доторкаючись до пальців, можна використовувати формулу 3-2-1 у називанні пальців і прискорити темп. При прискоренні темпу можна вставити пряму інструкцію: «Й коли ви відчуєте утому, то можете просто відключитися від усього, що ви чуєте й відчуваєте».

Також сугеренду можна запропонувати *«тест на перевірку пам'яті»*. Учню пропонують віднімати від 1000 у зворотному порядку по 17 і кожен другу цифру офарблювати в зелений колір, а четверту - у червоний. Одночасно із цим можна легко погойдувати вартого клієнта, доторкаючись до різних ділянок його тіла. Після того, як сугестор помітить у сугеренда утому, можна дати йому пряму інструкцію ввійти в трансний стан. На принципах цих прикладів можуть бути побудовані й багато інших *«психологічних тестів»* по наведенню активного гіпнотичного трансу.

Техніка *«подвійного наведення»* трансу в ході інформаційного перевантаження полягає в тому, щоб швидко перевантажити сугеренда інформацією. Із цією метою до нього підходять дві людини із двох сторін і одночасно з ним говорять (одна у праве вухо, інша - у ліве). При цьому кожний з мовців ще й довільним образом доторкається до сугеренду. Успіх подвійного наведення активного трансу гарантується тим, що сугестори перевантажують сугеренда по всіх трьох модальностях: 1) вони

навантажують його зір - він бачить їх, він змушений стежити за їхніми рухами, жестикуляцією; 2) вони перевантажують його слух, тому що вони говорять одночасно; 3) вони дезорганізують його кінестетику за допомогою хаотичних доторкань.

Техніка «нашарування реальностей» у ході інформаційного перевантаження полягає в зануренні одна в іншу кількох історій, які розповідаються сугестором: 1) спочатку ним залучається увага сугеренда (сугерендів) до існуючої реальності: «Подивіться уважно у вікно на верхівки дерев, які качає вітер... (тут можна привернути увагу до кольору листів, найменуванню дерев і т.п.)»; 2) «Недавно в мене була студентка А і в неї була проблема Х (тут сугестор у приблизному варіанті, підсилюючи проблемну ситуацію вигаданої студентки, розповідає коротенько її зміст й тим самим актуалізує проблему реального сугеренда, викликає в нього достатню емоційну реакцію)»; 3) «Отож, коли вона сиділа тут і дивилася на ці дерева, я говорив їй... (слід трансова індукція)»; 4) «І коли в неї наступив глибокий транс, їй приснився сон (і далі в трансі можна нав'язати в максимально невизначених вираженнях рішення проблеми сугеренда, або вмонтувати процесуальні інструкції для проведення змін)»; 5) при виведенні із трансу даються заплановані післягіпнотичні навіювання, а увага сугеренда знову спрямовується на навколишню реальність - звуки, відчуття власного тіла, образи сприйняття.

Висновки. Таким чином, основною одиницею педагогічного процесу виступає педагогічна задача. Різновидом педагогічних задач є сугестивно-педагогічні задачі. У процесі рішення конкретної сугестивно-педагогічної задачі виділяються наступні етапи: орієнтовний етап, виконавський етап і контрольньо-оцінний етап. Підвищення навіюваності учня-сугеренда (учнів-сугерендів), що реалізується на виконавському етапі рішення сугестивно-педагогічної задачі, може здійснюватися як у стані неспання, так і в стані гіпнотичного трансу. У сугестології прийнято розрізняти два види гіпнотичного трансу: класичний гіпноз (пасивний гіпнотичний транс) і

ериксонівський гіпноз (активний гіпнотичний транс). В еріксонівському гіпнозі виділяються такі базові стратегії занурення в активний транс, як асоціативна стратегія й дисоціативна стратегія. Дисоціативна стратегія занурення в активний транс є оптимальною технологією для підвищення навіюваності учнів при рішенні сугестивно-педагогічних задач в умовах навчально-виховного процесу школи й ВНЗ. У рамках дисоціативної стратегії занурення сугеренда в активний гіпнотичний транс доцільно використовувати методи викликання нудьги, відволікання уваги, створення замішання.

Перспективу подальших досліджень ми бачимо у виявленні та специфікації методик формування активного гіпнотичного трансу для індивідуальної та групової роботи зі школярами й студентами.

Список використаних джерел

1 Гагин, Т. В. Новый код НЛП, или Великий канцлер желает познакомиться! [Текст] / Т. В. Гагин, С. С. Уколов. – [5-е изд., перераб. и доп.] – М. : Психотерапия, 2011. – 248 с.

2 Гиллиген, С. Терапевтические транссы : руководство по эриксоновской гипнотерапии [Текст] / С. Гиллиген. - М : Независимая фирма «Класс», 1999. - 416 с.

3 Горин, А. С. А вы пробовали гипноз ? [Текст] : практическое руководство / А. С. Горин. – СПб : Лань, 1995. – 208 с.

4 Ротенберг, В. С. Сновидения, гипноз и деятельность мозга [Текст] / В. С. Ротенберг. - М. : ООО «Центр гуманитарной литературы «РОН», В. Секачев, 2001. – 256 с.

5 Эриксон, М. Гипнотические реальности : Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения [Текст] / М. Эриксон, Э. Росси, Ш. Росси ; пер. с англ. М. А. Якушиной. – М. : Независимая фирма «Класс», 1999. – 352 с.