

ПРОБЛЕМА ГІПНОТИЧНОГО ТРАНСУ В СУГЕСТИВНІЙ ПЕДАГОГІЦІ

Постановка проблеми. Важливою складовою сучасної педагогіки є сугестопедагогіка. Основними напрямками сугестопедагогіки виступають гіпнопедія, релаксопедія й сугестопедія [9].

Провідним фактором підвищення ефективності сугестивно-педагогічного впливу у сугестопедагогіці є підвищення сугестивності учня-сугеренда, що можливо як у стані пильнування, так і стані трансу.

Стан підвищеної сугестивності учня-сугеренда в кожному з основних напрямків сугестопедагогіки позначається по-різному: у гіпнопедії – «природний сон», «гіпнотичний сон»; у релаксопедії - «релаксація»; у сугестопедії - «стан концертної псевдопассивності» [9, с. 67-154].

Однак продовжує залишатися відкритим питання про співвідношення зазначених вище станів підвищеної сугестивності учня-сугеренда зі станами гіпнотичного трансу й пильнування.

Метою даної статті є порівняльний аналіз, з одного боку, різних видів гіпнотичного трансу в сугестології, а з другого боку – станів підвищеної сугестивності в основних напрямках сугестопедагогіки.

Результати теоретичного аналізу проблеми. Розглянемо особливості різних видів гіпнотичного трансу в сугестології. У психологічній літературі представлена наступна картографія простору станів свідомості: 1) чіткий стан свідомості; 2) звичайний стан свідомості; 3) трансовий стан свідомості; 4) нульовий стан свідомості; 5) розширений стан свідомості; 6) психоделічний стан свідомості [5, с.23-24]. Трансовий стан у контексті простору станів свідомості В.В. Козлов визначає як «особливу відчуженість свідомості, викликану довільно (при автогенних тренуваннях, сеансах самонавіювання, спрямованих візуалізаціях, медитаціях) або виниклу спонтанно при «затриманні» уваги на об'єктах інтроспекції або якостях

сприйняття зовнішніх об'єктів» [5, с.23-24]. У даному визначенні для нас важливо відзначити не тільки внутрішню, але й зовнішню орієнтацію уваги суб'єкта при формуванні в нього трансівних станів.

У сугестології прийнято розрізняти два види гіпнотичного трансу: 1) класичний гіпноз (пасивний гіпнотичний транс); 2) еріксонівський гіпноз (активний гіпнотичний транс) [3].

В основі класичного гіпнозу (пасивного гіпнотичного трансу) знаходиться депотенціалізація як свідомості, так і несвідомого психічного. Характеризуючи сутність класичного гіпнозу, М. Еріксон, Э. Россі, Ш. Россі, зокрема, стверджують, що «у типовому трансі правопівкульні функції можуть бути подавлені, так само як і лівопівкульні» [13, с. 306].

З позицій фізіологічного підходу класичний гіпноз трактується як «викликаний сон». При цьому викликаним сном «називають гіпнотичний сон людини, викликаний словесним навіюванням, тобто подразником другої сигнальної системи відповідного змісту. Викликаний сон людини відрізняється від гіпнотичного сну тварини не тільки способом його викликання (словесне навіювання), але й наявністю так званого рапорту (здатністю мовного зв'язку із гіпнотиком), а також станом підвищеної сугестивності» [10, с. 41]. Для занурення в класичний гіпноз людину обов'язково потрібно штучно присипляти. Тому в класичному гіпнозі весь процес гіпнотизування зводиться до створення умов, які максимально наближають людину до засипання природним сном.

У класичному гіпнозі рапорт розглядається як «ділянка другої сигнальної системи гіпнотика, що продовжує пильнувати (внаслідок того, що приспання робилося словесним шляхом, тобто через другу сигнальну систему). Він являє собою більш-менш обмежене вогнище концентрованого подразнення, ізольоване у силу негативної індукції від інших районів кори, що перебувають у стані сонного гальмування» [10, с. 43].

Найважливішою практично значущою властивістю класичного гіпнозу є підвищення навіюваності сугеренда. Так, К.І. Платонов стверджує, що

провідною особливістю гіпнозу «є виникаюча в цьому стані підвищена сугестивність, тобто підвищена можливість утворення в корі мозку, під прямим впливом словесних навіювань відповідного змісту, нових вогнищ концентрованого подразнення, нових тимчасових зв'язків, нових динамічних структур» [10, с. 33].

Таким чином, класичний гіпноз націлений на створення вогнища подразнення (зони рапорту) у загальмованій корі. Такий гіпноз – це стан часткового сну, проміжний стан між сном і пильнуванням, з локальною сторожовою ділянкою – зоною рапорту.

В основі еріксонівського гіпнозу (активного гіпнотичного трансу) перебуває з одного боку, депотенціалізація свідомості сугеренда, а з другого – 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 послаблення вербального мислення» [8, с. 225]. При цьому «відключення лівої півкулі сприяє експлицируванню складних контекстуальних асоціативних зв'язків між предметами, які у звичайному стані не проявляються» [8, 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 цьому положенні заснована теорія надпильнування, у яку добре вписується еріксонівський гіпноз без звичних гіпнотичних атрибутів ... і без поняття «гіпнабельності» [2, с. 11].

Саме з позицій теорії надпильнування знаходить своє пояснення базовий феномен еріксонівського гіпнозу – транс «не у ві сні». Він пов'язаний з тим, що гіпнотик не спить, він надпильнує. Внаслідок незначних глибин трансу в еріксонівському гіпнозі свідомість гіпнотика лише злегка відволікається від зовнішнього світу, але при цьому через вогнище надзбудження відкривається доступ до його підсвідомості. Залишається тільки ввести через

виниклу зону рапорту в підсвідомість гіпнотика навіювання, заплановане сугестором.

Активний (еріксонівський) гіпноз знімає багато обмежень, які притаманні пасивному (класичному) гіпнозу. З одного боку, у класичному гіпнозі для занурення людини в глибокий транс її обов'язково потрібно присипляти. З другого боку, дослідження й практика довели, що для ефективної утилізації гіпнотичних станів не потрібно досягати максимальних глибин трансу, а досить його первісних стадій. Тому еріксонівська школа гіпнозу справедливо стверджує, що неглибокого трансу цілком достатньо для успішного сугестивного впливу.

Якщо в класичному гіпнозі гіпнотизер повністю відключає свідомість гіпнотика, то в еріксонівському – він її лише блокує або відволікає. При цьому гіпнотизер максимально близько відтворює умови виникнення природних трансових станів, у які людина впадає по багато разів на день. Тому в еріксонівському гіпнозі короточасного відволікання або перевантаження свідомості при створенні зони надпильнування вистачає для того, щоб увести потрібне навіювання в підсвідомість клієнта.

Якщо в класичному гіпнозі припинити подразнення зони рапорту, то гіпнотик засне. В еріксонівському ж гіпнозі при припиненні подразнення вогнища надпильнування гіпнотик повертається до нормального пильнування. Тому в еріксонівському гіпнозі менше проблем з підтримкою стану трансу, тому що в ньому не постає питання про «провал» гіпнотика в сон, оскільки з легкого поверхневого трансу зануритися в сон дуже складно й проблематично. А от випадковий перехід гіпнотика з поверхневого трансу в стан пильнування може відбутися досить легко.

Характеризуючи специфіку підвищення сугестивності в активному трансі, С. Гіліген відзначає, що в даному стані «людина звичайно проявляє готовність експериментувати з новими можливостями, що відкриваються перед нею» [1, с. 65]. Важливо також підкреслити, що «людина в стані терапевтичного трансу в меншому ступені прив'язана до певної позиції

(тобто обмеженням або структурі), хоча як і раніше спирається на свої життєві цінності» [1, с. 65].

В активному трансі увага гіпнотика може бути спрямована назовні або всередину. Тому активний транс існує у двох формах – як активний зовнішньоорієнтований транс і активний внутрішньоорієнтований транс.

Розглянемо особливості активного зовнішньоорієнтованого трансу. В основі механізму формування активного зовнішньоорієнтованого трансу суб'єкта знаходиться те, що при сприйнятті ситуації або іншої людини він відсторонює свої раціональні процеси, щоб спрямувати чуттєву увагу на ситуацію або іншу людину. При цьому він, з одного боку, не «іде в себе», щоб подумати про сутність явищ на основі раціонально-аналітичних міркувань, а з другого боку – не відволікається на сторонні зовнішні сигнали. Це обумовлено тим, що основний зміст свідомості суб'єкта в цьому випадку становить конкретна поточна ситуація або поведінка іншої людини [1, с. 91].

Феноменологічне переживання активного зовнішньоорієнтованого трансу яскраво описав психіатр А. Дейкман. Він виявив, що більшість людей може навчитися викликати в себе такий стан, зосереджуючи увагу на якому-небудь зовнішньому предметі, а потім поступово відходити від звичних способів аналітичного мислення й сприйняття. Він виділив наступні феноменологічні особливості активного зовнішньоорієнтованого трансу: 1) інтенсивність реальності (наприклад, «свіжий погляд», коли все бачиться начебто вперше); 2) незвичайні відчуття (як у внутрішніх образах і пізнанні, так і в зовнішнім сприйнятті); 3) почуття єдності, при якому зникає поділ на «я» та «інших»; 4) непередаваність (тобто неможливість описати словами свої відчуття); 5) транссенсорні явища (тобто відчуття виходять за межі звичайних сенсорних модальностей, ідей і спогадів) [1, с. 93].

С. Гіліген описує наступну методику входження гіпнотерапевта в активний зовнішньоорієнтований міжособистісний транс у процесі гіпнотерапії. По-перше, необхідно подбати про зручність розташування. Як гіпнотизер, так і суб'єкт повинні сидіти зручно, обличчям друг до друга (на

відстані 1-1,5 метра). По-друге, на кілька секунд необхідно зануритися у себе, виявити всі можливі джерела фізичної або емоційної напруги й розслабтєся. По-третє, потрібно зосередити увагу на суб'єкті, помітити темп його подиху, позу, м'язову напругу, емоційний стан тощо. По-четверте, показано дихати спокійно й легко, не втрачати гостроту уваги, бути розслабленим й цілком зосередженим на суб'єкті. По-п'яте, необхідно забезпечити зоровий контакт, намагатися наскільки можливо підтримувати цей зоровий контакт, переборюючи бажання моргнути, відвести погляд. По-шосте, бажано дати своїм розумовим процесам протікати вільно, без зусиль, нехай будь-які думки або образи «пропливають» у свідомості. Не потрібно намагатися логічно обмірковувати що б то не було або зосереджуватися на якому б то не було аспекті ситуації. По-сьоме, показано говорити вільно й легко. Це спочатку може бути важко, однак сугестору потрібно дати своїм словам литися вільно. Й незабаром він виявить, що таким способом може спілкуватися цілком розумно й конструктивно [1, с. 48-49].

Розглянемо особливості активного внутрішньоорієнтованого трансу.

М. Хол та Б. Бодехамер відзначають, що в процесі формування активного внутрішньоорієнтованого трансу «ми насамперед входимо усередину себе й одержуємо доступ до смислів, спогадів, уяви й розуміння. Це створює внутрішній фокус уваги, так що зовні може здатися, що ми спимо або відсутні. Насправді ми перейшли від одного стану до іншого» [11, с. 406].

Характеризуючи механізм розвитку активного внутрішньоорієнтованого трансу, М. Хол та Б. Бодехамер відзначають: «Коли ми обертаємо й зосереджуємо свою увагу на тому, що, як правило, не є усвідомлюваним, усередині ми починаємо гостро усвідомлювати ці думки й одночасно перестаємо усвідомлювати наше безпосереднє оточення» [11, с. 407]. Автори продовжують: «Ми одночасно не усвідомлюємо одне й усвідомлюємо друге. Те, що входило в зону нашого усвідомлення, тепер перебуває поза нею. Те, що раніше нами не усвідомлювалося, тепер усвідомлюється» [11, с. 407].

Тому із практичної точки зору при формуванні активного внутрішньоорієнтованого трансу «потрібно лише нашарувати кілька шарів усвідомлення й перемикати увагу між ними, породжуючи різні види неусвідомлених станів» [11, с. 407].

Таким чином, при характеристиці активного внутрішньоорієнтованого трансу треба, мабуть, погодитися з М. Холлом і Б. Бодехамером у наступному: «Ми називаємо транс всілякими іменами: глибокий роздум, концентрація, молитва, медитація, просте міркування, просте слухання. Але той факт, що ми не розглядаємо ці стани як гіпнотичні, не робить їх менш гіпнотичними» [11, с. 408].

Переходимо до аналізу особливостей станів підвищеної навіюваності в сугестивній педагогіці. Сугестивна педагогіка містить у собі наступні напрямки: гіпнопедію, релаксопедію й сугестопедію [9].

Розглянемо особливості формування стану підвищеної сугестивності в гіпнопедії як одному з напрямків сугестопедагогіки.

Гіпнопедія є методикою навчання й виховання в стані природного та гіпнотичного сну шляхом підсвідомого сприйняття сплячими людьми записів навчальних матеріалів, текстів, сугестивних формул. Гіпнопедія існує у двох видах: 1) навчання й виховання в стані природного сну; 2) навчання й виховання в стані пасивного (класичного) гіпнотичного трансу. При цьому головною метою гіпнопедії є допомога учню у запам'ятовуванні великих обсягів репродуктивного навчального матеріалу, що пізніше можна використовувати на творчому рівні.

Переходимо до аналізу особливостей формування стану підвищеної сугестивності в процесі природного сну. Гіпнопедичний сон є природним сном з активізованим «сторожовим пунктом». Тому навчання й виховання в стані природного сну засновано на активізації психофізіологічного механізму «сторожового пункту» у найбільш сприятливій для цього періоді сну (у періоді засипання й пробудження). Слід зазначити, що в стадії глибокого сну «сторожовий пункт» не формується й тому актуалізація стану підвищеної

сугестивності стає практично неможливою. Важливо підкреслити, що спеціальні дослідження, проведені із застосуванням електроенцеалографії, показали близькість гіпнопедичного сну до гіпнотичного [9, с. 85-86].

Відзначимо найважливіші особливості формування стану підвищеної сугестивності в стані гіпнотичного трансу. Пасивний (класичний) гіпнотичний транс у гіпнопедії формується двома способами: 1) наведенням пасивного гіпнотичного трансу при переведенні учня-гіпнотика зі стану пильнування в гіпнотичний сон; 2) наведенням пасивного гіпнотичного трансу при переведенні учня-гіпнотика зі стану природного сну в гіпнотичний сон.

Наведення пасивного гіпнотичного трансу при переведенні учня зі стану пильнування в гіпнотичний сон можливо як в індивідуальному, так і груповому варіантах. При цьому використовуються різноманітні класичні техніки занурення в гіпнотичний сон [4].

Наведення пасивного гіпнотичного трансу при переведенні учня зі стану природного (нічного) сну в гіпнотичний транс також можливо як в індивідуальному, так і груповому варіантах. При цьому застосовуються наступні гіпнотичні техніки: 1) попередня установка на перехід нічного сну в гіпнотичний транс у формі гетерогенного навіювання; 2) попередня установка на перехід нічного сну в гіпнотичний транс у формі автогенного навіювання; 3) встановлення рапорту в момент засипання; 4) встановлення рапорту зі сплячою людиною; 5) встановлення рапорту в ранкові години перед пробудженням [4, с. 246-256].

Таким чином, при аналізі особливостей формування стану підвищеної сугестивності в гіпнопедії можна зробити наступні висновки. По-перше, у гіпнопедичному навчанні й вихованні опора на підсвідому сферу психічної активності учня забезпечується за допомогою актуалізації «сторожового пункту» або формування «рапорту» на тлі гальмування кори головного мозку. По-друге, у сучасних версіях гіпнопедії стан підвищеної сугестивності формується з опорою не на «сторожовий пункт», а на «рапорт», що

створюється цілеспрямовано й заздалегідь. По-третє, провідною формою підвищеної сугестивності учня в гіпнопедії виступає пасивний (класичний) гіпнотичний транс.

Розглянемо особливості формування стану підвищеної навіюваності в релаксопедії як одному з напрямків сугестопедагогіки

І.Е. Шварц визначає релаксопедію як «один з видів педагогічного впливу, в якому стан релаксації є основою для наступного сугестивного впливу в навчальних і виховних цілях» [12, с. 306]. Тим самим терміном «релаксопедія» автор підкреслює зв'язок сугестивно-педагогічного впливу з релаксацією.

І.Е. Шварц відзначає, що «у поняття релаксації ми включаємо як м'язове розслаблення, так і деякі елементи аутотренінгу у вузькому змісті слова. Саме психорегулююче тренування (релаксація) розглядається нами як початковий компонент релаксопедичного заняття» [12, с. 308].

У релаксопедії кожне заняття складається із двох етапів: на першому етапі реалізується психорегулююче тренування, у процесі якого досягається автогенна релаксація; на другому етапі відбувається навіювання формул, спрямованих на розв'язання дидактичних або виховних задач.

Сугестивно-педагогічна цінність стану автогенної релаксації полягає в тому, що на тлі автогенного психічного й фізичного розслаблення значно підвищується сила навіювання й самонавіювання. Це й дає можливість використовувати саморозслаблення в якості своєрідної «стартової площадки» для різних педагогічних навіювань.

З погляду цілей нашого дослідження важливо виявити природу того психічного стану, що викликається *автогенним розслабленням* учня і яке становить сутність підвищеної сугестивності в релаксопедії.

З одного боку, І.Е. Шварц відзначає: «Релаксація являє собою *своєрідний гипноїдний стан* (виділене мною – С.Н.), для якого характерне доволіне розслаблення мускулатури й вегетативного апарата, а також відоме звуження свідомості» [12 с. 306-307].

І дійсно, у свій час автор автогенного тренування І. Шульц встановив, що відчуття важкості настає внаслідок розслаблення м'язів, а відчуття тепла — як результат розширення периферичних судин. Виходячи із цих спостережень, І. Шульц припустив, що шляхом свідомого розслаблення м'язів і самонавіювання почуття тепла можна викликати стан легкої дрімоти, що нагадує початкові стадії гіпнозу. Надалі виявилось, що тільки навіюванням цих двох відчуттів — ваги й тепла — можна занурити клієнта в гіпнотичний стан, не застосовуючи звичайне в таких випадках навіювання сонливості. І, нарешті, виявилось, що, яскраво уявляючи собі відчуття м'язової ваги й тепла, досліджувані могли поринати в гіпнотичний стан самостійно [6, с. 24].

З другого боку, І.Е. Шварц справедливо підкреслює, що *автогенна* релаксація – це не гіпноз: «У гіпнозі індивід пасивний, він повністю підлеглий гіпнотизерові. Для релаксації, на відміну від гіпнозу, характерно активне самонавіювання суб'єкта» [12, с. 307]. Автор особливо підкреслює, що «на кожному релаксопедичному занятті активна роль у психотренінгу належить самому учневі, але сеанс проводиться при особистій участі педагога, що виступає як інструктор і наставник» [12, с. 308].

Тому, на наш погляд, є серйозні підстави говорити про те, що в релаксопедії в процесі *автогенної релаксації* в учня формується стан не пасивного (класичного) трансу, а, навпаки, стан активного внутрішньоорієнтованого трансу.

Так, В.С. Лобзіним і М.М. Решетніковим проведено спеціальне дослідження про розходження між психічними станами, які виникають, з одного боку, у процесі автогенного тренування (і, відповідно, автогенної релаксації), а з другого боку – у процесі наведення пасивного (класичного) гіпнозу. При цьому авторами отримані переконливі, на наш погляд, результати, які свідчать про те, що в умовах автогенної релаксації формуються наступні найважливіші прояви активного внутрішньоорієнтованого трансу суб'єкта.

За критерієм розслаблення: 1) в автогенному стані – є присутнім, активно тренується й підсилюється в процесі навчання від сеансу до сеансу, є одним з базисних елементів автотренінгу; 2) у гіпнотичному стані – є присутнім, пасивно заглиблюється гіпнотизером протягом одного сеансу.

За критерієм контролю свідомості: 1) в автогенному стані – психічна активність; 2) у гіпнотичному стані – психічна пасивність.

За критерієм контролю стану: 1) в автогенному стані – контроль внутрішній, активний, незалежний; 2) у гіпнотичному стані – контроль зовнішній, залежний.

За критерієм сугестивного фактора: 1) в автогенному стані – сугестивний фактор внутрішній, активний; 2) у гіпнотичному стані - зовнішній, пасивний.

За критерієм ставлення до змісту навіювання: 1) в автогенному стані – бажання досягти реалізації змісту, що самонавіюється; 2) у гіпнотичному стані – нерідко внутрішній опір змісту гетеронавіювання.

За критерієм особливостей мислення: 1) в автогенному стані – мислення активне, цілеспрямоване, перетворююче; 2) у гіпнотичному стані – подавлене.

За критерієм навичок самовпливу: 1) в автогенному стані – здобуваються й зберігаються на тривалий період часу; 2) у гіпнотичному стані – як правило, відсутні.

За критерієм стану після сеансу: 1) в автогенному стані – психічний стан активно формується залежно від майбутньої діяльності; 2) у гіпнотичному стані – психічний стан пасивно формується сугестором, при цьому часто виникає сонливість, млявість, апатія [6, с. 27-28].

Таким чином, при аналізі особливостей формування стану підвищеної сугестивності в релаксопедії можна зробити наступні висновки. По-перше, в релаксопедії ефективність сугестивно-педагогічного впливу пов'язується з релаксацією учня. По-друге, специфіка релаксації учня в релаксопедії полягає в тому, що вона носить автогенний характер. По-третє, автогенна релаксація, що є початковим етапом кожного релаксопедичного заняття,

приводить до формування активного внутрішньоорієнтованого трансу учня, що і становить сутність підвищеної навіюваності в релаксопедії.

Розглянемо особливості формування стану підвищеної сугестивності в сугестопедії як одному з напрямків сугестопедагогіки.

Сугестопедія є педагогічною системою прийомів і методів навчання, які забезпечують максимально сприятливі умови для прискороного засвоєння навчального матеріалу. Сугестопедія стимулює віру учня у свої здатності, в авторитет педагога й важливість інформації, що засвоюється. При цьому вводяться елементи гри, паралельно використовується музичний вплив, що створює ефект готовності до сприйняття матеріалу [9, с. 122-150].

Фундаментальною формою сугестопедичного навчання виступають концертні сеанси (сеанси гіпермнезії), змістом яких є вивчення «глобальних тем» певного навчального курсу. Концертні сеанси передбачають також досеансову і післясеансову фази.

На етапі досеансової фази проводиться попереднє ознайомлення з новим навчальним матеріалом і підготовка до занурення в стан психорелаксації.

Концертний сеанс складається з активного й пасивного етапів. Під час активного етапу сеансу учні стежать за словами вчителя, користуючись заздалегідь підготовленими текстами. При цьому вчитель читає текст із різними інтонаціями (питальною, м'якою, імперативною). Пасивний (концертний) етап сеансу припускає прослуховування того ж самого навчального матеріалу на тлі тихої музики у святковій концертній атмосфері. У процесі пасивного етапу сеансу в учнів протягом 3-10 хвилин розвивається стан «концертної псевдопасивності». Концертна псевдопасивність забезпечує *зовнішню орієнтацію уваги учня в стані психологічного комфорту*. Сугестопедичні концертні сеанси – це вершина сугестопедії, тому що їхнє включення в єдиний сугестопедичний педагогічний цикл забезпечує гіпермнестичний ефект. Варто також підкреслити, що саме концертні сеанси, або сеанси гіпермнезії, вивели сугестопедію в розряд світових педагогічних явищ.

Післясеансова фаза складається з первинного й вторинного пророблення навчального матеріалу, а також етюдних розробок навчального матеріалу [9, с. 147-148].

Розглянемо особливості психічного стану «концертної псевдопасивності» як фундаментальної основи ефективності сугестопедії. Г.К. Лозанов підкреслює, що у концертному сеансі «... психічна розслабленість і пасивність насправді є псевдопасивністю, оскільки цей стан полегшує здійснення значної інтелектуально-мнемоністичної діяльності [Цит. по 9, с. 275].

Концертна псевдопасивність використовується на етапі пред'явлення нового матеріалу й сприяє виникненню ефекту гіпермнезії (надзапам'ятовування). Стан концертної псевдопасивності у сугестивній ситуації створюється механізмами авторитету й інфантилізації, невербальними компонентами комунікації, а також відповідним музичним тлом.

На наш погляд, стан «концертної псевдопасивності», що виникає на етапі сеансової фази (концертного сеансу) сугестопедического навчання, є різновидом активного зовнішньоорієнтованого трансу.

Можна виявити наступні ознаки стану «концертної псевдопасивності», яки співпадають з ознаками стану активного зовнішньоорієнтованого трансу:

- 1) стан «концертної псевдопасивності» виникає тоді, коли учні сидять спокійно, розслаблено, як на концерті, не вслухуючись активно в зміст тексту для запам'ятовування;
- 2) «концертна псевдопасивність» формується в результаті особливого внутрішнього настрою на спокійне запам'ятовування – без тривоги, напруги й зусиль;
- 3) стан «концертної псевдопасивності» виражається у створенні в учнів настрою спокійної довіри до змісту сугестивної програми;
- 4) у стані «концертної псевдопасивності» слухачі не роблять ніяких інтелектуальних зусиль, щоб щось запам'ятати або зрозуміти, а віддаються спокійному, емоційному, зовнішньоорієнтованому сприйняттю змісту навчальної програми;
- 5) поведінкова й інтелектуальна пасивність не є

в дійсності абсолютною пасивністю людини, тому що одночасно зі сприйняттям змісту дидактичної програми й музичних звуків відбуваються складні несвідомі процеси, народжуються настрої, виникають асоціації, миготять ідеї тощо [9, с. 125].

Таким чином, при аналізі особливостей формування стану підвищеної навіюваності в сугестопедії можна зробити наступні висновки. По-перше, у сугестопедії ефективність сугестивно-педагогічного впливу пов'язується зі станом «концертної псевдопасивності» учня. По-друге, під час сугестопедичного заняття на досеансовому етапі проводиться спеціальна сугестивно-педагогічна підготовка учня, завданням якої є створення умов для подальшого формування в нього концертної псевдопасивності. При цьому актуалізуються психологічні механізми підвищення авторитету сугестора, інфантилізації учня, двуплановості поведінки сугестора тощо. По-третє, стан «концертної псевдопасивності», що виникає на етапі сеансової фази (концертному сеансі) сугестопедичного навчання, є різновидом активного зовнішньоорієнтованого трансу.

Висновки. Проведений аналіз показав, що при аналізі різновидів трансу варто розрізняти пасивний (класичний) гіпноз (транс) і активний (еріксонівський) гіпноз (транс). У свою чергу, активний транс необхідно підрозділяти на активний зовнішньоорієнтований транс і активний внутрішньоорієнтований транс.

У сугестивній педагогіці ефективні сугестивно-педагогічні впливи реалізуються з опорою на гіпнотичні (трансівні) стани психіки сугеренда: у гіпнопедії – переважно з опорою на пасивний (класичний) гіпноз (транс); у релаксопедії – з опорою на активний внутрішньоорієнтований гіпноз (транс); у сугестопедії – з опорою на активний зовнішньоорієнтований гіпноз (транс).

Професійна підготовка майбутнього вчителя до реалізації сугестивно-педагогічного впливу вимагає освоєння ним сучасних методів формування й утилізації станів активного трансу, які він міг би використовувати при

розв'язанні задач навчання, виховання, різнобічної педагогічної комунікації, корекції поведінки й особистості учня тощо.

Перспективи подальших пошуків ми вбачаємо в розробці технологій засвоєння майбутніми вчителями сучасних активних форм наведення й утилізації трансю. Це обумовлено тим, що активні форми трансю, які майбутній вчитель може формувати в учнів у процесі сугестивно-педагогічного впливу, будуть сприяти продуктивному розв'язанню ним різноманітних сугестивно-педагогічних задач.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гиллиген, С. Терапевтические трансю: руководство по эриксоновской гипнотерапии [Текст] / Стивен Гиллиген. - М: Независимая фирма «Класс», 1999. - 416 с.
2. Горин, А. С. А вы пробовали гипноз? [Текст]: практическое руководство / А. С. Горин. – СПб: Лань, 1995. – 208 с.
3. Гордеев, М. Н. Классический и эриксоновский гипноз [Текст]: практическое руководство / М. Н. Гордеев. – М.: Изд-во института психотерапии, 2001. – 240 с.
4. Евтушенко, В. Г. Энциклопедия гипнотических техник [Текст] / В. Г. Евтушенко. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. - 400 с.
5. Козлов, В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Личностный рост. Методы и техники [Текст] / В. В. Козлов. – М.: Изд-во института психотерапии, 2001. – 384 с.
6. Лобзин, В. С. Аутогенная тренировка [Текст]: справочное пособие для врачей / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. Л.: Медицина, 1986. – 280 с.
7. Лозанов, Г. К. Сугестология [Текст] / Г. К. Лозанов. - София: Наука и искусство, 1971. – 517 с.
8. Ротенберг, В. С. Сновидения, гипноз и деятельность мозга [Текст] / В. С. Ротенберг. - М.: ООО «Центр гуманитарной литературы «РОН», В. Секачев, 2001. – 256 с.

9. Пальчевский, С. С. Суггестопедагогіка: новітні освітні технології [Текст] : навчальний посібник / С. С. Пальчевский. – К.: Кондор, 2005. – 351 с.

10. Платонов, К. И. Слово как физиологический и лечебный фактор [Текст] / К. И. Платонов. – [3-е изд., перераб. и доп.] - М.: Медгиз, 1962. – 532 с.

11. Холл, М. НЛП-мастер: полный сертификационный курс. Высшая магия НЛП [Текст] / М. Холл, Б. Бодехамер. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 544 с.

12. Шварц, И. Е. Внушение в педагогическом процессе [Электронный ресурс]: монография. - Пермь, 1974. – Режим доступа: http://shvarts.pspu.ru/book/uchitel_vnushenie-v-ped-processe_shvarts.pspu.ru.pdf

13. 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.

Статья посвящена сравнительному анализу, с одной стороны, состояний различных видов гипнотического транса в суггестологии, а с другой – состояний повышенной внушаемости в основных направлениях суггестопедагогике.

Проведенный анализ показал, что при анализе разновидностей транса следует различать пассивный (классический) гипноз (транс) и активный (эриксоновский) гипноз (транс). В свою очередь, активный транс необходимо подразделять на активный внешнеориентированный транс и активный внутреннеориентированный транс.

В суггестивной педагогике эффективные суггестивно-педагогические воздействия реализуются с опорой на гипнотические (трансовые) состояния психики суггеренда: в гипнопедии – преимущественно с опорой на пассивный (классический) гипноз (транс); в релаксопедии – с опорой на активный

внутренне ориентированный гипноз (транс); в суггестопедии – с опорой на активный внешне ориентированный гипноз (транс).

The article is devoted to analysis of psychical states in different types of hypnotic trance in comparison with the states of heightened suggestibility in the main directions of suggestive pedagogy.

In the variety of different hypnotic trance states the author distinguish passive (traditional) hypnosis (trance) and active (Erickson) hypnosis (trance). In turn, active trance he subdivides into an active externally oriented trance and active internally oriented trance.

In the article it is shown that in the suggestive pedagogy effective suggestive and pedagogical impacts are based on the hypnotic (trance) state of mind of the person who receives suggestions. In hypnopedia suggestive and pedagogical impacts are based mainly on the passive (traditional) hypnosis (trance). In relaksopedia suggestive and pedagogical impacts are based on active internally oriented hypnosis (trance). And in suggestopedia externally-oriented hypnosis (trance) is used to achieve suggestive impact.

Ніколаєнко, С.О. Проблема гіпнотичного трансу в сугестивній педагогіці [Текст] / С.О. Ніколаєнко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова : збірник наукових праць. Серія № 12. Психологічні науки. - К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. - С. 3-11.