# Министерство образования Российской Федерации

## Томский государственный педагогический университет

### ИзиДО

Отделение психологии

Специальность: «Педагогика и психология»

Выпускная квалификационная работа

#### Тема: «Внушение и его роль в общественной жизни»

 Студент группы № 40.

 Коледов О.В.

#####

Томск – 2003

##### **СОДЕРЖАНИЕ**

**I. Введение.**

**II. Природа внушения.**

* 1. **Понятия и механизмы внушения.**
	2. **Внушение в бодрственном состоянии.**
	3. **Невольное внушение и взаимовнушение.**

**III. Гипноз, как проявление внушающего поведения.**

**3.1. Внушение в психолого-педагогической работе.**

* 1. **Самовнушение и аутогенная тренировка.**
1. **Логика процессов личностного развития человека.**
	1. **Системно-структурное представление**

 **о развивающейся личности.**

* 1. **Стадии личностного развития человека.**
	2. **Логические основания личностного развития человека.**

**V. Практическое исследование.**

**VI. Заключение**

**Список используемой литературы.**

**Приложение**.

**I. Введение**

 Тема выпускной квалификационной работы: «Внушение и его роль в общественной жизни».

 Работая над данной темой, мне хотелось исследовать природу внушения, природу гипноза. Специфичность гипнотического состояния, феномены гипноза, отличия гипноза от сна и бодрствования, внушаемость, проблема изменчивости внушаемости, история гипноза и т. д.

 Но, как известно, не все люди подвержены гипнотическому воздействию, хотя некоторым формам внушения подвержены абсолютно все (взять хотя бы идеологию, религию). Мне также хотелось выяснить, какими именно особенностями личности должен обладать трудновнушаемый человек.

 **Гипотеза:** Уровень внушаемости зависит не только от свойств личности но и от психоэмоционального состояния человека в момент внушения.

 **Объект исследования:** Процесс внушения и его эффективность при различных формах эмоционального состояния человека.

 **Предмет исследования**: Выявление личностных особенностей человека при различных уровнях внушаемости.

 **Цель исследования:** Влияние психоэмоционального состояния человека на его подверженность внушению.

 **Задачи исследования:**

1. Обзор и анализ литературных источников по данным вопросам.
2. Определение методов и методик исследования подверженности человека внушению. Классификация уровней внушаемости.
3. Практическая работа и анализ психологического исследования определенной группы людей.
4. Разработка практических методов внушения при низкой внушаемости.
5. **Природа внушения.**

 Термин «внушение», заимствованный из обыденной жизни и введенный первоначально в круг врачебной специальности под видом гипнотического или постгипнотического внушения, в настоящее время вместе с более близким изучением предмета получил более широкое значение. Дело в том, что действие внушения ничуть не связывается обязательным образом с особым состоянием душевной деятельности, известным под названием гипноза, как то доказывают случаи осуществления внушения, производимого в бодрственном состоянии. Более того - внушение, понимаемое в широком смысле слова, является одним из способов взаимодействия одного лица на другое даже при обыденных условиях жизни.

 В виду этого внушение служит важным фактором нашей общественной жизни и должно быть предметом изучения не одних только врачей, но и всех вообще лиц, изучающих условия общественной жизни и законы ее проявления. Здесь во всяком случае открывается одна из важных страниц общественной психологии, которая представляет собою обширное и мало еще разработанное поле научных исследований. [ 1 ]

* 1. Понятие и механизмы внушения

Внушение – воздействие одного человека на другого, частично или полностью неосозноваемое.

Внушение – подача информации, воспринимаемая без критической оценки и оказывающая влияние на течение нервно – психических воздействий.

Путём внушения могут вызываться ощущения, представления, эмоциональные состояния и волевые побуждения, а также оказывается воздействие на вегетативные функции без активного участия, без логической переработки воспринимаемого.

Внушение является компонентом обычного человеческого общения, но может выступать как специально организованный вид коммуникации, предполагающий не критическое восприятие сообщаемой информации, противоположной убеждению.

Если убеждение сопровождается неизбежной критикой, в той или иной степени проявляющейся со стороны убеждаемого, то внушение, как образно выразился В. И. Бехтерев, входит в сознание человека «не с парадного входа, а как бы с заднего крыла, минуя сторожа – критику». [ 1 ]

Внушение невозможно при отсутствии семантического (смыслового) содержания и сообщения. Например, человеку нельзя что – либо внушить на незнакомом ему языке.

Многообъёмность слова, как специфического раздражителя ВНД может быть показана на следующих случаях. Часто, если один человек заявляет, что в помещении холодно, то и другие лица, находящиеся в этом помещении, начинают чувствовать, что им тоже холодно. Упоминание о вкусной пище вызывает усиленное выделение слюны. Слово может вызвать у человека не только такие относительно простые, но и сложные эмоциональные реакции. Радостное известие заставляет чаще биться наше сердце, учащает дыхание, вызывает улыбку.

Большую сенсацию в медицинских кругах произвели сообщения о возможности вызывания словесным внушением в гипнозе различных трофических изменений кожи: синяков, волдырей, ожогов. Сумбаев и Бахтияров описывают опыты, в которых у испытуемых в гипнозе путём словесного внушения вызывались подкожные кровоизлияния как следствие мнимого ушиба, при этом они подчёркивают, что в гипнозе у испытуемого могут быть вызваны не только те трофические изменения кожи, которые имели у него место ранее.

Помимо семантической информации вводится ещё и добавочная – верифицирующая информация, повышающая достоверность основной. Так, например, вы можете сказать гипнотизируемому: «Веки отяжелели» или «Веки совсем отяжелели». Во втором случае добавочную информацию в слове «совсем» несёт ваш голос – интонация речи, мимика и один из главных компонентов – ваш авторитет.

Если эта добавочная информация не будет, то эффект внушения не наступит. И чем более уверенным тоном говорит человек, тем больше верифицированное действие оказывает его речь.

Социально – психологический аспект явлений внушения В. Н. Куликов усматривает в связи со следующими его особенностями. [ 15 ]

Во-первых, содержание внушения, в конечном счёте, всегда социально детерминировано, т. к. оно определяется идеологией, моралью, политикой того общества, чьи интересы и цели защищает источник суггестивной (внушаемой) информации.

Во-вторых, процесс внушения представляет собой взаимодействие членов суггестивной пары, в роли которых выступают социальные общности и составляющие их личности.

В-третьих, ход и исход процесса внушения зависит от того, кто оказывет внушающее воздействие, а также от тех влияний, которые они испытывают со стороны своего социального окружения.

В настоящее время внушение является составной частью нормального человеческого общения. Вместе с другими способами общения внушение выполняет важные социально – психологические функции:

* содействует формированию общественной психологии людей, внедрению в сознание сходных взглядов и убеждений, мнений и оценок, норм деятельности и поведения
* направляет и регулирует активность личности, побуждая к одним делам и поступкам или удерживая от них.

Интересно отметить, что писатель Л. Н. Толстой и психоневролог В. М. Бехтерев в разное время и различными путями пришли к одной мысли о громадном значении внушения в воспитании. «Дети всегда находятся, и тем более чем моложе, в том состоянии, которое врачи называют первой степенью гипноза. И учатся и воспитываются дети благодаря этому состоянию. Так что учатся и воспитываются люди всегда только через внушение, совершающееся сознательно и бессознательно».

Говоря о внушении, нельзя не остановиться на вопросе веры человека, которую можно рассмотреть как отношение субъекта к событиям, теориям и даже вымыслам, которые принимаются как достоверные и истинные.

Термином «вера» обозначается также убеждённость в истинности научных выводов, уверенность в неизбежном осуществлении какого – либо события, социального идеала.

Например, огромное количество людей верит гороскопам, хотя беспристрастные проверки не раз показали несостоятельность астрологических предсказаний и астрологических анализов личности.

Возможно, люди верят в предсказания, потому что они, как это не парадоксально, верны. Но верны они, потому что настолько обобщены, уклончивы и туманны, что пригодны для всех и ни для кого. Здесь работает известное психологам явление «эффект Барнума» в честь известного американского антрепренера и владельца цирка Финеаса Барнума. Эффект Барнума можно сформулировать так: «Человек склонен принимать на свой счёт общие, расплывчатые, банальные утверждения, если ему говорят, что они получены в результате изучения каких-то непонятных ему фактов». Видимо, это связано с глубоким интересом, который каждый из нас испытывает к собственной личности и, конечно, к своей судьбе.

Важный фактор действия эффекта Барнума состоит в том, что мы любим комплименты, но относимся с сомнением к критическим высказываниям в наш адрес. Это не значит, что гороскоп, чтобы в него поверили, должен состоять из одних восхвалений. Допустимы и указания на некоторые простительные недостатки характера. Например, «Оптимист всегда смотрит в будущее». Экстраверт обладает развитым интеллектом. Имеются признаки упрямства (первый недостаток). Ум быстрый, но в работе плохо справляется с мелочами и нуждается в сотрудниках, которым можно было их поручить (второй недостаток). Отмечено два недостатка, но с каким тактом это сделано.

Ещё один фактор, работающий в пользу эффекта Барнума: к астрологам часто обращаются люди несчастные, озабоченные, запуганные жизнью, впавшие в депрессию. Им нужна положительная и основанная на «древней науке» информация об их характере и о будущем. Для них это своеобразная форма форма психотерапии, ослабляющая волнение, страхи, неуверенность в себе.

По Фрейду человеку свойственно помнить положительные высказывания о себе и своём будущем и забывать отрицательное. Важно и то, что услуги астролога, как правило, довольно дорого стоят. Заплатив чувствительную сумму за личную консультацию, вы подсознательно не пожелаете признать, что выбросили деньги зря.

Ещё один эффект известный психологам. Гороскопы влияют на людей, для которых они составлены. Так, например, прочитав, что вашему знаку зодиака свойственна особенная честность, вы будете стараться «не ударить в грязь лицом» и поддерживать репутацию своего созвездия.

По И. Павлову «внушение – есть наиболее упрощённый типичнейший условный рефлекс человека. В практике общения воздействию внушеня противостоит процесс контрвнушения [ 11 ]

Контрвнушение – это отношение суггерента к личности суггестолога. Его механизм формируется в процессе общего развития личности под влиянием воспитания.

В. Н. Куликов выделяет несколько видов контрвнушаемости:

* ненамеренная и намеренная

Основой первой является свойственная людям некоторая степень сомнения, недоверия и критичности, проявляющаяся на неосознаваемом уровне. Они начинают действовать в момент внушения автоматически.

 Намеренная – критически анализирует то, что ему пытаются внушить, сопоставляя содержание внушения со своими взглядами и убеждениями и в той или иной степени не принимает их.

* индивидуальная и групповая.

Индивидуальное контрвнушение обусловлено характерологическими и возрастными особенностями психики, её жизненным опытом, социальными установками. Под групповым контрвнушением понимается противодействие внушению со стороны группы.

* общая и специальная

Первое основывается на общей критичности личности в отношении внешних воздействий. Специальное контрвнушение имеет более узкую сферу действий вплоть до установки одного суггестолога или контрвнушаемой информации.

 Склонность человека поддаваться внушению со стороны других людей называется внушаемостью.

Внушаемость – это степень восприимчивости к внушению, определяемое субъективной готовностью подвергнуться и подчиниться внушающему воздействию или готовность изменить поведение не на основании разумных, логических доводов, а по одному лишь требованию или предложению, которые исходят от другого лица или группы лиц.

При этом сам человек не отдаёт себе ясного отчёта в такой ситуации. Подчиняясь, он продолжает считать свой образ действий как бы результатом собственной инициативы и самостоятельного выбора.

К числу свойств личности, благоприятствующих повышенной внушаемости, относятся: неуверенность в себе, низкая самооценка, чувство собственной неполноценности, покорность, робость, стеснительность, доверчивость, тревожность, впечатлительность, слабость логического мышления, медленный темп психической деятельности. (см приложение, таблица № 1)

Выделяют следующие ситуативные факторы, влияющие на повышение индивидуальной внушаемости:

* психофизиологическое состояние субъекта (покой, релаксация, а также сильное эмоциональное возбуждение, стресс и т. д.);
* низкий уровень осведомлённости в обсуждаемом вопросе или выполняемом виде деятельности;
* дефицит времени для принятия решения

В процентном отношении все люди делятся по степени гипнабельности – подверженности внушению. По данным Хилгарда, 10% людей вовсе не подвержены гипнозу, 30% - слабо выраженная гипнабельность, 30% - гипнабельность средней степени и 30% лиц с высокой гипнабельностью. [ 8 ]

Число женщин – гипнотиков всегда превышает величину у мужчин и со

ставляет 66,6% любой аудитории.

**Концепции механизма внушения**

Внушение как средство воздействия на психику реализуется только в силу того, что у человека есть определённый механизм, предоставляющий ему возможность воспринимать внушающие влияния и отражать их.

К сожалению, наука в настоящее время не в состоянии исчерпывающе раскрыть все «секреты» психики. Не решена полностью и проблема физиологии внушения. Однако отдельные теории дают ответ о природе механизма внушения. Это физиологическая теория внушения И. П. Павлова о взаимодействии первой и второй сигнальных систем, а также на теории установки Д. Н. Узнадзе. [ 18 ]

Согласно учению И. П. Павлова, высшая нервная деятельность осуществляется у человека несколькими инстанциями. Первая из них – общая у человека и высших животных – первая сигнальная система, устанавливающая временные связи в результате непосредственного взаимодействия агентов внешнего мира.

Вторая сигнальная система имеется только у человека. Она – основа речевой деятельности и отвлечённого мышления человека. «Конечно, слово для человека есть такой же реальный условный раздражитель как и все остальные общие у него с животными, но вместе с тем и такой многоообъемлющий, как никакие другие, не идущий в этом отношении ни в какое количественное и качественное сравнение с условными раздражителями животных». [ 11 ]

Слово, благодаря всей предшествующей жизни взрослого человека, связано со всеми внешними и внутренними раздражителями, приходящие в большие раздражителями, приходящими в большие полушария, все их заменяет и потому может вызвать все те действия, реакции организма, которые обуславливают те раздражения.

Таким образом, внушение есть наиболее упрощённый типичнейший условный рефлекс человека. Внушение есть концентрированное раздражение определённого пункта или района больших полушарий в форме определённого раздражения, ощущения или следа – представления то вызванное эмоцией, то произведённое посредством внутренних связей; ассоциаций – раздражение, получившее преобладающее, незаконное и неодолимое значение».

Эффект внушения состоит в концентрации возбуждения в определённом очаге коры головного мозга. Так как это сильное возбуждение проходит в условиях заторможенности остальной коры, содержание внушающего воздействия приобретает неодолимую «незаконную» силу. Охарактеризованное физиологическое явление находит своё выражение в психике в том, что сознание сужается и сосредотачивается на чём-то одном.

В этих условиях оно перестаёт должным образом контролировать действия человека и его психическое состояние. Поступки и внутреннее состояние не находятся под контролем сознания. Однако это не означает полного отрыва неосознаваемого от сознательного в процессе внушающего воздействия и реализации внушённых установок.

Установка – механизм, регулирующий поведение человека в тех случаях, когда воздействие воспринято путём внушения.

Глубокое экспериментальное и теоретическое обоснование психологического феномена установки дал грузинский учёный Д. Н. Узнадзе.

Установка представляет собой предрасположение, определённую предуготовленность организма при поведенческих актах.

Установка – инструмент субъекта в целом, в каждый конкретный момент его деятельности.

Установка есть внутренняя форма поведения, она возникает при наличии определённой потребности и под воздействием объективной среды. Прежде чем совершается определённый акт деятельности, организм весь в целом должен прийти в состояние готовности.

Именно эта настройка всех физических и психических процессов составляет установку индивида. Любой поведенческий акт человека представляет собой реализацию установки.

Следовательно, между стимулом и реакцией организма всегда существует важнейший компонент поведенческого акта – состояние организма, его готовность, «акцептор действия», т. е. Установка. [ 18 ]

Путём вербального воздействия мы создаём у человека установку на осуществление определённого действия. Но выработка и фиксация установки в обычных условиях проходит не так просто и прямолинейно. Создание самой установки зависит от внутреннего состояния организма. В условиях гипнотического внушения или психологического расслабления, при общей заторможенности клеток головного мозга сужении сознания облегчается, задача выработки установки. Но последующая реализация установки (внушённого состояния или поведенческого акта) будет зависеть соответствия ситуативного прообраза, созданного установкой, и реальной ситуации.

Итак, раскрывая место установки в поведенческом акте, характеризуя установку как внутреннюю неосозноваемую форму психической активности, мы тем самым описываем модель механизма внушения.

Обратимся к примеру. Мы хотим внушить испытуемому, находящемуся в бодрствующем состоянии, определённый поведенческий акт: выпить из стакана воду. Для этого начинаем разговор о жажде, наливаем в свой стакан воду и с жадностью пьём, выражая всем своим видом удовольствие, сообщая, что вода вкусная и прохладная. Внушение в данном случае опирается на определённый уровень потребности организма испытуемого в утолении жажды.

Обозначим данную потребность через «П1», а само внушение буквой «В».

Опираясь на существующие у человека потребности, внушение или усиливает или изменяет их и создаёт тем самым новые потребности. В нашем случае внушение усилило жажду. Возникла новая потребность, назовём её «П2». Новая потребность образует соответствующую внушению установку («У») на предстоящее действие («Д»).

У нашего испытуемого путём внушения была создана установка (состояние готовности организма) удовлетворить жажду. Поэтому естественно, что он берёт стакан в руки и пьёт. Это действие совершается им не как результат обдумывания, а на основе прошлого опыта.

Выразим этот опыт через букву «О», а действие, совершённое в виде импульсивного поведения, обозначим через «ИП».

Символическое выражение различных компонентов поведенческого акта даёт возможность в виде схемы изобразить процесс влияния внушения на определённое действие. Эта схема в соответствии с тем, что было сказано выше, приобретает следующее выражение:

В – П1 – П2 – У – О – ИП – Д

Можно предположить, что аналогичная схема отражает модель поведенческого акта, совершаемого под влиянием не только внушения, но и любого внешнего воздействия.

В чём же особенность влияния внушения?

Его специфика состоит в том, что эта сложная схема поведенческого акта протекает здесь неосознаваемо. Контроль сознания или совершенно отсутствует или значительно ослаблен.

Внушая что-либо испытуемому, находящемуся в гипнозе, мы, разумеется, идём в обход сознания. Но соответствующий акт легко внушить человеку и в бодрствующем состоянии.

Следовательно, предлагаемая схема должна показывать и ту сферу психики, которая превалирует в процессе выполнения внушённого действия.

Естественно – научные основы механизма внушения показывают универсальность этого явления и открывают перспективы для управления суггестией в социальной работе, в психолого – педагогических целях.

* 1. **Внушение в бодрственном состоянии.**

 Есть лица, для которых бодрственное состояние сознания представляет почти столь же благоприятное условие для внушения, как и гипноз. У такого рода лиц удаётся всякое вообще внушение и в совершенно бодрственном состоянии, следовательно, при наличности воли. Словом, у этих лиц внушения могут быть производимы в бодрственном состоянии так же легко и просто, как у других в состоянии гипноза.

 Для действительности внушения от такого лица не требуется ничего кроме того, чтобы он слушал и не противодействовал. Если он начинает противодействовать внушению, достаточно усилить последнее, а если этого не достаточно, то стоит только внушить, что сопротивление не возможно, и внушению открывается полный простор.

 Вся особенность этих лиц сводится к тому, что они допускают в своё сознание вторгнутся посторонней идее пассивно, не вмешиваясь своим «я» в сущность и критику этой идеи, иначе говоря, пропуская её в своё сознание без активного внимания подобно тому, как человек воспринимает что-либо в рассеяности.

 Всякий знает, что, будучи рассеяными и невнимательными, мы можем давать на задаваемые вопросы совершенно не подходящие для нас ответы; можем признавать то, что мы несомненно отвергнули бы, если бы отнеслись к вопросу с вниманием, нередко мы незнаем даже, что данный вопрос был нам задаваем, иначе говоря, мы имеем настоящую амнезию. С другой стороны, при отвлечении внимания мы не замечаем нередко своих ощущений, можем даже заглушить резкие болезненные ощущения. В других случаях мы испытываем без всякой видимой причины безотчётную тоску или душевную боль, или же нам незаметно для нас самих может быть навязан тот или другой мотив, привита та или иная идея и т. п.

 Словом, в состоянии рассеянности, когда наше «я» чем-нибудь занято или отвлеченов известном направлении, мы получаем состояние, благопричтствующее внушению, вследствие чего, будучи введено в психическую сферу, оно проникает в него помимо «я» или, по крайней мере, без его активного участия и не может быть подвергнуто соответствующей критике и переработке.

 Таким образом, не подлежит никакому сомнению, что облегчённая восприимчивость к внушениям наблюдается иногда и в нормальном психическом состоянии. Но суть в том, что в таком случае внушаемые лица по отношению к производимым внушениям, веря в их магическую силу, не в состоянии обнаружить никакого психического противодействия и подчиняются им совершенно пассивно.

 Благодаря этому, внушения легко входят в их психическую сферу помимо их «я», точнее говоря, помимо их личного сознания, следовательно прививаются непосредственно, так сказать, в самые недра психической сферы, помимо всякого участия воли и действуют так же неотразимона субъекта, как и внушения, производимые в гипнозе.

 Таким образом, для внушения в сущности не нужно сна, не нужно даже никакого подчинения воли внушаемого лица, все может оставаться, как обыкновенно, и тем не менее внушение, входящее в психическую сферу помимо личного сознания, или так называемого «Я», действует на последнего как бы магически, подчиняя его внушенной идее.

 Для доказательства этой истины нет надобности даже обращаться к тем или другим патологическим примерам, так как подоыное же и при том не менее яркие примеры мы можем почерпнуть и вне клиник. Известно, какую магическую силу имеют в некоторых случаях заговоры знахарей, сразу останавливающие кровотечения, не менее известно и целительное значение так называемых симпатических средств, к которым так охотно прибегали в особенности в старое время при сильном распростронении веры в эти средства. На этом внушении в бодрственном состоянии основано известное целебное значение королевской руки, магическое действие хлебных пилюль, лечение желтым и красным электричеством Моттея, магическое слово аббата Фариа, одним повелением исцелявшего больных. [ 1 ]

* 1. **Невольное внушение и взаимовнушение**

 Вообще надо признать, что, так как большинство лиц не может удержать себя от невольного сопротивления посторонним психическим воздействиям, то естественно, что действие внушения в бодрственном состоянии в более или менее резко выраженной степени удаётся далеко не у всех. Для осуществления внушения в этих случаях именно и нужна подготовляющая обстановка, которая устраняет невольное сопротивление со стороны лица, подвергающегося внушению.

 Тем не менее в обыденной жизни мы встречаемся нередко с действием невольного внушения, производимого при естественном общении одного лица с другим.

 Это внушение происходит незаметно для лица, на которое оно действует, а потому обыкновенно и не вызывает с его стороны никакого сопротивления. Правда, оно действует редко сразу, чаще же медленно, но зато верно закрепляется в психической сфере. [ 2 ]

 Чтобы пояснить этот факт можно привести пример: когда в компании скучающих людей появляется веселый человек, все тотчас же невольно, не замечая того сами, заражаются его весельем, приободряются духом, и общество из скучного, монотонного делается очень веселым и оживленным. В свою очередь, оживление общества действует заразительно и на лицо, внесшее это оживление, в силу чего его душевный тон еще более приподнимается.

 Так как в этом случае дело идет о взаимном психическом влиянии одного лица на других и обратно, то правильнее всего это состояние называть невольным взаимовнушением.

 Нужно при этом иметь в виду, что действие невольного внушения и взаимовнушения гораздо шире, чем можно было бы думать с самого начала.

 Оно не ограничивается только отдельными более или менее исключительными лицами, подобно намеренному внушению, производимому в бодрственном состоянии, и также не требует для себя никаких особых необычных условий подобно внушению, производимому в гипнозе, а действует на всех и каждого при всех возможных условиях.

 Само собой разумеется, что и в отношении непроизвольного прививания психических состояний существуют большие различия между отдельными лицами в том смысле, что одни, как более впечатлительные, более пассивные, и следовательно более доверчивые натуры, легче поддаются непроизвольному психическому внушению, другие же менее; но разница между отдельными лицами существует лишь количественная, а не качественная, иначе говоря, она заключается лишь в степени восприимчивости к ненамеренному или невольному внушению со стороны других лиц, но не более.

 Невольное внушение и взаимовнушение таким образом, как мы его понимаем, есть явление более или менее всеобщее. Возникает однако вопрос, каким способом могут прививаться нам идеи и вообще психические состояния других лиц и подчинять нас своему влиянию? Есть полное основание думать, что это прививание происходит исключительно при посредстве органов чувств.

 Но нет ничего убедительнее в смысле непосредственной передачи психических состояний от одного лица другому, как передача патологических явлений. Всякому известно, что истерика, случившаяся в обществе, может повлечь за собой ряд других истерик; с другой стороны, заикание и другие судорожные формы легко передаются предрасположенным субъектам совершенно непосредственно, путем невольного и незаметного прививания или внушения. [ 4 ]

1. Гипноз, как проявление внушающего поведения

Гипноз – уникальный феномен, который привлекает к себе особое внимание и нередко окружён не только ореолом таинственности, но и многочисленными предрассудками.

История изучения гипноза полна драматизма: периоды живого интереса к нему многочисленных исследований сменялись периодами охлаждения и даже отрицания его существования.

Повышенный интерес к гипнозу возник в конце XVIII в. во Франции благодаря венскому врачу Ф. Месмеру, создавшему учение о «животном магнетизме».

Двадцатый век ознаменовался широкими исследованиями в области гипноза, появлением новых теоретических концепций.

Большой вклад в изучение гипноза внесли следующие учёные, психологи, физиологи В. М. Бехтерев, И. П. Павлов, З. Фрейд, Л. Кьюби и С. Марголин, Э. Хилгард, М. Орн, В. Е. Рожнов и т. д.

В. М. Бехтерев, признавая гипноз как клиническую реальность, считал, что он вызывается внушением, которое «есть не что иное как прививание путём слова или другим каким-либо способом различных психических явлений, например, чувства, ощущения, идеи или действия другому лицу при отвлечении его волевого внимания или сосредоточения».

Павловское направление рассматривало гипноз как частичный сон, частичное торможение, переходное состояние между бодрствованием и сном.

Фрейд рассматривал гипноз как особую форму перенесения. Он считал, что гипнотизёр в процессе гипнотической индукции занимает место родителей гипнотизируемого лица и возрождает комплекс Эдипа с его любовью и страхом, определяя тем самым либо успокаивающий «материнский», либо устрашающий «отцовский» типы гипноза.

Согласно концепции И. П. Павлова, гипноз – это естественный психологический феномен, повышенная потенциальная готовность психики к приёму информации, её переработки и реализации в деятельности. Гипнотическое состояние характеризуется максимальной мобилизацией резервных возможностей человеческой психики, «когда изменённая функция сознания и самосознания получает расширенные возможности управления центральной и периферической нервными системами, включая некоторые элементы бессознательного, а в какой-то степени и организмом в целом». [ 12 ]

**Феномен гипноза**

В гипнотическом состоянии репродуцируется практически любая деятельность, любое психическое состояние (имевшее место в жизненном опыте субъекта), моделируются самые разнообразные клинические проявления.

Двигательная сфера: Гипнотическое внушение может вызвать любое произвольное движение. Так, посредством внушения осуществлять движения рук, ног, тела в любом направлении, а в глубоком гипнотическом состоянии можно также лишить возможности движения, вызвать паралич рук.

Сенсорная сфера: В состоянии гипноза спонтанно и с помощью внушения происходит понижение чувствительности к боли, прикосновению. Гипнотик не реагирует ни жестами, ни мимикой. Путём внушения вызывается снижение и увеличение остроты зрения, полная слепота и т. д.

В гипнотическом состоянии продуцируются самые разнообразные галлюцинации и иллюзии. Гипнотизируемый съёживается от мнимого холода с появлением гусиной кожи, «изнывает от жары», обмахиваясь воображаемым веером. Гипнотика можно отправить в «кинотеатр», где он будет «смотреть» кинокомедию и живо реагировать, смеяться.

Процессы порождения сенсорных образов основываются на прежнем жизненном опыте испытуемого. Например, слюнотечение и соответствующая реакция в гипнозе на мнимый лимон возникнут лишь в том случае, если гипнотик знает его вкус.

Гипнотизируемому можно внушить, что он не видит и не слышит человека, находящегося непосредственно перед ним и он не реагирует на любые действия этого человека.

Память: В постгипнотическом состоянии большинство испытуемых могут вспомнить почти всё, что происходило в гипнозе, другие забывают лишь частично, третьи не помнят абсолютно ничего.

В гипнозе наблюдается повышенная способность к восстановлению забытых воспоминаний различного возраста (гипермнезия), а также можно вызвать искусственную амнезию, т. е. «стереть» из памяти определённые периоды его жизни, и он, например, забывает, что недавно женился, переехал на другое место жительства и т. д.

Диссоциация – способность субъекта вычленить себя из текущей ситуации. Гипнотик может «выйти из себя», «оставить свою оболочку» и наблюдать себя со стороны. Например, загипнотизированному пациенту, сидящему в кресле стоматолога, говорится: «Вы не возражали бы выйти в парк? Такой прекрасный день. Не правда ли?» И субъект не ощущает боли, т.к. он, «отделённый от тела» прогуливается по парку. В результате он становится не чувствительным к манипуляциям стоматолога.

В глубокой сомнамбулической стадии гипноза вызываются самые разнообразные превращения личности, регрессия и прогрессия возраста с соответствующим поведением. Взрослый мужчина в «пятилетнем возрасте» шалит, играет детской саблей. [ 10 ]

**Постгипнотическое внушение.**

Этот феномен находит своё выражение в различных актах, которые выполняются после выхода из гипноза в ответ на специфические внушения гипнолога. Запрограммированное во внушении действие реализуется испытуемым в постгипнотическом периоде автоматически, помимо его воли.

Сомнамбулизм – глубочайшая стадия гипноза. Особенностью этой стадии является то, что внимание субъекта полностью локализуется на словах гипнолога, к которому проявляется повышенное доверие. В гипнотическом состоянии устанавливается раппорт – тесная связь и глубокая взаимозависимость гипнотика и гипнолога, нарастает внушаемость, вплоть до состояния особой гипервнушаемости.

Гипнотическое внушение автоматически приобретает статус убеждённости. Вводимая информация принимается за действительность, сливается с концепцией гипнолога, в соответствии с которой и реализуется.

У многих складывается ложное впечатление об абсолютной власти гипнолога и его возможности неограниченного управления психикой гипнотика. Между тем гипнотик не является каким – то автоматом, проявляющим полную покорность. На самом деле, он в состоянии различным образом противодействовать требованиям гипнолога. Беспрепятственно выполняются только нейтральные для личности инструкции, т.к. они не противоречат основным чертам его характера.

Даже в случаях глубокого транса испытуемого невозможно заставить совершить действия, которые не согласуются с его мировоззрением, ценностями, личностными установками, что с очевидностью свидетельствует о сохранении контроля над гипнологической ситуацией.

Гипноз является одним из самых долговечных методов лечения, выдержавшим испытание временем. В медицинской практике гипноз используется как релаксация, анестезия и анальгезия. [ 5 ]

Гипноз представляет собой гуманное средство воздействия на психику не только больных, но и здоровых. Гипнотические методы успешно исполняются во многих прикладных направлениях. Например, в спортивной психогигиене гипнотическое воздействие вводятся с целью регуляции психических состояний и уровня работоспособности. Гипноз в сочетании с аутогенной тренировкой является эффективным средством ликвидации и профилактики неблагоприятных предстартовых состояний, восстановления работоспособности с помощью внушённого сна – отдыха.

Вполне оправданно в настоящее время применение суггестивных воздействий в педагогическом процессе с целью формирования социально ценных установок. [ 4 ]

Важную роль играет в решении исследовательских задач как метод экспериментальной физиологии и психологии.

**Применение гипноза в лечебных целях**

Лечение внушения в гипнозе представляет собой один из важных методов психотерапии. Под психотерапией комплексное лечение воздействием на психику больного. Сюда относится и та беседа, которую ведёт врач любой специальности со своими больными, ставя своей целью рассеять излишние опасения за своё здоровьё, страх перед предстоящей операцией. [ 16 ]

Большое значение для успеха лечения имеет обстановка, которая окружает больного в лечебном учреждении: светлые, полные воздуха палаты, заботливое и внимательное отношение со стороны персонала.

Словесное воздействие при правильном его использовании может превратиться в сильнейшее лечебное средство, а при неосторожном, непродуманном употреблении – принести больному существенный вред. Например, атрогенное заболевание (от греч. «atros» – врач и «genos» – происходящий) – разные замечания врача о тяжести болезненного состояния приводят к возникновению самостоятельного заболевания, проявляющегося в повышенной мнительности и страхах больного.

Вредные последствия гипноза могут проявляться при частом гипнотизировании (вырабатывается склонность к аутогипнозу), а также при неправильно построенных формулах внушения. В этих случаях возможны спонтанные галлюцинации, постгипнотический бред.

Постепенное выведение из гипноза также может явиться причиной плохого самочувствия (головные боли, сонливость).

К противопоказаниям к гипнозу относят интоксикации с высокой температурой тела и спутанностью сознания.

Осложнения в виде отдельных симптомов или истероидных реакций возникают только у больных с психологическими тенденциями по отношению к терапии.

### Внушение в психолого- педагогической работе

Внушение играет огромную роль в процессе воспитания.

Исследования и наблюдения, проводившиеся В. М. Бехтеревым, свидетельствовали о значительной внушаемости детей. Он один из первых указал на внушающую силу детского коллектива. Именно, благодаря воздействию коллектива ребёнку непосредственно, путём внушения прививается и всё плохое и всё хорошее. В практике учебно-воспитательной работы большую роль, по мнению В. М. Бехтерева, играет авторитет педагога, его личный пример и соблюдение меры внушающего воздействия. Он подчёркивал пользу приучения детей к критическому обсуждению усвоенного материала. В своей широко известной брошюре «Внушение и воспитание» В. М. Бехтерев указывал на достоинства самостоятельной работы школьников, которая делает ученика независимым от слепого восприятия слов учителя. Самостоятельной работа развивает в ученике самооценку, создаёт доверие к себе, что непосредственно влияет на формирование его характера.

В. М. Бехтерев подчёркивал, что внушение необходимо применять во всех тех случаях, когда дурные привычки или другие ненормальные проявления укоренились в личности ученика. Внушение – это приём, который исправляет иногда даже очень тяжёлые и запущенные воспитателем случаи.

Ссылаясь на авторитетные источники, В. М. Бехтерев считает, что в отдельных случаях возможно применение и гипноза для решения педагогических задач. Он приводит сообщение Берильона о преодолении у одного мальчика с помощью гипнотического внушения привычки к воровству.

Предвосхищая данные будущих исследователей в области суггестопедии, В. М. Бехтерев считал, что педагогического эффекта можно добиться и не вводя ребёнка в состояние гипноза. Внушение даёт хороший результат, если проводить его в бодрствующем состоянии. Для такого воздействия достаточно предложить ученику закрыть глаза и затем провести внушение так же, как это делают, когда человек находится в состоянии гипноза.

Среди различных дефектов, успешно устраняемых путём внушения, В. М. Бехтерев называет детскую ложь, курение табака, чрезмерную застенчивость, отсутствие интереса к знаниям – всё эти случаи отклонения от нормального развития требуют, по мнению Бехтерева, воздействие на ребёнка методом внушения. Но само внушение не может применяться шаблонно. Оно должно сообразовываться с индивидуальными особенностями ребёнка, учитывать причины возникших недостатков. [ 1 ]

Различают следующие виды внушения в психолого – педагогической работе:

1. прямое внушение. К нему относятся команды, приказы, внушающие постановления.

Команды и приказы способствуют выработке у человека автоматизма действий. В жизни требуется совершать некоторые поведенческие акты автоматически, не раздумывая, полностью доверяя слову – сигналу для этих действий.

Характерной чертой приказов и команд является то, что они исполняются тогда, когда обычно требование аналогичного содержания, возможно, вызвало бы сопротивление. Именно эта черта команд и приказов как форм словесного воздействия позволяет отнести их к разряду внушающего влияния. При исполнении команд не рассуждают, а выполняют немедленно.

Команды и приказы так же как внушающие наставления, относятся к прямому внушению, но по природе своего воздействия качественно различны.

Внушающее наставление не рассчитано на автоматизм поведения, оно создаёт установку. Команды и приказы действенны тогда, когда сформировался соответственный навык и исполнение требования становится точным и в значительной мере автоматизированным.

Большое значение внушающего воздействия команд и приказов заключается в том, что они являются важным средством дисциплинирования. Проблема использования команд и приказов в практике состоит в мере применения этих средств воздействия.

Внушающее наставление – вид внушения, применяемый для перестройки сложившихся отрицательных психологических отношений людей. [ 20 ]

Внушение как словесное воздействие не в состоянии изменить черты характера личности. Но внушающее наставление может создать необходимую установку – предуготовленность личности к совершению определённого поведенческого акта.

 Внушающее наставление применяется в виде лаконичных фраз, т. е. Формул внушения, произносимых максимально повелительным тоном. При этом, необходимо выразительно смотреть в глаза внушаемого, усиливая внушающее влияние слов. Иногда предлагается внушающему закрыть глаза и повторять отдельные словесные формулы: «Я всегда выполняю задания в назначенное время», «Я могу и хочу хорошо работать», «Мне нравится моя учёба».

Внушающее наставление – не универсальное суггестопедическое средство. Оно даёт наилучшие результаты, когда перед суггестологом пассивные, легковнушаемые люди.

Поэтому задача внушающего наставления состоит в том, чтобы дать человеку первый импульс к преодолению пассивности, лени, безразличия к своим успехам.

Например, в школе.

Коля М. – застенчивый мальчик. Учась в 1-м – 2-м и третьем классах проявлял устойчивую недооценку своих возможностей. В четвёртом классе началось предметное преподавание. Это отрицательно повлияло на успехи Коли. Нередко он отказывался выходить к доске, говорил тихим, срывающимся голосом, часто останавливался и ждал подсказки с места.

Опытная учительница русского языка, Татьяна Ивановна Ш., умело поставив «диагноз» духовного состояния Коли, на очередном уроке сказала: «Проверила ваши сочинения. Одно из лучших у Коли. Он молодец. Коля встань! Поправь плечи! Так хорошо! Посмотри мне в глаза. Ты можешь и будешь отвечать громко и уверенно выученный урок! Иди к доске!»

Ответ Коли был не очень правильным, но говорил он громко, уверенно, постоянный испуг в глазах исчез.

Здесь педагог требует от ученика не размышлений, а повиновения.

1. косвенное внушение. Рассчитано также на безоговорочное принятие информации, но само сообщение подаётся не в приказной (императивной) форме, а в виде раскрытия факта или описания какого-либо случая, которое будучи воспринято человеком, оказывает, помимо воли и критики субъекта влияние на его поведение. Это воздействие путём примера большой внушающей силы или рассказа, влияющего на человека окольным путём.

Намёк осуществляется в целях воздействия на эмоции и установку человека путём шутки, иронии, совета, аналогии.

Внушающее косвенное одобрение: Одобрение, похвала рассчитаны на эмоциональное восприятие и имеют большую внушающую силу – человек внутренне утверждается в своих силах и возможностях.

Внушающее косвенное осуждение: Эта форма косвенного внушения обычно немногословна. Это лаконичное, но действенное влияние слов, рассчитанное не на «лобовую атаку». [ 20 ]

1. самовнушение. Применение в воспитательных целях самовнушения требует довольно высокого развития личности. Самовнушение успешно используется для преодоления страха перед трудностями, для снижения или повышения уровня притязаний, для преодоления неуверенности в своих силах и в других подобных случаях, связанных с усилением воли и борьбой с внутренними колебаниями.

Важнейшим показателем целесообразности использования самовнушения является высокая степень сознательности человека. При соблюдении этого условия обучение приёмам самовнушения не составляет для суггестолога особого труда, так как человек сам видит свои недостатки и сознательно стремится их преодолеть.

В первоначальной беседе педагог или психолог разъясняет человеку, что успех самовнушения находится в прямой зависимости от степени его собственного желания достичь цели (избавиться от недостатка), а также от его умения сосредоточиться на предмете внушения.

Формулы самовнушения произносятся от первого лица, в настоящем времени, в утвердительной форме: «Я могу выполнить это в лучшем виде» и пр.

Сеансы самовнушения проводятся перед сном и сразу после пробуждения. Именно в это время кора головного мозга слегка заторможена, вследствие чего снижена критическая сторона психики.

Если субъект обучен приёмам аутотренинга, то целесообразно формулы самовнушения произносить в состоянии мышечной релаксации. Владея техникой психорегулирующей тренировки, человек расслабляется, а затем сам несколько раз подряд произносит фразы, настраивающие на достижение намеченной цели.

В педагогике используют такой вид внушения как релаксация в системе нравственного воспитания и в дидактических целях. Этот вид внушения проводят с «трудными» детьми, детьми с различными отклонениями от нормы, антисоциальными установками.

Релаксопедия представляет собой вербальное внушение, использующее релаксацию (психическое и физическое расслабление) как средство, способствующее усилению внушающего действия слов.

Релаксация обеспечивает известное отключение сознания от раздражений, поступающих из внутренней и внешней сфер.

Вводя школьника в состояние расслабления, мы временно как бы «обрезаем» многочисленные внутренние и внешние каналы связи психики и оставляем только один – внушающий голос педагога. Тем самым в состоянии релаксации повышается восприимчивость ребёнка к внушению.

Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что релаксация для детей абсолютно безвредна, способствует отдыху, учит мобилизации всех сил организма, создаёт условия для высокой эффективности внушения, направленного на преодоление негативных установок нравственного поведения.

Релаксация в дидактических целях включает в себя принципиальные возможности интенсификации процесса обучения путём суггестопедического ввода учебной информации.

Ни медицинских, ни педагогических противопоказаний релаксация не знает. Поэтому, практически, начиная с пятого класса, можно в любой учебной аудитории вводить информацию, рассчитанную на запоминание релаксопедическим путём.

* 1. Самовнушение и аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка – активный метод психотерапии, психогигиены и психопрофилактики, который повышает возможности организма.

AT разработана в 1932 году немецким врачом И. Г. Шульцем, на основе его наблюдений за своими пациентами, которых он лечил при помощи гипноза. Шульц И. Г. Заметил, что пациенты без его помощи могут входить в то состояние покоя, расслабленности, частичного и полного сна, которое он вызывал у них обычно при помощи гипноза.

Метод AT основан на активном самовнушении на фоне мышечного расслабления. В настоящее время существуют различные варианты AT, применяемые для различных целей. Классическая AT состоит из двух ступеней: первой – низшей и второй- высшей. AT не дает осложнений. Нельзя заниматься AT только на фоне остро развивающихся заболеваний – сосудистых, инфекционных, психических. [ 14 ]

Главная задача начинающего заниматься AT – это научиться расслабляться, вызывать ощущение тяжести и тепла в теле. Если Вы сможете добиться состояния полного расслабления, то в таком состоянии формулы, произносимые вами мысленно, начинают срабатывать. Ваш мозг, несмотря на полнейшее расслабление тела, так же хорошо работает. Вы все слышите и понимаете, что происходит вокруг Вас. Просто Ваше тело как бы не существует в данный момент. Это и есть тот самый, нужный Вам, рабочий фон. Вы можете во время сеанса аутогенного погружения внушить себе, что угодно: дать установку на выполнение с удовольствием какой-либо опостылевшей вам работы, поставить себе сверхзадачу, активизировать психические и физические функции.

Аутогенной тренировкой можно заниматься самостоятельно. Иногда, в самом начале тренировок возникают пугающие ощущения – «аутогенные разряды». Эти аутогенные разряды могут проявляться в том, что в момент погружения в состояние расслабленности занимающийся вдруг «видит» в зрительном анализаторе мириады цветовых пятен, искры, даже целые картины, «слышит» необычные звуки и голоса, испытывает чувство падения в бездну или просто чувство полета, ощущает вкус каких-то продуктов, ощущает запах и т.д. Эти явления часто пугают человека и отбивают у него охоту заниматься AT. Эти неприятные ощущения не представляют никакой опасности для занимающегося и, как правило, проходят через несколько занятий AT.

Аутогенная тренировка состоит из двух ступеней: первой – высшей и второй – низшей. Первая ступень включает в себя шесть классических упражнений условные названия которых: «тяжесть», «тепло», «дыхание», «сердце», «тепло в области солнечного сплетения», «прохлада в области лба». Человек, овладевший первой ступенью AT может влиять на свое настроение, вызывать у себя колоссальное желание заниматься любым неинтересным, но нужным делом влиять на работоспособность и самочувствие организма, развивать свои способности и многое другое (нужны только применять соответствующие формулы). Самовнушения при AT носят «неодолимый» характер, если они были выполнены правильно.

Первая ступень AT.

Первую ступень AT проще осваивать через комбинацию стандартных упражнений. Здесь дана комбинация первых четырех стандартных упражнений.

Цель этой комбинации добиться максимального расслабления мышц. Как правило, до того как приступить к выполнению этого упражнения нужно принять удобную позу, закрыть глаза и дать себе установку: «Я успокаиваюсь и расслабляюсь», Затем конкретно, по частям, производится расслабление тела с направлением внимания на те части тела, которые расслабляются. Проговариваем про себя: «Расслабляются мышцы лба, глаз, расслабляются мышцы затылка и шеи.» (При этом нужно прочувствовать то, о чем проговаривалось.) Мое внимание переходит на руки. Расслабляются пальцы и кисти рук. Расслабляются предплечья. Расслабляются плечи. Мои руки расслабляются. Мое внимание переходит на лицо. Мышцы лица расслабляются еще сильнее. Мое внимание переходит на ноги. Расслабляются пальцы ног и голеностопы. Расслабляются икроножные мышцы. Расслабляются мышцы бедра. Мои ноги расслаблены. Мое внимание переходит на лицо. Лицо полностью расслаблено. Мое внимание переходит на туловище. Расслабляются мышцы груди. Дыхание спокойное и легкое. Сердце работает хорошо и ритмично. Расслабляются мышцы живота. Расслабляются мышцы спины. Все мое туловище расслабляется. Я полностью расслабляюсь. Я расслаблен.

 ЗАТЕМ ВЫЗЫВАЕТСЯ ЧУВСТВО ТЯЖЕСТИ И ТЕПЛА «Приятная теплая тяжесть наполняет мои руки. Приятная теплая тяжесть наполняет мои ноги. Приятная теплая тяжесть наполняет мое туловище. Все мое тело тяжелое и теплое. Я полностью расслаблен» .

При первых тренировках можно проговаривать 2-3 раза каждую формулу, причем не слишком быстро, чтобы успевать прочувствовать вызываемые формулой ощущения. При проговаривании формул нужно образно представлять реальное чувство тяжести и тепла в руках, ногах, туловище. Теперь созданы условия – «рабочий фон» при котором будут действовать и формулы-внушения. (Не забудьте при выходе из этого состояния убрать чувство тяжести.) Выполняем пятое классическое упражнение – «тепло в области солнечного сплетения».

 Цель упражнения – научиться вызывать ощущение тепла в брюшной полости. Формула, применяемая в этом упражнении может выглядеть так: «Мой живот согревается приятным, глубинным теплом Мой живот согрет приятным теплом Солнечное сплетение излучает тепло» Шестое упражнение – «прохлада в области лба» выполняется с целью вызвать ощущение прохлады в области лба и висков. Это упражнение способствует снятию головных болей. Формула: «Мой лоб приятно прохладен. Я чувствую приятную прохладу в области лба».

Классическая высшая ступень AT

Иоган Шульц считал вторую ступень AT наиболее важной для овладения психическими процессами, создания нужного эмоционального фона. Классическая высшая ступень AT состоит из семи основных упражнений каждое из которых можно осваивать независимо друг от друга. Освоивший высшую ступень AT. Овладевает возможностью вызывать и удерживать перец своим мысленным взором образы и картины, абстрактно интуитивно мыслить, многократно увеличивает свои творческие возможности. Он становится способным к мысленному бессловесному гипнозу, навязыванию образов, лечению на расстоянии.

Упражнение N 1. Цель – научиться вызывать различные световые пятна и удерживать внимание, на каждом из них. Занимающийся выполняет это и последующие упражнений в состоянии аутогенного погружения.

Упражнение N 2. Цель – «увидеть» заранее заданный цветовой фон. Занимающийся скоро почувствует, что созерцание красного, оранжевого и желтого фона ассоциируется с теплом, (это создает эмоциональный подъем), зеленый и голубой – с состоянием покоя, синий и фиолетовый вызывают ощущение холода, черный и темно-красный – мрачное настроение, депрессию. Обычно на отработку этого упражнения уходит до 4-х месяцев. В результате тренировки занимающийся приобретает способность легко вызывать нужный эмоциональный настрой при помощи вызываемого цветового фона.

Упражнение N 3. Цель – выработать устойчивое внимание, позволяющее «видеть» конкретные предметы длительное время. Считается что упражнение освоено, когда на фоне различных предметов непроизвольно возникнет образ самого себя. На отработку упражнения уходит около года.

Упражнение N 4. Цель – отработать способность придавать каким-либо абстрактным понятием конкретное содержание. Тренирующийся должен научиться легко зрительно представлять объекты, ассоциирующиеся с такими абстрактными понятиями как «красота», «счастье», «свобода», «радость». Каждый ассоциирует эти понятия с образами, которые ему ближе. Тренироваться нужно ежедневно, удерживая внимание (до 60 мин.) на абстрактных понятиях и тех конкретных зрительных представлениях, которые навеяны у вас ассоциативно.

Упражнение N5. Цель – научиться изменять свое эмоциональное состояние путем зрительного представления ассоциативных образов (из упражнения 4) и видеть себя в центре представляемой картины. Занимающийся должен научиться вызывать также и динамические картины со своим непосредственным участием. Он должен при этом эмоционально реагировать на развивающиеся события и переживать их.

Упражнение N 6. Цель – научиться вызывать мысленно я удерживать перед своим мысленным взором других людей чувствовать свое присутствие и участие в их делах.

Упражнение N 7. И. Шульц считал его самым главным. Цель его – научиться видеть ряд картин, отвечающих на вопросы психологического порядка, относящегося к себе лично. Например: «Чего я хочу?» «Кто я?». Это упражнение выполняется в состоянии «пассивной концентрации внимания». После правильно выполненного упражнения происходит «катарсис» –самоочищение, гасятся психотравмирующие факторы, вызывающие заболевания. Для того, чтобы добиться существенного результата, получить отдачу от занятий AT, необходимо заниматься AT ежедневно хотя бы в течение 30 минут. С каждым разом аутогенное погружение выполняется легче. В конце концов наступает момент когда занимающийся AT замечает, что ему уже не нужно проговаривать про себя формулы самовнушения, достаточно сосредоточить внимание на определенной части тела чтобы наступило расслабление. Проходит еще некоторое время и занимающийся AT приобретает способность почти мгновенно расслабляться. За несколько секунд происходит переход в состояние расслабления. Эта процедура очень приятна, человек как бы сбрасывает с себя груз своего тела, груз проблем и тревог и погружается в блаженное состояние. Обычно на этой стадии удобно применять метод погружения, иногда известным под названием «Ключ». [ 14 ]

Самовнушение по методу Куэ.

В момент засыпания, когда Вы почти погружаетесь в сон (постарайтесь не пропустить именно эту фазу), нужно успеть проговорить про себя формулу самовнушения, как можно больше раз, прежде чем Вы заснете. Эта формула должна состоять из четырех-пяти слов и должна быть конкретной.

Содержание формулы самовнушения определите исходя из Вашего намерения. Проговаривайте скороговоркой, детским лепетом, как угодно, не старайтесь мысленно четко выговаривать. Единственное, чего нужно избегать – это отрицательной частицы НЕ. Формула должна быть утвердительной. В момент пробуждения, когда мозг еще только пробуждается, тоже хорошо воспринимаются внушения, но как Вы потом сами убедитесь, самовнушение при засыпании предпочтительнее. Многие оставляют попытки за мгновение до того, как готовы достигнуть результата.

**Эриксоновский гипноз.**

 Милтон Эриксон создал такую методику гипнотизирования, при которой практически не бывает сопротивления со стороны пациентов. Говоря житейским языком, гипнозу поддаются все. В традиционных гипнотических школах считается, что гипнозу поддаются только 17% людей. Эриксон ушел от традиционного директивного внушения, где гипнотизёр подавляет. Он создал систему, в которой гипнотизёр и пациент идут вместе по пути развития транса. Используя способность человека улавливать малейшие, не замечаемые сознанием, отклонения в голосе, позе собеседника он создал метод «аналоговых меток» – во время обыкновенной беседы с больным он незаметно для сознания пациента посылал ему установки о выздоровлении. Так же он использовал метафоры, передовые, по тем временам, разработки физиолога Павлова в области прямого обуславливания и многое другое. И все эти приёмы он мог использовать одновременно.

Широчайшие возможности гипноза Милтона Эриксона открывает в психотерапевтической медицине. Любые психотехники повышают свою эффективность во много раз, если они проведены в состоянии транса. Это становится возможным потому, что в таком состоянии отсутствует контролирующая роль сознания. Основываясь на этом феномене, появляется возможность работать с психосоматическими расстройствами. В основе многих из них лежит тяжёлое невротическое расстройство и в нормальном состоянии сознания больной просто не в силах с ним справиться. Самыми распостранёнными психосоматическими расстройствами являются: нейродермит, гастрит, язва желудка, кардионеврозы, аллергия, ожирение и, как не покажется странным, - курение, алкоголизм и другие вредные привычки. Использование гипноза как инструмента и усилителя терапевтического действия помогает врачу работать во много раз эффективнее. [ 21 ]

1. **Логика процессов личностного развития человека.**
	1. **Системно-структурное представление о развивающейся личности**

 Личностное развитие человека в плане становления основных его макрохарактеристик может быть представлено в виде восходящей структуры с координатами самосознания и сознания (вертикаль и горизонталь соответствено). Подобная логическая схема лежит в основе антропологических теорий И. Канта, С. И. Гессена и Э. Эриксона, правда, без явного введения указанных направлений: вместо самосознания на предлагаемой вертикали выстраиваются основные возрастные стадии развития человека, а горизонталь при иерархической организации излогаемого материала вообще не имеет содержательного определения. Представление о системном развитии человека как личности в координатах самосознания и сознания иллюстрируется следующим образом. (см. приложение, схема № 1)

 Результатами показанных на схеме процессов индивидуации и индивидуализации являются соответственно:

 Оптация личности. Оптация или оптированность поведения личности выражается мерой типологически определённого сочетания реактивных и активных его компонентов, репрезентирующих индивидные свойства человека в структуре личности, прежде всего – его психическую организацию.

 Адаптация личности. Адаптация личности выражается в индивидуальном своеобразии типологически определённого поведения человека. Это поведение, по М. Фуко, образуется в результате педагогических по своему содержанию наставлений примерами и знаниями. Если в первом случае (оптации) поведение не имеет ещё системного характера, то во втором системность поведения устанавливается в пределах стереотипов поведения, в пределах, что называется, индивидуального стиля.

 Выражением меры реактивных и активных компонентов поведения является темперамент: человек как оптант приобретает некоторый темперамент, определяющий его место в пределах нормального распределения людей как более или менее реактивных и активных индивидов. Специфику меры реактивных и активных компонентов индивидуально-своебразного поведения человека выражает его характер. При этом в характере человеческого поведения темперамент преобразуется именно как поведенческая подструктура, как глубинное образование, на котором основывается и на фоне которого протекает природное личностное развитие.

 Характер, по сравнению с другими личностными свойствами, в первую очередь испытывает влияние темпераментообразующих поведенческих особенностей. С другой стороны, характер может быть определён как преобразованный (в психологическом смысле) темперамент. Используя буквальное прочтение слова «характер» в древнегреческом языке, где оно означает «чекан», можно сказать, что темперамент в характере отчеканивается, принимая законченную, индивидуально-своеобразную форму. При этом в силу компенсаторного значения характера по отношению к темпераменту определения типов характера могут быть, например, даны в понятиях: меланхолия, сангвиния, холерия и флегматия.

 Таким образом, в характере находят своё оформление процессы индивидуации и индивидуализации как процессы природного образования человека, обеспечивающие его ассимиляцию в человеческой среде, причём ассимиляция объединяет явления оптации и адаптации, обнаруживаемые в поведении индивидуума. В то же время понятие «завершение» здесь означает только логическую оформленность основополагающих структур поведения человека, которые, конечно, изменяются и развиваются в течение всей его жизни.

 Следующий процесс – субъективация личности – особенно обнаруживает неограниченную конституируемость открытой субъекту системы возможностей самосознания и переосмысления его природного бытия, что составляет потенциальную сторону человеческого поведения.

 Итернализация личности. Являясь продуктом и условием субъективации, она выражается мерой рефлексивных и активных компонентов самодеятельности человека, мерой саморегуляции его поведения. Интернализация компенсирует собою стереотипичность поведения, обеспечиваемую характером человека. Рефлексия личности над- и вне- ситуативна, ею регулируется то, какие характерологические свойства личности, какие способы поведения могут стать действительными, преобретая статус мотивов.

 Соответственно, интернализация адекватно определяется только в мотивационном плане: мерой мотивов, внутренне и внешне направленных, или мерой «мотивов отношения» и «мотивов достижения». Коротко говоря, интернализация есть воплощённая мотивация, смыслообразующая основа процессов самообразования человека. Личность как субъект есть личность, репрезентированная в таком психологическом образовании, как мотивация. Возращаясь к первым двум стадиям личностного развития с позиции проведённого здесь определения субъекта, можно утверждать, что личность как индивид конституируется темпераментом, а личность как индивидуальность – характером.

 Темперамент, характер и мотивация, с учётом их взаимной компенсации и дополнительности, предопределяют то, каким образом может быть осуществлена объективация личности, в результате которой внутренние условия образования человека объединяются с условиями внешними. Это объединение представляет собою взаимное преломление внешнего и внутреннего, так что не все внутренние, потенциальные способности, например, не все и не в той же самой степени черты характера, приобретают статус мотивов поведения, и тем более они не обязательно становятся актуализированными свойствами личности.

 Полное логическое завершение система образования человека как личности получает в прцессе объективации её взаимосвязанных макрохарактеристик.

 Интеграция личности. Интеграция или актуализация свойств личности является продуктом и условием процесса их объективации. Она выражается мерой реализации человеческого потенциала в содержании всех видов деятельности и на протяжении всего жизненного пути человека. В явлении своей актуализации личность как объект представляет собою психологическое основание социализации человека. В актуализации реализуется возможность социальной и профессиональной интеграции личности в системе общественного развития труда.

 Социальная адаптация человека на этой стадии образования не непосредственна, не ситуативна, она является опосредствующей, т. е. предпологающей обретение личностью самой себя с помощью некоторых собственных «орудий» умственного и физического труда как средств процесса объективации. Адекватно смыслу актуализации личности понятие, дополяющие ряд: темперамент, характер, мотивация, - это способности, а также талант и гениальность. Эти понятия особенно акцентируют собою социальную сторону человеческих способностей, состоящую в том, что их актуализация зависит не только от активности самого человека, но и от встречной активности его окружения. Только в случае принятия обществом или отдельными его группами способности, талант и гениальность выявляются как таковые.

 Поэтому человек вынужден прилагать иногда весьма значительные усилия, чтобы найти формы и условия становления самодеятельности, как деятельности профессионально и социально значимой. Таким образом, способности не сводятся к овладениям некоторыми знаниями, навыками, умениями, вообще к овладению некоторыми элементарными функциями. Способности с этой точки зрения если и не являются «функциями», то, согласно социокультурной теории Л.С.Выготского, высшими, причем не столько психическими, сколько именно психологическими.

 Способности, как высшие психологические функции, высшие личностные образования оформляются в межличностном общении, преобразуясь и преобразуя собою все ранее возникающие личностные макрохарактеристики: темперамент, характер, мотивацию. В целом процессы субъективации и объективации совместно представляют собой социальное образование человека, его социализацию. [ 3 ]

* 1. Стадии личностного развития человека.

 В отличии от приведенной выше логики процессов образования человека, выделяют всего три фазы развития личности: адаптацию, индивидуализацию и интеграцию в координатах потребностей и способностей, извне приписываемых человеку. Вместо сознания и самосознания вертикаль человеческого бытия представляется потребностями а горизонталь – способностями. При этом процесс развития личности изначально рассматривается как следствие внутригрупповых отношений в «относительно стабильной общности». Таким образом личность лишается сознания и самосознания и вообще самодеятельного начала; показательно, что стадии субъективации, где личность интернализируется и автономизируется не существует.

 Развитие личности сводится к простому, многократному воспроизведению ее функционирования по схеме из трех указанных фаз. Действительно, если сознание и самосознание личности не является образующими ее систему координат, то единственно возможным логическим выводом становится признание личности не более чем социализированной индивидуальностью. То есть не субъективные свойства личности и не их объективация становятся «вершиной личности», а свойства индивидуальности занимают их место. На самом деле индивидуальность человека является не вершиной, а глубиной его личности, - со всеми неопределенными еще интеграциями и неактуализированными «новообразованиями».

 Личность, является таковой если она функционирует в составе общности, - тем самым предполагается решение вопроса о социальности человека.

 Кроме этого, прежде чем рассматривать общность социального и индивидуального, необходимо показать, что всякая отдельная личность, если она самостоятельно существует, а не только функционирует, уже является некоторой сложной общностью.

 Действительно, индивидное в личности есть сходное, а индивидуальное – отличное, т.е. индивидное и индивидуальное совместно представляют собой природу человека, родовую человеческую общность, объединяющую отдельного человека со всеми подобными ему людьми, - в смысле сходства и уникальности его родовой психической организации, предполагающей определенную специфику общечеловеческих потребностей и способностей и, в частности, темпераментов и характеров.

 Далее субъективное есть уникальное, но уже в социально-историческом, а не в природном плане: человек, как известно является субъектом труда, игры, познания, общения и собственного образования, субъектом всей своей истории и культуры. Объективное же, проявляющееся в содержании актуализированного человеческого потенциала, в социально-профессиональном самоопределении человека, есть сходное.

 Субъектное и объектное самоопределение личности совместно представляют собою социальную, культурную человеческую общность, объединяющего отдельного человека с ему подобными разумными существами, в смысле сходства и отличий его социально-психологической организации, предполагающей, что человек обладает не только элементарными психическими функциями, но и высшими интеллектуальными функциями, благодаря которым он и является личностью, способной в конечном счете представлять общество, а не сумму функционирующих особей.

* 1. Логические основания личностного развития человека.

 Относительную логическую завершенность процессов образования человека, т.е. полный логический квадрат общностных отношений в структуре личности, можно выявить, если индивидуальное и субъектное, а также объектное и индивидуальное будут пониматься как общности. Первая из этих общностей выражает единство и уникальность общечеловеческой способности к ассимиляции в природных и социальных условиях бытия, что обеспечивает относительную автономность образования и существования человека. Вторая или уже четвертая по ходу обсуждения данного вопроса общность выражает единство и уникальность процесса социализации человека, обеспечивающего неповторимую включенность человека в его общественно-исторические отношения, опосредующие уникальный стиль деятельности, а так же индивидуальный жизненный путь. [ 23 ]

 Отметим, что, рассматривая «развитое человеческое мышление» с точки зрения связи логических преобразований. Самыми интересными интерпретациями данной группы можно считать законы диалектического анализа и развития и формирования сказочных и мифологических сюжетов. [ 17 ]

 Другими словами, общностный логический подход к анализу содержания процессов, образующих личность, является действительно относительно полным, а именно системообразующих в процессуально-логическом смысле.

 Личность, в процессах образования человека предстает как система или, как пентабазис, отличающийся, если принимать во внимание центральную симметрию осей координат самосознания и сознания внутри логического квадрата общностей, наибольшей устойчивостью среди всех логикогеометрических фигур подобного типа. [ 4 ]

 В частности, системное представление процессов личностного образования человека в виде пентабазиса как логического квадрата с центральной симметрией координат «самосознание – сознание» дано на схеме №2 (см. приложение).

 Логика процессов образования человека не предопределяет фатально то, как именно будет складываться реализация человеком открывающихся в истории общества и культуры закономерностей: они выступают как возможности, как некоторые стратегии развития или существования. В данном случае, когда поведение человека рассматривается с точки зрения меры его свободы и ответственности, известные законы антропологии не столько упрощают жизненное самоопределение, сколько обнаруживают бездну извечной проблематичности его бытия. [ 9 ]

 Исторически сложившиеся и логически оправданные способы человеческого самообразования переосмысливаются людьми и , формально оставаясь инвариантными, по существу становятся для них иными. Причем эта инаковость истории и логики вполне подтверждается содержанием жизненного пути людей.

 Таким образом, история и логика образования человека не только «повторяется», но и развивается и продолжается.

 Трансцендентальность жизненного самоопределения человека исторически сформировавшимся способом его существования как логически взаимосвязанными процессами его самообразования выявляет глубину человеческой природы и показывает, от обратного, не только фундаментальность, но и вечность его бытия. Трансцендентальность человеческого бытия его историко-логическим основаниям побуждает человека стремиться к вершинам самосохранения и продолжения себя в человеческой культуре, к реальностям духовного самоопределения, к решению нравственных проблем.

 В результате образования человека не ограничивается его личностным развитием и социализацией, а продолжается как развитие нравственное. Точнее, нравственность самообразования человека является действительным и относительно независимо возникающим основанием его личностного самообразования. Ступени нравственного становления человека ведут к возникновению феномена человеческой культуры. [ 7 ]

 По отношению к этому феномену образования человека представляется как аккультурация. История и культура продолжаются не сами по себе, но человек их продолжает, являясь субъектом истории, морали и культуры в целом, в той степени, в которой ему удается претворит в жизнь идеи его духовного творчества. Если эти цели воплощаются в виде новых образовательных институтов, учреждений, социально-антропологических или психолого-педагогических систем, научно-технических и вообще трудовых достижений, то человек действительно обретает себя, овладевает собственной сущностью, проявляющейся в полноценных, исторически и культурно значимых фактах.

 Как открытая совокупность таких практических и теоретических фактов строится человеческая цивилизация, в сфере которой вновь формируются исторические типы человеческих личностей с их особенной психологией и нравственностью.

1. Практическое исследование.

 Для определения уровня внушаемости я использовал три методики: самооценка эмпатических способностей, оценка суггестивности и дифференциальные шкалы эмоций (по К. Изарду).

**Самооценка эмпатических способностей (по В. В. Бойко).**

 Самооценку человека весьма целостно представляет методика определения способности к эмпатии. Результаты её применения существенны также социально-психологической характеристики человека в плане индивидуально-своеобразных возможностей овладения им своей родовой сущностью в конкретных межличностных отношениях. (см. таблицу № 2)

 Эмпатия (как соопереживание), уже по её определению, предполагает эмоциональные, непосредственные реакции на поведение других людей вплоть до подражания их действиям. На основе эмпатии человек скорее познаёт себя и становится способным сочувствовать себе подобным, понимая и предугадывая их состояние. Развитые эмпатические способности свидетельствуют об адекватном жизненном опыте и о возможности самоконтроля по отношению к явлениям агрессивности, фрустрированности и ригидности. [ 6 ]

**Оценка суггестивности.**

 Эмпатия предполагает наличие у человека определённой внушаемости, позволяющей ему учавствовать в межличностном взаимодействии. При этом и пониженная внушаемость, тем не менее, позволяет достаточно адекватно адаптироваться в человеческом общежитие, опираясь на эмпатические способности.

 Дальнейшее изучение структуры самооценки требует учёта результатов этой методики, смысл которой обязательно раскрывается после её выполнения.

**Дифференциальные шкалы эмоций (по К. Изарду).**

 Внушаемость и эмпатические способности связаны не только с характером активности человека, но и с его самочувствием, которое желательно выразить именно в терминах чувств и эмоций. Для этого вполне применима методика К. Изарда. Её содаржание вновь предполагает активную позицию испытуемых, что является непременным условием самооценки и самопознания. (см. таблицу № 3)

 На предприятии, по месту моей непосредственной работы, мною была организована группа в количестве 20 человек, на которой я применил представленные методики. По результатам самооценки эмпатических способностей получил следующие данные:

Высокий уровень эмпатии – 2 человека

Средний уровень эмпатии – 9 человек

Заниженный уровень эмпатии – 5 человек

Очень низкий уровень эмпатии – 4 человека

 Показатели по отдельным шкалам вынесены в таблицу (см. приложение, таблица №2):

**Рациональный канал эмпатии** характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека – на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий шлюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональной эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпотирующему не предвзято выявлять его сущность.

**Эмоциональный канал эмпатии**. Фиксируется способность эмпатирующего входить в эмоциональный резонанс с окружающими – сопереживать, соучавствовать. Эмациональная отзывчивость в данном случае становится средством вхождения в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла энергетическая подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

**Интуитивный канал эмпатии.** Бальная оценка свидетельствует о способности респондента видеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции замыкаются и обобщаются различные сведения о партнерах. Интуиция, надо полагать, менее зависит от оценочных стереотипов, чем осмысленное восприятие партнеров.

**Установки, способствующие или препятствующие эмпатии,** соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии, вероятно, снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедив себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапозон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет припятствий со стороны установок личности.

**Проникающая способность в эмпатии** расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует информационно-энергетическому обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

**Идентификация** – еще одно непременное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе сопереживания, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

 Для оценки суггестивности использовались 5 срочных заданий:

1. Напишите фамилию любого писателя, например «Гоголь»; вообще любого писателя.
2. Напишите любую короткую фразу, например «лето наступило» (варианты…); вообще любую фразу.
3. Напишите название любого предмета, например «стол»; вообще любого предмета.
4. Изобразите любой предмет, например треугольник; вообще любой предмет.
5. Напишите любое число, например 9; вообще любое число.

В результате обработки полученных ответов выяснились следующие данные:

Пониженная внушаемость – 3 человека.

Средняя внушаемость – 13 человек.

Повышенная внушаемость – 4 человека.

 Для дальнейшего исследования респондентов мне необходимо было знать их эмоциональное состояние на момент заполнения анкет. Мною была использована методика «Дифференциальные шкалы эмоций (по К. Изарду)».

 В результате полученных данных у 16 ресспондентов самочувствие отвечает скорее либо гипертимному (с повышенным настроением), либо дистимному (с пониженным настроением) типу акцептуации характера человека.

 У 4 человек были обнаружены показатели неудовлетворительного самочувствия. Самооценка в целом понижается, в особенности когда наступает состояние, близкое к депрессии. Депрессивное состояние характеризуется тоскливым настроением, апатией, резким снижением работоспособности.

 Работая с данной группой людей мы определили круг задач:

1. Соблюдение элементарных норм техники безопасности, а именно: применение защитных средств (каски, распираторов, и т. д.)
2. Курение только в специально отведенных местах и даже отказа от курения вообще.
3. Соблюдение распорядка трудового дня (ликвидация опозданий и ранних уходов с работы).

Анализируя всех членов группы, я столкнулся с проблемой – как преодолеть сопротивление внушению некоторых человек.

 Иногда создавалось впечатление, что клиент готов к взаимодействию с психологом, а на самом деле он бессознательно противится внушению. Обычно такое поведение вызвано двумя причинами.

 С одной стороны, неверные представления клиента о внушении вызывают у него смутные опасения, проявляющиеся в высоком уровне нервного напряжения.

 С другой стороны, возможно, клиент боится потерять контроль над собой и выдать тщательно оберегаемые секреты. Страх иногда выражается в чрезмерной старательности клиента в ущерб полному расслаблению. Напряженный, слишком тревожный клиент часто допускает подобную ошибку, и психолог должен найти способ преодолеть встретившееся препятствие.

 Один из способов помощи клиенту – наблюдение за его реакциями на применение различных методик внушения. Для этого и было проведено тестирование, обращая внимание на различия в реакциях клиента.

 Применяемая техника внушения должна соответствовать психотипу клиента. Стиль быстрого внушения, творящий чудеса с послушными, податливыми людьми, вызывает сопротивление у человека, склонного к сомнениям, обладающего сильной волей, который не любит выполнять чьи-то приказы. Здесь выполнялся медленный, разрешающий, деликатный метод, чтобы завоевать доверие клиента.

 С дисциплинированным, интеллигентным клиентом полезно обсудить различные методы внушения и дать ему возможность сделать выбор.

 Повторение внушений приводит к пониманию клиентом состояния измененного сознания. При работе с трудным клиентом часто бывает полезна смена обстановки.

 Создание группы оказалось идеальным способом переубеждения испуганного клиента. Наблюдение за людьми, которые получают пользу от внушения, положительно воздействуют на трудного клиента.

 Известные заблуждения относительно внушения проистекают из страха клиента утратить самоконтроль во время сеанса. Применение внушения дает наилучшие результаты тогда, когда между клиентом и психологом устанавливаются доверительные отношения. Обычно клиенты испытывают страхи и сомнения и нуждаются в эмоциональном контакте с психологом, ведь при проведении сеанса душевная теплота играет гораздо большую роль, нежели самая изощренная техника. Наиболее серьезными препятствиями на пути к внушению являются порождающие тревогу подозрительность и сопротивление. Тревожность в свою очередь не позволяет добиться необходимой степени релаксации, без которой невозможен процесс внушения.

 Психологу никак не обойтись без взаимодействия с клиентом и настоящий профессионал должен придерживаться как можно менее авторитарного и как можно более сочувствующего стиля поведения. Внушение – не арена для соревнований в проявлении воли между клиентом и психологом, а скорее ситуация, предполагающая гармоничную совместную деятельность, в которой прежде всего учитываются интересы клиента.

 Эмоции играют огромную роль в процессе научения, и психолог начинает внушения, предварительно сформировав у клиента широкий спектр приятных чувств. Чувствительный, обладающий высокой проницательностью в отношении других людей и их потребностей психолог использует эмоциональную готовность клиента для передачи ему нужных внушений. Именно в этом заключается правильное использование внушения.

**Техника «Автоматическое письмо»**

 Автоматическое письмо является одним из самых удивительных и ценных инструментов внушения. Эта техника проявляется даже на не внушаемых уровнях, например в виде так называемых «каракулей», которые человек бессознательно выводит, скажем, болтая по телефону. «Ничего не значащие» рисунки часто представляют собой символические образы и могут многое рассказать о «рассеянном» человеке, например вскрыть травму, похороненную под слоями самообмана. Автоматическое письмо дает возможность выявить правду и становится методом получения информации. Иногда клиент предпочитает рисовать какие-нибудь картинки, вместо того чтобы писать слова. Порой его откровение представляет собой отдельные буквы, которые нуждаются в интерпретации.

 В процессе исследования я обнаружил, что лучше всего предложить клиенту альбом для рисования и ручку с мягким стержнем, наподобие фломастера. Желательно, чтобы у клиента был большой альбом, потому что многие люди под влиянием внушения пишут более крупным, чем обычно, почерком. Возможно, это связано с тем, что они «открываются» или возвращаются к детской манере писать каракулями. Автоматическое письмо проводится с закрытыми глазами, и большая поверхность бумаги – лишняя гарантия того, что написанное будет достаточно разборчивым. Ручка с мягким стержнем предпочтительнее потому, что, находясь в состоянии внушения, многие люди очень слабо нажимают на бумагу и разобрать написанное весьма затруднительно.

**Самовнушение и создание новой программы**.

 Самовнушение совместно с воображением создает новый вид реальности: лучшей, свободной от следов прошлого. К сожалению, большинство людей не обращают внимание на свое бессознательное. То, что нам удается осознать, - только десятая часть действительности, верхушка айсберга.

 Привычки коренятся глубоко в прошлом. На сеансах самовнушения я призывал клиентов задуматься о своих привычках. На какую почву упали зерна вашего воспитания? Когда вы поймете, что поведение, свойственное вам в детстве, сегодня, когда вы стали взрослым, неэффективно, то сделаете первый шаг к переменам.

 Новое понимание освобождает в сознании место для нового ряда привычек. Это похоже на генеральную уборку. Очистив пространство сознания, вы позволите своему безграничному творческому потенциалу сформировать новый стиль жизни.

 Позитивная жизненная программа формируется под влиянием самовнушения, создающего новые полезные устойчивые рефлексы. Глубина изменений зависит от того, насколько сильны у вас стремление к переменам, мотивация, и уровень самооценки.

 Ощущение собственной значимости непосредственно связано с вашими представлениями о собственных силах. Если вы говорите себе «я не смогу», шансы, что вы действительно «не сможете», возрастают. С другой стороны, если вы утверждаете обратное – «я смогу» или «я сделаю» - вероятность успеха значительно повышается, поскольку мысль предопределяет действие.

 Камень преткновения на пути к самореализации – ваши ожидания (предчувствия неудачи или, наоборот, успеха). Если человек, взявшись за дело, втайне ожидает провала, он ощущает внутреннюю неуверенность. Перестаньте прислушиваться к чьим-то голосам из далекого прошлого. Никто не знает вас лучше, чем вы сами. Возьмите на себя ответственность, поставьте перед собой новые цели. Этот процесс называется контрвнушением, потому что он представляет собой коррекцию негативного воздействия окружающих. На смену внешней манипуляции приходит сознательный самоконтроль.

**Курить или не курить?**

 Одна из наиболее существенных причин, по которой трудно бросить курить, заключается в том, что курение нередко сопровождает другой вид время препровождения – отдых. Например, во время перерыва в работе или после обеда курильщик привычно зажигает сигарету. Предполагается, что в обеденный перерыв человек избавляется от стресса. Но многие используют его для укрепления вредных привычек.

 При исследовании данной группы мною были получены следующие результаты:

1. Соблюдение элементарных норм ТБ от общей численности группы возросло от 48% до 97%.
2. Соблюдение режима (распорядка) дня возросло от 21% до 81%.
3. Курение в специально отведенных местах возросло от 52% до 99%, 3 человека бросило курить вообще.

 Была выявлена тенденция к оживленному интересу о прекращении табакокурении не только большинства членов группы, но и от других работников предприятия на котором я работаю. Были также высказаны пожелания о создании новых групп для работы над этой проблемой.

 В исследовании были применены следующие методы:

* Метод наблюдения;
* Метод беседы;
* Метод групповой психокоррекции;
* Метод индивидуальной психокоррекции.

 И использовались такие методики как:

* Оценка эмпатических способностей БойкоВ.В.;
* Оценка суггестивности (по О.П.Елисееву);
* Дифференциальные шкалы эмоций (по К.Изарду);
* Автоматическое письмо (по Р.Коуплан).

 Данные методики применялись дважды, в начале исследования и в конце.

Цифры, приведённые выше, показывают прогресс в личностном росте почти каждого члена группы, а проявление повышенного интереса говорит об психоэмоциональной зависимости от процесса внушения, что и подтверждает гипотезу данного исследования.

 Персоналу службы ТБ были даны рекомендации по вопросу проведения инструктажей, в частности о методах распостранения наглядной агитации.

1. **ЗАКЛЮЧЕНИЕ.**

 К счастью, собственный мозг способен помочь нам измениться. Учитесь мыслить самостоятельно! Привычки можно контролировать – ведь человеческое поведение податливо. С помощью внушения люди могут «настроить» себя на здоровье и успех. Благодаря позитивному программированию, уставший от постоянных страхов и сомнений разум становится свежим и обновленным. Таким образом мы можем избавиться от приобретенных вредных поведенческих стереотипов, ступив на более высокую ступень внутреннего развития.

 Внушение помогает понять, что мы собой представляем и чего хотим от жизни. Более того, оно не заменимо на пути к достижению намеченных целей. Вы перестанете быть послушной марионеткой в руках судьбы, получите возможность твердо встать на ноги, научитесь самоконтролю и сможете пресечь любые попытки манипулировать вами. Щупальца привычек обвивают нашу душу, - пора навсегда освободиться от их хватки.

 Для развития человеку необходимо постоянно пересматривать старые привычки и заменять их новыми, более полезными. Изменить жизнь к лучшему вам помогут собственные внутренние резервы, самым могущественным из которых является разум.

**Список используемой литературы.**

1. Бехтерев В. М. «Внушение и его роль в общественной жизни». – СПб.: Питер, 2001.
2. Васильев Л. М. «Экспериментальные исследования мысленного внушения». – Л.: 1962
3. Выготский Л. С. «Мышление и речь». – Собр. Соч.: В 6 т. – М .: 1983.
4. Ганзен В. А. «Системы описания в психологии». – Л.: Изд-во ЛГУ, 1984.
5. Гримак Л. П. «Моделирование состояний человека в гипнозе». – М.: 1978.
6. Елисеев О. П. «Практикум по психологии личности». – СПб.: Питер, 2001.
7. Кант И. «Антропология с прагматической точки зрения». – СПб.: Питер, 2001.
8. Мышляев С. Ю. «Гипноз». – М.: 1999.
9. Общий психологический словарь.
10. Овчинникова О. В. «Гипноз в экспериментальном исследовании личности». – М.: 1989.
11. Павлов И. П. «ППС». – М.: Госиздат, 1951.
12. Платонов К. И. «Внушение и гипноз в свете учения И. П. Павлова». – М.: 1951.
13. Поршнев Б. Ф. «Социальная психология и история». – М.: Политиздат, 1978.
14. «Приёмы самовнушения». – Воспитание школьников № 1, № 2.: 1993.
15. Под ред. В. Н. Куликова «Теоретические и прикладные исследования психологического воздействия». – Иваново: 1982.
16. Роженов В. И. «Гипноз и внушение в медицине». – М.: 1955.
17. СветловВ. А. «Практическая логика». – СПб.: Слово, 1997.
18. Узнадзе Д. Н. «Основные положения теории установки». – Тбилиси: 1961.
19. Часов В. А. «К методике исследования внушаемости». – Уфа: 1955.
20. Шварц И. Е. «Внушение в педагогическом процессе». – Пермь: 1971.
21. Эриксон М. «Мой голос останется с вами». – СПб.: 1995.
22. Эриксон Э. «Детство и общество». – М.: Педагогика, 1994.
23. Якобсон П. М. «Психологические компоненты и критерии становления зрелой личности»//Психологический журнал. – 1981.