Оглавление

Введение

Глава 1. Общее представление о природе внушения

.1 Понятие и механизмы внушения

.2 Концепции механизма внушения

Глава 2. Методы суггестии в человеческих взаимоотношениях

.1 Внушение как вид суггестии

.2 Гипноз как форма суггестии

Заключение

Список использованной литературы

# Введение

внушение суггестия гипноз барнум

Человек издавна хотел познать себя, свои явные и скрытые возможности, стремился к самоусовершенствованию. Одним из самых древних приемов, помогавших ему на этом пути, была суггестия, или внушение. Так называется форма чисто человеческого воздействия людей друг на друга и на самих себя.

Психика и тело человека неразрывно связаны друг с другом. Но в наш сложный, насыщенный век то психика, то тело человека часто выходят из под его контроля. Человек подчас не может регулировать настроение, считаясь с требованием ситуации и окружающих. Между тем от умения человека управлять своим психическим и физическим состоянием во многом зависит успех выполняемой им работы, эффективность его труда, психологический климат на производстве и в быту. Незнание приемов психорегуляции нередко приводит к отрицательным, а зачастую и тяжелым последствиям, как для самого человека, так и для окружающих.

И вот тут-то и приходит на помощь человеку суггестия. Она соединяет психику и тело, позволяя человеку управлять своими неисчерпаемыми силами, полнее реализовывать свой жизненный потенциал. Благодаря суггестии происходит быстрое восприятие и усвоение опыта человеком. Кроме того она способствует адаптации личности к усложняющейся социальной и экономической среде.

С давних времен суггестия надежно зарекомендовала себя в медицине и религии. Теперь она нашла успешное применение в педагогике, спорте, военной и профессиональной подготовке. Тот, кто однажды познал механизм действия суггестии, сможет понять сущность ролевого перевоплощения актера, влияние на огромные массы людей театра, художественной литературы, живописи, музыки. Овладевший приемами суггестии сможет и на себя оказывать психическое самовоздействие, т.к. именно аутосуггестия, или самовнушение, лежит в основе популярных ныне методов аутогенной тренировки (AT).

В связи с вышеизложенным возникла особая необходимость в суггестологической подготовке людей. Над этой проблемой бьются ныне и врач-психотерапевт, и инструктор-методист, и психолог-консультант. Написаны хорошие книги по психологии суггестии, внедрено немало новинок. Среди них есть весьма ценные методологические разработки. Но проблема еще не решена, поиски продолжаются.

В данной курсовой работе использован материал произведений таких мастеров практической психологии, как ВЛ. Леви, А.Б. Добрович, В.Е. Рожнов, П.И. Буль, Л-П. Васильев, В.С. Лобзан, Ю.И. Резина и др. Возможности полезного использования суггестии и повседневной деятельности довольно объемны, разнообразны и многообещающи.

Глава 1. Общее представление о природе 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, 85].

.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, 59].

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 этой добавочной информации 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, 168].

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 оказывает 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» [15, 124].

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» [9, 148]. 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 психотерапии, ослабляющая волнение, страхи, неуверенность в себе.

По Фрейду человеку свойственно помнить положительные высказывания о себе и своём будущем и забывать отрицательное [5, 84]. 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 внушения противостоит процесс контрвнушения [11, 116].

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;

- намеренная [15, 96];

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;

- групповая;

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

- общая;

- 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.

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, 176-177].

Число женщин - гипнотиков всегда превышает величину у мужчин и составляет 66,6% любой аудитории.

.2 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, 69-72].

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, 98].

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 [18, 174].

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», то есть установка [18, 165]

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.

Глава 2. Методы суггестии в человеческих взаимоотношениях

.1 Внушение как вид суггестии

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 рассеянными 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, благоприятствующее 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 подобное же и притом 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 распространении 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, 147].

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, 75].

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, 124].

2.2 Гипноз как форма суггестии

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.[21, 148].

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» [17, 165].

Павловское направление рассматривало гипноз как частичный сон, частичное торможение, переходное состояние между бодрствованием и сном [11, 113].

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 [8, 134].

Согласно концепции И.П. Павлова, гипноз - это естественный психологический феномен, повышенная потенциальная готовность психики к приёму информации, её переработки и реализации в деятельности [6, 86].

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, 74].

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, 165].

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, 114].

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, 84].

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

# 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 использованной литературы

1. Бехтерев В.М. «Внушение и его роль в общественной жизни». - СПб.: Питер, 2001. - 268с.

. Васильев Л.М. «Экспериментальные исследования мысленного внушения». - Л.: 1962. - 354с.

. Выготский Л.С. «Мышление и речь». - Собр. Соч.: В 6 т. - М.: 1983. - 257с.

. Ганзен В.А. «Системы описания в психологии». - Л.: Изд-во ЛГУ, 1984. - 364с.

. Гримак Л.П. «Моделирование состояний человека в гипнозе». - М.: 1978. - 298с.

. Елисеев О.П. «Практикум по психологии личности». - СПб.: Питер, 2001. - 294с.

. Кант И. «Антропология с прагматической точки зрения». - СПб.: Питер, 2001. - 254с.

. Мышляев С.Ю. «Гипноз». - М.: 1999. - 269с.

. Общий психологический словарь.

. Овчинникова О.В. «Гипноз в экспериментальном исследовании личности». - М.: 1989. - 314с.

. Павлов И.П. «ППС». - М.: Госиздат, 1951. - 247с.

. Платонов К.И. «Внушение и гипноз в свете учения И. П. Павлова». - М.: 1951. - 278с.

. Поршнев Б.Ф. «Социальная психология и история». - М.: Политиздат, 1978. - 275с.

. «Приёмы самовнушения». - Воспитание школьников № 1, № 2.: 1993. - 234с.

. Под ред. В.Н. Куликова «Теоретические и прикладные исследования психологического воздействия». - Иваново: 1982. - 286с.

. Роженов В.И. «Гипноз и внушение в медицине». - М.: 1955. - 247с.

. Светлов В.А. «Практическая логика». - СПб.: Слово, 1997. - 321с.

. Узнадзе Д.Н. «Основные положения теории установки». - Тбилиси: 1961. - 198с.

. Часов В.А. «К методике исследования внушаемости». - Уфа: 1955. - 265с.

. Шварц И.Е. «Внушение в педагогическом процессе». - Пермь: 1971. - 254с.

. Эриксон М. «Мой голос останется с вами». - СПб.: 1995. - 216с.

. Эриксон Э. «Детство и общество». - М.: Педагогика, 1994. - 254с.

23. Якобсон П.М. «Психологические компоненты и критерии становления зрелой личности»//Психологический журнал. - 1981. - 175с.