Г. А. Гваздовіч

СУГЕСТЫЯ ЯК ТЭРМІН І ЯК ФЕНОМЕН МАЎЛЕННЯ

Сугестыю (ад лац. Suggestion) па матэрыялах слоўнікаў і спецыяльных прац на гэту тэму можна вызначаць як уздзеянне на асобу. Як адзначаецца ў ВікіпедыI, яно прыводзіць да з'яўлення ў чалавека пэўнага стану (напрыклад, бадзёрасці, упэўненасці), пачуцця (напрыклад, страху), адносінаў (да аб'екта, да самога сябе, да свайго стану). Аб'ектам сугестыі можа быць як асобны чалавек, так і групы, калектывы, сацыяльныя пласты (феномен масавай сугестыі), што з’яўляецца адным з рэгулятараў чалавечых узаемаадносін. На акты сугестыі абапіраюцца некаторыя з'явы ў выхаванні, ўздзеяння рэкламы, распаўсюджвання моды. Сугестыя з'яўляецца асноўным сродкам фарміравання веры і рэлігійных перакананняў, а таксама адным з псіхалагічных механізмаў з'яўлення канфармізму. Як зазначае Іван Мартынаў, калі ён пачаў шукаць словы, якія азначаюць сугестыю на беларускай мове, то знайшоў наступныя:1. Наданьне (крыніцы: Тэрмінолёгія лёгікі і псыхолёгіі, Інбелкульт, 1923., Слоўнік пэдагогічных дысцыплін (праект). Інбелкульт, 1930.) 2. Намова (Тэрмінолёгія права. Інбелкульт, 1926., Практычны беларускі вайсковы слоўнік, Слоўнік пэдагогічных дысцыплін) 3. Навядзеньне (Тэрмінолёгія права) 4. Наразумленьне (Ваенны руска-беларускі слоўнік) 5. Ушчуцьце (Слоўнік пэдагогічных дысцыплін) - як і ў выпадку намовы у самім слоўніку зазначана, што гаворка ідзе менавіта пра сугэстыю словамі. Уздзеянне на волю чалавека з мэтай унушыць яму якія-н. думкі, перакананне пачуцці. У «Тлумачальным слоўніку беларускай мовы (1977-84) гэты тэрмін падаецца як уздзеянне або ўнушэнне.

Можна сказаць, што сугестыя – гэта спосаб паўплываць на думкі або паводзіны чалавека "ў абыход" яго крытычнага мыслення. Яе галоўнымі асаблівасцямі з’яўляюцца: а) адсутнасць крытыкі: чалавек прымае інфармацыю на веру, не аналізуючы яе лагічна; б) эмацыйнасць: уздзеянне лепш працуе, калі яно суправаджаецца моцнымі эмоцыямі або аўтарытэтам таго, хто ўнушае; в) чалавек пачынае лічыць навязаную думку сваёй уласнай.

У паўсядзённым жыцці гэта можна назіраць ў рэкламе (ролік не раскрывае склад прадукта, а проста стварае малюнак шчасця і поспеху, што звязаны з пакупкай); у медыцыне (эфект плацэбо); у паўсядзённых зносінах (ад сказанай фразы “Ты выглядаеш стомленай” можна сапраўды адчуць заняпад сіл); у выхаванні: унутраным голасам дзіцяці становіцца выраз “ты з усім справішся”, які часта паўтараюць дзецям бацькі.

Асноўнае адрозненне сугестыі ад пераканання ў тым, што апошняе звяртаецца да розуму (факты, логіка, аргументы), у той час як сугестыя -- да падсвядомасці (пачуцці, аўтарытэт, паўтарэнне).

Трывала ўвайшла сугестыя ў вывучэнне замежных моў, у асноўным праз сугестапедыю (метад Лазанава), дзе выкарыстоўваецца ўнушэнне, музыка, рэлаксацыя і ролевыя гульні для стварэння камфортнай атмасферы і актывацыі рэзервовых магчымасцей мозгу, у выніку чаго зніжаецца стрэс і паляпшаецца запамінанне матэрыялу на падсвядомым узроўні. Мова засвойваецца радасна, інтэнсіўна, спалучаючы лагічнае і творчае мысленне, што прыводзіць да трывалага запамінання і хуткага засваення. Дарэчы, метад Лазанава (сугестапедыя) узнік у 1960-х гадах у Балгарыі дзякуючы работам псіхолага Георгія Лазанава, які пачаў масавыя эксперыменты ў Сафіі ў 1964 годзе, а ў 1965 годзе стварыў навуковую групу для паскоранага навучання, што прывяло да з'яўлення самастойнага НДІ сугесталогіі. Метад стаў вядомы на Захадзе ў 1970 годзе і заснаваны на унушэнні, расслабленні і выкарыстанні мастацтва для паскоранага засваення моў.

Такім чынам, сугестыя звязана з нашым паўсядзённым жыццём, з камунікацыяй паміж людзьмі, у той жа час, гэта можа быць і спецыялна аргагізаваны від камунікацыі, што, як слушна заўважае Марчанка В.Г., фарміруецца пры дапамозе вербальных (слова, тэкст) і невербальных (міміка, жэсты, дзеянні другога чалавека, акаляючае асяроддзе) сродкаў.