



Készségek átadása az interneten önszuggesztíó alkalmazásával

Molnár István - 2014. 12. 03.

Az internet és társadalom viszonyáról. Szuggesztíó vagy önszuggesztíó?

Szuggesztíónak megszületésünktől kezdve ki vagyunk téve. Szüleink a legjobb szándékkal adják át saját értékrendüket és önmagukról, a világról, majd nemsokára rólunk kialakított nézeteiket. De az álam csakhamar átveszi ennek a szuggesztív ráhatásnak a java részét: bölcsőde, óvoda, iskolarendszer majd a munka világa és nem utolsó sorban a média és a jelenben már az új média formálja a társadalom hasznos polgárait.

Csepeli György és Prazsák Gergő szerint a teljes információs társadalom ott jelenik meg, ahol a szélessávú, szimmetrikus kapcsolódásra alkalmas internet egyszerre jelen van mind a fizikai, mind a szociális térben. Ebben a környezetben az információs tér konstans módon bővül, tehát nincsenek határai, s minél több felhasználó (polgár) vesz részt benne, minél több tartalom és szolgáltatás kerül bele, annál hatékonyabban alakítja át az egész társadalmat, annak minden szereplőjét és intézményét (Csepeli, Prazsák 2010). Ide értve az oktatás, készségátadás új intézményét, az internetet is.

Az önszuggesztíó mindennapi életünkben

A szuggesztíó „pszichológiai eljárás, melynek során egy személy gondolataival, érzéseivel vagy viselkedésével egy másik személyt vezet”. (Wikipedia szakcikk) A szuggesztíó

önreflexív alkalmazása, az önszuggesztió értelemszerűen ugyanezt a sémát követi. (**LeCron** 1998 és Goldberg 2006) Alapja az ideomotoros reflex. Ennek, mint veleszületett adottságnak a talaján fejlődött ki – mind a törzsfajlódás, mind az egyedfejlődés során – a szuggerálhatóság / önszuggesztió hatásossága szempontjából. Ez utóbbi nyomai epizodikusan az állatvilágban is jelen vannak, a főemlősöknél már egész markánsan. Az embernél pedig bizonyára a beszéd megjelenése jelentett fordulópontra, mind a gyakoriság, mind pedig szuggesztió hatásossága szempontjából. Hiedelemrendszerünk zömét így kapjuk meg és adjuk tovább, a szuggesztió tanulás minden ismervének megfelelően. Erre mindennapi példák az „ Ez neked még nem való” „Neked ez nem sikerülhet” típusú gyerekkori utasítások. Szerencsére az „Okos fiú vagy, ezt megoldod!” szuggesztió ugyanilyen erővel hathat.

A befolyásolás/önbefolyásolás fő csatornái a beszéd/belső beszéd és vizualizáció. Gondoljuk meg, hogy egy erős tudományos metaforának (például a mém = mentális gén) milyen meggyőző és félrevezető ereje van.

Az is általános tapasztalat, hogy a jól „csomagolt” befolyásolás – külső vagy saját egyaránt – pozitív, megerősítő érzéssel jár. Példákat akár a gyermekmesék, akár a teljesítmény-sport területén bőven találhatunk.

Felnőtt korban a szuggesztió/önszuggesztió gyakorlatilag már rásegítést, de legalábbis fogékonnyá tevő környezetet igényel. A média ebben egyeduralkodó volt, ezzel szemben az egyén jelentős hátrányt szenvedett. A közösségi médiában, a közösségi tartalomltrehozás környezetében azonban a helyzet megváltozott, a felhasználó a demokratikus környezetben megszólalási lehetőséghez jutott.

Keressünk példákat a befolyásolásra a Facebookon!

Példákat keresve nyissunk ki tetszőleges Facebook oldalt, lehetőleg ne barátunkét! Sőt kedvező, ha az ideológiai paletta tőlünk nézve ellenkező oldalán kutakodunk. Ha a bejegyzéseket befolyásolásra érzékenyen átböngésszük, akár mindegyikben megtalálhatjuk a szuggesztíó, vagyis az akaratátvitel jeleit. Ezzel a kis gyakorlattal akár immunizálhatjuk is magunkat!

Önszuggesztíó hatása internet környezetben

Az internetre lépve speciális világba kerülünk. Ez a világ nem csak lehetőségeket, hanem az információ-özönt, eltereléseket és ellenőrizhetetlen információkat hordoz. Internetes környezetben a szuggesztíóhatóságot több hatás erősíti:

- SIDE hatás: befolyásolhatóság és csoport-kohézió. SIDE = Social Identity model of Deindividuation Effects (Lee 2007)
- Kognitív túlterhelés teszi szűrőnket hatástalanná
- Csoport-hatás, akár egyszemélyes csoportként is. Ez reális, ugyanis személyiségünk internet környezetben a ténylegesnél egyszerűbben, impulzívan és kevesebb kontrollal működik. Egymagunkban is tömegként viselkedünk! Ezt csak erősíti személyesen működő csoport internetes kapcsolattartása, vagy akár interneten szerveződő kiscsoport
- A technika, mint autoritás-hordozó, öntudatlanul feltételezve, hogy egy gép nem tévedhet, és főleg nincsenek jó vagy ártó szándékai
- Maga a szuggesztíó iránti természetes, gyermekkorunk biztonságát idéző igényünk
- Működőképes csoportok kialakítása, a valahova tartozás igénye.

Ez utóbbit, vagyis az internet „valahova tartozás” élményét erősíti S. Milgram elmélete a hatlépcsnyi távolságról

(példaként Szűts 2013). Ez a többszöri kísérlettel reprodukált jelenség keretében a világhálón bárki bárkit maximálisan hat lépésben elér. De az interneten kialakuló csoportok témájában szívesen idézem Balázs Gézát is a behálózottságról (<https://e-nyelvmagazin.hu/2010/03/12/minden-mindennel-osszefugg-halozatkutatas-a-nyelvben-vazlatos-tudomanytorteneti-attekintes-a-grafelmeletbol-kiindulo-halozatkutatasrol/> vagy Balázs 2010, 18 – 25).

Igen hatásos fejlődésnek ígérkezik a szuggesztív tanulás készségének erősítésére és elterjesztésére zárt és meghatározott szabályok keretében működő mediált kiscsoportok alakítása, fenntartása. Az ebből származó előnyök végső soron a résztvevők és a társadalom koherenciájának és feladatmegoldó készségének alulról felfelé való építésében mutatkoznak.

Helyettesítheti-e az önszuggesztív a személyes jelenlétet?

A szuggesztív és ezzel együtt az önszuggesztív hasznos vagy káros voltáról fölösleges ítélnünk; lehet jó, és lehet rossz. Viszont célszerű figyelni a hasznosíthatóságára.

javaslatom szerint pótolja a „jó tanárt”, tréner, tanácsadót.

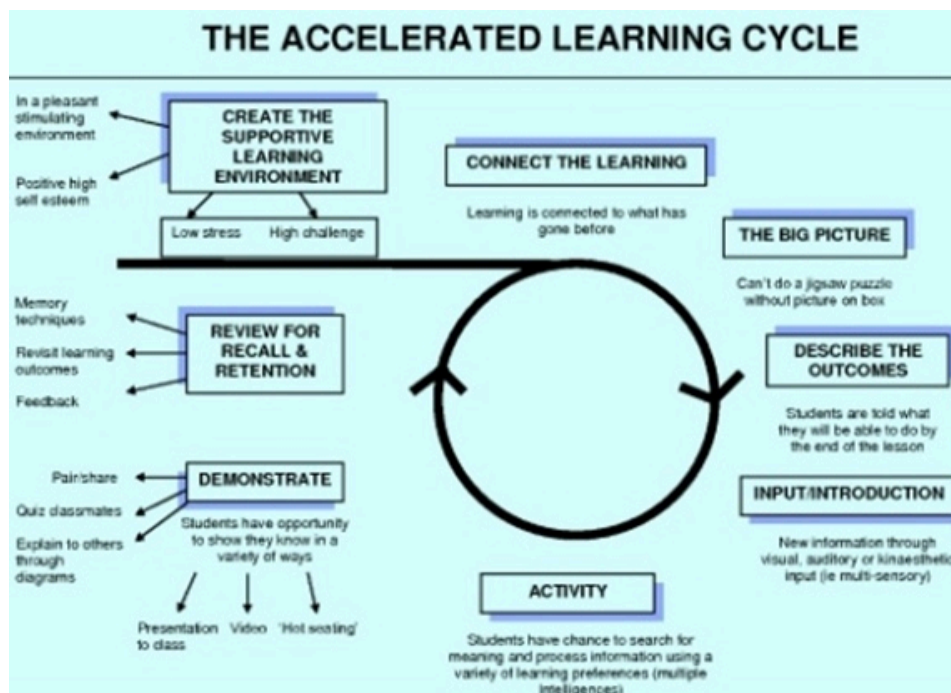
További előnyei egy, a jelenséget kihasználó tréningben: idő- és helytől független, ismételhető a hatás, anonimitás és megfizethető.

Amit ezért adni kell: motiváltság és az önszuggesztív technika elsajátítása; valójában újrafelfedezése internetes közegben. Az önszuggesztív tanulható és beépíthető a mindennapi életbe. A tanulásának legfontosabb feltétele: külső és belső zavaró hatások kiiktatása.

Az Accelerated Learning ciklus internetes közegben

A szuggesztív/önszuggesztív tanulás európai meghonosítója G. Lozanov. (Lozanov 2010) Ókori, indiai hagyományok alapján építette fel szuggesztív nyelvtanítási módszerét. Beszámolók szerint a szuggesztópédia módszerének sikere egyes esetekben – főleg tanár kvalitásaitól és a diákok motiváltságától függően – elképesztő lehet. Sajnos egyik sikerfaktorra sincsen garancia. Viszont Lozanov módszere alapján fejlődnek ma az Accelerated Learning (AL) módszerei. Az alábbi ábra szemlélteti az AL módszerek általános sémáját. Ami az ábrán első pillanatra feltűnik, az az elfogadás és a tisztesség a diákkal szemben.

A tanuló minden pillanatban tudja, hogy mit és miért tesz. Ciklikusan ismétlődik a fizikai és mentális környezet megteremtése, a tanuló motiválása az átfogó és a pillanatnyi cél és az alkalmazott eszközök megadásával. Ezekhez csatlakozik az ismeretek átadása (ez talán a legkevesebb), a tanultak azonnali alkalmazása és a soron következő tananyagra való kitekintés.



Ennek a ciklusnak internetes megvalósítása eszközök és kreativitás dolga – tanáré és diáké egyaránt.

Ad-hoc kutatás: az internetes kicscsoport belső ritmusa

Ezt a mini-kutatást egy tetszőlegesen választott, politikai polarizációtól mentes, közös egészségi probléma által összekötött csoport Facebook oldalán végeztem.

Feltételezésem azt volt, hogy az oldal bejegyzései minden moderálás nélkül is egy tematikai ritmust vesznek fel.

Az oldal bejegyzéseit négy tematikai kategóriába soroltam:

- Kapcsolódás magához a közösséghez
- Kapcsolódás egy adott személyhez
- Valamit személyeset akarok
- Közvetve értékesítést kezdeményezek

Az egymást követő bejegyzéseket fenti kategóriák szerint táblázatba foglalva jól érzékelhető a kategóriák **ritmikus váltakozása**. Kizárva az oldal mediálását, feltételezem, hogy a csoport tagjai ezt az ütemet spontán alakítják ki. A jelenség hozzájárul általában a csoport, és speciálisan a Facebook szuggesztív hatásához, úgymond varázsához.

Bejegyzések kategória szerint			
Kapcsolódás közösséghez	Kapcsolódás személyhez	Valami személyeset akarok	Vegyétek (reklámra átvétel)
Szép és színes			
Felszólítás			
Klubb a közösségben			
	Rövid megjegyzés		
	Rövid megjegyzés		
		Hasonló probléma-gazda	
			Átvezetés reklám jelleggel
Kirándulás			
	Kérdés előbbihez		
	Válasz		
		Kérdés előbbihez (ez már csak pezsgés)	
		Válasz	Könyveladásra átvétel
Kirándulás képei			
	Tetszik		
	Új tag		
			Átvezetés életmód-oldalra sok közvetlen és közvetett reklámmal

Megjegyzések a táblázathoz: szempontunkból nem releváns a bejegyzések időbeli sorrendjének alulról felfelé, vagy felülről

lefelé történő ábrázolása. Foghíjak se rontják lényegesen a képet: valaki türelmetlen volt és elvétette a konszenzusos ütemet. Azt is hangsúlyozom, hogy egy mérés nem mérés. Esetleg érdemes lenne a témában formális kutatást végezni.

Irodalom

Balázs, Géza. *Minden mindennel összefügg? Hálózat kutatás a nyelvben.* (2010) In. Balaskó Mária, Balázs Géza, Kovács László (szerk.). *Hálózat kutatás. Hálózatok a társadalomban és a nyelvben.* Budapest: Tinta Könyvkiadó

Goldberg, Bruce. (2006). *Selfhypnosis.* Franklin, NJ: New Page Books

Juhász, Erika. (2000). A kiscsoportok lélektanának vázlata. In: Éles, Cs., Kálmán, A. (szerk.): *Kihívások és közvetítések.* [Acta Andragogiae et Culturae sorozat 18. szám.] Debrecen: DE, 2000. pp. 104-113

Csepeli, György, Prazsák Gergő. (2010). *Örök visszatérés?* Budapest: Apeiron

LeCron, Leslie M. (1998). *Az önhipnózis technikája és felhasználása a mindennapi életben.* Papp Éva (ford.) Budapest: Magyar Könyvklub

Lee, E. (2007). Deindividuation effects on group polarization in computer-mediated communication: the role of group identification, public-self-awareness, and perceived argument quality. *Journal of Communication*, 57(2), 385-403

Lozanov, G. személyes weblapja

<http://www.suggestopedia-bg.info/en/suggestopedia/georgi-lozanov.html> Utolsó letöltés: 2014.11.09.

Lyubomirsky, Sonja. 2008. *Hogyan legyünk boldogok?* Turóczi Attila (ford.) Budapest: **ZAGORA 2000 KFT.**

Milgram, S. (1963). Behavioural study of obedience. Journal of Abnormal & Social Psychology 67, 371-8

Szűts, Zoltán. (2013). A világháló metaforái, Budapest, Osiris.

3 Replies to “Készségek átadása az interneten önszugesztio alkalmazásával”



zita kelemen, **10 év ago**

A cikkben a szugesztopediát a kétezres évekhez kötik, de én már az 1970-es években hallottam róla, nálunk ks folytak kísérletek, úgy tudom, eredménytelenül...



zita kelemen, **10 év ago**

A cikkben a szugesztopediát a kétezres évekhez kötik, de én már az 1970-es években hallottam róla, nálunk is folytak kísérletek, úgy tudom, eredménytelenül...



Ufó, **10 év ago**

Ha már e-nyelv, akkor kérdezem, hogy szugesztio vagy szugeszció... mindkettőt hallani

Your Email address will not be published.

Comment

Name*

Email*

- Save my name, email, and website in this browser for the next time I comment.

Hozzászólás küldése

This site uses Akismet to reduce spam. [Learn how your comment data is processed.](#)

© 2025 e-nyelvmagazin.hu. All rights reserved.