

*FERENCZI Andrea*<sup>1</sup>:

## „A dolgozat, amely épphogy csak meg nem írja önmagát” A szó szuggesztív vagy cselekvő lehetőségeinek pilot-vizsgálata

*Abstract. “The Pop Quiz That Does Everything but Write Itself”*

*Pilot Examination of the Suggestive or Acting Potential of the Word*

“Then God said, ‘Let there be light! And there was light.’ These words are not only said, but they bring into being what is said. That God created man in his image and likeness is reflected in our speech. By their very nature, our words are creative: when they are uttered, they always create something. In psychological terms, words are the basis of our relationships, successes and failures, and our moods. They define and shape our social environment and govern our thoughts and actions. They influence our self-esteem, well-being, the development of our abilities, and performance and, last but not least, they can affect the functioning of our cells and bodily processes. Suggestion is the term used to describe any message, generally verbal, that has an involuntary effect on the receiver, who can transform words into action as a result. It is an essential element of communication that can occur in many social situations.

---

<sup>1</sup> Egyetemi docens, Károli Gáspár Református Egyetem, BTK, Pszichológiai Intézet, Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék. H-1037 Budapest, Bécsi u. 324. E-mail: ferenczi.andrea@kre.hu; telefon: +36 06 70 268 1191.



In our pilot study, we used the tools of suggestive communication in instructions and questions related to a school essay and investigated their impact on performance.

**Keywords:** suggestive communication, altered state of consciousness, performance anxiety, school performance, pop quiz

### A szuggesztió meghatározása

A múlt század elején tevékenykedő francia patikus, Émile Coué figyelt fel arra, hogy azok a betegek, akiknek részletesen elmagyarázta a megvásárolt gyógyszer jótékony hatását, gyorsabb és jelentősebb javulást tapasztaltak, mint akiket egyszerűen csak kiszolgált. Noha gyógyszerüzlete virágzott, 1910-ben felszámolta, és csoportoknak kezdte el tanítani új felismerését, amely szerint a leglapvetőbb gyógyító inger a szó.<sup>2</sup> A megfigyelések később igazolták, hogy tulajdonképpen szuggesztióknak tekinthetünk bármit, ami üzenetet rejt magában, ami önkéntelenül befolyásolja vagy módosítja gondolatainkat, és cselekvésre készlet bennünket.

Megszólítások, elnevezések, feliratok egyaránt hordozhatnak olyan üzeneteket, amelyek hatást gyakorolnak ránk, vagy valamilyen dinamikus változást indítanak el az idegrendszerben. A *kérdések* magukban foglalhatnak információkat, közvetíthetnek elvárásokat, és egy adott cél elérésére irányíthatják a megszólított figyelmét. Egészen más érzelmi húrokat pendít meg a „Ki nem készítette el a házi feladatot?” kérdés, mint ha a tanár így fogalmaz: „Ma kinek adhatok pluszpontot a hibátlan házi feladatért?”. Önkéntelen hatást válthatnak ki a *támogató, biztató szavak*: „Biztonságban vagy!” „Minden rendben van!” Fodor Ákos *Három negatív szó* című haikuja – „Nincs, semmi, baj!” – arra hívja fel a figyelmünket, hogy megszokott szófordulataink akár szándékunkkal ellentétes eredményre is vezethetnek. *Nonverbális jelzéseink* is – noha ezeket nehezebben kontrolláljuk – gyakorolhatnak kedvezőtlen hatást a körülöttünk lévőkre. Ugyanakkor a bennünket körülvevő *közeg*, illetve *környezet* folyamatosan ismétlődő szuggesztív élményéről sem feledkezhetünk meg. A gyermekágyi lázban elhalálozott anyák tragédiájára magyarázatot keresve Semmelweis Ignácban még az is felmerült, hogy az okok között talán

---

<sup>2</sup> COUÉ, Emil (2012): *A gyógyítás legnagyobb titka*. Dunaújváros, Egyensúlyért Bt.

azzal is számolni kell, hogy a papok a gyermekágyasok és vajúdok kórtermein vonulnak át: „az előttük haladó templomszolga csengetyűzése közben járulnak a betegekhez, hogy ellássák őket a halotti szentségekkel.”<sup>3</sup> Saját bevallása szerint ez rá is negatív hatással volt: „Magam is nagyon kényelmetlenül éreztem magamat, a mikor a csengetyűt ajtóm előtt elsietni hallottam; sóhaj tört ki keblemből az áldozatért, mely megint az ismeretlen ok miatt esik el. Ez a csengetyű kínos figyelmeztetés volt arra, hogy ennek az ismeretlen oknak minden erőmtől telőleg utána járjak.”<sup>4</sup> Bízva a papok megértésében, el is érte, hogy azok kerülőúton és csengettyűzés nélkül közelítsék meg a haldoklókat.

### A szuggesztiók hatóköre

Abban a tekintetben, hogy miképpen reagálunk a külvilágból vagy a másoktól érkező üzenetekre, vannak egyéni különbségek. Bizonyos helyzetekben azonban mindannyiunknak nagyobb a válaszkészsége a szuggesztiókra. Például szokatlan, újszerű, váratlan szituációkban, idegen környezetben és ismeretlen emberek között, amikor nem támaszkodhatunk a megszokott vonatkoztatási keretekre. Az egészségügyben a különböző vizsgálati eszközök és gépek, a számunkra átláthatatlan beavatkozások, a kiszolgáltatott testhelyzet és a félelem is hajlamossá tehet arra, hogy belekapaszkodjunk a környezet verbális és nonverbális jelzéseibe, szuggesztióiba. Az élet váratlan vagy kiemelkedő élményei – például veszteségek, betegségek, munkahely vagy iskolaváltás – mellett az alvás, a vallási vagy transzcendens tapasztalatok, a test mozgásának tartós akadályoztatása vagy éppen szélsőséges igénybevétele, a hosszantartó éberséget követelő helyzetek, a fokozott szellemi aktivitás, a természetes körülmények között létrejövő szenzoros depriváció (amit a Szent Jakab-út megtételére vállalkozók élnek meg gyakran) is módosíthatja tudatállapotunk működését.<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> *Semmelweis összegyűjtött munkái* (1906): Budapest, A Magyar Orvosi Könyvkiadó Társulat Könyvtára, XCVI. KÖTET. 100. <https://mek.oszk.hu/14200/14289/>.

<sup>4</sup> I. m. 101.

<sup>5</sup> VARGA Katalin – DIÓSZEGHY Csaba (2001): *Hűtésbefizetés, avagy a szuggesztiók szerepe a mindennapi orvosi gyakorlatban*. Budapest, Pólya Kiadó.

## A módosult tudatállapot jellemzői

A tudat normál, éber állapottól eltérő formáiban, vagyis módosult tudatállapotban érzékenyebbé válunk azokra az információkra, amelyeket explicit vagy akár implicit módon hordoznak a hozzánk érkező üzenetek. Mivel a szavak ilyenkor könnyebben megkerülik az elme logikus kontrollját, hajlamosabbak leszünk ezen üzenetek végrehajtására anélkül, hogy előbb mérlegelnénk vagy végiggondolnánk azokat. Megváltoznak az észlelési folyamatok, a koncentráció, a figyelem, a memória, az időérzés és az érzelmek kifejezése is. Csökken a realitás- és önkontroll, háttérbe szorul a valóságvizsgálat és a kritikus gondolkodás. Ilyenkor a hozzánk intézett mondatokat gyakran konkrétan, szó szerint értelmezzük, és nehezen kérünk segítséget is. Saját élményeinknek, gondolatainknak vagy percepcióinknak nagyobb jelentőséget tulajdonítunk.<sup>6</sup> Mindennek tudatában az orvos, a lelkész vagy a tanár hatékonyabban alkalmazhatja a szuggesztiókat, hiszen megváltozott tudatállapotban fokozottabban érvényesül minden gesztus, mozdulat, szó és cselekedet.

## A szuggesztiók alkalmazási területei

A szuggesztiókra való fogékonyságot tehát többek között növelik a kiszolgáltatott élethelyzetek, az ismeretlen és riasztó környezet, a félelem, a fájdalom, az alvás megvonása és a fokozott érzelmi igénybevétel. Ez az egyik oka annak, hogy a szuggesztív kommunikációt elsősorban az orvosi gyakorlatban használják, hiszen a beteg gondolat- és érzésvilágában a felsorolt jelenségek mindegyike megjelenhet. Ewin megfigyelései szerint égett betegek kezelésekor csupán a *hűvös* és *kellemes* szavak ismétlésével képes az orvos arra, hogy megelőzze a mély szövetrétegek lelökődését, a gyulladást és az ödémát.<sup>7</sup> Evans és Richardson vizsgálatai arra mutattak rá, hogy egy tizenkét perces szuggesztív szöveget tartalmazó hanganyag műtét alatti lejátszásának hatására jelentősen csökkent a betegek gyógyszerigénye

---

<sup>6</sup> VARGA Katalin (2011): A szuggesztív kommunikációban rejlő lehetőségek, In: Varga Katalin (szerk.): *A szavakon túl: kommunikáció és szuggesztiók az orvosi gyakorlatban*. Budapest, Medicina Kiadó. 22–35.

<sup>7</sup> EWIN, Dabney, M. (1992): The Use of Hypnosis in the Treatment of Burn Patients, In: *Psychiatric Medicine*. 10. 4. 79–87.

és a kórházban töltött idő.<sup>8</sup> Jacobs kutatásai arról tanúskodnak, hogy azoknál a betegeknél, akiknek az ápolók a mentés megkezdésekor egy mindössze egyperces szuggesztív üzenetet mondanak közvetlenül a fülükbe, a kórházba szállítás közben magasabb túlélési arány mutatkozik, továbbá rövidebb a kezelés ideje és gyorsabb a gyógyulás is. Ez még eszméletlen páciensek esetében is megfigyelhető.<sup>9</sup> Világszerte felismerték, hogy kómában lévő betegeknél nem elég a fizikai biztonság megteremtése, gondoskodni kell a páciens mentális és lélektani védelméről is. Az esetek jelentős részében ugyanis a jobb agyfélteke információfeldolgozása az eszméletvesztés ellenére is ép, ezért a beszédképtelen személy emocionálisan igen kiszolgáltatott állapotban van, tekintve, hogy felfogja, valamilyen kétségbeejtő dolog történik vele. Amennyiben törődnek vele, gondoskodnak róla, és megkérlik arra, hogy erejétől függően működjön együtt a siker érdekében, lélektani biztonsága nem foszlik szét, és megéli az emberi összetartozás élményét. Hazai kutatások igazolták, hogy eszméletlen betegek számára kifejlesztett pszichológiai intervenció program alkalmazásával a kontrollcsoporthoz viszonyítva kevesebb szövődmény, jobb gyógyulási készség és eredményesebb rehabilitációs előmenetel érhető el.<sup>10</sup>

A szuggesztíók igen hangsúlyos szerepet kapnak a sport területén is, kifejezetten a kiélezett helyzetekkel és magas stressz-szinttel járó versenysportban. Az élsportolók állandó érzelmi és fizikai túlterheltségükből adódóan jóval szuggesztibilisebbek.<sup>11</sup> A sikerhez vezető egyik legfontosabb lépésnek éppen ezért az edző eredményekkel kapcsolatos elvárásainak megfogalmazását tekintették.<sup>12</sup> Az edző verbális és nonverbális kommunikációja egyaránt közvetítheti pozitív kívánalmait, amelyeket a sportoló tettekké alakíthat.

---

<sup>8</sup> EVANS, Carlton – RICHARDSON, Philip H. (1988): Improved Recovery and Reduced Postoperative Stay after Therapeutic Suggestions during General Anaesthesia, In: *Lancet*. 2. 8609. 491–493. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(88\)90131-6](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(88)90131-6).

<sup>9</sup> JACOBS, Donald T. (1991): *Patient Communication for First Responders and EMS Personnel: The First Hour of Trauma*. New Jersey, Prentice Hall.

<sup>10</sup> VARGA Katalin (2005): Szuggesztív hatások az orvosi gyakorlatban, különös tekintettel a perioperatív időszakra, In: Varga Katalin (szerk.): *Szuggesztív kommunikáció a szomatikus orvoslásban*. Budapest, Továbbképző szakanyagok. 353–369.

<sup>11</sup> BUDAVÁRI Ágota (2007): *Sportpszichológia*. Budapest, Medicina Kiadó.

<sup>12</sup> TRZASKOMA-BICSÉRDY Gabriella (2007): *A sportági eredményesség néhány meghatározó tényezőjének vizsgálata birkózásban. Egyetemi doktori értekezés*. Budapest, Semmelweis Egyetem Nevelés- és Sporttudományi Doktori Iskola.

Az iskola, illetve az oktatás szintén alkalmas területnek mutatkozik arra, hogy pozitív szuggesztiók alkalmazásával növeljék a diákok önértékelését és teljesítményét. Ahhoz ugyanis, hogy a szuggesztiók kifejthessék hatásukat, nincs feltétlenül szükség módosult tudatállapotra.<sup>13</sup> Az iskolában előforduló szuggesztív hatások többfélék. Egyrészt a tantárgy természetéhez, másrészt a tanár egyéniségéhez köthetők. „A tárgyi szuggesztiót el lehet ugyan képzelni személyi szuggesztió nélkül – gondoljunk csak az autodidaxis esetére (a tárgy közvetlenül, más személy közbelépése nélkül fejt ki alakító hatást az alanyra) –, személyi szuggesztió ellenben a tartalmi szuggesztiótól teljesen függetlenül az oktatásban sohasem fordulhat elő” – fogalmaz Sarlós Engelbert a múlt század első felében megjelent könyvében.<sup>14</sup> A szerző kifejti, hogy a kétféle szuggesztió azért is elválaszthatatlan egymástól, mert a tárgyhoz való viszony nagyban függ attól, hogy ki közvetíti a tartalmat. A tanuló nem mindig látja meg a tananyag szépségeit, amelyek alkalmasak arra, hogy szuggesztív hatást gyakoroljanak rá. Továbbá annak módja és mértéke is eltérő, ahogyan a pedagógusok ezt a szuggesztív erőt képesek mozgósítani és megmutatni a tantárgyak vonzó, érdekes és hasznos oldalát.

A szuggesztióknak szerepük lehet az írásbeli és szóbeli számonkérésben is.

„A tanárnak nagyon vigyáznia kell arra, hogy idegeskedésével meg ne akadályozza a növendéket képességeinek helyes kifejtésében. Ne használjunk olyan kifejezéseket, amelyek a bennük élő szuggesztív erő miatt alkalmasak arra, hogy a reánk bízottak önbizalmát gyengítsék, vagy teljesen lerombolják. [...] Amilyen gátló hatást idézhet elő a növendék szidása, oly lelkesedést és munkakedvet önt beléjük a buzdítás, a dicséret. Nagyon sok tanulóra ez oly erős szuggesztív hatást fejt ki, hogy valósággal megkétszerezi munkabírását. A tanár buzdító szava, mint életképes képzet, behatol a tudatalattijába, ahonnan állandóan jótékonyan és helyes irányban vezet tanulmányi előmenetelét” – hívják fel a szerző hosszú múltra visszatekintő sorai a pedagógusok figyelmét.<sup>15</sup>

---

[http://phd.sote.hu/mwp/phd\\_live/vedes/export/bicserdygabriella.d.pdf](http://phd.sote.hu/mwp/phd_live/vedes/export/bicserdygabriella.d.pdf)

<sup>13</sup> VARGA (2001).

<sup>14</sup> SARLÓS Engelbert OSB (1942): *Szuggesztió és nevelés*. Budapest, Sarlós Engelbert. 73.

<sup>15</sup> I. m. 75–76.

Talán a legismertebb empirikus vizsgálat, amely igazolta, hogy az oktatás színtere fokozott szuggesztív klímájú közeg, Rosenthal és Jacobson nevéhez fűződik.<sup>16</sup> Egy amerikai általános iskolában a tanév elején az igazgató három tanárt invitált az irodájába, akikkel közölte, hogy módszereiket megfigyelve és értékelve az iskola legjobb pedagógusainak bizonyultak. Ennek elismeréseként mindannyiukra rábíznak egy-egy osztályt, amelyekbe a legokosabb és legtehetségesebb tanulókat válogatták össze egy teszt alapján. Az igazgató kérése mindössze annyi volt, hogy a diákok év végi eredménye húsz-harminc százalékkal javuljon a megelőző tanévhez képest. A tanárok nagyon örültek, hiszen egy álmuk vált valóra azzal, hogy csupa jó képességű diákot taníthatnak. Évközben folyamatosan követték az osztályok teljesítményét, és figyelemmel kísérték a tanárok órai módszereit. Szembetűnő volt, hogy nagyobb lelkesedéssel végzik a munkájukat, türelmesebbek a nehezen haladó vagy lemaradó diákokkal. Arra sem sajnálták az időt, hogy a tanórákon kívül is segítsenek a gyerekeknek. Mindennek eredményeként év végére a három osztály nem csupán az intézmény legjobbjá lett, hanem a San Francisco-öböl környéki iskolák közül is kiemelkedett. Az eredmények – tekintve, hogy a tanárok pozitív hozzáállásának és várakozásainak köszönhetően a diákok gőzerővel tanultak – a kívánt mértékben javultak. Amikor az igazgató gratulált kollégáinak a sikerhez, azok hálásan megköszönték a lehetőséget, hogy ragyogó képességű gyerekeket oktathattak, s hozzátették, hogy még sohasem élvezték ennyire a munkájukat. Az igazgató ezután beavatta őket a kísérletbe, amelynek során mind a diákokat, mind pedig őket véletlenszerűen választották ki. A tanulók többsége átlagos képességű volt, s tanáraik nevét is egy kalapból húzták ki év elején. Rosenthal és Jacobson kísérlete azt is igazolta, hogy amire meggyőződéssel számítottunk, az önmegvalósító proféciává válhat.<sup>17</sup>

### **Az iskolai szorongás mint megváltozott tudatállapot**

Az iskolai eredmények, a tanárok visszajelzései, a sikerek és a kudarcok nagymértékben befolyásolják a diákok önértékelését, teljesítményhez való viszonyát,

---

<sup>16</sup> ROSENTHAL, Robert – JACOBSON, Lenore (1968): *Pygmalion in the Classroom: Teacher Expectations and Pupils' Intellectual Development*. New York, Holt, Rinehart and Winston, Inc.

<sup>17</sup> I. m.

pályaválasztását, és talán nem túlzás az állítani, hogy sorsuk későbbi alakulására is hatással vannak. A tanulás ugyanakkor összekapcsolódhat a megelégedettség és az öröm érzésével is. Csíkszentmihályi szerint tanulás közben akár a „csúcserő” (*flow*) is létrejöhet, ami meghatározhatja a tanuló adott tantárgyhoz való hozzáállását, szorgalmát és közérzetét az iskolában.<sup>18</sup> Ezzel szemben a túlzottan magas elvárások – akár a tanárok, akár a szülők részéről –, az írásbeli és szóbeli számonkérés szorongással járhat.

A szorongás egy olyan állapot, amelyet feszültség, nyugtalanság, bizonytalanság jellemez. A facilitáló szorongás váratlan szituációkban vagy krízis- és versenyhelyzetekben segít az egyénnek az adaptívabb megküzdésben. Ezzel szemben a debilizáló szorongás rontja a koncentrációt, sőt teljesen le is blokkolhatja a diákot, aminek következtében nem tudja felidézni az elsajátított anyagot.<sup>19</sup>

A teljesítmény és a szorongás szoros kapcsolatban áll egymással. Abban az esetben, ha túl kicsi a szorongás, a teljesítmény is alacsony maradhat. Ha azonban a személy szorongása az optimális fölé emelkedik, felborul a szervezetben addig kialakult egyensúly, és a normál szorongásra jellemző tünetek – szisztolés vérnyomás és pulzusszám emelkedés; az erek kitágulása, különösen az arc, a nyak és a fej területén, például elpirulást, izzadást, viszketést okozva; a száj kiszáradása; nyelési nehézségek; torokköszörülés; a verejtékmirigyek megnövekedett aktivitása; a pupilla kitágulása; a szaporábbá váló pislogás – intenzitása megnő, a teljesítmény hatékonysága pedig egészen a megküzdésre való képtelenségig csökkenhet.<sup>20</sup> A feladatra való fókuszálásban és a teljesítmény növelésében a szorongás optimális szintje segít.

---

<sup>18</sup> CSÍKSZENTMIHÁLYI Mihály (2010): *Flow – az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest, Akadémiai Kiadó.

<sup>19</sup> METZIG, Werner – SCHUSTER, Martin (2003): *Tanuljunk meg tanulni! A tanulási stratégiák hatékony alkalmazásának módszerei*. Budapest, Medicina Kiadó.

<sup>20</sup> YERKES, Robert M. – DODSON, John D. (1908): The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation, In: *Journal of Comparative Neurology & Psychology*. 18. 459–482. <https://zenodo.org/records/1426769>.



## **A vizsgálat célja és módszere**

A röpdolgozatírás váratlanul éri a diákokat, nem készülnek rá előzetesen, így lehetőséget kínál arra, hogy kísérletet tegyünk az órai jelenlét során megszerzett tudás előhívásának fejlesztésére, s ezáltal az eredmények javítására. A röpdolgozat híre által kiváltott feszültség miatt a diák – némi túlzással, mint a műtét előtt álló beteg – nem tudja, mire számíthat, figyelme beszűkül az ekkor kapott információkra, s hajlamosabb lesz az utasítások automatikus végrehajtására anélkül, hogy mérlegelné vagy végiggondolná azokat. Az ily módon érzékenyített diákok, feltételezésünk szerint, fogékonyabbak a szuggesztív üzenetekre. Célunk, erre alapozva, a verbálisan is megerősített támogató attitűd teljesítményre gyakorolt hatásának feltárása volt.

Vizsgálatunkba egy budapesti gimnázium kilencedikes osztályát vontuk be. Az új iskola által okozott feltételezhető teljesítményingadozás kiküszöbölésére olyan diákokat választottunk, akik hatosztályos rendszerben tanulnak. Kísérletünkben egy történelem-röpdolgozat kérdéseinek megfogalmazásában és a dolgozathoz kapcsolódó instrukciókban alkalmaztuk a szuggesztív kommunikáció eszközeit. Az osztály 29 fős volt, 13 lányból és 16 fiúból állt. Általános tantervű középiskoláról lévén szó, a diákok csak a következő évtől szakosodtak fakultációk választásával.

## **A dolgozatírás körülményei és instrukciói**

Fontosnak tartottuk, hogy a dolgozat a korábbiakkal azonos nehézségű legyen. Miután megismerkedtünk az adott tananyagrésszel, a kérdéseket a történelemtanárral együtt állítottuk össze. A számonkérés időpontjának kiválasztásakor is törekedtünk optimális körülményeket teremteni, hogy egyéb hatásokkal a lehető legkevesbé interferáljon eredményünk. Egy pénteki napra ütemeztük a röpdolgozatot, amire a harmadik órában került sor. A többi tanárral egyeztetve aznap nem volt más megmértetés. Úgy döntöttünk, tisztább helyzetet teremtünk, ha a dolgozat megírása alatt a szaktanár nincs jelen, hanem csak később csatlakozik az órához.

Miután bemutatkoztam a kissé meglepett diákoknak, elmondtam, hogy az óra első részében én helyettesítem a tanár urat elfoglaltsága miatt. „Ez idő alatt egy röpdolgozatot fogtok írni – közöltem –, amit elküldött velem a tanár úr. A kérdéseket

kicsit átfogalmaztam, hogy olyanok legyenek, amelyekre én is szívesen válaszolnék. Biztosan ti is észrevettétek már, hogy ha valamit örömmel, motiváltan végeztetek, sokkal jobb eredményt értek el.” (Szünet). „Tizenöt perccel lesz a dolgozatra. Ennyi idő alatt kényelmesen megszületnek a jó válaszok.” (Szünet). „Most, hogy meghallgattátok a tudnivalókat és elpakoltatok az asztalról, készen is álltok tudásotokról számot adni. Talán kicsit izgultok, de majd megfigyelhetitek, hogy ez még segít is a koncentrációban. Oszloponként osztom ki a feladatlapokat. Két csoport lesz: a Mindent tudok! és a Jól válaszolok! (Ezen a legtöbbben mosolyogtak. A dolgozat első sorainak olvasásakor szintén többen nevetgéltek, vagy meglepetten néztek rám.) Fontos, hogy minden mondatot figyelmesen olvassatok el, mielőtt hozzákezdtek a megoldáshoz. Jó munkát kívánok!” – zártam az instrukciók sorát.

A két csoport elnevezése a feszültség oldását célozta, s mint „címke”, szuggesztív üzenetként is szolgált. A dolgozat bevezetője a helyzet átkeretezése után egy problémamegoldást mobilizáló szuggesztív üzenetsort tartalmaz, amely pozitív hangvételével az izgalom oldására is hivatott. Mivel feltételezésünk szerint a legtöbbben izgatott állapotban vagy szorongva olvassák, a szuggesziók fokozottan ki tudják fejteni hatásukat. A hatékonyságot az is növelheti, hogy a diákok motiváltak a jó eredmény elérésében, s mivel a dolgozatra nem tudtak készülni, ebben a helyzetben a legadaptívabb megküzdési mód, ha a szuggesztív üzenetet követve korábbi ismereteik előhívásával és kombinálásával kezdenek neki a feladatnak. Az utolsó kérdés elé a lankadó figyelem fenntartására, illetve a válaszadási automatizmus (ami negatívan hat a problémamegoldó gondolkodásra) megszakítására egy bátorító mondatot szúrtunk be, ami a teljesítményhelyzet behatároltságáról is informál. A dolgozat végén a figyelmetlenségből adódó hibák elkerülése céljából a válaszok átnézését javasoljuk, kilátásba helyezve ennek pozitív eredményét. Végül az erőfeszítés elismerésével a stressz alóli felszabadulást kívánjuk elősegíteni. Mivel a dolgozat konkrét kérdései a vizsgálat szempontjából nem lényegesek, csak az egyik csoport feladatlapját közöljük (1. táblázat).

**1. táblázat:** A történelem-röpdolgozat instrukciói és kérdései

**Mindent tudok!**

Név:

*Kedves dolgozatíró!*

*Ezzel a dolgozattal lehetőséget kapsz rá, hogy gyakorold a kreatív problémamegoldást. Biztosan tapasztaltad már, hogy bizonyos izgalommal teli helyzetekben egészen újszerű gondolataid támadnak. Olyan dolgokra is képes vagy, amelyekre nem is számítottál. Megvan benned ez a készség. Aktiválásával a tárgyi tudásodtól függetlenül, korábbi ismereteid összekapcsolásával is jobb eredményt érhetsz el. Ahogy ezeket a sorokat olvasod, fokozatosan a feladatmegoldáshoz szükséges legmegfelelőbb állapotba kerülsz, így tudásod teljességének birtokában kezdesz neki a dolgozatnak.*

*Sikeres munkát kívánok!*

1. Kik a ghibellinek?
2. Mit jelent a „parlament” szó Franciaországban?
3. Miért következett be a „nagy interregnum”?
4. Mi módon adta VIII. Bonifác Szép Fülöp tudtára a hatalomról vallott nézeteit?

*Nagyszerű, hogy idáig eljutottál. Már csak egy feladat van hátra, és végeztél is.*

5. Vázlatosan ismertesd, miért feltétele a Clunyben elindult reform az investitúráküzdelmeknek?

*Ha az összes kérdésre válaszoltál, kérlek, fúsd át őket még egyszer. Utólag még eszedbe juthat néhány jó ötlet, amivel válaszaidat kiegészítheted!*

*Ha ezzel is készen vagy, gratulálok! Kérlek, add be a dolgozatot!*

Amikor az első diák jelezte, hogy befejezte a munkát, a következő kéréssel fordultam az osztályhoz: „Aki elkészült a dolgozatával, hozza ki a tanári asztalra. Adok majd egy másik lapot, és arra kérek benneteket, azt is töltsétek ki. Ez nem része a dolgozatnak, hanem egy rövid visszajelzés számomra. Erre nem kell ráírnotok a neveket. Ezt ne is hozzátok ki, majd én összeszedem.” Ennek kérdései a 2. táblázatban olvashatók. A visszajelző kérdőív válaszait a 4. táblázat összegzi.

## 2. táblázat: A visszajelző kérdőív kérdései

**Kérlek, válaszolj az alábbi néhány kérdésre a dolgozat megírásával kapcsolatban.  
Véleményed bízalmasan kezelem.**

- Tapasztaltál-e különbséget a mostani dolgozat formája és megírési módja, valamint a korábbiak között? Kérlek, húzd alá a megfelelő választ.
  - Igen
  - Nem
- Ha igen, miben?
- Ha igen, ez hogyan hatott rád?
- A korábbiakhoz képest, érzésed szerint milyen teljesítményt nyújtottál? Kérlek, húzd alá a megfelelő választ.
  - A korábbiaknál jobbat
  - Ugyanolyat
  - A korábbiaknál rosszabbat

*Köszönöm a válaszaidat!*

A dolgozat ponthatárai megegyeztek a korábbiakéval. A 3. táblázat a megelőző két „hagyományos”, valamint az „újszerű” röpdolgozat eredményeit mutatja. Az osztályból 21 diák a legjobb teljesítményéhez hasonló vagy annál jobb osztályzatot kapott. Az osztályátlag több mint két tizeddel javult a korábbi röpdolgozatokéhoz képest.

**3. táblázat:** A korábbi és a szuggesztív elemeket tartalmazó röpdolgozatok eredményei és átlagai

1. „hagyományos” röpdolgozat	2. „hagyományos” röpdolgozat	3. „újszerű” röpdolgozat
5	4	5
3	3	3
5	5	5
1	4	3
3	4	3
3	2	3
5	3	4
3	2	3
3	4	4
4	4	5
5	4	4
3	3	3
3	5	3
5	4	5
5	5	5
4	4	4
4	5	5
4	3	4
1	3	3
5	3	5
4	4	4
2	5	4

5	4	5
2	2	3
2	4	3
5	3	4
4	4	3
5	4	5
5	5	5
Átlag: 3,72413793	Átlag: 3,7586207	Átlag: 3,965517241

**4. táblázat:** A visszajelző kérdőív válaszai

<p>○ Tapasztaltál-e különbséget a mostani dolgozat formája és megírás módja, valamint a korábbiak között? Kérlek, húzd alá a megfelelő választ.</p>	
<b>29 IGEN</b>	<b>0 NEM</b>
<p>○ Ha igen, miben? (A kérdésre adott leggyakoribb válaszok.)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>biztató volt</i></li><li>- <i>személyesebb</i></li><li>- <i>velem is foglalkozott, nemcsak a kérdésekkel</i></li></ul>	
<p>○ Ha igen, ez hogyan hatott rád? (A kérdésre adott leggyakoribb válaszok.)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>jól esett</i></li><li>- <i>könnyebb lett valahogy</i></li><li>- <i>furcsa volt, senki nem szokott ilyeneket mondani</i></li></ul>	

Többen hosszabb választ is megfogalmaztak, amelyek közül csak néhány emeltünk ki.  
„Amikor mondtad, hogy röpi, gondoltam, kész, tök hülye vagyok, de elolvastam, jó volt, azt éreztem, azért mégsem vagyok tök hülye.”

„Zavart, hogy kedves. Úgy is kezdődött, hogy kedves dolgozatíró. Olyan gyanús volt. Nem szoktak ilyen kedvesek lenni.”

„Klassz volt ez a mindent tudok dolog, vicces. És nem jutott az egyik eszembe, gondolkodom, erre odanézek: mindent tudok! és mondom, ha mindent tudok, akkor ezt is, és tényleg eszembe jutott.”

„A végén visszszámolt, meg gratulált, nagyon cucci volt, ilyen okosrópi, mint a telefon.”

„Valahogy elhittem, át tudtam érezni, amit írtál. Így sokkal könnyebb volt, mint bármilyen másik doli. Biztatott, aztán mikor jöttek a megoldások, megdicsért, épp csak, hogy meg nem írta magát.”

○ A korábbiakhoz képest érzésed szerint milyen teljesítményt nyújtottál? Kérlek, húzd alá a megfelelő választ.

- A korábbiaknál jobbat: 24-en
- Ugyanolyan: 2
- A korábbiaknál rosszabbat: 3

## Összegzés

Pilot-vizsgálatunk során arra voltunk kíváncsiak, hogy egy röpdolgozat megírása közben alkalmazott szuggesztív üzenetek hogyan befolyásolják a diákok koncentrációképességét és problémamegoldását. A megerősítő és biztató szavak eredményeink szerint segítettek a korábbi ismeretek felidézésében és előhívásában. A röpdolgozat osztályátlaga két tizedes javulást mutatott az azt megelőző írásbeli számonkérések eredményeihez képest. Ugyanakkor betekintést kaptunk a diákok pozitív, támogató attitűdhöz való viszonyulásába is, amelyről a korosztály nyelvén értékes megéleléseket is visszatükröztek: „Jól esett.” „Könnyebb lett valahogy.” „Nem szoktak ilyen kedvesek lenni.” „Nagyon cucci volt, ilyen okosrópi, mint a telefon.”

A „Mindent tudok!”, illetve a „Jól válaszolok!” megfogalmazás elvárásainkat közvetítette. Azaz bizonyos vagyok benne, hogy amit elvárok, azt meg tudod tenni. A szociálpszichológia egyik legalaposabban körbejárt jelensége az önmagát beteljesítő jóslat. Amikor egy helyzetet valóságosnak tekintünk, vagy annak kezelünk, akkor a következményei is valóságosak lesznek. Amit elhiszünk magunkról, vagy gondolunk másokról, az sokszor valóra is válik. Számos kutatás bizonyította, hogy azok a diákok, akiket „okosnak” címkézték, csakugyan kreatívabban gondolkodtak azután, míg azok, akiket „butának” tituláltak, elkezdtek ostobán viselkedni.<sup>21</sup>

Előzetes eredményeink arra engednek következtetni, hogy a szuggesztiók alkalmazásának különböző stratégiái az oktatás területén is eredményesen alkalmazhatók. Lehetőséget kínálhatnak a félelem és a szorongás oldására, a problémamegoldó felkészültségek mozgósítására, az egyéni és osztályhangulat javítására, mindezen keresztül pedig – akár egy számonkérés keretében is – pozitív tapasztalatok szerzésére.

A szuggesztív kommunikáció stratégiái közül néhányra érdemes röviden kitérni, mert számos interperszonális helyzetre adaptálhatók – legyen szó feszültségről vagy bármilyen érzelmileg megterhelő szituációról –, és alkalmazhatók eredményesen.

*Átkeretezés* során egy helyzetnek más értelmezési keretet adunk, vagy a szituációt egy másik szemszögből világitjuk meg. „Örülök, hogy van véleményed. Köszönöm a bátorságodat, hogy ezt megosztottad. Ezek szerint neked most ez a legfontosabb. Az óra végén visszatérünk rá.” – fogalmazhatunk az előadást megjegyzéseivel folyamatosan zavaró diáknak.

*Elismerés*: A dicséretet időnként kérdés formájában is közvetíthetjük: „Mit gondolsz, mi tetszett a legjobban az órai munkádban?” „Nagyon szépen dolgoztál. Tudod, miért mondom ezt?” Az ilyen típusú kérdéseket nehezebb figyelmen kívül hagyni, aminek különösen az alacsony önértékelésű személyeknél lehet jelentősége. Ezzel a kérdésformával az intrinzik motiváció is erősíthető, mert ebben az esetben a dicséret, illetve elismerés nem egyértelműen kívülről érkezik.

*Követés-vezetés*: Mielőtt a kívánt hatás irányába szeretnénk vezetni valakit, érdemes egy ideig elidőznünk azoknál az élményeknél, érzéseknél és körülményeknél, amelyek leginkább jellemzik. Ez azt közvetíti, hogy megértjük a problémáját, ezért a megoldást is bizalommal fogadhatja tőlünk. „Látom, hogy milyen izgalommal várjátok a délutáni farsangot” (követés). „Tudom, hogy sokat készültetek rá, ezért egyre

---

<sup>21</sup> PRATKANIS, Anthony – ARANSON, Elliot (1992): *A rábeszélőgépj.* Budapest, AB OVO. 46.



izgatottabbak és türelmetlenebbek vagytok” (követés). „Most azonban még arra kérlek benneteket, hogy figyeljetek rám az óra hátralévő tíz percében, és fejezzük be ezt az izgalmas anyagot” (vezetés).

*Implikációk:* A rejtett utalások vagy implikációk lényege, hogy a megfogalmazás nem nyíltan, hanem csak indirekt módon közvetíti a szuggesziót. „Hogyan tudnád jobban megérteni és megtanulni ezt a verset? Ha egyedül olvasgatsz, vagy ha néhányszor felolvasom neked, és beszélgetünk róla?” Ez a mondat implikálja azt, hogy az illető megérti és jól megtanulja a verset. Kifejezetten hatékony technika lehet makacs diákok esetében, hiszen a kívánt hatás nem jelenik meg nyíltan, így nehezebb is annak ellenállni.

*Anker vagy horgony:* Amikor valamilyen tapasztalatot vagy új emocionális élményt szeretnénk megerősíteni, célszerű azt például egy fizikai körülményhez kapcsolni (horgonyozni). Ez a stratégia különösen olyan diákok esetében lehet hasznos, akik hajlamosak leblokkolni számonkérés közben. Például: „Meglépő, hogy amikor az ember már kint van a táblánál (fizikai körülmény), milyen nyugalom (új érzés) veszi át a kezdeti izgalom helyét.” A szuggeszió hatására a diákba a táblához érve elmúlhat a debilizáló szorongás.

Végző soron a beszédből származó, azaz a szavak által közvetített megerősítésre, támogatásra, bátorításra, motiválásra vagy áldásra legjobb példa az evangélium – az emberi szavakba öntött isteni üzenet, amelyből valóságos élet születik. Ebben az értelemben válhatnak a szavaink új életet formáló beszéddé.

### **Felhasznált irodalom:**

BUDAIVÁRI Ágota (2007): *Sportpszichológia*. Budapest, Medicina Kiadó.

COUÉ, Emil (2012): *A gyógyítás legnagyobb titka*. Dunaújváros, Egyensúlyért Bt.

CSÍKSZENTMIHÁLYI Mihály (2010): *Flow – az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest, Akadémiai Kiadó.

EVANS, Carlton – RICHARDSON, Philip H. (1988): Improved Recovery and Reduced Postoperative Stay after Therapeutic Suggestions during General Anaesthesia, In: *Lancet*. 2. 8609. 491–493. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(88\)90131-6](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(88)90131-6).

EWIN, Dabney, M. (1992): The Use of Hypnosis in the Treatment of Burn Patients, In: *Psychiatric Medicine*. 10. 4. 79–87.

- JACOBS, Donald T. (1991): *Patient Communication for First Responders and EMS Personnel: The First Hour of Trauma*. New Jersey, Prentice Hall.
- METZIG, Werner – SCHUSTER, Martin (2003): *Tanuljunk meg tanulni! A tanulási stratégiák hatékony alkalmazásának módszerei*. Budapest, Medicina Kiadó.
- PRATKANIS, Anthony – ARANSON, Elliot (1992): *A rábeszélőgépj*. Budapest, AB OVO.
- ROSENTHAL, Robert – JACOBSON, Lenore (1968): *Pygmalion in the Classroom: Teacher Expectations and Pupils Intellectual Development*. New York, Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- SARLÓS Engelbert OSB (1942): *Szuggesztív és nevelés*. Budapest, Sarlós Engelbert.
- Semmelweis összegyűjtött munkái* (1906): Budapest, A Magyar Orvosi Könyvkiadó Társulat Könyvtára, XCVI. KÖTET. 100. <https://mek.oszk.hu/14200/14289/>.
- TRZASKOMA-BICSÉRDY Gabriella (2007): *A sportági eredményesség néhány meghatározó tényezőjének vizsgálata birkózásban. Egyetemi doktori értekezés*. Budapest, Semmelweis Egyetem Nevelés- és Sporttudományi Doktori Iskola.  
[http://phd.sote.hu/mwp/phd\\_live/vedes/export/bicserdygabriella.d.pdf](http://phd.sote.hu/mwp/phd_live/vedes/export/bicserdygabriella.d.pdf).
- VARGA Katalin (2005): Szuggesztív hatások az orvosi gyakorlatban, különös tekintettel a perioperatív időszakra, In: Varga Katalin (szerk.): *Szuggesztív kommunikáció a szomatikus orvoslásban*. Budapest, Továbbképző szakanyagok. 353–369.
- (2011): A szuggesztív kommunikációban rejlő lehetőségek, In: Varga Katalin (szerk.): *A szavakon túl: kommunikáció és szuggesztíók az orvosi gyakorlatban*. Budapest, Medicina Kiadó. 22–35.
- VARGA Katalin – DIÓSZEGHY Csaba (2001): *Hűtésbefizetés, avagy a szuggesztíók szerepe a mindennapi orvosi gyakorlatban*. Budapest, Pólya Kiadó.