

УДК :615.851

Ладиженко Н.С.<sup>1</sup> Бондаревич.І.М. <sup>2</sup>

<sup>1</sup> студ. гр. ФЕУ-412 НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup> канд. філос. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

### **АМБІВАЛЕНТНА ПРИРОДА НАВІЮВАННЯ**

Сучасний світ дуже щільний в своїх інформаційних виявленнях. Обсяги інформації настільки потужні, що питання навіювання стає все більш актуальним. Кількість варіантів вибору збільшується на кожному кроці, тож прийняття рішення стає справжнім випробуванням. Навіювання передбачає вплив на думки, емоції, поведінку, або фізичний стан іншої людини чи групи людей без їх свідомого контролю. Навіювання може надходити як ззовні, тобто гетеросугестія, так і створюватися самою людиною – аутосугестія. Самонавіювання щодо своєї психіки, емоцій, поведінки або фізичного стану здійснюється за допомогою думок, уявлень, словесних формул або образів.

В психології реклами активно використовується гетеросугестія з метою спрямування потреб, цілей, мотивів, вибору і поведінки людини в якості покупця. Гетеросугестія також використовується у якості інструмента інформаційної війни: шляхом розгойдування суспільних настроїв, фейкових вкладів, інформаційних атак тощо. В ході війни України проти агресії Росії ця зброя застосовується повсякчасно, що саме і обумовлює необхідність популяризації психологічного знання. Це може допомогти протистояти маніпуляціям, зберегти психічне здоров'я і отримати перемогу в війні. Тож, навіювання може бути зловживано суб'єктами (рекламодавцями, політиками, сектами та ін.), які мають користь впливати на поведінку споживача. Їх маніпулятивними методами є підсилення, переконання, виклик емоцій, створення ілюзій, використання авторитету, соціального тиску, страху, провокації тощо.

Отже, людина має бути уважною до аналізу джерел тої інформації, яку збирається прийняти.

Самонавіювання теж може бути небезпечним, якщо воно призводить до нереалістичних очікувань, залежності, зниження критичності, порушення самоконтролю, самооцінки, самоповаги тощо. Проте, людина, що свідомо використовує самонавіювання як техніку самоконтролю, може отримати ряд переваг в різних сферах свого життя, таких як здоров'я, навчання, робота, спорт, мистецтво, особистісний розвиток, самовдосконалення, самореалізація тощо. Самонавіювання допомагає формувати позитивні думки, емоції, мотивацію, наполегливість, витримку, самооцінку. Цей метод здатний долати стрес, тривогу, страхи, невпевненість, негативні емоції, які перешкоджають досягати цілей, встановлювати гарні відносини з іншими людьми, насолоджуватися життям. Самонавіювання допомагає покращити фізичне здоров'я, запобігти хвороб, підвищити продуктивність праці, її якість і результативність, і в цілому успішність, конкурентоспроможність, самореалізацію в різних сферах діяльності.

Таким чином, навіювання як і самонавіювання може мати амбівалентні наслідки. Свідоме використання самонавіювання може призвести до позитивних змін у різних аспектах життя, включаючи здоров'я, навчання та професійний розвиток. Для контролю впливів навіювання важливо розвивати критичне мислення та саморегулятивні компетенції.