

УДК 159.9.072.43

ВЛИЯНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭРИКСОНОВСКОГО ГИПНОЗА НА СНИЖЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ТРЕВОГИ В ПРОЦЕССЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Римская Т.Г., Мироненко Т.И.

*Филиал ФГБОУ ВПО «Владивостокский государственный университет
экономики и сервиса» в г. Находке, e-mail: vik-06@inbox.ru*

Психологическое консультирование не предусматривает применения метода суггестивной психокоррекции в процессе консультирования. Клиенты в силу разных причин и менталитета, часто востребуют только одну консультацию. Для психолога в такой ситуации, важно за короткий срок оказать действенную помощь, при этом снизить сопутствующую тревожность. Авторы предлагают использовать эриксоновский гипноз, который является действенным методом для снятия тревоги, часто сопровождающей протекание проблемы у клиента.

Ключевые слова: тревога, психологическое консультирование, эриксоновский гипноз, транс, гипнотерапия, релаксация

AU AUTHOR SUGGESTS TU USE A ERICKSONIAN HIPNOSIS WHICH IS KNOWN TU BE AN EFFECTIVE METHOD FOR THE REMOVAL OF ANXIETY VERY OFTEN PROBLEMS OF THE CLIENT

Rimskaya T.G., Mironenko T.I.

*FGBOU VPO «Vladivostok State University of Economics and Service» in Nakhodka,
e-mail: vik-06@inbox.ru*

The psychological consultation does not ensure application of psychocorrection method in the process of consultation. Because of different reasons or mentality clients often will claim for one consultation only. For a psychologist in such situation, it is important in a short space of time to provide an effective help and in the same time bring down a concomitant anxiety.

Keywords: anxiety, psychological consultations, Ericksonian hypnosis, trance, hypnotherapy, relaxation

Ситуация в современном обществе, несущая черты экстремальности, всестороннее захватывают психику людей до самых глубинных ее основ. Коренной ломке подвергаются отношения в семье, на производстве, в межличностных отношениях. Стала реальной проблема психического нездоровья общества. В этой ситуации становятся актуальны психологические консультации в виде советов и рекомендаций, предлагаемых на основе рациональной личной беседы и предварительного изучения проблемы, с которой в жизни столкнулся клиент. Во время консультаций мы наблюдаем общую тревогу у клиента, она является препятствием для проведения качественного консультирования. На наш взгляд, тревога может быть вызвана общей проблемой, беспокоящей клиента, а так же волнением перед самой консультацией. Клиент становится неадекватен, не может абстрагироваться от своей проблемы, наблюдается сужение сознания, следовательно, тревогу необходимо снизить.

Гипносуггестивные техники в консультировании не предусмотрены. Опыт работы позволяет говорить о возможностях применения эриксоновского гипноза в психологическом консультировании с целью снижения состояния тревоги. Мы считаем, использование эриксоновского гипноза позволит снять тревогу, что эффективно скажется на общем консультировании.

Цель исследования

На базе психотерапевтического центра «Сириус – М» в г. Находке с 01.06.2010 г. по 01.09.13 г. было проведено экспериментальное исследование, с целью выяснения эффективности использования эриксоновского гипноза для снятия состояния тревоги у клиентов, во время психологического консультирования.

Материалы и методы исследования

Эриксоновский гипноз основан на сотрудничестве гипнотерапевта и пациента. Здесь особо подчеркиваются партнерские, равные отношения между гипнологом и пациентом. Если в традиционном гипнозе гипнолог стремится создать отношения подчинения, авторитарности, (Дж. Брейд, Ж.М. Шарко [6], З. Фрейд [11], Шертук, Штеварт [2] то в эриксоновском гипнозе, происходит высвобождение и активное использование того, что у человека уже есть внутри – его положительный опыт, накопленные знания и умения, навыки, воспоминания. [1], [2]. Это более мягкая форма наведения транса. [7] Психологическое консультирование можно представить в виде пяти этапов, каждый из которых решает частную задачу и имеет свои специфические особенности. Подготовительный этап – заочное знакомство с клиентом. Надстроечный этап – личная встреча и настрой на взаимную работу. Диагностический этап – выслушивание исповеди клиента. Рекомендательный – по итогам собранной информации выработываются рекомендации по решению проблемы. Завершающий этап – психологи и клиент оговаривают дальнейшие контакты для контроля над практическим исполнением советов и рекомендаций. [9] После диагностического этапа, перед процедурами разъяснения

и поиска взаимоприемлемого решения, есть смысл применить суггестивную технику эриксоновского гипноза для снятия состояния тревоги.

Тревога чрезвычайно распространена в обычной жизни, и в некотором роде, является для человека нормой. Некоторый уровень оправданного беспокойства необходим. (К. Роджерс, Фр. Перлз З. Фрейд [8] Р. Мэй [10]). Проблемы возникают, когда уровень тревоги становится слишком высоким и мешает действовать правильно. Тревога так же становится препятствием на пути действенного консультирования.

Для достижения поставленной цели, а именно выяснения эффективности использования эриксоновского гипноза для снятия состояния тревоги у клиентов, во время психологического консультирования, было сформировано две группы: контрольная и экспериментальная. Состав контрольной группы состоял из 30 человек, среди них 23 женщины, 7 мужчин, социальный статус и проблемы обращения разные, средний возраст испытуемых 39,5 лет. В составе экспериментальной группы, состоящей из 30 человек, наблюдалось 25 женщин и 5 мужчин, средний возраст – 38, 2 года. Социальный статус и проблемы обращения разные. Все клиенты были поставлены во время консультирования в равные условия: были приняты в одном и том же кабинете, расположение мебели не менялось, освещение, и громкость музыки соблюдалось согласно стандарту.

Клиентам из обеих групп предлагалось пройти тест-опросник: «Шкала реактивной тревожности Ч.Д. Спилберга – Ю.Л. Ханина» [4], для контроля за состоянием тревожности перед проведением комплекса консультирования. После этого экспериментальная группа была подвержена внушению на снятие ситуативной тревоги. Воздействие гипнозом есть независимая переменная данного исследования. [3] Контрольная группа воздействию не подвергалась. После окончания консультирования при помощи того же опросника у всех испытуемых опять производился срез субъективного ощущения своего состояния, а также проводилось и фиксировалось наблюдение за клиентами. Для сопоставления значений «до» и «после», отдельно по экспериментальной и контрольной группам использован G – критерий знаков, а для сопоставления интенсивности сдвигов в двух группах – угловое преобразование Фишера (ф).

Результаты исследования и их обсуждение

Полученные нами в ходе исследования данные, были систематизированы, проанализированы и готовы для интерпретации. Сравнив данные путем математической обработки с помощью G критерия знаков, по двум группам, получили следующее: в экспериментальной и контрольной группах наблюдались сдвиги в сторону понижении уровня тревоги. Но в экспериментальной группе эффективность понижения уровня тревоги выражена значительно, особенно в отношении ситуативной тревоги.

При помощи углового преобразования Фишера было определено, что при воздействии гипносуггестивным методом ситуативная тревога понижается более эффективно (экспериментальная группа), чем при классическом психологическом консультировании (контрольная группа), где так же уровень тревоги понижается, но значительно

меньше. Можно с уверенностью сказать, что эриксоновский гипноз эффективно работает в психологическом консультировании и способствует снятию ситуативной тревоги почти у всех испытуемых. С личностной тревогой дела обстоят сложнее. Как черта личности, данная тревога не имеет тенденции к понижению, а если и понижается, то в пределах одной градации, что не входит в зону значимости исследования «есть эффект» – «нет эффекта». Проводя личное наблюдение и фиксируя данные о поведении клиентов, нужно отметить, что налицо заметные изменения в поведении после проведения сеанса эриксоновского гипноза. Люди перестают комкать в руках носовые платки, они откладывают в сторону мелкие предметы, специально выставленные с целью «занять руки». Меняется поза, занимаемая в начале сессии: с закрытой, напряженной – к расслабленной и заинтересованной. Мышцы лица расслабляются, меняется выражение лица. Человек перестает защищаться, он быстрее проникается доверием к психологу. С таким человеком работа проходила более продуктивно.

Выводы

Таким образом, эриксоновский гипноз является эффективным симптоматическим средством для понижения уровня ситуативной тревоги. Это дает возможность психологу работать с клиентом в рамках психологического консультирования «здесь и сейчас», когда нет уверенности в том, что клиент приедет еще раз. А так же нет возможности контроля наблюдения за клиентом, а оказание быстрой квалифицированной психологической помощи необходимо. И может быть рекомендован для применения в психологическом консультировании.

Список литературы

1. Гиллеген С. Терапевтические транссы. Руководство по эриксоновской гипнотерапии. – М.: Независимая фирма «Класс». 2000. – 416 с.
2. Гипнотерапия. / Под ред. М. Хипа, У. Драйдена. – СПб.: «Питер», 2010. – 352 с.
3. Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. – СПб.: «Питер», 2011. – 320 с.
4. Елисеев О.П. практикум по психологии личности. – СПб.: «Питер», 2009. – 560 с.
5. Карвасарский Б.Д. (общая редакция) Психотерапевтическая энциклопедия. – СПб.: «Питер Ком», 1998. – 752 с.
6. Кондрашенко В.Т., Донской Д.И. Общая психотерапия. Учебное пособие. – 2-е изд-е. – Минск: Высш. шк., 1997. – 464 с.
7. Коуплан Р. Гипноз: практическое руководство. – СПб.: «Питер», 2001. – 288с
8. Нельсон-Джоунс Р. Основы психологического консультирования. – СПб.: «Питер», 2000. – 464 с.
9. Немов Р. С. Основы психологического консультирования. – Москва, ВЛАДОС, 2007. – 528с.
10. Мей Ролло. Проблема тревоги. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2001. – 432 с.
11. Фрейд З. Я и оно. Сочинения. – М.: ЭКСМО – Пресс; 1999. – 1040 с. (Серия «Антология мысли»).