



УДК: 159.9.072.422

Дешевых Алексей Андреевич

Аспирант,

Славяно-Греко-Латинская Академия

E-mail: strider7777@yandex.ru

Alexey A. Deshevykh

Postraduate student

The Slavic Greek Latin Academy

E-mail: strider7777@yandex.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ГИПНОТЕРАПИИ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ И КОГНИТИВНЫХ ТРАЕКТОРИЙ

RESEARCH ON THE USE OF HYPNOTHERAPY TO CORRECT SOCIO-EMOTIONAL AND COGNITIVE TRAJECTORIES

Аннотация. В работе проведено исследование изменения социально-эмоциональных и когнитивных траекторий клиентов на основании проведенной им гипнотерапии. При обращении за психологической помощью проводился опрос о проблемных ситуациях, в которых испытуемый ощущал психологический дискомфорт, а также неприятные физиологические ощущения. На основании проведенного опроса испытуемый погружался в гипнотический транс для того, чтобы была возможность отыскать первое психотравмирующее событие на основании которого сформировался рефлекс, доставляющий дискомфорт. Исследование проводилось на 37 клиентах, среди которых 23 женщины и 14 мужчин. После сеанса гипнотерапии спустя месяц проводился опрос по их самочувствию. Отмечено, что все сеансы были успешными и удовлетворяли ожиданиям клиентов. Указано, что ранее доставляющие дискомфорт ситуации или образы, не вызывали никакого эмоционального волнения или оказывали крайне незначительное влияние, при котором человек мог легко справиться с проявлениями. Учитывая смену реакции на элементы окружающего мира, у испытуемых появилась возможность использовать ранее недоступные им из-за психологического дискомфорта ресурсы, что свидетельствует о произошедших качественных изменениях в их социально-эмоциональной и когнитивных траекториях. Практическая значимость исследования состоит в том, что время, затрачиваемое на сеанс гипнотерапии, подчиняется закону нормального распределения.

Ключевые слова: социально-эмоциональная траектория, когнитивная траектория, гипнотерапия, установка, доминанта, базальное психотравмирующее событие

Abstract. The study examines changes in the socio-emotional and cognitive trajectories of clients based on their hypnotherapy. When seeking psychological help, a survey was conducted about problematic situations in which the subject felt psychological discomfort, as well as unpleasant physiological sensations. Based on the survey, the subject was immersed in a hypnotic trance in order to be able to find the first traumatic event on the basis of which a reflex was formed that causes discomfort. The study was conducted on 37 clients, including 23 women and 14 men. After the hypnotherapy session, a month later, a survey was conducted on their well-being. It was noted that all sessions were successful and met the expectations of the clients. It is indicated that previously uncomfortable situations or images did not cause any emotional excitement or had an extremely insignificant effect, in which a person could easily cope with the manifestations. Given the change in reaction to elements of the surrounding world, the subjects had the opportunity to use resources previously unavailable to them due to psychological discomfort, which indicates qualitative changes in their socio-emotional and cognitive trajectories. The relevance of the study lies in the use of hypnotherapy to correct the stereotypical response to triggers, which further brings the client an improvement in the quality of life. The practical significance of the study lies in the fact that the time spent on a hypnotherapy session obeys the law of normal distribution.

Keywords: socio-emotional trajectory, cognitive trajectory, hypnotherapy, attitude, dominant, basal traumatic event.

Введение

Запросами на сеанс гипнотерапии чаще всего являются: панические атаки, страхи, фобии, одиночество. Проявление таких травм приводит к тому, что человек избегает взаимодействия с некоторыми ресурсами окружающего мира. Наиболее ярко это выражается в проявлении панической атаки на метро. Человек не может пользоваться данным видом транспорта из-за возникающих реакций, и вынужден менять средство передвижения, иногда даже с учетом того, что новоизбранное транспортное средство доставляет ему финансовые и временные неудобства. Таким образом обнаруживается ряд точек – стереотипных реакций, которые по временной шкале могут быть представлены в виде линии. Последовательность стереотипных реакций на события окружающего мира – социально-эмоциональная траектория, последовательность стереотипных реакций, связанных с познавательной деятельностью, – когнитивная траектория. [17]

Ярким проявлением различных траекторий была деятельность мэров в Чили, города в которой подверглись землетрясению. Учитывая одинаковый ранг полномочий мэров, некоторым из них удавалось организовать гуманитарную деятельность таким образом, что жители города чувствовали себя лучше, чем жители соседних городов, в то время как другие составить хороший план деятельности не смогли. Определяющим фактором такой организации указывается социально-эмоциональная и когнитивная траектории поведения мэра, которые закладываются с детства. [17] Такая идея совпадает с мыслью о том, что воспитание и семейное окружение влияет на развитие ребенка, включая его исполнительные функции. [15] В свою очередь новые исполнительные функции формируются в аффективном состоянии, то есть когда ребенок находится в сильном эмоциональном стрессе, который испытывает из-за того, что не может найти выход из сложившейся ситуации на основе имеющихся паттернов поведения. [5, 11] Следствием такого разрешения аффекта как раз и является формирование новой стереотипной реакции, и как следствие нового качества реакции на событие окружающего мира, что было ранее отмечено Виготским Л.С., который указывал на то, что аффект и интеллект связаны между собой. [3]

Можно предположить, что аффекты возникают с самого раннего возраста ребенка, вероятно даже во внутриутробном периоде. Данное предположение выведено из того, что при рождении ребенок не обладает в достаточной мере развитой речью и может воспринимать только сигналы окружающей среды, которые распознаются им по степени опасности или проявлению любви, что является результатом отсутствия проявления абстрактного мышления со стороны родителей. Отмечается, что качество взаимоотношения матери и ребенка с момента его появления на свет является чуть ли не самым важным аспектом для его дальнейшего развития и формирования у ребенка паттернов взаимоотношения с окружающим миром. [8, 12]

Такая идея подтверждается предположением о том, что ребенку для формирования его социализации необходим человек, способный принимать и понимать сигналы самого ребенка. [13, 4]. Такими людьми по умолчанию являются проводящие большое количество времени с момента рождения ребенка и до момента, при котором заканчивается формирование его абстрактного мышления.

Устройство семьи предполагает наличие рядом близких родственников, которыми и закладывается база реакций на события окружающего мира, которая сохраняется у человека на протяжении жизни. [6,10] Однако с возрастом отмечается ухудшение психического и соматического здоровья детей, которое не связано с отношениями внутри семьи. [7] Что соответствует предположению о том, что влияние биологических факторов на здоровье человека с возрастом становится меньше, но возрастает влияние социальных событий. [18] На этом основании возможно сделать вывод о прямом влиянии трудных эмоциональных переживаний, вызванных социумом, на здоровье. Также можно добавить проблемы со здоровьем, которые возникают из-за нарушения сна, ощущением собственной уязвимости, низким социально-экономическим положением семьи, проблемами родителей в обществе и во взаимоотношениях с социумом. [14,19,20,21] Однако не смотря на большое количество угнетающих психику ребенка факторов, отмечается следующий феномен: разрушительные и негативные события могут так повлиять на ребенка, что это приведет его к лучшей жизни. [17] Вероятно, что такой феномен связан с аффективным поворотом – процессом в мышлении человека, при котором он переосмысливает испытываемые эмоции. [14]

Остается неясным процесс формирования когнитивных и эмоциональных траекторий развития детей. В данной работе будет предпринята попытка описания принципов формирования таких траекторий на основе работы с психологическими проблемами людей, с использованием такого инструмента как гипнотерапия.

Использование гипноза для устранения психологических проблем известно с древних времен. По некоторым данным описание таких практик известно со времен шумеров. Основоположником гипноза в современной науке считается Антон Франц Месмер, который на заре своей карьеры практиковал исцеление магнитами, но в последствии отказался от такой идеи и начал использовать погружение человека в гипнотическое состояние. На данный момент гипнотерапия распространена повсеместно, особое внимание гипнозу для устранения психосоматических недугов уделялось в Советском Союзе. [1, 2, 9]

Актуальность исследования заключается в использовании гипнотерапии для коррекции стереотипной реакции на триггеры, что в дальнейшем приносит клиенту улучшение качества жизни.

Организация и методы исследования

Для проведения эксперимента было отобрано 37 человек от 18 лет до 59, среди которых 23 женщины и 14 мужчин. Проблемы, с которыми обращались люди, не выходят за рамки психологического консультирования и не являются предметом психиатрии.

Сеанс проводился по следующему алгоритму: предварительная беседа для выяснения запроса, каталептический мост, уточнение запроса, гипнотерапия, заключительная беседа.

Гипнотерапия проводится следующим образом: погружение человека в неглубокий гипнотический транс, с сохранением способности отвечать на задаваемые оператором вопросы. Первые 3-4 минуты внимание направлялось на благоприятные для него воспоминания, в которых он чувствовал себя любимым, счастливым, удовлетворенным жизнью. После этого клиенту предлагалось вспомнить ситуации, с которых, по его мнению, начались негативные случаи его жизни, которые в последствии трансформировались в проблему, с которой он пришел на сеанс. Далее посредством гипнотической регрессии клиент вспоминал базальное событие, в котором возникла негативная реакция. После переосмысления своего отношения к базальному событию проводилась прогрессия по тем же самым воспоминаниям, которые возникли в процессе регрессии. В конце сеанса, как и в начале, человек погружался в воспоминания, где он чувствовал себя хорошо.

Метод гипнотерапии в своей базе основан на поиске событий, в которых человек испытывал такое же чувство, как и при переживании психологической проблемы с которой он пришел. Предполагается, что точки проявления такого чувства и есть проявление социально-эмоциональной и когнитивной траекторий, которые с точки зрения коррекции психики, имеют негативный окрас.

Статистические методы, использованные в работе: критерий Колмогорова-Смирнова, критерий Вилкоксона.

Эмпирические методы: анкетирование и опрос.

Обработка данных производилась при помощи программ: SPSS Statistica 27 версии и Microsoft Excel 2016.

Используемые данные для статистической обработки: время, затраченное на сеанс; оценка по 10 бальной шкале удовлетворенностью самочувствием после сеанса; удовлетворенность самочувствием по 10 бальной шкале спустя один месяц после одного сеанса.

Результаты и обсуждение

Для эксперимента проводился сбор оценок собственного субъективного самочувствия, испытываемого клиентом после сеанса и через один месяц. Такие оценки проводились после проведения сеанса и спустя месяц после проведения сеанса. Между совокупностями есть различия, так как асимптотическая значимость по критерию Вилкоксона составляет $p=0,002$, значение критерия $z = -3,135$. Следующим этапом проводилось тестирование распределения времени, затраченного на сеанс на по критерию Колмогорова-Смирнова. Распределение времени сеанса является нормальным, о чем свидетельствует асимптотическая значимость $p=0,2$, значение критерия $K-S = 0,093$.

После проведения сеанса клиентами совместно с оператором, определялся возраст первого психотравмирующего воспоминания с точки зрения субъективной оценки клиента. Иногда в этом нет необходимости, так как человек во время гипнотерапии сам указывает возраст согласно своим ощущениям и воспоминаниям. На основании полученных результатов о достоверной разности и

нормальном распределении, можно сделать вывод о том, что разработанная стратегия гипнотерапии по следованию вдоль социально-эмоциональной траектории, является рабочей.

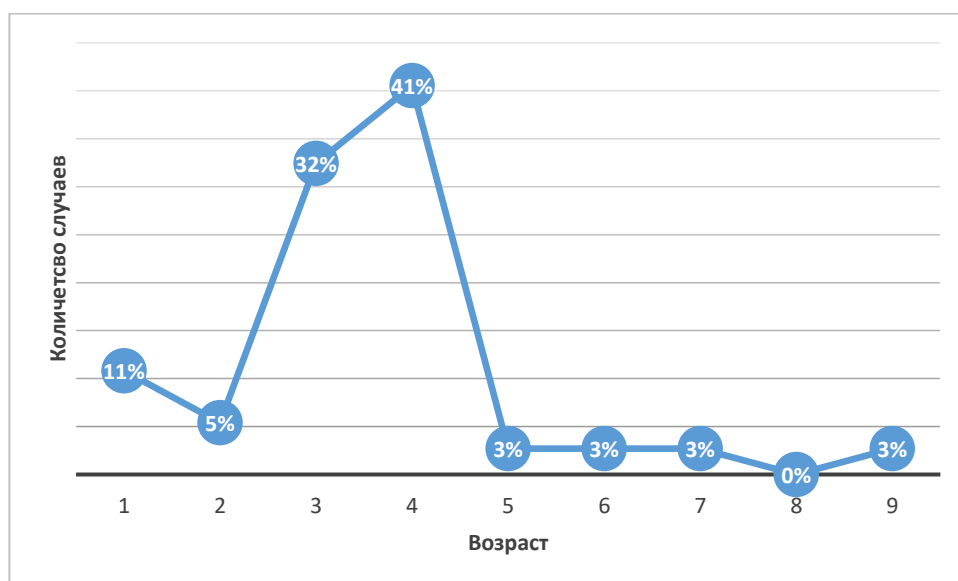


Рис. 1. Распределение в процентах базальных психотравмирующих воспоминаний по возрасту возникновения исследуемой выборки.

Количество времени, затраченного на сеанс гипнотерапии с различными клиентами, подчиняется закону нормального распределения. На этом основании можно сделать вывод, что гипнотерапия является методом, который дает результаты вне зависимости от возраста человека и его пола. Однако же главным условием для проведения сеанса является эмоциональная подвижность человека, которая определяется на основании его рассказов о событиях собственной жизни и поступках. Если человек импульсивен, эмоционально реагирует на события окружающего мира, то сеанс гипнотерапии проводится.

Эффект от сеанса гипнотерапии имеет накопительное свойство, так как фиксируется достоверная разница в субъективных ощущениях, которые испытывает человек после сеанса и спустя месяц после сеанса. Опрос проводился на наличие внутреннего чувства, которое испытывал клиент во время аффективной реакции на события окружающего мира, и которое является той самой точкой, которая корректирует когнитивную траекторию поведения человека. Установлено, что спустя месяц неприятное внутреннее ощущение не проявлялось, а также клиенты указывали на то, что они стали иначе реагировать на ситуации, в которых ранее испытывали дискомфорт. Что в очередной раз подтверждает гипотезу о том, что социально-эмоциональная и когнитивная траектории зависят от первой стереотипной реакции на события окружающего мира.

Возраст, в котором происходит формирование реакций, которые в последствии формируют траектории (наибольшее количество психотравмирующих событий у детей) – от 2 до 5 лет. При изменении отношения к психотравмирующему событию во время гипнотерапии происходило изменение реакций на ситуации, возникающие в жизни человека. Следствием этого является улучшение качества жизни. Например, люди, которые испытывали паническую атаку на метро, могли после гипнотерапии пользоваться указанным видом транспорта с меньшей степенью тревожности, которая полностью проходила спустя некоторое время.

Выводы

В большинстве случаев из рассмотренных первое психотравмирующее событие происходит у ребенка в возрасте с 2 до 5 лет. Результатом подобного психотравмирующего события является стереотипная реакция на события окружающего мира. Совокупность точек срабатывания такой реакции обозначена как социально-эмоциональная и/или когнитивная траектория. На основе обратной связи от клиентов, которым была проведена была гипнотерапия, отмечено, что реакция на события окружающей среды, которая доставляла психологический и психосоматический дискомфорт, – отсутствует. Следствием отсутствия данной реакции является качественное изменение социально-эмоциональной траектории. Каждый из испытуемых отмечал улучшение самочувствия и возмож-

ность воспользоваться ресурсами окружающего мира, которые ранее не были доступны из-за негативной стереотипной реакции. Значимыми являются три случая, при которых люди перестали испытывать паническую атаку на метро и могут пользоваться данным видом транспорта.

Наиболее важным является тот факт, что время, затраченное на сеанс, подчиняется закону нормального распределения. Таким образом можно предположить:

1. Гипнотерапия является методом, который имеет конкретную цель применения и конкретный объект работы. Таким объектом может выступать постоянно действующий очаг возбуждения в коре головного мозга человека. В случае устранения такого очага возбуждения меняется поведение человека, соответственно изменяется социально-эмоциональная и когнитивная траектории.

2. В основе метода гипнотерапии лежит алгоритм работы с подсознанием человека, который в своей базе, является универсальным, так как полученные результаты не являются случайными с точки зрения устранения психологической проблемы, однако время, затрачиваемое на сеанс является случайным показателем.

Список литературы

1. Бехтерев В.М. Гипноз, внушение, телепатия. М.: Терра. 2019. 413 с.
2. Буль П.И. Гипноз в клинике внутренних болезней. Ленинград: Медицина. 1968. 238 с.
3. Бухаленкова Д.А. Взаимосвязь объема словарного запаса и понимания эмоций у детей в возрасте 5-7 лет / Бухаленкова Д.А., Веракса А.Н., Гусева У.Д., Ощепкова Е.С. // Вестник Мосуковского Университета. 2024. – № 4. – Т. 47. Серия 14. – С.150-176.
4. Джанкирбаева А.Т., Эмоции как важная педагогическая ценность в развитии детей дошкольного возраста/ Джанкирбаева А.Т. // Эпоха науки. – 2024. – № 40. – С.264-270.
5. Исмаилова А.Т. Теоретические аспекты изучения специфики развития эмоциональной сферы личности у детей с нарушениями зрения / Исмаилова А.Т. // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. 2023. – № 4. – С. 27-35.
6. Корниенко Д.С. Связь отдельных когнитивных и эмоциональных родительских практик со свойствами темперамента ребенка: оценка родителей / Корниенко Д.С., Гуднова С.А., Тарасова К.С., Шведчикова Ю.С // Сибирский психологический журнал. – 2024. – № 91. – С. 64-83
7. Кузнецова Е.В. Коррекция эмоционального благополучия младших школьников средствами изотерапии / Кузнецова Е.В. // Ученые записки НГТСПИ. Серия: Педагогика и психология. – 2023. – № 2. – С.94-103.
8. Майданский А.Д. Эволюция психики: аффекты и разум. / Майдановский А.Д. // Научный результат: педагогика и психология образования. – 2022. – № 2. – С.120-133.
9. Рожнов В.Е., Рожнова М.А. Гипноз и религия. М.: Воениздат, 1968. 112с.
10. Рябкова И.А. От игры к игривости: к вопросу о психологическом благополучии ребенка / Рябкова И.А. Львова Н.В. // Консультативная психология и психотерапия. – 2024. – № 4. – Т. 32. – С. 10-31.
11. Савостокин М.Б. Аффективные состояния в уголовной практике.: когнитивная оценка, применение. / Савостокин М.Б. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – № 1.С. – 217-220.
12. Шаболина Е.В. Характеристики взаимодействия матери и младенца у женщин после ВРТ. / Шаболина Е.В. Аникина В.О. Плешкова Н.Л. // Мир науки: педагогика и психология. – 2022. – № 2. – Т.10. – С. 1-8.
13. Шинина Т.В. Четырехкомпонентная модель развития личности ребенка: результаты видеонаблюдения / Шинина Т.В., Морозова И.Г., Нгуэн Т.Л. // Сибирский психологический журнал. – 2024. – № 91. – С.99-117.
14. Якимова Е.В. Эмоции в публичной сфере: новые аналитические подходы / Якимова Е.В. // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 11: Социология. – 2023. – № 2. – С.42-61.
15. Angelika H., Joseph R., Helena J., Lara R., Bloomfield J., Meng L, Bitsko H., O'Masta B., Cerles A., Maher B., Rush M., Kaminski W. All in the Family? A Systematic Review and Meta-analysis of Parenting and Family Environment as Risk Factors for Attention-Deficit // Prevention Science. 2024. №25. С. 249–271.
16. Chunyuan X., Lingyan W. How Parental Migration Status Affects Early Development of Rural Children: The Indirect Role of Family Socioeconomic Status and Home Environment // Early Education and Development. 2024. № 2. С.169-187.
17. Florencia T., Fletcher J., Brand J. Disparate Effects of Disruptive Events on Children // The Russell Sage Foundation Journal of the Social Sciences. 2024. № 10. С. 1-30.

18. Rakhimova D., Nigora A. Risk factors affecting the mental health of frequently illnesses preschool children // *Western European Journal of Linguistics and Education*. 2024. № 2. C. 29-33.

19. Tengecha N., Akintunde T., Agyeman S., Alimo P. Education for sustainable development in rural communities: Parents' perceptions of children's willingness-to-study and learning difficulties associated with school transport in Ukerewe Island, Tanzania. // *Sustainable development*. 2024. № 1. C. 275-286

20. Xavier W., Paulos M., Nunes M., Silva-Rodrigues F., Silva L., Araújo B., Bortoli P., Neris R., Nascimento L., The Sleep Patterns of Children and Adolescents with Chronic Conditions and Their Families: An Integrative Literature Review // *Children*. 2024. 11. 207.

21. Yangmi L. Parents' work-family conflict and children's behavioral problems: Mediating roles of parental warmth and children's executive function difficulties // *Current Psychology*. 2024. № 43. Pp. 7217–7234.

Literature

1. V.M. Behterev Hypnosis, suggestion, telepathy. M. Terra. 2019. P. 413.
2. Buhl P.I. Hypnosis in the clinic of internal diseases. Leningrad: Medicine. 1968. 238 p.
3. Bukhalenkova, D.A., Veraksa, A.N. Guseva, U.D., Oshchepkova, E.S.. The relationship between vocabulary size and emotion understanding in children aged 5–7 years. *Lomonosov Psychology Journal* 2024; №47(4): 150–176.
4. Ainura T.D. Emotion as an important pedagogical value in the development of preschool-aged children. *The age of science*. 2024; №40: 264-270.
5. Ismailova A.T.K. heoretical aspects of studying the specifics of the development of the emotional sphere of personality in children with visual impairments. *Psychology and pedagogy in crimea: ways of development*. 2023; №4: 27-35.
6. Kornienko D.S., Rudnova N.A., Tarasova K.S., Shvedchikova YU.S. Cognitive and emotional parental practices and the child's temperament: parental assessment. *Siberian psychological journal*. 2024; №92: 64-83.
7. Kuznetsova E.V. correcting emotional distress in younger pupils through isotherapy. *Scientific notes of NTSSPI. Series: pedagogy and psychology*. 2023; №2:94-103.
8. Maidansky A.D. the evolution of the psyche: affect and intellect. Research result. *Pedagogy and psychology of education*. 2022; №2: 120-133.
9. Rozhnov V.E., Rozhnova M.A. Hypnosis and religion. Moscow: Voenizdat, 1968. p. 112.
10. Ryabkova I.A., Ivova N.V. from play to playfulness: on the question of the child's psychological well-being. *Counseling psychology and psychotherapy*. 2024; №4: 10-31.
11. Savostokin M.B. *International Journal of Humanities and Natural Sciences*. 2024; №12-1: 217-220.
12. Shabalina E.V., Anikina V.O., Pleshkova N.L. Characteristics of mother-infant interaction in women after ART. *The world of science. Pedagogy and psychology*. 2022; 2: 29.
13. Shinina T.V., Morozova I.G., Nguyen L.T. Four-component model of a child's personality development: observation results. *Siberian psychological journal*. 2024; №91: 99-117.
14. Yakimova E.V. Emotions in the public sphere: new analytical approaches. *Social sciences and humanities. Domestic and foreign literature. Series 11: sociology*. 2023; №2: 42-61.
15. Angelika H., Joseph R., Helena J., Lara R., Bloomfield J., Meng L, Bitsko H., O'Masta B., Cerles A., Maher B., Rush M., Kaminski W. All in the Family? A Systematic Review and Meta-analysis of Parenting and Family Environment as Risk Factors for Attention-Deficit // *Prevention Science*. 2024. №25. C. 249–271.
16. Chunyuan X., Lingyan W. How Parental Migration Status Affects Early Development of Rural Children: The Indirect Role of Family Socioeconomic Status and Home Environment // *Early Education and Development*. 2024. № 2. C.169-187.
17. Florencia T., Fletcher J., Brand J. Disparate Effects of Disruptive Events on Children // *The Russell Sage Foundation Journal of the Social Sciences*. 2024. № 10. C. 1-30.
18. Rakhimova D., Nigora A. Risk factors affecting the mental health of frequently illnesses preschool children // *Western European Journal of Linguistics and Education*. 2024. № 2. C. 29-33.
19. Tengecha N., Akintunde T., Agyeman S., Alimo P. Education for sustainable development in rural communities: Parents' perceptions of children's willingness-to-study and learning difficulties associated with school transport in Ukerewe Island, Tanzania. // *Sustainable development*. 2024. № 1. C. 275-286
20. Xavier W., Paulos M., Nunes M., Silva-Rodrigues F., Silva L., Araújo B., Bortoli P., Neris R., Nascimento L., The Sleep Patterns of Children and Adolescents with Chronic Conditions and Their Families: An Integrative Literature Review // *Children*. 2024. 11. 207.

21. Yangmi L. *Parents' work-family conflict and children's behavioral problems: Mediating roles of parental warmth and children's executive function difficulties* // *Current Psychology*. 2024. № 43. Pp. 7217–7234.