

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Ромашева А.О., Иждавлетова К.И., Пантелеев А.В., Юзлекбаев Д.И., Юнусова Д.Ф.
Психологические аспекты применения гипноза на практике // Материалы по итогам V-ой
Всероссийской научно-практической конференции «Молодежь XXI века: образование, наука,
инновации», 01 – 10 марта 2020 г. – 0,3 п. л. – URL:
http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences

СЕКЦИЯ: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

А.О. Ромашева,

К.И. Иждавлетова,

А.В. Пантелеев,

Д.И. Юзлекбаев,

Д.Ф. Юнусова

Студенты 2 курса факультета психологии

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»

Научный руководитель: Халфина Р.Р д.б.н., доцент, профессор кафедры

г. Уфа, Республика Башкортостан, Российская Федерация

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ГИПНОЗА НА ПРАКТИКЕ

Аннотация: В статье рассмотрен, гипноз, как метод погружения пациента в состояние глубокого расслабления и как общее понятие по отношению к понятиям «гипнотический сон» и «гипнотический транс». Изучены виды гипноза, охарактеризованы сила и влияние гипноза на человеческую психику. Приведены основные теоретические положения лечения болезней и зависимостей человека гипнозом.

Ключевые слова: гипнотическое состояние, транс, регрессивный гипноз, массовый гипноз, гипнотерапевт, гипнотизирование, психотропогенный гипноз.

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

Психологи разных школ длительное время предпринимают попытки разгадать слагаемые творчества. Родились ассоциативная теория творчества, имитационная теория, теория заторможенного состояния транса, теория «мозговой бури» и т.д., каждая по-своему затрагивающая, так или иначе, роль воображения в творческом процессе.

Как известно, гипнотическое состояние главным образом достигается через мышечную релаксацию. Также известно, что в расслабленном состоянии человек восприимчивее к игре произвольных ассоциаций, которые подсказывают ответ на трудные задачки.

Тех, кто имеет способность ввести человека в состояние транса, в разные времена считали магами, фокусниками, шарлатанами, мошенниками. И даже сейчас не многие понимают, что такое гипноз.

Гипноз в переводе с древнегреческого означает «сон». И эти состояния действительно похожи. Однако, находясь в трансе, субъект сохраняет контакт с гипнотизером. А явление, когда человек погружается в гипнотический сон самопроизвольно, называют самовнушением.

Для более глубокого понимания феномена полезно знать основы гипноза. Он строится на процессе торможения, которое возникает в определенных участках коры больших полушарий головного мозга. Эти участки называют «сторожевыми пунктами», и они позволяют общаться гипнотизируемого и гипнотизера.

Главная цель гипноза - обращение к подсознанию, которое помнит все в жизни человека, а также его ценности, принципы и многое другое. Так можно найти причину проблемы и избавиться от нее.

В гипнозе нет ничего сверхъестественного, и овладеть его техниками может практически каждый. Регрессивная терапия современными учеными категорически отвергается. А регрессивный гипноз считается явлением эзотерической направленности. На психику человека можно воздействовать вербально и невербально, использовать косвенное внушение, передавать мысли, применять определенным образом сформулированные фразы.

Гипноз является чрезвычайно важным методом работы с подсознанием в тренинге, цель которого повышение показателей когнитивных функций мозга, в частности памяти. Его знают под разными именами: месмеризмом, гипнотизм, внушение, медитация, транс, магнетизм [3, с.84].

Гипноз известен с давних времен. Его использовали в Египте и Индии тысячи лет назад. Он пугал и привлекал, о нем было очень много написано. Он – одна из величайших загадок человечества. Гипноз прошел целую эволюцию представлений о нем.

На сегодняшний день единого общепринятого определения гипноза нет.

Гипноз не является сном. Состояние гипноза напоминает сон с физической стороны (снижается активность, расслабляется мышечное напряжение, дыхание успокаивается и т.д.), но с психической стороны клиент, несмотря на расслабление, остается бессонным. Даже в глубоких стадиях гипноза остается определенное понимание того, что происходит.

Гипноз это направленное воображение (сосредоточенность). Гипнотизер, или другой человек (в случае гетерогипноза) или сам заинтересован (в случае самогипноза), действует таким образом, чтобы управлять чувствами, которые имеют характер фантазии.

Гипноз – это состояние интенсивной концентрации внимания на определенной идее или сенсорному раздражителю. Гипноз – это метод снижения активности головного мозга. Это состояние, которое открывает человеческий разум к внушению [1, с.123].

В основе теории гипноза лежит идея о двойственной природе психики, о наличие в ней сознания и бессознательного. К функциям сознания относят: познания, как обобщенное отражение мира, построение отношений к миру и своей роли в нем, построение отношений к людям, переживания, регулирования поведения, деятельности, наблюдения за попытками проявлений бессознательного. Каждый человек индивидуален физически и психически и проявления сознания у каждого человека будут личными. Человек по своей природе уникален и неповторим, хотя далеко не каждый задумывается об этом.

С точки зрения техники, гипноз можно назвать одним из самых интересных и мощных способов изучения и анализа личности человека. Состояние транса дает возможность совершенствования психики, творческих способностей и творческой ориентации человека. И как следствие психофизиологического развития, можно говорить об исследовании целебных потенциалов этих состояний.

В гипнотическом трансе, круг внимания субъекта сужается до границ его тела, снижается степень сознательного участия в обработке информации, затем образуется внутренний фокус внимания, который может направляться на определенную идею, проблему, работу с ощущениями в теле, воспоминания, мечты, образы памяти субъекта образы предлагаемые гипнологом с целью терапии. В состоянии транса, по словам Н. Эриксона,

возможно психическое переструктурирование, которое сложно осуществить в «обычном» состоянии сознания.

Так же усиливается восприятие «идеального материала» в виде внушений гипнолога, которыми могут быть любая вербальная информация, которая может помочь в учебе, изучении иностранных языков, развитии личностных качеств, таких как воля, мотивация и память, помощь в избавлении от вредных привычек, контроле над болью, анализе ситуации или проблемы, работе над проблемами, и, наконец, переструктурированию данной ситуации или проблемы, ее переосмысление, эмоциональная разрядка, избавление от психологических комплексов, и в итоге - улучшение качества жизни и поддержания гармонии тела, души и ума. Так же, такие состояния восточные духовные школы называют медитацией. Также важным и полезным является приобретение навыка самогипноза (медитации), который в дальнейшем послужит хорошим инструментом для самостоятельной работы.

Есть разные виды гипноза: [9, с.166]

Классический - это непосредственное влияние на психику, которое, как правило, используют врачи и актеры. Такой гипноз помогает избавиться от страхов, бессонницы, различных зависимостей и т. п.

Скрытый - «оружие» политиков, рекламистов, бизнесменов.

Психотропогенный - вызванный психотропными наркотическими веществами.

По другой классификации, выделяют такие виды гипноза, как директивный (классический), эриксоновский (что позволяет) и трансбеглайтунг (сопровождающий). Первый - предусматривает внушение установок-приказов. Второй - основан на поиске причин и устранения

проблемы. Третий - помогает человеку избавиться от проблемы и ее источников самостоятельно.

Гипноз, несмотря на свою длительную историю, до сих пор остается одним из самых загадочных явлений человечества, поэтому вокруг него множество домыслов. Например, существует мнение, что ему поддаются не все люди. На самом же деле любой человек, если он психически здоровый, поддается внушению. Примерно 30% людей хорошо восприимчивы к гипнозу, 40% - хуже. Остальных сможет ввести в транс только опытный гипнолог.

Распространен миф, что интеллектуально развитые люди с ярко выраженными волевыми качествами меньше поддаются гипнозу. А те, кто привык действовать и думать, как большинство, более внушаемы. Однако чтобы достичь состояния транса, нужно сосредоточиться на словах и манипуляциях специалиста, а также иметь образное мышление. Поэтому умный человек сделает это быстрее.

Что бы там не показывали в кино, гипнотизер никогда не сможет заставить человека сделать то, чего тот не хочет. Под гипнозом сознание отключается, но не полностью, а лишь частично. Поэтому совершить поступок, противоречащий его принципам, гипнотизируемый не сможет даже в состоянии транса. Не всегда действует правило, что после гипноза человек ничего не помнит. Многие знают, что они говорили и делали, будучи в трансе. Считается также, что с помощью гипноза можно влиять только на психическое состояние. Но, погружая человека в транс, часто лечат заикание и даже избавляют от зубной боли.

Массовый гипноз - тоже из разряда мифов. Известно, что во время таких сеансов, которые раньше даже показывали по телевизору или передавали по радио, не все впадали в транс. Большую роль здесь играет самовнушение. Вероятно, в своем обычном состоянии оставались скептики [4, с.152].

И наконец, гипноз не опасен для здоровья. Наоборот, он расслабляет и успокаивает. Это практически то же самое, что отдых после тяжелых физических или интеллектуальных нагрузок. Важно осознавать, что гипноз - сильнейшее средство в психотерапии, и он оказывает невероятное влияние на психику человека. Он способен и принести пользу, и навредить. Поэтому гипнотической практикой могут заниматься исключительно специалисты с глубокими знаниями в этой области.

Гипноз - это необычное и странное состояние. На самом деле в гипнозе нет ничего необычного. В подобные состояния мы входим самостоятельно, просто не осознаем этого или не умеем пользоваться такой ситуацией. Это может быть просмотр телевизора, поездка в метро или на автомобиле. В таком случае мы находимся между сном и бодрствованием, наше состояние и не активное, и не сонное. Оно подобно гипнозу. Некоторые люди считают, что они не были загипнотизированы, ведь новых ощущений при этом они не понесли. Но не всегда измененное состояние предполагает необычные воспоминания.

Гипноз пробуждает в человеке сверхспособности. На самом деле такое утверждение нельзя считать совсем уж мифом. Ведь одной из целей гипноза и является как раз осуществление каких-то вещей, на которые в обычном состоянии человек не способен. Но это всегда то, что мы могли бы сделать и в обычном состоянии, просто не так легко и эффективно. Гипноз позволяет активизировать те части головного мозга, которые в обычных условиях мало

задействованы, используются неэффективно или вообще отключены. Это позволяет по-другому взглянуть на обычные вещи, что со стороны может показаться демонстрацией каких-то сверхспособностей. Они кажутся чем-то необычным, чего нельзя познать привычными нам чувствами. На самом деле это обычное сенсорное восприятие, которое сработало в условиях высокой концентрации внимания [5, с.123].

Гипноз является оккультной наукой, поэтому верующим лучше держаться от него подальше. Такой миф несложно объяснить. Сам гипнотерапевт якобы получает контроль над человеком и его свободной волей. А ведь она дана ему Богом, так и используются для этого, как кажется, какие-то особые, тайные потусторонние знания и силы. Но как уже говорилось, доказано, что гипнотическое состояние является естественным. Любой человек имеет такую врожденную особенность, которая никак не связана с таинственными знаниями или злыми силами. Такое состояние никак не подавляет нашей свободной воли и не помещает людей под чужой контроль. Большинство религий вообще довольно спокойно относятся к гипнозу, если он применяется в этических вопросах. Например, Римская Католическая церковь еще с 1847 года официально высказала такую свою позицию. Конечно, не для всех из нас эта церковь авторитет, особенно для тех, кто изначально настроен скептически к гипнозу. Стоит упомянуть и о том, что трансы давно уже используются шаманами и народными целителями, так что гипноз можно считать истинно языческим. Но ведь и во многих методиках лечения и религиозных направлениях трансовые состояния также используются, так и вызываются точно также. Так что языческими можно, так или иначе, считать вообще любые формы поведения человека или методики

лечения. Гипнотерапия является естественной для человека техникой, которая не несет в себе какой-то скрытой антирелигиозности.

Никто не может доказать эффективности гипноза и его терапевтического воздействия. Некоторые скептики называют гипноз лишь альтернативным методом лечения, однако это утверждение бездоказательно. А вот на пользу гипноза говорят результаты сканирования головного мозга. Они ясно показали, что после гипнотерапии отмечается улучшение мозговой активности.

Человек может остаться в состоянии гипноза навсегда. Обычный человек не может находиться в состоянии гипноза больше, чем он находится во сне или в состоянии бодрствования. Ведь это самое естественное состояние, которое естественно сменяется другим через определенное время. На практике большинство специалистов искусственно прерывает трансы своих клиентов. Но если бы такого не происходило, то человек со временем бы пошел в обычный сон, или же вернулся к обычной активности [7, с.311].

Гипноз активно применяется при лечении таких заболеваний как избыточный вес и ожирение, неврозы всех форм, заикание, энурез, депрессии, страхи, отсутствие аппетита, перепады настроения, ощущение одиночества, паники и тревоги. Он эффективен при лечении таких недугов как язвенная болезнь, гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, удушье, повышенное потоотделение, жар или озноб, излишняя сонливость, недостаток энергии, плохая память, тошнота и головокружение.

Используя гипноз, пациенты избавляются от различных видов зависимостей, будь то зависимость от Интернета, телевизора или зависимость от алкоголя, табака, переедания. Применяют гипнотерапию и от

психологической зависимости от людей (партнера, родителей, руководителей и т. и.).

Особым медицинским аспектом гипноза является лечение сексуальных дисфункций, ведь нередко подобные заболевания не удастся исцелить традиционными методами. В частности, используя гипноз, лечат миому матки, нарушение менструального цикла, мастопатию, зависимость от партнера. Мужчины могут обращаться к гипнотерапевту для лечения импотенции, преждевременного семяизвержения, страха перед женщиной и половой зависимости.

Эффективность выздоровления при использовании гипнотерапии (гипноз и внушение) зависит от многих факторов, в первую очередь принимают во внимание сложность и запущенность болезни. Набор современных методов гипнотерапии позволяет найти нужную комбинацию способов введения пациента в гипноз для наилучшего выздоровления.

С помощью гипноза люди во всем мире бросают курить (даже в случаях тяжелого привыкания - больше 3-х пачек в день десятилетиями), избавляются от лишнего веса, улучшают спортивные достижения, повышают самоуважение и уверенность в себе, нормализуют сон, избавляются от одиночества, решают межличностные проблемы и многое, многое другое [6, с.110].

Всем, кто собирается поддаваться гипнотическому воздействию, стоит задуматься о последствиях, о влиянии гипноза на подсознание индивидуума.

Известно, что наше подсознание универсально, именно поэтому влияние гипноза может иметь непрогнозируемые порой последствия. При сеансе происходит произвольное отключение барьеров созданных им в мозге, всевозможная установка, полученная в это время, расценивается как единая и

идеально правильная. Человек легко поддается внушению, и программируется на выполнение любой поставленной задачи. Меняются его ценности, убеждения, он жадно впитывает каждое слово гипнотизера, просто становится известной марионеткой, что не умеет думать и оценивать происходящее самостоятельно.

Гипнотизирование можно назвать сильным орудием регулирования поведения личности. Конечно, степень гипнотического воздействия зависит от степени внушаемости и чувствительности человека. Чувствительные лица очень легко ему поддаются, других тяжелее. Чем крепче у человека психика, чем он здоровее, тем хуже он поддается гипнозу.

Некоторые специалисты уже сейчас обращают внимание потребителя на опасность гипнотического воздействия на психику человека. Надо быть очень внимательным при выборе гипнотерапевта, отдавая предпочтение высококвалифицированным опытным специалистам. Они удачно проведут сеанс и достигнут желаемых результатов.

Силу и влияние гипноза на человеческую психику, и подсознание нельзя оценить адекватно. С одной стороны это может стать эффективным средством позволяет бороться со многими вредными наклонностями и привычками, даже болезнями, нездоровыми опасениями и манифобиями. В руках злого гения в данной области гипноз может стать опасным орудием, довести человека до суицида, уничтожить даже небольшую группу, посеять панику среди общественности, поднять ложные ценности и убеждения.

Много людей вообще не поддаются гипнозу. Надо понимать, что гипноз является естественным состоянием человека, его врожденной особенностью. Поэтому каждый, кто способен понять простые инструкции и сконцентрироваться, может быть загипнотизирован. Важно еще, чтобы

человек доверял своему гипнотерапевту, а тот использовал подходящую для данного конкретного случая технику. На практике оказывается, что далеко не все специалисты могут загипнотизировать своих пациентов, некоторые впадают в транс легче, чем другие. Это и породило этот миф, но в данном случае вина лежит на самих гипнотерапевтах [2, с.33].

Также следует помнить, что гипнабельность является одной из характеристик человека. Вот и получается, что некоторые из нас лучше входят в трансное состояние, чем другие. Но это можно использовать в научных исследованиях, а не лечение. Ведь большая часть гипнотерапии никак не зависит от глубины транса пациента. Исключением в данном случае является контроль за болью. Тогда действительно уже необходимо достичь более глубокого транса для обеспечения эффективности методики. Такая причина является достаточно важной, она объясняет преимущество химической анестезии для пациента в хирургии перед гипнотической.

Дело вовсе не в том, что операция под наркозом трудная и неосуществимая с практической точки зрения. Просто далеко не все могут ввести пациента в нужное глубокое гипнотическое состояние. Легче гипнотизировать людей со слабой волей. Такой миф был принят во времена, когда гипноз считался чем-то авторитарным, с командными нотками. Тогда в этом состоянии отдавали человеку четкие приказы. Однако оказалось, что многие люди таким методикам просто не поддавались. Тогда появилась современная, недирективная методика с использованием эриксоновского гипноза. Теперь считается, что сила желания не имеет никакого отношения к тому, насколько легко и эффективно человек может быть загипнотизирован. Так что разумный пациент, который обладает развитым образным мышлением и умеет хорошо концентрироваться, в гипнотическое состояние сможет войти

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: akademnova.ru

e-mail: akademnova@mail.ru

легче. А непредвзятость к гипнозу и такого рода терапии не имеет ничего общего со слабой волей.

Итак, гипноз – это вполне реальное явление. Он не может быть вымыслом уже потому, что давно используется в научной, медицинской, политической практике и даже повседневной жизни. Механизмы внушения, действующие во время гипноза, являются достаточно понятными и такими, которые можно объяснить с точки зрения современных научных теорий. Особенность нервной системы человека побуждает развитию процессов торможения в коре головного мозга, что является необходимым условием гипнотического состояния.

Другое дело подлежит сомнению в теории гипноза, – это, насколько человек является управляемым в таком состоянии. Существует категория людей, которым в силу своих физиологических особенностей трудно представить наличие такого феномена как гипноз – они неспособны к внушению. Именно от этой категории людей можно ожидать скептических высказываний в адрес гипноза как метода манипулирования.

Гипноз - это не магический ритуал, и гипнотерапевт не может заставить человека летать или проходить сквозь стены: законы физики продолжают действовать вне зависимости от того, в каком состоянии находится ваше сознание.

Гипноз может помочь не всем. Кому-то гипноз помогает избавиться от зависимостей, кому-то - найти корни психологических проблем, давно вытесненных из сознания, но для некоторых людей он оказывается практически бесполезным.

В целом, гипноз, вопреки еще одному заблуждению, требует усилий двух человек: гипнотерапевта и пациента. Чтобы гипноз подействовал, пациент должен не просто разрешить «поработать над собой», а искренне желать избавиться от своих проблем, верить гипнотерапевту, верить в себя, и не относиться к гипнозу, как к забаве: это - лекарство, но как именно он подействует, во многом зависит от того, кто его принимает.

Список использованной литературы:

1. Величковский Б.М. Современная когнитивная психология / Б.М.Величковский. – М.: МГУ, 2012. – 249 с.
2. Данин Д.С. Труды и дни Нильса Бора (1885-1962): Краткое документальное повествование / Д.С.Данин. – М.: 2015. – 80 с.
3. Зарецкий А. Гипноз: самоучитель. Управляй собой и окружающими / А.Зарецкий. – М.: Веста, 2013. – 320 с.
4. Качоровский А.Н. Самогипноз как метод работы с подсознанием / А.Н.Качоровский. – СПб: ЛитРес, 2015. – 210 с.
5. Кондрашов В. Всё о гипнозе / В. Кондрашов. – Ростов-на-Дону, 2014. – 201 с.
6. Райков В.Л. Роль гипноза в стимуляции психологических условий творчества / В.Л.Райков. – 2018. – Т. 4, – № 1. – С. 106-115.
7. Солсо Р. Когнитивная психология / Р.Солосо. – М.: Тривола, 2014. – 596 с.
8. Таризэл Ахмедов Гипноз. Новейший справочник / Т.Ахмедов. – М.: ЭКСМО, 2016. – 608 с.
9. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека / В.Д.Шадриков. – М.: Логос, 2017. – 398 с.

Опубликовано: 01.03.2020 г.

© Академия педагогических идей «Новация», 2020

© Ромашева А.О., Иждавлетова К.И., Пантелеев А.В., Юзлекбаев Д.И., Юнусова Д.Ф., 2020