

УДК 616.89-008.19:378(47)

DOI: 10.34670/AR.2020.46.6.180

## Техники эриксоновского гипноза при работе с эмоциональным выгоранием у студентов медицинского вуза

**Сергеева Марина Анатольевна**

Кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии и педагогики,  
Астраханский государственный медицинский университет,  
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;  
e-mail: mari-s2010@mail.ru

**Кубекова Алия Салаватовна**

Старший преподаватель кафедры психологии и педагогики,  
Астраханский государственный медицинский университет,  
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;  
e-mail: alya\_kubekova@mail

### Аннотация

В статье представлены результаты применения техник эриксоновского гипноза в работе с эмоциональным выгоранием у студентов медицинского вуза. Была разработана и применена программа психологического сопровождения для студентов с эмоциональным выгоранием, включающая психодиагностическое тестирование и групповую работу с использованием техник эриксоновского гипноза. В исследовании были использованы методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко и цветовой тест М. Люшера. Авторы предлагают для работы с эмоциональным выгоранием эриксоновский гипноз. Указывается на то, что применение техник эриксоновского гипноза является эффективным средством для снижения эмоционального выгорания и его профилактики в групповой работе. Полученные результаты могут применяться в дальнейших исследованиях по данной теме, а также могут быть использованы в лекционной и психопрофилактической работе в образовательных учреждениях.

### Для цитирования в научных исследованиях

Сергеева М.А., Кубекова А.С. Техники эриксоновского гипноза при работе с эмоциональным выгоранием у студентов медицинского вуза // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2019. Т. 8. № 6А. С. 279-285. DOI: 10.34670/AR.2020.46.6.180

### Ключевые слова

Эриксоновский гипноз, студенты медицинского вуза, гипнотический транс, эмоциональное выгорание, гипнотерапия, цветовой тест Макса Люшера.

## Введение

На протяжении всего периода обучения студенты медицинского вуза претерпевают различные изменения, в частности испытывают воздействие стресса, психического напряжения и подвержены эмоциональному выгоранию. По мнению В.В. Бойко, эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия [Диагностика эмоционального выгорания..., 2002].

В качестве технологии по преодолению эмоционального выгорания авторы предлагают эриксоновский гипноз. Эриксоновский гипноз является эффективным инструментом для работы со скрытыми внутренними ресурсами своего организма и психики [Эриксон, Росси, Росси, 2000]. Правильное владение данным инструментом, в сочетании с некоторыми фундаментальными знаниями, расширяет потенциалы человека, позволяет раскрыть и развить свой творческий потенциал, сделать свою жизнь лучше и интереснее. Эриксоновский гипноз может рассматриваться как способ поиска внутренних ресурсов [Гинзбург, Яковлева, 2008; Эриксон, 1995]. Именно в таком состоянии человеку открывается доступ к внутренним ресурсам, которые были забыты, но сохранились в бессознательном состоянии. Одно из гениальных достижений Милтона Эриксона состоит в том, что он определил следующее: каждый человек время от времени впадает в непроизвольный транс, каждый человек имеет такую же потребность в транс, как и во сне [Коуплан, 2001]. Микродинамика наведения гипнотического транс и внушения состоит из следующих стадий: 1) фиксация внимания; 2) депотенциализация установок сознания; 3) бессознательный поиск; 4) гипнотический отклик [Иванова, 2016, www].

Цели исследования – разработка и апробация программы психологического сопровождения, включающей психодиагностическое тестирование, а также групповую работу с применением техник эриксоновского гипноза с целью снятия симптомов эмоционального выгорания у студентов медицинского вуза.

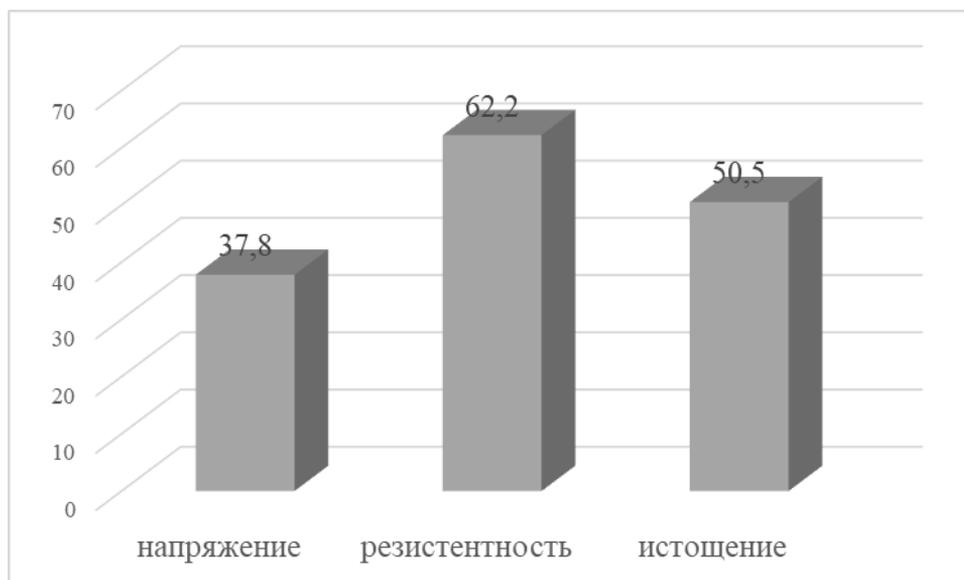
Психологическое исследование проведено в Астраханском государственном медицинском университете с декабря 2019 г. по февраль 2020 г. В составе экспериментальной группы было 30 студентов (18 девушек и 12 юношей; средний возраст – 21,7) специальностей 31.05.01 «Лечебное дело», 31.05.02 «Педиатрия», 31.05.03 «Стоматология», 37.05.01 «Клиническая психология». Проблемы обращения за психологической поддержкой были схожими, включая психоэмоциональное напряжение, поиск ресурсов, высокую тревожность.

В исследовании был использован цветовой тест Макса Люшера, который основан на предположении, что выбор цвета отражает направленность человека на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние, а также раскрывает наиболее устойчивые черты его личности. Выбор цветов был осуществлен в нисходящем порядке предпочтений: сначала – цвет, который нравится более всего, затем – цвет, который по привлекательности является вторым, и т. д., с таким расчетом, что под № 8 выбирается цвет, который вызывает наименьшую симпатию (либо наибольшую антипатию).

Была также использована методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, позволяющая оценить фазу эмоционального выгорания и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе. В исследовании применялись математико-статистические методы обработки данных, включающие U-критерий Манна – Уитни. Обработка данных производилась с использованием компьютерной программы Statistica Standart Version 21.0.

## Результаты исследования и их обсуждение

В результате интерпретации полученных данных были определены средние показатели по шкалам эмоционального выгорания у студентов медицинского вуза (рис. 1).



**Рисунок 1 - Средние значения показателей по шкалам эмоционального выгорания у студентов медицинского вуза**

Было выявлено, что эмоциональное выгорание по фазе «Напряжение», которая характеризуется такими симптомами, как «переживание психотравмирующих обстоятельств», «неудовлетворенность собой», «загнанность в клетку», «тревога и депрессия», у студентов медицинского вуза равно 37,8. Данный результат свидетельствует о том, что фаза «Напряжение» находится в стадии формирования. Фаза «Резистенция», характеризующаяся симптомами «неадекватное эмоциональное избирательное реагирование», «эмоционально-нравственная дезориентация», «расширение сферы экономии эмоций», «редукция профессиональных обязанностей», у студентов сформирована на уровне 62,2. Фаза «Истощение», складывающаяся из таких симптомов, как «эмоциональный дефицит», «эмоциональная отстраненность», «личностная отстраненность (деперсонализация)», «психосоматические и психовегетативные нарушения», у студентов находится в стадии формирования – 50,5. Таким образом, средние показатели по фазам эмоционального выгорания, полученные нами в эмпирическом исследовании, свидетельствуют о том, что студенты подвержены эмоциональному выгоранию и находятся на второй стадии эмоционального истощения.

Обработка по тесту М. Люшера позволила выявить у студентов медицинского вуза суммарное отклонение от аутогенной нормы (СО) и значения вегетативного коэффициента (ВК). Сначала мы выявили сырые значения, потом перевели их в стандартные баллы, которые позволили нам определить уровни суммарного отклонения от стандартной нормы нервно-психической напряженности СО и вегетативный коэффициент ВК. Полученные показатели представлены в табл. 1.

**Таблица 1 - Таблица средних значений сырых баллов нервно-психического напряжения**

Показатели	Студенты медицинского вуза
СО	12,4
ВК	0,46

СО показывает уровень непродуктивной нервно-психической напряженности. Данная напряженность характеризуется завышенным расходом нервно-психических ресурсов при таком же чрезмерно низком коэффициенте полезного действия. При этом (СО=2) эмоциональный фон представлен низким уровнем непродуктивной нервно-психической напряженностью, респонденты справляются с деятельностью волевым усилием, но прослеживается сниженная работоспособность. ВК (2) у студентов преимущественно снижен, наблюдаются истощенность, установка на покой, минимизацию собственных усилий. Характерны хроническое переутомление, доминирование парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

Далее с целью снижения симптомов эмоционального выгорания и стабилизации эмоционального состояния у студентов была разработана программа, состоящая из групповых занятий. Программа включала встречи по два часа в течение одного месяца. В групповых встречах со студентами были применены техники эриксоновского гипноза. Для контроля и фиксации изменений эмоционального состояния перед каждым занятием проводилась методика цветочных выборов Макса Люшера. В групповой работе использовались техники недирективного подхода, такие как «Сопровождение в приятном воспоминании», обучающие метафоры «Бабочка», «Дерево», «Пик Скво». Для введения в гипнотический транс использовался метроном (как один из вариантов гипнотизации с преимущественным воздействием на слуховой анализатор). Были отмечены глубины трансового состояния у студентов при помощи классической шкалы гипнабельности (расслабление мышц лица, сглатывание и т. д.). Однако в эриксоновском гипнозе эффективность терапевтической работы не связывается с глубиной транса: в очень легком трансе можно сделать очень хорошую работу [Римская, Мироненко, 2014].

Для сопоставления различий «до» и «после» групповых занятий был использован U-критерий Манна – Уитни – статистический критерий, используемый для оценки различий между двумя независимыми выборками по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. Это позволяет выявлять различия в значении параметра между малыми выборками (табл. 2).

**Таблица 2 - Таблица достоверности различий**

Фактор различия	Критерий	Значимость (p<0,05)
Эмоциональное выгорание, фаза «Сопrotивляемость»	U-критерий Манна – Уитни	0,000
Суммарное отклонение от аутогенной нормы	U-критерий Манна – Уитни	0,002
Вегетативный коэффициент	U-критерий Манна – Уитни	0,000

Повторная диагностика показала сдвиги в фазах эмоционального выгорания в сторону улучшения (после воздействия). Фаза «Резистентность», определяющая эмоциональное выгорание, оказалась несформированной, т. е. наблюдается значительное улучшение психологического состояния. У студентов при повторной диагностике по методике цветочных выборов М. Люшера отмечается наличие установки на активную деятельность, подкрепленную

достаточными энергоресурсами. Мы предполагаем, что эриксоновский гипноз в психологической работе является действенным методом при снятии симптомов эмоционального выгорания.

### **Заключение**

Применение техник эриксоновского гипноза является эффективным средством для снижения эмоционального выгорания и его профилактики в групповой работе. Результаты могут применяться в дальнейших исследованиях по данной теме, а также могут быть использованы в лекционной и психопрофилактической работе в образовательных учреждениях.

### **Библиография**

1. Гиллиген С. Терапевтические транссы: руководство по эриксоновской гипнотерапии. М.: Класс, 1997. 364 с.
2. Гинзбург М.Р., Яковлева Е.Л. Эриксоновский гипноз: систематический курс. М.: МПСУ, 2008. 312 с.
3. Гордеев М.Н. Влияние недирективных суггестивных методов на изменение личности в тренинговых группах: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2001. 189 с.
4. Диагностика эмоционального выгорания личности (В.В. Бойко) // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002.
5. Иванова С.П. Стресс и эмоциональное выгорание у студентов дневной формы обучения // Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России. 2016. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-emotsionalnoe-vygoranie-u-studentov-dnevnoy-formy-obucheniya>
6. Коуплан Р. Гипноз: практическое руководство. СПб.: Питер, 2001. 288 с.
7. Римская Т.Г., Мироненко Т.И. Влияние эффективности эриксоновского гипноза на снижение состояния тревоги в процессе психологического консультирования // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2014. № 11-5. URL: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=6235>
8. Эриксон М. Мой голос останется с вами. СПб.: Петербург – XXI век, 1995. 254 с.
9. Эриксон М., Росси Э., Росси Ш. Гипнотические реальности: наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения. М.: Класс, 2000. 342 с.

## **Techniques of Ericksonian hypnosis in work with emotional burnout in medical students**

**Marina A. Sergeeva**

PhD in Psychology,  
Associate Professor at the Department of psychology and pedagogy,  
Astrakhan State Medical University,  
414000, 121 Bakinskaya st., Astrakhan, Russian Federation;  
e-mail: mari-s2010@mail.ru

**Aliya S. Kubekova**

Senior Lecturer at the Department of psychology and pedagogy,  
Astrakhan State Medical University,  
414000, 121 Bakinskaya st., Astrakhan, Russian Federation;  
e-mail: alya\_kubekova@mail

**Abstract**

The article presents the results of the use of Ericksonian hypnosis techniques in work with emotional burnout in medical students. The authors of the article have developed a psychological support program for students with emotional burnout, including psychodiagnostic testing and group work with the use of Ericksonian hypnosis techniques. The psychological study was conducted at Astrakhan State Medical University. The experimental group consisted of 30 students (18 female and 12 male students; the average age was 21.7) of the specialties 31.05.01 "General Medicine", 31.05.02 "Paediatrics", 31.05.03 "Dentistry", 37.05.01 "Clinical psychology". The problems of seeking psychological support were similar, including psycho-emotional stress, search for resources, and high anxiety. The authors used the Lüscher colour test and the technique for diagnosing the level of emotional burnout developed by V.V. Boyko, which allowed the researchers to assess the phases of emotional burnout and the severity of certain symptoms in each phase. The authors propose Ericksonian hypnosis for work with students with emotional burnout. The use of Ericksonian hypnosis techniques is an effective tool for reducing emotional burnout and preventing it in group work. The results of the restudy can be used in further research on this topic, and can also be used in lectures and psychoprophylactic work in educational institutions.

**For citation**

Sergeeva M.A., Kubekova A.S. (2019) Tekhniki eriksonovskogo gipnoza pri rabote s emotsional'nym vygoraniem u studentov meditsinskogo vuza [Techniques of Ericksonian hypnosis in work with emotional burnout in medical students]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 8 (6A), pp. 279-285. DOI: 10.34670/AR.2020.46.6.180

**Keywords**

Ericksonian hypnosis, medical students, hypnotic trance, emotional burnout, hypnotherapy, Lüscher colour test.

**References**

1. Copelan R. (1992) *How to hypnotize yourself and others*. Frederick Fell. (Russ. ed.: Copelan R. (2001) *Gipnoz: prakticheskoe rukovodstvo*. St. Petersburg: Piter Publ.)
2. Diagnostika emotsional'nogo vygoraniya lichnosti (V.V. Boiko) [Diagnostics of emotional burnout (V.V. Boyko)] (2002). In: *Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malykh grupp* [Sociopsychological diagnostics of personal development and small groups]. Moscow.
3. Erickson M. (1991) *My voice will go with you*. W.W. Norton & Company. (Russ. ed.: Erickson M. (1995) *Moi golos ostanetsya s vami*. St. Petersburg: Peterburg – XXI vek Publ.)
4. Erickson M., Rossi E., Rossi S. (1976) *Hypnotic realities. The introduction of clinical hypnosis and forms of indirect suggestion*. Irvington Publishers. (Russ. ed.: Erickson M., Rossi E., Rossi S. (2000) *Gipnoticheskie real'nosti: navedenie klinicheskogo gipnoza i formy kosvennogo vnusheniya*. Moscow: Klass Publ.)
5. Gilligan S. (1986) *Therapeutic trances: the cooperation principle in Eriksonian hypnotherapy*. Routledge. (Russ. ed.: Gilligan S. (1997) *Terapevticheskie transy: rukovodstvo po eriksonovskoi gipnoterapii*. Moscow: Klass Publ.)
6. Ginzburg M.R., Yakovleva E.L. (2008) *Eriksonovskii gipnoz: sistematischeskii kurs* [Ericksonian hypnosis: a systematic course]. Moscow: Moscow Psychological and Social University.
7. Gordeev M.N. (2001) *Vliyanie nedirektivnykh suggestivnykh metodov na izmenenie lichnosti v treningovykh gruppakh. Doct. Diss.* [The influence of non-directive suggestive methods on changes in personality in training groups. Doct. Diss.] Yaroslavl.
8. Ivanova S.P. (2016) Stress i emotsional'noe vygoranie u studentov dnevnoi formy obucheniya [Stress and emotional burnout in full-time students]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta Gosudarstvennoi protivopozharnoi sluzhby MChS Rossii* [Bulletin of Saint Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of the Russian Federation], 4. Available at: [https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-emotsionalnoe-vygoranie-u-](https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-emotsionalnoe-vygoranie-u)

- 
- studentov-dnevnoy-formy-obucheniya [Accessed 15/11/19].
9. Rimskaya T.G., Mironenko T.I. (2014) Vliyaniye effektivnosti eriksonovskogo gipnoza na snizheniye sostoyaniya trevogi v protsesse psikhologicheskogo konsul'tirovaniya [The influence of the effectiveness of Eriksonian hypnosis on reducing the state of anxiety in the process of psychological counselling]. *Mezhdunarodnyi zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy* [International journal of applied and fundamental research], 11-5. Available at: <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=6235> [Accessed 15/11/19].