

میزان مطابقت جملات زیر را با خودتان با اعداد بله یا خیر نشان دهید.

خیر	بله	گویه ها
		۱ اعتماد بنفس دارم
		۲ صمیمی و خونگرم هستم
		۳ افکار، حرف ها و اعمالم هماهنگ است
		۴ آزادی دارم
		۵ تحمل شکست را دارم
		۶ شانس را قبول ندارم
		۷ با ارده هستم
		۸ مبارزه جو هستم
		۹ خودم را قبول دارم
		۱۰ انسان شایسته ای هستم

### نمره دهی:

به ازای هر پاسخ بله یک نمره خواهید گرفت، نمره کل شما برابر است با مجموع پاسخ‌های بله شما

### تحلیل آزمون:

- ۱- نمره ۰ تا ۳: میزان انسجام درونی شما پایین است، شما در وضعیت مناسبی قرار ندارید. علاوه بر مطالعه تفسیر تست، برای بررسی بیشتر به روانشناس مراجعه نمایید
- ۲- نمره ۴ تا ۶: میزان انسجام درونی شما متوسط است، برای بهبود وضعیت خود بهتر است تحلیل تست را مطالعه نمایید.
- ۳- نمره ۷ تا ۱۰: میزان انسجام درونی شما بسیار بالاست می باشد.

### بهبود انسجام درونی با هیپنوتراپی

#### ❖ تعریف هیپنوتراپی

هیپنوتراپی کاربرد هیپنوتیزم در محدوده وسیعی از اختلالات پزشکی و روانشناختی است. هیپنوتراپی نوعی روان درمانی است که از هیپنوتیزم به عنوان بخشی از درمان استفاده می‌کند. لازم به ذکر است که هیپنوتیزم به معنی هیپنوتراپی نیست.

#### ❖ مدل‌های هیپنوتراپی

#### ✓ مدل هیپنوتراپی روان پویایی

بسیاری از مداخله‌های درمان هیپنوتیزمی ریشه در نظریه روان پویایی دارند. استدلال فروید این بود که بیشتر فعالیت‌های انسان هشیارانه هدایت نمی‌شود، بلکه نتیجه تعارض‌ها و انگیزه‌های ناهشیار هستند که توسط فرد یا جامعه درک یا شناسایی نمی‌شوند. تأثیری که محدودیت‌های رشدی بر رفتار انسان می‌گذارند نیز مهمند. زیرا رویدادهای دوران کودکی تأثیر نیرومندی بر گرایش‌ها و رفتار بعدی دارند. از این رو تغییر روانشناختی بزرگسالان آهسته و نامشخص خواهد بود.

سرکوبی و مقاومت دو مفهوم بنیادی دیگر در روان پویایی است. تکانه‌های غیرقابل پذیرش سرکوب شده و نسبت به ورود به هشیاری مقاوم می‌شوند. فروید یک هدف درمانی عمده داشت- اینکه با غلبه بر مقاومت، ناهشیار را هشیار سازد. او برای رسیدن به این هدف از دو مداخله درمانی مهم، تداعی آزاد و تفسیر استفاده می‌کرد. تفسیر صحیح، شاه کلید غلبه بر این مقاومت‌ها بود. آن دسته از مداخله‌های هیپنوتیزمی (نظیر برگشت سنیل) که بر آشکار شدن این موارد سرکوب شده تأکید می‌کنند، از تفکر روان پویایی مشتق شده

اند. هیپنوتراپیست‌های روان پویایی مانند هیپنوتراپیست‌های اریکسونی معتقدند که به جای حمله کردن به مقاومت باید با آن کار کرد.

هیپنوتراپیست‌های روان پویایی مانند شکل‌های جدیدتر درمان شناختی برای مثال اظهار می‌دارند که مقاومت کنش سازگاران‌های دارد و از "من" در قبال تغییرات سریع محافظت می‌کند.

### ✓ مدل هیپنوتراپی اریکسون

میلتون اریکسون در مانگر و هیپنوتراپیستی بسیار متفاوت بود. در سبک هیپنوتیزی او بین القا و تکنیک‌های عمیق تر کردن تمایزی وجود نداشت. در واقع او، اغلب به القای رسمی تکیه نداشت. رویکردهای اریکسونی در هیپنوتراپی تدریجاً از هیپنوتراپی سنتی فاصله زیادی گرفت. مدل هیپنوتراپی اریکسونی در طول سالها به کندی پیشرفت کرد و فقط در اواخر زندگی او به طور منظمی به رشته تحریر درآمد.

چند تفاوت مهم بین هیپنوتراپی اریکسون و هیپنوتراپیست‌های دیگر به ویژه رویکردهای روان پویایی به شرح زیر است:

ضرورتی ندارد که اطلاعات ناهشیار به هشیاری آورده شود برخلاف رویکرد روان پویایی هیچ تلاشی برای غلبه بر تعارض‌های ناهشیار نمی‌شود و هدف آن بیشتر تسکین علایم است تا ایجاد بینش. اریکسون در گفتگو با ذهن ناهشیار، اغلب از روایت‌ها و استعاره‌های غیرمستقیم استفاده می‌کرد. در واقع، اغلب به نظر می‌رسید که خود مفهوم "ذهن ناهشیار" برای اریکسون استعاره یا تمثیل بود. شاید هیچ یک از مداخله‌های اریکسونی به اندازه "تکنیک بهره برداری" مشهور نباشد، اگر چه این تکنیک هم اغلب به خوبی درک نمی‌شود. اریکسون معتقد بود از هر چه که مراجع با خود به درمان می‌آورد، می‌توان در جهت ایجاد تغییر استفاده کرد.

تلقین‌های هیپنوتیزی بیشتر غیرمستقیم هستند تا مستقیم: تلقین‌های مستقیم خواستار پاسخ‌های مشخص هستند. در حالی که تلقین‌های غیرمستقیم به انواع گوناگونی از پاسخ‌ها مجال می‌دهند، یا اصلاً ممکن است هیچ پاسخی طلب نکنند. در تلقین‌های غیرمستقیم اغلب از استعاره‌ها، روایت‌ها و تناقض‌ها استفاده می‌شود و به مراجع اجازه داده می‌شود تا مفاهیم خودش را در این تلقین‌ها پیدا کند.

تلقین‌های غیرمستقیم می‌توانند بی آنکه درمانگر بداند مشکل چیست، امکان درمان را فراهم کنند. یک تلقین مستقیم برای کاهش درد این است که "درد شما به تدریج از بین خواهد رفت" یک تلقین غیرمستقیم (امکانات زیادی وجود دارد) می‌تواند چنین باشد، "ممکن است به زودی بتوانی آرامش زیادی پیدا کنی".

### ✓ مدل هیپنوتراپی تحولی - شناختی

مدل هیپنوتراپی تحولی - شناختی کاملاً در عرصه درمانی، جدید است به طوری که فقط در دو کتاب به آن اشاره آشکاری شده است. فرض اصلی اش این است که هیپنوتیزم می‌تواند بویژه در دستیابی مستقیم و اصلاح کردن شناخت‌های مرکزی که حول محور هویت فردی، خودپنداره و قواعد ضمنی ناکارآمد دور می‌زنند سودمند باشد. هیپنوتراپیست تحولی - شناختی دو تکلیف اساسی دارد: شناسایی ساخت‌های شناختی مرکزی (طرحواره‌ها) و تغییر دادن این ساخت‌ها.

### ✓ مدل هیپنوتراپی شناختی-رفتاری

هیپنوتیزم اغلب به عنوان حالت دگرگون شده هشیاری تعریف می‌شود که از نظر کیفی با حالت عادی هشیاری (یا بیداری) متفاوت است. هیپنوتراپی شناختی-رفتاری فرض میکند که علت بیشتر آشفتگی‌های روانشناختی، اشکال منفی خودهیپنوتیزم هستند که در آن افکار منفی، بی‌آنکه نقد شوند و حتی بدون آگاهی هوشیار، پذیرفته می‌شوند.

برای مثال، ممکن است فردی تصاویر ذهنی یا افکار تکراری، پیرامون اشتباه کردن در انجام مأموریت مهمی در محل کار یا فراموش کردن ملاقاتی مهم داشته باشد، اما به سختی از حضور نافذشان آگاه باشد. برای علاج این افکار نخست باید مراجع را از حضور و نفوذ آنها آگاه کرد و بعد به آنها آموزش داد تا به کمک بازسازی شناختی هیپنوتیزمی، خودگویی‌های مثبت تر و سازگارانه تری بسازند.

هیپنوتراپی شناختی-رفتاری شامل چند تکنیک اساسی است که می‌توان از آنها برای انواع مشکلات استفاده کرد.

یک تکنیک مهم، آرمیدگی است. این تکنیک را می‌توان به عنوان یکی از مهارت‌های کنار آمدن آموزش داد که در کاهش استرس و اضطراب سودمند است و می‌تواند آغازگر تکنیک‌های القای هیپنوتیزم می‌باشد که با القای آرامش، آسودگی و رهایی از تنیدگی عضلات دنبال می‌شود. اغلب از تصویرسازی هدایت شده استفاده می‌شود. در این تکنیک از افراد می‌خواهند تصور کنند که با موقعیتی استرس‌زا یا مشکل‌آفرین روبرو شده‌اند و به کمک آرمیدگی یا استفاده از راهبردهای کنار آمدن سازگارانه تری که قبلاً آموخته‌اند، استرس را اداره می‌نمایند. می‌توان از بازسازی شناختی استفاده کرد. هنگامی که افراد در جلسه هستند، خودگویی‌های کارآمدتر جایگزین شناخت‌ها و خودگویی‌های ناکارآمد می‌شوند. می‌توان از نزدیک‌سازی پیشرونده استفاده کرد. در این تکنیک زمان ارایه تصویر استرس‌زا به تدریج افزایش می‌یابد یا فرد به طور پیشرونده‌ای در معرض شرایط استرس‌زا تری قرار می‌گیرد.

می‌توان مهارت‌های هیپنوتیزمی را آموزش داد. به افراد آموزش داده می‌شود که رفتار جلسه را تمرین کنند تا بهتر به تلقین‌های هیپنوتیزمی پاسخ دهند. این رویکرد فرض می‌کند که هیپنوتیزم مهارتی آموختنی است.

در کل، هیپنوتراپی شناختی-رفتاری، شبیه درمان شناختی-رفتاری است.