

HİPNO_BDT Hipnotik Yanıt Ölçeği Değerlendirme Formu

(Uyarlayarak hazırlayan: Prof. Dr. Atilla Soykan, Psk. Dr. Filiz Özekin Üncüler, M+ Psikoterapi, Hipno_BDT kursu-2014+)

Hipno_BDT seansına başlamadan önce **sadece** ilk iki sayfayı doldurunuz.
Size okumanız söylenene kadar, lütfen ileriki sayfalardaki bilgilendirmeleri **okumayınız**.
Sonuçlar, siz **tüm** sayfaları doldurduktan sonra hesaplanabilir hale gelecektir.

Ad-Soyad:

Cinsiyet: Kadın [] Erkek []

Tarih:

Doğum Tarihi (G/A/Y):

Daha önce kaç defa hipnoz oldunuz?

- [] Hiçbir zaman
[] Bir defa
[] 1-3 defa
[] 4-6 defa
[] 7+ defa

1. Kendi kendinize hipnoz (Oto-hipnoz) yapar mısınız?

(Hiçbir zaman) 0 1 2 3 4 5 (Sık sık)

2. Meditasyon yapar mısınız?

(Hiçbir zaman) 0 1 2 3 4 5 (Sık sık)

3. Hayal gücüm tarafından kolay bir şekilde kontrol edilebilirim	0	1	2	3	4	5
4. Durumları/nesneleri kolay bir şekilde zihnimde canlandırırım	0	1	2	3	4	5
5. Geceleri kolay bir şekilde uykuya dalarım	0	1	2	3	4	5
6. Zihnimi kolay bir şekilde rahatlatabilirim	0	1	2	3	4	5
7. Kendimi analitik düşünen biri olarak değerlendiririm	0	1	2	3	4	5
8. Yeni fikirlere eleştirel yaklaşırım	0	1	2	3	4	5
9. Her şey üzerinde kontrolüm olduğunu hissetmek isterim	0	1	2	3	4	5
11. Gevşemek için çaba sarfettiğimde, kendimi fiziksel olarak rahat hissedirim	0	1	2	3	4	5
12. Odaklanmak istediğim zamanlarda dikkatim kolay bir şekilde dağılır	0	1	2	3	4	5
13. Aklımdan geçen düşüncelere odaklandığımda, zaman algımı kolaylıkla kaybedebilirim	0	1	2	3	4	5
14. Kendimi genellikle gergin hissedirim	0	1	2	3	4	5
15. Sık sık endişelenirim	0	1	2	3	4	5
16. İyimser (optimistik) biriyimdir	0	1	2	3	4	5
17. Mutlu bir insanımdır	0	1	2	3	4	5
18. Hipnoz olmak için güçlü bir isteğe sahibim	0	1	2	3	4	5
19. Hipnoz olamayacağım konusunda endişelerim var	0	1	2	3	4	5
20. Çok derin bir şekilde hipnoz olacağımdan korkarım	0	1	2	3	4	5
21. Hipnoz olmak uykuda olmaya benzer	0	1	2	3	4	5
22. Derin hipnoz altındayken, hipnoterapistin verdiği telkinlere karşı koyamayabilirim	0	1	2	3	4	5
23. Hipnoterapinin özünde güvenli bir yöntem olduğuna inanırım	0	1	2	3	4	5

NOT: LÜTFEN, SİZE TERSİ SÖYLENENE KADAR SONRAKİ SAYFAYA GEÇMEYİNİZ!

Hipnotik Tepkilerin Değerlendirmesi

Seansın en başında gözlerinizi kapamanızdan itibaren seansın bitiminde gözlerinizi açmanıza kadar geçen süre sizce kaç dakikadır?

----- dakika

	Katılmıyorum						Katılıyorum
2.1. Verilen tüm yönergeleri anladım ve takip edebildim	0	1	2	3	4	5	
2.2. Seans boyunca hipnoz seviyem değişiklik gösterdi	0	1	2	3	4	5	
2.3. Hipnozdan çıkmak istersem bunu yapabileceğimi hissettim	0	1	2	3	4	5	
2.4. Genellikle uykuda olduğumu hissettim	0	1	2	3	4	5	
2.5. Telkinlere verdiğim yanıtlar sanki benim kontrolüm dışında otomatik bir şekilde gerçekleşti	0	1	2	3	4	5	
2.6. Yaşadığım deneyimi hoş ve memnun edici buldum ve daha uzun süre hipnoz altında kalmak istedim	0	1	2	3	4	5	

Öznel Değerlendirme

Hipnoterapi seansı sırasında kendinizi ne kadar hipnotize olmuş hissettiniz?

(Hiç) 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 (Tamamen) 10

Nitel Değerlendirme

Lütfen, neden o rakamı seçtiğinizi kısaca açıklayınız.

Lütfen, hipnoz sırasında hissettiklerinizi en iyi açıkladığınızı düşündüğünüz maddeyi işaretleyiniz.

- () Telkinlerden çok az etkilendim
- () Telkinlerden pek etkilenmedim ama hipnoz olmuş taklidi yaptım
- () Verilen telkinlere, bana yararlı olacağını düşündüğüm için beklenen yanıtları verdim.
- () Telkinlere verdiğim yanıtlar sanki kendinden oluyormuş gibiydi

LÜTFEN, TERSİ SÖYLENENE KADAR SAYFAYI ÇEVİRMEYİNİZ!!

Ölçekteki Farklı Maddelerin Derecelendirilmesi

Lütfen, terapistin size seansın ne kadar sürdüğünü söylemesini bekleyiniz ve aşağıya not ediniz..

----- dakika (Yapılan tahminle arasındaki farkın +/- % 20 olması anlamlı kabul edilebilir)

Lütfen, aşağıda belirtilen ve deneyimlediğiniz her bir telkin testine yanıt düzeyinizi 0 (Hiç yanıt vermedim) ile 5 (Tamamen yanıt verdim) arasında bir puan vererek derecelendiriniz.

	Hiç	1	2	3	4	5	Tamamen
Madde 1: Kol Ağırlaşması; Uyanık Olma Telkini Kaldırılan kolun ağırlaşması ve aşağıya doğru düşmesi	0	1	2	3	4	5	
Madde 2: Göz Kapanması Gözün, yukarı ve arkaya doğru hareket ettirilerek ağırlaştırılması	0	1	2	3	4	5	
Madde 3: Göz Kapağı Katalepsisi Göz kapaklarının açılmayacak kadar ağırlaşması, mühürlenmesi	0	1	2	3	4	5	
Madde 4: Manyetik Eller Kolların avuç içleri birbirine bakacak şekilde öne uzatılarak birbirlerine doğru manyetik bir güçle çekilmesi	0	1	2	3	4	5	
Madde 5: Baş Düşmesi Başın ağırlaşarak aşağıya ya da öne doğru düşmesi	0	1	2	3	4	5	
Madde 6: Ellerin Kilitlenmesi Ellerin birbirlerine kenetlenip yapışması ve sinyal gelene kadar ayrılmamaları	0	1	2	3	4	5	
Madde 7: Baş Hareketlerinin İnhibisyonu Sinyal gelene kadar, başın sağdan sola hareket etmesinin engellenmesi	0	1	2	3	4	5	
Madde 8: Kol Katalepsisi Kolun hareket edemeyecek kadar ağırlaşması	0	1	2	3	4	5	
Madde 9: Bükülemeyen kol Sağ kolun kaldırılıp sert ve sıkı bir pozisyona getirilmesi. Sinyal gelene kadar katı ve sert bir şekilde hareketsiz kalması	0	1	2	3	4	5	
Madde 10: Pozitif Halüsinasyon Tüyün elin üstünde oluşturduğu gıdıklanma hissi	0	1	2	3	4	5	
Madde 11: Zaman Algısında Bozulma Algılanan sürenin, gerçekte geçen zamandan farklılaşması	0	1	2	3	4	5	
Madde 12: Post-Hipnotik Telkin Burnun üzerinde oluşan kaşınma hissi ve gözler açıldıktan sonra burnun üstünün elle kaşınması	0	1	2	3	4	5	

Bu sayfada, üç ve ya üzeri puan verdiğiniz maddeleri sayınız : Toplam (1) : ____/12

Bu sayfada, sıfırın üzerinde puan verdiğiniz maddeleri sayınız : Toplam (2) : ____/12

Değerlendirme Formunun Sonu.