

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA
VPLIV SUGESTIJ V HIPNOTIČNEM STANJU NA
POMNENJE

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

Vpliv sugestij v hipnotičnem stanju na pomnjenje

(The effect of suggestions during the hypnotic state on memorisation)

Ime in priimek: Livia Beznik

Študijski program: Biopsihologija

Mentor: izr. prof. dr. Anton Grad

Koper, avgust 2015

Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Livia BREZNIK

Naslov zaključne naloge: Vpliv sugestij v hipnotičnem stanju na pomnjenje

Kraj: Koper

Leto: 2015

Število listov: 31

Število tabel: 6

Število prilog: 3

Število strani prilog: 3

Število referenc: 43

Mentor: izr. prof. dr. Anton Grad

Ključne besede: hipnotična indukcija, hipnotična sugestija, pomnjenje, povezano gradivo

Izvleček:

Hipnoza je orodje, staro toliko kot človeštvo samo. V preteklosti je bila hipnoza velikokrat tarča kritik, tudi posmeha, s strani tistih, ki niso razumeli bistva hipnoze, njene naravnosti in uporabnosti. Danes je hipnoza našla svoje mesto na mnogih področjih - kot pomembno orodje v medicini, psihologiji, forenziki... V svojem diplomskem delu se posvečam raziskovanju vpliva hipnoze na pomnjenje, še posebej me je zanimalo, kakšen vpliv imajo sugestije, ki so podane v hipnotičnem stanju. Za raziskovalno metodo sem uporabila eksperiment, dobljene rezultate pa sem statistično obdelala s pomočjo računalniškega programa SPSS. Rezultati so pokazali, da bili udeleženci najuspešnejši pri pomnjenju, kadar so bili deležni hipnotične indukcije z dodanimi sugestijami za koncentracijo, pomnjenje in zmanjševanje stresa ob preizkusih, tako pri neposrednem pomnjenju, kot tudi pri pomnjenju po dveh urah. Iz rezultatov sem lahko sklepala, da samo hipnotična indukcija ni dovolj, da bi bilo pomnjenje učinkovitejše v primerjavi z budnim stanjem. Ugotovila sem, da lahko visoka raven zaupanja pomembno prispeva k zmanjšanju števila srečanj, ki so potrebni, da posameznik s pomočjo hipnotizerja vzpostavi hipnotično stanje. Ugotovitve, do katerih sem prišla pomagajo pri razumevanju mehanizmov hipnoze, ki jih zaenkrat še ne razumemo popolnoma. Čeprav so mnogi že pisali o uporabnosti hipnoze pri pomnjenju, pa vendar še nihče ni ločil hipnotičnih indukcij od sugestij in to raziskoval kot dva ločena pojavi. Sklepam lahko, da ne moremo govoriti o vplivu hipnoze na pomnjenje, v kolikor v proces niso vključene tudi sugestije, ki povečajo sposobnosti pomnjenja.

Key words documentation

Name and SURNAME: Livia BREZNIK

Title of the final project paper: The effect of suggestions during the hypnotic state on memorisation

Place: Koper

Year: 2015

Number of pages: 31

Number of tables: 6

Number of appendix: 3

Number of appendix pages: 3

Number of references: 43

Mentor: Assoc. Prof. Anton Grad, PhD

Keywords: hypnotic induction, hypnotic suggestion, memorization, connected material

Abstract:

Hypnosis is a tool as old as mankind itself. In the past, hypnosis was often criticised and even ridiculed by those who did not understand its purpose, naturalness and usefulness. Today, hypnosis has found its place in many areas – it is an important tool in medicine, psychology, forensics, etc. My thesis is dedicated to the research of the effect of hypnosis on memorisation, especially the effect of suggestions, which are given during the hypnotic state. The results have shown that the participants were most successful in memorisation when they received hypnotic induction with added suggestions for concentration, memorisation and stress reduction, which might occur during testing; this was true for direct memorisation, as well as for memorisation performed after two hours. Based on the results, I have concluded that the hypnotic induction alone is not enough to make memorisation more effective than it is in the awake state. I also concluded that a high level of trust is an important factor for reducing the number of meetings, which are needed in order that the individual, with the help of a hypnotist, enters in a hypnotic state. The resulting findings help to understand the mechanisms of hypnosis, which we not yet fully comprehend. Although, many have already written about the usefulness of hypnosis for memorisation, yet no one has separated the hypnotic induction from its suggestions and researched them as two separate phenomena. I can conclude that one cannot speak about the effect of hypnosis on memorisation if the process does not also include the suggestions that enhance memorisation skills.

ZAHVALA

Hvala mentorju dr. Gradu za vso pomoč, potrpljenje in spodbudo.

Hvala hipnoterapevtu dr. Srečku Soršaku za strokovne in leposlovne nasvete, entuziazem in podporo.

Hvala vsem, ki ste si vzeli čas in bili pripravljeni z mano raziskovati.

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	2
1.1 Namen dela in raziskovalna vprašanja	4
2 METODE	5
2.1 Vzorec	5
2.2 Pripomočki	5
2.3 Postopek	6
3 REZULTATI	7
4 INTERPRETACIJA	10
5 SKLEPI	14
6 VIRI IN LITERATURA	16

KAZALO PREGLEDNIC

Tabela 3.01 <i>Opisna statistika za vse spremenljivke</i>	7
Tabela 3.02 <i>Normalnost porazdelitve vseh spremenljivk</i>	8
Tabela 3.03 <i>Post-hoc primerjava med skupinami za pogoje 1,2 in 3</i>	8
Tabela 4.04 <i>Bonferronijev post-hoc test primerjave med skupinami za pogoje 4, 5 in 6</i>	9
Tabela 5.05 <i>Parni t-test primerjave parov med neposrednim pomnjenjem in pomnjenjem po dveh urah</i>	10

KAZALO PRILOG

PRILOGA A - Hipnotična indukcija

PRILOGA B - Hipnotična indukcija z dodano sugestijo

PRILOGA C - Uporabljeni odlomki

1 UVOD

Hipnoza je popolnoma naraven pojav, ki nas spremlja v mnogih okoliščinah, le da je večinoma ne prepoznamo. Povzroča mnoge spremembe v telesnem, duševnem, fiziološkem, nevrofiziološkem in kognitivnem dogajanju (Soršak, 2013). Gre za vrsto budnega stanja z usmerjeno pozornostjo in povečano sugestibilnostjo pri zmanjšani zunanji zavestnosti. Hipnotizirani torej niti ne spi, niti ni nezavesten (Herga, 2015). Kaj točno hipnoza je v bistvu ne vemo. Nimamo še poenotene teorije, njena definicija pa je izmuzljiva. Splošne definicije jo opisujejo kot naravno stanje v vsakdanjem življenju (Soršak, 2013). Erickson in Rossi (1989) jo opisujeta kot postopek, kjer se narekujejo spremembe v občutjih, mislih, čustvih ali v vedenju. Kelly in Verny (1981) menita, da je hipnoza naravni stadij fokalne skoncentriranosti, ki je povezan z delno ukinitvijo periferne zavesti - hipnotiziranemu omogoča optimizirano rabo lastnih sposobnosti za kontrolo percepcije, pomnjenja in fizioloških funkcij. Alladin (2008) navaja, da hipnoza olajša divergentno mišljenje, daje možnost dostopanja do podzavestnih procesov, lahko deluje kot močan placebo in omogoča spreminjanje strukture kognitivnih procesov. Vse razlage hipnoze pa se ne opirajo le na spremenjeno stanje zavesti - nekateri menijo, da hipnoza ni spremenjeno stanje zavesti, temveč posledica postavljanja v različne socialne vloge, pri katerih imajo pomembno vlogo tudi pričakovanja sama (Lynn in Kirsch, 2006). Vsi pa priznavajo, da lahko hipnoza sprosti skrite potenciale in s tem odpre nove načine razmišljanja/obnašanja/življenja (Hadley in Staudacher, 1989). Vseeno pa je pomembno upoštevati individualne razlike v sugestibilnosti, ki so lahko med posamezniki velike. Ne glede na te razlike je za vzpostavitev hipnotičnega stanja s pomočjo hipnotizerja dovolj sugestibilnih 80% posameznikov (Eysenck, 1943). Ugotovili so, da posameznik v povprečju preživi največ časa v stanju hipnoze kot dojenček in kasneje kot otrok. Kot razlog za to Alladin (2009) navede specifičnost obdobja - posamezniki morajo v tem času sprejeti in ohraniti največ informacij, ki mu kasneje pomagajo pri preživetju in vključevanju v socialno življenje. Hipnotičen trans prepoznamo po različnih indikatorjih, vendar moramo upoštevati, da se lahko vsak posameznik odzove na hipnozo drugače. Indikacije, po katerih prepoznamo hipnozo so največkrat odvisne od pričakovanja posameznika (Becerra, Borrás, Borsook in Ploghaus, 2003). Hipnotični transi se razlikujejo po globini. Prvi je lahek trans, sledi mu srednji trans, zadnji pa je globok trans. Za terapevtsko obravnavo sta primerna predvsem prva dva, saj je takrat posameznik odziven, lažje pa dostopa do svojih podzavestnih vsebin, kot v budnem stanju. V globokem transu postane posameznik popolnoma neodziven na dražljaje iz okolja, čeprav dogajanje vseeno spremlja (Moore in Spiegel, 1997). Ne glede na različne definicije in poglede ima hipnoza pomembno mesto tako v medicini, kot tudi v psihologiji, pedagogiki in forenziki (Boly, Faymonville in Laureys, 2006; Pajntar, 2013 po Žolnir, 2013; Ullman, 1947; Shenefelt, 2000). Sam proces hipnoze ima štiri stopnje: indukcijo, poglobljanje, sugestije in prebuditve/učinek. Vse štiri stopnje predstavljajo celoto in vsaka izmed njih je enako pomembna. Indukcija in poglobljanje sta osnova hipnoze. V teh dveh

stopnjah pripravimo posameznika do stanja sproščenosti in nato še do hipnotičnega transa (Soršak, 2013). Ključnega pomena je zaupanje med vsemi udeleženi v proces hipnoze (Bras, 1977; Chilton in Harmon, 1998). Hipnotični trans običajno inducujemo z usmerjanjem pozornosti. Slednjo lahko usmerimo na posameznika ali izven njega, na njegovo telo ali pa podzavest. Usmerjanje pozornosti je ključno, saj ustavi tok misli, ki so značilne za sodobni svet - naglica, stres, pritiski, ... (Hawkins, 2006). V naslednji stopnji uporabimo sugestije, s katerimi želimo podkrepiti določeno vedenje ali pa ga z njim prekiniti. Dobra prispodoba za razliko med hipnotično indukcijo in sugestijo je zdravilo in injekcija - samo zdravilo nam je izven telesa nekoristno. Če želimo da deluje, ga moramo spraviti v telo kar storimo s pomočjo injekcije. Injekcija nam predstavlja hipnotično indukcijo - je medij, s katerim spravimo zdravilo (sugestijo) v telo (podzavest) (Soršak, 2013). Yarnell (2008) meni, da je hipnotična indukcija, kateri niso dodane sugestije, koristna le kot pripomoček za sproščanje. O sugestiji je pisal že Pavlov, ki je sugestijo definiriral kot najbolj osnoven in enostaven pogojni refleks, ki ima velik vpliv na nezavedno in lahko pusti dolgoročne posledice (Pavlov, 1927 po Kojić, 1984). Freitag (1990) meni, da je sugestija navodilo, ki se z večkratnim ponavljanjem globoko vtisne v podzavest posameznika in tako (re)programira posameznikovo vedenje. Da je za uspešnost sugestije nujno ponavljanje, meni tudi Tepperwein (1990), vendar pripisuje večjo učinkovitost sugestijam, ki so podane v hipnotičnem transu. Sodobni avtorji menijo, da zadostuje enkratna sugestija, če je ta podana v hipnotičnem transu, saj si lahko naša podzavest s pomočjo hipnoze navodila za delovanje vtisne globlje, kot sicer (Zaghet, 2008). Pri sugestijah je najbolj pomembno to, da si posameznik sugestijo kar se da živo predstavlja, saj naša podzavest za delovanje potrebuje predstave in ne besed. Zadnja stopnja je prebuditvev oziroma obdobje uveljavljanja sprememb. Pričakujemo lahko, da se bodo nekatere sugestije uveljavile šele po zbuditvi (Pelletier, 1990; Soršak, 2013). Bras (1997) poroča o primerih, ko posamezniki niso želeli prekiniti hipnotičnega transa, saj so se v njem tako prijetno počutili. Nekatere sugestije so dovolj močne, da se v posameznika vtisnejo ob enkratni ponovitvi, druge pa potrebujejo nekaj ponovitev, da so učinki vidni (Soršak, 2013). Človeški možgani imajo izjemen potencial za shranjevanje informacij. Vsak dan shranijo neverjetne količine informacij o naših vtisih, čustvih, zvokih, ... Problem se pojavi, ko kakšne izmed teh informacij ne znamo priklicati v spomin, pa čeprav so ti podatki neizbrisljivo shranjeni (Stevanović, 1970). Ohranjanje informacij je za posameznika izjemnega pomena, saj če tega ne bi mogel, bi se moral vsakič znova naučiti hoditi, jesti, voziti, ... (Lorayne, 1999). Pomnjenje je proces osvajanja, ohranjanja in tudi obnavljanja informacij. Vsak izmed teh treh procesov predstavlja drugačen kognitivni izziv (Curk, Dogša, Jaušovec, Kompare, Oniš, Stražisar in Vec, 2005). Prva stopnja v tem procesu je osvajanje, ki pomeni sprejemanje informacij in usmerjanje pozornosti. K tej stopnji spada tudi zapis v spomin. Drugi proces pomnjenja predstavlja ohranjanje naučenega gradiva - na tej točki ga uvrščamo v spominski sistem. Informacije, ki jih primerno shranimo, lahko v prihodnosti tudi obnovimo - to spada k tretji stopnji pomnjenja (Pečjak, 2001). Pomnjenje samo predstavlja enega izmed osnovnih

procesov učenja in znanja ter je samo po sebi pomembna duševna aktivnost, ki pomeni trajanje sprememb in ni le enkratni dogodek. Odraža sleherno preteklo izkušnjo, čustvo, spoznanje - vse, kar se je človek v preteklosti naučil, je tudi hranil v podzavest. Z ozaveščanjem ohranimo del tistega, kar smo slišali, prebrali ali videli. Hkrati je to proces relativnega trajanja sprememb, ki so nastale pod vplivom izkušenj (Žlebnik, 1982). Znano je, da čustva in samo zanimanje za določeno temo regulirata, kako in koliko informacij od naučenih bomo ohranili v spominu (Kohen in Olness, 2011). Hammond (1990) k temu dodaja, da k pomnjenju pomembno prispeva tudi motivacija. K nemotenemu procesu pomnjenja veliko prispeva tudi okolje za katerega je dobro, da je mirno in tiho, saj se lahko "kaos" v okolju integrira z informacijami in potem tudi vpliva na priklic (Gleich, 1987). Pomnjenje lahko merimo na različne načine. Eden izmed njih je metoda neposrednega pomnjenja. Slednja je izražena s številom informacij, ki so v določenem trenutku hkrati dostopne. Metoda neposrednega pomnjenja je preizkus, v katerem so posamezniku podane informacije - kode, posameznik pa jih mora nemudoma ponoviti. Pri povezanem gradivu je kapaciteta pomnjenja večja, kot kapaciteta kratkoročnega spomina (Pogačnik, 1990). Ob raziskovanju pomnjenja so naleteli na zanimiva fenomena in sicer boljše pomnjenje prvih kod ali boljše pomnjenje zadnjih kod. To pomeni, da si posameznik bolj zapomni ali informacije, ki so bile podane na začetku, ali pa tiste, ki so bile podane proti koncu. Informacije, ki so bile podane na sredini, pa se pogosto izgubijo (Bristow, Cowley, Daines, 2001). Na pomnjenje pa ne vpliva le vrstni red informacij, ampak tudi mnogo drugih dejavnikov. Izrazito negativen vpliv na pomnjenje ima stres (Christianson, 1994), ki pa ga lahko zmanjšamo s pomočjo indukcijskih tehnik hipnoze (Todorović, 1989). Študije dokazujejo, da vzburjenje v času osvajanja znanja pomembno okrne natančnost priklica (Endestad, Magnussen in Melinder, 2006; Hertel in Rude, 1991; Loftus in Revelle, 1990; Libkuman in Trouvé, 1992). Čeprav mnoge študije dokazujejo negativen vpliv čustev na pomnjenje, pa druge trdijo, da ravno čustva vtisnejo spomine globlje (Cutshall in Yuille, 1986). Za razrešitev te kontradikcije so raziskovalci predlagali Yerkes-Dodsonov zakon, ki pojasnjuje odnos med spominom in vzburjenostjo. V tej teoriji, sprožajo najvišje ravni vzburjenja najnižjo sposobnost pomnjenja, medtem ko nizek nivo vzburjenja olajša pomnjenje (Christianson, 1994). Nekatere spominske funkcije (na primer prenos informacij) se povišajo z vzburjenostjo, druge (na primer priklic iz kratkoročnega spomina) pa so lahko okrnjene (Anderson, Lynch in Revelle, 1989; Cavenett in Nixon, 2006). Eden izmed prvih avtorjev, ki so se ukvarjali s pospešenim učenjem pod vplivom hipnoze je bil Pierre Clement (1979) ki meni, da je hipnoza darilo narave, s katero nam postanejo dostopni tudi tisti potenciali in procesi, ki jih v zavestnem stanju ne znamo priklicati. Zanimiv fenomen v hipnozi predstavlja hiperamnezija, ki je definirana kot izjemno živo spominjanje preteklih dogodkov (Zeig, 1987). Relinger (1984) je bil eden izmed prvih avtorjev, ki je ta fenomen eksperimentalno raziskoval. Ugotovil je, da je povezan material (na primer logičen sestavek, pesem) v hipnotičnem transu veliko lažje dostopen, kot bi bil v budnem stanju. Kihlstrom (1985) pa poudarja, da povečano pomnjenje v hipnozi hkrati

pomeni tudi več konfabulacij in napačno zapomnjenih podrobnosti. Za razumevanje fenomena hipermnezijske moramo razumeti, kako naš spomin deluje; informacije, ki jih potrebujemo za vsakodnevno funkcioniranje morajo biti nekje blizu, da lahko ves čas dostopamo do njih. Rečemo, da so te informacije shranjene v zavestnem delu spominskega sistema, do katerega lahko dostopamo v vsakem trenutku. Drugi del pa imenujemo podzavestni - tukaj imamo shranjene vse dogodke, občutja, čustva, ... ki smo jih kadarkoli doživeli. Do teh spominov dostopamo nekoliko težje, a vendar nam hipnoza to lahko omogoči. Je kot most med zavestnim in podzavestnim (Zeig, 1987).

1.1 Namen dela in raziskovalna vprašanja

V tem diplomskem delu želim odgovoriti na nekaj vprašanj, ki so v literaturi sicer opisana, niso pa empirično dokazana. Prvo vprašanje je, kolikšen je vpliv sugestij v hipnotičnem stanju na pomnjenje posameznika. Mnogi avtorji (Soršak, 2013; Tapperwein, 1990; Zaghet, 2008; Yarnell, 2008) so ugotovili, da je najpomembnejši del hipnoze podajanje sugestij, saj je to ključna komponenta vpliva na posameznikovo podzavest in (re)programiranja njegovega vedenja. Sama nisem našla enoznačnega odgovora na to vprašanje, saj so se zgolj s pomnjenjem ukvarjali le redki. Na podlagi tega postavljam tudi prvo hipotezo;

H1: Posamezniki bodo dosegali najvišje rezultate pri neposrednem pomnjenju, kadar bodo deležni hipnotične indukcije z dodanimi sugestijami.

Ker so avtorji večjih študij potrdili, da stres, čustvena vznemirljivost in okolje vplivajo na učinkovitost pomnjenja (Endestad, Magnussen in Melinder, 2006; Gleich, 1987; Hertel in Rude, 1991; Loftus in Reville, 1990; Libkuman in Trouvé, 1992; Kohen in Olness, 2011; Hammond, 1990) 1994), sem želela ugotoviti ali hipnotična indukcija - katere namen je popolna sprostitve posameznika - pomembno vpliva na učinkovitost pomnjenja. Predpostavljala sem, da bodo posamezniki ob prejemu hipnotične indukcije bolj sproščeni, zaradi česar bodo bolj učinkovito pomnili informacije. Iz tega sem izpeljala drugo hipotezo;

H2: Pri neposrednem pomnjenju bodo posamezniki, kadar bodo deležni hipnotične indukcije, dosegali višje rezultate, kot v budnem stanju.

Zanimalo me je tudi, ali so bile enkratno podane sugestije dovolj močne, da bodo vplivale na pomnjenje tudi po dveh urah. Nekateri avtorji so namreč mnenja, da morajo biti sugestije za vtisnjenje večkrat ponovljene (Freitag, 1990; Tapperwein, 1990), drugi pa so mnenja, da je že enkratna sugestija dovolj za spremembe, če je ta podana v hipnotičnem stanju (Soršak, 2013; Zaghet, 2008). Ker so o večkratnih ponovitvah pisali predvsem starejši avtorji, medtem ko so novejši dajali poudarek na enkratno ponovitev, sem postavila tretjo hipotezo;

H3: Posamezniki bodo najvišje rezultate pri pomnjenju po dveh urah dosegali, kadar bodo deležni hipnotične indukcije z dodanimi sugestijami.

V literaturi je hipnotična indukcija opisana kot orodje za sproščanje in dosego hipnotičnega transa (Soršak, 2013; Yarnell, 2008). Na podlagi tega sklepam, da indukcija ne prinaša trajnih sprememb pri posamezniku. Sicer nizka raven vznburjenja olajša priklic informacij (Anderson, Lynch in Revelle, 1989), vendar menim, da sproščenost, ki smo jo dosegli s hipnotično indukcijo, ne bo prisotna tudi po preteku dveh ur. Na podlagi tega sem postavila naslednjo hipotezo;

H4: Med rezultati preizkusa pomnjenja po dveh urah, kadar bodo posamezniki deležni le hipnotične indukcije in kadar bodo posamezniki v budnem stanju, ne bo prišlo do statistično pomembnih razlik.

Za razliko od hipnotične indukcije bi pa naj sugestije, podane v hipnotičnem stanju, povzročale dolgoročne spremembe (Pavlov, 1927 po Kojić, 1984). Na podlagi tega sem postavila peto hipotezo;

H5: Po dveh urah ne bo prišlo do statistično pomembnega upada v pomnjenju, kadar bodo posamezniki deležni hipnotične indukcije s sugestijami. Bo pa pomemben upad viden, ko bodo posamezniki deležni le hipnotične indukcije in ko bodo v budnem stanju.

2 METODE

2.1 Vzorec

V raziskavi je sodelovalo 16 posameznikov, od tega 8 oseb moškega spola in 8 oseb ženskega spola. Njihova starost je bila med 21 in 29 let (povprečna starost: 24,7). Vzorčenje je bilo enostavno in naključno.

2.2 Pripomočki

Za izvedbo empiričnega dela sem uporabila vnaprej pripravljene hipnotične indukcije za sproščanje in sugestije za koncentracijo, spomin in zmanjšanje stresa ob preizkusih, ki mi jih je pripravil Dr. Srečko Soršak (Priloga A in B). Test neposrednjega pomnjenja sem prilagodila in sicer tako, da sem namesto števil pripravila tri krajše sestavke, vsak je bil dolg 26 besed (Priloga C). Sestavki so predstavljali povezano gradivo. Uporabila sem tudi snemalnik zvoka za snemanje obnov posameznikov.

2.3 Postopek

Empiričen del sem pričela z uvodnim srečanjem z vsemi udeleženci, na katerem sem jim razložila, kaj hipnoza je in kaj je namen mojega diplomskega dela, kako bo eksperiment potekal in kaj so njihove pravice. Vsakega sem prosila, da mi pred začetkom testiranja podpiše izjavo o prostovoljnem sodelovanju pri raziskavi. Vse izjave sem pobrala in shranila. Skozi celoten potek uvodnega srečanja nisem podala nobene informacije o pričakovanih rezultatih. Po skupinskem uvodnem srečanju sem se z vsakim udeležencem sestala še individualno na vsaj še na enem srečanju. Namen slednjih je bil, da se posamezniki spoznajo s hipnozo in se navadijo na občutek in da bodo pri testiranju zagotovo v hipnotičnem transu. Število srečanj z vsakim posameznikom je bilo odvisno od želje in potrebe vsakega posebej. S testiranjem začeli šele, ko so posamezniki povedali, da so pripravljeni. Na uvodnih individualnih srečanjih sem izvajala le hipnotično indukcijo brez dodanih sugestij. Ko so posamezniki povedali, da so pripravljeni, sem se z vsakim dobila še trikrat, saj sem eksperiment razdelila na tri sklope. V vsakem sklopu sem udeležence testirala z prilagojenim testom neposrednega pomnjenja in preizkusom pomnjenja po dveh urah. Test neposrednega pomnjenja sem prilagodila tako, da je bil le-ta sestavljen iz povezanega besedila. Izbrala sem tri različna povezana besedila, vsako je bilo dolgo 26 besed. V prvem srečanju sem udeležencem podala navodilo z besedami: "Prosim, da pozorno poslušaj. Ko bom prebrala do konca, mi prosim obnovi vse, česar se spomniš." Za tem sem jim prebrala odlomek in posamezniki so ga obnovili. Po dveh urah sem vsakega udeleženca še enkrat prosila, da mi obnovi vse, česar se spomni iz besedila. Slednje je v besedilo navedeno kot preizkus pomnjenja po dveh urah. Vsakega posameznika sem posnela in posnetek kasneje dobesedno zapisala. Drugi sklop je potekal čez dva dni. Ponovno sem se sestala z vsakim udeležencem posebej in jim tokrat prebrala hipnotično indukcijo, kateri je bil dodan tudi prirejen test neposrednega pomnjenja. Temu je sledila zbuditev iz hipnotičnega stanja. Po dveh urah sem jih prosila, da mi ponovno obnovijo besedilo. Ponovno sem obe obnovi posnela in ju dobesedno zapisala. Podobno je potekalo tudi tretje srečanje, le da so tokrat hipnotični indukciji sledile sugestije za koncentracijo, spomin in zmanjševanje stresa ob preizkusih. Po sugestijah je sledil prirejen test neposrednega pomnjenja in po njem zbuditev. Po dveh urah sem vse udeležence prosila, da mi obnovijo vse, česar se spomnijo iz besedilo. Obe obnovi sem posnela in si ju dobesedno zapisala. Po končanih preizkušnjah sem vse obnove vseh posameznikov iz vseh srečanj ovrednotila. Vsaka pravilno ponovljena beseda je bila ovrednotena z eno točko, vse druge besede pa niso prinesle točk.

3 REZULTATI

Zaradi boljše preglednosti sem v tabelah in interpretaciji spremenljivke poimenovala sledeče:

- pogoj 1 za neposredno pomnjenje, kadar so udeleženci bili deležni hipnotične indukcije z dodano sugestijo,
- pogoj 2 za neposredno pomnjenje, kadar so udeleženci bili deležni hipnotične indukcije,
- pogoj 3 za neposredno pomnjenje v budnem stanju,
- pogoj 4 za pomnjenje po dveh urah, kadar so udeleženci bili deležni hipnotične indukcije z dodano sugestijo,
- pogoj 5 za pomnjenje po dveh urah, kadar so udeleženci bili deležni hipnotične indukcije,
- pogoj 6 za pomnjenje po dveh urah v budnem stanju

Tabela 3.01

Opisna statistika za vse spremenljivke

	N	Povprečje	Standardni odklon	Asimetričnost	Sploščenost	Min.	Max.
Pogoj 1	16	19,13	7,535	-1,461	1,367	2	26
Pogoj 2	16	14,13	4,161	-,627	,515	5	20
Pogoj 3	16	12,81	3,953	,322	,950	6	22
Pogoj 4	16	16,94	6,933	-1,019	-,292	2	24
Pogoj 5	16	6,69	3,459	,998	,149	2	14
Pogoj 6	16	8,56	2,920	,405	,251	4	15

Iz zgornje tabele je razvidno, da so udeleženci dosegali najvišje povprečje pri neposrednem pomnjenju pri pogoju 1, najnižje pa pri pogoju 3. Pri testu pomnjenja po dveh urah, so posamezniki dosegali najvišji rezultat pri pogoju 4, najnižjega pa pri pogoju 5.

Tabela 3.02

Normalnost porazdelitve vseh spremenljivk

	<i>df</i>	<i>Sig</i>
Pogoj 1	16	,003
Pogoj 2	16	,229
Pogoj 3	16	,577
Pogoj 4	16	,007
Pogoj 5	16	,051
Pogoj 6	16	,623

V tabeli 3.02 vidimo rezultate Shapiro –Wilk testa za preverjanje normalnosti ki je pokazal, da so spremenljivke pogoj 2, pogoj 3, pogoj 5 in pogoj 6 porazdeljene približno normalno ($\text{sig} > 0,05$), za spremenljivki pogoj 1 in pogoj 4 pa glede na rezultate ne morem domnevati, da sta porazdeljeni približno normalno ($\text{sig} < 0,05$). Iz Tabele 3.01 sem preverila tudi sploščenost in asimetričnost za omenjeni spremenljivki. Ker je vrednost manjša od ± 2 , sem se odločila, da bom za nadaljnje analize uporabila parametrične teste. V nadaljevanju sem uporabila preliminarni Mauchlyev test sferičnosti ki je pokazal, da ne moremo sklepati, če domneva o sferičnosti drži, saj je bil rezultat statistično pomemben ($\text{sig} < 0,05$), vrednost epsilon (ϵ) pa je znašala manj kot 0,75. Zato sem uporabila Greenhouse –Geisserjev popravek.

Tabela 3.03

Post-hoc primerjava med skupinami za pogoje 1,2 in 3

Pogoj, ki ga primerjamo	Pogoja, s katerim je primerjan	Razlika povprečij	Standardna napaka	Sig. ^b
1	2	5,000*	1,194	,002
	3	6,313*	2,039	,022
2	1	-5,000*	1,194	,002
	3	1,313	1,284	,968
3	1	-6,313*	2,039	,022
	2	-1,313	1,284	,968

V zgornji tabeli vidimo rezultate Post-hoc testa primerjave med skupinami. Opazimo lahko, da med pogojem 1 in pogojema 2 ter 3 obstaja statistično pomembna razlika ($p < 0,05$), medtem ko tega za primerjavo med pogojema 2 in 3 tega ne moremo trditi ($p > 0,05$).

Tabela 3.04

Bonferronijev post-hoc test primerjave med skupinami za pogoje 4, 5 in 6

Pogoj, ki ga primerjamo	Pogoja, s katerim je primerjan	Razlika povprečij	Standardna napaka	Sig. ^b
4	5	10,250*	1,847	,000
	6	8,375*	1,756	,001
5	4	-10,250*	1,847	,000
	6	-1,875	1,151	,372
6	4	-8,375*	1,756	,001
	5	1,875	1,151	,372

V tabeli 3.04 vidimo rezultate Bonferronijevega post hoc testa, ki je pokazal, da prihaja do statistično pomembnih razlik med pogojem 4 in pogojema 5 ter 6 ($p < 0,05$). Razberemo lahko tudi, da med pogojem 5 in pogojem 6 ni prišlo do statistično pomembnih razlik ($p > 0,05$). Ta test sem uporabila, saj je predhodni preliminarni Mauchlyjev test sferičnosti pokazal enakomerno razpršenost med vsemi tremi pogoji ($\chi^2(2) = 3,979$, $p = 0,137$).

Na spodnji tabeli vidimo vrednosti parnega t-testa. Rezultati primerjave parov so pokazali, da je prišlo do statistično pomembne razlike ($p < 0,05$) med pogojema 2 in 5 ter med pogojema 3 in 6. Med pogojem 1 in 4 ni prišlo do statistično pomembne razlike.

Tabela 3.05

Parni t-test primerjave parov med neposrednim pomnjenjem in pomnjenjem po dveh urah

		N	Povprečje	Standardna deviacija	Povprečje standardne napake	t	df	Sig. (2-stranski test)
Par 1	Pogoj 1 Pogoj 4	16	2,188	5,394	1,349	1,622	15	,126
Par 2	Pogoj 2 Pogoj 5	16	7,438	3,425	,856	8,687	15	,000
Par 3	Pogoj 3 Pogoj 6	16	4,250	3,215	,804	5,288	15	,000

4 INTERPRETACIJA

Rezultati, ki jih vidimo v Tabeli 3.01 so pokazali, da so posamezniki dosegali najvišje rezultate pri neposrednem pomnjenju ob pogoju 1 (povprečje: 19,13), najnižje pa pri pogoju 3 (povprečje: 12,81). Dobljeni rezultati so v skladu z ugotovitvami Alladina (2009) ki trdi, da smo posamezniki v stanju hipnotičnega transa najbolj dojemljivi za pomnjenje novih informacij. Herga (2015), Maldonado in Spiegel (2003) to razlagajo s povečano koncentracijo. Pridobljeni rezultati bi lahko bili posledica enostavnejšega priklica informacij iz podzavesti. Slednje je v skladu z raziskavami Zeiga (1987) ki meni, da je hipnoza učinkovito orodje za dostop do podzavesti in Žlebnika (1982) ter Stevanovića (1970), katera trdita, da mora posameznik za učinkovit priklic veliko informacij najprej ozavestiti. Glede na rezultate v Tabeli 3.03, lahko sklepamo, da so sugestije v hipnotičnem stanju pomembno vplivale na pomnjenje, saj prihaja do statistično pomembnih razlik med pogojem 1 in pogojem 2 ($p=0,02$) ter med pogojem 1 in pogojem 3 ($p = 0,22$). Na podlagi teh rezultatov lahko tudi potrdim hipotezo 1.

Da imajo sugestije, podane v hipnotičnem stanju pomemben doprinos k spremembam v vedenju, razmišljanju in dojetanju se sklada tudi z mnenjem Soršaka (2013) in Yarnella (2008). Posameznika A.K. in M.B. sta dosegla najslabši rezultat ravno pri pogoju 1. To bi lahko bila posledica preglobokega hipnotičnega transa, saj je za terapevtsko obravnavo primeren le blag do zmeren trans, v globokem transu pa posamezniki postanejo popolnoma neodzivni. Posameznika sta povedala, da sta slišala le oddaljen glas, kako jima govori odlomek. Nista pa mu mogla slediti ali ohraniti v spominu skoraj ničesar, kar je bilo izrečeno. Opisan primer se sklada z ugotovitvami Moora in Spiegla (1997) in bi lahko bil posledica usmerjanja pozornosti v indukciji, ki privede do sproščenosti, kar so ugotovili že Hawkins

(2006), Kelly in Verny (1981). Morda sta posameznika usmerila svojo pozornost drugam, v njun notranji svet in sta me s tem skoraj popolnoma odmisli. Do tega bi lahko prišlo tudi zaradi prenizkega nivoja vzburjenosti, saj so Anderson, Lynch in Revelle (1989) ugotovili, da je odnos med učinkovitostjo prenosa informacij in vzburjenostjo v obratnem sorazmerju. Glede na to, da se jima je to zgodilo pri pogoju 1, ki je bil prisoten šele v zadnjem, tretjem eksperimentalnem srečanju, menim, da je to posledica vaje, zaradi katere sta bila sposobna popolno sproščenost in globok trans doseči v zelo kratkem času.

K učinkovitemu pomnjenju naj bi pripomogel tudi nizek nivo stresa (Christiansen, 1992; Endestad, Magnussen in Melinder, 2006; Hertel in Rude, 1991; Loftus in Revelle, 1990; Libkuman in Trouvé, 1992; Kohen in Olness, 2011; Hammond, 1990), kar sem želela doseči s hipnotično indukcijo. Pričakovala sem, da bo prišlo do pomembne razlike med pogojem 2 in 3 ($p = 0,968$), vendar kot lahko vidimo v Tabeli 3.03, do tega ni prišlo. Zaradi tega hipoteze 2 ne morem potrditi. Menim, da do statistično pomembne razlike ni prišlo, ker udeleženci v raziskavi niso poročali o močnem stresu v budnem stanju, zato tudi hipnotična indukcija (pogoja 2 in 5) ni pripomogla k učinkovitejšemu pomnjenju. Morda bi prišlo do pomembnih razlik, če bi posameznike testirala ob močni čustveni vzburjenosti, močnem stresu ali v kaotičnem okolju, kar bi po Cavenettu in Nixonu (2006), Christiansonovi, (1994), Cutchallu in Yuilleu (1986) vplivalo na učinkovitost pomnjenja.

Kot lahko vidimo v Tabeli 3.01, so posamezniki najvišje rezultate pri pomnjenju po dveh urah dosegli pri pogoju 4 (povprečje: 16,94), najnižje pa pri pogoju 5 (povprečje: 6,69). Menim, da so se slišani odlomki vsem posameznikom, v vseh treh pogojih, shranili v podzavest, vendar posamezniki ob pogoju 5 in 6 tega niso znali priklicati v zavest, medtem ko so posamezniki ob pogoju 4 to lahko storili. Posamezniki, ki so prejeli sugestije v hipnotičnem stanju, so odlomke lahko učinkovitejše priklicali v zavest, saj so bili deležni sugestije za to. Posameznikom sem sugerirala, da se bo slišano neizbrisno vtisnilo v zavest in da bodo do tega lahko vedno dostopali. Glede na to, da so hipnotične sugestije bile edina razlika med pogojem 1 in 2 lahko zaključim, da so tudi v tem primeru glavne nosilke razlik ravno sugestije. Za to najdem dve razlagi; bodisi, da je hipnotična sugestija zares povzročila, da je besedilo slišanih odlomkov ozaveščeno in vedno dostopno, ali pa so sugestije le olajšale posameznikom dostop do podzvesti tudi kasneje. Odgovora na to v obstoječi literaturi nisem našla, kar tudi odpira prostor za nove raziskave.

V Tabeli 3.04 lahko vidimo, da obstaja statistično pomembna razlika med pogojem 4 in pogojem 5 ($p = 0,000$) in 6 ($p = 0,001$). Na podlagi teh rezultatov lahko potrdim hipotezo 3, kar se tudi sklada tudi z raziskavami Clementa (1979). Čeprav je bila sugestija enkratna bi se lahko zaradi hipnotične indukcije tako močno vtisnila v zavest, da bi spremenila kognitivne procese, kar so ugotovili že Tepperwein (1990), Freitag (1990) in Zaghet (2008).

Kot lahko vidimo v Tabeli 3.01, so posamezniki ob pogoju 6 dosegli višje rezultate (povprečje: 8,56), kot ob pogoju 5, vendar nam tabela 3.04 pove, da ni statistično pomembne razlike. Na podlagi teh rezultatov lahko potrdim hipotezo 4. Menim, da je rezultat posledica podobnih pogojev, saj nihče izmed udeležencev ni bil pod močnim stresom ali drugo čustveno vznemirjenostjo, tako da sproščujoča hipnotična indukcija ni zadostno spremenila pogojev pomnjenja. To je v skladu z mnenjem Soršaka (2013) in Yarnella (2008), ki poudarjata, da hipnotična indukcija sama ne prispeva ničesar drugega, razen globoke sproščenosti.

V tabeli 5 so rezultati upada pomnjenja, ki sem ga dobila s primerjavo rezultatov neposrednega pomnjenja in pomnjenja po dveh urah (primerjala sem pogoj 1 s pogojem 4, pogoj 2 s pogojem 5 in pogoj 3 s pogojem 6). Na podlagi rezultatov lahko zaključim, da prihaja do pomembnega upada, kadar so udeleženci bili deležni le hipnotične indukcije ($t(15) = 8,687$, $p = 0,000$) in kadar se je poskus izvajal v budnem stanju ($t(5) = 5,288$, $p = 0,000$). Do statistično pomembnega upada pri poskusu, kjer so udeleženci bili deležni hipnotične indukcije z dodanimi sugestijami ($t(15) = 1,622$, $p = 0,126$) ni prišlo. Na podlagi rezultatov lahko potrdim hipotezo 5. Dobljeni rezultati se skladajo z ugotovitvami Soršaka (2013), Zeiga (1987) in Clementa (1979), hkrati pa dokazujejo, da sugestije v hipnotičnem stanju pomembno doprinesejo k učinkovitosti pomnjenja - tako neposrednega, kot po dveh urah, saj so bili vsi ostali dejavniki, ki bi lahko vplivali na učinkovitost pomnjenja enaki.

Ob raziskovanju sugestij v hipnotičnem stanju sem naletela na nekaj zanimivih pojavov, ki si po mojem mnenju zaslužijo omembe. Prvi takšen fenomen sem opazila pri posamezniku A.K., ki je pri testiranju ob pogoju 1 dosegel najslabši rezultat (dve točki). Ta posameznik je komentiral, da je moj glas bil preveč oddaljen in mu ni mogel slediti. Po tem sklepam, da je bil v globokem transu in se v hipnotičnem stanju sicer ni odzval na moje besede, vseeno pa je podzavestno nemoteno sprejemal informacije. Glede na to, da se A.K. v stopnji zbuditve ni želel prebuditi iz hipnotičnega stanja menim, da to nakazuje na zares globoko sproščenost, kar se sklada z raziskavami Brasa (1997). Kar me je presenetilo je to, da je isti posameznik po dveh urah bil sposoben priklicati precej več informacij (pogoj 1: 2 točki, pogoj 4: 15 točk). Njegova obnova pri pogoju 4 je bila pomensko enaka izvirnemu besedilo, le da je uporabil druge besede. Uporaba sopomenk nakazuje na divergentno mišljenje, kar je v skladu z raziskavami Alladina (2008), Hadleya in Staudacherja (1989). Sklepam, da so sugestije nanj delovale in se vtisnile v podzavest, vendar je do učinka prišlo šele po zbuditvi iz hipnoze. Slednje se sklada z ugotovitvami Pelletierja (1990) in Soršaka (2013).

Zanimiva primera sta bila tudi S.K in M.H, ki sta po hipnotični indukciji (brez dodanih sugestij - torej v drugem srečanju) izkazala željo po pogovoru o osebnih stvareh, brez da bi jaz nakazala na to. Oba sta pričela sama in brez povoda pogovor na temo dogodka/situacije, ki ju trenutno teži. Ne glede na to, da je bil med nami zaupljiv odnos, mi te situacije prej nista nikoli omenila. Menim, da to kaže na pomembnost hipnoze v terapevtskem smislu, saj daje

posameznikom pomembno sproščenost za predelavo svojih težav, kar se sklada tudi z mnenjem Pajntarja (2013, po Žolnir, 2013) in Ullmana (1947). Ta primer bi lahko tudi potrjeval vpliv pričakovanj, katerega sta preučevala Lynn in Kirsch (2006), saj sta me samo ta dva posameznika eksplicitno povpraševala o uporabi hipnoze v terapevtske namene na uvodnem srečanju. Vpliv pričakovanj so preučevali tudi Becerra, Borrás, Borsook in Ploghaus (2003), vendar so oni pisali le o pričakovanju med hipnozo samo in ne o pričakovanju o celotnem procesu hipnoze. Mislim pa, da lahko njihove ugotovitve apliciramo tudi na moj primer.

Kljub prizadevanjem, da bi bili rezultati, ki sem jih pridobila, res posledica vpliva zgolj neodvisnih spremenljivk, pa bi na njih lahko vplivala tudi moja neizkušenost na tem področju. Morda kdaj napačno ocenila posameznikovo stanje kot hipnotično, pa vendar to ni bilo. To bi v prihodnje lahko popravila z izvajalcem, ki se s hipnozo profesionalno ukvarja. Glede na to, da je hipnoza zares individualen pojav, bi morda posamezniki dosegli boljše rezultate, če bi bila hipnotična indukcija in sugestije prilagojene vsakemu posebej. Tako bi morda zmanjšala čas, ki so ga posamezniki potrebovali za vzpostavitev hipnotičnega transa in povečala učinkovitost sugestij. Čeprav sem to vnaprej vedela, se mi je zdelo boljše uporabiti isto hipnotično indukcijo in sugestije za vse posameznike, saj sem ocenila, da bi lahko s prilagojenimi indukcijami in sugestijami izgubila enake pogoje za vse udeležence. Ob pisanju interpretacije sem našla pomembno omejitev v mojem raziskovalnem delu - priklic po dveh urah (razen pri budnem stanju - pogoj 6) je bil izveden v drugem stanju zavesti, saj je pomnjenje potekalo v hipnotičnem transu, priklic pa ne. Na vprašanje, ali bi to lahko vplivalo na učinkovitost priklica, v literaturi nisem našla odgovora. Vseeno pa predvidevam, da bi to lahko vplivalo na rezultate, ki sem jih dobila ob pogojih 4 in 5. Nadalje ugotavljam, da bi lahko bila pomanjkljivost tudi to, da prihaja do razlik v sugestibilnosti med posamezniki (Eysenck, 1943), česar nisem testirala, saj sem v literaturi naletela na podatek, da je za uspešno hipnozo dovolj sugestibilnih 80% ljudi (Soršak, 2013). Nisem pa našla podatka, ali lahko tisti, ki so manj sugestibilni, z vajo to nadomestijo (vaja je bila v obliki uvodnih srečanj, opisanih v poglavju Metode).

5 SKLEPI

Vprašanje, ki sem si ga v svoji diplomski nalogi postavila je, ali spremenjeno stanje budnosti - hipnoza - vpliva na pomnjenje. Namen naloge je bil raziskati ali sugestije, podane v hipnotični indukciji vplivajo na priklic predhodno slišanih povezanih informacij. Ali je ta vpliv dovolj velik, da ga označimo kot pomembnega? Zanimalo me je, koliko sama hipnotična indukcija vpliva na pomnjenje in koliko se učinkovitost takšnega pomnjenja razlikuje od pomnjenja v budnosti in ali prihaja do pomembnega upada pomnjenja po preteku dveh ur. Želela sem tudi ugotoviti, ali je stopnja zaupanja med hipnotizerjem in hipnotiziranim pomemben faktor pri vzpostavljanju hipnotičnega stanja. Cilj naloge je bil odgovoriti na zgoraj podana vprašanja s pomočjo rezultatov, ki sem jih dobila pri eksperimentu. Želela sem jasno opredeliti razliko pri pomnjenju glede na dane pogoje in ugotoviti, zakaj je do teh razlik prišlo. Ugotovila sem, da je pomnjenje v hipnotičnem stanju, pri katerem dodamo tudi sugestije, bolj uspešno kot takrat, ko posameznika pripravimo le do hipnotičnega transa. Sklepam, da je to posledica vpliva sugestij na nastanek bližnjice med zavestjo in podzavestjo. Menim, da je moja prošnja po ponovitvi odlomka pri posameznikih sprožila pogojni odziv na sugestijo in tako so posamezniki prej slišano besedilo lažje ozavestili in ga priklicali, ker so posamezniki že v hipnotičnem stanju te bližnjice utrdili. Na podlagi rezultatov sem sklepala, da le hipnotična indukcija ne pripomore k učinkovitejšemu pomnjenju. Menim, da je to posledica odsotnosti pogojnega odziva na sugestijo, ki sicer posameznikom utrjuje bližnjico med podzavestjo in zavestjo. Področje raziskovanja hipnoze je zelo široko, saj nam mehanizmi delovanja še vedno niso povsem jasni. Hkrati pa ugotavljamo vedno nove doprinose hipnotičnega stanja na najrazličnejših področjih delovanja posameznika. S svojim zaključnim delom sem želela odkriti vsaj nekatere koticke, ki so bili še neraziskani, a vendar jih je ostalo še veliko. Smiselno bi bilo ponoviti poskus in preučevati pojav konfabulacij, saj je Kihlstrom (1985) ugotovil, da prihaja pri pomnjenju ob hipnozi do večjih konfabulacij. Vendar je on ta pojav raziskoval le za daljne dogodke, ni pa preučeval pojav konfabulacij na kratek rok. Relinger (1984) je ugotovil, da hipnoza pomaga pri pomnjenju povezanega gradiva. Menim pa, da bi bilo potrebno ponoviti moj poskus, takrat z nepovezanim gradivom, da bi ugotovili, če hipnoza pripomore k učinkovitejšemu pomnjenju nepovezanega gradiva. Pogačnik (1990) je sicer ugotovil, da pri pomnjenju nepovezanega gradivav budnem stanju kapaciteta pomnjenja ne preseže kapacitete kratkoročnega spomina vendar menim, da bi s pomočjo sugestij, podanih v hipnotičnem stanju lahko presegli kapaciteto kratkoročnega spomina. Bristow, Cowley in Daines (2001) so opazili fenomen boljšega pomnjenja prvih ali zadnjih kod. Zanimivo bi bilo raziskati tudi, kako hipnoza vpliva na ta fenomen - ali se boljše pomnjenje prvih ali zadnjih kod pojavi tudi, kadar smo deležni hipnotične indukcije s sugestijami. Menim, da bi bilo potrebno raziskati ali stanje, v katerem smo se učili in stanje, v katerem prej naučene informacije priklicujemo, pomembno vpliva na učinkovitost pomnjenja. Dobro bi bilo tudi raziskati, ali lahko hipnozo uporabimo tudi v

primerih, kadar bolezen prizadene sposobnost pomnjenja, saj je slednje po mnenju Lorayna (1999) ena izmed najbolj pomembnih sposobnosti človeka. V tem diplomskem delu sem postavila temelje za nadaljnjo raziskovanje vpliva hipnoze na pomnjenje vendar sem pomnjenje ves čas obravnavala kot enovit proces in ne kot tri ločene procese, kot je to storil Curk s kolegi (2005) in Pečjak (2001). Ti so pomnjenje razdelil na proces osvajanja, proces ohranjanje in priklica novih informacij (Curk, Dogša, Jaušovec, Kompare, Oniš, Stražišar in Vec, 2005). Menim, da nam ločeno raziskovanje teh treh procesov v povezavi z hipnozo lahko pomaga pri razumevanju in zdravljenju nekaterih težav, ki so povezane s pomnjenjem.

6 VIRI IN LITERATURA

Alladin, A. (2008). *Hypnotherapy explained*. Oxford: Radcliffe Publishing.

Alladin, A. (2009). *Evidence-based cognitive Hypnotherapy for Depression*. Oxford: Radcliffe Publishing.

Anderson, K., Lynch, M. in Revelle, W. (1989). Caffeine, impulsivity, and memory scanning: A comparison of two explanations for the Yerkes-Dodson Effect. *Motivation and Emotion*, 13(1), 1-20.

Becerra, L., Borras, C., Borsook, D. in Ploghaus, A. (2003). Neural circuitry underlying pain modulation: Expectation, hypnosis, placebo. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(5), 197-200.

Boly, M., Faymonville, M. in Laureys, S. (2006). Functional neuroanatomy of the hypnotic state. *Journal of Physiology-Paris*, 99(4), 463-469.

Bras, S. (1977). *Izbrana poglavja iz psihoterapije*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Bristow, J., Cowley P. in Daines B. (2001). *Spomin in učenje: praktičen priročnik za učitelje*. Ljubljana: Educy.

Chilton, P. in Harmon, H. (1998). *Odyssey of the soul: A trilogy*. Kalifornija: Quick Book.

Christianson, K. L. (1994). Impulsivity, caffeine, and task difficulty: A within-subjects test of the Yerkes-Dodson law. *Personality and Individual Differences*, 16(6), 813-829.

Clark, G. (1940). *How to find health through prayer*. New York: Harper & Brothers.

Cavenett, T. in Nixon, R. (2006). The effect of arousal on memory for emotionally-relevant information: *A study of skydivers*. *Behaviour Research and Therapy*, 44(11), 1461-1469.

Clement, P. (1979). *Hypnosis and accelerated learning*. Kalifornija: Westwood Publishing Company Glendale.

Curk, J., Dogša, I., Jaušovec, N., Kompare, A., Onič, S., Stražišar, M. in Vec, T. (2002). *Psihologija: spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.

Cutshall, J. in Yuille, J. (1986). A Case Study Of Eyewitness Memory Of A Crime. *Journal of Applied Psychology*, 71(2), 291-301.

Endestad, T., Magnussen, S. in Melinder, A. (2006). Relations between episodic memory, suggestibility, theory of mind, and cognitive inhibition in the preschool child. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47(6), 485-495.

Erickson, M. in Rossi, E. (1989). *The February man: Evolving consciousness and identity in hypnotherapy*. New York: Brunner/Mazel

Freitag, E. F. (1983). *Podzavest centrala moči - pot do pozitivnega mišljenja*. München: Wilhelm Goldman Verlag

Hadley, J. in Staudacher, C. (1985). *Hypnosis for change*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Halsband, U. (2006). Learning in trance: functional brain imaging studies and neuropsychology. *Journal of Physiology-Paris*, 99(4), 470-482.

Hamond, C. (1990). *Handbook od hypnotic suggestions and metaphores*. Utah: University of Utah

Hawkins, P. J. (2006). *Hypnosis and stress – A guide for clinicians*. Chichester: John Wiley & Sons Ltd.

Herga, T. (2015, 6. april). Pridobleno 1. avgust, 2015 iz <http://www.tomaz-herga-psihoterapija.si/medicinska-hipnoza>

Hertel, P. in Rude, S. (1991). Depressive deficits in memory: Focusing attention improves subsequent recall. *Journal of Experimental Psychology: General*, 120(3), 301-309.

Kelly, J. in Verny, T. (1981). *The secret life of the unborn child*. New York: Summit Books.

Kihlstrom, J. (1979). *Functional disorders of memory*. Hillsdale: L. Erlbaum Associates.

Kohen, D. in Olness, K. (1996). *Hypnosis and hypnotherapy with children* (4. izd.). New York: Guilford Press.

Kojić, T. (1984). *Hipnoza - teorija i praksa*. Beograd: Nolit.

Libkuman, T. in Trouvé, R. (1992). Eyewitness Performance of Personality Types as a Function of Induced Arousal. *The American Journal of Psychology*, 105(3), 417-417.

Loftus, D. in Revelle, W. (1990). Individual Differences and Arousal: Implications for the Study of Mood and Memory. *Cognition and Emotion*, 4(3), 209-237.

Lynn, S. J. in Kirsch, I. (2006). *Essentials of clinical hypnosis*. Washington: American psychological associaton.

Moore, R. in Spiegel, D. (1997). Imagery and hypnosis in the treatment of cancer patients. *Oncology*, 11(8), 1179–1195.

Pečjak, V. (2001). *Učenje, spomin, mišljenje*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Pelletier, L. (1990). The best you can be. Pridobljeno julija 2015 na <http://thebestyoucanbe.net/about.html>

Pogačnik, V. (1990). Kratkoročni spomin v psihometriji in v kognitivni psihologiji. *Anthropos*, 3(4), 250-265.

Relinger, H. (1984). Hypnotic Hypernesia: A Critical Review. *American Journal of Clinical Hypnosis* 26(3), 212-216.

Shenefelt, P. D. (2000). Hypnosis in dermatology. *Archives of Dermatology*, 136(3), 393.

Soršak, S. (2013). *Hipnoterapija v svetovalnem delu*. Maribor: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Maribor.

Stevanović, B. (1970). *Pedagoška psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

Tepperwein, K. (1990). *Visoka škola hipnoze*. Zagreb: Prosvjeta

Todorović, M. (1989). *Hipnoza za svakog*. Zagreb: Medicinska knjiga.

Ullman, M. (1947). Herpes simplex and second degree burns induced under hypnosis. *The American Journal of Psychiatry*, 103, 828-830.

Zaghet, A. (2008). *Regresivna hipnoza v psihoterapiji*. Trst: Mladika

Zeig, J. (1987). *The induction of hypnosis: An Ericksonian elicitation approach*. Phoenix: The Milton Erickson Foundation Press.

Žlebnik, L. (1982). *Pedagoška psihologija*. Kranj: Moderna organizacija.

Žonlir, N. (2013). Terapevtska hipnoza je daleč od mistike. *Delo*, pridobljeno julija na 2015 <http://www.delo.si/druzba/panorama/terapevtska-hipnoza-je-dalec-od-mistike.html>

Yarnell, T. (2008). How and why hypnosis works. Pridobljeno julija 2015 na <http://selfhelpsolutions.homestead.com/hypnosis.html>

PRILOGE

PRILOGA A - Hipnotična indukcija

Globoko vdihni in zadrži. Zdaj počasi izdihni in zapri oči. Želim, da usmeriš pozornost na svoje veke in na področje okrog oči. Svoje veke lahko sprostiš tako, da ne bodo delovale. Ko boš prepričan da si to naredili, nadaljaj s to sproščenostjo, in jo preizkusi, da boš prepričan, da veke ne delujejo. Dobro, nehaj preizkušati in se sprosti še globlje. Sedaj pošlji to občutje sproščenosti navzdol po telesu, od vrha glave do konca svojih nog. Človeška bitja delajo po vaji še boljše, zato to še enkrat ponovi in ugotovil boš, da lahko greš še globlje v trans. Usmeri svojo pozornost na svoje veke in nadaljaj s sproščenostjo. Preizkusi jo, da se prepričaš, da veke res ne delujejo. Dobro, nehaj preizkušati in pojdi globlje. Sedaj pošlji to občutje sproščenosti tvojih vek navzdol po vsem telesu od vrha tvoje glave do konca prstov na nogi, kot bi to pomenilo, da greš desetkrat globlje. Še enkrat. Usmeri pozornost na svoje veke, da se prepričaš, da ne delujejo. Potem pošlji to občutje navzdol po vsem telesu, kot bi menili, da greš desetkrat globlje... Dobro. Sedaj sprosti svoje misli. Naj se sprostijo podobno, kot je sproščeno telo. Čez nekaj trenutkov bom rekela, da začneš počasi in tiho šteti, začneš s številko 1. Z vsako številko, naj se sprostitev duha podvoji. Po nekaj številkah, to ne bo dolgo, se bodo tvoje misli sprostile tako globoko, da bodo številke zbledele in izginile. To želiš in to bo zelo lahko. Začni. Tišje... Sedaj poglobi duševno sproščenost. Sedaj naj začnejo številke izginjati, ko sproščaš svoje misli... Podvoji svojo duševno sproščenost, naj številke zbledijo, dokler ne izginejo. Izginejo, izginejo. Čez nekaj trenutkov bom začela šteti od ena do pet. Z vsako številko, ko štejem, želim, da se sprostiš tako, da ko pridem do pet, podvojiš svojo sproščenost.

Ena... Sproščenost se začneja podvajati.

dva... sproščenost se podvaja bolj in bolj.

tri... sproščenost se podaja skozi vso telo.

štiri... tvoja sproščenost se je že skoraj podvojila.

pet... sproščenost se je popolnoma poglobila, od vrha glave do konca tvojih nog.

Sedaj ti bom povedala odlomek, ti pa ga poslušaj in ko končam, ponovi za menoj.

Med potjo sem se zavedala, da sem znova v civilizaciji, ki sem jo zapustila pred nekaj dnevi, in opazovala mestni vrvež. Bilo mi je zelo lepo.

Dobro. Uživaj na prijetnem kraju še nekaj trenutkov. Potem bom začela šteti od ena do deset in ko bom štela, se boš začel prebujati. Ko boš buden, se boš počutil, kakor da bi se prebudil iz prijetnega spanca. Začni se vračati...ena..dva..tri...štiri..pet...šest...sedem...osem...devet.. oči se začnejo odpirati in deset. Odpri oči, prijetno sproščen.

PRILOGA B - Hipnotična indukcija z dodano sugestijo

Globoko vdihni in zadrži. Zdaj počasi izdihni in zapri oči. Želim, da usmeriš pozornost na svoje veke in na področje okrog oči. Svoje veke lahko sprostiš tako, da ne bodo delovale. Ko boš prepričan da si to naredili, nadaljuj s to sproščenostjo, in jo preizkusi, da boš prepričan, da veke ne delujejo. Dobro, nehaj preizkušati in se sprosti še globlje. Sedaj pošlji to občutje sproščenosti navzdol po telesu, od vrha glave do konca svojih nog. Človeška bitja delajo po vaji še boljše, zato to še enkrat ponovi in ugotovil boš, da lahko greš še globlje v trans. Usmeri svojo pozornost na svoje veke in nadaljuj s sproščenostjo. Preizkusi jo, da se prepričaš, da veke res ne delujejo. Dobro, nehaj preizkušati in pojdi globlje. Sedaj pošlji to občutje sproščenosti tvojih vek navzdol po vsem telesu od vrha tvoje glave do konca prstov na nogi, kot bi to pomenilo, da greš desetkrat globlje. Še enkrat. Usmeri pozornost na svoje veke, da se prepričaš, da ne delujejo. Potem pošlji to občutje navzdol po vsem telesu, kot bi menili, da greš desetkrat globlje... Dobro. Sedaj sprosti svoje misli. Naj se sprostijo podobno, kot je sproščeno telo. Čez nekaj trenutkov bom rekela, da začneš počasi in tiho šteti, začneš s številko 1. Z vsako številko, naj se sprostitev duha podvoji. Po nekaj številkah, to ne bo dolgo, se bodo tvoje misli sprostile tako globoko, da bodo številke zbledele in izginile. To želiš in to bo zelo lahko. Začni. Tišje... Sedaj poglobi duševno sproščenost. Sedaj naj začnejo številke izginjati, ko sproščaš svoje misli... Podvoji svojo duševno sproščenost, naj številke zbledijo, dokler ne izginejo. Izginejo, izginejo. Čez nekaj trenutkov bom začela šteti od ena do pet. Z vsako številko, ko štejem, želim, da se sprostiš tako, da ko pridem do pet, podvojiš svojo sproščenost.

Ena... Sproščenost se začinja podvajati.

dva... sproščenost se podvaja bolj in bolj.

tri... sproščenost se podaja skozi vso telo.

štiri... tvoja sproščenost se je že skoraj podvojila.

pet... sproščenost se je popolnoma poglobila, od vrha glave do konca tvojih nog.

Od zdaj naprej boš sposoben pristopiti k reševanju problema umirjen in sproščen. To stanje umirjenosti ti služi kot vzpodbuda, ki v tebi sprosti dodaten mir in sproščenost, zaupanje in pomirjenost. Ta popolnoma odžene vse napetosti, ki bi se lahko pojavile v začetku preizkusa, tako, da boš lahko zdaj v začetku preizkusa funkcioniral bolj učinkovito. Spominil se boš lahko velik del informacij, ki bi sicer lahko bile blokirane zaradi napetosti. Tvoji duševni procesi bodo bolj fleksibilni, ti pa boš lahko koristil velike rezervne potenciale, ki ti bodo omogočale, lažjo koncentracijo na postavljeno nalogo. Zmožen boš ostati popolnoma sproščen in umirjen ves čas preizkusa. Ideje, dejstva in pojmi bodo ves čas mirno pritekali v tvojo zavest in se sami organizirali spontano, kot da bi pritekali v tvoje misli sami od sebe. Vesel boš, presenečen in zadovoljen nad tem, da lahko ves proces preizkusa poteka tako, da si zmožen veliko večje učinkovitosti. Prijetno razpoloženje ti poveča moč razumevanja,

zbranosti, spomina in pomnjenja. Zmožen boš opraviti zadano nalogo, skoncentrirati se tako, da boš kot goba vsrkali pesem, napravili neizbrisen vtis v zavesti, tako da se boš zmožen spominjati kadarkoli v prihodnosti. V krajšem času boš zmožen opraviti dvakrat več dela, kot sicer. Stvari, ki so te običajno motile, te ne bodo več motile, pa naj bodo to osebe, prostori ali stvari. Delo boš opravil sproščeno in bistrega duha. Ne boš si mogel razložiti, zakaj so stvari postale lažje za tebe. Ne poskušaj tega analizirati; Nihče ne ve, kako to deluje. Samo naj se zgodi in bo se zgodilo. Zdaj ti bom povedala pesem. Pozorno jo poslušaj. Vsrkal jo boš kot goba in si jo neizbrisno zaklenil v spomin. Lahko jo boš priklical. Ko končam, ponovi za mano, besedo po besedo.

Mesto Lima je ogromno barakarsko naselje, v katerem je veliko hiš, za katere se zdi, da se bodo pravkar porušile. Namesto streh so tam polivinilaste vrečke.

Dobro. Uživaj na prijetnem kraju še nekaj trenutkov. Potem bom začela šteti od ena do deset in ko bom štela, se boš začel prebujati. Ko boš buden, se boš počutil, kakor da bi se prebudil iz prijetnega spanca. Začni se vračati...ena..dva..tri...štiri..pet...šest...sedem...osem...devet.. oči se začnejo odpirati in deset. Odpri oči, prijetno sproščen.

PRILOGA C - Uporabljeni odlomki

Mesto Lima je ogromno barakarsko naselje, v katerem je veliko hiš, za katere se zdi, da se bodo pravkar porušile. Namesto streh so tam polivinilaste vrečke.

Med potjo sem se zavedala, da sem znova v civilizaciji, ki sem jo zapustila pred nekaj dnevi, in opazovala mestni vrvež. Bilo mi je zelo lepo.

Poštni nabiralnik je bil natlačen s pismi. Dve sta pritegnili mojo pozornost. Prvo, ker bil moj naslov na njem napisan ročno. Drugo pa zaradi modre barve.