

PSİKOTERAPİDE HİPNOTERAPİ ETKİNLİĞİNİN İNCELENMESİ

EXAMINATION OF THE EFFECTIVENESS OF HYPNOTHERAPY IN PSYCHOTHERAPY

Seher OĞUL

Uzman Psikolog, Psikoloji ABD, Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi
Psychologist, M.A., Dept. of Psychology / Cyprus Health and Social Sciences Univ.

e-posta: seher.ogul1@outlook.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8511-1815>

Makale bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Derleme Makale / Literatur Review

Geliş Tarihi / Date Received: 05 Kasım 2025 / 05 November 2025

Kabul Tarihi / Date Accepted: 01 Aralık 2025 / 01 December 2025

Yayın Tarihi / Date Published: 02 Aralık 2025 / 02 December 2025

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık 25 / Dec 25

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17777593>

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article:

Oğul, S. (2025). Psikoterapide hipnoterapi etkinliğinin incelenmesi. *IJESOS International Journal Of Educational and Social Sciences* 4(2), 151-166.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17777593>

İntihal: Bu makale Turnitin yazılımı ile yazar tarafından taranmıştır ve
intihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article was scanned by the author using Turnitin, and no
plagiarism was detected.

İletişim:

e-posta: editor@ijesos.com

Web: www.ijesos.com

Öz

Bu makale, hipnoterapinin psikolojik rahatsızlıkların tedavisindeki rolünü ve etkinliğini inceleyen bir derlemedir. Araştırma, hipnoterapinin anksiyete, depresyon ve kronik ağrı gibi durumlar üzerindeki terapötik etkilerini ele almakta ve bu yöntemin klinik uygulamalarda nasıl bir potansiyele sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışma, hipnoterapinin bireylerin yaşam kalitesini artırma ve psikolojik iyilik halini destekleme konusunda önemli bir araç olabileceğini göstermektedir. Ayrıca hipnoterapinin diğler tedavi yöntemleriyle kombine edildiğinde daha etkili sonuçlar doğurabileceği vurgulanmaktadır. Bu çalışma, hipnoterapinin gelecekteki uygulamaları ve araştırmaları için bir temel oluşturmayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Hipnoz, hipnoterapi, psikoterapi.

Abstract

This article is a review examining the role and efficacy of hypnotherapy in the treatment of psychological disorders. The research addresses the therapeutic effects of hypnotherapy on conditions such as anxiety, depression and chronic pain, and reveals how this method has potential in clinical practice. The study shows that hypnotherapy can be an important tool to improve individuals' quality of life and promote psychological well-being. Moreover, it is emphasized that hypnotherapy can produce more effective results when combined with other treatment modalities. This study aims to provide a basis for future applications and research of hypnotherapy.

Keywords: Hypnosis, hypnotherapy, psychotherapy.

GİRİŞ

Hipnoterapi, bir kişinin farkındalık seviyesini değiştirmek ve davranışlarını, duygularını, düşüncelerini veya algılarını değiştirmek için hipnotik durumu kullanan bir terapi yöntemidir (Yapko, 2020). Günümüzde, hipnoterapi giderek artan ilgi gören bir terapi yöntemi haline gelmiştir ve psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde etkili bir araç olarak kabul edilmektedir (Alladin, 2019). Hipnoterapi, bireylerin farkındalık seviyelerini değiştirerek istenmeyen davranışları düzeltmeyi amaçlayan bir yaklaşımı içermektedir (APA, 2020). Araştırmalar, hipnoterapinin anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve diğler psikolojik sorunların tedavisinde potansiyel bir etkiye sahip olduğunu öne sürmektedir (Lynn ve Green, 2021). Ancak, hipnoterapinin etkili bir şekilde uygulanabilmesi için uzmanlık ve deneyim gerekmektedir (Elkins, 2018).

Hipnoterapinin kökenleri, insanlık tarihine uzanmaktadır ve farklı kültürlerde farklı zamanlarda ortaya çıkmıştır (Nash, 2020). Hipnoterapi, tıbbi ve psikolojik sorunların tedavisinde etkili bir araç olarak kabul edilmeye başlamıştır (Lynn ve Green, 2021). Özellikle 20. yüzyılın başlarında, hipnoterapi üzerine yapılan araştırmalar ve klinik uygulamalar artmıştır. Milton H. Erickson gibi önemli figürler, hipnoterapi alanında önemli katkılarda

bulunmuş ve terapi yöntemlerini geliştirmiştir (Elkins, 2018). Bununla birlikte, hipnoterapi, bilişsel-davranışçı terapi, psikodinamik terapi ve diğer terapi yaklaşımları ile birleştirilerek çeşitli psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılmaktadır. Ancak modern hipnoterapi, 18. ve 19. yüzyıllarda Avrupa'da gelişmeye başlamıştır. Franz Mesmer, 18. yüzyılın sonlarında 'manyetizma' adını verdiği bir yöntemle hastaları tedavi etmeye başlamıştır (Kirsch & Lynn, 1998). Daha sonra, James Braid, hipnotizmayı tıbbi bir yöntem olarak tanımlamış ve terim olarak 'hipnoz' u kullanmıştır (Heap ve Aravind, 2017). Hipnoterapi, zamanla psikoterapötik bir araç olarak gelişmiş ve günümüzde psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde yaygın olarak kullanılan bir terapi yöntemi haline gelmiştir.

Hipnoz

Hipnoz, bir kişinin dikkatinin odaklanması ve farkındalık durumunun değişmesi sonucunda ortaya çıkan bir zihinsel durum olarak ifade edilmektedir (Nash, 2020). Hipnoz, genellikle bir terapistin yönlendirmeleriyle elde edilen derin bir rahatlama ve odaklanma durumunu ifade etmektedir. Bu durumda, kişinin algıları değişir, belleği etkilenir ve farklı duygusal deneyimler yaşanabilmektedir (Heap ve Aravind, 2017). Hipnoz; hipnotistin hastaya uyguladığı telkinlere verdikleri cevaplar doğrultusunda bireydeki hafıza, algılama ve tepkisel hareketlerinde meydana gelen değişimleri içeren iletişime dayalı bir tedavi yöntemi olarak ifade edilmektedir (Başkak, 2021). Hipnoz, çeşitli psikolojik ve davranışsal sorunların üstesinden gelmek için kullanılan etkili bir tekniktir. Klinik çalışmalar, bu yöntemin depresyon ve anksiyete gibi zihinsel sağlık koşullarının yanı sıra kekemelik, tik bozuklukları, onikofaji ve nikotin bağımlılığı gibi alışkanlıkların tedavisinde de faydalı olduğunu ortaya koymaktadır. Hipnoterapinin bu tür durumlar üzerindeki olumlu etkileri, bireylerin yaşam kalitesini artırma potansiyeline sahiptir. Bununla birlikte hipnoz, ameliyat operasyonlarında kullanılan anestezi aşamalarında da kullanılabilmektedir. Bu açıdan, bireyin başka bir kişinin bedeninin ve ruhunun etkisi altına girdiği düşüncesi, inancı ve uygulaması, çok eski tarihlere kadar uzanmaktadır. Dini ayin ve törenleri betimleyen mağara resimleri, papirüs ve eski yazıtlardaki kayıtlar farklı adlarda da olsa çok eski zamanlarda bile hipnozun kullanıldığını göstermektedir (Kılıç, 2007). Eski zamanlara bakıldığında hipnoz veya hipnotizmanın sağlık açısından önemli bir araç olarak etkin bir şekilde kullanıldığı dikkat çekmektedir. Hindistan'da bilinen Nidra ismiyle meditasyon yaparak kendi kendini izlemek ve Tanrılarla yakından iletişim kurmak için geceleri tapınakta kalarak yaptıkları ayinler hipnozun tarihte ilk ve önemli uygulamalarından kabul edilmektedir (Durant, 2011). Çinliler, Mısırlılar, İbraniler, Romalılar ve birçok uygarlık telkinin gücünün ve hipnotik durumun etkinliğinin farkına varmışlardır. Fakat bu durumun getirileri çoğu zaman tanrıların mucizeleri olarak kabul görmüştür (Marchant, 2016; Özakkaş, 1993; akt. Taşcıoğlu, 2020). Hipnozun bilimdeki en önemli adımı, "1765 yılında Franz Antoine

Mesmer (1734-1815)'in "Yıldızların ve Gezegenlerin İnsan Üzerindeki Etkileri" konulu tezinden hareketle ortaya çıktığı bilinmektedir. İnsan vücudunda bulunan manyetik bir sıvının vücut seviyesine bakıldığında bir düzensizliğin ortaya çıkması sonucunda hastalıkların meydana geldiğine inanan Mesmer, manyetik etkilerle bu sıvının dengeye gelerek düzene sokulabileceği düşüncesinden yola çıkarak Manyetizm Animal Teorisi'ni ortaya atarak birçok kişiyi en iyi şekilde tedavi ettiği gözlenmiştir (Kılıç, 2007).

Hipnozun Tarihi

Hipnozün kökenleri, insanlık tarihinin en eski dönemlerine kadar uzanırken zaman içinde farklı kültürler tarafından çeşitli amaçlarla kullanılmıştır. Antik Çin'den Kuzey Amerika yerlilerine, Afrika kabilelerinden Selçuklu ve Osmanlı medeniyetlerine kadar birçok toplum, hipnotik durumları farklı ritüellerde ve inanç sistemlerinde uygulamıştır. Bu uygulamaların çoğu, bilimsel temellere dayanmamaktadır. Modern hipnozün babası olarak kabul edilen Dr. Franz Antoine Mesmer, 18. yüzyılda "animal manyetizma" teorisini öne sürerek evrensel bir enerjinin insan sağlığı üzerinde etkili olduğunu iddia etmiştir (Müezzinoğlu, 2012). Mesmer'in teorileri, hipnozün bilimsel incelemesine yol açmış ve bu alanda yapılan ilk çalışmaların temelini oluşturmuştur. Hipnozün tıbbi ve terapötik kullanımı, Mesmer'in hastalar üzerindeki uygulamalarıyla başlamış ve Milton H. Erickson gibi sonraki araştırmacıların çalışmalarıyla gelişmiştir (Erickson ve Rossi, 1979; Okur, 2010).

Hipnoz kavramı, 1841 yılında İngiliz Doktor James Braid tarafından tanımlanmıştır. Braid, gözlemlediği fenomenlerin, uykuya benzer bir zihinsel durumdan kaynaklandığına inanmıştır. 19. yüzyılın sonlarında Charcot, Breuer ve Freud gibi Fransız nörologlar, nevrotik rahatsızlıklar olarak adlandırılan 'histeri' vakalarının tedavisinde hipnozu kullanmışlardır. 20. yüzyılın başlarında psikolojide davranışçılık akımının yükselişiyle birlikte hipnoza olan ilgi azalsa da anksiyete tedavisinde gevşeme sağlamak için hipnoterapi yöntemine başvurulmuştur. Rus fizyolog Ivan Pavlov (1849-1936) ve meslektaşları, hipnozu, uyanıklık ve uyku arasındaki bir geçiş durumu olarak tanımlayarak, bu alandaki çalışmalarına katkıda bulunmuşlardır (Leibold, 1995).

Hipnotik Trans

Hipnozün etkisi altına girilmesini ifade eden trans durumu ise bireyin dışsal uyarılara karşı dikkatinin dağılması sonucunda, zihnindeki bir düşünceye ya da hayale bağlı olarak kişinin dikkatini uyarıcıya odaklaması sonucunda oluşan bir zihinsel gevşeme hali ve dışardaki uyarıcılara verilen tepkilerin azalması ile bireyin uyanık olduğu durumları tanımlamaktadır (Özgök, 2013). Bu duruma ilaveten hipnotik trans anında olan birey, hipnozu uygulayan hipnotiste karşı olan güvene bağlı olarak telkini onaylayan zihinsel

bir durumda olduğunu ifade etmektedir. Hipnoterapi ise hipnoz ortamında rahatlatıcı ve iyileştirici telkinlerde bulunmak, sembollerle anlatmak, travmatik anların yeniden canlandırılması gibi tekniklerle yürütülen terapi uygulamalarını içeren terapi yöntemidir. Her trans durumu, hipnoza girilmesi durumu olarak ifade edilmemektedir. Bir trans durumunun hipnotik boyutta olabilmesi için bir telkine onay verilmesi durumunun gerçekleşmesi gerekmektedir. Bir durumun hipnoz boyutunda olabilmesi için ise kişiye verilen telkinler doğrultusunda önemli bir değişimin yaşanması gerekmektedir (Smith, 2018; Johnson, 2021). Hipnozun her aşamasında bireye verilen telkin, telkine bağlı olarak bilinçaltının kabul ettiği ve yerine getirdiği direkt veya da dolaylı öneri şeklinde ifade edilebilmektedir (Foulcault, 1992).

Hipnotik İndüksiyon

Hipnotik trans halinde sözler, nesneler ve komutlarla hipnotik trans halini oluşturma işlemleri olarak bilinmektedir. Hipnotik indüksiyon, bireye verilen telkinlerin birey tarafından onaylanarak kabul etmesini sağlamaktır. Bu amaç doğrultusunda indüksiyon ile eleştirel düşünme gücünün üstesinden gelmeye çalışılmaktadır (Uran, 2018). Bu şekilde, indüksiyonun uygulandığı birey, duygusal ve ahlaki açıdan kendiyile çelişmediği duruma bağlı olarak trans dışında imkânsız bulacağı bir önermeyi (örneğin, ağrıyı herhangi bir kimyasal madde kullanmadan anesteziyi önermesi gibi) bu eşiğin üstesinden gelmesi durumunda kabul etmesi sağlanmaktadır (Gürsoy, 2012).

Hipnoz Çeşitleri

Hipnoz, çeşitli formlarda gerçekleştirilebilirken her biri belirli bir amaç için uygundur. Hipnozun türleri ve kısa açıklamaları şu şekilde sıralanabilmektedir:

- Spontan (Doğal) Hipnoz: Bireyin herhangi bir dış müdahale olmaksızın doğal olarak hipnotik bir duruma girmesi.
- Bireysel Hipnoz: Bir hipnoterapistin, tek bir şahsı hipnotize etme süreci.
- Grup Hipnozu: Hipnoterapistin birden fazla kişiyi aynı anda hipnotize ettiği durum.
- Otohipnoz: Bireyin kendi içsel kaynaklarını kullanarak kendi kendine hipnoz uygulaması.
- Farmakolojik Hipnoz: Hipnoz sürecini kolaylaştırmak amacıyla indüksiyon öncesinde ilaç kullanımı.
- Sahne Hipnozu: Genellikle eğlence amaçlı yapılan ve izleyicilerin önünde gerçekleştirilen grup hipnozunun bir çeşidi.

Bu türler, hipnozun uygulama alanlarına ve bireylerin ihtiyaçlarına göre çeşitlilik gösterirken her biri hipnotik deneyimin derinliğini ve etkisini farklı şekillerde etkilemektedir (Uzuner ve Uzuner, 2007).

Hipnoterapi

Hipnozun uygulanışı sonrasında gerçekleştirilen tüm terapötik süreçler, hipnoterapi alanına dahil edilmektedir. Bu süreçler, bireylerde pozitif dönüşümleri teşvik eden basit telkinlerden, hipnotik durum esnasında uygulanan daha kompleks psikoterapi yöntemlerine kadar kapsamaktadır (Uran, 2018). Hipnoterapi, monolitik bir yaklaşım olmayıp, terapistin uygulamayı tercih ettiği psikoterapi yaklaşımına (örneğin, bilişsel davranışsal terapi veya psikodinamik terapi) göre çeşitlenen strateji ve tekniklerin entegrasyonunu içermektedir (Alladin, 2016).

Hipnoterapi ve Psikoterapi

Hipnoterapi ve psikoterapinin ilişkisi, Breuer'in Anna O. üzerindeki çalışmalarıyla tarihteki yerini almıştır (Freud ve Breuer, 2013). Hipnoz, ağrı yönetimi, anksiyete, psikosomatik rahatsızlıklar, travma sonrası stres ve disosiyatif bozukluklar gibi çeşitli durumların tedavisinde yardımcı bir araç olarak kabul edilmektedir (Spiegel vd., 2017). Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Spiegel ve diğerlerinin (2017) yaptığı bir çalışmada, hipnoz beyin üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırmacılar, hipnoza duyarlı bireylerle hipnoza duyarlı olmayan bireylerin beyin aktivitelerini karşılaştırmak için fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) teknolojisini kullanmışlardır. Bulgular, hipnoz altındaki bireylerde, özellikle hipnoza duyarlı olanlarda, beyin plastisitesinde nörofizyolojik değişiklikler olduğunu göstermiştir. Bu, hipnoz ve otopnoz sırasında verilen telkinlerin beyin yapısında ve işleyişinde somut değişikliklere yol açabileceğini düşündürmüştür.

Psikodinamik yaklaşımın bilinçaltı süreçlerine erişim sağlamak için geliştirdiği yöntemler genellikle uzun terapi seansları gerektirmektedir. Freud'un serbest çağrışım yöntemini tercih etmesine rağmen hipnoanaliz, bu derin süreçleri keşfetmek için alternatif bir yol olarak ortaya çıkmıştır. Hipnoz, psikanalitik teorilerle entegre edilerek, psikoterapinin hipnotik bir modelini oluşturmuştur (Watkins ve Watkins, 2006). Günümüzde, birçok bilişsel davranış terapisti, hipnozu destekleyici bir terapi yöntemi olarak kullanmaktadır. Hipnoz, çeşitli terapi ekollerinde yardımcı bir teknik olarak yer almaktadır ve hipnotik durumda gerçekleştirilen terapi türleri giderek daha fazla benimsenmektedir. Kirsch'in yaptığı bir meta-analizde, bilişsel davranış terapisi ile desteklenen hipnoz, tedavi sonuçlarını önemli ölçüde iyileştirdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Hipnozla desteklenen bilişsel davranış terapisi gören hastalar, hipnotik olmayan tedavi görenlere kıyasla en az %70 daha fazla iyileşme göstermiştir (Hammond, 2010).

Hipnoz konusunda yaygın yanılgılar ve mitler, terapistler ve danışanlar arasında sıklıkla görülmektedir. Sahne gösterileri ve popüler medyanın etkisiyle oluşan bu yanlış anlamalar, hipnoz klinik uygulamalarının gerçek

potansiyelini gölgelemektedir. Bu nedenle, klinik hipnozun, yanıltıcı imajları düzeltecek şekilde doğru bir şekilde temsil edilmesi önemlidir (Chapman, 2006).

Bilişsel Davranışçı Hipnoterapi (Cognitive Hypnotherapy), kaygı bozuklukları gibi duygusal rahatsızlıkların tedavisinde etkin bir yöntem olarak ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşım, mevcut psikoterapi modellerinin en iyi yönlerini birleştirerek, duygusal bozuklukların anlaşılması ve tedavisi için bütüncül bir çerçeve sunmaktadır (Alladin, 2016). Wolf'un literatür incelemesi, ana akım psikoterapi yaklaşımlarının bazı yönlerinin yetersiz olduğunu ortaya koymuş ve bu eksiklikleri gidermek için etiyolojik teorilerden, tedavi stratejilerine ve kanıta dayalı tekniklere kadar geniş bir yelpazede birleştirici bir model önermiştir. Bu, hipnoterapinin bilimsel temellerini güçlendirirken, aynı zamanda terapi uygulamalarının etkinliğini artırmaktadır (Alladin, 2016).

Hipnozun popüler kültürdeki yanıltıcı temsillerinin hem terapistler hem de danışanlar arasında yanılgılara yol açtığı belirtilmiştir. Bu algıların, gösteri hipnozları ve kurgusal eserlerden kaynaklandığı ve klinik hipnozun bu algıları düzeltmesi gerektiği vurgulanmıştır (Chapman, 2005).

Barnier ve Nash (2008) tarafından yapılan çalışmalar, hipnozun bilimsel olarak zor bir alan olduğu ve yeterince bilimsel olmadığı yönünde yanlış bir inancın hâlâ var olduğunu ortaya koymuştur. Kihlstrom (2008) ise hipnozun bilimsel araştırmalarda ve klinik uygulamalarda değerli bir araç olduğunu savunmuş ve hipnozun, bireylerin algı, hafıza ve davranışlarında önemli değişiklikler yaratabilecek telkinlerle gerçekleşen bir süreç olduğunu öne sürmüştür. Bu tanım, hipnozun bilimsel temellerini güçlendirmekte ve klinik pratikteki uygulanabilirliğini artırmaktadır.

Bilinçli Hipnoz

Elektroensefalografi (EEG) kayıtları üzerinden yapılan analizler, hipnoz halindeki bireylerin beyin dalgalarının uyanık durumdaki beyin dalgalarına oldukça benzer olduğunu göstermiştir. Bu, hipnozun bilinçli bir durum olduğunu ve uyanıklıkla paralellik taşıdığını ortaya koymaktadır (Özerkan, 2012). Hüsnü Öztürk, dünya genelindeki hipnoz tekniklerini derinlemesine inceleyerek ve Türk toplumunun özelliklerini dikkate alarak 'bilinçli hipnoz' metodunu 1952 yılında geliştirmiştir. Müezzinoğlu (2003) ise bilinçli hipnozu, bireyin uyanık olduğu, zihinsel işlevlerin aktif çalıştığı ve kişisel istek doğrultusunda telkinleri alabildiği bir süreç olarak tanımlamaktadır. Bu durumda, bireyin bilinci açık, zihni faal ve çevresel algısı keskindir; aynı zamanda sunulan telkinlere kendi iradesiyle yanıt verebilmektedir.

Hipnozun derinliklerine inilmesi ve bireyin hipnoterapistte olan bağımlılığının riskleri, Müezzinoğlu (2012) tarafından dile getirilmiştir. Bilinçli hipnoz tekniğinin etkinliği, danışanın kendi iyileşme sürecine olan inancı ve yönetime olan güveni ile doğru orantılıdır. Hipnoterapist, bu süreçte rehberlik

eden bir figür olup, asıl değişim gücü danışanın kendisindedir. Eğer bir birey bilinçli hipnoza henüz hazır değilse, öncelikle bireysel seanslar aracılığıyla yöntem ayrıntılı bir şekilde anlatılmaktadır. Hipnoz öncesinde, katılımcının korku ve endişelerden arındırılması, hipnoz esnasında kontrolünü kaybetmeyeceğine, çevresini algılayabileceğine ve istediği zaman hipnotik durumdan çıkabileceğine dair güvence verilmesi önemlidir. Bu, hipnoterapistte olan güvenin pekiştirilmesine ve tedavi sürecinin başarısına katkıda bulunmaktadır (Özerkan, 2002).

Hipnoterapi sürecinde, danışanın ihtiyaçlarına uygun telkinlerin verilmesi gerekmektedir. Danışan, hipnoz esnasında bilinçli bir durumda olup kendisine yönelik telkinleri aktif bir şekilde dinleyerek işlemektedir. İstem dışı telkinlere kapalıdır ve bu tür telkinlerle karşılaştığında hipnoz durumundan çıkabilmektedir. Terapinin etkinliği, düzenli uygulamalarla artmakta ve danışan, şikayetlerinde iyileşme gözlemlemeye başlamaktadır. Hüsnü Öztürk tarafından geliştirilen bilinçli hipnoz yöntemi, danışanın hipnoterapistte bağımlı hale gelmesini önlemektedir. Otohipnoz veya ototelkin olarak adlandırılan bu teknikte, danışan, vücut gevşemesi sağlandıktan sonra belirli bir hareketi tekrarlayarak kendi kendine hipnoz uygulayabilmektedir. Bu yöntem, bireyin durumuna göre kalıcı veya geçici olarak kullanılabilirken kişisel güçlendirme sağlamaktadır (Müezzinoğlu, 2012).

Hipnoz Teknikleri

Hipnozun gerçekleştirilme biçimleri, bireylerin hipnotik duruma giriş yollarına göre iki ana kategori altında incelenebilmektedir:

- **Spontan Hipnoz:** Bireyin herhangi bir dış etki olmaksızın kendiliğinden hipnotik bir duruma geçişi.
- **Uyarıcı Odaklı Hipnoz:** Dışarıdan gelen uyaranlar ve diğer kişilerin etkisiyle hipnotik duruma geçiş (Müezzinoğlu, 2012).

Hipnoz uygulayıcıları tarafından tercih edilen iletişim yöntemleri ise şu şekildedir:

- **Direkt Hipnoz:** Uygulayıcının dokunma veya göz teması gibi doğrudan fiziksel etkileşimlerle hipnotik durumu indüklediği yöntem.
- **Endirekt Hipnoz:** Uygulayıcının fiziksel temas kurmadan, sözel telkinler veya diğer dolaylı yöntemlerle hipnoz uyguladığı teknik (Müezzinoğlu, 2012).

Yöntem

Bu derleme makale, hipnoterapinin psikolojik rahatsızlıkların tedavisindeki rolünü ve etkinliğini incelemek amacıyla literatür taraması ve analiz yöntemi kullanılarak hazırlanmıştır. Araştırmada, hipnoterapinin anksiyete, depresyon ve kronik ağrı gibi durumlar üzerindeki terapötik etkilerini ve bu yöntemin klinik uygulamalarda nasıl bir potansiyele sahip

olduğunu inceleyen güncel ve önemli çalışmalar incelenmiştir. Literatür taraması, son on yıl içinde yayımlanmış makaleler, kitaplar ve raporlar gibi akademik kaynakları kapsamaktadır. Araştırma için taranan veri tabanları arasında PubMed, PsycINFO, Tr Dizin, ULAKBİM, DergiPark, Web of Science, Scopus ve Google Scholar bulunmaktadır. Bu veri tabanları, psikoloji ve sağlık bilimleri alanında geniş kapsamlı ve güncel literatür sunmaktadır. Dahil etme kriterleri 2000-2024 yılları arasında yayımlanmış makaleler, "hipnoz", "hipnoterapi", "psikoterapi", "etkililik" gibi anahtar kelimelerle yapılmış çalışmalar, 18 yaş ve üzeri bireyleri inceleyen hipnoterapinin psikoterapötik bir müdahale olarak ele alındığı ve sonuçlarının değerlendirildiği deneysel veya yarı-deneysel araştırmalar ya da sistematik derlemeler dikkate alınmıştır. Bu aramalar, yalnızca tam metin makaleler ve derlemeleri içerecek şekilde sınırlanmıştır. Ayrıca, yalnızca İngilizce ve Türkçe dilindeki makalelere odaklanılmıştır. Hakemli dergilerde yayımlanmış araştırma makaleleri, meta-analizler, sistematik incelemeler ve derleme makaleleridir. Dışlama kriterleri ise, 2000 öncesinde yayımlanmış çalışmalar, vaka çalışmaları, editöryel yazılar ve hipnozu yalnızca teorik olarak ele alan yorum yazıları ve sadece tıbbi hipnoz uygulamalarını değerlendiren çalışmalar dikkate alınmamıştır.

Toplanan veriler, içerik analizi yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. İçerik analizi, metinlerden anlamlı bilgilerin sistematik bir şekilde çıkarılması ve kategorize edilmesi sürecidir. Bu yöntemde, hipnoterapinin psikolojik rahatsızlıkların tedavisindeki rolünü ve etkinliğini incelemiştir. Her bir çalışma, yöntem, hangi psikiyatrik ya da psikolojik bozukluklarda hipnoterapinin uygulandığı, hangi tekniklerin kullanıldığı, terapi süresi, kontrol grubu ile karşılaştırmalar ve etkililik düzeyi gibi ölçütlere göre analiz edilmiştir. Bu derleme makalesinin güvenilirliğini ve geçerliliğini sağlamak amacıyla, birden fazla veri tabanından geniş kapsamlı literatür taraması yapılmıştır.

Bulgular

Sınav kaygısı üzerine hipnoterapinin etkilerini inceleyen bir çalışmada, 37 öğrenci üzerinde hipnoz uygulaması gerçekleştirilmiştir. Hipnoterapi sonrasında, birden fazla defa sınava tabi tutulan öğrencilerin sınav kaygısı ve genel anksiyete düzeylerindeki değişimler ölçülmüştür. Araştırma sonuçları, hipnoterapinin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğunu ve bu alandaki araştırmaların sürdürülmesinin önemini ortaya koymuştur (Onay, 1997).

Özer ve Özmen (1999) tarafından yapılan bir vaka çalışmasında, Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) tanısı konmuş bir birey üzerinde hipnoterapi uygulanmış ve beş seanslık bir dönem sonunda durumunda önemli bir iyileşme gözlemlenmiştir. Takip eden bir yıl içinde yapılan değerlendirmeler iyileşmenin devam ettiğini doğrulamıştır.

Alladin ve Alibhai'nin (2007) yürüttüğü çalışma, depresyon tedavisinde bilişsel hipnoterapinin rolünü değerlendirmiştir. Araştırmacılar, 84 hastayı

bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ile kombine edilmiş bir bilişsel hipnoterapi programına dahil etmişlerdir. On altı haftalık tedavi sürecinin sonunda, her iki tedavi grubu da iyileşme göstermiş, fakat bilişsel hipnoterapi grubu, Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri ve Beck Umutsuzluk Ölçeği üzerinde daha yüksek düzelme puanlarına ulaşmıştır.

Hammond'ın (2010) çalışması, otohipnozun kaygı bozukluklarının tedavisinde etkili ve güvenli bir yöntem olduğunu ortaya koymaktadır. İlaç kullanımına alternatif olarak sunulan bu yöntem, maliyeti düşük ve bağımlılık riski taşımayan bir çözüm olarak değerlendirilmektedir. Araştırma, kanser, cerrahi müdahaleler, yanıklar ve diş hekimliği işlemleri gibi durumlarla ilişkili kaygı bozukluklarının yanı sıra, gerilim tipi baş ağrıları, migren ve irritabl bağırsak sendromu gibi rahatsızlıkların tedavisinde otohipnozun kullanımını incelemiştir. Otohipnozun sınav kaygısı, baş ağrısı ve irritabl bağırsak sendromu gibi durumlar için etkili bir tedavi seçeneği olduğu belirtilmiştir, bu da yöntemin psikolojik rahatsızlıkların üstesinden gelmede potansiyel bir araç olduğunu göstermektedir.

Konyalıoğlu'nun (2013) yürüttüğü çalışma, üstün yetenekli öğrencilerin sınav kaygısını hafifletme konusunda hipnoz ve sınav kaygısı programlarının etkinliğini karşılaştırmıştır. Araştırma, 20 üstün yetenekli öğrenci üzerinde yapılmış ve her iki yöntemin de sınav kaygısını azaltmada benzer sonuçlar verdiği gözlemlenmiştir. Ancak, hipnoz uygulanan grupta, özellikle kuruntu ile ilgili alt boyutta kaygı düzeylerinde belirgin bir azalma saptanırken sınav kaygısı programına katılanlarda bu tür bir değişiklik gözlenmemiştir. Bu bulgular, hipnozun belli kaygı alt boyutları üzerinde daha spesifik bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir.

Holdevici (2013), kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerde terapötik müdahalelerin etkinliğini değerlendirmek üzere bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bu çalışmada, 23 ile 53 yaş aralığındaki 63 katılımcı, rastgele seçilerek iki tedavi grubu ve bir kontrol grubuna ayrılmıştır. Her bir tedavi grubuna, 12 oturum süresince Bilişsel Davranışçı Hipnoz teknikleri uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar, bilişsel-davranışçı terapi ve hipnoterapinin entegrasyonunun kaygı bozukluklarının yönetiminde etkili bir yaklaşım olduğunu ortaya koymuştur.

Dişçi'nin (2016) yaptığı araştırma, migrenin yönetiminde hipnoterapi, akupunktur ve geleneksel medikal tedavilerin etkinliklerini değerlendirmiştir. Çalışma, hipnoterapi ve akupunkturun birbirlerine göre belirgin bir üstünlük sergilemediğini, ancak her iki yöntemin de konvansiyonel medikal tedavilere kıyasla migren tedavisinde daha etkili olabileceğini ortaya koymuştur.

Tartışma

Bu çalışma, hipnoterapinin psikoterapi bağlamındaki etkililiğini ele alan güncel çalışmaları incelemiş ve genel olarak hipnoterapinin psikoterapötik

süreçlerde olumlu katkılar sağladığını ortaya koymuştur. Kaygı bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB), depresyon ve bazı psikosomatik bozukluklarda hipnoterapinin hem bireysel hem de bütünleyici yaklaşımlarda fayda sağladığı yönünde bulgular öne çıkmaktadır. Hipnoterapinin bireyin yaşam süreci içerisinde yaşadığı stres düzeyini azaltmada ve rahatlama sağlamada etkili olduğu bilinmektedir (Bulut vd., 2022). TSSB, bireyin yaşadığı veya şahit olduğu travmatik bir olay veya sonrası tekrar eden anılar, kabuslar ve yüksek stres düzeyi ile üstesinden gelmekte zorlandığı önemli psikolojik rahatsızlıktır (Trajkov, 2023). Travma terapilerinde hipnoterapinin, bireylerin travmayı yeniden anlamlandırmasına, duygusal yükü hafifletmesine ve stres düzeyini azaltmasına önemli boyutta yardımcı olduğu görülmektedir. Bu durum, derin ve ağır travmatik olay yaşayan askerler, kazazedeler ve cinsel istismar mağdurlarında etkili olduğu belirtilmektedir (Lynn vd., 2012). Kaygı bozuklukları, bireylerin günlük yaşamlarında yaşadıkları problemlerden olumsuz etkilenmesiyle yaygınlaşmış bir psikolojik sorundur (Panayiotou ve Karekla, 2013). Hipnoterapi, kaygı bozukluklarının tedavisinde özellikle derin nefes egzersizleriyle gevşeme sağlama ve zihinsel telkinlerle kaygıyı en aza indirme amacıyla kullanılmaktadır (Telli, 2020). Kaygı bozukluğu olan bireylerde telkinler, derin nefes egzersizleri ve gevşeme hipnozu ile stres üzerinde etkili yönetimi sağlanabilmektedir (Sarman, 2023). Bu durum, kaygı bozuklukları içerisinde özellikle sosyal kaygı ve genel kaygı bozukluklarında etkili olduğu görülmektedir (Noyan ve Sertel-Berk, 2007). Depresyon, bireyin kendine olan güvenini kaybetmesi, umutsuzluk ve karamsarlık hissetmesi ile karakterize olarak ortaya çıkan önemli bir psikolojik sorundur (APA, 2013). Hipnoterapi, bireyin davranışsal, duygusal veya bilişsel süreçlerindeki olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmesine ve pozitif duygular geliştirmesine yardımcı olmaktadır (Bulut vd., 2022). Depresyonun tedavisinde hipnoterapinin bireyin kendine yönelik olumsuz düşüncelerini pozitif düşüncelerle değiştirdiği ve enerji seviyelerini artırdığı gösterilmektedir. Ayrıca depresyon tedavisinde hipnoterapinin BDT ile kombine edildiğinde özellikle majör depresyonun tedavisinde tek başına BDT'den daha etkili sonuçlar verebildiğini göstermiştir (Alladin ve Alibhai, 2007). Benzer şekilde, Kirsch ve arkadaşları (1995), hipnoterapinin, klasik terapötik müdahalelere kıyasla anlamlı ölçüde daha yüksek etki büyüklüğü ürettiğini ifade etmişlerdir.

Sonuç ve Öneriler

Hipnoterapi, psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde etkili ve destekleyici bir terapi yöntemi olarak psikoterapi sürecinde önemli boyutta öne çıktığı görülmektedir (Öztürk vd., 2020). Psikoloji ile ilgili farklı rahatsızlıkların tedavisinde ve psikoterapi sürecindeki hipnoterapinin olumlu etkileri çalışmalarda gösterilmektedir (Alladin ve Alibhai, 2007). Ayrıca, daha geniş çaplı klinik araştırmalar, hipnoterapinin kısa ve uzun vadeli etkilerini anlamamıza katkı sağlayacaktır (Haspolat ve Kavak, 2022).

Hipnoterapi, tarih boyunca mistik bir olgu olarak görülmüş, ancak modern bilimle birlikte etkili bir terapi yöntemi olarak kabul edilmiştir (Ceyhan ve Yiğit, 2016). Bu yöntem, kişinin olumsuz düşünce, duygu ve davranışlarını olumlu hale dönüştürmeyi ve stres düzeyini en aza indirmeyi amaçlamaktadır. Günümüzde pek çok rahatsızlığın giderilmesinde tamamlayıcı veya alternatif bir tedavi olarak kullanılan hipnoterapi, olumlu etkileriyle dikkat çekmektedir. Bu çalışma, hipnoterapinin psikolojik ve tıbbi uygulamalardaki etkinliğini değerlendirerek hipnoterapinin anksiyete, depresyon ve bazı kronik ağrı durumlarının tedavisinde olumlu etkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Literatürdeki önceki çalışmaların bulguları, hipnoterapinin bilişsel-davranışsal terapilerle kombine edildiğinde daha etkili olduğunu göstermektedir. Bu sentez, hipnoterapinin psikoterapi alanında önemli bir yere sahip olduğunu ve daha geniş klinik uygulamalara entegre edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Literatürdeki çalışmaların sınırlılıkları göz önünde bulundurulduğunda, gelecekteki araştırmaların daha geniş örneklem grupları üzerinde ve uzun vadeli takip çalışmaları ile yapılması önerilebilir. Ayrıca, hipnoterapinin farklı psikolojik rahatsızlıklar üzerindeki etkilerini inceleyen karşılaştırmalı çalışmalara da ihtiyaç vardır. Son olarak, hipnoterapinin bireysel farklılıkları nasıl etkilediği ve bu tedavi yönteminin kişiselleştirilmesi konusunda daha fazla bilgi edinilmesi gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Amerikan Psikoloji Derneği. (2020). *Amerikan Psikoloji Derneği Yayın Kılavuzu* (7. baskı). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Alladin, A. ve Alibhai, A. (2007). Depresyon için bilişsel hipnoterapi: Ampirik bir araştırma. *Uluslararası Klinik ve Deneysel Hipnoz Dergisi*, 55, 147-166.
- Alladin, A. (2016). Kaygı bozuklukları için duygusal yaralara erişim ve iyileştirmede bilişsel hipnoterapi. *Amerikan Klinik Hipnoz Dergisi*, 24-46.
- Alladin, A. (2019). "Hipnoterapi Açıklaması: Babamı Tavanda Buldum." *Routledge*.
- Barnier, A. J., & Nash, M. (2008). Introduction: A roadmap for explanation, a working definition. In M. R. Nash & A. J. Barnier (Eds.), *The Oxford handbook of hypnosis: Theory, research and practice* (pp. 1-18). New York: Oxford University Press.
- Belmaker, R. H., & Agam, G. (2008). Major depressive disorder. *New England Journal of Medicine*, 358(1), 55-68.
- Bulut, M. A., Gökkaya, F., & Emeç, K. (2022). Hipnoterapinin depresyon, kaygı, stres ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(1), 28-43. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.919>
- Burrows, G. D., & Stanley, R. O. (2005). Klinik hipnoz ve hipnotik olgulara giriş. In G. Burrows, R. Stanley, & P. Bloom (Eds.), *Klinik Hipnoz*. İstanbul: Psikoterapi ve Hipnoz Derneği.
- Ceyhan, D., & Yiğit, T. T. (2016). Güncel tamamlayıcı ve alternatif tıbbi tedavilerin sağlık uygulamalarındaki yeri. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 178-189.

- Chapman, D. P., Whitfield, C. L., Felitti, V. J., Dube, S. R., Edwards, V. J., & Anda, R. F. (2004). Adverse childhood experiences and the risk of depressive disorders in adulthood. *Journal of affective disorders*, 82(2), 217-225.
- Chapman, R. A. (2006). *The clinical use of hypnosis in cognitive behaviour therapy: A practitioner's casebook*. New York: Springer Pub. Company.
- Dişçi, Ö. Ö. (2016). *Migren tedavisinde ilaç, akupunktur ve hipnoterapi tedavisinin etkinliğinin karşılaştırılması* (Uzmanlık tezi). Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Erzurum.
- Durant, W. (2011). *Our Oriental Heritage: The Story of Civilization, Volume I (Vol. 1)*. Simon and Schuster.
- Elkins, G. (Ed.). (2018). "Handbook of Medical and Psychological Hypnosis: Foundations, Applications, and Professional Issues." *Springer*.
- Erickson, M., & Rossi, E. (1979). *Hypnotherapy: An exploratory casebook*. New York: Irvington Publishers.
- Foulcault, M. (1992). *Telkinlerle Tedavi; Psikoterapinin "Sihirli Gücü"*. İstanbul: OHM Yayınları.
- Freud, S., & Breuer, J. (2013). *Histeri üzerine çalışmalar*. İstanbul: Payel Yayınevi.
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 293-319.
- Hammond, D. C. (2010). Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 10(2), 263-273.
- Haspolat, Y. K., & Kavak, V. (Eds.). (2022). *Farklı yaklaşımlarla bütüncül ve fonksiyonel tıp*. Orient Yayınları. ISBN: 978-605-72945-4-8 / e-ISBN: 978-605-72945-5-5
- Heap, M., & Aravind, K. K. (2017). "Hypnotherapy: A Handbook." *CRC Press*.
- Holdevici, I. (2013). Kaygı bozuklukları olan hastaların tedavisinde hipnoz. *Procedia - Sosyal ve Davranış Bilimleri*, 78.
- Johnson, B. (2021). *Şifa İçin Hipnoterapi Teknikleri*. Yayımcı Y.
- Kılıç, Y. (2007). *Mitolojiden bilimselliğe hipnoz*. Ankara: Yurt Kitap-Yayın.
- Kihlstrom, JF (2008). Hipnoz alanı yeniden ele alındı. MR Nash ve AJ Barnier (Ed.), *Oxford hipnoz el kitabı: Teori, araştırma ve uygulama* (s. 22-52). New York: Oxford University Press.
- Kirsch, I., Montgomery, G. ve Sapirstein, G. (1995). Bilişsel-davranışçı psikoterapiye ek olarak hipnoz: Bir meta-analiz. *Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi*, 58, 214-220.
- Kirsch, I., & Lynn, S. J. (1998). "The Altered State of Hypnosis: Changes in the Theoretical Landscape." *American Psychologist*, 53(8), 849-857.
- Konyalıoğlu, A. P. (2013). *Bilinçli hipnoz ile sınav kaygısı programının üstün zekalı öğrencilerin sınav kaygılarını azaltmadaki etkilerinin karşılaştırılması*. (Doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Özel Eğitim Ana Bilim Dalı.
- Leibold, G. (1995). *Hipnoz ve telkin yoluyla tedavi*. İstanbul: Altın Kitaplar Basımevi.
- Lorant, V., Deliège, D., Eaton, W., Robert, A., Philippot, P., & Ansseau, M. (2003). Socioeconomic inequalities in depression: a meta-analysis. *American Journal of Epidemiology*, 157(2), 98-112.
- Lynn, SJ, Malakataris, A., Condon, L., Maxwell, R. ve Cleere, C. (2012). Travma sonrası stres bozukluğu: Bilişsel hipnoterapi, farkındalık ve kabul temelli tedavi yaklaşımları. *Amerikan Klinik Hipnoz Dergisi*, 54(4), 311-330.
- Lynn, SJ ve Green, JP (Ed.). (2021). "Oxford Hipnoz El Kitabı: Teori, Araştırma ve Uygulama." *Oxford University Press*.
- Marchant, J. (2016). *Cure: Zihnin beden üzerindeki etkisine dair bilime bir yolculuk*. Canongate Books.
- Müezzinoğlu, AE (2012). *Bilinçli hipnoz: Beş duyunun ötesi*. İstanbul: Omega Yayınları.
- Müezzinoğlu, AE (2003). *Hipnoz pratiği*. İstanbul: Omnia Yayınları.
- Nash, MR (2020). "Hipnoz: Kısa Bir Tarihçe." *Wiley*.
- Panayiotou, G. ve Karekla, M. (2013). Algılanan sosyal destek, anksiyete bozukluklarının yaşam kalitesi ve algılanan stres üzerindeki olumsuz etkisini hafifletir, ancak azaltmaz. *Sosyal psikiyatri ve psikiyatrik epidemiyoloji*, 48, 283-294.

- Sarman, A. (Ed.). (2023). *Kronik hastalık olan çocuk ve ergenlerde koruyucu bakım* (1. baskı). Efe Akademi Yayınları. <https://doi.org/10.59617/efepub202365> / ISBN 978-625-6713-50-5
- Sullivan, PF, Neale, MC ve Kendler, KS (2000). Majör depresyonun genetik epidemiyolojisi: inceleme ve meta-analiz. *Amerikan Psikiyatri Dergisi*, 157(10), 1552-1562.
- Smith, A. (2018). *Understanding Hypnosis*. Publisher X.
- Okur, V. (2010). *Gizemli güç hipnoz*. Ankara: Elma Yayınevi.
- Onay, A. (1997). *Dini yönelim düzeyi ile sınav kaygısı ilişkisi ve sınav kaygısında hipnoterapi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı.
- Özakkaş, F. (1993). Hipnozun tarihi. In F. Özakkaş (Ed.), *Hipnoz: Uygulama ve araştırma teknikleri* (s. 15-39). Türkiye Psikoloji Derneği Yayınları.
- Özer, Ş., & Özmen, E. (1999). Posttravmatik stres bozukluğunda hipnoterapi: Olgu sunumu.
- Özerkan, K. N. (2002). Hipnoz ve spor psikolojisindeki yeri. In H. C. İkizler (Ed.), *Sporda sosyal bilimler II* (s. 145-178). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Özerkan, K. N. (2012). *Bedenin efendisi zihin*. İstanbul: Zer Kitap.
- Özgök, A. (2013). Hipnoz ve Anestezi. *Anestezi Dergisi*, 21(1), 11-16.
- Öztürk, Y. E., Dömbekci, H. A., & Ünal, S. (2020). Geleneksel Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Kullanımı. *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbi Dergisi*, 1(3), 23-35.
- Taşçıoğlu, F. (2020). Hipnozun antik dönemlerdeki kullanımı. *Psikoloji ve Psikiyatri Dergisi*, 1(2), 45-56.
- Telli, A. (2020). Hipnoz ve bilimde kullanım alanları. *Journal of Medicine and Palliative Care*, 1(4), 109-112. <https://doi.org/10.47582/jompac.747742>
- Trajkov, I. (2023). *Stress, Trauma and Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)*. Годишен зборник на Филозофскиот факултет/Annuaire de la Faculté de Philosophie. UDK:159.944.4:616.89-008-085.851
- Uran, B. (2018). *Hipnozun el kitabı*. Ankara: Pusula Yayınevi.
- Uzuner, C., & Uzuner, S. (2007). *Yabancı bildiğimiz dostumuz hipnoz*. İstanbul: Kariyer Yayınları.
- Yapko, M.D. (2020). "Transwork: Klinik Hipnoz Uygulamasına Giriş" (6. basım). *Routledge*.
- Watkins, J.G., & Watkins, H.H. (2006). *Egoyla ilgili teori ve terapi*. İstanbul: Litera Yayıncılık.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Bu çalışma, hipnoterapinin psikoterapi bağlamında psikolojik rahatsızlıkların tedavisindeki rolünü ve etkinliğini kapsamlı biçimde incelemeyi amaçlamaktadır. Hipnoterapi, bireyin bilinçdışı süreçlerine erişimi kolaylaştırarak duygu, düşünce ve davranış örüntülerinde değişim sağlamayı hedefleyen bir psikoterapi yöntemidir. Hipnoz ise, bir kişinin bir nesneye veya bir noktaya dikkatinin odaklanması ve buna bağlı olarak farkındalık durumunun değişmesi sonucunda ortaya çıkan bir zihinsel durumdur. Hipnozün kökenleri, insanlık tarihinin en eski dönemlerine eşlik etmesiyle birlikte zaman içinde farklı kültürler tarafından çeşitli amaçlarla kullanılmıştır. Hipnoz tarihinde, uyku ve uyanıklık arası bir geçiş durumu olarak tanımlanmıştır. Bu durumda hipnozün etkisi altına girilmesi olarak bilinen trans durumunda bireyin dikkatinin dağılarak zihnindeki bir düşünceye veya bir hayale bağlı olarak dikkatini bir uyarıcıya odaklamasıyla zihinsel bir gevşeme haline geçiş yapmaktadır. Bu açıdan hipnoz, çeşitli psikolojik ve davranışsal sorunların üstesinden gelmek için kullanılan etkili bir tekniktir. Bu makalede, özellikle anksiyete bozuklukları, depresyon, travma ve kronik ağrı gibi psikolojik ve psikosomatik rahatsızlıklarda hipnoterapinin psikoterapideki terapötik etkileri ele alınmıştır. Çalışmada, son on yıl içinde yayımlanmış ulusal ve uluslararası literatür taranmış; PubMed, PsycINFO, Tr Dizin, ULAKBİM, DergiPark, Web of Science, Scopus ve Google Scholar veri tabanlarında "hipnoz", "hipnoterapi", "psikoterapi", "etkililik" gibi anahtar sözcükleriyle yapılan taramalar sonucunda elde edilen randomize kontrollü çalışmalar, meta-analizler ve sistematik derlemeler incelenmiştir. Literatür bulguları, hipnoterapinin anksiyete semptomlarını azaltmada etkili bir araç olduğunu göstermektedir; hipnotik gevşeme

ve bilişsel yeniden yapılandırma tekniklerinin birlikte kullanımı, bireyin kaygı düzeyini düşürmekte ve duygusal düzenleme becerilerini güçlendirmektedir. Depresyon tedavisinde ise hipnoterapinin tek başına uygulanmasının yeterli olmakta sınırlı kaldığı, ancak bilişsel-davranışçı terapiyle bütünleştirildiğinde semptomu en aza indirme etkisinin arttığı görülmüştür. Travma terapilerinde ise hipnoterapinin, bireylerin travmayı yeniden anlamlandırmasına, duygusal yükü hafifletmesine ve stres düzeyini önemli düzeyde azaltmasında destekleyici rolünün olduğu görülmüştür. Ayrıca, kronik ağrı bozukluklarında hipnoterapinin ağrı algısını, stres düzeyini ve ilaç kullanımını azalttığına dair güçlü ve önemli bulgular olduğu görülmüştür. Bu etkilerin, hipnozun dikkat odağını yeniden yapılandırma kapasitesi ve otonom sinir sistemi üzerindeki düzenleyici etkileriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Hipnoterapinin psikoterapi süreçlerinde bilişsel, duygusal ve nörofizyolojik düzeylerde çok boyutlu bir etki mekanizmasına sahip olduğu, dolayısıyla geleneksel terapi yöntemlerini tamamlayıcı bir rol üstlenebileceği vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, hipnoterapi özellikle anksiyete, depresyon ve kronik ağrı tedavisinde umut verici bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Klinik uygulamalarda bu yöntemin diğer terapi modelleriyle bütünleştirilmesi, terapötik etkinliği artırabilir. Ancak hipnoterapinin bilimsel temellere dayalı biçimde yaygınlaştırılabilmesi için daha kapsamlı, uzun süreli ve metodolojik olarak güçlü araştırmalara daha çok ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Gelecekte yapılacak çalışmaların, hipnozun nörobiyolojik temellerini ve terapötik değişim süreçlerindeki işlevsel mekanizmalarını açıklığa kavuşturması, bu alanın psikoterapi bilimi içindeki konumunu daha da güçlendirecektir.

EXTENDED ABSTRACT

This study aims to comprehensively examine the role and effectiveness of hypnotherapy in the treatment of psychological disorders within the context of psychotherapy. Hypnotherapy is a psychotherapy method that aims to facilitate access to an individual's unconscious processes and alter emotional, thought, and behavioral patterns. Hypnosis, on the other hand, is a mental state resulting from a person's focus on an object or point, resulting in a change in their state of awareness. The origins of hypnosis date back to the earliest periods of human history, and it has been used for various purposes by different cultures throughout history. Historically, hypnosis has been defined as a transitional state between sleep and wakefulness. In this state, known as a trance state, the individual's attention is distracted and they focus their attention on a stimulus, based on a thought or image in their mind, leading to a state of mental relaxation. In this respect, hypnosis is an effective technique used to overcome various psychological and behavioral problems. This article examines the therapeutic effects of hypnotherapy in psychotherapy for psychological and psychosomatic disorders, particularly anxiety disorders, depression, trauma, and chronic pain. This study reviewed national and international literature published over the past decade, including randomized controlled trials, meta-analyses, and systematic reviews obtained through searches using keywords such as "hypnosis," "hypnotherapy," "psychotherapy," and "effectiveness" in PubMed, PsycINFO, Tr Dizin, ULAKBİM, DergiPark, Web of Science, Scopus, and Google Scholar. Literature findings indicate that hypnotherapy is an effective tool in reducing anxiety symptoms; the combined use of hypnotic relaxation and cognitive restructuring techniques reduces an individual's anxiety level and strengthens emotional regulation skills. In the treatment of depression, hypnotherapy alone is limited in its effectiveness, but its symptom-minimizing effect is enhanced when combined with cognitive-behavioral therapy. In trauma therapies, hypnotherapy has been shown to play a supportive role in helping individuals re-interpret trauma, alleviate emotional burden, and significantly reduce stress levels. Furthermore, strong and significant findings have been observed that hypnotherapy reduces pain perception, stress levels, and medication use in chronic pain disorders. These effects are thought to be related to hypnosis's capacity to restructure attentional focus and its regulatory effects on the

autonomic nervous system. It is emphasized that hypnotherapy has a multidimensional mechanism of action at the cognitive, emotional, and neurophysiological levels in psychotherapy processes, and therefore can play a complementary role to traditional therapy methods. In conclusion, hypnotherapy is considered a promising approach, particularly in the treatment of anxiety, depression, and chronic pain. Integrating this method with other therapy models in clinical practice may enhance therapeutic effectiveness. However, more comprehensive, long-term, and methodologically sound research is needed to further expand the scientific basis for hypnotherapy. Future studies that clarify the neurobiological basis of hypnosis and its functional mechanisms in therapeutic change processes will further strengthen the position of this field within psychotherapy science.