



KLİNİK HİPNOZA FARKLI YAKLAŞIMLARIN, UYGULAMALARIN VE DENEYİMLERİN ARAŞTIRILMASI, ANKET-KESİTSEL ARAŞTIRMA

Şeyda Efsun ÖZGÜNAY^{1*}, Sinan GÜZEL², Şermin EMİNOĞLU¹

¹University of Health Sciences, Yüksek İhtisas Training and Research Hospital, Department of Anesthesiology and Reanimation, Bursa, Türkiye

²Klinik Hipnoz Akademisi Eğitim ve Danışmanlık, 35800, İzmir, Türkiye

Özet: Bu çalışmada amaç, Türkiye'deki sertifikalı hipnoterapistlerin, hipnoz uygulamalarına bakışı, kullandıkları yöntemler, kişisel deneyim, mesleki uygulama alanları, yaşadıkları zorlukları ve akademik eğitimlerini belirlemektir. Katılımcılara WhatsApp ve SMS aracılığı ile anket formu gönderildi. Araştırmaya Sağlık Bakanlığı onaylı sertifika sahibi 195 katılımcı dahil oldu. Katılımcıların %56,9'u kadındı. Son 10 yıldır hipnoz uygulayanların sayısı oldukça artmıştır, Tüm uygulayıcıların 2/3'ünden fazlası son 10 yılda uygularken bunların yarısı da 4 yıl içinde uygulamaya başlamıştır. Sertifika sahibi hipnoterapistlerin sadece %4,6'sı hipnoz uygulamamaktadır. %41'i özel muayenede çalışmaktadır. Katılımcıların neredeyse yarısı, ayda 10 hastadan daha az uygulama yaparken, ¼'ü 10-50 hastaya hipnoz uygulamaktadır. Karşılaşılan olumsuz etki çok azdı, bu etkilerden de en fazla olan baş ağrısı idi (%50), Yaşanan zorluklar sorulduğunda en fazla rapport ve ön yargı sorunu belirtilmiştir. Katılımcıların %14,9'u seans öncesi kendine self hipnoz uyguluyordu. Kamuda çalışan hekim sayısı diğer meslek gruplarına göre daha yüksekti (P=0,015). Diğer meslek gruplarına göre, psikologlar daha fazla online hipnoz uyguluyor idi (P=0,043). Türkiye'de hipnotistlerin çoğunluğu hekimlerden oluşmaktadır ve online hipnoz uygulaması azımsanmayacak kadar çoktur. Sertifika sahibi katılımcıların çoğu hipnoz uygulamaktadırlar. En çok anksiyete amacı ile kullanılmaktadır. Geleneksel klasik hipnoz ve Ericksonian yaklaşım yaygındır. Kadın doğum hastalıkları ve doğum ile dış kliniklerinde hala kullanım çok az görülmektedir. Hipnoz eğitimi ile birlikte klinik uygun ortam sağlandığında hipnoz uygulamalarının artacağını düşünüyoruz.

Anahtar kelimeler: Klinik hipnoz, Uygulama, Davranış, Komplikasyon


Investigation of Different Approaches, Practices, and Experiences in Clinical Hypnosis: A Survey, Cross-Sectional Study

Abstract: The aim of this study is to determine the perspectives of certified hypnotherapists in Turkey regarding hypnosis practices, the methods they use, their personal experiences, fields of professional practice, challenges they encounter, and their academic training. A survey form was sent via WhatsApp and SMS to accessible hypnosis practitioners. A total of 195 participants with Turkish Ministry of Health-approved certificates were included in the study. Of the participants, 56.9% were women. The number of people practicing hypnosis has significantly increased in the past 10 years, with more than two-thirds of all practitioners beginning within this period, and half of them starting in the last four years. Only 4.6% of certified hypnotherapists are not practicing hypnosis. Additionally, 41% work in private practice. Almost half of the participants perform hypnosis on fewer than 10 patients per month, while one-quarter of them treat 10 to 50 patients monthly. Negative side effects were reported to be rare, with headaches being the most common adverse effect (50%). The most frequently mentioned challenges were difficulties in establishing rapport and overcoming prejudices. A total of 14.9% of participants reported practicing self-hypnosis before sessions. The number of public sector physicians was higher than other Professional groups (P=0.015). Psychologists were more likely to practice online hypnosis compared to other professions (P=0.043). The majority of hypnotherapists in Türkiye are physicians, and online hypnosis is practiced at a significant rate. Most certified participants actively practice hypnosis, primarily for anxiety management. Traditional classical hypnosis and Ericksonian approaches are common. The use of hypnosis remains low in gynecology, obstetrics, and dental clinics. We believe that with appropriate clinical environments and training, the practice of hypnosis will increase.


Keywords: Clinical hypnosis, Practice, Behavior, Complication

*Sorumlu yazar (Corresponding author): University of Health Sciences, Yüksek İhtisas Training and Research Hospital, Department of Anesthesiology and Reanimation, Bursa, Türkiye

E mail: seyda-efsun@hotmail.com (Ş. E. ÖZGÜNAY)

Şeyda Efsun ÖZGÜNAY  <https://orcid.org/0000-0003-1501-9292>

Sinan GÜZEL  <https://orcid.org/0000-0002-9103-9511>

Şermin EMİNOĞLU  <https://orcid.org/0000-0001-5741-2960>

Gönderi: 25 Eylül 2024

Kabul: 15 Ocak 2025

Yayınlanma: 15 Mart 2025

Received: September 25, 2024

Accepted: January 15, 2025

Published: March 15, 2025

Cite as: Özgünay ŞE, Güzel S, Eminoglu Ş. 2025. Investigation of different approaches, practices, and experiences in clinical hypnosis: A survey, cross-sectional study. BSJ Health Sci, 8(2): 48-57.



1. Giriş

Geleneksel ve tamamlayıcı tıp (GETAT) uygulamaları genel olarak hastalıkların tedavisi, semptomların hafifletilmesi, yan etkilerin azaltılması, refahın sürdürülmesi veya hastalığın önlenmesi amacıyla kullanılmaktadır (Montgomery vd., 2002; Tangkiatcumjai vd., 2020). Hipnoz Sağlık Bakanlığı tarafından 27.10.2014 tarihli ve 29158 sayılı Resmî Gazetede yayımlanan 'Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği'ne göre sertifikalı eğitimlerden biridir (URL1). Giderek daha fazla uygulama alanı bulan bir yöntemdir.

Odaklanmış dikkat ve azaltılmış farkındalık, telkine yanıt verme kapasitesinin artmasıyla karakterize edilen bir bilinç durumu olarak tanımlanmaktadır (Elkins vd., 2015). Kanıta dayalı sağlık hizmetleri arasında değerlendirilen Hipnoz, zihinsel ve somatik tedavi sonuçlarını olumlu yönde etkilemektedir (Häuser vd., 2016; Rosendahl vd., 2024). İletişim kurulabilen her yaşta hastada, bireysel veya grup olarak çeşitli klinik uygulamalarda kullanılabilir (Slater vd., 2024). Tıbbi hipnoz, klinisyen ve hasta arasında birlikte yaratılan terapötik bir ilişkiyi temsil eder (Slater vd., 2024). Rapport sağlanan hasta ile iletişim Hipnotist için ve hasta için sağlam bir platformda güven ile yürütülebilir. Kimi zaman tek başına, kimi zaman hastanın mevcut tedavisine eklenerek, adjuvan olarak tedaviye katkı sağlayabilir (Linden vd., 2024). Son dönemde klasik geleneksel uygulamalara ek olarak özellikle Bilişsel Davranışçı Hipnoterapi (BDH), HYT (Hipnomeditatif Yeniden İşleme Terapisi), İBT (İçsel Bilge Terapi), Gestalt, PartsTerapi vb. yöntemler de hipnoz altında uygulanabilen hipnoterapi yöntemleri arasındadır. Hipnotistler hastanın algılama durumu, iletişim dili ve klinik durumuna göre hipnoz bazlı; imgeleme ve imajinasyon teknikleri, metaforlar, direkt ve indirekt telkinler gibi çeşitli teknikler kullanılmaktadırlar (Kekecs vd., 2022).

Hipnoz; özellikle hekim, diş hekimi, psikologlar tarafından tamamlayıcı bir yöntem olarak kullanılır. Tıbbın hemen hemen tüm alanında klinik uygulamalarda hipnoz kanıta dayalı araştırmalar ışığında yerini almaya başlamıştır. Klinik hipnozun etkinliğine ilişkin mevcut kanıtların kalitesinin değerlendirilmesine yönelik kılavuzlar oluşturulmaktadır. Bu çalışmalarla, araştırmacılar için uygulama önerileri ve klinisyenlerin mevcut uygulama ve tutumları da araştırılarak; hipnoz uygulanmasına metodolojik yaklaşım sağlanabilir (Kekecs vd., 2022). Anksiyete, sedasyon, stres azaltma, iyilik hali oluşturma, bağımlılıklar, ağrısız doğum, jinekolojik ve obstetrik, psikolojik ve psikiyatrik semptomlar ve daha birçok alanda hipnoz kullanımı her geçen gün artmaktadır (Ozgunay vd., 2019; Slater vd., 2024). Hipnoterapi akut analjezi amacıyla yaygın olarak kullanılırken, kronik ağrıda kanıtlanmış analjezik etki yanında uykusuzluk sorununu azaltma, ilaç doz ve yan etki azaltma gibi olumlu yan etkilere de sahiptir (Gardner vd., 2024; Jensen, 2024).

Hastalar veya danışanlar doktora nadiren hipnoz hakkında soru sormaktadır. Hipnoz ile ilgili toplumda halen çeşitli ön yargılar, mitler veya yanlış anlamalar vardır; hipnotistlerin bu bakışı farkedip değiştirmesi gerekebilmektedir (Meyerson, 2014). Çalışmalarda hastaların hipnoz istemi ile ilgili ilginin büyüklüğü de ilişkilidir (Stein ve McCann, 2022).

Akademik çalışmalarda güvenliği, etkinliği, ağrı üzerindeki etkileri, duygusal sıkıntılardaki etkinliği, girişim süresine etkisi, ilaç ihtiyacını azaltması gibi pek çok etkisi araştırılmaktadır (Häuser vd., 2016). Hipnozla ilgili bilgi, deneyim ve davranışla ilgili ender çalışmalar (Molina-Peral vd., 2020) olmasına rağmen bu alanda çalışan profesyonellerin durumları çok çalışılmamıştır (Palsson vd., 2023). Literatürde yaptığımız araştırmamız neticesinde ülkemizde hipnoterapistlerin bakış açıları, uyguladıkları teknikler ve çalışma sırasında karşılaştıkları zorluklar ile ilgili bir araştırmaya rastlamadık (Ozgunay vd., 2019).

Bu çalışmada; hipnotistlerin, uygulama yöntemlerini, hastaya yaklaşımlarını, hipnozu efektif kullanıp kullanmadıklarını, yaşanan zorlukları ve akademik alanda davranışlarını belirlemeyi amaçladık.

2. Materyal ve Yöntem

Yerel etik kurul onayı (2024-TBEK 2024/05-13) alındıktan sonra Helsinki Deklerasyonu Prensipleri'ne uygun olarak; Türkiye'de Sağlık Bakanlığı Hipnoz Uygulama Sertifikasına sahip; hekim, diş hekimi, klinik psikolog ve psikolojinin tıbbi uygulamaları sertifikasına sahip olan (PTUS) hipnoz uygulayıcıları çalışmaya dahil edildi. Çalışmada 35 sorudan oluşan form, katılımcıların demografik özelliklerini, klinik hipnoza yaklaşımlarını, hipnoz uygulamalarını, çalışma şekillerini, deneyimlerini ve bilimsel faaliyetlerini araştırmayı amaçladık. Anket formu WhatsApp ve SMS aracılığı ile gönderildi. Haftalık hatırlatmalar yapıldı. Ülkemizde hipnoterapistlerin çalışma durumları, bakış ve davranışı ile ilgili spesifik bir çalışma bulunamamış ve genel literatürlerden yararlanılarak standardize olmayan sorular hazırlanmıştır. Araştırmada yaş, cinsiyet, meslek yılı gibi demografik özelliklere ek olarak varsa uzmanlık alanları, unvanları ve hipnoterapist olarak hipnoz uygulayıcılığı, sertifikasının kaç yıldır olduğu, çalıştığı yer, hipnoz uygulama sıklığı, tedavi verdiği hasta sayısı ve online hipnoterapi uygulayıp uygulamadığı, yaşadığı sorunlar, online uygulama yapıyorsa kullandığı yöntemler ile ilgili zorluklar, kullanılan hipnoz yaklaşımları, hasta grubu, grup hipnoterapisi uygulaması, klinik hasta uygulamaları, karşılaşılan olumsuz etkiler, kendinden regrese olan hasta olup olmadığı, tahmini seans sayısı bilgilendirmesi, seans tamamlanma oranı, kullanılan yöntemler, karşılaştıkları zorluklar, hipnozla ilgili akademik çalışmalar ve eğitimle ilgili faaliyetleri soruldu.

İstatistiksel analiz verilerin istatistiksel değerlendirmesi, SPSS 21.0 kullanılarak yapılmıştır. Sayısal değişkenler ortalama \pm standart sapmada ifade edilirken, kategorik değişkenler sayı ve yüzde olarak ifade edildi. Pearson Ki-

kare ve Fisher's exact testi kategorik değişkenler grupları arasındaki farkları tespit etmek için kullanıldı ve $P < 0.05$ istatistiksel anlamlı kabul edildi.

3. Bulgular

Sağlık Bakanlığı onaylı sertifika sahibi 330 katılımcıya SMS ve WhatsApp uygulaması üzerinden anket formu gönderildi. Katılımı kabul eden 195 katılımcı çalışmaya dahil oldu. Katılımcıların 111 (%56,9)'u kadındı. Katılımcıların yaş ortalaması ($50,83 \pm 7,95$, 30-70) bulundu. Katılımcıların yaş, cinsiyet, meslek, hipnoz uygulama yılı, sertifika yılı ve çalıştığı yer Tablo 1'de verilmiştir.

Uzman doktorların yarısından fazlası anesteziyologdu,

onu uzman psikolog, kadın doğum uzmanı ve aile hekimi (sırasıyla, 13 (%55,6) 11(%5,6), 10 (% 5,1) ve 9 (%4,6)) izledi. Son 10 yıldır hipnoz uygulayanların sayısının arttığı görülürken, tüm uygulayıcıların 2/3'ünden fazlası son 10 yılda, bunların yarısının da 4 yıl içinde uygulamaya başladığı belirlenmiştir. Son 4 yılda katılımcıların %44,1'i Sağlık Bakanlığı onaylı hipnoz uygulama sertifikası almıştır.

Sertifika sahibi hipnoterapistlerin sadece 9 (%4,6)'sı hipnoz uygulamamaktadır. Hipnotistlerin %41'i özel muayenede çalışırken, %22,1'i aile toplum sağlığı merkezi, %12,3'ü devlet hastanesinde çalışan katılımcılar idi (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri

(N=195)	n (%)
Yaş, yıl	
30-39	20 (10,3)
40-49	57 (29,2)
50-59	95 (48,7)
≥60	23 (11,8)
Cinsiyet, Kadın/ Erkek	111 (56,9)/ 84 (43,1)
Hekim [Uzman / Öğretim üyesi]	151 (77,4) [59 (30,3)/ 13 (6,7)]
Diş Hekimi	23 (11,8)
Psikolog	13 (6,7)
PTUS	8 (4,1)
Kaç yıldır hipnoz yapıyorsunuz?	
Uygulamayan	6 (3,1)
<4 yıl	72 (36,9)
5-9 yıl	73 (37,4)
10-19 yıl	32 (16,4)
>20 yıl	12 (6,2)
Sertifika süresi	
<4 yıl	86 (44,1)
5-9 yıl	106 (54,4)
>10yıl	3 (1,5)
Çalışılan yer Kamu/özel	94 (48,2)/101 (51,8)
Çalışılan yer	
Üniversite/ Eğitim Araştırma hastanesi	22 (11,3)
Devlet Hastanesi	24 (12,3)
Aile - Toplum Sağlığı Merkezi	43 (22,1)
Özel Muayenehane	80 (41,0)
Özel Hastane	11 (5,6)
İş Yeri	5 (2,6)
Home Office	5 (2,6)
Emekli	5 (2,6)

PTUS: psikolojinin tıbbi uygulamaları sertifikası olan.

Tablo 2. Hipnoz uygulama sıklık, hasta sayısı, uygulama yöntem ve yaklaşım

Katılımcılar (N =195)	n (%)
Hipnoz uygulama sıklığı	
Hemen her gün	35 (17,9)
Haftada 2-4 gün	29 (14,9)
Haftada 1-2 gün	29 (14,9)
Ayda birkaç defa	57 (29,2)
Yılda birkaç defa	36 (18,5)
Uygulamıyor	9 (4,6)
Ayda hipnoz uygulanan hasta sayısı	
<10	95 (48,7)
10-49	50 (25,6)
>50	13 (6,7)
Düzensiz	
Hiç uygulamayan	9 (4,6)
Online hipnoterapi uygulayan	84 (43,1)
Total Sorun yaşayan	17 (8,7)
Sorun yaşamayan	67 (34,4)
Online hipnoterapide sorunlar	
Online bağlantı sorunu	8 (4,7)
Hipnoz tekniği sorunu	4 (2,3)
Rapport	3 (1,7)
Ortam	2 (1,1)
Online regresyon uygulayan	40 (20,5)/49 (25,1)
Kullanılan yöntem	
Kökene yönelik hipnoterapi	45 (23,1)
Semptoma yönelik hipnoterapi	41 (21)
Her ikisi de	109 (55,9)
Uygulanan hipnoz yaklaşımları	
Geleneksel-Klasik Hipnoz	153 (78,5)
Ericksonian Teknikler	101 (51,8)
Gevşeme Terapisi	102 (52,3)
Sohbetsel Hipnoz	92 (47,2)
BDH (Bilişsel Davranışçı Hipnoterapi)	61 (31,3)
Kullanılan yöntemler	
Direkt Telkin	147 (75,4)
Regresyon	126 (64,6)
HYT	109 (55,9)
PARTS Terapi	93 (47,7)
Non-Analitik Desensitizasyonel Regresyon	84 (43,1)
İBT	62 (31,8)
Gestalt	24 (12,3)
Diğer	36 (18,5)
En çok uyguladığımız hasta grubu	
Kadın	187 (95,9)
Erkek	85 (43,6)
Çocuk	40 (20,5)
Ergen	68 (34,9)
Grup hipnoterapisi uygulayan	12 (6,2)
Adjuvan hipnoz kullanan	163(83,6)
Hipnoza ek yöntem ekleyen	
Kullanmayan	70 (35,9)
BDT, psikoterapi	42 (21,5)
NLP, EMDR, nefes vb.	40 (20,5)
Başka GETAT yöntemi	35 (17,9)
Medikal tedavi	8 (4,1)

HYT= hipnomeditatif yeniden işleme terapisi, İBT= içsel bilgi terapi, BDH= bilişsel davranışçı hipnoterapi.

Hipnotistlerin 1/3'üne yakını ayda birkaç defa hipnoz uygularken, hemen her gün %17,9, hiç uygulamayan ise %4,6 idi. Uygulamayan 9 katılımcının 7'si hekim, 2'si diş hekimi idi. Katılımcıların neredeyse yarısı, ayda 10 hastadan daha az uygulama yaparken, ¼'ü 10-50 hasta arasında uygulama yapıyorlardı. %14,4'ü ise düzensiz hasta sayısına sahipti (Tablo 2).

Online hipnoterapi uygulayan hipnotistler 84 (%43,1) idi. Bunların 17 (8,7)'si sorun yaşamıştı. Online yaşanan en büyük sorun %47 ile internet bağlantı sorunu idi, ardından, hipnoz tekniği %23,5, rapport 17,6 ve ortam sorunu %11,8 onu takip etti (Tablo 2). Online uygulayanların yaklaşık 1/5'i regresyon uyguluyordu (Tablo 2).

Hem kökene hem de semptomaya yönelik hipnoterapi uygulamaları sorulduğunda; her ikisini de uyguladığını söyleyen 109 kişi (%55,9) idi. 153 (%78,5) katılımcı en çok geleneksel klasik hipnoz kullanıyor idi. Takiben Ericksonian (%51,8), gevşeme terapisi (%52,3), %47,2 Sohbetesl Hipnoz, BDH (%31) takip etti (Tablo 2). En çok kullanılan yöntem direkt telkin, ardından regresyon ve HYT idi. Ayrıca en çok kadın popülasyona hipnoz uyguluyorlardı (Tablo 2). Grup hipnoterapisi uygulayan ise sadece 12 kişi (%6,2) idi. Katılımcıların 70 (%35,9)'u hipnoz uygulamasına ek bir yöntem eklemiyorken, BDT, nefes, meditasyon, NLP EMDR gibi yöntemler, diğer GETAT yöntemleri ve medikal tedavi eklenmesi kullanılan yöntemler arasında idi (Tablo 2).

Hipnoterapistlerin müdahale ettiği klinik hasta grubuna baktığımızda en çok psikiyatrik/ psikolojik problemi olan hastalar (%63,1) ve ardından ağrı hastaları 88 (%45,1), sedasyon ihtiyacı (%27,2) olanlar olduğu görüldü (Şekil 1).

Hipnozla ilgili karşılaşılan olumsuz etki en fazla baş ağrısı, onu takiben konfüzyon, halsizlik ve baş dönmesi idi (sırası ile, %50, %38,6, %34,6 ve %26,9). Hastası kendiliğinden regrese olan katılımcı ise %65 idi. Hipnoterapi uygulanan hastaların 80 (%41)'i seanslarını tamamlıyordu (Tablo 3).

Hipnotistlere seansta yaşanan zorluklar sorulduğunda en fazla rapport ve ön yargı sorunu, ardından derinleştirme problem olarak belirtildi (Tablo 3). Katılımcıların çoğu kendilerini koruma ihtiyacı duymazken, %14,9'u seans öncesi self-hipnoz, %6,2'si vaka sayısını değiştirmeyi tercih ediyor idi. Yine çoğunluğu mesleğini uygularken hipnotist olmanın olumlu etkisini belirtti. Etik ve ahlaki kararları alırken zorlayıcı durumla karşılaşan %14,9 idi (Tablo 3). Hipnoz ile ilgili akademik çalışma durumu ve hipnoz eğitimi ile ilgili duruma verilen yanıtlar Tablo 3'de verilmiştir. Katılımcıların %10,8'i Sağlık Bakanlığı eğitimini iken, %15'i ise kendi alanında özel başlıklar altında eğitimler veriyor idi.

Kamuda çalışan hekim sayısı diğer meslek gruplarına göre daha yüksek idi Psikologlar ve PTUS online hipnoz uygulaması hekim ve diş hekimlerine göre daha fazla idi (Tablo 4). Müdahale edilen klinik hasta grupları Şekil 1'de, katılımcıların hipnoz kullandıkları alanlar ise Şekil 2'de gösterilmiştir.

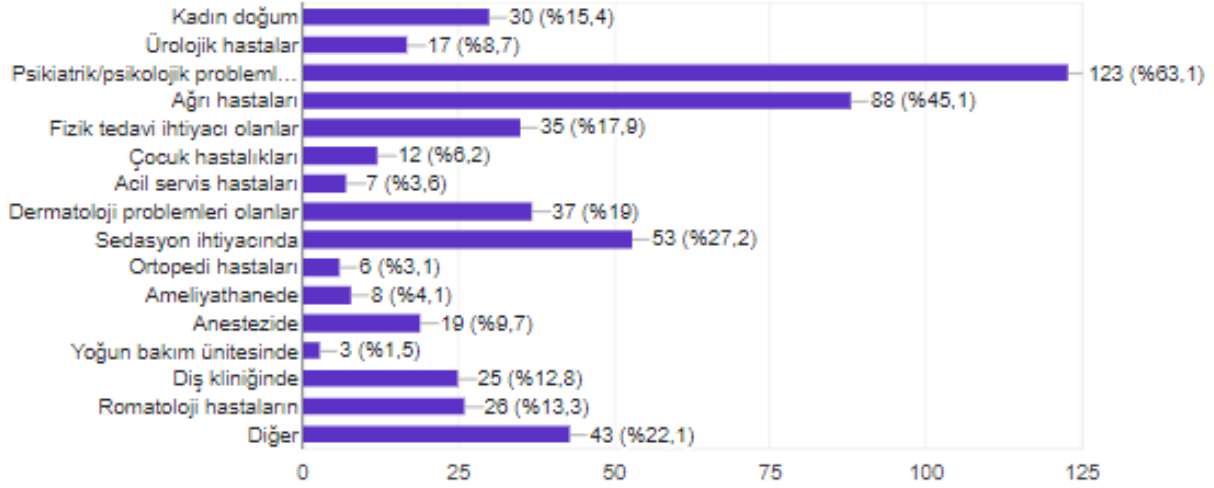
Tablo 3. Hipnoterapist deneyim, karşılaşılan zorluklar, başa çıkma yöntemleri ve eğitime bakışı

(N=195)	n(%)
Hipnozla ilgili olumsuz etki ile karşılaşılan	24 (12,3)
Karşılaşılan olumsuz etkiler	
Baş ağrısı	13 (50)
Konfüzyon	10 (38,6)
Halsizlik	9 (34,6)
Baş dönmesi	7 (26,9)
Algıda değişiklik	6 (23,1)
Bulantı kusma	3 (11,5)
Baygınlık hissi	2 (7,7)
Kendiliğinden regrese olan hasta	127 (65,1)
Tahmini seans sayısı söyleyen	120 (61,5)
Seans tamamlayan	
%75-100	80 (41)
%50-75	68 (34,9)
%25-50	35 (17,9)
%0-25	12 (6,2)
Hipnoz yaparken zorluklar	
Sorun yaşamayan	98 (50,3)
Rapport	27 (13,8)
Ön yargı	27 (13,8)
Derinleştirme problemi	17 (8,7)
Ortam sorunu	11 (5,6)
Zaman kısıtlılığı	9 (4,6)
Yasal zorluklar	6 (3,1)
Kendini Korumak İçin Yöntem Kullanımı	
Uygulamıyorum	126 (64,6)
Self-Hipnoz	29 (14,9)
Vaka sayı değişikliği	12 (6,2)
Empati	8 (4,1)
Meditasyon	7 (3,6)
Fizik aktivite	6 (3,1)
Profesyonel destek	4 (2,1)
Başka GETAT yöntemi	3 (1,5)
Hipnoterapist olmanız nasıl karşılanıyor	
Olumlu	117 (60)
Olumsuz	23 (11,8)
Fark etmiyor	55 (28,2)
Hipnoz uygularken etik ve ahlaki kararları zorlayan durumlarla karşılaşan	29 (14,9)
Hipnoz ile ilgili akademik çalışmalar	
Kitap editörlüğü	8 (4,1)
Kitap yazarlığı	9 (4,6)
Kitap bölüm yazarlığı	23 (11,8)
Uluslararası dergi yazarlığı	7 (3,6)
Ulusal dergi yazarlığı	9 (4,6)
Kongre sözlü bildiri	19 (9,7)
Kongre konuşmacısı	27 (13,8)
Hiçbiri	150 (76,9)
Hipnoz eğitimi ile ilgili durumu	
Sağlık Bakanlığı eğitmeni	21 (10,8)
Kendi alanında özel başlıklarda eğitim veren	30 (15,4)
Eğitim vermiyorum	104 (53,3)
Eğitim verme yetim var ama vermiyorum	56 (28,7)
Eğitim verebileceğimi düşünmüyorum	25 (12,8)
Diğer	8 (4,1)

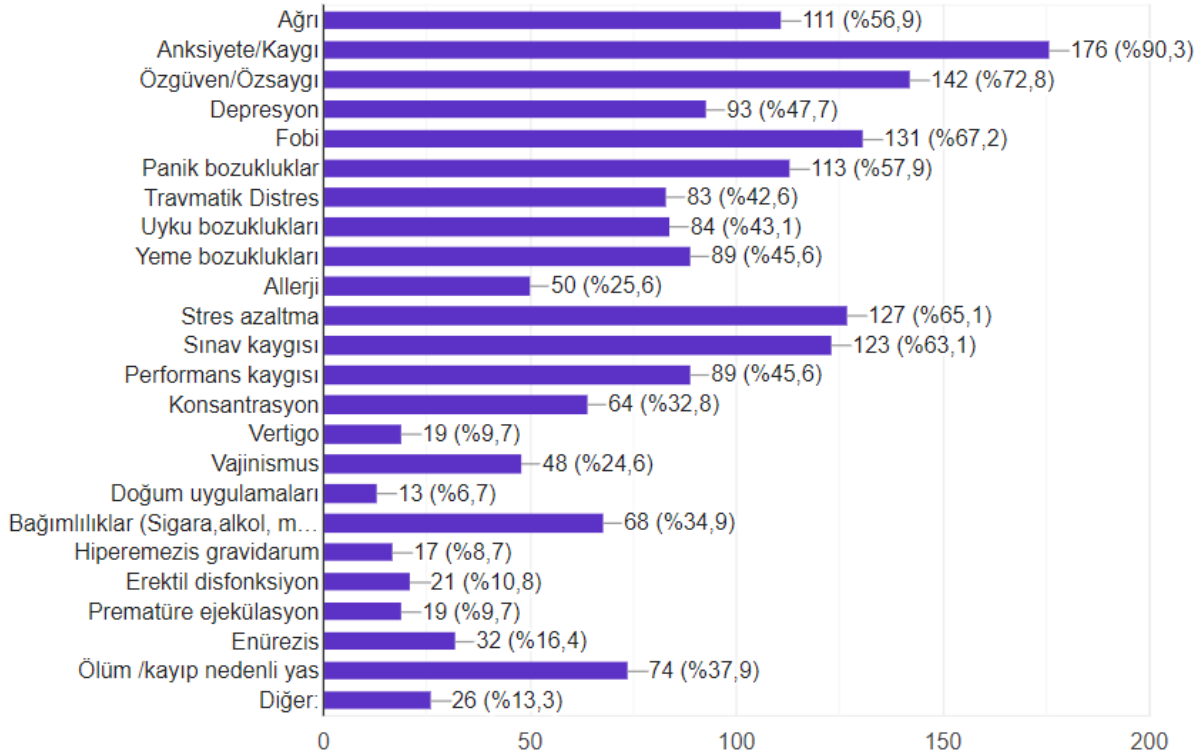
Tablo 4. Mesleğe göre kamuda çalışma ve online uygulama

(N=195)	Hekim	Diş hekimi	Psikolog	PTU
Kamuda, n (%)				
Çalışan	80 (53)	10 (43,5)	1 (7,7)	3 (37,5)
Çalışmayan	71 (47)	13 (56,5)	12 (92,3)	5 (62,5)
Online, n (%)				
Uygulayan (n=84/%43.1)	60 (39,7)	9 (39,1)	10 (76,9)	5 (62,5)
Uygulamayan (111/%56.9)	91 (60,3)	14 (60,9)	3 (23,1)	3 (37,5)

195 yanıt



Şekil 1. Müdahale edilen klinik hasta grupları (Birden fazla seçenek işaretlenmiştir).



Şekil 2. Hipnoz kullanılan alanlar (Birden fazla seçenek işaretlenmiştir).

4. Tartışma

Çalışmamızda Türkiye'de Sağlık Bakanlığı onaylı hipnoz uygulama yetkisi olan katılımcıların çoğunun hekim olduğunu ve daha çok anksiyete ve kaygı sorunu olan hastalarla çalışıldığını belirledik. Uygulayıcıların çoğu muayenehane hekimi idi. GETAT merkezlerinde çalışanlar sadece 4 (%2,1) kişi gibi düşük bir oranı kapsıyordu. Sertifika sahibi olmalarına rağmen uygulamayan %4,9 gibi düşük bir katılımcı vardı. Katılımcıların çoğunluğu hipnoza yardımcı, başka yöntemlerde ekliyordu. Online kullanımı sıklıkla, özellikle psikolog ve PUTS'larda daha fazla idi. Seans tamamlanamayan oran katılımcıların yarısından fazla bulundu. Katılımcıların yaklaşık ¼'ü bilimsel faaliyetlere katılmıştı.

Hipnoz gerek tek başına gerekse yardımcı yöntem olarak birçok alanda; semptomların hafifletilmesi, yan etkilerin azaltılması, refahın sürdürülmesi amacıyla kullanılabilir (Tangkiatcumjai vd., 2020). Literatürde hipnoz uygulayıcılarına yönelik çalışma çok azdır. Palsson vd. (2023)'nin çalışmasında, kadın uygulayıcılar %53,4 ve yaş ortalaması 59,7 idi. Bizim çalışmamızda çok benzer olarak %56,9'u kadın ve en çok 50-59 yaş aralığı (%49,7) idi. Yine aynı çalışmada %42,7 uygulayıcı klinik psikolog iken sadece %19,1'i hekim oluşturuyordu, bizde ise bu rakam %77,4 hekim, psikolog sadece %6,7 idi. Palsson vd. (2023)'nin bu çalışmasında 31 ülkede hipnoz uygulayan 691 klinisyenle çevrimiçi anketle, klinik kullanım arasında stres azaltma, refah ve öz saygıyı artırma, ameliyat hazırlıkları, kaygı müdahaleleri, farkındalığı kolaylaştırma ve doğum en yüksek derecede etkili bulunmuş (her biri değerlendiricilerin \geq %70'i tarafından). Ayrıca en yaygın olarak klinik psikologlar %42,7'si tarafından kullanıldığı ve katılımcıların %60,5'inin özel muayenehane ortamında hipnoz tedavisi uyguluyorlarmış. Bizim çalışmamızda ise hipnoterapistler en çok anksiyete, özgüven artırma, stres azaltma, sınav kaygısı, fobi, ağrı ve panik bozuklukların tedavisi için hipnoz kullanmakta idi. Türkiye'de hipnoz sertifikalıların %77,4'ü hekimdir. Bu çalışma ile benzer olarak özel muayenehane en çok hipnoz uygulanan yer olmasına rağmen bu oran %41 idi. Katılımcıların hemen hemen yarısı kamuda çalışıyor idi.

Yaptığımız literatür araştırmasında hipnotistlerin, uygulama sıklığı ve hasta sayıları ile ilgili bilgiye ulaşamadık. Bizim çalışmamızda hemen her gün uygulayan %17,9 bulunur iken hiç uygulamayan %4,6 idi. 1/3'ünden fazlası ise düzenli bir uygulamaya sahip değildi. Bu rakamlar aslında hipnoz sertifikası alınmasına rağmen katılımcıların içinde hipnozu meslek hayatına tamda yerleştiremeyen azımsanmayacak bir grubun varlığına işaret edebilir. Belki ileri çalışmalar ile bu konuya ışık tutulabilir.

Online hipnoz uygulaması ile ilgili çalışmalar artmaya başlamıştır (Flynn, 2019; Palfi vd., 2020). Öyleki hipnoza yatkınlık ölçümlerinin online yapılabilmesi, semptom azaltma ve tedaviye katkısı ile ilgili faydalı olduğunu gösteren araştırmalar vardır (Palfi vd., 2020). Flynn vd.

(2019)'nın migren hastalarında online olarak hipnoz uyguladığı çalışmalarında baş ağrısı rahatsızlığı, migren sıklığı, süresi, şiddeti ve ilaç kullanımında hipnozu etkili bulmuşlar. Bizim çalışmamızda Online terapi uygulayanlar %43 idi. Online hipnoz uygularken yaşanan sorunlar ile ilgili literatür taramamızda veri bulamadık. Online uygulamada çoğunluk sorun yaşamıyordu ancak %8,7'lik bir grup sorun yaşıyordu. Online bağlantı sorunu en fazla görülürken bunu uygulama tekniği ile ilgili sorunlar izledi. Belki bu konuda derin araştırma yapılarak en sık uygulama nedenleri ve gerekebilecek teknik yardım ile ilgili eğitimler planlanabilir.

Hipnoterapide birkaç hipnoz stili bir arada uygulanabilir. Bir çalışmada en yaygın olanı, klinisyenlerin 2/3'ünden fazlası tarafından kullanılan Ericksonian tekniklerdi ve bunu hipnotik rahatlatma terapisi ve geleneksel yöntem takip ediyordu (Stein, 2022). Palsson vd. (2023) çalışmasında çoğunluk ABD'den katılan çeşitli ülkelerden katılımcılara, uyguladıkları yöntem sorulduğunda en çok kullanılan hipnoz yaklaşımı; Ericksonian %70,6, hipnotik relaksasyon terapisi %55,3 imiş. Teknik olarak ise direkt telkin %77,9'u, regresyonu %48,9'u kullanıyormuş. Hipnozun yanı sıra ek tedavi katılımcıların %40'undan fazlası tarafından kullanılmıyormuş, %3,8 katılımcı tek başına hipnoterapi kullanıyormuş. Bu ek tedaviler yaygın olanlar psikoterapi, bilişsel terapi, gevşeme terapisi, davranışsal müdahale ve farkındalık meditasyonu imiş. Bizim çalışmamızda ise katılımcıların çoğunluğu tarafından geleneksel hipnoz %78,5 kullanılmıyorken; katılımcıların %51,8'i Ericksonian, %52,3'ü gevşeme terapisi kullanıyor idi. Bizde de direkt telkin benzerdi; %75,4. Regresyon daha fazla idi; %64,6. Bizim çalışmamızda oldukça büyük bir çoğunluk ek tedavilerden faydalanırken, %35,9'u ek bir yöntem kullanmıyordu. Kullananlar ise en çok BDT, psikoterapi yöntemleri, NLP, EMDR, nefes, meditasyon nadiren medikal tedavi ekliyor idi.

Hipnoz; klinik tedavide geniş bir alanda yardımcı yöntem olarak eklenebilir. Analjezi elde etmenin yanı sıra aslında hipnotist iletişim becerilerini kullanarak acil servislerde veya invaziv girişimsel işlemlerde hastanın anksiyete, stres ve analjezik dozunun azaltılmasında da faydalıdır (Ozgunay vd., 2019; Slater vd., 2024; Gardner vd., 2024). Kendi kendine hipnoz ile kanser, ameliyat, yanıklar ve tıbbi/diş prosedürlerinde, anksiyete ve stresle ilişkili bozuklukların tedavisinde özellikle kaygı azaltılıp analjezi sağlanabilir (Hammond, 2010). Anestezistler ameliyathane gibi birçok alanda hipnoz kullanabilmektedirler. Hastaların düşündüklerinden ve anestezistin düşündüklerinden daha fazlasını yapabileceklerine inanarak pozitif beklenti yaratmak, hastalara seçim ve kontrol duygusu sağlayarak, anestezist ve hasta arasında terapötik etkileri artırma olasılığına sahiptir. Palsson vd. (2023) çalışmasında klinik diş hekimi %2,7, psikologlar %42,7 oranında hipnoz uygulayan katılımcı varken, bizim çalışmamızda farklı olarak diş hekimi %11,8, psikolog ise %6,7 gibi kökene yönelik ve semptomla yönelik tedaviler

kullanılabilmektedir.

Hipnoz; bilgilendirme ve çeşitli yöntemlerle indüksiyon, nefese odaklama, gevşeme-rahatlama telkinleri, "derinleştirme" telkinleri ve posthipnotik telkinler ile davranışsal veya zihinsel değişiklik uyandıran etkiler sağlar (Lynn ve Green, 2023). Bizim çalışmamızda hem kökene hem de semptomla yönelik hipnoz uygulayan katılımcıların oranı %55,9'u idi. Yöntem bazında direkt telkin en çok katılımcının uyguladığı yöntemdi. Bunu regresyon izledi. Birçok alanda kullanılan bir yöntem olarak (Ayaslı vd., 2020) Hipnomeditatif Yeniden İşleme Terapisi %55,9 gibi azımsanmayacak bir grup tarafından uygulanıyor idi. Literatürde grup hipnozu uygulanan çalışmalar vardır ancak, hipnotistlerin grup hipnoz uygulama sıklığı ile ilgili bilgiye rastlamadık. Bizim çalışmamızda grup hipnoterapisi yapan %6,2 gibi az bir katılımcı idi. Palsson vd. (2023) anketinde Mental sağlık ve psikoloji grup çalışması yapan %13,9 katılımcı varken biz de %6,2 gibi düşük sayıda katılımcı hipnotist yer aldı. GETAT yöntemlerinde memnuniyetsizlik sebepleri arasında en fazla karşılaşılanlar etkisiz olması ve yan etkileridir (Tangkiatcumjai vd., 2020). Tıbbi hipnoz, tıbbi prosedürlerde ve irritabl bağırsak sendromunun tedavisinde kullanım için güvenli ve etkili bir tamamlayıcı tekniktir (Häuser vd., 2016). Güvenli bir müdahaledir ciddi bir olumsuz olay bildirmesi yoktur (Bollinger, 2018). Son yıllarda, klinik hipnoz kullanımı, güvenli ve etkin şekilde giderek artmaktadır. Hipnozun ağrı, duygusal sıkıntı, girişim süresi ve ilaç kullanımını azaltıcı etkisi, randomize kontrollü bilimsel araştırmalar ve meta-analizlerde belirtilmektedir (Häuser vd., 2016). Palsson vd. (2023)'nın da çalışmalarında klinisyenlerin % 55'i hipnozla ilişkili olumsuz etkilerle karşılaşmıştı, genellikle kısa süreli ve çok nadiren ciddi değerlendirilmiş. Bizim çalışmamızda ciddi yan etki ile karşılaşma yok idi. Olumsuz etki yaşayan sadece %12,3 gibi bir yüzde idi. Bunların da çoğu %50 baş ağrısı idi. Literatürde spontan regresyon yaşayan hipnotist ile ilgili bir veriye ulaşamadık ancak bizim çalışmamızda %65,1 hipnotist bunu yaşamıştı. Bu bilgi regresyonla karşılaşan hipnotistin, yaklaşımı bilmesi, eğitimde regresyon terapisinin ne kadar önemli olduğunu gösterebilir.

Hipnozun en büyük etkileri; ağrı yaşayan hastalarda, tıbbi prosedürlerden geçen hastalarda ve çocuk/ergen popülasyonlarında bulunmuştur (Rosendahl vd., 2024). Bizim çalışmamızda en sık anksiyete ve kaygı semptomlarına (%90,3) müdahale edilirken, ağrı olgularına katılımcıların %56,9'u tedavi uyguluyordu. En çok hipnoz uygulanan hastalar, kadın popülasyon idi. Ergenlere katılımcıların 1/3'ünden fazlası hipnoz uygulamakta idi. Hipnozun hiperemnezik yani hafıza performansını iyileştirmek kullanımı ile ilgili araştırmalar sınırlıdır (Schmidt vd., 2024). Schmidt vd. (2024) çalışmasında 24 denek ile yapılan bellek ile ilgili çalışmalarda hem posthipnotik hatırlama daha kolay olmuş hem de bir hafta gibi bir süre sonunda da bu hatırlama devam etmiş. Bu durumun hipnotizabilitesi yüksek hastalarda oluyor olması bir kısıtlılık olabilir ve

bu konu oldukça çalışmaya açık bir alandır. Bizim çalışmamızda da %32,8 gibi oldukça çok sayıda hipnoterapist konsantrasyon artırmak için hipnozu kullanıyor ancak bunu bilimsel alana taşıma kısmı literatürde hala çok yetersiz ve çalışma ihtiyacı var.

Molina-Peral vd. (2020), Portekizli 977 öğrencinin hipnoza ilişkin tutum ve inançlarını araştırmışlar. Sonuçlar, katılımcıların hipnoz hakkında daha önceden bilgileri yoksa veya bilgilerini üniversite ile ilgisi olmayan kaynaklardan edinmişlerse hipnoza karşı daha olumsuz inançlara sahip olduklarını göstermiş. Hipnoza yönelik tutum ve inançlar, hipnozun etkisini tahmin etmede önemlidir. Hipnozla ilgili bilginin kaynağına bağlı olarak anlamlı farklılıklar bulmuşlar. Daha önce hipnoz hakkında bilgisi olmadığını bildiren veya bilgilerini bilimsel olmayan kaynaklardan edinen katılımcılar, negatif faktörlerden daha fazla etkilenmişler. Uygulayanın bir psikolog olması olumlu etki oluşturmuş. Bu çalışma aslında hasta bilgilendirmesinin önemini de göstermektedir. Hipnoz, GETAT yöntemleri arasında hasta ile özel bir bağ kurulan ender alanlardan biridir. Hipnoza olan hasta inançları, genel yanlış anlaşımaların sebep olduğu ön yargılar ve mitler gerek hasta gerekse diğer meslektaşlarının, hipnoz uygulayıcısına olan bakış açılarını da etkileyebilir. Bizim çalışmamızda meslek camiasında %60'ı olumlu karşılanmış ancak %11,8 gibi küçük bir katılımcı olumsuz karşılanmış idi.

Hipnoz uygulamayan klinisyenlerde hipnoza olan bakış ve davranışların değerlendirildiği bir çalışmada, hipnoz için başvuran hasta sayısının çok az olduğu ve hipnozla ilgili yaygın ön yargıların (mit), yanlış anlaşımaların olduğu gerçeği ve sağlık hizmetleri ortamlarında kullanımının yararlı olabileceği belirtilmiştir (Stein ve McCann, 2022). Bizim çalışmamızda da hipnoz yaparken zorluklar çok olmasa da en fazla rapport ve ön yargı hipnotistleri zorlayan konuların başında geliyor idi. Hipnozun başarısı için hasta ile uyum olarak nitelendirebileceğimiz rapport; çok önemli bir parametredir. Hastanın hem hipnotiste hem de kendisine olan inancını arttırması nedeni ile etkili bir terapi elde edilmesini sağlar. Bir çalışmada hipnoz tekniklerinin hastalar ve uygulayıcılar arasında güven oluşturmaya yardımcı olduğu belirlenmiş ve aslında bu tekniklerin çoğunun etkili olmak için klasik bir hipnotik indüksiyon gerektirmediği belirtilmiştir (Rosendahl vd., 2024). Uyum kurmak için hasta iyi tanınmalı ve algısal dili belirlenmelidir. Birçok hasta, kinestetik, görsel veya işitsel farklı özelliklere sahiptir. Bu dilin belirlenmesi hasta beklentisini sağlayarak, telkinler, metaforlarla etkisinin yerini bulması daha kolay olabilir (Slater vd., 2024). Hastaların self-hipnoz tekniklerini öğrenerek kullanmaları da, tedaviye daha fazla katılmalarını sağlayarak özerkliklerini artırabilmektedir (Häuser vd., 2016).

Hipnoz araştırmalarında 2021 yılında Amerikan Ulusal Tamamlayıcı ve Bütünleştirici Sağlık Merkezi (NCCIH, 2021) hipnoterapiyle tedavi için zihin-beden çalışmalarına hastalık önleme ve semptom yönetimi

üzerine araştırmalarına teşvik fonu sağlanmıştır (URL2). Bu tür programlar akademik çalışmaları teşvik ederek hızlandırmaya katkı sağlamaktadır.

5. Sonuç

Hipnozu en çok hekimler uyguluyor. En çok muayenehanede çalışanlar ve aile toplum merkezinde çalışanlar uygularken; her gün olmasa da çoğu katılımcı hipnoz uygulamaya devam etmektedir. En çok geleneksel hipnoz ve Ericksonian yaklaşım benimseniyor. Ayrıca semptomla yönelik tedavi yanında %80'e yakın kökene yönelik tedavi uygulanıyor. Türkiye'de hipnoterapistler en çok anksiyete, özgüven sorunu, stres azaltma, sınav kaygısı, fobi, ağrı ve panik bozuklukların tedavisi için hipnoz kullanmaktadırlar. Online kullanım oldukça yaygın ve daha çok psikologlar tarafından tercih edilmektedir. Hipnotistlerin ¼'ü herhangi bir akademik oluşumda bulunmamıştır. Hipnoz yapılan GETAT merkezi halen çok azdır. Bu çalışma ile hipnoz uygulayıcılarının özellikleri ve uygulama yöntemleri, sıkıntı ve bilimsel faaliyetlerinin ilk defa fark edileceğini düşünüyörüz. Daha ileri çalışmalar ile çözüme odaklı yaklaşımlar sağlanabilir.

Çalışmanın Sınırlayıcılıkları

Grup hipnoterapisi uygulama alanlarının belirlenmemiş olması, hipnoz yaparkenki yasal zorlukların ayrıntılanmaması limitasyonlarımız arasında olabilir.

Katkı Oranı Beyanı

Yazarların katkı yüzdesi aşağıda verilmiştir. Tüm yazarlar makaleyi incelemiş ve onaylamıştır.

	ř.E.Ö.	S.G.	ř.E.
K	34	33	33
T	34	33	33
Y	34	33	33
VTI	34	33	33
VAY	34	33	33
KT	34	33	33
YZ	34	33	33
KI	34	33	33
GR	34	33	33
PY	34	33	33
FA	34	33	33

K= kavram, T= tasarım, Y= yönetim, VTI= veri toplama ve/veya işleme, VAY= veri analizi ve/veya yorumlama, KT= kaynak tarama, YZ= Yazım, KI= kritik inceleme, GR= gönderim ve revizyon, PY= proje yönetimi, FA= fon alımı.

Çatışma Beyanı

Yazarlar bu çalışmada hiçbir çıkar ilişkisi olmadığını beyan etmektedirler.

Etik Onay/Hasta Onamı

Bu çalışma Sağlık Bilimleri Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (onay tarihi: 13 Mayıs 2024, onay numarası: 2024-TBEK). Araştırma Helsinki Deklarasyonu Prensipleri'ne uygun şekilde yapılmıştır.

Kaynaklar

- Ayaslı A, Ay T, Alan H. 2020. Olumsuz yaşam deneyimlerine bağlı anksiyetede hipnotik yeniden işleme terapisinin etkinliği: Olgu sunumu. *Gelen Tam Anadolu Tıbbi Derg*, 2(2): 36-41.
- Bollinger JW. 2018. The rate of adverse event s related to hypnosis during clinical trials. *Amer J Clin Hypn*, 60(4): 357-366.
- Elkins GR, Barabasz AF, Council JR, Spiegel, D. 2015. Advancing research and practice: there vised APA division 30 definition of hypnosis. *Int J Clin Exp Hypn*, 63: 1-9.
- Flynn N. 2019. Effect of an Online hypnosis intervention in reducing migraines ymptoms: A randomized controlled trial. *Int J Clin Exp Hypn*, 67(3): 313-335.
- Gardner T, O'Hagan E, Gilanyi YL, McAuley JH, Jensen MP, Rizzo RR. 2024. Using hypnosis in clinical practice for the management of chronic pain: A qualitative study. *Patient Educ Couns*, 119: 108097.
- Hammond DC. 2010. Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders. *Expert Rev Neurother*, 10(2): 263-273.
- Häuser W, Hagl M, Schmierer A, Hansen E. 2016. The efficacy, safety and applications of medical hypnosis. *Dtsch ArzteblInt*, 113(17): 289-296.
- Jensen MP. 2024. Hypnosis and chronic pain management. *Routledge Int Handb Clin Hypn*, 2024: 628-639.
- Kekecs Z, Moss D, Elkins G, De Benedittis G, Palsson OS, Shenefelt PD, Terhune BD, Varga K, Whorwell PJ. 2022. Guidelines for the assessment of efficacy of clinical hypnosis applications. *Int J Clin Exp Hypn*, 70(2): 104-122.
- Linden JH, De Benedittis G, Sugarman LI, Varga K. 2024. Hypnosis and society. *Routledge Int Handb Clin Hypn*, 2024: 739-788.
- Lynn SJ, Green JP. 2023. . An introduction to the practice of clinical hypnosis. In Milling LS (Ed.), *Evidence-based practice in clinical hypnosis*, American Psychological Association, Washington, US, pp: 3-27.
- Meyerson J. 2014. The myth of hypnosis: the need for remythification. *Int J Clin Exp Hypn*, 62(3): 378-393.
- Molina-Peral JA, Rodríguez JS, Capafons A, Mendoza ME. 2020. Attitudes toward hypnosis based on source of information and experience with hypnosis. *Am J Clin Hypn*, 62(3): 282-297.
- Montgomery, GH, David D, Winkel G, Silverstein JH, Bovbjerg DH. 2002. The effectiveness of adjunctive hypnosis with surgical patients: a meta-analysis. *Anesth Analg*, 94(6): 1639-1645.
- NCCIH. 2021. National Center for Complementary and Integrative Health: Feasibility clinical trials of mind and body interventions for NCCIH high priority research topics. URL: <https://grants.nih.gov/grants/guide/pa-files/PAR-21-240.html> (erişim tarihi: 15 Haziran, 2024).
- Ozgunay SE, Ozmen S, Karasu D, Yilmaz C, Taymur I. 2019. The effect of hypnosis on intraoperative hemorrhage and postoperative pain in rhinoplasty. *Int J Clin Exp Hypn*, 67(3): 262-277.
- Palfi B, Moga G, Lush P, Scott RB, Dienes Z. 2020. Can hypnotic suggestibility be measured online? *Psychol Res*, 84(5): 1460-1471.
- Palsson OS, Kekecs Z, De Benedittis G, Moss D, Elkins GR, Terhune DB, Varga K. 2023. Current practices, experiences, and views in clinical hypnosis: Findings of an international survey. *Int J Clin Exp Hypn*, 71(2): 92-114.
- Rosendahl J, Alldredge CT, Haddenhorst A. 2024. Meta-analytic evidence on the efficacy of hypnosis for mental and somatic health issues: a 20-year perspective. *Front Psychol*, 14: 1330238.
- Schmidt B, Böhmer J, Schnuerch M, Koch T, Michelmann S. 2024.

- Post-hypnotic suggestion improves confidence and speed of memory Access with long-lasting effects. *Acta Psychol*, 245: 104240.
- Slater P, Van-Manen A, Cyna AM. 2024. Clinical hypnosis and the anaesthetist: a practical approach. *BJA Educ*, 24(4): 121-128.
- Stein MV, McCann BS. 2022. A pilot survey of clinicians' experiences, attitudes, and interests in hypnosis. *Am J Clin Hypn*, 64(3): 239-247.
- Tangkiatkumjai M, Boardman H, Walker DM. 2020. Potential factors that influence usage of complementary and alternative medicine world wide: a systematic review. *BMC Compl Medic Ther*, 20: 1-15.
- URL1: T.C. Sağlık Bakanlığı, geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları daire başkanlığı, yönetmelikler. http://www.getatportal.saglik.gov.tr/tr_8460/yonetmelikler.html (erişim tarihi: 10 Şubat 2024).
- URL2: <https://grants.nih.gov/grants/guide/pa-files/PAR-21-240.html> (erişim tarihi: 15 Haziran, 2024).