

# İmgeleme: Bir Gözden Geçirme

## Imagery: A Review

 Güneş Öztürk<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Okan Üniversitesi, İstanbul

### ÖZ

Modern sinir bilimi, rahatlatıcı imgelerin beynin yüksek seviyede serotonin, dopamin ve oksitosin salgılamasına neden olduğunu ve bunların kaygıyı azalttığını, kortizolü bloke ettiğini ve nöroplastisiteyi artırdığını göstermiştir. Modern tıp; insanı edilgen, aciz, dış yardıma muhtaç ve onarılması gereken bir varlık olarak konumlandırmaktadır. Oysa insan bu pasif rolün çok ötesinde kendini onarabilecek fiziki ve ruhsal güce sahip bir varlık olarak görülmelidir. Bu çalışmada incelenen tüm araştırmaların birleştiği ortak nokta, içsel bir yeti olan imgelemenin maliyeti düşük, etkili bir zihinsel tedavi aracı olarak kullanılabilirliği. Bazı araştırmalarda imgeleme farmakolojik girişimlerden daha etkili bir yöntem olarak tanımlanmıştır. İmgeleme uygulamasının psikotik bozukluklardan kanser, astım, migren, hipertansiyon, bağışıklık sistemi hastalıkları, anksiyete ve depresyon gibi ruhsal bozukluklar gibi birçok hastalığa kadar yaygın bir yelpazede kullanıldığı görülmektedir. Psikanalitik açıdan bakınca dürtü doyumunu ve bir savunma mekanizması olarak işlediği düşünülen imgeleme tekniğinin mindfulness odaklı terapi, bilişsel davranışçı terapi, diyalektik terapi gibi ekollerin içinde de yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir. Bu gözden geçirme çalışması, öncelikle imgeleme ve imgelemenin tarihteki kullanım alanlarından bahsetmekte, akabinde farklı hastalıklar üzerine yapılan imgeleme uygulamaları hakkında güncel araştırmaları anlatmaktadır. Ayrıca fiziksel ya da psikolojik hangi alanda yardım alınacak olursa olsun tedavinin verimliliğini etkilediği düşünülen bu kişisel ve içsel gücün zihinde hangi mekanizmalar üzerinden işlediği üzerine yapılan araştırmaların eksikliğini vurgulamak ve yeni araştırmaları teşvik etmek için yazılmıştır.

**Anahtar sözcükler:** İmge, imgeleme, terapötik araç, patoloji, fizyoloji

### ABSTRACT

Modern neuroscience has shown that relaxing images cause the brain to release high levels of serotonin, dopamine and oxytocin, which reduce anxiety, block cortisol and increase neuroplasticity. Modern medicine positions the human being as passive, helpless, in need of external help and in need of repair. However, far beyond this passive role, human beings should be seen as a being with the physical and spiritual power to repair themselves. The common point that all the studies examined in this study converge on is that imagery, which is an intrinsic ability, can be used as a low-cost, effective mental treatment tool. In some studies, imagery was defined as a more effective method than pharmacological interventions. Imagery is used in a wide range of diseases from psychotic disorders to mental disorders such as cancer, asthma, migraine, hypertension, immune system diseases, anxiety and depression. From a psychoanalytic perspective, the imagery technique, which is thought to function as impulse satisfaction and a defense mechanism, is also widely used in schools such as mindfulness-oriented therapy, cognitive behavioral therapy, and dialectical therapy. This review first discusses imagery and its use in history, and then describes current research on imagery applications on different diseases. In addition, it is written to emphasize the lack of research on the mechanisms through which this personal and inner power, which is thought to affect the efficiency of treatment in whichever field of physical or psychological help is sought, operates in the mind and to encourage new research.

**Keywords:** Imagery, imagery, therapeutic tool, pathology, physiology

### Giriş

Modern sinir bilimi, rahatlatıcı imgelerin beynin yüksek seviyede serotonin, dopamin ve oksitosin salgılamasına neden olduğunu ve bunların kaygıyı azaltıp kortizolü bloke ettiğini ve nöroplastisiteyi artırdığını göstermiştir. Bir imge, farkındalık alanına düşünce o imgenin temsil ettiği inançlar ve sebep olduğu davranışlar araştırılarak neden olduğu sıkıntı tespit edilebilir (Miller 2016). Bir düşünce veya imge zihinde "uyaran" olarak çalışır. Bu uyaran ister biyolojik evrim tarafından öngörülmüş ister öğrenilmiş olsun, belirli homeostaz kalıpları üretme kapasitesine sahiptir. Üzüntü ya da stres durumlarında zihinde daha az sayıda olumlu imge oluşur. Patolojinin işleyişine tekrarlanan olumsuz imgelerin eşlik ettiği düşünülmektedir. Bu sebeple kişilerin olumlu düşünceleri deneyimleme hâli huzurlu ve iyi hissetmesinden daha fazlasıdır (Apóstolo ve Kolcaba 2009). En yalın hâli ile imgeleme, kişinin gündelik hayatın stresi ile baş etmede ve kaygıların üstesinden gelmesinde etkili bir yol olarak değerlendirilmektedir. Kişi, zorlu hayat olaylarını deneyimlerken daha mutlu, daha başarılı olduğu bir yaşamı

**Yazışma Adresi /Address for Correspondence:** Güneş Öztürk, Okan Üniversitesi Psikoloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

**E-mail:** gunes.ozturk@hotmail.com

**Geliş tarihi/Received:** 29.07.2022 | **Kabul tarihi/Accepted:** 07.12.2022

imgeleyerek motive olabilir ve depresyon döngüsünden kurtulabilir (Aldemir 2013). Bazı araştırmalarda imgeleme, farmakolojik girişimlerden daha etkili bir yöntem olarak tanımlanmıştır (Santos 2016). İlaveten imgeleme uygulamasının psikotik bozukluklar, bağışıklık sistemi hastalıkları, posttravmatik stres bozukluğu ve migren gibi birçok hastalığa kadar yaygın bir yelpazede kullanıldığı görülmektedir (Kubes 2015, Santos 2016, Elgit ve ark. 2020).

Duygudurum bozukluğu olan ve yatarak tedavi gören psikiyatrik hastalar, hastalıktan ve tekrarlı olarak hastaneye yatmaktan dolayı karmaşık bir varoluşsal döngüye girerler. Hastaneye yatarak kendilerini yeniden inşa edip yaşamlarına devam edebileceklerini düşünürler. Bu bağlamda hastane, hastalar için hem bir sığınak hem de özgürlüklerinin kısıtlandığı bir yerdir. İmgeleme yer ve zaman sınırların aşılmasına, engellerin kaldırılmasına imkân sağlar. Kliniklerdeki imgeleme uygulamasının hedefi hastayı, edilgen durumdan aktif duruma getirmektir. O nedenle hastada hedeflenen bu duygunun yakalanması, tedavinin sürekliliği için iyi bir adım olarak görülebilir (Elgit ve ark. 2020). İmgelemenin ayrıca noninvaziv olması ve farmakolojik bir müdahale gerektirmemesi nedeniyle kullanım sırasında daha az risk içerdiği düşünülmektedir (Kubes 2015). Sonuç olarak imgelemenin sağlık profesyonelleri için son derece etkili ve maliyeti düşük bir araç olduğu söylenebilir (Miller 2016).

Sağlık araştırmalarının sıklıkla hastane, klinik ve diğer sağlık hizmetlerine dayalı bir sağlık koruma sistemi içerisinde yapılması literatüre katkı sağlayabilecek olan alanların üstünün örtülmesine sebep olabilirken toplumu sağlıksız kılan farklı koşulları araştıran diğer araştırmaların gelişmesine de engel olabilir. Bu tutum, tarih boyunca hem ruhsal hem de fiziksel alandaki tedavilerde rol alan ve yakın zamanda popüler hâle gelen kuramsal tedavi yöntemleri arasında uygulanan “imgeleme” gibi bir içsel yetinin kullanımının gelişimini engelleyebilir. Bu içsel tedavi yetisinin gücünün ortaya çıkarılması, bireylerin dış yardıma ihtiyacını azaltarak sağlık sistemi üzerindeki yükü hafifletebilir. Bu gözden geçirme çalışması, öncelikle imgeleme ve imgelemenin tarihteki kullanım alanlarından bahsetmektedir. Akabinde ise farklı hastalıklar üzerine yapılan imgeleme uygulamaları hakkında güncel araştırmaları anlatmaktadır. Ayrıca bu araştırma ile fiziksel ya da psikolojik, hangi alanda yardım alınacak olursa olsun tedavinin etkisini artırdığı düşünülen bu kişisel ve içsel gücün, zihinde hangi mekanizmalar aracılığıyla işlediği hakkında yapılan araştırmaların eksikliğini vurgulamak, bu alandaki araştırma ihtiyacını belirtmek ve yeni araştırmaları teşvik etmek amaçlanmıştır. Bu araştırmada imgeleme kullanımının ağrı ve kaygıyı azaltarak sağlık harcamalarını düşürdüğü ortaya konulmuştur. Genel olarak, literatürdeki araştırmaların mevcut kanıtları, imgelemenin hastalığın ilerlemesini doğrudan etkilediğine dair iddiaları desteklemek için henüz yetersiz olsa da, araştırmalarda bu yetiyi kullanma yönteminin hastaların iyileşme sürecini teşvik ettiği, nöksleri önlediği, onlara hastalık ve hastalığın yönetimi ile ilgili olarak daha büyük bir özerklik duygusu kazandırdığı sonucu açıkça ifade edilmektedir (Apóstolo ve Kolcaba 2009, Kubes 2015, Santos 2016, Miller 2016, Özakkaş 2017, Öztürk 2019, Elgit ve ark. 2020).

## İmgelemenin Tarihi

Tarih boyunca neredeyse bütün uygarlıklar, yaşamı beden, zihin ve ruh arasındaki etkileşim olarak görmüşlerdir. Antik medeniyetlerin çoğunda iyileşme ve dönüşüm bu üçünün etkileşimi üzerine kuruludur. Dua, meditasyon, iyileştirici ritüeller ve şamanistik müdahaleler içinde de imgeleme kullanılmış ve giderek gelişmiştir (Miller 2016).

Antik Çin, Antik Mısır ve Antik Yunanistan’da iyileştirme müdahaleleri arasında imgelemenin kullanımı ile ilgili kayıtlar vardır. Mısır ve Yunanistan’da yer alan uyku tapınaklarında rahatlama imgeleme yöntemi kullanıldığı düşünülmektedir. Karanlık çağlar olan 5-15. yüzyıllar arasında ise kiliseler, terapilerde kullanılan imgeleme tekniklerine engel olmuşlardır. Bu sebeple imgeleme müdahaleleri kendilerine Rönesans ve Keşif Çağı’na kadar tekrar uygulama alanı yaratamamışlardır (Miller 2016).

1700’lü yılların ortalarında Franz Mesmer, batı kültürüne imgeleme benzeri müdahaleleri tekrar kazandırmıştır. İnsanlara, zihinlerinde basitçe sözlü bir resim çizdiğinde insanların hastalıklarının iyileştiğini fark eden Mesmer, imgelemeyi insanların ağrılarını ve işlev bozukluklarını azaltmak için sıklıkla kullanmıştır. 1800’lü yılların ortalarına gelindiğinde ise Dr. James Braid imgelemenin tıbbi olarak kullanılabilirliğini düşünerek cerrahide değerli bir araç olduğunu kanıtlamış ve hipnoanestezi sayesinde daha az kan kaybıyla hastanın çok daha hızlı iyileştiğini tespit etmiştir. Psikanaliz ile birlikte imgeleme tekniklerini uygulayan az sayıda grup kalmış ve imgelemenin kullanım alanı daraltılmıştır (Miller 2016). 1916’da Freud’un öğrencisi Carl Jung, terapisinde “aktif imgelem”i kullanarak bilinç ve bilinçaltı arasında köprü inşa etmeye çalışmıştır. Böylelikle 1960’lardan 1970’lere kadar atıl kalan bu güçlü araç yeniden bütünsel tıp olarak bilinen hâline entegre edilerek kullanılmaya başlanmıştır. 20. yüzyılın sonlarında ise modern tıpta bazı klinisyenler tarafından, kanserli hastalar başta olmak üzere belirli hasta popülasyonlarında terapötik etkilerini denemek ve değerlendirmek için yeniden sahne almıştır

(Kubes 2015).

20. yüzyıl ile beraber ortaya çıkan birçok psikoterapi türü, ruhsal rahatsızlıkların imgeleme, hipnoz ve diğer zihinsel müdahale biçimleri ile azalabileceğini varsayar. 1960'ların sonuna doğru Radyasyon Onkoloğu O. Carl Simonton ve eşi Psikolog Stephanie Simonton bağışıklık fonksiyonlarını iyileştirmede imgeleme tekniğini araştırıp kanser hastalarında sağaltımın arttığını gösteren vakalar tespit etmişlerdir. Psikolog Jeanne Achterberg ve Frank Lawlis, Simontons'un koordine ettiği klinik çalışmalar ve kanser tedavisinde imgeleme uygulaması üzerine yapılan araştırmalar ise bu yöntemi daha ileriye taşımıştır. İmgelemeye liderlik eden bu çalışmalar, psikonöroimmünoloji alanında kapsamlı araştırmalara yol açarak beden ve zihin arasındaki kuvvetli bağın ve özellikle imgeleme ile bağışıklık sistemi arasındaki bağlantının önemli olduğunu ortaya çıkarmıştır (Cantwell 2016).

Son yüzyılda imgeleme, antrenörlerin, sporcuların becerilerini geliştirmesinden, öğrencilere öz güven kazandırma, iş mülakatları öncesi kaygı yönetimi gibi hastaların zorlu yaşam olayları ile baş edebilmelerine veya çoğu fiziksel hastalıkların iyileştirilmesine kadar geniş bir kullanım alanına yayılmış durumdadır (Miller 2016). İmgelemenin kullanım şekli içinde bulunduğu kurama göre, senaryolu veya senaryosuz yönlendirilmiş imgeleme olarak kullanılabilir. Her iki yöntemin de güçlü yönleri bulunmaktadır (Elgit ve ark. 2020).

## İmge ve İmgelemenin Tanımları

Genel tanımı ile imge, nesnel gerçekliğin düşsel dünyada yorumlanması sonucunda zihinde yeni bir gerçeklik yaratılmasını sağlayan aydınlatılmış düşünce yöntemidir (Türk Dil Kurumu [TDK] 2011). Antik çağlardan beri varlığı bilinen ve pek çok alanda kullanılan imge ve imgeleme kavramları farklı şekillerde tanımlanmıştır.

### Psikanalizde İmgeleme

Varlık yokken bile zihinde tasarlanan düş, nesnenin referansı olarak işler. Diğer bir deyişle zihinsel imge, dış gerçekliğe yansıtılan ifadeleri ve izleri taşır (Hançerlioğlu 2005). Bireylerin içinde bulunduğu durumlarla ilgili farkındalıkları, zihinsel durumlarını etkiler. Zihinsel durumlar da kişisel deneyimler gibi çalışarak düşünceleri, davranışları ve kararları etkiler. Buradan hareketle imgelemenin arzuları tatmin etmek, hazzı ulaşmak, hedeflere ulaşmak, yeni duruma adapte olmak ve kendini geliştirmek için kullanılabilmesi söylenebilir (Davis 2020).

Freud, kişilerin aslında kendi yaşamının rasyonel idarecileri olmadığını ve gerçekte bireyin yaşamının, bilinç dışı güçler tarafından kontrol edildiğini savunur (Freud 2003). İlaveten nörobiyoloji üzerine yapılan çalışmalar, bir insanın doğumundan itibaren deneyimlediği tüm olayları ve bu süreçte hissettiği tüm duyguları, beyin hücrelerinin içinde arşiv görevi gören bellek moleküllerinde sakladığını göstermektedir (Geçtan 2002). İnsan beyni, depoladığı verileri yeniden düzenleyen, yeni davranış ve düşünce stratejileri de üreten bir organdır. Yeniden düzenlemeyi sağlayan bu yaratıcı etkinlik imgeleme gücü olarak tanımlanır (Öztürk 2019).

Büyük bir zorlukla karşılaşan kişinin Freud'a göre iki temel meselesi vardır. Bunlardan biri yeni duruma uyum sağlamak, diğeri ise psikolojik dağılmaya karşı kendini korumaktır. İlk grup zorluklar, çabaya ilişkin olarak; ikinci grup ise savunmaya yönelik davranışlarla çözümlenmeye çalışarak organizmanın psikolojik bütünlüğünü ve dengesini korumayı amaçlar. İmgeleme birinci grupla birlikte değerlendirildiğinde isteği doyurma olarak işlev görürken; ikinci grup ile değerlendirildiğinde ise nevrotik savunma olarak işlev görür (Öztürk 2019). Dürtüler üzerine olan düşlemler, bilinç ulaştıklarında eğer dürtüler benlik tarafından kabul edilmezse endişe ve kaygı ortaya çıkar. Bu sebeple düşlemler, savunma düzeneklerinin kontrolünde kılık değiştirerek kendilerine kabul gören bir yol bulabilmek için çabalarlar. Bilinç dışına itilen dürtüler benliğin denetiminde kendilerine boşaltım imkanı yaratabilmesi için uyurken rüyalar, uyanırken hayaller yolu ile çalışırlar. Her ikisi de bastırılan, engellenen ve yasaklanan dürtünün benliğin kabul ettiği bir yoldan boşaltımı amacı taşır (Öztürk 2019).

Anna Freud rüyada yaşanan, algılanan görünür içeriğin diğer bir özelliğinin ise temelde asıl rüya imgesinin çarpıtılmış hâli olarak da deneyimlenebilmesi olduğunu savunur. Bu çarpıtma gece uykunun devamına, gün içinde de benlik tarafından tehdit edici bulunan asıl düşüncelerin anlaşılmasının gizlenmesini sağlar. Böylece dürtü engellenmeden boşalmış olur. Hem bilinç dışı arzu tatmin olur hem de ruhsal yapılanma kendini koruyabilir (Freud 2011, Özakkaş 2017).

Rüya, uyku sırasında deneyimlenen bir imgelemenin varsayılan hâlidir. Her rüya; bilinç dışı arzuların, dürtülerin, korkuların ve çatışmaların temsilidir. Uykuyu sürdürmek ve bastırılmış olan bilinç dışı arzuları, dürtüleri, korkuları ve çatışmaları kılık değiştirerek anlatım ve boşalma olanağı sağlamak rüyaların ve hayallerin iki temel işlevidir (Öztürk 2008). Lacan, gerçeği imkânsız olarak tanımlarken onu imgesel düzen ile simgesel düzene dahil edilemez bir durum olarak ifade eder. Bu durumu psikotik kişilerde olduğu gibi sembolleştirilemeyen gerçeğe

çarparak geri geldiği şeklinde ifade eder (Tuzgöl 2019).

## **Nörolojide İmgeleme**

İlaveten hastalar imgelemeyi düzenli olarak uygulayıp arzularını gerçekleştirip yaşam değişikliklerinin gelişimini destekleyen güçlü ve yeni sinir ağları kurarak beyinlerini geliştirebilirler (Miller 2016). Yaratıcı hayal gücü, önceki yaşantıdan aldığı desteği kullanarak insan zihninin problem çözme, alternatif çözüm üretme ve sentezleme gücü üzerinden işlev görür. Vygotsky imgelemeyi, sıradan bir aktivite ya da zihinsel bir eğlence olarak değil, yaşamın devamı için etkili bir fonksiyon olarak tanımlamıştır. Ona göre hayatta kalma ve imgeleme gücü birbiriyle sıkı sıkıya ilişkilidir (Öztürk 2019).

Düşünceler ve istekler zihinsel görüntülere yönlendirildiğinde, beyin algıya yanıt veren bölgeler tetiklenir. İmgeleme; algılama, öğrenme, hafıza, eylem, bilgi işleme ve akıl yürütmenin çeşitli yönlerinde önemli rol oynar. “Bedenimiz duyuşsal imgeler ile gerçeklik dediğimiz şey arasında ayırım yapmaz” (Weydert ve ark. 2006). Nöropsikolojik araştırmalar da Naparstek'in bu fikrini destekler (Kubes 2015). Bunun yanı sıra imgeleme, beyin çeşitli alanlarını uyararak çok sayıda bedensel tepki ile sonuçlanır (Kubes 2015).

İnsan davranışının ve gelişiminin üzerinde imgelemenin çok değerli bir yeri vardır. Hayal ürünü deneyimler duygusal dünyayı tetikleyebilir. Bilişsel yaklaşıma göre zihinsel imgeleri kullanabilen yaratıcı kişiler, imgeleme yolu ile farklı düşünebildikleri için sık rastlanmayan sıra dışı sorunları çözmekte başarılı olurlar (Öztürk 2019). Bununla birlikte imgeleme yetisi, bir sonraki hamleyi deneyimleme fırsatı sağladığı için herhangi bir durumda tüm alternatifleri değerlendirmede etkili bir yol olarak kullanılır. Belirsizlik kaygısı yaşayan kişilerin, geleceğe dair senaryoları zihinlerinde canlandırarak kaygılarını azaltmaları mümkündür. Bu türde zihinsel çalışmalarla hayal kurmak; kişinin karşılaşması olası sorunlara yönelik konsantrasyon, öz güven, motivasyon, duygu ve kaygı seviyesini kontrol etme gibi alanlarda faydalı olabilir (Öztürk 2019).

## **Uygulamada İmgeleme**

İmgeleme, zihinde sadece bir görüntü ya da resim değil, aynı zamanda bir fikir yaratma yeteneğidir (Gawain 2007). Bununla birlikte gerçekliğin provası yani duyma, hissetme, görme, koklama, tatma gibi gerçek deneyimleri sanki gerçekten deneyimliymiş gibi zihinde canlandırmak olarak da açıklanabilir (Kolayış ve ark. 2015).

İnsan sağlığını olumlu şekilde etkileyen en yaygın imgeleme biçimi, kaygı üzerine yapılan çalışmadır. Stresle başa çıkma yöntemlerinin üretilmesi, problemlere alternatif çözüm yolların bulunması ve mental rahatlamanın sağlanması gibi dikkati yeniden daha sağlıklı yollara yönlendiren düşünceler imgeleme yolu ile deneyimlenir (Rossman 2000). Yönlendirilmiş imgelemenin, hipnozun bir formu olduğuna inanılsa da birbirlerinden oldukça farklı yönleri vardır. Hipnozda, zihin görüntülerden arındırılırken yönlendirilmiş imgelemede zihinde canlı görüntüler yaratılır (Santos 2016).

## **İmgeleme ile İlgili Güncel Araştırmalar**

21. yüzyıl ile beraber imgeleme üzerine pek çok ulusal ve uluslararası araştırma yürütülmüştür. Araştırmaların sonuçları göz önünde bulundurulduğunda imgelemenin hastalar üzerinde fiziksel ve psikolojik açıdan olumlu etkileri olduğu anlaşılmıştır.

### **Ulusal Araştırmalarda İmgeleme**

Elgit ve arkadaşları (2020) yönlendirilmiş imgelemenin şizofreni tanısı almış bireylerin işlevselliklerine olumlu katkısının olacağını düşünerek 2017-2018 yılları arasında Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi'nde ve İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Atatürk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Toplum Ruh Sağlığı Merkezi'nde bir araştırma yapmıştır. Gündüz TRSM'den faydalanan 85 bireyden araştırma kriterlerine uyan 48 kişi üzerinde yapılmıştır. Araştırmada uygulama ve kontrol grubu arasında şizofrenide işlevsel iyileşme ölçeği, alt ölçek ve genel toplam son test puan ortalamaları ve öznel iyileşmeyi değerlendirme ölçeği son test puan ortalamaları arasında karşılaştırma yapılmıştır. Elgit ve arkadaşlarının (2020) araştırmasında, uygulama grubuna iki hafta boyunca her gün 10 dakika yönlendirilmiş imgeleme müdahalesi yapılmıştır. Araştırma sonucunda, uygulama grubunun şizofrenide işlevsel iyileşme ve günlük yaşam becerileri alt ölçeği puan ortalamaları, sağlık ve tedavi alt ölçeği puan ortalamaları, iyileşme ölçeği genel toplam puan ortalamaları, öznel iyileştirmeyi değerlendirme ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Şizofrenide işlevsel iyileşme, sosyal işlevsellik alt ölçeği puan ortalamaları, şizofrenide işlevsel iyileşme mesleki

işlevsellik alt ölçeği puan ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonucun da hastanın iyileşme düzeyine olumlu etkisi olduğunun bir göstergesi olduğu düşünülmektedir. Yönlendirilmiş imgelemenin psikiyatrik hastalıklarda kullanıldığı çalışmalar oldukça azdır. Türkiye’de ise bu alanda yapılmış farklı bir araştırmaya ulaşılamamıştır.

Türkiye’de imgeleme üzerine yapılan bir diğer çalışma, imgeleme mekanizmasının baş etme becerileri ile ilişkisini ve kişilerin baş etme becerilerinin varlığında depresyon ile ilişkisinin ortaya konulmasını araştırmıştır (Öztürk 2019). Çalışmanın evreni travma mağduru ve uzun süre kapalı kalan kişiler olup, örnekleme ise Muğla Eşen Açık/Kapalı T Tipi Cezaevi’nde kalan toplam 200 gönüllü hükümlüdür (118 erkek/82 kadın). Çalışmada aracılık analizi için Baron ve Kenny’nin (1986) dört basamaklı analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda imgeleme yetisinin hem tek başına hem de baş etme becerileri varlığında kısmi olarak depresyon üzerinde azaltıcı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Çalışma, imgelemenin Mooli Lahad ve Alan Cohen tarafından geliştirilen BASİC \_PH modelindeki kişilerin problemlerle baş edebilmek için kullandığı altı baş etme kaynağından biri olduğunu belirtmekle birlikte kişilerin problem çözme sürecinde de etkin olarak kullanıldığını ifade etmiştir (Lahad 1997). İmgeleme becerisinin, altı adet baş etme becerisinden sadece biri olması açısından değerlendirildiğinde çalışma sonucu bulunan %18,07’lik kısmi aracılık etkisinin tek başına bir değişken olarak önemli bir oran olduğunu göstermektedir (Öztürk 2019).

Araştırmaların sonuçları karşılaştırıldığında her iki araştırmada da imgelemenin, günlük yaşam ve baş etme becerilerini artırdığı görülmektedir. Buna bağlı olarak anksiyete ve depresyonun azaldığı ortaya çıkmıştır.

## Uluslararası Araştırmalarda İmgeleme

Literatürde şizofreni üzerine yapılan benzer çalışmalar şunlardır: Johnson ve arkadaşları (2011) tarafından 18 şizofreni tanılı katılımcı ile yapılan bir araştırmada, imgeleme çalışmasının negatif belirtileri azalttığı, pozitif belirtileri ve psikolojik iyileşmeyi artırdığı belirtilmektedir. Bu araştırmada kullanılan uygulamalar bireyleri ana getiren bilinçli farkındalık (mindfulness) pratiklerinden oluşmaktadır.

İmgeleme ile ilgili bir başka araştırma olan Apóstolo ve Kolcaba’nın (2009) depresif bozukluğu olan psikiyatrik hastalarda depresyon, anksiyete ve stresi azaltmaya, ilaveten konforu artırmaya yönelik yapılmış bir yönlendirilmiş imgeleme müdahalesi çalışmasıdır. Araştırma sırasında 10 gün boyunca günde bir kez kompakt diskte (CD) yönlendirilmiş imgeleme müdahalesi alan duygudurum bozukluğu olan hastaların, karşılaştırma grubuna göre daha yüksek konfora sahip olup daha az depresyon, stres ve anksiyete belirtileri gösterecekleri varsayılmıştır. Yarı deneysel bir tasarım olan bu araştırmada kısa süreli hastanede yatan 60 depresif hasta örnekleme olarak alınmıştır. Çalışma için hazırlanan 21 dakikalık CD’de, hastalara rahatlatıcı doğa sahneleri, duyu tetikleyecek kokular ve doğa seslerinin hayali eşliğinde derin diyafram solunumu ve gevşeme egzersizi yaptırılmıştır. Hastalardan, onların yaşamı paylaşabilecekleri biri ile tanıştıklarını hayal etmeleri istenerek hastane bağlamının olumlu, rahatlatıcı ve dingin imgelerini oluşturmaları talep edilmiştir. Bu telkinlerle araştırmada hastaları rahat, güvenli, olumlu imgeleme yapabilecekleri ve rahatsız edici düşüncelerden kurtulabilecekleri bir alan idealize edebilmeleri amaçlanmıştır. Psikiyatrik yatan hastalarda rahatlık ölçeği ve depresyon, anksiyete ve stres ölçekleri (DASS-21) uygulama öncesi ve sonrası uygulanmıştır. Bu testler müdahaleden önce (T1) ve 10 gün sonra (T2) uygulanmış, rahatlık ve DASS-21, T1 ve T2’de olağan bakım grubunda değerlendirilmiştir. Tekrarlanan ölçümler, tedavinin grubun rahatlığını zaman içerisinde önemli ölçüde artırıp depresyon, anksiyete ve stresi azalttığını ortaya koymuştur. Araştırmada, 10 günlük yönlendirilmiş imgeleme müdahalesinin ardından DASS-21 alt ölçeklerinin her birindeki değişiklikler tedavi grubunun depresyon, anksiyete ve stres seviyesinde önemli ölçüde düşüklük olduğunu ortaya koymuştur. Rahatlık puanları değerlendirildiğinde, DASS-21’de depresyon, anksiyete ve stresin azalmış semptomlarını kimin göstereceğini güçlü bir şekilde öngördüğü düşünülmektedir. 2. zamanda, DASS-21’deki toplam puan, toplam konfor puanı ile negatif korelasyon gösterdiği ve negatif korelasyonun, daha yüksek rahatlığa sahip kişilerin daha düşük depresyon, kaygı ve strese sahip olduğu anlamına geldiği belirtilmiştir. Bununla birlikte Apóstolo ve Kolcaba (2009) araştırma sonuçları, beklendiği gibi imgeleme kullanmanın, rahatlık, cesaretlenme ve iyi hissetme ile sonuçlanabileceğini ve bu sayede hastanın fiziksel ve zihinsel sağlık durumunu yeniden tesis etmesine izin verdiğini göstermektedir. Bu kapsamda fiziksel yetilerin kullanımı ile duygudurum bozukluklarıyla ilişkili semptomların neden olduğu rahatsızlıkları gideren bir imgeleme talimat programının zihin ve bedende yenileyici değişiklikler üretebileceği düşünülmektedir.

Campbell ve Gillies (2004), meme kanserli 45 kadına zihinsel imgeler ve müzik içeren bir program uygulamıştır. Araştırmanın sonucunda, yönlendirilmiş imgelemenin kemoterapi döneminde, depresyon ve anksiyetede düşüş üzerinde etkisi olduğu belirtilmiştir. McKinney ve arkadaşları (1997) 28 sağlıklı yetişkinle birlikte yönlendirilmiş imgelemeyi müzikle birlikte kullanmışlardır. Araştırmacılar çalışma sonrası ön test ile son test arasında

depresyon, yorgunluk ve toplam duygudurum bozukluklarında önemli düşüşler bildirmişlerdir. Watanabe ve arkadaşları (2006) gevşeme ve pozitif zihinsel imgeler kullanarak 148 sağlıklı yetişkinden oluşan örnekleme bir çalışma yapmışlardır. Araştırmaya göre iki seanstan sonra kişilerin ruh hâllerinde olumlu artışlar tespit edilmiştir.

İmgeleme zihin ve beden arasında bir köprü oluşturarak algısal, duygusal ve psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkileri birbirine bağlar. Gilbert ve arkadaşlarına (2006) göre anksiyete ve depresif bozukluklarla ilişkili duygu değişimleri genellikle görüntülerle ilgilidir. Bu kapsamda bazı depresyonların veya diğer duygusal zorlukların sorunsalının imgeleme yetisini kullanmamaktan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir (Apóstolo ve Kolcaba 2009). İmgeleme yöntemi ile olumlu imgeler ve olumlu duygusal deneyimler, depresyon ruminasyon sarmalını etkisiz hâle getirebilir olduğu değerlendirilmiştir. Bu süreç, dekompanasyona, ruh hâlini yükseltmeye ve depresif semptomları hafifletmeye uyaranabilir bir alternatif olarak çalışabilir. Depresif bireyler imgelerle zihinsel gevşemeyi ve fiziksel gevşemeyi sağladıklarında, düşüncelerini hoş olmayan uyaranlardan uzaklaştırabilmektedirler (Apóstolo ve Kolcaba 2009). Böylece imgelerin oluşturduğu olumlu düşüncelerin kendilik ve öteki ile ilgili duygularının gelişmesine de katkıda bulunabilir olduğu değerlendirilmiştir.

Çalışmasında imgeleme ile ilgili çeşitli araştırmalara yer veren Kubes (2015), kronik obstrüktif akciğer hastalığı olan 26 hastayı içeren randomize kontrollü bir araştırmada, sessiz dinlenmeye teşvik edilen hastalara yönlendirilmiş imgeleme tekniği uygulanan bir araştırmadan söz etmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre imgeleme müdahalesi sonrası hastalarda oksijen saturasyon seviyelerinin önemli ölçüde daha yüksek olduğunu belirtmektedir. İlerlemiş kanserli 53 hastada 20 dakikalık görüntü ve müzik protokolünün nefes darlığı üzerindeki etkilerini araştıran başka bir çalışmada, müdahalenin karbondioksit seviyelerini önemli ölçüde etkilediği belirtilmiştir.

Kubes'in (2015) çalışmasında meditasyonda olduğu gibi rahatlama tepkisini ortaya çıkaran bir imgeleme uygulamasının düzenli olarak uygulandığında, stresin vücuda verdiği olumsuz etkileri en aza indirdiği belirtilmiştir. Çalışmada yer alan yönlendirilmiş imgeleme pratiğini içeren bir randomize kontrollü bir başka araştırmaya göre ise katılımcılar 8 haftalık eğitimden sonra ve devamında 1 yıllık takipte, haftada üç kez profesyonel olarak sağlanan ve haftada iki kez evde uygulanan 10 dakikalık, CD'ye kaydedilmiş yönlendirilmiş imgeleme müdahalesi ile sadece fiziksel ve mesleki terapi alan bir kontrol grubu ile karşılaştırıldıklarında, imgeleme yöntemi kullananların önemli ölçüde daha düşük stres seviyeleri ve önemli ölçüde daha yüksek başa çıkma öz yeterlik bildirdikleri belirtilmiştir. Yine Kubes'in (2015) çalışmasında yer verilen orak hücre hastalığı teşhisi konan çocuklarda yapılan bir başka çalışmada, katılımcılar kısa bir eğitim dönemini takiben bir ay boyunca süren günde 3 kez, 5 ile 10 dakika süre aralığında yönlendirilmiş imgeleme kullandıklarında, katılımcıların ağrı yoğunluğunda ve analjezik kullanımında önemli bir azalma olduğu, ayrıca daha fazla öz yeterlilik ve okula devamlılıkta artış olduğunu belirtilmiştir. Benzer şekilde Weydert ve meslektaşları, kronik karın ağrısı olan çocuklarda yaptıkları bir çalışmada normal ilaçlarına ek olarak yönlendirilmiş imgeleme ya da gevşemeye yardımcı olmak için nefes alma teknikleri kullandıklarında, imgeleme uygulamasını uygulayan çocuklar arasında ağrıda önemli ölçüde azalma tespit edilmiştir. Üçüncü sınıflarda yapılan randomize kontrollü bir deneyde, öğretmen liderliğinde günlük 10 dakikalık imgeleme egzersizlerinin, stres yönetimi, anksiyete semptomları ve kalp atış hızı değişkenliği üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bir öğretmenin bir çocuk kitabından yüksek sesle okuduğu 10 dakikalık günlük bir oturma etkileriyle derin nefes alma, yumuşak hareket ve imgeleme ile 4 ay sonra ve 1 yıllık takip sonucunda, müdahale grubunun kontrol grubuna göre önemli ölçüde daha düşük kaygı puanlarına sahip olduğu bildirilmiştir.

Yönlendirilmiş imgeleme ile ilgili yaptığı derlemede Santos (2016) yönlendirilmiş imgelemeyi farmakolojik girişimlerden daha etkili bir yöntem olarak tanımlamıştır. Bu derlemede yer alan yönlendirilmiş imgelemenin gerilim tipi baş ağrıları üzerindeki etkilerini araştıran bir çalışmada imgeleme terapisinin, baş ağrısının sıklığını, yoğunluğunu ve süresini azaltmada farmakolojik müdahalelerden daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Derlemede yer alan ve yakın zamanlı bir başka çalışmada ise araştırmacılar, radyoaktif iyot tedavisine başlamadan önce, katılımcılara toplam 4 hafta boyunca günde bir kez uykudan önce dinlemeleri için yönlendirilmiş imgeleme CD'si verdiklerini ifade etmişlerdir. CD'yi kullanan grubun, stres, yorgunluk ve kalp atış hızı değişkenliğinde istatistiksel olarak önemli bir azalma gösterdiği belirtilmektedir. Santos (2016) derlemesinde yönlendirilmiş imgelemenin, pek çok fiziksel ve zihinsel hastalıkla baş etmede yardımcı olduğunun kanıtlandığı birçok araştırma yapmıştır. Stres tepkisini sürekli olarak aktive etmek hormon düzensizliğine yol açarak bedeni hastalığa karşı savunmasız bırakır. İmgeleme ile hastalar zararlı görüntülerin nasıl durdurulacağını öğrenebilir ve bunun yerine sağlıklarını ve iyilik hâllerini destekleyen görüntülere odaklanabilir (Santos 2016). Bu kapsamda iyileşmeyi destekleyen imgeler akut bakım ortamında sağlık çalışanları tarafından, bütüncül hasta bakımında günlük uygulamaya kolayca dâhil edilebilir bulunmuştur.

Uluslararası araştırmaların sonuçları incelendiğinde ise kontrollü imgelemenin hastalar üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. İmgelemenin stres, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıkların yanı sıra nefes darlığı, kanser gibi fiziksel rahatsızlıklarda da iyileştirici bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir.

**Tablo 1. İmgeleme ile ilgili güncel araştırmalar**

Kaynak	Örneklem Sayısı	Kullanılan Araçlar	Hedefleri	Sonuçları
Elgit ve ark. (2020)	48 Birey	Yönlendirilmiş İmgeleme	İmgeleme çalışmasının şizofreni tanısı alan bireylerin işlevselliklerine katkı sağlaması hedeflenmiştir.	Şizofrenide işlevsel iyileşme ve günlük yaşam becerileri alt ölçeği puan ortalamaları, sağlık ve tedavi alt ölçeği puan ortalamaları, iyileşme ölçeği genel toplam puan ortalamaları, öznel iyileştirmeyi değerlendirme ölçeği puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak fark bulunmuştur
Öztürk (2019)	118 Erkek/82 Kadın	Yönlendirilmiş İmgeleme	İmgelemenin baş etme becerileri ile ilişkisini ve bu becerilerinin depresyon ile bağlantılı olduğunun saptanması hedeflenmiştir.	İmgeleme yetisinin baş etme becerilerini etkileyerek depresyon üzerinde kısmi olarak azaltıcı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir
Johnson ve ark. (2011)	18 Birey	Mindfulness	İmgelemenin, şizofreni tanılı katılımcıların iyileşme sürecini olumlu şekilde etkilediği kanıtlanmak istenmiştir.	İmgelemenin hastalığın negatif belirtilerini azaltarak psikolojik iyileşmeyi hızlandırdığı belirtilmektedir.
Apóstolo ve Kolcaba (2009)	60 Birey	Kompakt CD ile Yönlendirilmiş İmgeleme	Tekrar eden imgeleme çalışması ile psikiyatrik hastalarda depresyon, anksiyete ve stresin azaltılması amaçlanmıştır.	İmgelemenin rahatlama, cesaretlenme ve iyi hissetmenin yanı sıra fiziksel sağlığı da olumlu yönde etkilediği görülmüştür.
Campbell ve Gillies (2004)	45 Kadın	Müzik ile Yönlendirilmiş İmgeleme	Kemoterapi sürecindeki meme kanserli hastaların stres seviyelerinin düşürülmesi amaçlanmıştır.	Uygulamanın hastalardaki depresyon ve anksiyete oranını düşürdüğü görülmüştür.
McKinney ve ark. (1997)	28 Birey	Müzik ile Yönlendirilmiş İmgeleme	İmgeleme uygulamasının sağlıklı yetişkinlerde de olumlu bir etki yaratacağı düşünülmüştür.	Depresyon, zihinsel yorgunluk ve duygudurum bozukluklarında önemli bir düşüş saptanmıştır.
Watanabe ve ark. (2006)	148 Birey	Gevşeme Teknikleri ve Yönlendirilmiş İmgeleme	Uygulamanın sağlıklı yetişkin bireylerde olumlu etki yaratacağı düşünülmektedir.	İki seanstan sonra bireylerin ruh hallerinde olumlu değişim saptanmıştır.
Kubes (2015)	26 Birey	Yönlendirilmiş İmgeleme	Uygulama ile akciğer kanseri tanılı hastaların oksijen seviyelerinin yükseltilmesi hedeflenmiştir.	Araştırma sonucuna göre hastaların oksijen saturasyon seviyelerinin yükseldiği tespit edilmiştir.

Ulusal ve uluslararası araştırmaların temel sınırlılıkları küçük örneklem boyutlarıdır. Bu çalışmalarda elde edilen bulgular cesaret verici olsa da yeterli örneklem büyüklüklerini kullanan daha titiz, randomize denemeler, doğrulanmış sonuç ölçütleri ve bağımsız olarak tekrarlanabilen standartlaştırılmış müdahaleler içeren çalışmalara ihtiyaç vardır. Bununla birlikte, imgeleme müdahaleleri kullanılan hastaların araştırmaların konusuna göre ağrı, anksiyete, depresyon ve işlevsellikte iyileşme gibi geri bildirimler verdiği görülmektedir. Uygulamaların farklı türde hastalıklar üzerinde, standartlaşmış tekniklerle ve farklı geri bildirimlere de odaklanarak yapılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaların birleştiği nokta ise içsel bir yeti olan imgelemenin, maliyeti düşük bir zihinsel tedavi aracı olarak kullanılabilirliğinin düşünülmesidir. İmgeleme ile bireylerde fiziksel iyileştirmeler sağlanabileceği gibi psikolojik iyileştirmeler de sağlanabileceği tespit edilmiştir. İlaveten yönlendirilmiş imgelemenin depresyon, stres, anksiyete gibi duygudurum bozuklukları ile ilişkili birçok rahatsızlığı azaltmada faydalı olabileceğine yönelik bulgular mevcuttur. İmgelemenin kullanımına ilişkin birçok çalışmada yer alan ağrı ve kaygı azalmasının doğrudan sağlık maliyetlerinin düşmesini sağlayacağı düşünülmektedir.

## Tartışma

İmgeleme üzerine yapılan bazı araştırmalarda, imgelemenin klinik bir araç olarak kullanıldığı zaman, stres ve kaygı düzeylerini azalttığı ve kronik ağrıyla ilgili semptomları yönetmek için gerekli öz yeterlik duygusunu geliştirdiği tespit edilmiştir. İmgeleme yaparken kişinin maruz kaldığı tüm duyuşsal etkileri içselleştirme yolu ile kavradığı ve bu içselleştirme sonucunda da ortaya çıkan subjektif imgelerin, anlamları doğrultusunda tepki gösterdiği düşünülmektedir. İçselleştirme sonucu ortaya çıkan imge, algının yerine geçmeye başlar. Bunun iyileşmeyi beraberinde getirdiği düşünülmektedir. Ülkemizde Elgit ve diğerlerinin (2020) dışında özellikle

şizofreni üzerine yapılmış benzer bir araştırmaya ulaşamamıştır. Elgit ve diğerlerinin (2020) araştırma sonuçlarına göre şizofreni tanılı katılımcılarda iki hafta süren senaryolu yönlendirilmiş imgeleme uygulamasının bireylerin işlevselliğinde artış yarattığı ortaya konulmaktadır. Uzun süreli ve yineleyici eğitimlerin ve pekiştirmelerin uzun vadede hastanın işlevselliğini artıracığı belirtilmektedir.

Hangi hastalığa sahip olursa olsun hastalarda tam bir iyileşme sağlanabilmesi için hizmetlerin bütünleştirilmiş olması önemlidir. Ruhsal yetisini yitiren pek çok kişi bu yolla toplumda yeniden işlevsellik kazanabilir (Çam ve Bilge 2014). Modern sinir bilimi, rahatlatıcı imgelerin beynin yüksek seviyede serotonin, dopamin ve oksitosin salgılamasına neden olduğunu ve bunların kaygıyı azalttığını, kortizolü bloke ettiğini ve nöroplastisiteyi artırdığını göstermiştir (Miller 2016). Apóstolo ve Kolcaba'nın (2009) araştırması da imgelemenin rahatlama, cesaretlenme ve iyi hissetme ile sonuçlandığını ve bu sonuçların ise hastanın fiziksel ve zihinsel sağlık durumunu yeniden tesis etmesine yol açtığı hipotezini desteklemiştir.

İmgelemenin psikiyatrik ilaç kullanımı ve doz artırımında bir azalma ile ilişkili olup olmadığının değerlendirmesini yapan Apóstolo ve Kolcaba (2009) sağlık çalışanlarının, hastaların rahatsızlıklarını gidermelerine ve bir homeostaz durumuna ulaşmalarına yardımcı olmak için bu müdahaleyi sağlık bakım planının bir parçası olarak eklemesi konusunda öneride bulunmuştur. Bu kapsamda tamamlayıcı müdahale olarak kullanılan yönlendirilmiş imgelemenin antidepresan ilaç dozunun azaltılmasına ve sonuç olarak ilgili yan etkilerin azalmasına ve daha bütünsel bir tedaviye uyulmasına katkıda bulunmasının mümkün olduğu sonucu çıkarılabilir. İmgelemenin hem müdahale hem de ölçüm stratejileri, psikiyatrik bakıma bütüncül ve hümanist bir yaklaşımla tutarlı olduğunu düşündürmektedir (Apóstolo ve Kolcaba 2009).

İnsanların düşünme biçimleri insanların hissettiklerini etkiliyorsa olumlu düşünme depresif durumu ve buna bağlı rahatsızlıkları hafifletebilir şeklinde bir sonuç çıkarılabilir. İmgelemenin katı, otomatik ve çaresiz düşüncelerle savaşmaya ve bu anlamda benlik saygısını ve sosyal iyi oluş hâlini güçlendirmeye yardımcı olduğu düşünülmektedir (Apóstolo ve Kolcaba 2009). Bu kapsamda imgelemenin zihin ve beden arasında bir köprü oluşturarak algısal, duygusal ve psikolojik; fizyolojik ve davranışsal tepkilerin hepsini birbirine bağladığı düşünülmektedir.

İlaveten Verhoef ve Mulkins'in çalışması gelecekteki araştırmalar için değerli bilgiler sağlamaktadır (Mulkins ve Verhoef 2012). İyileşme ile ilgili belirtiler arasında ise semptomların çözülmesi, amaca ulaşma, sosyal destek, bakış açısı ve hayata yaklaşımdaki değişimler düşünülmüştür. FMRI, psikofizik ve beyin görüntülemeyi bir araya getiren yeni araştırmaların, imgeleme pratiği sırasında işleyen mekanizmalar ve görüntü kullanımının altında yatan yüksek düzeyli bilişsel süreçlere dâhil olan beyin alanları hakkında yeni kanıtlar ortaya çıkarmasının muhtemel olduğu şeklinde yorumlanmıştır (Kubes 2015).

Tüm bu gelişmelere rağmen tarihsel olarak imgeleme çalışmalarının zayıf tasarımı ve iyileştirmenin özünü, tanımlamanın ve yakalamanın doğasında var olan zorluk, imgeleme pratiğindeki gelişmelerin önündeki en büyük engeldir (Kubes 2015). Uzun süredir sahnede olmasına rağmen yönlendirilmiş imgelemenin ağrıyı nasıl azalttığına dair mekanizmalar hâlen tam olarak netleşmemiştir. Yapılan çalışmalardan rahatlama odaklanan imgeleme senaryolarının kaygı, stresi ve buna bağlı ağrıyı azalttığını, buna bağlı olarak imgelemenin hastayı güçlendirdiğini ve refahını desteklediğini, bunun üzerinden de imgelemenin anksiyete ve ağrının azalmasına katkıda bulunduğunu söylemek mümkündür.

Beynin fiziksel yapısında değişim yarattığı görüşlerini yansıtan çalışmaların yanı sıra imgeleme tekniği psikanalitik alanda değerlendirildiğinde, arzu ve yasak arasındaki yaşanan iç çatışma bilinç dışı materyalin sansüre maruz kalıp, engellenmesi ile oluşan gerilimi de boşalttığı yönünde bir değerlendirme yapılabilir. Arzu ve yasak arasındaki çatışma sonucu nevrotik semptomlar oluşabilir. Dürtünün, egoya uyumlu olarak boşalma çabası içine girdiği düşünülür. Gündüz ya da gece olmasından bağımsız olarak rüyalar bu yolun en sakın aracı olarak kullanılabilir (Freud 2003). İmgeleme bir dürtüye, egoya kendini kabul ettirerek boşaltma imkânı tanıyan en sağlıklı yollardan biri olarak düşünülebilir.

Benzer bir biçimde rüya yorumlanmasının amacı da, rüyanın oluşum biçimi yönünün tersinden giderek temelde yatan arzunun tespit edilmesidir. Arzuya tersten gidilerek rüya içeriği yorumlanmaya çalışılır. Bu sebeple rüya öğeleri ayrıştırılarak her bir öge çağrışımları üzerinden ortaya çıkarılır (Freud 2003). Bu kapsamda imgeleme, gündüz düşü ya da hayal kurma hangi sözcükle ifade edilirse edilsin boşaltılmak istenen dürtünün doyumunu içeren tüm bu imgeleme süreçlerini danışan için arzunun doyumunu; terapist için patolojiye giden yolda bir araç olarak kullanılabilir. Gevşeme ile ise yeni nöronlar ve hatta yeni sinapsların büyümesini besleyen kimyasalların beyne salınımını kolaylaştırabilir. Bu büyümenin, bilinçaltı zihnini hemen hemen yeniden programladığı ve yeni bilişsel ve duygusal tepkileri uyum içinde ortaya çıkardığı tespiti yapılmıştır (Miller 2016). Tedavi yöntemi fark etmeksizin bireyin zihninin iyileşme sürecinden verim alması için odaklanmak için atacağı ilk adımlar olarak



düşünülmektedir. Araştırmalar, gevşeme tekniklerinin hastaların iyi oluş sürecini tetiklediğini ve hastalara hastalıklarını yönetme konusunda daha fazla özerklik hissi tanıdığını ileri sürmektedir (Kubes 2015).

## Sonuç

Literatürdeki araştırmaların mevcut kanıtlarının, imgelemenin hastalığın ilerlemesini doğrudan etkilediğine dair iddiaları desteklemek için yetersiz olduğu, ancak bu yetiyi kullanma yönteminin hastaların iyileşme sürecini teşvik ettiği, nöksleri önlediği, onlara hastalık ve hastalığın yönetimi ile ilgili olarak daha büyük bir özerklik duygusu kazandırdığı ifade edilebilir. İlave bu araştırmada imgelemenin kullanımına ilişkin incelenen tüm bu çalışmaların sonucu, imgelemenin, ağrı ve kaygı azalmasına etki ederek doğrudan sağlık harcamalarındaki maliyetlerde azalma sağladığı ve daha az tıbbi ziyaret yapıldığını göstermektedir. Bu gözden geçirme çalışması, alandaki araştırmaların tam bir açıklaması değil, araştırmalarla ilgili özet bilgi sunmak ve bilimsel tartışmayı teşvik etmek için yapılmıştır. Fiziksel ya da psikolojik, hangi alanda yardım alınacak olursa olsun tedavinin verimliliğini etkilediği düşünülen bu kişisel ve içsel gücün zihinde hangi mekanizmalar üzerinden işlediği konusunun hâlen belirsiz olduğu görülmektedir. Son olarak tüm bu araştırmaların sonuçlarından yola çıkılarak imgeleme konusunda daha fazla örneklem ve farklı türde rahatsızlıklar üzerinde araştırmalar yapılması gerekliliği vurgulanabilir.

Modern dünyada psikoterapi uygulamalarında 1950'li yıllara kadar tartışmasız hâkim görüş psikanaliz olmuş, ancak temelde tüm zihinsel süreçlerin bilinçaltında cereyan ettiğini savunan psikanalizin kavram ve kuramları, klinik ve deneysel psikolojinin testinden geçmemiştir. Bu bir eksiklik olarak tanımlanmaktadır. Bunun yanı sıra uygulama süreci için de alandaki uygulayıcılardan itirazlar vardır. Bu itirazlardan bazıları kuramda köklü değişikliklere neden olmasına karşın kuram içinde kalırken, Albert Ellis ve A. T. Beck'in çalışmaları öğrenme ilkelerini psikoterapinin merkezine taşıyarak uygulamada tam bir paradigma değişimine neden olmuş ve bu süreç davranışsal terapilerin doğmasına neden olmuştur. Her ne kadar ekollerin farklı kuramları ve yönergeleri olsa da birbirini dışlamış oldukları düşünülse de kuramlar daha dikkatli incelendiğinde temelde alışveriş içinde oldukları, uğraştıkları meselelerin benzer oldukları düşünülebilir. Bilişsel davranışçı ekollerin kanıta dayalı oldukları savunmaları ile diğer ekollerden farklı olduklarını düşünmeleri yeniden değerlendirilmesi gereken, tartışmalı bir konu olabilir. Özellikle üçüncü dalga terapilerinin kanıt olarak tanımladıkları iyi oluş ölçeğinden alınan sonuçlar ve teknikleri içinde yer alan meditasyon uygulamaları ya da maruz bırakma sonrasında yapılan beyin görüntüleme çalışmalarından elde edilen beynin fiziksel hâlinde olumlu görülen değişim üzerine elde edilen veriler imgelemenin yarattığı bilişsel değişimden kaynaklı olarak mı yoksa imgelemenin dürtü doyumunun getirdiği bir gevşeme hâlinden mi kaynaklı olduğunun tartışılmasının ister bilişsel, ister davranışsal, ister duygusal her alana faydalı olacağı düşünülmektedir. Mevcut kanıtlar, imgelemenin hastalığın ilerlemesini doğrudan etkilediğine dair iddiaları desteklemek için yetersiz olsa da literatürdeki araştırmalar bu yetiyi kullanmanın hastaların iyileşme sürecini teşvik ettiğini öne sürmektedir.

Psikanalitik açıdan bakınca dürtü doyumunu ve bir savunma mekanizması olarak işlediği düşünülen imgelemenin, mindfulness odaklı terapilerde neredeyse tüm meditasyonların imgeleme üzerine kurulu olması ile bilişsel davranışçı terapide depresyonun ve anksiyetenin tedavisinde maruz kalma uygulaması içinde, diyalektik terapide yine mindfulness pratiklerinin içinde, yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir. Hemen hemen her ekolde ve her terapi uygulamasında kendine yer bulmuş bu içsel yetinin psikanalize baş kaldırmış bilişsel davranışçı ekollerde kullanılırken aslında biliş mi daha çok hizmet ettiği, dürtü doyumuna mı hizmet ettiği yoksa zihinde fiziksel bir gevşeme yaratarak nörolojik bir alana mı hizmet ettiği durumu tartışılması gereken bir konu olarak görülmektedir. Özellikle eklektisizme karşı çıkan araştırmacılara temelde hiçbir ekolün bir diğerinden bağımsız çalışamayacağı üzerine bir bakış açısı kazandırarak, yeni araştırmaların ekollerin birbirini dışlamadan bir bütünlük içinde kuramlar arası iletişim içinde yapılmasının teşvik edilmesi literatürün zenginleşmesine faydalı olabilir.

## Kaynaklar

- Aldemir GY (2013) Elit sporcularda imgelemenin benlik algısı ve problem çözme becerisine etkisi. (Doktora tezi). İstanbul, Marmara Üniversitesi.
- Apóstolo JLA, Kolcaba K (2009) The effects of guided imagery on comfort, depression, anxiety, and stress of psychiatric inpatients with depressive disorders. *Arch Psychiatr Nurs*, 23:403-411.
- Baron RM, Kenny DA (1986) The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *J Personality Soc Psychol*, 51:1173-1182.
- Brown LF, Davis LW, LaRocco VA, Strasburger A (2010) Participant perspectives on mindfulness meditation training for anxiety in schizophrenia. *Am J Psychiatr Rehabil*, 13:224-242.

- Campbell-Gillies L (2004) Guided imagery as treatment for anxiety and depression in breast cancer patients: a pilot study. (Masters thesis). Johannesburg, University of Johannesburg.
- Cantwell MF (2016) The Rise and Fall and Rise of Guided Imagery. Philadelphia, PA, Jessica Kingsley Publishers.
- Çam O, Bilge A (2014) Psikiyatrik rehabilitasyon/iyileştirim ve evde bakım. In Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Bakım Sanatı (Eds O Çam, E Engin):1049-1072. İstanbul, İstanbul Tıp Kitabevi.
- Davis RE (2020) Yaratıcı İmgeleme Gücünüzü Nasıl Kullanırsınız (2. Baskı). Ankara, Gazi Kitabevi.
- Elgit Ö, Bilge A, Bayrakçı A (2020) Toplum ruh sağlığı merkezindeki şizofreni tanısı almış bireylerde uygulanan yönlendirilmiş imgeleme yönteminin bireylerin işlevselliğine etkisi. Psikiyatri Hemşireliği Dergisi, 11:165-172.
- Freud A (2003) Ego ve Savunma Mekanizmaları (1938) (Çev. Y Erim). İstanbul, Metis Yayınları.
- Freud S (2016) Psikanaliz (1922) (Çev. K Şipal). Ankara, Gece Kitaplığı.
- Gawain S (2007) Yaratıcı İmgeleme. İstanbul, Akaşa Yayınevi.
- Geçtan E (2002) Psikanaliz ve Sonrası, 4. Baskı. İstanbul, Metis Yayınları.
- Gilbert P, Baldwin MW, Irons C, Baccus JR, Palmer M (2006) Self-criticism and self-warmth: an imagery study exploring their relation to depression. J Cogn Psychother, 20:183-200.
- Hançerlioğlu O (2005) İmge, Felsefe Ansiklopedisi, 4. Baskı. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Johnson DP, Penn DL, Fredrickson BL, Kring AM, Meyer PS, Catalino LI (2011) A pilot study of loving-kindness meditation for the negative symptoms of schizophrenia. Schizophr Res, 129:137-140
- Kolayış H, Sarı Ş, Köle Ö (2015) Takım sporlarıyla uğraşan kadın sporcuların imgeleme, güdülenme ve kaygı puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi, 13:129-136.
- Kolcaba KY, Fox C (1999) The effects of guided imagery on comfort of women with early stage breast cancer undergoing radiation therapy. Oncol Nurs Forum, 26:67-72.
- Kubes LF (2015) Imagery for self-healing and integrative nursing practice. Am J Nurs, 115:36-43.
- McKinney CH, Antoni MH, Kumar M, Times FC, McCabe PM (1997) Effects of guided imagery and music (GIM) therapy on mood and cortisol in healthy adults. Health Psychol, 16:390-400.
- Miller E (2016) The Cultural Evolution of Guided Imagination. Philadelphia, PA, Jessica Kingsley Publishers.
- Özakkaş T (2017) Rüyalarda Uygulamalı Yorumu: Kuramlara Göre. İstanbul, Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Öztürk G (2019) Hayal kurma mekanizmasının baş etme becerileri üzerinden depresyonla ilişkisinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Beykent Üniversitesi.
- Öztürk MO (2008) Psikanaliz ve Psikoterapi. İstanbul, Nobel Tıp Kitabevleri.
- Patricolo GE, LaVoie A, Slavin B, Richards NL, Jagow D, Armstrong K (2017) Beneficial effects of guided imagery or clinical massage on the status of patients in a progressive care unit. Crit Care Nurse, 37:62-69.
- Rossmann ML (2000) Guided Imagery for Self- Healing: An Essential Resource For Anyone Seeking. Novato, CA, New World Library.
- Russinova Z, Wewiorski NJ, Cash D (2002) Use of alternative health care practices by persons with serious mental illness: perceived benefits. Am J Public Health, 92:1600-1603.
- Santos A (2016) Nurse's guide to guided imagery. Nursing, 46:55-58.
- Serruya G, Grant P (2009) Cognitive behavioral therapy of delusions: mental imagery within a goal directed framework. J Clin Psychol, 65:791-802.
- Sloman R (2002) Relaxation and imagery for anxiety and depression control in community patients with advanced cancer. Cancer Nurs, 25:432-435.
- TDK (2011) İmge: Güncel Türkçe Sözlük. Ankara, Türk Dil Kurumu.
- Tuzgöl K (2019) Lacanyen gerçek ve gerçekliğin rüyalarla ilişkisi. Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi, 2:46-58.
- Watanabe E, Fukuda S, Hara H, Maeda Y, Ohira H, Shirakawa T (2006) Differences in relaxation by means of guided imagery in a healthy community sample. Altern Ther Health Med, 12:60-66.
- Weydert JA (2006) Evaluation of guided imagery as treatment for recurrent abdominal pain in children: a randomized controlled trial. BMC Pediatr, 6:29.

**Yazarların Katkıları:** Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

**Authors Contributions:** The author(s) have declared that she has made a significant scientific contribution to the study and has assisted in the preparation or revision of the manuscript

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared.

**Financial Disclosure:** No financial support was declared for this study.