

Zaman Algısı İyileşme Hızını Etkiler mi?

Hayriye Yetiş [TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi





Zamanın tüm yaraları iyileştirdiği söylenir. Peki ya zamanın gerçekte olduğundan daha hızlı geçtiğine inanmak, fiziksel olarak iyileşmenin daha kısa sürede gerçekleşmesini mümkün kılabilir mi?

Kişinin düşünce yapısının fiziksel sağlığı üzerindeki etkileri, yıllardır tıp alanında araştırılan konuların başında geliyor. Fiziksel iyileşme konusundaki inanç ve beklentilerimiz, stres, hatta doktorumuzla olan olumlu ya da olumsuz ilişkilerimiz bile tedavi süreçlerinde etkili olabiliyor. Harvard Üniversitesinden Ellen Langer ve Peter Aungle tarafından yürütülen bir dizi çalışma ise zaman algısının fiziksel iyileşme süreci üzerindeki etkilerini inceliyor.

Daha önce Langer'in laboratuvarında gerçekleştirilmiş ve kişilerin zaman algılarındaki farklılıkların sonuçlarını ele alan iki ayrı çalışmanın ilham verdiği Aungle, zihin ve beden bağlantısına dikkat çekiyor. 2016 yılında yayımlanan ilk çalışma, Tip 2 diyabetli bir grup hastanın kan şekeri seviyelerinin gerçek zamandan ziyade algılanan zamana göre değişkenlik gösterdiği sonucunu ortaya koymuştu. 2020 yılında yürütülen diğer çalışmada ise çalışmaya katılan gönüllülerden, önceki gece uykuda geçirdikleri süreyi tahmin etmeleri istendi ve tahmini uyku süresinin bilişsel testlerde ortaya koyulan performansı nasıl etkilediği incelendi.

Araştırmanın sonuçlarına göre, 8 saat uyuduğuna inanan fakat gerçekte 5 saat uyumuş olan katılımcıların bilişsel performansı, 8 saat uyuduğu hâlde 5 saat uyuduğuna inanan kişilerin performansına göre çok daha yüksekti.

Bu iki araştırma sonuçları, Aungle'ın çalışmasında yol gösterici oldu. Langer'ın rehberliğinde ilerleyen Aungle, geçen sürenin gerçekte olandan daha uzun hissedilmesi durumunda, fiziksel bir yaranın daha hızlı iyileşeceğini umuyordu. Bu hipotezini test etmek için araştırmaya katılan gönüllülerin ön kolunda, hafif morarmaya sebep olacak şekilde, yüzyıllardır kullanılan geleneksel tedavi işlemlerinden biri olan “kupa tedavisi” yöntemini uyguladı. Dünyanın birçok bölgesinde geleneksel ve tamamlayıcı bir tedavi olarak uygulanan bu yöntem, vücut üzerine yerleştirilen özel kupaların içindeki havanın boşaltılmasıyla oluşturulan vakum tekniği ile gerçekleşen ve bölgesel olarak uygulanabilen kolay ve güvenilir bir yöntem. İşlem yapılan vücut bölgesinde hafif morarmaya sebep olan bu tekniğin katılımcıların ön koluna uygulanmasının ardından, zaman algularının fark ettirilmeden deneysel yöntemlerle yönetilmesi sağlandı. Böylece tedavinin oluşturduğu izlerin, algılanan zamana göre iyileşme hızı tespit edilmeye çalışıldı.



by muradeniz / iStock

33 kişinin katıldığı çalışmada, gerçekte geçen süre 28 dakikaydı. Algılanan sürenin ise bir seansta yarıya indirilerek 14 dakika, diğer seansta ise iki katına çıkarılarak 56 dakika olması sağlandı. 11'er kişilik üç gruba bölünen katılımcılardan masaüstü bilgisayarlarda morluk izindeki renk değişimi ve rengin yoğunluğu ile ilgili hazırlanan 7 soruluk anketleri doldurmaları istendi. Görebilecekleri mesafedeki tabletlerde ise sadece dakika cinsinden ilerleyen dijital zamanlayıcı bulunuyordu. Üç seansta da katılımcılardan sorular arasında kalan sürelerde tetris oynamaları ve her soruyu istenilen sürede cevaplayıp

cevaplamadıklarını takip etmeleri için zamanlayıcıyı kontrol etmeleri istendi. 28 dakikalık seansa katılan grup “kontrol” grubu, 14 dakikalık seansa katılan grup “yavaş zaman”, 56 dakikalık seansa katılan grup ise “hızlı zaman” grubu olarak belirlendi.

Kontrol grubundaki katılımcılara 7 anket sorusunun her biri için ayrılacak zamanın 4 dakika olduğu belirtildi. Böylece katılımcılar her 4 dakikada bir morluk izindeki iyileşme miktarını 10 üzerinden değerlendirmelerinin beklendiği anketi, 28 dakikada tamamlamış oldu.



Yavaş zaman grubundaki katılımcılardan 7 anket sorusunun her biri için 2 dakika ayırmaları istendi. Tabletteki zamanlayıcı normal hızının yarısı hızda çalışacak şekilde ayarlandı ve böylece katılımcıların 4 dakikayı 2 dakika olarak algılaması sağlandı. Zamandaki değişimi fark etmemeleri için ise anket sonrasında bilişsel beceriler gerektiren bir oyun oynadılar. Böylece gerçekte geçen süre 28 dakika iken, algılanan süre 14 dakika oldu.

Hızlı zaman grubundaki katılımcılardan ise 7 anket sorusunun her biri için 8 dakika ayırmaları istendi.

Tabletteki zamanlayıcı normal hızının iki katı hızda çalışacak şekilde ayarlandı ve böylece katılımcıların 4 dakikayı 8 dakika olarak algılaması sağlandı. Zamandaki değişimi fark etmemeleri için ise daha önce belirlenmiş birkaç videoyu izlemeleri ve ilgi çekicilik ve sürükleyicilik açısından derecelendirmeleri istendi. Böylece gerçekte geçen süre 28 dakika iken, algılanan süre 56 dakika oldu.

Çalışmanın sonunda 25 kişiden oluşan bir ekipten, fotoğrafları çekilen morlukların ilk görüntüleri ile seanslardan sonraki görüntülerini tarafsız bir şekilde değerlendirmeleri istendi. Değerlendirmenin yapıldığı ölçekte 10 sayısı morluğun tamamen iyileşmiş morluk derecesi 10 puan üzerinden değerlendirildi.

Sonuçta aynı sürenin geçtiği üç seansta, zamanı 56 dakika olarak algılayan katılımcılar 10 üzerinden ortalama 7,5 puan, 14 dakika olarak algılayanlar ise ortalama 6,17 puan aldı. Kontrol grubunda ise ortalama puan 6,43'tü. Sonuç olarak algılanan sürenin gerçekte geçen süreden fazla olması iyileştirmeyi hızlandırmış ve çalışmanın başında sunulan hipotez

doğrulanmış oldu.

Bu araştırmanın algılanan zamanın gerçek zamandan bağımsız olarak fiziksel iyileşmeyi etkileyebileceğini gösteren ilk bilimsel çalışma olması, zihnin beden üzerindeki etkilerini anlamak açısından hayli önemli. Ancak benzer bir çalışmanın farklı fiziksel iyileşme süreçlerine uygulanabilirliği konusundaki sınırlamalar, zaman algısının iyileşme hızındaki etkisi ile ilgili genel bir yargıya varmanın önündeki önemli bir engel. Ayrıca bu çalışmada pek çok değişken kontrol edilse de zaman algısının bireyden bireye farklılık gösterebilmesi ve öznel olması gibi durumlar daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu gösteriyor.

Fiziksel sağlık üzerindeki zihinsel etkiler araştırılmaya devam edilse de inançlarımız, düşüncelerimiz ya da olaylara bakış açımızdaki farklılıkların psikolojik ve fizyolojik iyi olma hâlinde önemli etkilerinin olduğu bir gerçek. Ancak bu gibi soyut kavramların somut sonuçlarını tam olarak tespit edebilmek ve bu konuda genel bir yargıya varabilmek için hâlâ zamana ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç var. ■

Kaynak

<https://www.nature.com/articles/s41598-023-50009-3#article-comments>