

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**UYUMSUZ HAYAL KURANLARIN HAYAL KURMA
DENEYİMLERİNİN İNCELENMESİ**

TAHİR AKYÜZ

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. MEDAİM YANIK**

İSTANBUL, 2022

**İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**UYUMSUZ HAYAL KURANLARIN HAYAL KURMA
DENEYİMLERİNİN İNCELENMESİ**

TAHİR AKYÜZ

**TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. MEDAİM YANIK**

İSTANBUL, 2022

TEZ ONAY SAYFASI

Bu tez tarafımızca okunmuş olup kapsam ve nitelik açısından, Klinik Psikoloji alanında yüksek lisans derecesini alabilmek için yeterli olduğuna karar verilmiştir.

Tez Jürisi Üyeleri

Unvan – Ad Soyad

Kanaati

İmza

Bu tezin İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından konulan tüm standartlara uygun şekilde yazıldığı teyit edilmiştir.

Teslim Tarihi

Mühür/İmza

AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI

Bu çalışmada yer alan tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak toplanıp sunulduğunu, söz konusu kurallar ve ilkelerin zorunlu kıldığı çerçevede, çalışmada özgün olmayan tüm bilgi ve belgelere, alıntılama standartlarına uygun olarak referans verilmiş olduğunu beyan ederim.

Adı Soyadı: Tahir Akyüz

İmza:

X X X X

ÖZ

UYUMSUZ HAYAL KURANLARIN HAYAL KURMA DENEYİMLERİNİN
İNCELENMESİ

Akyüz, Tahir

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Öğrenci Numarası: 187049004

Open Researcher and Contributor ID (ORC-ID): 0000-0002-6016-7369

Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası: 10483868

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Medaim Yanık

Eylül 2022, 90 sayfa

Uyumsuz hayal kurma klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olacak şekilde, bireyin içsel bir fantezi dünyasına aşırı derecede daldığı klinik bir durumdur. Birçok kişinin hayatını olumsuz şekilde etkileyen bir durum olmasına karşın bu konuya dair araştırmalar oldukça kısıtlıdır. Mevcut çalışma, Türkiye popülasyonunda yapılmış, bilginiz dâhilindeki, ilk nitel çalışmadır. Bu çalışmanın amacı uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin uyumsuz hayal kurma deneyimlerini derinlemesine incelemektir. Çalışma nitel yöntemle yürütülmüş olup 6'sı kadın 4'ü erkek olmak üzere, sosyal medya platformlarından ulaşılmış, toplamda 10 katılımcı ile online şekilde bire bir görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler esnasında katılımcılara araştırma soruları doğrultusunda oluşturulmuş olan açık uçlu sorular yöneltilmiş ve detaylı cevaplar beklenmiştir. Elde edilen verilerin analizi için tematik analiz yöntemi uygulanmıştır. Analiz için bir nitel analiz programı olan MAXQDA 2022 programı kullanılmıştır. Verilerin analizi sonucunda 5 ana tema ortaya çıkmıştır. Bu ana temalar hayallerin içeriği, hayal kurma nedenleri, tetikleyiciler, hayallere eşlik eden durumlar ve yol açtığı sorunlar şeklinde sıralanabilir. Hayallerin içeriği teması sosyal ilişki hayalleri, ideal benlik hayalleri, fantastik hayaller, olumsuz hayaller ve şahit tutma ve ispat etme alt temalarını içermektedir. Hayal kurma nedenleri teması, başlatan nedenler ve sürdürücü etkenler alt temalarından oluşmaktadır. Tetikleyiciler ana

temasının alt temaları içsel tetikleyiciler ve dışsal tetikleyiciler şeklinde belirlenmiştir. Hayallere eşlik eden durumlar teması stereotipik hareketler, canlandırma ve duygu deneyimi alt temalarını kapsamaktadır. Son olarak yol açtığı sorunlar ana teması anda kalamama, yaşantısal zorluklar, yardım arayışı ve anlaşılmama ve duygusal yakınmalar alt temalarını içermektedir. Elde edilen bulgular literatür bağlamında tartışılmış ve teorik ve pratik açıdan birtakım önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Nitel Çalışma, Tematik Analiz, Uyumsuz Hayal Kurma



ABSTRACT

EXAMINING THE DAYDREAMING EXPERIENCES OF MALADAPTIVE DAYDREAMERS

Akyüz, Tahir

MA in Clinical Psychology

Student ID: 187049004

Open Researcher and Contributor ID (ORCID): 0000-0002-6016-7369

National Thesis Center Reference Number: 10483868

Thesis Supervisor: Prof. Medaim Yanık

September 2022, 90 Pages

Maladaptive daydreaming (MD) is a clinical condition in which a person becomes excessively immersed in an internal fantasy world, resulting in clinically significant distress or impairment in social, occupational, or other important areas of functioning. Although it negatively impacts the lives of many people, there is limited research on this topic. The present study is the first qualitative study conducted in the Turkish population on MD. With the aim of exploring in depth the experiences of people suffering from MD using a qualitative method, online individual interviews were conducted with a total of 10 participants (women $n = 6$; men $n = 4$). Based on the research questions, participants were asked to respond in detail to open-ended questions. The data obtained were analyzed with the method of Thematic Analysis using MAXQDA 2022, a qualitative analysis program. Five main themes emerged. These main themes can be listed as follows: “content of daydreams”, “reasons for daydreaming”, “triggers”, “situations accompanying daydreams”, and “the problems caused by daydreams”. The theme "daydream content" included the subthemes "social relationship daydreams," "ideal self daydreams," "fantastic daydreams," "negative daydreams," and "testimony and demonstration." The theme "reasons for daydreaming" is composed of the subthemes "initiating factors" and "maintaining factors." The theme "triggers" is composed of the subthemes "internal triggers" and "external triggers". The theme "situations accompanying daydreams" comprises the subthemes "stereotypical movements," "enactment," and "affective experiences."

Finally, the main theme "problems caused by daydreams" includes the subthemes "not being able to stay in the moment," "experiential difficulties," "seeking help and not being understood," and "affective complaints." The findings are discussed in the context of the literature and suggestions for theory and practice are made.

Keywords: maladaptive daydreaming, qualitative study, thematic analysis



İTHAF

Başardığımı görmeyi en çok isteyen kişiye, Ayşe Sultan'a...



TEŞEKKÜR

Tez danıőmanım olmayı kabul ederek pes etmek üzere olduğum yüksek lisans sürecimi tamamlamama olanak sağlayan ve süreç boyunca araőtırmam için gerekli yönlendirmeleri yapıp beni destekleyen değerli Hocam Prof, Medaim Yanık'a içtenlikle teőekkürlerimi sunarım.

İhtiyaç duyduğumda her anda yanımda olan kıymetli dostlarım Mehmed Seyda Tepedelen ve Ali Yunus Emre Akca'ya katkıları ve dostlukları için teőekkürü borç biliyorum.

Süreç boyunca bilgi ve tecrübelerini paylaşan Esmayaz'a; aralıksız desteğinden dolayı Hanife Merve Çatan'a ve çalışmam boyunca gösterdiği yardım ve ürettiği çözümler için kıymetli büyüğüm Abdulkadir Alemdar'a teşekkür ediyorum.

Bugüne kadar benim için elinden gelen her şeyi yapan ve daima arkamda olduklarını bildiğim Anne-Babama en derin saygı ve őükranlarımı sunuyorum.

Son olarak, bu araştırma sürecinin her adımında yanımda olan ve desteği ile bu süreci tamamlamamı sağlayan müstakbel eőim Elif Karataő'a müteőekkirim.

Tahir Akyüz

İSTANBUL, 2022

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iv
ABSTRACT	vi
İTHAF	viii
TEŞEKKÜR	ix
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ	xiii
SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xiv
BÖLÜM I GİRİŞ	1
1.1. Hayal Kurma	1
1.1.1. İşlevi	2
1.1.2. Uyumsuz Hayal Kurma	3
1.2. Problem Durumu	5
1.3. Araştırmanın Amacı, Önemi ve Araştırma Soruları.....	5
BÖLÜM II LİTERATÜR TARAMASI	7
2.1. Uyumsuz Hayal Kurma Tanımları ve Açıklamaları.....	8
2.2. Uyumsuz Hayal Kurmaya Dair Yaklaşımlar.....	9
2.2.1. İçsel Çatışma ve Kaygılar.....	9
2.2.2. Öğrenme	10
2.2.3. Çocukluk Travmasına Tepki, Başa Çıkma	10
2.2.4. Disosiyatif Emilim	12
2.2.5. Bir Davranışsal Bağımlılık Olarak Uyumsuz Hayal Kurma	12
2.3. Hayal İçerikleri.....	13
2.4. Hayalin Eşlikçileri.....	14
2.5. Uyumsuz Hayal Kurmanın İşlevleri.....	15
2.6. Uyumsuz Hayal Kurmanın Komorbid Olduğu Patolojiler.....	16
2.7. Yardım Arayışında Uyumsuz Hayal Kuranlar	17
BÖLÜM III METODOLOJİ VE UYGULAMA	18
3.1. Nitel Araştırma	18
3.2. Örneklem	20
3.3. Veri Toplama Araçları.....	21
3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu	21
3.3.2. Maladaptive Daydreaming Scale-16 Türkçe	21
3.3.3. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	22

3.4. İşlem	22
3.5. Tematik Analiz	23
BÖLÜM IV BULGULAR.....	25
4.1. Hayal İçerikleri.....	25
4.1.1. Sosyal İlişki Hayalleri	26
4.1.2. İdeal Benlik Hayalleri	30
4.1.3. Fantastik Hayaller.....	32
4.1.4. Olumsuz Hayaller	34
4.1.5. Şahit Tutma ve İspat Etme	36
4.2. Hayal Kurma Nedenleri.....	37
4.2.1. Başlatan Nedenler.....	37
4.2.2. Sürdürücü Etkenler	39
4.3. Tetikleyiciler	41
4.3.1. Dışsal Tetikleyiciler	41
4.3.2. İçsel Tetikleyiciler	44
4.4. Hayallere Eşlik Eden Durumlar	45
4.4.1. Stereotipik Hareketler.....	45
4.4.2. Canlandırma	48
4.4.3. Duygu Deneyimi	49
4.5. Yol Açtığı Sorunlar	50
4.5.1. Anda Kalamama	50
4.5.2. Yaşantısal Zorluklar	52
4.5.3. Yardım Arayışı ve Anlaşılmama	55
4.5.4. Duygusal Yakınmalar.....	57
BÖLÜM V TARTIŞMA	60
5.1. Hayaller	60
5.2. Hayal Kurma Nedenleri.....	64
5.3. Tetikleyiciler	66
5.4. Hayallere Eşlik Eden Durumlar	68
5.5. Yol Açtığı Sorunlar	69
5.6. Sonuç	72
5.7. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalara Öneriler	73
REFERANSLAR.....	75
EKLER.....	82

EK A	82
EK B	84
EK C	85
EK D	88
EK E	89
ÖZGEÇMİŞ	90



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri..... 20

Tablo 4.1. Uyumsuz Hayal Kurmaya İlişkin Ana ve Alt Temalar..... 25



SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ

MAXQDA	Nitel ve Karma Yöntemler için Veri Analizi Yazılımı
MD	Maladaptive Daydreaming (Uyumsuz Hayal Kurma)
MDS-16	16 Maddeli Uyumsuz Hayal Kurma Ölçeği



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Hayal Kurma

Hayal kurma, neredeyse tüm insanlar tarafından ve günlük yaşamın önemli bir kısmında gerçekleştirilen oldukça insani bir eylemdir (Poerio ve Smallwood, 2016). Freud (1983) hayal kurmayı (daydreaming) gerçekliğin tatmin etmeyen ve sıkıcı dünyasına bir alternatif oluşturma çabası olarak nitelendirmiştir. Singer (1966) yıllar öncesinde hayal kurma davranışının son derece yaygın bir davranış olduğunu ve insan davranışının geniş yelpazesindeki en büyüleyici fenomenlerden biri olduğunu dile getirmiştir. Hayal kurma, herhangi bir görev, uyarıcı ya da yanıt olmaksızın kendiliğinden gelişen öznel deneyimler, kasıtlı zihinsel görevin yürütülmesine müdahale eden istenmeyen düşünceler ve uyanıklık sırasındaki düşünce örneklemeindeki yönlendirilmemiş fikirleri içeren zihinsel bir eylem olarak açıklanmaktadır (Callard vd., 2013).

Önemli veriler, hayal kurmanın evrensel bir fenomen olduğunu (Klinger, 1987, 2009), çok sayıda insanın hayal kurmanın günlük yaşamlarında genel bir olgu olduğunu kabul ettiğini (Klinger, 1987) ve yine çoğu kimsenin hayatında hayal kurmanın olumsuz bir etkisi olmayan bir durum olduğunu ortaya koymaktadır (Sándor vd., 2020). Killingsworth ve Gilbert (2010) bu iddiayı bir derece daha ileri taşıyarak hayal kurmanın tüm insan düşüncesinin neredeyse yarısını içerdiğini ileri sürmüşlerdir. Özetle, Singer'in (1975) ifadesiyle denilebilir ki hayal kurma genel anlamda "normal" bir olgudur.

Hayal kurma ergenlik öncesindeki çocuklarda da gözlenmiştir. Yaşları 10 ila 16 arasında değişen üstün zekalı ve ortalama çocuklar üzerinde yapılan bir araştırma suçluluk ve hata yapma korkusu ile ilgili hayal kurma eylemlerinin yaş ile birlikte

azaldığını ortaya koymuştur (Henderson vd., 1982). Yine aynı çalışmada (Henderson vd., 1982) üstün zekalı çocukların pozitif-yapıcı hayal kurmaları ortalama çocuklara göre artma eğilimi göstermiştir. Yapılan bir başka araştırmada (Taylor vd., 1978), üniversite öğrencilerinin suçluluk ve hata yapma korkusu içeriği taşıyan hayal kurma eylemlerinin lise öğrencilerine kıyasla daha az olduğu gözlenmiştir. Robinson ve diğerleri (2014) çocuklarda yoğun hayal kurmaya eşlik eden volta, sallanma, zıplama, kol-bacak hareketleri ve ses çıkarma şeklinde stereotipik durumlar olduğunu tespit etmişlerdir. Somer, Lehrfeld ve diğerleri (2016) de bu stereotipik durumların uyumsuz hayal kuran kişilerin stereotipik durumlarıyla benzerlik gösterdiğini dile getirmiştir.

1.1.1. İşlevi

Hayal kurmanın birçok olumlu işlevinden söz edilebilir. Bunlardan ilki öğrenme işlevidir. Hayal kurma sayesinde kendimizi sürekli olarak tekrarlamadan hayatımızı gözden geçirebilir, prova yapabilir ve hayatımızı anlamayı öğrenebiliriz (Aron ve Poldrack, 2006). Hayal kurmanın bir diğer olumlu işlevi kendi doğuştan gelen bilgeliğimiz ve yaratıcılığımızla görünmez bağlantı kurmamızı sağlamasıdır (Aston-Jones vd., 1994). Bir başka ifadeyle, hayal kurma sayesinde içsel dünyamıza bir çeşit yolculuk gerçekleştirmiş oluruz.

Naidu ve diğerleri (2018) yapmış oldukları araştırmada, hayal kurmanın insanların dış baskıyı yenmelerini, kendileriyle ilgilenmelerini ve kendilerini rahat hissetmelerini sağladığını bulmuşlardır. Aynı çalışmada, hayal kurmanın kişilerin kendilerini geliştirmelerine ve hedeflerine ulaşmalarına, sorunları çözmelerine veya çözülmemiş sorunlara çözüm bulmalarına yardımcı olduğu ortaya konulmuştur. Benzer şekilde, Zedelius ve Schooler da (2016) bu yaratıcı aktivitenin, uyumsal (adaptive) birtakım işlevlere hizmet ettiğini: öğrenmeyi, planlamayı ve düşünmeyi geliştirdiğini, yaratıcılığı teşvik ettiğini ve problem çözmeyi kolaylaştırdığını öne sürmüşlerdir.

Hayal kurmanın sosyal ilişkilere katkı sağladığından da söz etmek mümkündür. Olumlu ve kalıcı sosyal ilişkiler sağlık ve mutluluk için yadsınamaz düzeyde öneme sahiptir ve düşüncelerimizin, duygularımızın, davranışlarımızın çoğu temelde bu ilişkileri kurma ihtiyacı tarafından motive edilir. (Deci ve Ryan, 2000). Öyle ki yaklaşık 3,5 milyon katılımcıyı ele alan yakın tarihli bir meta-analiz çalışmasında;

sosyal ilişkilerden yoksunluğun/yalnızlığın ölüm riskini kalp hastalıkları kadar yükselttiği (%26) tespit edilmiştir (Holt-Lunstad vd., 2015). Poerio ve Smallwood (2016) da yakın ilişki kurabilme ile sosyal etkileşimleri yönetebilmenin önemini vurgular ve hayal kurmanın bu sürece yardım ettiğini savunur.

Önceki bulgularla uyumlu olacak şekilde, zihin gezintisinin sağlıklı ve yapıcı bir zihinsel davranış olarak ortaya çıktığında yaratıcı problem çözme, otobiyografik planlama, öğrenme ve akıl yürütme ile ilgili birtakım faydalarının olduğu (Killingsworth ve Gilbert, 2010) ve hayal kırıklıklarıyla başa çıkmada da yardımcı bir faktör olabileceği görülmüştür (Glausiusz, 2009). Tüm bunların yanı sıra hayatın içerisindeki birçok olgu gibi hayal kurma davranışının da fazlası kişinin hayatını olumsuz şekilde etkileyebilmektedir. West ve Somer'e göre (2020), hayal kurma süreci veya hayal kurma, bazı durumlarda aşırı hale gelebilecek ve bireylerin hayatını bozabilecek karmaşık, çok yönlü bir insan yeteneğidir

1.1.2. Uyumsuz Hayal Kurma

İlk olarak Somer (2002) tarafından literatüre kazandırılan uyumsuz hayal kurma ise normal hayal kurmadan yoğunluk, sıklık, harcanan zaman ve işlevselliği bozma yönleriyle ayrılmaktadır. Somer ve diğerleri (2017) uyumsuz hayal kurmaya dair; klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olacak şekilde, bireyin içsel bir fantezi dünyasına aşırı derecede daldığı bir bozukluk tanımından hareketle denilebilir ki hayal kurma;

- Kişinin hayatında belirgin bir sıkıntıya yol açıyor ise
- Hayatının farklı alanlarında işlevselliği bozuluyor ise
- Kişi hayal dünyasına aşırı derecede dalyor ise

uyumsuz hayal kurma olarak nitelendirilmeye başlanabilir.

Uyumsuz hayal kurma, birçok açıdan, bundan muzdarip olan kişinin hayatını olumsuz şekilde etkiler. Örneğin, genellikle oldukça canlı ve karmaşık senaryolar içeren ve yoğun bir fantezi etkinliği olan hayallerin bir sonucu olarak uyumsuz hayal kuran

kişilerin öğrenme, iş ve ilişkiler gibi önemli işlevsellik alanlarında bozulmalar meydana gelir (Somer vd., 2016b). Yapılan çalışmalar göstermiştir ki uyumsuz hayal kuran kişiler her ne kadar bu davranışı sürdürme konusunda ısrarcı olsa da bir yandan da ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlardan ötürü memnun değillerdir. Örneğin, Somer ve diğerleri tarafından yürütülmüş olan bir çalışmada görülmüştür ki uyumsuz hayal kuran kişiler, hayal kurdukları esnada bu durumdan oldukça keyif almalarına karşın hayal kurma süreci boyunca gerçek hayattaki birçok şeyi kaçırdıkları için bu durumdan oldukça rahatsızlardır (Somer vd., 2016b). Benzer şekilde, uyumsuz hayal kurmadan muzdarip olan kişiler bu deneyimin bir yandan tatmin edici ve sakinleştirici olduğunu dile getirirken diğer bir yandan da zararlı bir zihinsel alışkanlığa dönüştüğünü bildirmektedirler (Witkin, 2019).

Literatür incelendiğinde, uyumsuz hayal kurma hakkında çok sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir, bunun bir sonucu olarak klinik değerlendirme sırasında uyumsuz hayal kurma semptomları genellikle uzmanlar tarafından kabul edilmemekte yahut göz ardı edilmektedir (Somer vd., 2016b). Kısıtlı olan mevcut çalışmaların birçoğu da nicel yöntem ile yürütülmüş olup nitel yöntemle yürütülmüş ve uyumsuz hayal kurmaya dair derinlikli bir keşif sunan çalışma miktarı sınırlıdır, Türkçe literatürde ise hiç yoktur. Hayal kurmanın sorunlu biçimi 15 yıldan daha uzun bir süre önce tanımlanmış olmasına rağmen, bozukluğun etiyojisi, patogenezi ve tedavisine dair birçok endişe devam etmektedir (Sándor vd., 2020).

Uyumsuz hayal kurmanın hem uzmanlar tarafından tanınıp ayırt edilebilmesi hem de uyumsuz hayal kurmaya dair önemli konular hakkında daha çok bilgi sahibi olabilmemiz için bu alandaki çalışmaların artması gerekmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın amacı uyumsuz hayal kuran kişilerin uyumsuz hayal kurma deneyimlerine dair kapsamlı bir keşif yapmaktır. Uyumsuz hayal kurma deneyimi hakkında daha çok bilgi edinilmesi ve bu klinik durumun daha iyi anlaşılması uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin hem toplum içerisinde hem de klinik tedavi ve uygulamalarda uzmanlar tarafından anlaşılıp kabul görmelerine olanak sağlayacaktır.

1.2. Problem Durumu

Mevcut çalışmanın ortaya çıkmasını sağlayan üç problem durumu söz konusudur. Bunlardan ilki ve en önemlisi uyumsuz hayal kurmanın henüz çok güncel bir konu olması sebebiyle hakkında yeteri kadar bilgi sahibi olunmamasıdır. Bu durum hem uluslararası literatür hem de Türkçe literatür için geçerlidir. Bunun ötesinde, özellikle Türkçe literatürde oldukça sınırlı sayıda araştırma mevcuttur.

İkinci problem ise uyumsuz hayal kurmanın uzmanlar tarafından yeterince bilinmemesidir. Bu problem her ne kadar ilk problem olarak ifade ettiğimiz durumdan kaynaklanıyor olsa da ayrı bir başlık olarak ele alınmaya değer kadar önemlidir. Zira uzmanlar uyumsuz hayal kurma hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığından diğer bozukluklardan ayırt edememekte ve dahi uyumsuz hayal kurmayı göz ardı etmektedirler (Somer vd., 2017). Bu durum uyumsuz hayal kuranların yardım alamaması, hatalı tanı alması ve yanlış tedavi/terapi uygulanması gibi birçok olumsuz sonucu beraberinde getirebilecek ciddi bir problemdir.

Son problem ise çalışmanın metoduyla ilişkilidir. Henüz yeni sayılabilecek bu alanda uyumsuz hayal kurmanın tam olarak anlaşılmasına yetecek düzeyde bilgi üretilmemiştir (Bigelsen vd., 2016). Dolayısıyla, uyumsuz hayal kurmaya dair keşif niteliği taşıyacak çalışmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir. Bunun yanı sıra Türkçe uyumsuz hayal kurma literatürü uluslararası literatürden daha da yetersiz durumdadır. Öyle ki yapılan literatür taramasında herhangi bir nitel çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, mevcut çalışma uyumsuz hayal kurma konusunu nitel metotla yapılan ilk Türkçe çalışma olacaktır.

1.3. Araştırmanın Amacı, Önemi ve Araştırma Soruları

Mevcut araştırmanın amacı uyumsuz hayal kuran bireylerin uyumsuz hayal kurma deneyimlerini derinlikli şekilde incelemektir. Somer (2002) 20 yıl önce, bireyleri işlerine veya akademik çalışmalarına odaklanmaktan alıkoyan ve kişiler arası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen hayal kurma etkinliğini uyumsuz hayal kurma (Maladaptive Daydreaming, MD) olarak tanımlamıştır. Kısa sayılabilecek bu süre içerisinde yeterince araştırmanın yapılmadığı ve alanda çalışmalara henüz başlandığı

söylenbilir (Yam, 2021). Dolayısıyla uyumsuz hayal kurmaya dair bilginin kısıtlı olması uyumsuz hayal kurmadan muzdarip olan kişilerin yardım arayışlarını baltalamakta ve onlar için ikinci bir yük haline gelmektedir.

Bu bağlamda mevcut çalışmanın, özellikle Türkçe literatürde, bu alana bir katkı sağlaması hedeflenmekte ve konuya dair bilginin artmasında ön ayak olması ümit edilmektedir. Bu sayede, hem var olan ancak tanınmayan bir bozukluğun toplumsal açıdan tanınmasını sağlaması hem de uzmanlar tarafından tanınıp ayırt edilebilmesine katkı sağlaması beklenmektedir. Mevcut çalışmanın, konuya dair bir keşif çalışması olduğu göz önünde bulundurulduğunda bundan sonra yürütülecek olan çalışmalar için de kaynak olması umulmaktadır.

Bu çalışmanın araştırma soruları şu şekildedir:

- Uyumsuz hayal kuranların hayal kurma deneyimleri nasıl şekillenmektedir?
- Uyumsuz hayal kuran kimselerin hayallerinin içeriği nelerden oluşmaktadır?
- Uyumsuz hayal kuran kişilerin hayatları nasıl etkilenmektedir?

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

Mevcut çalışmaların kısıtlılığı, çalışmaların çoğunun İngilizce yazılması ve farklı araştırmacıların benzer kavramları birbiri yerine kullanması sebebiyle uyumsuz hayal kurma kavramı diğer benzer anlamlara gelen ilişkili kavramlarla karıştırılabilir. Bu bağlamda, bu kafa karışıklığının önüne geçmek adına uyumsuz hayal kurma ile ilişkili kavramların tanımlarına ve bu kavramların birbirleri arasındaki farklara yer verilmesi uygun olacaktır.

Öncelikle belirtmek gerekir ki bu çalışmanın konusu olan uyumsuz hayal kurma kavramı İngilizce *maladaptive daydreaming* kavramının Türkçeye çevrilmiş halidir. Benzer şekilde de bu çalışmada hayal kurma olarak çevrilmiş olan kelimenin İngilizce dilindeki karşılığı *daydreaming* kavramıdır. Bu kavramların yanı sıra yine Türkçeye çevrildiğinde hayal anlamına gelen ancak *daydreaming* kavramından farklı olan birkaç kavram mevcuttur. Bunlar İngilizce dilindeki *fantasy* ve *dream* kavramlarıdır. Mevcut literatüre ilişkin bilgileri aktarmadan önce bu kavramların tanımları ve birbirleri arasındaki farka değinmenin çalışmamızın anlaşılabilirliğini ve açıklığını artırmasını umuyoruz.

İlk olarak, fantezi (Fantasy) Klinger (1971) tarafından bir kimsenin herhangi bir amaç olmaksızın sadece kendi zevki için yarattığı kurgusal bir masal olarak açıklanmıştır. Rüya (Dream), içsel olarak oluşturulmuş birbiriyle ilgisi olmayan bir dizi görsel halüsinasyon ile yine birbiriyle ilgisiz olan içsel olarak oluşturulmuş duygusal epizotları bütünleştirmeye yönelik bilişsel bir girişim olarak tanımlanmıştır (Seligman, 1987).

Son olarak hayal kurma ise (*daydreaming*) kurgusal anlatılar, hayal edilen ilişkiler ve işler, alternatif dünyalar, kişilikler ve yaşam tarzları etrafında inşa edilen temel bir insan eğlencesi olarak tanımlanmaktadır (Regis, 2013). Singer ise (2014) hayal

kurmayı, dikkatin dış çevreyi izlemekten ve eldeki görevi yerine getirmekten iç dünyayı incelemeye doğru kaydığı yaygın bir zihinsel aktivite olarak açıklamıştır.

2.1. Uyumsuz Hayal Kurma Tanımları ve Açıklamaları

Uyumsuz hayal kurma, önceki kısımda ele alınan kavramları bir yönüyle içermesine rağmen aslında hepsinden birçok yönden farklıdır. Bu bağlamda, uyumsuz hayal kurmaya dair yıllar içerisinde yapılmış olan tanım ve açıklamaların bu kavramı anlamayı kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Uyumsuz hayal kurmaya dair ilk tanım Somer tarafından 2002 yılında yapılmıştır. Somer (2002) altı katılımcı ile yürüttüğü araştırmasında uyumsuz hayal kurmayı, insan etkileşiminin yerini alan ve/veya akademik, kişilerarası veya mesleki işlevselliği bozan kapsamlı bir fantezi etkinliği olarak tanımlamıştır. Daha güncel bir tarihte ise uyumsuz hayal kurma Schimmenti ve diğerleri (2019) tarafından; önemli ölçüde zaman kaybına ve kontrol kaybı hissine neden olan, günlük işleyişi ve ilişkilerin kurulmasını ve sürdürülmesini engelleyen, akademik ve mesleki ilerlemeyi sekteye uğratan klinik bir durum şeklinde tanımlanmıştır.

Uyumsuz hayal kurma ile hayal kurma arasındaki farkları belirlemek birçok açıdan kritiktir bu sebeple uyumsuz hayal kurmanın tanımlarının da ötesinde normal hayal kurmadan hangi noktalarda farklılaştığını da vurgulamanın önemli olduğunu düşünmekteyiz. Nitekim tekrar eden çalışmalar da uyumsuz hayal kurmanın normal hayal kurmadan birçok açıdan farklılaştığını ortaya koymaktadır (Bigelsen ve Schupak, 2011). Bu farklılıklar şu şekildedir;

- Fantezi içeriği
- Hayal kurmaya yönelik yoğun dürtü ve özlem
- Hayal kurma epizodunu kolaylaştırmak ve/veya sürdürmek için kinestetik etkinliklerin kullanımı ve müzik dinleme
- Fantezi etkinliğinin bozulmuş kontrolünden kaynaklanan bildirilen sıkıntı ve işlevsellikte bozulma
- Harcanan aşırı zaman hayal kurmaya ve zihinsel aktivitenin gerçek ilişkilerle ve hedeflere ve planlara ulaşmaya engelleyici etkisi

- Yoğun utanç ve davranışı başkalarından gizlemeye yönelik tekrarlanan girişimler

Uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin bir kısmı uyanık oldukları sürecin yarısından fazlasını hayal kurma ile geçirdiklerini (Bigelsen vd., 2016) ve ilk olarak çocuklukta ortaya çıkan, çağrıştırmacı müzik ve basmakalıp hareketlerin eşlik ettiği karmaşık senaryolar içeren sık ve yoğun fantezilere sahip olduklarını dile getirmişlerdir (Somer vd., 2016b). Uyumsuz hayal kuran kişilerin hayal deneyimleri, birkaç saat sürebilen aşırı, canlı ve ayrıntılı fantezilerle karakterizedir, hayale hem duyuşal hem de duygusal düzeyde artan hayalin içinde var olma duygusu eşlik eder (Somer vd., 2016a). Normal hayal kurma biçimi, dissosiyatif emilim karşı konulmaz ve zaman alıcı hale geldiğinde uyumsuz hayal kurmaya dönüşmüş olur, birey bu zihinsel davranış üzerindeki kontrolünü kaybeder ve bu nedenle ciddi sıkıntı ve işlevsel bozulma yaşar (Somer vd., 2016a).

2.2. Uyumsuz Hayal Kurmaya Dair Yaklaşımlar

Somer'e (2018) göre mevcut bilgilerden hareketle denilebilir ki uyumsuz hayal kurma, çok yönlü bir klinik fenomendir. Dolayısıyla, bu klinik fenomenin bütünüyle açıklayacak tek bir yaklaşımdan ziyade, her biri ayrı bir yönünü açıklayan birden fazla yaklaşımdan söz etmek mümkündür. Uyumsuz hayal kurmaya dair ilk açıklamalardan biri Freud tarafından yapılmıştır. Freud (1983) uyumsuz hayal kurmanın içsel çatışma ve bastırılan isteklerden kaynaklı olarak ortaya çıktığını öne sürmüştür. Zamanla bu açıklamalar çeşitlenmiştir. Literatür incelendiğinde, uyumsuz hayal kurmanın kavramsallaştırılmasına dair mevcut yaklaşımların öğrenme yaklaşımı (Somer, 2002), çocukluk travmasına tepki olarak başa çıkma (Somer, 2002; Somer vd., 2016a), disosiyatif emilim (Schimmenti vd., 2020) ve bağımlılık (Pietkiewicz vd., 2018) yaklaşımları olduğu görülmektedir.

2.2.1. İçsel Çatışma ve Kaygılar

Uyumsuz hayal kurma görece güncel bir kavramdır. Dolayısıyla, Freud ve dönemdaşlarının izahları uyumsuz hayal kurmaya yönelik değildir ancak güncel

bilgiler ile değerlendirildiğinde onların ele aldığı durumun da normal hayal kurmadan ziyade o dönem henüz adı konulmamış olan uyumsuz hayal kurma olduğu söylenebilir. Freud (1983) hayal kurmayı, yoksunluk durumları ve bilinçaltı çatışmalarıyla baş etme girişimi olarak ele almıştır. Adler (2016, s. 12) ise bu durumu hayal kuran kişilerin hayal güçlerinden faydalanarak istedikleri tarzda şekillendirdikleri dış gerçeklik ile kendi iç dünyaları arasında bir uzlaşma sağlama girişimi olarak değerlendirir. Janet de (1909), Freud'un yaklaşımını destekleyecek şekilde, hayal kurmanın zihinsel verimliliğin azalmasına yol açan ve gerçek yaşamın karmaşık yapısıyla başa çıkamama ile kendini gösteren bir psikasten (psychasthenia) biçimi olduğunu öne sürmüştür.

2.2.2. Öğrenme

Uyumsuz hayal kurmaya dair bir diğer yaklaşım ise öğrenme yaklaşımıdır. Uyumsuz hayal kurmaya dair bir açıklama olarak Somer (2002) öğrenme teorisini ortaya atmıştır. Aynı çalışmada, Somer (2002) uyumsuz hayal kurmanın en önemli işlevinin gerçeklikten ve acı verici deneyimlerden koruyucu ve rahatlatıcı bir fantezi dünyasına kaçmak olduğunu ve hayal kurmanın gerçek yaşamın tehditlerine yönelik olarak geliştirilmiş bir kaçınma davranışı olarak açıklanabileceğini öne sürmüştür. Uyumsuz hayal kurma, paralel bir gerçekliğin yaratılmış fantezisine dayanan ödüllendirici bir deneyim üreten ve aynı zamanda kalıcı ve sürekli hayal kurmayla ilişkili bozulma ve sıkıntı yaratan aşırı bir sürükleyici hayal kurma biçimi olarak açıklanır (Witkin, 2019). Bu bağlamda, bu yaklaşım uyumsuz hayal kurma davranışının bir çeşit öğrenme davranışı olduğunu ve hayal kurmanın getirdiği ödüllendirici hislerden dolayı bu davranışın sürebileceğini söyler.

2.2.3. Çocukluk Travmasına Tepki, Başa Çıkma

Somer (2002), uyumsuz hayal kurmanın olumsuz erken yaşam deneyimlerine karşı geliştirilmiş bir baş etme yöntemi olabileceğinden de bahsetmiştir. Bu şaşırtıcı değildir çünkü çalışmasındaki altı katılımcı ihmal ve travmayla ilgili çocukluk deneyimlerine sahip olan kişilerden oluşmaktaydı ve bu kişiler için hayal kurma, çocukluk döneminde başlamış ve bireyleri olumsuz deneyimlerden uzaklaştırarak travmayla başa çıkma

biçimi olarak işlev görmüştü. İlerleyen yıllarda, bu varsayımı destekleyecek şekilde Somer ve diğerleri (2016a) uyumsuz hayal kuranların, kendi başına patolojik hayal kurmaya yol açmayan, canlı hayal kurma için doğuştan gelen bir kapasiteye sahip olduğunu ancak bu durumun tek başına uyumsuz hayal kurmayı açıklamak için yeterli olmadığını ve çocuklukta yalnızlık, reddedilme veya travma gibi başka koşulların gerekliliğinin söz konusu olduğu fikrini ortaya atmışlardır.

Bigelsen ve Schupak (2011) uyumsuz hayal kuran kişilerin yaklaşık %27'sinin çocukluk döneminde fiziksel, duygusal veya cinsel istismara maruz kaldığını raporlamıştır. Uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişiler tarafından daha sık bildirilen travmatik deneyimlerin, ailede duygusal ihmal ve duygusal istismar olaylarını içermesi dikkat çekicidir (Ferrante vd., 2022). Nitekim, telafi edici bir iç dünya inşa etme ve acı veren gerçeklikten kaçınma eğiliminin, çocukluk döneminde istismar ve/veya ihmale maruz kalmış veya sağlıksız bir aile ortamında yetişmiş bireylerde daha belirgin görüldüğü de bilinmektedir (Sándor, Bugán, Nagy, Nagy vd., 2021). Somer ve Herscu (2017) da çocukluk çağı travması ile uyumsuz hayal kurmanın arasında bir ilişki olduğunu ve bu ilişkideki temel bağlantıların absorpsiyon ve fantezi bağımlılığı olduğunu dile getirmişlerdir. Çocukluğunda cinsel istismara maruz kalan kadınlarla yapılmış olan güncel bir çalışmada, çocukluk döneminde istismara maruz kalan kadınların çocukluk döneminde herhangi bir istismara maruz kalmayan kadınlara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek düzeyde uyumsuz hayal kurma davranışı sergilediği görülmüştür (Abu-Rayya vd., 2020).

Bu bulguların yanı sıra, uyumsuz hayal kurma durumunun ortaya çıkması için çocukluk dönemi travmasının gerekli bir unsur olmadığını savunan araştırmacılar da mevcuttur. Örneğin Bigelsen ve Schupak (2011) yapmış oldukları çalışmada katılımcılarının %70'inden fazlasının herhangi bir çocukluk travması bildirmediğini raporlamışlardır ancak buna rağmen travmanın potansiyel bir risk olduğunu eklemiştir.

2.2.4. Disosiyatif Emilim

Disosiyatif emilim, değiştirilmiş bir bilinç durumuna girme yoluyla dış dünyayı ihmal ederek iç veya dış uyaranlara odaklanma eğilimini ifade eder (Soffer-Dudek vd., 2015). Emilimin uyumsuz hayal kurmada ayırt edici bir özellik olduğunu söylemek mümkündür, öyle ki Somer, Soffer-Dudek, Ross ve Halpern (2017) uyumsuz hayal kurmanın artan fantezi zenginliği ve hayal gücünde emilim ile karakterize olmasıyla normal hayal kurma ve zihin gezintisinden ayrıldığını öne sürmektedir. Özellikle disosiyatif emilim göz önüne alındığında disosiyatif deneyimlerin uyumsuz hayal kurmanın önemli bir parçası olduğunu söylemek mümkündür (Somer, 2018).

Schimmenti ve diğerleri (2020) uyumsuz hayal kuranların, hayalleri, gerçeklikten patolojik bir kopuş ve hayali bir inzivanın içine çekilme yoluyla utanç verici duygularla başa çıkmak için bir araç olarak kullanabileceğini öne sürmüşlerdir. Bununla birlikte, gelişimsel açıdan bakıldığında da içsel emilimin ve zihinsel deneyimleri bütünleştirme olasılığını sınırlayabilecek disosiyasyonun çocuklukta da acı verici durumla başa çıkmak için kullanılabilmesi ve aşırı derecede tekrarlanabileceği dile getirilmiştir (Ferrante vd., 2022). Bu yaklaşımı destekleyecek nitelikte, konuya dair bulgular uyumsuz hayal kurmanın disosiyatif emilim, amnezi ve duyarsızlaşma gibi disosiyatif deneyimlerle de ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Sándor, Bugán, Nagy, Bogdán vd., 2021; Schimmenti vd., 2019). Benzer şekilde, Medaim Yanık da (2018) Bölünmüş Zihinler adlı kitabında aşırı hayal kurmayı disosiyatif kimlik bozukluğunun sık görülen beş semptomundan biri olarak tanımlamıştır.

2.2.5. Bir Davranışsal Bağımlılık Olarak Uyumsuz Hayal Kurma

Uyumsuz hayal kurmanın bir çeşit davranışsal bağımlılık olabileceği de öne sürülmüştür (Pietkiewicz vd., 2018). Davranışsal bağımlılığın işevuruk tanımına dayanarak denilebilir ki uyumsuz hayal kurma, uyumlu ve yapıcı hayal kurma aktivitelerinden ayırt edilebilir çünkü bu klinik sendrom önemli bir zaman kaybına, yoğun özlem, utanç ve suçluluğa neden olur, yaşamın akademik, profesyonel ve kişilerarası yönlerini bozduğu için yaşam işleyişine de müdahale eder (Bigelsen vd., 2016). Bunun yanı sıra, uyumsuz hayal kurmayı davranışsal bir bağımlılık açısından

inceleyen araştırmalarda uyumsuz hayal kurmada bağımlılığa yol açan bir döngünün varlığı ön plana çıkmıştır: Kaygı, sıkıntı ve rahatsızlık verici durumlar, hayallerinde rahatlama aramaya eğilimi ancak sonrasında bunun zorlayıcı, zaman alıcı ve utanç verici doğası ile yüzleşme ve daha fazla sıkıntı hissetme (Somer vd., 2016b).

Bağımlılar ile uyumsuz hayal kuranların benzeştikleri noktalar araştırmacılar tarafından şu şekilde ifade edilmiştir (Pietkiewicz vd., 2018; Somer, 2018):

- Fanteziye yoğun katılımdan kaynaklanan olumlu duygulara (heyecan ve zevk gibi) sahip olma
- Bu aktiviteye giderek daha fazla zaman ve enerji ayırma
- Hayal kurmayı davranışını kontrol edememe;
- Hayal kurmaları bozulduğunda olumsuz duygular ve hayal kırıklığı yaşama
- Aşırı fantezi etkinliğinin yaşamı sekteye uğraticı etkisinin içsel çatışmaya neden olması

Geçmiş bulguları destekleyecek şekilde, daha güncel bir çalışmada da uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kimselerin, uyumsuz hayal kurmanın zaman sömüren, keyif verdiği için bu amaçla sürdürülen ve pek çok olumsuz sonuca yol açmasına rağmen bırakılamayan bir durum olduğunu dile getirdiklerini ve tüm bu sayılanların ise zaten davranışsal bağımlılığın ayırt edici karakteristikleri olduğu ortaya koyulmuştur (Perales vd., 2020). Bu kimseler, hayal ile gerçeği asla birbirine karıştırmadıklarını ancak bir bağımlılıkları varmış gibi hissettiklerini ve nasıl duracakları konusunda tavsiye aradıklarını dile getirmişlerdir (Bigelsen vd., 2016).

2.3. Hayal İçerikleri

Uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişiler günde ortalama 4-5 saatini hayal kurarak geçirmektedirler (Soffer-Dudek ve Somer, 2018). Kurulan hayallerin içeriklerinin çok geniş bir yelpazesi olduğundan söz etmek mümkündür. Geçmişte, Klinger (1971) çoğu hayalin içeriğinin rüyalar gibi kişinin kaygılarından oluştuğunu dile getirmiştir. İlerleyen yıllarda yapmış olduğu çalışmasında ise hayal kurma eyleminin hedefe

yönelik eylemlerin gerçekleşmemesi durumunda ortaya çıktığını ve hayal kurmanın, bu gerçekleşmemiş eylemle ilgili biliş ve duyguları yansıttığını ifade etmiştir (Klinger, 2012). Bunun yanı sıra, hayal temalarının genellikle hayali duygusal destek, yeterlilik ve sosyal tanınmayı içerdiğini söylemek mümkündür (Witkin, 2019). Uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişiler, romantizm, ünlülerle ilişkiler, arzularının gerçekleşmesi ve benliklerinin idealleştirilmiş versiyonları gibi temaları içeren son derece tatmin edici hayaller kurduklarını belirtmişlerdir (Bigelsen vd., 2016).

Hayal içeriklerine dair ortaya konan bir diğer tür ise büyüklük sanrısıdır, bu içerik genellikle güçlü bir aşağılık duygusuna sahip olan bireylerde gözlemlenmektedir (Adler, 2016, s.37) Adler'e göre, bu büyüklük sanrısı hayal kırıklığına uğramış kimseleri kamçılayarak realiteyle alıp vereceği olmayan duygularda kendilerine doyum ve esriklik aramaya iter. Somer (2002) bu zihinsel etkinliğin özellikle kişi yalnızken (örneğin, uykudan önce yatakta) meydana geldiğini ve genel olarak gelecekteki eylemleri planlamaya ve kişilerarası temasları gözden geçirmeye odaklandığını dile getirmiştir.

Sonraki yıllarda ise uyumsuz hayal kurmanın aile hayatı, romantik ilişkiler, sosyal statü, kahramanlık, intikam, ün, şiddet gibi pek çok farklı içerikte olabileceği, hatta tamamen kurgusal dünyalarda tamamen kurgusal karakterler etrafında şekillenebileceği ortaya çıkmıştır (Bigelsen vd., 2016). Hayaller çoğu zaman hayal kuran kişinin benliğinin idealleştirilmiş versiyonlarını içerir veya bir şekilde hayalperestin hayatına dayanır, ancak buna alternatif olarak, bazı hayaller hayal kuranın zihninde oluşturduğu karakterlerinin nasıl yaşlandığına, evlendiğine, çocuk sahibi olduğuna vb. kenardan şahitlik ettiği birkaç yıla yayılan bir pembe diziye benzer şekilde zamanla gelişebilmektedir (Bigelsen ve Schupak, 2011; Somer vd., 2016b).

2.4. Hayalin Eşlikçileri

Uyumsuz hayal kurmadan muzdarip olan kimselerin birçoğu hayal kurarken durağan bir halde değildir, tam tersi %80'i hayal kurarken hareket halinde olduklarını dile getirmişlerdir (Bigelsen ve Schupak, 2011). Bu alandaki ilk çalışma olarak nitelendirilen Somer'in 2002 yılındaki çalışmasında uyumsuz hayal kuranların

hayallerine, Somer tarafından kinestetik aktivite olarak isimlendirilen, tempolu yürüme gibi hareketler eşlik ettiği ortaya konmuştur (Somer, 2002). Bunun yanı sıra, uyumsuz hayal kurmadan muzdarip birçok kişinin hayali başlatırken ve sürdürürken müzik dinlediği bilinmektedir (Somer vd., 2016b).

Müzik dinlemek haricinde, hayal kurma etkinliği sırasında yoğun emilimi sürdürmek için tempolu yürüme gibi tekrarlı hareketler gerçekleştirdikleri de bilinenler arasındadır (Soffer-Dudek vd., 2021). Bunlara ek olarak, sallanma veya el sıkışma gibi stereotipik hareketleri içeren kinestetik birtakım öğelerin de uyumsuz hayal kurma deneyimine eşlik ettiği raporlanmıştır (Bigelsen ve Schupak, 2011). Hayal kurma ile tekrarlı hareketler o denli bağlantılıdır ki bir kısım araştırmacı, çocuklardaki stereotipik hareket bozukluğunun ilerleyen yıllardaki uyumsuz hayal kurmanın çocukluk öncülü olarak değerlendirilebileceğini iddia etmektedir (Robinson vd., 2014).

2.5. Uyumsuz Hayal Kurmanın İşlevleri

Teorik açıklamaların yanı sıra, bireylerin neden hayatlarının işleyişlerini bozan bu davranışı sürdürdükleri, bir başka ifadeyle, uyumsuz hayal kurmanın ne gibi işlevlerinin olduğu ayrı bir araştırma konusudur. Denilebilir ki uyumsuz hayal kurma kişilerin ilişkilerindeki, işlerindeki, hayatlarındaki işleyişi bozmanın yanı sıra olumlu birtakım sonuçlar da doğurmaktadır. Yakın tarihli bir çalışma (Somer vd., 2019), uyumsuz hayal kurmanın bireyin duygularını bir dereceye kadar düzenlediğini ve dış ve iç gerçekliğe karşı koruma oluşturduğunu ileri sürmüştür. Bazı durumlarda rahatsız edici utanç duygularından kaçınmak için uyumsuz hayal kurmanın ortaya çıkabileceği de elde edilen bulgular arasındadır (Bigelsen vd., 2016).

Bunun yanı sıra, uyumsuz hayal kurma uyumsuz hayal kuran kişilerin hayatlarında bazı öznel olarak ödüllendirici roller oynayabilmektedir. Örneğin, kendini eğlendirme, can sıkıntısından ve acı verici deneyimlerden dikkati dağıtma ve ödünleme veya kendini tatmin etme stratejisi olarak işlev görebilir (Somer vd.; 2020). Uyumsuz hayal kurmadan muzdarip birçok kişi için hayal dünyalarının bir güvenlik, sakinlik ve neşe

kaynağı olarak işlev gördüğünü söylemek mümkündür (Sándor, Bugán, Nagy, Nagy vd., 2021).

Diğer bulgularla örtüşecek şekilde, Bigelsen ve Schupak (2011) tarafından uyumsuz hayal kurmadan muzdarip olan 90 kişiyle yürütülmüş olan çalışmada, kurmuş oldukları hayal dünyalarının katılımcılara sonsuz bir rahatlık ve duygusal tatmin kaynağı sağladığını görülmüştür. Bir başka çalışma ise yaşantısında bağıllık ve mutluluk duygularının eksikliğini hisseden kişiler için hayal kurmanın bu duyguları artırma noktasında bir işlevi olduğunu ortaya koymuştur (Poerio vd., 2015). Ancak, sağlamış olduğu kısa vadeli birtakım olumlu etkiler olmasına karşın, uyumsuz hayal kurmanın uzun vadede bundan muzdarip olan kişilerin hayatlarında olumsuz birçok sonucu olan bir durum olduğunu unutmamak gerekmektedir.

2.6. Uyumsuz Hayal Kurmanın Komorbid Olduğu Patolojiler

Araştırmalar uyumsuz hayal kurmanın çoğunlukla diğer psikolojik bozukluklarla bir arada görüldüğünü göstermektedir. Somer ve diğerleri (2017) yapmış oldukları çalışmada kişilerin %74'ünün uyumsuz hayal kurmaya ek üçten fazla bozukluğa ve %41'inin de dörtten fazla bozukluğa sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Çalışma bulgularına göre, uyumsuz hayal kurmaya en sık eşlik eden bozukluk %76.9 oran ile dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu iken onu sırayla anksiyete bozukluğu (%71.8), depresif bozukluk (%66.7) ve obsesif-kompulsif veya ilişkili bozukluk (%53.9) takip etmiştir. Bu bozuklukların yanı sıra yazarlar katılımcıların %28,2'sinin de intihar girişiminde bulunduğunu raporlamışlardır.

Benzer şekilde, Herscu da (2015) uyumsuz hayal kurmanın sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu dile getirmiştir. Uyumsuz hayal kurma ve diğer bozukluklar arasındaki komorbiditeyi araştıran bir başka çalışma ise uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin %12,8'inin dissosiyatif bozukluk kriterlerini karşıladığını ortaya koymuştur (Somer vd., 2017). Gerçekliği ve fanteziyi ayırt etme kapasitesi bu klinik fenomende hala korunmaktadır bu haliyle de psikoz ile nadir görülen bir komorbidite söz konusudur (Schimmenti vd., 2019). Uyumsuz hayal kurmanın komorbidite oranların bu denli yüksek olması uyumsuz hayal kurmanın normal hayal kurmadan, kişinin işlevselliğini bozması açısından, oldukça farklılaştığını göstermektedir.

2.7. Yardım Arayışında Uyumsuz Hayal Kuranlar

Uyumsuz hayal kurmaya dair diğerk bir önemli konu ise yardım arayışı ve tedaviye dair yaşanan sorunlardır. Somer, Lehrfeld ve diğerkleri (2016) uyumsuz hayal kurmayı “tanınmayan bir klinik sendrom” olarak isimlendirmişlerdir. Yaptıkları tanımlama hiç de şaşırtıcı değildir. Zira uyumsuz hayal kurma, Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabında (DSM-5; Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013) veya başka bir sınıflandırma sisteminde bozukluk olarak tanımlanmamıştır. Bu tanınmama halinin sebep olduğu sorunların başında semptomların bilinmemesi ve yanlış tanı konulması durumlarının geldiğini söylemek mümkündür. Uyumsuz hayal kuran kişilerin çoğu, ruh sağlığı uzmanlarından yardım aradıklarını ancak çoğu uzmanın ya semptomları hiç duymadığını ya da semptomları önemsemediğini belirtirken bir diğerk grup da dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve obsesif-kompulsif bozukluk (OKB) dahil olmak üzere farklı bir dizi tanı aldıklarını belirtmektedir (Bigelsen vd., 2016).

Bu durumu yaşayan kişilerce çeşitli platformlarda oldukça fazla sayıda grup, forum ve internet sitesi kurulmuş durumdadır ve bu oluşumların sayısı gün geçtikçe artmaktadır ama yapılan çalışmalar yeterli sayıya ulaşmaktan çok uzaktır. (Somer, 2013). Mezkur çevirim içi oluşumların varlığı uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin sayısının azımsanmayacak düzeyde olduğuna, kendileriyle benzer durumda olan kişilerin bulunduğu ve kendilerinin anlaşıldığı bir sosyal ortama ihtiyaç duyduklarına dair bir işaret olarak yorumlanabilir.

BÖLÜM III

METODOLOJİ VE UYGULAMA

Bu bölümde araştırmada kullanılan araştırma yöntemi, örneklem seçimi ve katılımcıların özellikleri, araştırmada kullanılan araçlar ve uygulanan analiz yöntemine dair bilgiler yer alacaktır.

3.1. Nitel Araştırma

Nicel yöntemlerin ağırlıklı olarak kullanıldığı sosyal bilimlerde günümüzde nitel araştırmaya dair artan bir ilgi görülmektedir. Tarihsel açıdan incelendiğinde nitel araştırma, geçmişten bugüne, doğal olguları belirleme gayesinden dolayı *doğal araştırma*, probleme dair araştırmacının öznel görüşlerini içermesi nedeniyle *yorumlayıcı araştırma* ve bir konuyu belirli bir sosyal bağlam içinde derinlemesine incelemesinden dolayı da *alan araştırması* gibi isimler almıştır. (Baltacı, 2017). Literatür incelendiğinde nitel araştırmaya yönelik birçok tanım ve açıklama olduğu görülmektedir.

Straus ve Corbin (1990) nitel araştırmayı, bireylerin yaşama biçimlerini, hikayelerini, davranışlarını; bununla birlikte örgütsel yapıları ve toplumsal dönüşümleri anlamaya yönelik bilgi üretme süreci olarak tanımlamıştır. Guba ve Lincoln (1994) ise nitel araştırmayı, incelenen soruna dair sorgulayıcı, yorumlayıcı ve sorunun kendi doğal ortamındaki biçimini anlama gayretinde olan bir yöntem olarak açıklamıştır. İstatistiksel veri analizini temel alan nicel araştırmanın aksine nitel araştırma, bireylerin olaylara ne şekilde anlamlar yükledikleri, bir başka ifadeyle olayları nasıl nitelendirdikleri sorusuna yanıt aramaktadır (Dey, 1993).

Bu araştırmada neden nitel araştırma yöntemi tercih edildiği sorusuna nicel ve nitel yöntem arasındaki farklılıklar üzerinden açıklık getirilebilir. Nicel ve nitel araştırma

yönteminde temel farklılık araştırma sürecinin en başında başlamaktadır. Creswell'e göre (2002), herhangi bir olgunun açıklanmasında pozitivist ya da tek bir bakış açısı bilim insanını yanılığa sürükleyebilirken çoklu bakış açısı ile yaklaşılarak daha net ölçümler yapılabilir. Bu noktada denilebilir ki nicel yaklaşımda araştırmaya başlarken daha somut ve çerçevelendirilmiş bir bakış açısı ile hareket edilirken nitel yaklaşımda konuya dair bir çerçeve oluşturmaktan ziyade mevcut probleme dair bilginin artırılmasına odaklanılır. Storey (2007) nitel araştırmanın nicel araştırmadan daha üstün olduğunu dile getirmiş olup bunu sebebi olarak da nicel araştırmadan farklı olarak nitel araştırmanın insanların olaylara yönelik öznel bakış açılarını keşfetmeyi hedeflemesini öne sürmektedir. Bu sebeple, bir problem ya da konunun keşfedilmesi gerektiğinde nitel araştırma kullanılmaktadır (Creswell, 2013).

Nitel ve nicel araştırma yöntemleri örneklem seçimi ve büyüklüğü açısından da farklılaşmaktadır. Günümüzde sıklıkla tercih edilen nicel araştırma yönteminden farklı olarak nitel araştırma, insana has bireysel özelliklerin farklı ve derin doğasına vurgu yapar. Bu bağlamda, bilginin derinliği ve özgünlüğünün önemli olduğu düşüncesini temel alan nitel araştırma, büyük örneklemelerden elde edilen genellenebilir verilerden ziyade daha küçük gruplarından elde edilen derin ve özellikli verilere odaklanmaktadır (Baltacı, 2019). Nitel araştırmanın belli bir probleme dair derinlikli şekilde keşif yapmaya odaklı doğası göz önünde bulundurulduğunda kalabalık gruplarla değil de küçük örneklemelerle çalışılıyor olması şaşırtıcı değildir.

Nitel araştırmada, araştırılacak olan probleme yönelik belli kriterleri sağlayan katılımcılardan oluşan bir örneklem kullanılır, kullanılan örneklem modeline "amaçlı örneklem" ismi verilmektedir (Creswell, 2013). Nicel örneklem yaklaşımlarındaki örneklem seçimlerinin aksine amaçlı örneklem modelinde temel amaç, araştırmanın konusunu oluşturan kişi, olay ya da durum hakkında ve belirli bir amaç doğrultusunda derinlemesine bilgi toplamaktır (Maxwell, 1996). Bu bağlamda, katılımcının niceliğinden ziyade elde edilen verilerin niteliği önem kazanmaktadır. Şayet, araştırmacı doyum noktasına ulaşıldığını düşünüyorsa bir diğer ifadeyle yeni bilgi gelmiyor ise araştırma sonlandırılabilir (Onwuegbuzie ve Collins, 2007).

3.2. Örneklem

Araştırmaya 6'sı kadın 4'ü erkek olmak üzere toplamda 10 kişi katılmıştır. Katılımcılar amaçlı örneklem tekniği ile belirlenmiştir. Spesifik bir grup insanın deneyimleri derinlemesine incelenmek istendiği için bu hedefimize uygun yapısı nedeniyle amaçlı örneklem tercih edilmiştir (Devers ve Frankel, 2000). Çalışmaya katılma kriterleri olarak uyumsuz hayal kurma deneyiminden muzdarip olma ve 18-65 yaş aralığındaki olma kriterleri belirlenmiştir. Görece güncel bir konu olması ve özellikle Türkiye'de bu konuya dair nitel bir araştırma olmamasından dolayı yeteri kadar katılımcıya ulaşılması amacıyla çalışmaya katılma kriterleri oldukça az sayıda tutulmuştur.

Katılımcılara elverişlilik (uygun) örnekleme metodu kullanılarak ulaşılmıştır. Elverişlilik örnekleme yöntemi araştırmaya hız ve pratiklik kazandırması açısından tercih edilmiştir (Kılıç, 2013). Elverişlilik örnekleme seçimi, uyumsuz hayal kurma deneyiminden muzdarip kişilerin oluşturmuş oldukları sosyal platformlarda araştırmacını araştırmaya dair duyuru yapması sonucunda geri dönüş yapanlar arasından çalışmaya dahil olma kriterlerini sağlayanlarla görüşmeler yapılması ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler tabloda detaylı şekilde sunulmuştur.

Tablo 3.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Düzeyi	Medeni Hal
K1	Kadın	21	Lise	Bekâr
K2	Erkek	20	Ön Lisans	Bekâr
K3	Erkek	18	Lise	Bekâr
K4	Kadın	23	Lisans	Bekâr
K5	Kadın	20	Lisans	Bekâr
K6	Erkek	28	Ön Lisans	Bekâr

Tablo 3.2. (devamı)

K7	Kadın	31	Lisans	Bekâr
K8	Kadın	27	Lisans	Bekâr
K9	Erkek	20	Lise	Bekâr
K10	Kadın	20	Lise	Bekâr

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların çalışmaya dahil olup olamayacağını belirlemek için oluşturulmuş olan *Sosyodemografik Bilgi Formu* ve *Maladaptive Daydreaming Scale-16 (MDS-16)* Türkçe online şekilde iletilmiştir. Kriterleri sağlayan katılımcılarla iletişime geçilerek *Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu* aracılığıyla Zoom uygulaması üzerinden bire bir online görüşmeler gerçekleştirilmiştir.

3.3.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Online şekilde hazırlanmış olan sosyodemografik bilgi formu katılımcılara da online şekilde iletilmiştir. Sosyodemografik bilgi formu katılımcıların yaş, cinsiyet, gelir ve eğitim durumu gibi demografik soruların yanı sıra daha önce hiç psikolojik/psikiyatrik yardım alıp almadıkları, psikolojik/psikiyatrik bir rahatsızlıklarının olup olmadığı, psikolojik/psikiyatrik bir ilaç kullanıp kullanmadıkları gibi psikolojik/psikiyatrik sağlığa yönelik soruları da içermektedir. Sosyodemografik bilgi formunun bir örneği EK A'da sunulmuştur.

3.3.2. Maladaptive Daydreaming Scale-16 Türkçe

Maladaptive Daydreaming Scale-16 Somer ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilmiştir ve anormal hayal kurmayı ölçen ilk ölçek olma özelliğine sahiptir. Bir öz değerlendirme ölçeği olan MDS-16 toplamda 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa değeri .95 olarak bulunmuştur ki bu da yüksek bir iç tutarlılığa işaret etmektedir. Ölçeği doldururken katılımcı, her bir soru için, sorunun altında sıfırdan

yüze kadar sıralanmış olan 10 puandan birini diyagramda işaretler ve bu sayede bu deneyimini ne sıklıkta olduğunu (%0 – %100 arasında) belirtmiş olur. Ölçek puanı 16 sorunun ortalaması hesaplanarak elde edilir. Ölçek toplam puanlara ek olarak Arzulama, Kinestezi, Bozukluk ve Müzik derecelerini gösteren 4 farklı alt faktör içermektedir (Soffer-Dudek vd., 2020)

Ölçek, Türkçeye Prof. Dr. Vedat Şar tarafından 2017 yılında çevrilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Metin ve diğerleri (2022) tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışma sonucunda, Güvenirlik analizi için Cronbach alfa değerleri hesaplanmış ve MDS'nin alfa değeri 0.89 olarak bulunmuştur. Madde-toplam korelasyon analizi yapıldığında ise MDS ölçeği korelasyonlarının 0.45 ile 0.70 arasında değiştiği görülmüştür. Aynı çalışmada elde edilen bulgular MDS'nin içerik ve yakınsak geçerliliğinin de yeterli olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Yarı yapılandırılmış görüşme formu araştırmanın amacına uygun şekilde ve alandaki uzman kişilerden de fikir alınarak oluşturulmuş 18 adet sorudan meydana gelmektedir. Soruların yönlendirici olmamasına ve açıklayıcı cevaplar almaya yönelik olarak oluşturulmasına özen gösterilmiştir. Formda yer alan sorulara örnek olarak “Ne zamandan beri uyumsuz hayal kurmadan muzdaripsiniz?” “Hayallerinizin içeriği genelde nelerden oluşmaktadır?” “Hayal kurarken deneyimlediğiniz şeyler nelerdir?” gibi soruları verilebilir. Formun bir örneği Ek C’de sunulmuştur.

3.4. İşlem

Araştırma için İbn Haldun Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanlığı’ndan 2022/06-9 karar numarası ile etik izin alınmıştır. Etik onayın ardından uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerce oluşturulmuş olan sosyal ağlarda online şekilde araştırmanın duyurusu yapılmış ve yine online şekilde oluşturulmuş olan araştırma formu paylaşılmıştır. Araştırmanın bu aşamasına toplamda 43 kişi katılmış olup gerekli kriterleri sağladığı düşünülen 33 kişiye e-mail yoluyla ulaşılmıştır. Bunlardan 11’i cevap vermiş ve iletişim sürecinin ardından 10

katılımcıyla, ortak şekilde belirlenen gün ve saatlerde, bire bir görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerin tamamı, süreci kolaylaştırmak adına, online olarak Zoom uygulaması aracılığı ile yapılmıştır.

Görüşmelerin başında araştırmacı ilk olarak kendini kısaca tanıtmış ve araştırma hakkında katılımcıları bilgilendirmiştir. Görüşmeler yarı yapılandırılmış görüşme formundaki önceden belirlenmiş olan sorular doğrultusunda ilerlemiştir ancak gerekli görülen durumlarda katılımcıların kendini daha çok açması ve daha derinlikli bilgi edinebilmek için “Biraz açar mısınız?”, Buna örnek verebilir misiniz?” gibi ek sorular yöneltilmiştir. Her görüşmenin sonunda, eksik bilgi olmaması amacıyla, katılımcıya eklemek istediği bir şeyin olup olmadığı sorulmuştur. Görüşmeler boyunca, görüşme yapılan ortamın sessiz olması ve katılımcıların kendini rahat hissetmesi konusunda özen gösterilmiştir.

Tüm görüşmelerin tamamlanmasının ardından görüşme kayıtları verilerin kodlanabilmesi için yazıya geçirilmiştir. Devamında, tüm veriler bir araya getirilmiş ve katılımcıların verileri tekraren okunarak aşinalık kazanılmıştır. Verilerin analiz edilmesi için bir nitel analiz programı olan MAXQDA 2022 kullanılarak ilk kodlamalar yapılmıştır. İlk kodlar üzerinde çalışılmış ve temalaştırma yapabilmek için yeniden kodlama ve eski kodlar üzerinde düzenleme yapılmıştır. Analiz sonucunda ana temalar ve her bir ana temaya ait alt temalar belirlenmiştir. Bulgular kısmında her temanın altında katılımcıların bire bir kendi ifadeleri olan cümlelere yer verilmiş ve tartışma kısmında mevcut araştırmadan elde edilen bulgular literatürdeki diğer bulgular ile karşılaştırılmıştır.

3.5. Tematik Analiz

Tematik analiz, nitel veriler içindeki anlam örüntülerini bir başka deyişle *temaları* belirleme, analiz etme ve yorumlama yöntemi olarak tanımlanmaktadır (Clarke ve Braun, 2017). Bu analiz yöntemi ile araştırmacının veri setini en küçük bileşenlerde organize etmesine ve derinlemesine (zengin) tanımlamasına olanak tanınmaktadır (Braun ve Clarke, 2019). Her ne kadar Boyatzis (1998) tarafından sınırları net olmayan bir yöntem olarak değerlendirilmiş ve başlı başına bir yöntem olmaktan ziyade farklı

yöntemler için kullanılabilir bir araç olarak görülmüş olsa da tematik analiz günümüzde en sık kullanılan nitel analiz yöntemlerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tematik analizin en büyük artlarından bir tanesi kısıtlayıcı olmayan bir yaklaşıma sahip olmasıdır. Sahip olduğu kuramsal özgürlük sayesinde araştırmacıya verileri detaylı ve zengin şekilde açıklayabilme imkânı sunarken diğer yandan karmaşık şekilde açıklanabilmesine de olanak tanıyacak kadar esnek ve kullanışlı bir araştırma aracıdır (Braun ve Clarke, 2019). Tematik analizin amacı basitçe veri içeriğini özetlemekten ziyade toplanan verilerin anahtar özelliklerini belirlemek ve yorumlamaktır ancak buradaki esas noktalardan biri verilerin tümüne değil, araştırma sorusu tarafından yönlendirilen verilere odaklanmaktır (Clarke ve Braun, 2017).

Mevcut araştırmada Braun ve Clarke (2006) tarafından önerilen altı aşamalı tematik analiz rehberinden faydalanılmıştır. Bu rehberde göre aşamalar sırayla şu şekildedir;

- Veriye aşina olma
- İlk kodlamaları oluşturma
- Temaları araştırma
- Temaları inceleme
- Temaları tanımlayıp isimlendirme
- Rapor etme

Benzer şekilde, bu çalışmada yazıya geçirilmiş veriler defaatle okunarak verilerle aşinalık oluşması sağlanmış, sonrasında tekrar eden benzer ifadelerden yola çıkarak ilk kodlamalar yapılmış ve kodlamalardan hareketle ortaya çıkabilecek temalar araştırılmıştır. Olası temalar incelenmiş ve uygun olduğu düşünülen temalar tanımlanıp isimlendirilmiş, son olarak da rapor edilmiştir. Çalışma sonucunda 5 tane ana tema ve 16 tane alt tema ortaya çıkmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu çalışmada, yapılan analizden elden edilen bulgulara göre 5 ana tema ve 16 alt tema elde edilmiştir. Ana temalar; Hayal İçerikleri, Hayal Kurma Nedenleri, Tetikleyiciler, Hayallere Eşlik Eden Durumlar ve Yol Açtığı Sorunlar'dan oluşmaktadır. Tüm ana ve alt temalar Tablo 4.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Uyumsuz Hayal Kurmaya İlişkin Ana ve Alt Temalar

Ana Temalar	Hayaller İçerikleri	Hayal Kurma Nedenleri	Tetikleyiciler	Hayallere Eşlik Eden Durumlar	Yol Açtığı Sorunlar
Alt Temalar	Sosyal İlişki Hayalleri	Başlatan Nedenler	İçsel Tetikleyiciler	Stereotipik Hareketler	Anda Kalamama Yaşantısal Zorluklar
	İdeal Benlik Hayalleri	Sürdürücü Etkenler	Dışsal Tetikleyiciler	Canlandırma Duygu Deneyimi	Yardım Arayışı ve Anlaşılmama
	Fantastik Hayaller				Duygusal Yakınmalar
	Olumsuz Hayaller Şahit Tutma ve İspat Etme				

4.1. Hayal İçerikleri

İlk ana tema olarak doğrudan uyumsuz hayal kuran kişilerin hayal içeriklerine odaklanmayı tercih ettik. Bu ana tema altında, bahsi geçen hayallerin konu, mekân vb.

içerikleri her yönüyle ele alınmaya çalışılacak. İlk alt tamamımız Sosyal İlişki Hayalleri olacak. Diğer alt temalar ise İdeal Benlik Hayalleri, Fantastik Hayaller, Olumsuz Hayaller, Şahit Tutma ve İspat Etme.

Alt temalar belirlenirken kurulan hayallerin temel odak noktası esas alınmıştır. Örneğin;

4.1.1. Sosyal İlişki Hayalleri

Bu alt tema altında katılımcıların esas konu olarak ilişkilere odaklandığı hayalleri ele alacağız. Bu ilişkilerin türleri değişebilmekle beraber hayalin kurulmasındaki temel amaç, türü ne olursa olsun, ilişkilere yöneliktir. Gerek nicelik gerek nitelik bakımından diğer alt temalara kıyasla çok daha yoğun bir içeriğe sahiptir.

Arkadaşlık ilişkisi: *“Misal kafede arkadaşlarla oturuyoruz. Ertesi gün yine arkadaşlarla kafede oturabilirsiniz ama belki replik değişmiştir. Aynı konuyu başka şekilde tartışıyoruzdur. Ya da aynı şeyi de tartışıyor olabiliriz ama yine aynı kafede aynı arkadaşlarla oturuyor olabiliriz. ... Hı bir senaryo gibi ilerliyor... Mesela, bir arkadaş grubuyla görüşüyorum diyelim, hayalimde bu arada. Yine o arkadaş grubuyla devam ediyor hayallerim, aynı karakterlerle. Film senaryosu gibi.” (K1)*

“Arkadaşlarımla olduğunu hayal ediyorum, kız arkadaşımın olduğunu hayal ediyorum. Öyle yani. Onlarla vakit geçirdiğimi bir yerlere gittiğimi falan hayal ediyorum.” (K2)

“Böyle kız arkadaş grubum var. Onlardan bir tanesini izlediğim bir gençlik filminden almıştım. Türk filminden o kıızı ve onunla yakın arkadaş olduğumu düşünüyorum. Diğer bir tanesini okuduğum bir kitaptan... Filmin ismini hatırlıyorum. Deli Bal idi galiba. Oradaki bir kıızı yani oradaki onu arkadaş olarak seçmiştim. Yine oradan bir oğlanı da, erkek yani, arkadaş olarak seçmiştim. Yine erkek arkadaşlarım da var açıkçası yani onlarla da ilişkilerim çok iyi yani. Büyük bir arkadaş grubu olduğunu düşünüyorum genel olarak. Benim ana şeyim bu, oradaki.” (K4)

“Yine niye bilmiyorum. Hep beş kişilik bir arkadaş grubu olarak hayal ediyorum. Yine bunun için de yine ben ve arda var ve diğer üç kişi var. Biri kız ikisi erkek, erkeklerden birinin de, bir kız üç erkek oluyor, erkeklerden birinin adı da Melih. Melih de abime en çok benzeyen karakter, fiziki olarak da andıran karakter. Bunlarla arada buluşup sohbet ettiğimi hayal ediyorum. O beni çok besliyor.” (K8)

Bazı katılımcıların arkadaşlık ilişkilerine odaklanan hayallerinin, bir televizyon dizisini andırır yapıda olması dikkat çekicidir.

“Kendimi hayal âleminde şöyle söyleyebilirim. Çok zorlu süreçlerden geçmiş ama inanılmaz güçlü bir kadın olarak düşünüyorum kendimi ve o etrafındaki arkadaşlar da bu süreçlerde tamamen destek olmuş, hiçbir şekilde yalnız bırakmamış kişiler olarak görüyorum. Yani en zor zamanlarında illaki biri yanımda olmuş. bir de şöyle her arkadaşın konusu ayrı diyebilirim. Yani hayal âleminde ilişkiyi bir arkadaşım, işte müzikle alakalı bir durum başkasıyla, eğlenmeyi bir başkasıyla daha derin yaşıyorum.” (K5)

“Birisi sevgilisinden ayrılıyor ya da yeni bir sevgili ya bir ilişkiye başlıyor ve bunu evde gelip anlatması. İşte o evdeki durum, o konuşmalar işte yani ondan sonra gidip onunla tanışmak. Daha sonra çıkıp bir yere gidildiğini, yani bir yere gittiğimizi düşünmek ve böyle şeyler genel olarak mutlu olduğumuz zamanlarda ama eğer üzgünsem de hem de bu sefer bunu ben yaşıyorum yani mesela işte bir arkadaşım mesela şey düşünmüştüm en son. Arkadaşımın bir rahatsızlığı var, sadece bana anlatıyor, yani zihinsel bir rahatsızlığı. Ama intihar ediyor, ben engel olamıyorum ve işte böyle kendim çok üzüliyorum, ağlıyorum falan böyle şeyler de olabiliyor.” (K1)

Aile ilişkileri: *“Yani genellikle ailemle alakalı oluyor. Bunu geçmişte de kullandım. Geçmişte çok kurduğumu hatırlıyorum. Baya kuruyordum yani. İstemiyordum şimdiki ailemi, bulunduğum ailemi, onun yerine işte filmler, diziler de gördüğüm karakterlerinin ailelerinin olmasını istiyordum. Bunları çok net...” (K9)*

“Gerçek dünyada olan her şey hayalimizde de var zaten. Yani mesela aile konusunda ailemizle aramız iyiyse özellikle benim ailemle aram iyi olduğu zamanlarda ailevi

şeyleri hayal etmek... Yani şöyle gerçek ailenin mesela hayal edip işte onların bana daha iyi davrandığı, daha farklı davrandığını hayal edebiliyorum.” (K10)

“Bir de şu var. Benim abimin zihinsel engeli var. Aynı zamanda en yakın arkadaşım da abimdir. Onunla beraber büyüdüm. Zaten benim ilk öyle başladığını tahmin ediyorum. Küçüklükten beri onun iyileştiği ve bizim bunu kutlayışımız hayalini çok kuruyorum. Küçükken çok kurardım özellikle. Sonra bu biraz şekil değiştirdi. İşte abim bir gün konuşmaya başlıyor. Normalde imkânsız konuşması, %94 engelli raporu var ama işte bu hayalde bir gün geliyor işte kardeşim diyor, ben iyileştim diyor artık beraberiz diyor ve bunun üstüne biz bunu kutluyoruz ailecek. Bunu çok kurardım.” (K8)

Yukarıdaki örnekler katılımcıların gerçek ailelerine ilişkin hayallerine dairdi. Bunlar haricinde bazı katılımcıların şu an sahip olmadıkları, gelecekte sahip olmak istedikleri ailelerine yönelik de hayal kurdukları görülmüştür. İlk bakışta gelecek tasavvuru gibi algılanabilecek bu hayaller süre, tekrar, detay vb. yönlerle sıradan hayallerden ayrılmaktadır.

“Kendi çocuğumu hayal ediyorum. Bir gün işte çocuğum olursa şunları yaparım, bunları yaparım diye. Hani atıyorum yanımda oturduğunu, beraber bir şeyler çizdiğimizizi, işte bateri çaldığımızı, müzik dinlediğimizi, konuştuğumuzu... İşte okuldan gelince bana bir şeyler anlatmasını. Bu tarz hayallerim de oluyor.” (K8)

Ayrıca tıpkı arkadaşlık ilişkilerine ilişkin hayallerde olduğu gibi televizyon dizisi benzeri hayaller bu konuda da görülmektedir.

“Şöyle ki ben ilk hayal kurmaya başladığım zamanda şöyle bir hayalle başladım: Ben beş yaşındayken o anne figüründeki kişi beni ailemden koparıp başka birine parayla satıyor. Ve daha sonrasında bunu babam ya da diğer aile figürleri bilmiyor. Tamamen kayıp olarak biliniyor. Ve yıllarca başka bir evde büyüyüp daha sonra on dört yaşlarındayken bunu öğreniyor kız çocuğu ve ailesini buluyor. Ailesini bulduğunda da anne figürüyle zaten baba figürü ayrılmış oluyorlar. Anne figürü başka birisiyle ilişki yaşıyor. Onu söyleyebilirim. Bir de şöyle, baba figürü çok zengin köklü bir aile ve mirasını kızına bırakıyor, oğluna değil. Bu yüzden de anne kızını istemiyor. Oğlunun almasını istiyor. Bu şekilde mesele ilerliyor.” (K5)

Romantik ilişkiler: *“Romantik ilişkilerin tabii ki de var. Kendi kendime kafamda sevgili uydurduğum oldu. Onun saçını gözünü, kaşını, burnunu, ağzını falan hayal edip hatta isim bile koymuştum işte.”* (K3)

“Mesela hayalimdeki bir karakterden bahsedeyim. Adının Mert olarak düşündüm işte. Mert ismini sevdiğim için hiçbir anlamı yok aslında. Hiç Mert diye bir insanla tanışmadım şu zamana kadar. İşte Mert o kadar mükemmel bir insan ki işte birden beş altı dil falan biliyor hayalimde. Çok güçlü bir karakter işte o bir erkekte isteyebileceğiniz, bir kadının bir erkekten isteyebileceği her özellik o karakterde var. İşte konuşma tarzı, diksiyonu, ses tonu hatta en şaşırdığım olaylardan bir tanesi de bu. Karakterlerin sesini de seçebiliyorum zihnimde yani sesini de. Bir karakter düşünüyorum. Karakter yani olaylarda illaki bir konuşma bir diyalog oluyor ya o diyaloglarda fark ettiğim bir şey var. O bahsettiğin Mert karakterinin bir sesinin gerçekten, yani onun hayalini kuruyorum bir ses hayalim var. Ona onun karakterine uygun bir ses hayal ediyorum öyle.” (K10)

“Şimdi şöyle Ağustos 2009 yılından 2019 Mart ayına kadar ben bir kıızı seviyorum. Yani hani bir yabancı bir kız. Bu kızın şey oldu. Yani ben artık bunu sevmemeye başladım. Yani bu on yıl boyunca bu kızla ilgili şeyler kurardım, hayaller kurardım. Yani %99 bu kızla ilgili ağırlıklı olurdu. Ondan sonra hayallerim farklı olmaya başladı.” (K6)

“Arda karakteri nasıl çıktı hiçbir fikrim yok ama aşk benim için hep yüce bir şeydi. Hep aşkı ben sevdim yani. Hep aşka aşık bir insan olduğum için ve hayalimde öyle bir şey öyle bir portfolyo yarattığımı düşünüyorum. Çünkü gerçek hayatta Arda'nın kılına benzer bir adamla hiç tanışmadım daha önce, biraz onunda şeyi var. O benim savunma mekanizmam gibi. Yani boşluğa düşmek istemiyorum aşk anlamında. O yüzden muhtemelen Arda'yı yarattım iç dünyamda.” (K8)

Şu ana kadar birtakım ilişkilerin merkezde olduğu hayalleri ele aldık. Bazı katılımcılarımız ise bunların tam aksine ilişkilerden soyutlanmış, ilişki kurmaya ihtiyaç duymadıkları hayal âlemleri oluşturduklarını ifade ettiler.

“Mesela, bazen çok yalnız kalıyorum, tamamen kendime yetebildiğim, kendime yettiğim bir dünyam oluyor.” (K1)

“Son olarak... Bunda da yalnız bir insanım böyle. Hani hiç kimsenin konuşmadığı, hiç kimseyle konuşmayan. Hani işte hayalinde hiç kimseye muhtaç olmayan bir insanım. Hani gene fiziksel özellik olarak hayal ettiğim kişi gibiyim aynı zamanda. Ne mesela akrabalarım ne ailem... Hani ailesi, akrabası işte ne bileyim hanımı, eşi vesaire şu arkadaşı olmayan biriyim hayalimde. Hani hiç kimseye muhtaç olmayan hani boş dünyada, hani insansız bir dünyada yalnız yaşayan biriyim yani. bir de böyle hayalim var yani.” (K6).

4.1.2. İdeal Benlik Hayalleri

Bu alt temada, katılımcıların ideal benliklerine yahut gerçek dünyada ulaşamayacakları hedeflere dair kurdukları hayalleri inceleyeceğiz. Burada göreceğiniz örnekler, katılımcıların farklı ve istedik versiyonlarını barındırmaları bakımından tema olarak kabul edilmiştir.

Bahsi geçen alternatif benlikleri kimi zaman gerçekçi bir hayat sürmektedir.

“Hayallerde çok farklı bir hayat yaşadığımı düşünüyorum ya da farklı bir mesleğe yöneldiğimi düşünüyorum. O meslekten ileri gittiğimi düşünüyorum. Çok daha yararlı bir insan olduğumu düşünebiliyorum mesela.” (K7)

“Nasıl anlatayım? Diyelim tıp fakültesindeyim, o tıp fakültesinde devam ediyorum. Sonra bir kız arkadaşım oldu. Sonra okul bitti. O kız arkadaşım ile evlendim. Sonra biraz vakit geçti. Sonra bir çocuğumuz oldu. Öyle aynı zamanda mesleğime devam ediyorum. Doktorluk mesleğine devam ediyorum.” (K2)

“Açıkçası benimki daha realist bir dünya. Benim daha iyi, daha yani kendimin en iyi hayalini kurduğum bir dünya açıkçası. Yani ben orada daha çok arkadaşım var, sosyal çevrem çok güzel, ya işte seviliyorum. İşte hem güzellik olarak daha güzelim, daha başarılıyım. Yani kendimin ya en iyi halini, olmak istediğim yer açıkçası.” (K4)

Kimi zamanlarda ise gerçeklikten oldukça uzak ve görkemli hayatlar sürmektedirler.

“Başakşehir-PSG maçında ırkçılık olaylarını falan olmuştu, ertelenmişti, ertesi gün oynanmıştı ve orada dakika 83 falandı yanlış hatırlamıyorsam. İşte Başakşehir 5-1 falan gerideydi orada 84. dakikada bir genç oyuncu almıştı hoca. Yerine yani beni aldığı düşünüyordum ve o maçı çevirdiğimi hayal ettiğim 7 8 dakikada. Sürekli sürekli bunu çok hayal ettim zamanında. Şimdilerde olmuyor da ama bunu çok fazla her gün, her gün aralıksız, her gün benim hocam oyuna alıyor, ben maçı çeviriyorum, tarih yazıyoruz, seviniyoruz falan. Her gün hatta günde dört, beş, altı, yedi kere bunu hayal ettiğim oldu.” (K3)

“Çok yetenekli birisi olarak gördüğü çok iyi birisi olarak gördüğü ve televizyona çıktığım. Yani insanlarla topluca konuştuğum, liderlik ettiğim... Bu tarz hayaller de var. O tarz şeyler de kuruyorum. Birisi benimle röportaj yapıyor, sorular soruyorlar ilgi gösteriyorlar. Bu tarz şeyleri de kuruyorum kafamda.” (K9)

“Sporcu olduğumu ilk zamanlar hayal ediyordum. O Temmuz olimpiyatlar vardı. O zaman o olimpiyatları izliyordum. O zaman o beni tetiklemişti. Böyle olimpiyatlara gittiğimi, altın madalya kazandığımı falan hayal ediyordum.” (K2)

“Mesela kendimi, işte ne bileyim hayalimde judo şampiyonu olarak tasvir ediyorum.” (K6)

“Mesela ben psikiyatriste gitmiştim hayallerimde. Psikiyatristimi şöyle hayal ettim: işte diyor ki kurduğum hayalleri doktoruma anlatırken -bu hayalim yani gerçek değil- diyor ki: sen hayal gücünü olumlu kullan. İşte git film, film yazmaya falan çalış diyordu. Ben de 1 yere başvuruyordum. Ondan sonra dünyanın ünlü senaristlerinden falan oluyordum.” (K3)

“Şey olarak hayal ediyorum hep böyle. Google'da ünlü insanların ismini yazınca çıkar ya, kare şeyde resmi çıkar, işte bilgileri yazar falan. Hep orayı hayal ediyorum. Orada işte senarist, yazar yazdığını; senarist, yazar, yönetmen yazdığını çok hayal ediyorum... Bir de şunu çok hayal ediyorum: bir Ödül töreni oluyor, bir şey oluyor ve ödülü ben alıyorum, ekibim alıyor vesaire ve haberler çıkıyor. İşte müthiş bir senaryo,

şöyle mükemmel işte. Arkamdan şey dendiğini hayal ediyorum mesela: Kadına helal olsun. Bunu nasıl yazmış? Mükemmel. Hani uzun zamandır böyle bir senaryo böyle bir film çıkmamıştı. Ün yani, zenginlikten ziyade benim için o sanatsal ün. Bunu çok hayal ediyorum.” (K8)

“Karakter olarak daha yani böyle şey gibi düşünüyorum, aşmış biri olarak. Daha işte sözü geçen daha bir ortamda dediği dinlenen bir insan olarak. Aynı zamanda bir işe girdiği zaman onun arkasını getiren ve çok yani yüksek yerlere gelmiş biri olarak düşünüyorum kendimi. Çünkü bunu yapmak için de daha özgüvenli olmak vesaire gerekiyor. Ve yani o yüksek yerlere gelebildiğimi de düşünüyorum bu sayede, yani o hayalimde.” (K5)

Sıklıkla fiziksel yapılarının farklı olduğu, daha çekici oldukları hayaller kurdukları da rahatlıkla söylenebilir.

“Kişiliğinden bağımsız bazen fiziksel olarak da farklı olabiliyorsun.” (K7)

“Yani fiziksel özellikler de şöyle... Zaten kendim gibi olmak isteseydim gerçek dünyada bunu hissederdim. O yüzden hayallerimde eğer çok güzel bir kadınsam şu anki fiziksel görünüşüm işte tamamen değişiyor hayallerimde. Şu anki dünyadan tamamen bambaşka bir insan olmak istiyorum. Eğer çok güzel veya çok zengin olmak istiyorsam.” (K10)

“Mesela bazı fiziksel özelliklerimden ben hani diğer insanlarla kendimi kıyasladığım için memnun değilim. Mesela işte ne bileyim ten rengi, saç rengi, sakal rengi vesaire şu bu. Hani hayalimdeki tipe, işte boy uzunluğu vesaire şu bu kilo işte. Biraz kiloluyum, işte zayıflamam lazım. Hayalimde ideal vücudumu hayal ediyorum. Aynı zamanda diğer romantik hayallerde bu işte benim hayalimdeki fenotipi hani hayalimdeki erkekle kuruyorum yani.” (K6)

4.1.3. Fantastik Hayaller

Bu alt tema, isminden de anlaşıldığı üzere gerçeklikten tamamen bağımsız, olağanüstü olayların veya dünyaların yer aldığı hayallerin toplandığı alt temadır.

Katılımcılarımızın bazıları basitçe filmlerden etkilenip kahramanlık veya süper kahramanlık hayalleri kurarken bazıları alternatif gerçeklikler oluşturacak kadar ileri gidebiliyor.

“Bir film izledim. O filmdeki bir sahne aklıma geliyor. O sahnede çok heyecanlanabiliyorum mesela. Çok ilgimi çekebiliyor, yaşamak istiyormuş gibi oluyorum o sahneyi. Sanki oraya kendimi koyuyorum, bu şekilde oluşuyor. Her sahneyi mesela şey yapmıyorum hayal etmiyorum ama ilgimi çeken hayal ediyorum... Geçenlerde mesela kurtlar vadisi izlemiştim. Daha sonra orda falan işte konseyi falan oluyordu. Yetkilendirme falan oluyordu. Kendimi mesela orada hayal etmiştim... Diyordu ki Mehmet Karahanlı şimdi bu konseyde Katılımcı 9’un görevi yazılımcılık falan filan. Böyle büyük bir artistikle bunu söylüyordum.” (K9)

“Çok uzun süre devam ettirdiğim bir hayal vardı. Onu da bir diziden almıştım. Orada da işte ben bir meslek icra ediyordum, profilci. The Black List diye bir dizi var, aslında tamamen aynı senaryoda ilerliyordum. Oradaki kız karakter bendim.” (K1)

“İş yerinin önüne hayalimde iş yerine bir spor araba geliyordu. Orada benim dükkânımda dinlediğim müziğin aynısını o spor araba da dinliyordu. Beni böyle bir iki saniye izleyip geri gidiyordu. Birkaç kere oldu hayalimde. Ondan sonra işten çıktım. Eve doğru giderken gene aynı spor araba geldi. Benim yolda giderken dinlediğim müziği o da son ses açmış yanımdan geçiyordu. En sonunda yanımda durdu ve camı açtı ve benim gelecekteki halimin şeyini gördüm. Gelecekteki Katılımcı 3’ü gördüm. O beni alıyordu arabanın içine “Gelecekten geldim, şöyle seninle işim var.” falan filan gibi hayal. Ondan sonra o gelecekteki ben, benim yüzüme bakmıyordu ve arabanın camları filmli ben dışarıyı göremiyordum. Üç dakika sonra işte uzaya gittik. Uzayda arkadaşımın da gelecekteki hali vardı. Onunla beraber işte evren için savaş falan filan hazırlıklar yapıyordu işte. “Biz kendimiz kadar nitelikli becerikli savaşçılar bulamadık. O yüzden geçmişimizdeki kendimizi getirdik.” falan filan gibi muhabbetler, bildiğin bir fantastik film.” (K3)

“Kendi kafamda bir senaryo yatmıştım üç çocuk diye... Bir abim var, ben varım, bir de erkek kardeşim var. Herhalde onu örnek alarak yaptım o senaryoyu. İşte hayalde üç karakter vardı, iki erkek bir kız kız aynı benim gibi ortancaydı, üçünün de kolyeleri

vardı farklı renklerde. Üçünün de süper güçleri vardı falan. Bu süper güçler aktive olunca bir şeyler yapıyorlardı. Böyle bir hayalim vardı. Ya o benim ilk ve son fantastik şeyimdi herhalde.” (K8)

“Aslında bambaşka bir evren de hayal ediyorum. Bunları da senaryo halinde yazmaya başladım. Mesela dünya yuvarlak diyelim, “Dünya neden yuvarlak olsun?” hayalimde dünyayı dümdüz katman şeklinde de yapabiliyorum. Ve orada karakterler var, karakterlerden biri gene benim. İşte bir sürü karakter var. Herkesin işte farklı özel güçleri vesaire var... Gerçekten işte yıllarca devam edecek bir hayal. Oradaki karakterlerin işte çocukluğundan başlayıp gerçekten yetişkin olup yetişkinlikten sonra yaşlanmaya kadar gidecek şekilde hayalini kuruyorum... İki yıldır.” (K10)

“Hani biliyorsunuz, hayaller böyle çok şeydir, yani mistiktir, hani böyle bir gerçek dışıdır. İşte sanki bir ülke sahibiymişim gibi hani o ülkenin lideriymişim gibi bazen böyle bir hayaller de kuruyorum ben. Genellikle bunlar da var yani. Bunlar da var, evet. İşte benim bir devletim varmış, benim bir ülkem varmış işte nüfusu atıyorum. 80 milyonmuş 70 milyonmuş. Bu insanları ben idare ediyormuşum gibi hayallerim de var.” (K6)

Bunların aksine fantastik öğeler içeren hayaller kurmaktan tamamen kaçınan ve dahi bunu saçma bulan bir katılımcımız da vardı.

“Başıma gelme imkânı olmayan bir şeyin hayalini kurmak bana çok mantıksız geliyor. O zaman çok rahatsız hissediyorum. Tamamen realist olmalı. Yani bir gün gerçeğe evrilecek şekilde tasarlanmış olmalı ki harcadığım vakit boşa gitmesin gibisinden bir bakış açım var bu konuda.” (K8)

4.1.4. Olumsuz Hayaller

Bu alt tema çerçevesinde, diğer alt temalardan farklı olarak hayallerin konuları değil o konuların yaşanış biçimi ile hayal kuran kişide uyandırdığı duygular esas alınmıştır. Buradaki hayaller çeşitli konularda olabilmesine rağmen asıl öne çıkan yönleri bir şekilde negatif yaşantılar içermeleridir. Şiddet, işkence ya da azarlanma gibi konuları bu bakış açısıyla temalaştırdık.

“Aile bireylerimi tek tek öldürdüğüm, onları gömdüğüm de var.” (K3)

“Mesela bir patrona gelip de karşı çıkmak hani yapamayacağın bir şey ama ben hayalimde onları yapıyorum. Hatta had safhalara çıktığı oldu bir ara hani onu işte kaçırıp türlü türlü işkenceler yaptığım oldu. İşkenceleri detaylandırıdığım oldu ve bundan zevk aldığım da oldu. Bazen bir sefer başka bir iş yerine girip orada hayali bir zorba hayal edip onu da işkence ettiğim falan da oldu. Bunlar tabii istemli istemsiz karışık. Daha çok aklıma istemsizce gelip geri kalanı istemli oluyor.” (K3)

“Şiddet... Daha çok bana oluyor. Hani ben uygulamıyorum ama bana bana yönelik oluyor. Psikolojik veya fiziksel olarak. Genellikle o dediğim bahsettiğim ailem içinde oluyor genellikle.” (K9)

“Bir düğün sonunda çalışmıştım. Orda bir şefim vardı, onunla biraz şeydik, aramız işte... Bazen iş yaparken ev işi olsun, temizlik işi olsun böyle gündelik iş yaparken o adamı benim başımda hayal edip bana sürekli böyle başımda dırdir konuştuğunu falan hayal ediyordum. O da beni çok sinirlendiriyordu işte.” (K3)

“Bazen biri beni çok sinirlendiriyor. Tabii ki öyle bir şey yapacağımdan değil asla. Ben de bunu söylemeye çekinmişim ama... Mesela o kişiyi hayalimde de zarar verdiğimi çok şey yapıyorum yani, hani o beni rahatlatıyor. Veya bu yazdığım kurgusal karakterlerde de öyle, şiddet sahneleri çok yoğun. Mesela bu karakter özellikle kendime yazdığım karakter senaryo versiyonunda. İyi olarak başlıyor, hani herkese iyi davranan vesaire ama bir yerden sonra yavaş yavaş hakkı yenildikçe, içinde aslında bir vicdansızlık olgusu da var, gittikçe o tarafa doğru meylediyor ve sonunda bir cinayet işliyor. Böyle bir şeyim var, hayalim var.” (K8)

Bazı hayalleri yalnızca bir temaya indirgemek mümkün olmayabiliyor. Katılımcı 5’in İlişki İçerikli hayaller kısmında kullandığımız hayalinin farklı ifade edilmiş hali bu temaya da oldukça uygun bir yapıda.

“İşte annenin bu başkasına satma sürecinde, işte annenin ilişkide bulunduğu kişi tarafından şiddet görme; daha sonra işte gerçek ailesine geri döndükten sonra bu

kişilerle karşı karşıya gelip işte kendini savunma gereği, babasının öldürülmesi bunu belirtebilirim.” (K5)

4.1.5. Şahit Tutma ve İspat Etme

Bu nicelik olarak diğerlerinden daha zayıf bir tema olacak. Ancak bu kısımda vereceğimiz örneklerde gerçekten spesifik bir tematik örüntü dikkat çekmektedir. Bu temada katılımcı kendi durumunu izleyen, onun hayaldeki haline şahitlik eden birtakım dış gözlemciler tasavvur etmektedir. Tasavvur edilen gözlemciye nispet yapmak veya onu etkilemek amacı güdülmektedir.

“Diyelim ki birini beğendim ama o bana bakmadı, böyle bir şey oldu. O kişiye hayalimde nispet yaptığımı hayal ediyorum. Biz bunu senaryolaştırıyorum. Yani mesela onunla olmadıysa işte Arda’yla atıyorum. Arda’yı hayal ediyorum orada, Arda’yla (Katılımcının kendisinin kurguladığı bir karakter.) beraberim gibi sanki. “Dön bir kaybettiğine bak!” gibi bir şey oluyor aslında. Ama daha yine film gibi bir havada.” (K8)

“Şimdi benim çocukluk arkadaşlarım da var. Hem bu yabancı insanlar hem benim çocukluk arkadaşlarım, yani erkek arkadaşlarımla birlikte hani onlarla uzun süredir görüşmüyorum ben, erkek arkadaşlarımla bir 15 yıldır falan görüşmüyorum. O insanlarla eski anılarımı yaşayıp hayallerde. Aynı zamanda bu yabancı kızların da benim o arkadaşlarla beraber takıldığımı gördüklerini. İşte benim o arkadaşlarımla iletişimin ne kadar iyi olduğunu gördüklerini ve yani böyle bir cinsel çekim aldıklarını hayal ediyorum. Hayallerin müstehcen içerikli değil ama karşı taraf tarafından hani karşı cins tarafından hani böyle beğenildiğimi işte ne bileyim çekici bulunduğum gibi çeşitli hayaller kuruyorum yani.” (K6)

“Sadece ailem için kurabileceğim hayaller. Çevre, işte ailemin çevresi, onlar için kurabileceğim hayaller. Onların İzleyici olarak katılabileceği hayaller, onların etkileneceği hayaller ya da onlara bir şey ispat... Ben bunun üstüne çok düşündüm ama bir cevap alamadım. Eskiden akrabalarımızla yaşıyorduk biz. İşte onların biraz izleyici olarak katılabileceği hayaller kurdum. Arada kuruyordum, hatta onu bıraktım sanırım. Yani onlarla hiçbir bağım yok ama onları etkileyebilecek hayaller kuruyorum

işte. Hı. Etkileyebilecek derken böyle şey değil. Nasıl anlatsam mesela babam için ayrı bir hayal kuruyorum işte. Yaşadığım şeye babam şahit olsun istiyorum sanırım, babam görsün... Bilemedim şu an sebebini ama ayrı kişiler için ayrı hayaller kuruyorum.”
(K1)

4.2. Hayal Kurma Nedenleri

İkinci ana tamamız olan hayal kurma nedenleri, temel olarak katılımcıların nasıl ve neden hayal kurmaya başladıklarına ve niçin hala devam ettiklerine odaklanmaktadır. Tabii ki burada bir nedensellik iddiası gütmüyoruz. Yalnızca katılımcıların bakış açısından ve onların ifadeleriyle bu süreci ele alıyoruz.

Alt temalarımızı başlatan nedenler ve sürdürücü etkenler şeklinde isimlendirmeyi uygun bulduk ve sırayla ele alacağız.

4.2.1. Başlatan Nedenler

Başlatan nedenler şeklinde isimlendirdiğimiz bu alt temada katılımcıların neden hayal kurmaya başladıklarını düşündüklerini ele alacağız.

Uyumsuz hayal kurmanın başka psikolojik bozuklukların sonucu olduğunu düşünen katılımcımızın düşünceleri:

“Bu hastalığı tetikleyen başka hastalıklar olabilir diye düşünüyorum. Mesela bir anksiyete olabilir, OKB olabilir o şekilde. Ama bence anksiyetenin önemi var diye düşünüyorum. Travma mı bilmiyorum çünkü ben çok kötü bir travma yaşadığımı hatırlamıyorum. Belki çocukluğumu hatırlamıyorum ama. Ben çok kötü bir ortamda yetişmedim, onu söyleyeyim de. Gayet sevgi dolu bir ortamda büyüdüm ama altında bir travma var mıdır bilmiyorum.” (K7)

“Hani belki o dünyada belki birazcık daha kendimi daha iyi hissetmek için... Ama bence işin temelinde kaygı endişe falan var.” (K7)

Travmatik yaşam olayları sonucunda uyumsuz hayal kurmanın başladığını ifaden katılımcılarımız yoğunluktadır.

“Benim abimin zihinsel engeli var. Aynı zamanda en yakın arkadaşım da abimdir. Onunla beraber büyüdüm. Zaten benim ilk öyle başladığını tahmin ediyorum. Küçüklükten beri onun iyileştiği ve bizim bunu kutlayışımız hayalini çok kuruyorum... Sanırım bu çocukla çok bağlantılı, yani bana öyleymiş gibi geliyor. Çocukluk travmaları ile çok alakalı. Mesela Arda karakteri kiminle örtüşüyor bilmiyorum ama Melih karakteri kesinlikle alamadığım abi sevgisiyle örtüşüyor Herhalde hayal kurma bozukluğunun, maladaptif bozukluğun kökeni... Yani bence kesinlikle bir kökeni var bu durumun, bir nedeni var. Kendi kendine oluştuğunu düşünmüyorum.” (K8)

“Çok mutsuz bir çocukluk geçirdim, kötü bir çocukluktu. Yani şu anda bile kıyasladığımda, mesela şu an dünyada işte pandemi oldu ekonomik kriz oldu ama her şeye rağmen “Çocukluğu mu bugünü mü tercih edersiniz?” deseniz bugünü tercih ederim çocukluğumun yerine. Çünkü çok yalnızdım. Annem depresyon hastasıydı, babam da öfke kontrol şeyi var bozukluğu var zaten.” (K8)

“Geçmişte yaşadığım travmalar artı hayattan zevk alamama benim bunu bir savunma mekanizmasına çevirmiş ve sürekli hayal kuruyorum.” (K3)

“Bence bu can sıkıntısından başladı. Ben 11 yaşındayken sürekli evdeydim. Yani öncesinde de hayal kuruyordum ama 11 yaşından sonra bunu sürekli hale getirince sanırım bağımlılık oldu. Yani bir sebebi olduğunu düşünmüyorum. İşte mutsuzluk, depresyon bu tarz sebepleri olduğunu düşünmüyorum.” (K1)

“Yani küçükken çok fazla arkadaşım yoktu. O süreçte başlamıştım. Zorbalığa uğrama süreçlerim olmuştu çünkü ortaokulda. Beni hayal aleminde onlar itti.” (K5)

Gerçek hayatta aradığını bulamadığı için hayal kurduğunu ifade eden bir katılımcımız da şöyle söyledi:

“Burada yaşayamadıklarını orada yaşama, orada mutlu olma... Çünkü burada olamayacağım için, ben asla öyle birisi olamayacağım. O kadar işte başarılı, o kadar güzel, o kadar çevresi geniş birisi olamayacağım. Orada yaşayabilirim.” (K4)

4.2.2. Sürdürücü Etkenler

Katılımcılarımızın uyumsuz hayal kurmayı ortaya çıkaran nedenlere ilişkin görüşlerini önceki temada ele aldık. Ancak bu noktada hangi sebeple ortaya çıktığı kadar neden bırakamadıkları da önemli hale gelmektedir. Bu alt temamızda da bahsi geçen nedenlerin neler olduğunu inceleyeceğiz.

Sürdürücü etkenleri birbirinden ayırıp farklı kategorilere bölmek oldukça zor. Zira ifade edilen pek çok etken bir diğeriyle iç içe geçmiş yapıda. O nedenle bu tema kapsamına giren ifadeleri herhangi bir gruplama yapmadan sıralayacağız. Yine de iç içe geçmiş bu nedenlerin alışkanlık, bağımlılık, tatmin olma, rahatlama, öğrenme ve bunların türevleri olduğunu belirtmekte yarar görüyoruz.

“Bağımlılık oldu galiba, yani durduramıyorum. Ve diğerlerinden daha beter olduğunu düşünüyorum benim için... Diğerleri de çok kurmuştur ama bence bir sosyal hayatları vardı onların, yani okul mesela hayal kurmaya bir süre ara verdirtebilir insana.” (K1)

“Şu anda da yani bir bağımlılık süreci olduğunu düşünüyorum ben. Hani şu anda normal hayatta arkadaş çevrem de var, evet. Ama sanırım kendimi doyuramıyorum ve hayal âleminde bir doyuma ulaşmayı talep ediyorum.” (K5)

“Yani beynim kendi kendine bir savunma mekanizması şey yapmış yani, böyle ben bağımlı olmuşum buna. Şöyle bir şey keşke olmasaydı diyorum. Yani asıl ifade ettiğim bu. Bir savunma mekanizması olarak görüyorum ben bunu. Hani rahatlama amacıyla beynim kendi kendine bir şeyler bulmuş.” (K3)

“Aslında bunu ilk başta düşünmüyordum. Ben bunu yani yapıyordum. Bu benim için böyle elim gözüm gibi bir şeydi. Daha sonraları bunun çok normal, bunun normal olmadığını fark ettim. Hatta kuzenime falan şey soruyordum, “Sen de bu kadar hayal kuruyor musun?” diye. Yeni günlüğümü buldum, 12-13 yaşındayken sürekli şey

yazmışım böyle: Ben galiba deliriyorum, evde sürekli saatlerce hayal kuruyorum, delirmek üzereyim. Yani açıkçası bunun farkında olarak yaptığım için, bu benim için aslında buna bir alışkanlık derdim... Zaten şey olayı kesinlikle var; burada yaşamadıklarını orada yaşama, orada mutlu olma.” (K4)

“Gerçek hayattan da bir de çok sıkılıyorum. Yani hani mesela bir çarşıya gitsem, hani bir ne bileyim işte bir sağda solda gezsem. Hani kurduğum hayal kadar zevk alamıyorum, eğlenemiyorum yani. Asıl sebep bu yani.” (K6)

“Benim bu anlattığım hayaller içerisinde bazıları hani şey gerçek hayatta gerçekleşmesi imkânsız ama diğer yarısı da mümkün olabilecek şeyler. Şimdi bu mümkün olan şeyleri ben gerçek hayatta gerçekleştiremedim. Gerçekleştiremediğim için de hani bunun için de fiziki olan şeyler de var, şartlar da var. Bu fiziki şartlar hani gerçekten mümkün yani olabilecek şeyler. Bunları gerçekleştiremediğim için gerçek hayatta, bunun hayalini kurarak kendimi yani tatmin oluyorum yani.” (K6)

“Böyle ödül alma ya da ne bileyim önemli bir insan olma ya da kariyerindeki en zirve yere gitme hani orada düşünme kendini var... O anki duygusal tatmin işte tatmin dediğim duygusal tatmin yani.” (K7)

“Hatırladığım kadarıyla çok baştan beri kuruyorum. Neden kurduğumu ben de bilmiyorum. Bir alışkanlık olabilir, bir bağımlılık olabilir, hayatıma etki eden bir şey olabilir, kaçış olabilir. Gerçek hayattan kaçış. Çünkü dışarıdaki şey yükleri atıyor omuzumdan.” (K9)

“Hayal dünyanız çok gelişmiş olduğu için, kendi hayatınıza dönüyorsunuz ve diyorsunuz ki hiçbir şey yok. Çünkü gerçekten inanılmaz bir hayal gücüne sahipsiniz. İşte mesela yani çok mükemmel bir insan olarak kendinizi hayal ettiğiniz için gerçek hayata döndüğünüzde bu sıkıcı bir hale geliyor. Gerçek hayat gerçek manada sıkıcı oluyor... Benim için bir yani sığınak, kaçış alanı. Gerçek dünyada çok fazla sorunlar var. İşte mesela küçücük çocukların ölmesi, işte savaşlar, ekonomik kriz, işte gelecek kaygısı veya normal herhangi bir olay, kaygı işte veya romantik ilişkiler. O, bu, şu çok fazla sorun olduğu için gerçek hayatta. En azından sorununuzu kendiniz seçiyorsunuz.” (K10)

4.3. Tetikleyiciler

Üçüncü ana temamız da tetikleyiciler. Tetikleyiciler, kısaca katılımcılarımızın bir anda hayal kurmaya başlamasına sebep olan şeylerdir. Bir önceki ana temada incelediğimiz başlatan nedenleri kısmen andırsa da farklı olarak uyumsuz hayal kurma durumunun başlangıcını değil, tekil hayal kurma etkinliklerini tetikleyen şeylere odaklanmaktadır.

Tetikleyiciler çoğunlukla kişinin maruz kaldığı uyaranları ifade etmektedir. Lakin kimi zamanlarda herhangi bir dış uyaran olmadan kişi kendi içsel süreçlerinden de tetiklenebilmektedir. Bu duruma istinaden iki alt tema ortaya çıkmıştır; içsel tetikleyiciler ve dışsal tetikleyiciler.

4.3.1. Dışsal Tetikleyiciler

Bu alt tema esasen uyumsuz hayal kuran katılımcılarımızın hayal kurmaya başlamasına neden olan çevresel değişikliklere odaklanmaktadır. Bunlar bir odada yalnız olmak veya çalan bir şarkı olabilmektedir. Ancak çevresel koşullar ifadesinden tamamen katılımcılarımızın kontrolü dışında gelişen durumlar olduğu anlaşılmalıdır. Örneğin çalan şarkı katılımcının kendisi tarafından da açılabilir.

Tetikleyiciler görsel, işitsel ve yalnızlık başlıklarında gruplanabilir. Ancak neredeyse tüm katılımcılarımız müziğin etkisini ayrıca vurguladıkları için işitsel tetikleyicilerin çok büyük bir kısmı müzik ile ilgili olacaktır.

Görsel Tetikleyiciler: “O zaman o olimpiyatları izliyordum. O zaman o beni tetiklemişti. Böyle olimpiyatlara gittiğimi, altın madalya kazandığımı falan hayal ediyordum.” (K2)

“Bu, hani her şey olabilir, yani defterimde çizdiğim ufak bir çizgi bile beni tetikliyor. Ufak bir düz çizgi. Ne bileyim bir yoldan geçen bir araba. Kitap olur, defter olur, kalem olur, tramvayda gördüğüm bir kız bir erkek olabilir. Gördüğüm bir hayvan olabilir, bina olabilir, uçak olabilir, yani her şey. Her şey şu an bizim hayal kurmamızı sağlayacak potansiyele sahip ufak bir çizgi bile.” (K3)

“Zaten benim kurduğum hayallerin yüzde doksanı bilgisayar ortamında. Bilgisayarda o insanların fotoğraflarına bakarak aynı zamanda müzik dinleyerek yani hem müzik eşliğinde hem de o insanların fotoğraflarına bakarak hayaller kuruyorum. (K6)

Ondan sonra bir kız, özellikle bir kız fotoğrafı, kız resmi gördüğüm zaman, yabancı bir kızın fotoğrafını gördüğüm zaman hemen hayallere dalıyorum. Genellikle bu yabancı kız fotoğrafları şey oluyor yani, hayal kurduruyor.” (K6)

“Ha şeyler beni çok tetikliyor. Bazı videolar Youtube videoları izliyorum. Özellikle böyle karanlık içerikli şeyler işte. Geçmişte birine bir şey olmuş atıyorum videoda onu anlatıyor. O beni çok tetikliyor. Onu şey yaptıktan sonra zaten, yine müziği takip daha böyle karanlık müzikler elektronik... Onlarla mesela senaryoya döküyorum kendi hayal evrenimi uyarlayıp.” (K8)

“Genelde şöyle olur çevremden gördüğüm şeylerden esinlenerek işte. Daha sonra bir film olabilir, bir dizi olabilir. Bunlarla ilgili hayal kurmak yani mesela nasıl anlatayım? Yani önümde bir su gördüm veya o su da bana bir sahneyi hatırlattı, dizideki bir sahneyi hatırlattı ve hayatımdaki bir anı hatırlattı. Daha sonra o ana gidip ya o anı değiştiriyorum, farklı şeyler yapıyorum ya da böyle olsaydı şöyle olsaydı diyorum. Bu tarz değerlendirmeler yapıyorum, kafamın içinde sürükleniyorum. Daha sonra bu zincir devam ediyor işte. Hayalimde farklı bir şeyler daha hayal etmiş olabilirim. O aklıma geliyor. Bu şekilde, bir zincir şeklinde devam ediyor hayal kurma olayı.” (K9)

İşitsel Tetikleyiciler: “Dışarıdan aldığım, yani dış insanların bana söyledikleri şeyler olabilir.” (K9)

“Müzik dinlerken daha da fazla aktif oluyor. Yani müzik dinleyince direk aklımda var olan dünyaya geçiş yapmış oluyorum açıkçası. Ama uzun yıllar var olduğu için müzik dinlemesem de herhangi bir şekilde yürürken, tek başıma iken, ders dinlerken, ödev yaparken yine bir anda kendi kendim ona dalıyorum... Ama en çok müzik dinlerken tabii ki çok fazla oluyor. Yani bu onun bir başlatıcısı gibi oluyor. Ciddi anlamda tetikleyicisi... Gerçekten hani çocuk yaşında olduğum zamanları hatırlıyorum böyle. O zaman da bir şarkı dinleyince böyle tetiklendiğimi hatırlıyorum.” (K4)

“Zaten müzik gelir gelmez yani %99. 9 hayal kuruyoruz.” (K3)

“Yani müzik, müzik dinlerken daha çok tetikliyor.” (K2)

“Müzik dinlemek aşırı derecede etkiliyor. Zaten müzik dinlemeyince... Yani müzik dinlemeyince de hayal kuruyorsunuz ama müzik dinleyince odaklanmak mı daha çok artıyor bilmiyorum ama daha çok hayaller içerisinde kapılıyorsunuz. Çünkü hayallerinizin altından bir fon müzik geçiyormuş gibi oluyor. Daha keyif verici oluyor öyle diyeyim.” (K10)

“Öncelikle müzik benim için, kesinlikle. Çocukluktan beri böyleydi.” (K4)

“Hayallerim de genellikle müzik eşliğinde devam ediyor. Müzik eşliğinde devam ettiği gibi yüksek miktarda da transa geçiyorum.” (K6)

“Genel olarak müzikle beraber daha ileri düzeyde oluyor.” (K5)

“Biliyorsunuz müziğin eşlik ettiği durumlar oluyor. Otururken o müzik eşliğinde çok farklı bir şekilde kurabiliyorsun.” (K7)

“Müzik zaten beni çok tetikliyor... Onların hepsini dinlediğim müzikler tetikliyor ve ben o sahneleri hayal ediyorum.” (K8)

“Mesela özellikle yola çıkıyorsam, kulaklığı takmışsam, müzik dinliyorsam, ev işi yapıyorsam, bulaşık yıkıyorsam mesela. Bazen ders çalışırken bile eğer dinlediğim müzikler tetikler ise ister istemez yine gidiyorum oraya.” (K8)

Yalnız Olmak: “Hayallere dalma hızım çok çabuk oluyor. Çıkması da biraz zaman alıyor hele yalnızsam.” (K1)

“Yalnız başıma olmak açıkçası. O an herkes, mesela derste herkes ders dinliyor ama o an yalnız gibiyim ya da o an kalabalık olsa da kimseyle konuşmuyorum ve bu tetikliyor beni. Ya insan herhangi bir insanla temas halinde olmamak tetikliyor açıkçası, tek başıma olmak.” (K4)

“Yani devamlı olduğu için biliyorum ki yalnız kalınca bir daha tekrardan başlayacak zaten.” (K4)

“Tek başıma kaldığımda fiziksel olarak tek kaldığımda daha çok tetikleniyor... Yalnız olmak, en büyük etkisi bu bence.” (K5)

4.3.2. İçsel Tetikleyiciler

Bu alt tema, bütünüyle katılımcının içsel süreçlerinin tetikleyici etkisine odaklanmıştır. Duygusal durum, temel içsel tetikleyici olarak öne çıkmaktadır.

“Çok stresli olduğum bir dönem ise kesinlikle hayal kurmak istiyorum onu söyleyebilirim. Çok mutlu olduğumda da genelde hayal âlemine kayarım. Yani duygu durumlarını da etkiliyor aslında. Çok büyük etkisi var mı emin değilim ama çok mutlu olduğumda hayal âlemine gidip o enerjiyi orada atmayı istiyorum.” (K5)

“Eğer sorumluluk alıyorsam ders çalışma olsun ya da bir iş görme o daha fazla artıyor. Çünkü şöyle düşünüyorum, beyin kaçmak istiyor oradan hani rahatlığa alıştığımız için beyin oradan kaçmak istiyor.” (K3)

“Yani bende bir duygu yaratan bir olayın olması. Mesela bir şeye sevindim onu kendi hayal dünyamda da sevineceğim bir olay olarak yeniden kurgulayıp yaşıyorum. Bir şeye üzülünce kendi hayal dünyamda böyle daha da çok böyle yoğun bir şekilde düşünüp yaşıyorum.” (K4)

“Hani kırıcı şeyler olabilir. Değersiz hissetmem, hissetmemi sağlayan şeyler olabilir. Bunlar beni çok yoğun bir şekilde götürür zaten.” (K9)

“Bence bu hayal kurma hani başlaması birazcık bazı sorunlardan kaçma gibi de oluyor ya da ne bileyim o anki ruh durumu... Mesela diyelim ki çok modunun düşük olduğu bir durumda daha çok yoğunlaşıyor bu durum... Bence o anki mod; kaygı olabilir, endişe olabilir, yani o an kendini kötü hissediyorsan bir kaçış olabilir.” (K7)

“Bir ortamda mutsuzsam, özellikle ailevi şeyde, şu hayal kırıklığı duygusunu yaşıyorsam o anda. Benim burada ne işim var? Ait hissedememe hissini yaşıyorsam o beni çok tetikliyor. Hemen o ortamdan gidip ama yine müzikle tabii ki müziği takip yine hayal kurmak şeklinde seyrediyor.” (K8)

“Çok daraldığım zamanlarda günlük hayatımda çok yalnız yalnız hissettiğim zamanlarda...” (K8)

“Atıyorum, çok heyecanlı bir yere gidiyorum ya bir iş alacağım, birisiyle önemli bir görüşme yapacağım. Onun öncesinde kafama düşünceler geliyor. “Acaba bana ne der? Acaba ret mi eder? Benimle dalga mı geçer? İşte veya çok mu iyi olur?” gibisinden hayallere de alabiliyorum. Bunları çok yoğun yaşıyorum o heyecana kapılıp belki saatlerim geçiyor.” (K9)

“Gerçek hayatımın kötüye gitmesi. İşte bir insanın beni üzmesi. Bir umutsuzluk yaşamam, zor durumda kalmam, korkmam, kaygı yaşamam. İşte kendimi yetersiz hissettiğim her zaman diliminde hayal kurup işte ego tatmini yapıyorum.” (K10)

4.4. Hayallere Eşlik Eden Durumlar

Hayal kurma deneyimini incelediğimiz uyumsuz hayal kuran kişilerin hayalleri, sıradan bir hayalden yalnızca süre ve detay bakımından ayrılmamaktadır. Bu tez boyunca ele aldığımız pek çok önemli farklılık söz konusudur. En ilgi çekici farklılardan biri de hayal kurarken ortaya çıkan durumlardır. Ortaya çıkan durumları stereotipik hareketler, canlandırma ve duygu deneyimi şeklinde alt temalara ayırdık.

4.4.1. Stereotipik Hareketler

Stereotipik hareketler uyumsuz hayal kuran kişilerin, hayal kurdukları süreçte sürekli ya da tekrarlı olarak yaptıkları fiziksel eylemleri kapsamaktadır. Bunlar basitçe mimik değişimleri yapmak kadar minimal olabildiği gibi volta atmak gibi bütün vücudun dahil olduğu hareketler de olabilmektedir.

Bu alt temada ele aldığımız konu, doğası gereği, bir hareketin varlığı yahut yokluğuna odaklanmak zorundadır. Stereotipik hareketler, özel olarak çalışma konunuz değilse, hakkında detaylı bilgi toplanabilecek konular olmadığından katılımcılar görece kısa ifadeler kullanmışlardır.

Mimik Değişimleri: “Yürürken de oluyor bu arada, sokakta istemsiz mimikler yapabiliyorum. Yani çevremdeki birilerinin olması beni çok durdurmuyor”. (K1)

“Yüzümde mimikler falan oynuyor, gülümseme oluyor.” (K2)

“Şöyle insanların olduğu bir yerde olunca hayal kurmamaya çalışıyorum ama eğer kuruyorsam da yani kendimi kontrol edemediğim bir zamanındaysa yüz mimiklerim ister istemez oynayabiliyor.” (K5)

“Kaşımı çatıyorum veya gülümsüyorum... Kaş çatma çok oluyor. Yüz ifadelerinin değişmesi.” (K8)

Yürüme/Volta Atma: “Eskiden yürürdüm, sürekli odamda dönerdim. O yüzden odamda çok şey yoktu ya da salonda yapardım çünkü salonda hareket daha rahat edebiliyorum.” (K1)

“Yani bazen böyle yürüyebiliyorum evin içinde.” (K7)

“Volta atmayı çok yapıyorum. Özellikle işte ev işi yaparken vesaire volta atıyorum, düşünüyorum, işte tırnağımı yiyorum. Geri tabağı bulaşık makinesine koyuyorum. Volta atma çok oluyor... Hızlı hızlı yürüme odanın içinde çok fazla oluyor. Yolda dinliyorsam çok hızlı yürüyorum, bu şekilde oluyor. Yerimde duramıyorum hayal kurarken.” (K8)

“Diyelim şu an odamdaysam odamdan mutfığa kadar yürüyorum, sonra tekrar geliyorum, sonra tekrar gidiyorum.” (K2)

“Bazen ayağa kalkıyorum, ayakta yürüyorum bazen.” (K6)

“Yürüme hani her MD’linin, MD rahatsızlığına sahip olan kişinin kulaklığı takıp yürüdüğü kesin 1 şey yani illa herkeste vardır. Kulaklığı takıp yürüdüğüm çok oluyor... Volta atar, hani hapishanede atarlar ya hocam o şekilde git gel, git gel, git gel.” (K3)

“Kendime vakit ayırdığım zamanda odanın içinde dönerim genel olarak, yürürüm yani... En belirleyici tarafı galiba ayakta dolanarak yapmak. Çünkü belli bir süre sonra yoruluyor, yorulduğumu fark ediyorum.” (K4)

“Yani dışarıdayken koşuyorum. Mesela odanın içinde yürüyorum.” (K9)

El-kol hareketleri, sallanmak gibi hareketler de görülebilmektedir.

“Mesela el hareketlerini çok seviyorum. Mimiklerim değişiyor. Genellikle bunlar oluyor. Hani hareket ettiğinde vesaire çok zevk verici oluyordu hayaller.” (K9)

“El kol hareketleri de oluyor bazen. Çok seyrek de olsa onlar da oluyor.” (K6)

“Yani sağa sola sarkma hareketleri, ileri geri gitme hareketleri... Var transa geçme olarak nitelendiriliyor galiba? İşte özellikle müzik dinlerken oluyor. Öne arkaya işte oturur şekilde hareket etmek, sağa sola oturur şekilde sallanmak işte öne arkaya sallanmak... Genellikle sallanmak şeklinde geçiyor.” (K6)

“Ellerim hareket ediyor istemsiz olarak. Onu yani şöyle bir elimi diğer elimle tutup işte kendimi sakinleştirmeye çalışıyorum o şekilde.” (K8)

Bir katılımcımız ise hayal kurarken zıpladığını belirtmiştir.

“Zıplamak var... Bu zıplamak daha çok müzik dinlerken oluyor. Yani müzik dinlerken böyle zıplıyorum.” (K2)

4.4.2. Canlandırma

Bu alt tema hayal kurarken aynı zamanda hayalin canlandırıldığı durumlar için oluşturulmuştur. Hayalin tıpkı bir tiyatro oyununu sahneler gibi canlandırılması da aslında hareket olarak değerlendirilebilir. Ancak tekil yahut tekrarlayan hareketler ile bir hayali yaşarcasına hareket etmek arasında bir ayırım yapmak gerektiği kanısına vardık ve bu alt temayı oluşturduk. Oldukça spesifik bir durum olduğundan nicelik olarak fazla veri sunamayacağız.

“Mimik, ses, el-kol hareketleri çoğunlukla eşlik ediyor eğer çevremde çok kimse yoksa... Tiyatro oyunu oynar gibi oluyor bu. Eskiden dikkat ederdim galiba evde birileri varken yapmamaya ama kontrolden çıktı. Evde birileri varken de yapıyorum artık. Sesler derken replikleri tekrarlıyorum”. (K1)

“Genelde hareket ediyorum. Odanın içinde yürüyorum. Odayı bambaşkaymış gibi hayal ettiğim için ve ona göre davranıyorum. Yani örnek veriyorum; bir kafedeysem, oda bir kafe ise kafede nasıl yürünüyorsa veya nasıl oturuluyorsa aynı o şekilde davranıyorum. Veya şarkı söylüyorsam şarkı söyler gibi davranıyorum. Eğer kendi odamdaysam kimsenin göremeyeceği bir yerdeysem bu şekilde davranıyorum... Dediğim gibi kimsenin beni göremeyeceği, kendi konfor alanımın içindeysem tamamen fiziksel aktiviteleri dâhil ederek hayal kuruyorum.” (K5)

“Karşılıklı diyalog yapıyorum. O zamanlar oluyor... Diğer tarafını kullanmıyorum, kendiminkini, kendi cümlelerimi...” (K9)

Tam olarak canlandırma sayılmasa da içeriğe uygun hareketler olduğu için Katılımcı 8’in ifadelerini de burada paylaşmak uygun olacaktır.

“Saçımınla çok oynuyorum genelde. Özellikle romantik sahneler olduğu zaman elimle saçımı arkaya tarıyorum. Mesela bunu çok fazla yapıyorum. Eğer Arda ile ilgili cinsel içerikli bir sahne varsa o zaman dudak ısırma çok oluyor.” (K8)

4.4.3. Duygu Deneyimi

Bu alt temada, katılımcıların hayallerine eşlik eden duygu deneyimlerine dair ifadelerini paylaşacağız. Normal şekilde hayal kuran biri de belli bir miktarda duygusal değişim tecrübe edebilir. Ancak uyumsuz hayal kuran katılımcılarımızın hayallerindeki duyguları oldukça yoğun yaşadığı söylenebilir. Bu bakımdan tema olarak incelenmeye değer bir husustur.

“Aynı duyguları da yaşıyorum, ağlayabiliyorum yani gözyaşı akatabiliyorum. Gerginlik, gerilim onu da tam manasıyla his... Duyguları tam anlamıyla hissedebiliyorum yani.” (K1)

“Bir düğün sonunda çalışmıştım. Orda bir şefim vardı, onunla biraz şeydik, aramız işte... Bazen iş yaparken ev işi olsun, temizlik işi olsun böyle gündelik iş yaparken o adamı benim başımda hayal edip bana sürekli böyle başımda dırdir konuştuğunu falan hayal ediyordum. O da beni çok sinirlendiriyordu işte.” (K3)

“Şöyle diyebilirim, sinirli bir yani beni sinirlendiren bir hayal kurduğumda karşımdakine falan patlayabiliyorum... Hayallerimde çok çok mutlu olup ilişkilerimde pozitif yaklaştığım ya da sinirlenip negatif yaklaştığım oluyor.” (K3)

“Yani o duyguları yaşıyorum açıkçası. Bazen ağladığım oluyor, bazen beni böyle mutlu ettiği oluyor.” (K4)

“Bu bana bence zarar veriyor, tamamen anksiyete oluşturuyor çünkü onu söyleyebilirim.” (K5)

“Baktığımızda hayal dünyasında gitmek beni daha da üzüyor... Bir süreden sonra zaten kafam kendi kendini yiyor zaten hayal kurduğumda. O kadar yoğun oradan oraya gidiyor, oradan oraya gidiyor ki hani bir zihinsel yorgunluk da bir sinir de hissediyorum.” (K9)

“Hayal kurarken insan çok bir rahatlama hissediyor. Çok mutluluk hissediyor. Ve muazzam bir derecede keyif alıyoruz aslında. Ama her hayal böyle mutluluk dolu işte

hep en iyisi olarak geçmiyor. Yani mutsuz hayaller de mesela hayalimde bir sevgilim vardır ve onunla ayrılmışızdır. Onun ağlamasını da yani o mutsuzluğu da hayalimde kurabiliyorum.” (K10)

4.5. Yol Açtığı Sorunlar

Son ana tamamız olan yol açtığı sorunlar ile bundan önceki kısımlarda içeriğini, öncüllerini, tetikleyicilerini vb. ele aldığımız uyumsuz hayal kurmanın etkilerini inceleyeceğiz. Birçok yönden işlevselliği etkileyen bu durum, doğal ve kaçınılmaz olarak, istenmeyen bazı sonuçlar doğurmaktadır. Katılımcılarımızın ortaya çıkan bu sonuçlara dair ifade ettikleri rahatsızlıkları, parçadan bütüne takip ederek dört alt tema oluşturduk. Bu temaları anda kalamama, duygusal yakınmalar, yaşantısal zorluklar ve yardım arayışı ve anlaşılmama olarak isimlendirdik.

4.5.1. Anda Kalamama

Anda kalamama, uyumsuz hayal kurmaktan muzdarip kişilerin istemedikleri halde hayallere daldıkları, fiilen içinde buldukları durumdan koptukları halleri ifade etmektedir. Her ne kadar hayal kurmak keyifli bir eylem olsa da önemli zamanlarda gerçeklikten kopmak vahim sonuçlara yol açabilmektedir. Anda kalamama alt teması ile disosiyatif emilim, odaklanma sorunu ve hayal kurarken zaman algısını yitirme gibi konuları temalaştırdık.

Anda kalamadığı için ölüm tehlikesi atlatan katılımcılarımızın ifadeleriyle başlayarak anda kalamama sorununun ciddiyetini vurgulamak niyetindeyiz.

“Soyutlanıyorum çevreden. Bir iki kere kazaya sebebiyet verecek durumlar oldu hatta... Otobüs hareket halindeyken inmeye çalışmışım bir ara dalgınlıktandı sanırım ama öncesinde hayal kurduğumu hatırlıyorum. Hayalden çıkamadığım için dalgınlıktan dolayı böyle hareket halindeyken inecektim. Şoför son anda fark etti. Allah korudu. Onun dışında aynı şekilde kendime zarar verebileceğim gibi etrafımdakilere de zarar verebilirim. Annem kardeşlerimi bana emanet ettiğinde mesela, onlara göz kulak olamıyorum.” (K1)

“Sürekli kuruyorum. Yani aralıklarla bile olsa... Ara verdiğimi hiç sanmıyorum, sürekli kuruyorum. Uyandığında zaten hayal kurma isteği geliyor. İşte sanki bir rüyayı devam ettiriyormuşum gibi şu an tam anlatamadım ama uyandığında başlıyorum gece yatağa girene dek bu devam ediyor. Uykuya dalarken zaten bir şeyler düşünürsünüz ya işte o evreye kadar devam ediyor. Yani tüm günümü alıyor bence. Bir işle meşgulken dahi o işi ara verip hayal kurabiliyorum.” (K1)

“Çizgi bile benim hayal kurmamı tetikleyebiliyor ve o çizgiden farklı farklı dünyalara gidebiliyorum istemsiz bir şekilde. Sonra bakıyorum ki zaman geçmiş... Geçen ay süre tutmuştum ders çalışırken, bir iki soru çözdüm, ondan sonra bir dalmışım... Baktım kronometre 40-50 dakikayı gösteriyor ama ben hiç farkında değilim. Ne oldu ne bitti falan. Bunlar istemsiz şekilde.” (K3)

“Yani açıkçası saatlerce... Dediğim gibi gözümü açtığım an başlıyor, kapatana kadar devam ediyor benimle. Yani yemek yerken, okula giderken, derste yani hep oluyor... Yani günlük olarak 16 saat uyanık olduğumu düşünsem en az yani şaka yapmıyorum ki 10-11 saatim buna gidiyordur. Geri kalan beşte de insanlarla yüz yüze olarak konuştuğum zaman çünkü bazen sosyal ortamda da o an kopup kendi içimde kurabiliyorum açıkçası.” (K4)

“Hayal kurmaya günün yani uyku vakti harici yani 16 saat desek... 13 saat günlük ortalama 13-14 yani tüm gün neredeyse, tüm gün vakit harcıyorum yani.” (K6)

“Ayrıyeten belki odaklanamadığım... Bir şeylere çok daha fazla odaklanman gerekirken daha bir az odaklanıyorsun. Ve odaklanma sorunu da yaşıyor bence. Hani bir işe kendini verdiğinde zihnini tamamen boşaltmak gerek ya da direkt oraya odaklanmak gerekirken... Hani belki öncesinde bir hayal kurduysam o an bir beyin yorgunluğu diyelim o şekilde şeyler yaşıyor yani ve hafif bir baş dönmesi de oluyor belki. Bilmiyorum. Zihin olarak yorgun hissediyorsun kendini.” (K7)

“Bir ara çok fazlaydı. Bir ara çok kötüydü. Lise zamanlarında özellikle günde on saate kadar çıkıyordu. Okula gidiyordum, eve geliyordum, hiçbir şey yapmıyordum. Sadece hayal kuruyordum saatlerce. Müzik dinleyerek bu arada. Şimdi 2-3 saat aralığında... Bu 2-3 saat benim minimum şeyim, aralığım. Yani gece özellikle. Onu artık bir ritüel

haline getirdim. Bu daha kontrollü olan bir kısım. Kontrollü olarak daha istemli olarak ödül gibi bir şey benim için hayal kurmak. Ama o 2-3 saat dışındaki kısımlarda da tabii bu oluyor. Mesela özellikle yola çıkıyorsam, kulaklığı takmışsam, müzik dinliyorsam, ev işi yapıyorsam, bulaşık yıkıyorsam mesela. Bazen ders çalışırken bile eğer dinlediğim müzikler tetikler ise ister istemez yine gidiyorum oraya. Öyle zamanlarda tabii 5-6 saati buluyor hepsini toplayınca.” (K8)

“Yani gün boyu diyebilirim, çok yoğun bir şekilde... Yani günlük mesela analizimi yapıyorum. İşlerimi ne kadar yapıp yapabiliyorum? Yani biz mesela planımda sekme oluyor genellikle, o da 3-4 saat oluyor ama işlerimi yaparken de ben kurduğumu fark ediyorum aslında. Sabah uyanıyorum, hayallerim çok yoğun bir şekilde bastırıyor. Yani yataktan kalkmak benim için çok zor oluyor. Çünkü o anı o an o dünyaya kapılabiliyorum. Ya o derece diyebilirim ya uyuyana kadar hatta uyuyana kadar hatta bazen uyutmuyor bile.” (K9)

“Hayal kurmak için bir çaba göstermediğim için... Yani siz sabah kalkıp işte bir bardak su içmeyi bir alışkanlık olarak edindi iseniz bu alışkanlığı sorgulamazsınız yaparken. Ben de hayal kurarken hayal kurmuşum vesaire demiyorum. Çünkü kurmak için zaten tüm hayatımı erteliyorum. Yani hayal kurarken de fark etmek gerçekten zor. O yüzden on saatten fazladır herhalde.” (K10)

“Bir kez, şöyle bir şok etkisi yaşadım: Otobüsteydim, şey okuldan eve doğru geliyordum ve birden böyle bir hayal dünyasına yani bir an bir şok etkisi oldu. Böyle araba hızla gidip bir yere çarpacakken durur ya! Kendinizi yani kendimi öyle hissettim. Yani hayal kurduğumu hayal dünyasına aşırı derecede odaklandığımı birden böyle fark ettim. "Bu ne?" falan dedim "Deliriyor muyum, ne oluyor?".” (K10)

4.5.2. Yaşantısal Zorluklar

Bu başlıkta ise uyumsuz hayal kurmanın bireyin hayatında nasıl zorlaştırıcı etkiler yaptığını gözler önüne sermeye çalışacağız. Burada uyumsuz hayal kurmanın kişiler arası ilişkilere, akademik hayata etkileri vb. ele alınacaktır.

“Benim bir hayatım yok. O yüzden cevap veremiyorum diyormuşum. Ben TYT sınavına. Hayaller yüzünden şey yapamadım galiba. Kafamda olmadık senaryolar canlandı gelecekle ilgili ve konsantre olamadım, konsantrasyonu etkiliyor galiba. Yani diğer insanlardan, MD’li olmayan insanlardan daha fazla konsantrasyon problemi yaşıyoruz bence.” (K1)

“Gerçekten de ben sıkıldım ikinci kez üniversite sınavına girdim ve o da kötü geçti. Sürekli bir şeyleri rayına oturtamadım. Başıma bela olarak görüyorum yani... Ya gerçekten de %99 yani sorumluluklarımı yerine getirmemi engelliyor, ruh halimi değiştiriyor. Yani harekete geçmemi engelliyor, bir şeye odaklanmamı engelliyor. Hani ben bazıları bazı normal insanlar hani normal öğrenciler bile kitabı açıp başlamaya bile üşenirken ben kitabı açıyorum, başlıyorum ama okurken arkamda hep hayal dönüyor kafamın arkasında ve anlamıyorum. Hani şöyle bir şey bilgisayarda arkada programla çalışır, bilir ama aradaki programlar güç harcadığı için, oradaki RAM’i falan yediği için öndeki fazla güzel çalışamaz ya. Bendeki de o şekil oluyor ya da hiç odaklanamadığım oluyor.” (K3)

“Beni çok rahatsız ediyor. Asla ders dinleyemiyorum ya bunu kimseye inandıramıyorum. Çünkü genel olarak, akademik ya geldiğim yeri görünce başarılısın falan diyorlar ama beni gerçekten bilen arkadaşlarım ders dinleyemediğimi bilirler. Asla birini dinleyemem böyle uzun uzadıya, konsantre olamam... Arkadaşlık ilişkilerimi mesela gerçekten etkilediğini fark ettim. Çünkü ne kadar sevsem de arkadaşlarımı sanki benim kafamdakiler gerçek ve buradakiler o kadar iyi değil gibi düşünüyorum.” (K4)

“Normal gündelik hayatında odaklanma sorunları yaşıyorum. Yani o zamanlarda mesela örnek veriyorum, ders verirken aklım genelde hayal âlemine kayıyor... Odak sorunu yaşıyorum. Onu söyleyebilirim... Ders verirken ders dinlerken kesinlikle odaklanamıyorum derse, yani çok zor oluyor benim için.” (K5)

“Ya bir kere gerçek kişilerle karşılaştığın zaman yakın çevremdeki ya da yaşadığım şehirdeki ülkedeki kişilerle karşılaştığım zaman hayal dünyamdaki olmadığı için, yani kurduğum hayal gibi olmadığı için hayal kırıklığına uğruyorum.” (K6)

“Ailemle ilişkiyi çok etkilemiyor. Yani etkiliyor da yani %50 etkiliyor ailemle ilişkileri. Diğer insanlarla ilişkilerimi %100 etkiliyor. Yani ailem dışında kimseyle ilişki yok. Ne akrabalarımın ne eski 15 yıl önceki arkadaşlarımla ne bulunduğum ortamdaki kişilerle ne işte yaşadığım binadaki insanlarla ne de başka diğer insanlarla yani.” (K6)

“Bir şeylere hep geç kalma, yetişememe... Sanki belki daha fazlasını yapardım. Belki bu olmasaydı daha iyi bir yerdeydim ya da daha iyi bir not alabilirdim. Mesela üniversite için.” (K7)

“Şu an mesela aşk anlamından örnek vereyim. Hayatımda biri olmak üzere ben onu seviyorum, o beni seviyor ama korkuyorum yani. Ya her an Arda ile kıyaslısam onu? Çünkü benim ilişkilerim bu yüzden bitiyor genelde. Bir noktaya kadar aşk ilişkisi gidiyor. Ondan sonra kıyaslamaya başlıyorum. Hayal kırıklığına uğramaya başlıyorum. Her şeye kulp takmaya başlıyorum. Ondan sonra o kişiyi terk ediyorum, bu şekilde etkiliyor.” (K8)

“Arkadaşlık olarak arkadaşım çok fazla var ama işte yüzeysel kalıyor, derinleştiremiyorum. Çünkü genelde aradıklarında müsait olmuyorum, işte hayal kuruyor oluyorum, başka bir iş yapıyor oluyorum, müzik (hayal âleminde) yapıyor oluyorum. Ailevi olarak da aileden koparıyor ama en çok etkisi olan alan, iş alanı.” (K8)

“Günümün büyük bir çoğunluğu yapacağım şeyleri bölen bir şey. Daha uzun vadede kariyere etki edebilir, işte eğitim hayatına etki edebilir. Duygu duygularıma da etki eder. Çok fazla bence çok fazla...” (K9)

“Gerçek dünyam yani akıp gidiyor. Resmen sadece oturup hayal kurmak istiyorum veya hayal kurmak için bir şeyleri erteliyorum... Yani şöyle sürekli hayal kurduğunuz için her şeyi ertelemeye başlıyorsunuz. Sürekli hayal kurduğunuz için her şeyi ertelemeye başlıyorsunuz. Sosyal olarak da yani asosyal olmaya başlıyorsunuz, insanlarla iletişiminiz bozuluyor.” (K10)

“Ben mezuna kaldım üniversite için. Dedim işte çok çalışacağım vesaire. Sabah işte yani beşte vesaire uyanıp işte derse geçmek için resmen bir çaba sarf ediyorum. Ve sosyal medya gibi... Yani benim hiçbir bağımlılığım yok işte. Sosyal medya olsun, bilgisayar telefon olsun, her şeyi her an bırakabilirim. Bunu bildiğim için de bilerek mezuna kaldım. Ama çalışırken birden mesela video ders videosu izliyorsunuz. Sıkıcı olduğu için herkes çok ders çalışmayı sevmez. İllaki birden hayallere dalıyorsunuz ve veriminiz düşüyor. Odaklanmanız düşüyor. Bunu kontrol etmek de gerçek anlamda çok zor. Yani direkt çıkayım işte ben hayalleri bırakayım. Tekrar derse geçeyim demek zor. Çünkü hayallerden o kadar keyif alıyorsunuz ki. Yani akademik açıdan işte ilerlemenizi vesaire, gözünüz görmüyor.” (K10)

4.5.3. Yardım Arayışı ve Anlaşılmama

Katılımcılarımızın destek arayışlarında karşılaştıkları durumlar da ayrı bir tema olarak incelenmeye değer özellikler sergilemektedir.

“Yani nasıl anlatabileceğimi bilemiyorum, pek bilinmeyen bir şey olduğu için... Yani anlatsam da anlayabileceklerini de bilmiyorum... Ya psikoloğa gittim, psikolog da üç, dört seans gittim... Yani anlatmaya çalıştım ama anlamıyor, anlamadı gibi. Ben de daha fazla üstelemedim.” (K2)

“Sonra gittiğim psikolog beni, üç-dört cümle konuştu, bir ilaç yazdı. Ondan sonra işte dedi ki, senin psikoterapiye verelim, psikoterapiye gittim. Psikoterapi gördüğüm psikolog da MD'yi bilmediği için tabii sadece orada bir iç dökme, konuşma, sohbet gibi bir şey oldu... Bilmiyordu zaten "Nedir bu MD, duymadım?" falan dedi. Yani çoğu psikolog da bilmiyor zaten.” (K3)

“Yani psikiyatriste gittiğimde açıkçası bunu söylediğimde genel olarak daha çok saç koparma ile ilgileniyorlar. Çünkü bu benim görünüşümü çok etkiliyor haklı olarak. Ama diğerini söylediğimde yani psikiyatristi çok şey yapmamıştı. Bu senin kaygını azaltıyorsa çok da önemli değil, devam edebilirsin gibi bir şey söyledi. Yani psikolog da bunu açtığımda biraz anlamadığını görebiliyorum açıkçası... Biraz daha sadece hayal kurmak gibi, yani onun o aşırı boyutunu çok anlatamıyorum karşımdakine

galiba. Hani o yani bunun saatlerce sürmesi ve zaten işte elini kolunu hareket ettirmem ve normal hayattan kaçmak; asıl bir şey olay benim için, hani önemli olan kurtulmaya çalıştığım. Yani açıkçası o orada da çok böyle bir şey aldığımı hatırlamıyorum ama daha zaten önceliğim başka olduğu için de çok da bunun üzerine konuşulmadı zaten. Psikiyatride zaten olmadı ama işte yani bu bir savunma mekanizması diye geçildi gibi ama diğerinde de çok anlaşılmadı açıkçası.” (K4)

“Lisede daha önce bir aylık bir deneyimim oldu ve çok kötüydü. Psikolog tarafından mobbinge uğradım... Ben psikiyatrya başladığımda hayal kurma durumundan bahsettim. Psikoloğa başladığımda hayal kurma durumundan bahsettim. İşte çok fazla hayal kuruyorum ve üniversiteye hazırlanma sürecinde üniversite sınavına hazırlanamıyorum, şu an ders çalışmıyorum. Hani bir şeyler yapmak istiyorum diye gitmiştim. Genel olarak kadın bana hayal kurmak çok normal işte senin önceliğin üniversite sınavı ders çalışmalısın, vaktini boş şeylerle harcamamalısın. İşte bunlar boş işler gibi laflarda bulundu... Yani o şeyden sonra biraz korkuyordum psikoloğa gitmeye.” (K5)

“Ben bunun için dedim ki bir psikiyatrye gideyim dedim. Önce gittim, zaten böyle bir şeyi çok kabul etmediler. Hayal kurmanın çok normal olduğunu söylediler. Hani bunun tedavisi ne olur diye düşündüm. İlaç dışında bana dediler ki geçmişte yaşadığın güzel şeyleri düşünebilirsin, hayal edebilirsin. O an onun dışında sonra o birazcık antidepressan gibi bir şey vermişti sanırım doktor... Psikoloğa birazcık psikiyatristten ön yargı olarak biraz ön yargım oldu ondan sonra. Beni anlayabileceklerini düşünmediğim için... Hani çok bilinen bir şey olmadığını düşündüğüm için... O yüzden yönelmedim psikoloğa.” (K7)

“Bu konu çok kapalı bir konu sanırım. Hani birçok psikolog veya psikiyatryın şeylerinde yazmıyor, araştırma alanlarında. O yüzden hep çekindiğim bir şeydi ya yaftalanırsam diye. Hiç de açmadım bu konuyu.” (K8)

“Bir arada doktora gittim, gitmiştim onu anlattım. Bunu söylemiştim. O da “Acaba şizofren misin?” dedi. Yani dedim ben farkındayım hayal kurduğumun. Daha sonra kestirip attı o konuyu. Sonrasında öyle olmadığını söyledim. Benim farkında olduğumu söyledim. Bunun sonrası bir şey yapmadı. Boş ver... Boş verdi yani.” (K9)

Bir katılımcımız ise psikiyatristine dahi bu konuyu açmaktan çekinmiş.

“Bilerek gündeme getirmediğim aslında. Çünkü pek bilinmediği için ya birinin... Siz de mesela bu konuyu bildiğiniz için size bu konu hakkında konuşmak basit geliyor ama bilmeyen bir insan hakkında ve o insanın bir doktor olduğunu düşününce... Acaba yani “Bu kızın sorunu ne?” diye düşünecek. Bir de araştırmayan gerçekten hiç bilmeyen bir insansa yargılanacağım ve tepki alacağım. Bu yüzden korktuğum için herhangi bir şey söylemedim.” (K10)

4.5.4. Duygusal Yakınmalar

Son ana temanın son alt teması olarak duygusal yakınmaları ele alacağız. İşlevselliği ciddi düzeyde bozan yanlış bu durumdan muzdarip kişiler, birçok farklı ve yoğun duygusal sıkıntı yaşamaktadır. Üzüntü, öfke, utanç ve anksiyete öne çıkmaktadır.

“Az önce anlattığım da utanç verici aslında... Bunları düşünmek bile utanç verici bence, bunları kurmak. Yani... Kurmak olayı, MD. Uyumsuz hayal kurma utanç verici benim için. Yani birden bir karaktere özenip olmayan kişilerle konuşmak utanç verici... Kimse bilmiyor ama şey Discord grubundakiler ile konuştum. Sadece Discord grubu, başka kimse bilmiyor ve şey Discord grubundaki kişilerden de utaniyorum. Yani bir süre sonra onlarla tanışmaya başladım ve utanmaya başladım... Bence ezikçe hayal kurmak.” (K1)

“Bu nedense benim çok utandığım bir konu. Hani neredeyse hiç kimsenin bilmediği bir konu hayatımda... Şimdi genel mesela sizinki yüksek lisans alanınız üzerinde, bu konu üstünde çalışıyorsunuz. Bu konu üzerinde çalıştığınız için sizden utanmıyorum. Ama bana mesela depresyon tedavisi adı altında olsaydı, ben bunu asla anlatmazdım. Sanki alakasızmış gibi geliyor, alan dışıymış benim bunu anlatmam gülünç olacakmış gibi geliyor. Bu yüzden herhalde utaniyorum.” (K8)

Görüşme esnasında, vereceği örnekleri utanmayacağı hayallerden seçtiğini söyleyen bir katılımcı ise şöyle söyledi:

“Zaten kimse bilmiyor yani şöyle diyeyim, neler hayal ettiğin kimse bilmediği için utanma duygusu az oluyor. Ama keşke hayal kurma seviyem normal bir insan seviyesinde olsaydı diyorum.” (K10)

Utanaç haricinde öne çıkan duygusal yakınmaları sıralamak gerekirse:

“Bu bana bence zarar veriyor, tamamen anksiyete oluşturuyor çünkü onu söyleyebilirim.” (K5)

“Çünkü yani sonuç olarak baktığımızda hayal dünyasında gitmek beni daha da üzüyor. Çünkü yapacaklarımla... Hani insanın içindeki tüm potansiyeli çektiğini düşünüyorum. Potansiyeli çektiği için de sonuçlara da yansıyor ve insan üzüyor. Yani bundan çok üzüyor. Hayal dünyasında yaşıyorum ama nereye kadar gidecek?” (K9)

“Yani tabii o hayallerin gerçek olmayışı tabii ki üzüyor. Üzmek ve depresyona sokmak haricinde pek bir şey yapmıyor. Genellikle üzüyorum yani.” (K2)

“Hayatım gibi bir şey oldu açıkçası. Benim için şu anda yemek yemek, su içmek gibi bir şey. Yani kendimden atıp koparamadığım bir şey. Yani zihnimin bir parçası açıkçası ama artık son zamanlarda bunun bir yani kesinlikle rahatsızlık olduğunu düşünmeye başladım. Bu beni rahatsız ediyor açıkçası. Yani bu böyle olmak istemiyorum.” (K4)

Bir şekilde hayaller kesintiye uğradığında da yoğun duygular ortaya çıkmaktadır.

“Ya bozulduğu zaman tekrar tekrar yani bozulduğu zaman böyle sinir oluyorum.” (K2)

“Şimdi bazen bölündüğünde aşırı sinirlendiğim oluyor. Hani karşımdakinin boğası geldiği de oluyor. Bazen sallayıp devam ettiğim de oluyor. Eskiden biraz fazla oluyordu. Özellikle bol bol müzik dinlerken volta atarken biri bana seslendiğinde sinirleniyordum. Acayip sinirleniyordum onda.” (K3)

“Eskiden sinirleniyordum. Hani mesela diyelim ki odama aniden daldıklarında falan. Şu an o kadar çok yansıtmıyorum. Şey yapmıyorum. Ben biraz kendi içimde bir şey oluyor ama öyle dışarıya yansıtmıyorum. Eskiden ama mesela aniden o dağıtıldığında, ben hayal kuruyorum diyelim, o zaman çok sinirleniyordum, yansıtıyordum da.” (K7)

“Hayalim bir sebeple bölündüğünde çok tatsız bir durum oluyor kafamda. Ama eğer kurmakta şeysem böyle istekliysen, devam etmesini istiyorsam.” (K9)

“Eskiden çok olurdu bu yani on yıl önce işte sekiz yıl önce falan olurdu. İşte yani ya sıkılırdım yani. “Ne diyorsun? Buyur!” derdim. Hani böyle bir şey yapmazdık. Hani hayalden bilgisayar başından kalkmak istemezdim. Biraz yani canım çok sıkılıyordu o zamanlar... Şu an onlar pek olmuyor artık.” (K6)

Bölündüğünde yoğun bir sıkıntı yaşamadığını belirten bir katılımcımız da oldu.

“Kaldığım yerden sonra devam edebiliyorum. Yani çok fazla duygusal olarak sinirlenme ya da üzülme tarzı bir durum yaşamıyorum. Hayallerimi bölündüğünde.” (K5)

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Mevcut çalışmanın amacı uyumsuz hayal kuranların hayal kurma deneyimlerini derinlikli şekilde incelemektir. Çalışma sonucunda, uyumsuz hayal kurma deneyimine dair 5 ana tema ortaya çıkmıştır. Bunlar; *Hayal İçerikleri*, *Hayal Kurma Nedenleri*, *Tetikleyiciler*, *Hayallere Eşlik Eden Durumlar*, *Yol Açtığı Sorunlar* ana temalarıdır. Her bir ana tema kendi içerisinde çeşitli alt temalara sahiptir. Bu kısımda, mevcut çalışmadan elde edilen ana temalar ve alt temalar literatürdeki diğer ilişkili çalışmalar ile birlikte ele alınacak ve elde edilen bulgular tartışılacaktır.

5.1. Hayaller

Çalışmanın ilk teması **Hayallerin İçeriği** ana temasıdır. Bu ana tema, *sosyal ilişki hayalleri*, *ideal benlik hayalleri*, *fantastik hayaller*, *olumsuz hayaller*, *şahit tutma ve ispat etme* alt temalarını içermektedir. Mevcut çalışmanın bulguları uyumsuz hayal kurmadan muzdarip olan kişilerin hayal içeriklerinin çok çeşitli olduğunu göstermektedir. Çalışmamızda öne çıkan hayal içeriklerinden ilki *sosyal ilişkidir*. Katılımcılarımızın birçoğu arkadaşlık ilişkisi, romantik ilişki ya da ailevi ilişkilere dair birçok hayal içeriğinden söz etmiştir. Elde edilen bu bulgu, hayal içeriklerinin genellikle hayali duygusal destek, yeterlilik ve sosyal tanınmayı içerdiğini öne süren Witkin'in (2019) bulgularıyla örtüşmektedir. Sahip olunan ilişkilerin kişilerin duygusal destek ve yeterlilik hislerine etkileri düşünüldüğünde katılımcıların, hayalleri aracılığıyla bu tatmini sağlamaya çalışmaları şaşırtıcı değildir.

Bu çalışmada katılımcıların, çoğunlukla idealize edilmiş veya daha istendik özelliklere sahip bir aile hayali kurdukları dikkat çekmektedir. Benzer şekilde Somer ve diğerleri (2016b) uyumsuz hayal kurmadan muzdarip olan kişilerin hayal içeriklerini ele aldıkları çalışmalarında ailevi ilişkilerin hayallerde ön plana çıkan bir konu olduğunu

ortaya koymuşlardır. Aynı çalışmada, hayaldeki ödünleyici aile desteğinin bir hayli ödüllendirici hale geldiği ve gerçek yaşantısında bu destekten yoksun olan kişilerin, uyanık oldukları saatlerin çoğunu bu gelişmiş iç dünyada geçirmeyi tercih ettiği öne sürülmüştür (Somer vd., 2016b). Benzer bir durumun bizim çalışmamızdaki katılımcılar için de geçerli olduğu söylenebilir zira birçoğu ifadelerinde gerçek yaşantısındaki tatminsizliği vurgulamıştır.

Uyumsuz hayal kuran kişilerin hayal içeriklerine odaklanan nicel bir çalışmada, katılımcıların yaklaşık %42'sinin kendi ailesinin idealleştirilmiş bir versiyonunu, %45'inin idealize edilmiş farklı bir aileyi, yaklaşık %37'sinin başka bir idealize edilmiş ailenin hayatını ve yaklaşık %29'unun ise mevcut ilişkilerinin idealleştirilmiş bir versiyonunu hayal ettiği ortaya konmuştur. Bu çalışmada, aile ilişkilerine odaklı hayal kurma ile çocuklukta maruz kalınan fiziksel ve duygusal ihmal arasında bir ilişki olduğu da raporlanmıştır (Somer vd., 2021). Konuya ilişkin olarak, Bassett (2007) bakım verenlere dair ödüllendirici bir ilişki hayal etmek gibi kendi kendini besleyen davranışlarda bulunmanın karşılanmayan ihtiyaçlarından uzaklaşarak terk edilme veya reddedilme acısını dindirmeye yardımcı olmak gibi bir işlevi olduğundan söz etmiştir. Mevcut çalışmada da katılımcılar, her ne kadar çocuklukta maruz kaldıkları fiziksel şiddet gibi somut travmalardan çok söz etmeseler de bir kısmı, bir duygusal istismar çeşidi olan ihmal edilmeye maruz kaldıklarını ifade etmişlerdir.

Mevcut çalışmada, sosyal ilişki alt teması kapsamında ön plana çıkan bir başka ilişki tipi ise romantik ilişkidir. Katılımcılarımızın bir kısmı tümüyle istendik özelliklere sahip ideal bir sevgiliden ya da tercih edilesi bir romantik ilişkiye dair içeriklerden oluşan hayallerden bahsetmişlerdir. Bu bulgu, Brenner ve diğerlerinin (2022) yapmış oldukları çalışmada elde ettikleri, uyumsuz hayal kurmadan muzdarip olan katılımcılarının %81'inin başka bir kişiyle ilişki kurma veya aşkı bulma konusunda hayaller kurduklarına ilişkin bulguyla örtüşmektedir. Benzer şekilde Somer (2002) ve Bigelsen ve diğerleri (2016) de yapmış oldukları çalışmalarda bir romantik ilişki içinde olma hayalinin uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin hayal içeriklerinden biri olduğunu dile getirmişlerdir.

Sosyal ilişki alt temasında karşımıza çıkan bir diğer ilişki tipi arkadaşlık ilişkisidir. Katılımcıların genellikle geniş bir arkadaş çevresine sahip olma, sosyal çevresinde

sevilen biri olma gibi arzuları olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, Wen ve diğerleri (2022) da uyumsuz hayal kuran kimselerin çok fazla arkadaşına sahip olma ya da arkadaşlarla sohbet etmeye dair hayaller kurduklarından söz etmişlerdir. Bu konuyla ilgili olarak Brenner ve diğerleri (2022) muhtemel uyumsuz hayal kurmadan muzdarip ve güvensiz bağlanan kişilerin, erken dikkat gereksinimlerini karşılamak ve acı, can sıkıntısı ve boşluk duygularının giderilmesi için hayatlarındaki önemli kişiler ile idealleştirilmiş ilişkiler oluşturmak için uyumsuz hayal kurmayı kullanabileceklerini öne sürmüşlerdir. Uyumsuz hayal kuran birçok kimsenin genellikle gerçek yaşantısından tatmin olmadığı göz önüne alındığında arkadaşlığa dair kurulan hayaller de kişilerin gerçek yaşantısındaki sosyallik derecesinden memnun olmadığına işaret ediyor olabilir. Nitekim, bizim çalışmamızdaki katılımcıların birçoğunun kendileri açısından tatmin edici bir sosyal çevresinin olmadığını söylemek mümkündür.

Bu alanda yapılmış ilk çalışma olan Somer'in (2002) nitel çalışmasında da katılımcıların kendilerinin ideal benliklerini hayal ederek ve ruh hallerini iyileştirerek gerçek yaşantılarının vermiş olduğu acıdan kurtulmaya çalıştıkları ortaya konmuştur. Mevcut çalışmada da katılımcıların gerçek hayatlarında sahip olamadıkları birtakım niteliklere sahip olan bir *ideal benlik* yarattıkları ya da gerçek hayatlarında ulaşamadıkları arzuları hayallerine konu ettikleri görülmüştür. Benzer şekilde Bigelsen ve diğerleri (2016) çalışmalarında, uyumsuz hayal kuran kişilerin hayallerinde kendilerinin daha popüler veya daha çok ilgi odağı olan idealleştirilmiş bir versiyonunu kurguladıklarını bildirmişlerdir.

Uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişiler çevrimiçi ortamlarda bir araya gelebilmektedir. Buradaki hayal içerikleri incelendiğinde genellikle ihtişam, başarı ve şöhret ya da istikrarlı, sevgi dolu bir aile gibi arzulanan bir hayatın hayal edildiği ve sosyal ilişkilere dair fantezilerin kurulduğu ancak bu hayallerle birlikte gelen gerçek hayattan git gide daha az zevk almaya başladığı dikkat çekmektedir. Yine bizim bulgularımızla uyumlu olacak şekilde, Bigelsen ve Schupak (2011) uyumsuz hayal kuranların hayal içeriklerini inceledikleri çalışmalarında kişilerin hayallerinden asıl görevleri yerine getiren ve başkalarının hayranlığının tadını çıkaran idealize edilmiş bir benlik kurguladıklarını belirtmişlerdir. Bu idealize edilmiş benlik genellikle gerçek hayattaki kendilerinde daha çekici ve yeteneklidir ve hayallerindeki diğer insanlar bu kişinin ne kadar harika olduklarını farkındadırlar.

Uyumsuz hayal kurmadan muzdarip olan kişilerin hayallerinin yalnızca kendileri ve gerçek hayatlarına dair olmadığı, zaman zaman tamamıyla kurgu olan dünyalar ve fantastik karakterlerin hayallere konu olabileceği bilinmektedir (Bigelsen vd., 2016). Benzer şekilde, çalışmamızda da katılımcıların ilişkiler ve arzulanan hayatlar gibi gerçekçi hayallerin yanı sıra gerçeklikten uzak, tamamen fantastik öğeler içeren hayaller kurdukları da görülmüştür. Gerçekdışı hayallerin içeriklerinin genellikle izlenen dizi ya da filmlerden alındığı görülmektedir. Bunun yanı sıra, zamanda yolculuk, paralel evren ve bir ülke sahibi olma gibi tamamen kendi zihinlerinin ürünü olan oldukça fantastik içeriklerin olduğu görülmektedir. Bigelsen ve diğerleri (2016) tarafından yürütülen çalışmada uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin sevdiği dizilerden/kitaplardan/filmlerden/videolardan ithal ettikleri karakterler ya da tamamen orijinal olan kurgusal karakterler ile süregelen hayaller kurdukları ortaya konmuştur.

Şu ana kadar kurguları farklılık gösterse de genellikle olumlu içeriğe sahip hayallerden bahsettik. Ancak, mevcut çalışma hayal içeriklerinin *olumsuz* konulardan da oluşabileceğini göstermiştir. Katılımcılarımızın bir kısmı intikam alma, şiddet, işkence ya da cinayet işleme gibi hayaller kurguladıklarını dile getirmiştir. Bu bulgu, uyumsuz hayal kuran kişilerin hayal içerikleri arasında intikam alma, tutsak olmak gibi olumsuz içeriklerin olduğundan söz eden Wen ve diğerlerinin (2022) çalışmalarıyla benzerlik göstermektedir. Katılımcılarımızın hayallerindeki intikam ya da cinayet gibi içeriklerin genellikle gerçek yaşantılarında ilişki içinde oldukları kişilere yönelik olduğu görülmektedir.

Hayal içeriklerine dair ortaya çıkan son alt tema *şahit tutma ve ispat etme* temasıdır. Mevcut çalışmada, katılımcıların bazı hayallerinde kendilerini izleyen, yaşadıkları olaylara şahitlik eden birtakım insanların olduğu görülmektedir. Buradaki ana karakterin yaşadığı olaylara şahitlik eden kişiler genellikle aile/akraba ya da karşı cins olduğu görülmektedir. Uyumsuz hayal kurmanın kişilerin gerçek hayatındaki tatminsizliği ödünleyici etkisi göz önüne alındığında elde edilen bu bulgu oldukça anlamlıdır (Somer vd., 2020). Denilebilir ki kişi gerçek hayatta ulaşamadığı sosyal statü, fiziksel çekicilik ya da başarı gibi kavramlara hayalleri aracılığıyla ulaştığında bu duruma gerçek hayatındaki kişilerin de şahit olduğunu görmeyi arzuluyor. Katılımcılarımızın hayallerinde yaşadıkları bu hayat için şahitlere ihtiyaç duymaları narrative terapi kapsamında kullanılan dış şahit uygulamalarını akıllara getirmektedir.

Russel ve Carrey (2020) narrative terapiyi konu alan kitaplarında Hug Fox'un sözüne atıf yaparak kişinin sahip olduğu iddiasında bulunduğu özellikler için kendisine bir yansıtma yapacak yahut karşılık verecek şahitlere ihtiyaç duyacağını, bu sayede kişinin kendisinde var olan şeyleri daha kolay şekilde içselleştireceğini dile getirmişlerdir.

5.2. Hayal Kurma Nedenleri

Çalışma kapsamında ortaya çıkan ikinci ana tema **Hayal Kurma Nedenleri** ana temasıdır. Bu ana tema, içerisinde *başlatan nedenler* ve *sürdürücü etkenler* alt temalarını içermektedir. Bu tema bağlamında gerçeklerden kaçma isteği, travmalar, hayattan zevk alamama gibi etmenler kişiye uyumsuz hayal kurma zemini hazırlayarak bu davranışa iten sebepler olarak ele alınmış olup başlatıcı etkenler olarak değerlendirilmiştir. Bu konu bağlamında literatür incelendiğinde, kişilerin genellikle var olan gerçek yaşantılarından kaçmak istedikleri hayal dünyasına daldıkları görülmektedir (Somer vd., 2019). Mevcut çalışmada katılımcıların sıklıkla gerçek dünyada yaşadıkları sıkıntı verici olayların ardından ortaya çıkan olumsuz duygulardan ya da gerçek yaşamlarındaki sorumluluklardan kaçmayı istedikleri görülmektedir. Elde ettiğimiz bu bulgular Sándor, Bugán, Nagy, Nagy ve diğerleri (2021) uyumsuz hayal kuran kişilerin hayal dünyalarının gerçek hayattan farklı olarak onlar için bir güvenlik, sakinlik ve keyif kaynağı olduğuna dair bulgularıyla uyumludur. Denilebilir ki kişiler gerçek yaşamda karşılaştıkları zor baş etmesi güç olaylar ya da yüzleşmesi zor duygulardansa hayal alemindeki sakin ve keyifli yerde vakit geçirmeyi tercih etmektedirler.

Somer (2002) travma ya da genel olarak erken dönem olumsuz deneyimlerinin uyumsuz hayal kurmaya neden olabileceğini öne sürmüştür. Benzer bir örüntü bizim çalışmamızda da görülmüştür. Katılımcılarımızın hayal kurmaya başlama nedenleri arasında genellikle çocukluk döneminde maruz kaldıkları ihmal, yetersiz sosyallik yahut yaşlıları tarafından zorbalığa uğrama gibi etmenler dikkat çekmektedir. Uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerle yürüttükleri çalışmasında Ferrante ve diğerleri (2022) de bizim bulgularımızı destekleyecek şekilde, bu kişilerin bildirdikleri travmaların çoğunlukla duygusal ihmale dayalı yaşantılar olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunun yanı sıra, uyumsuz hayal kurmanın, kişilerin çocukluk

dönemlerindeki deneyimlerinden kaynaklanan bir tür kendini teselli etme girişimi olarak değerlendirildiği bilinmektedir (Regis, 2013).

Katılımcılarımızın hayal kurma nedeni olarak öne sürdükleri etmenlerden biri de hayattan keyif alamamaktır. Bu etmen her ne kadar gerçeklerden kaçma ile benzer özellikler gösterse de sorumluluk ya da var olan sıkıntılardan kaçmanın ötesinde yaşanılan hayata dair beslenen olumsuz bir duyguyu temsil etmektedir. Perales ve diğerleri (2020), uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin hayallerinden zevk aldığını ve aldıkları bu zevkin kişilerin hayal kurma nedenlerinden biri olduğunu dile getirmişlerdir. Benzer şekilde, çalışmamızdaki katılımcıların kendi hayatları hakkındaki yorumları genellikle hayatlarının çok keyifli olmadığı hatta bazı katılımcılar için oldukça keyifsiz ve sıkıcı bir hayata sahip oldukları yönündedir. Bu sebeple, denilebilir ki kişiler içinde yaşadıkları keyifsiz ve sıkıcı olan hayatlarını keyifli kurgusal bir yaşantıyla ödünlemektedirler. Buradan hareketle, henüz uyumsuz hayal kurma kavramı ortaya atılmamışken Freud'un hayal kurmaya dair dile getirdiği gerçekliğin sıkıcı ve kişiyi tatmin etmeyen doğasına bir alternatif oluşturma girişimi ifadesi geçerliliğini koruduğunu söylemek mümkündür.

Bu ana tema altında tartışacağımız ikinci alt tema *sürdürücü etkenler* alt temasıdır. Uyumsuz hayal kurma bağlamında, sürdürücü etkenler en az başlatıcı etkenler kadar önem arz etmektedir zira uyumsuz hayal kurmanın işlevselliği bozması ve kişinin hayatında sıkıntıya yol açmasının asıl nedeni bu hayallerin sürekli olarak kurulmaya devam edilmesinden kaynaklanmaktadır. Bu bir süre sonra öyle bir boyuta gelir ki kişi hayal kurma üzerindeki kontrolünü kaybeder (Somer vd., 2016a). Pietkiewicz ve diğerleri (2018) uyumsuz hayal kurmayı kişinin bu davranış üzerindeki kontrolünü kaybetmesi, hayal kurmaya dair yoğun bir arzusunun olması ve nihayetinde sıklığı artan bu davranışın günlük yaşamdaki işleyişi bozması nedeniyle bir çeşit bağımlılık olarak ele alınabileceğini dile getirmişlerdir. Mevcut çalışmada da katılımcıların bir kısmı Pietkiewicz ve diğerlerinin (2018) doğrulayacak şekilde bağımlılığın döngüsüne benzer bir döngü yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Bazı katılımcılarımız bu ifadelerini bir adım ileri taşıyarak uyumsuz hayal kurmayı doğrudan bir bağımlılık olarak nitelendirmişlerdir. Benzer bir kısır döngü Somer ve diğerlerinin (2016b) yapmış olduğu çalışmada da ortaya çıkmıştır. Çalışmaya göre, uyumsuz hayal kuran kişiler kaygı, sıkıntı ve rahatsızlık durumlarında rahatlatma için hayal kurma eğilimindedirler,

ancak bunun zorlayıcı, zaman alıcı ve utanç verici doğası daha fazla sıkıntıya neden olmaktadır.

Çalışmamızda katılımcıların uyumsuz hayal kurma davranışını sürdürmesindeki faktörlerden birinin de öğrenme olduğu görülmektedir. Buradaki öğrenmenin edimsel koşullanma yoluyla gerçekleştiği düşünülmektedir. Sıkıcı ve acı verici yaşantılardan kaçarak keyifli ve rahatlatıcı bir hayale dalmak uyumsuz hayal kuran kişi için oldukça cazip bir seçenektir (Somer vd., 2020). Burada, kurulan hayaller kişinin zihninde bir ödül gibi bir işlevinin olduğunu söylemek mümkündür. Kişi hayalle birlikte o an için sıkıntısının azaldığını ve zevk aldığını gördükçe davranış pekişmekte ve sıklığı artmaktadır. Somer de (2002) uyumsuz hayal kurmanın öğrenilen bir davranış olduğu ve gerçek hayattan kaçınmanın sonucunda ortaya çıkan bir klinik fenomen olduğundan söz etmiştir.

Katılımcılarımızın hayal kurmayı sürdürmesindeki örüntü incelendiğinde öğrenme ve bağımlılık dikkat çekici unsurlardır ancak aslında bu sürdürücü etkenlerin de bazı duygusal tatminlerin bir sonucu olduğu görülmektedir. Bir başka deyişle, kişiler bu davranışı öğrenmelerinde yahut bu davranışa ilişkin bağımlılık hissetmelerinde bazı duygusal deneyimler önemli rol oynamaktadır. Katılımcılarımız hayal dünyalarının kendilerini rahatlattığı, tatmin ettiği ve kendileri için bir sığınak olduğunu dile getirmişlerdir. Bigelsen ve Schupak (2011) uyumsuz hayal kuran kişiler için, hayal dünyasını sınırsız bir rahatlık ve duygusal tatmin sağlayacak bir kaynak olarak değerlendirmişlerdir. Bir başka çalışmada, hayal dünyalarının uyumsuz hayal kuran kişiler için bağımlılık ve mutluluk duygularını artırmada önemli bir rol oynadığı dile getirilmiştir (Poerio vd., 2015).

5.3. Tetikleyiciler

Çalışmamız kapsamında ortaya çıkan üçüncü ana tema **Tetikleyiciler** ana temasıdır. Bu ana tema altındaki tetikleyicileri kaynağını aldıkları durum açısından *dışsal tetikleyiciler* ve *içsel tetikleyiciler* nitelendirdik. Mevcut çalışmada dışsal tetikleyici olarak en çok müzik karşımıza çıkmıştır. Katılımcılarımızın çoğu müziğin hayalleri başlatmada tetikleyici bir rol üstlendiğinden bahsetmişlerdir. Benzer şekilde, uyumsuz hayal kurmaya dair literatür incelendiğinde müziğin belirgin bir tetikleyici ve hem

hayali başlatmada hem de devam ettirmede önemli bir faktör olduğu görülmektedir (Somer vd., 2016b; Somer vd., 2017). Müzik dinlemenin gerçek hayattan kopup hayalin içine dalmayı kolaylaştırdığı için tercih edildiği söylenebilir (Green vd., 2020). Müziğin duygu uyandırıcı ve hayale sürükleyici doğası göz önünde bulundurulduğunda zaten hayal kurmaya dair bir eğilimleri olan uyumsuz hayal kuran kişiler için müziğin tetikleyici bir unsur olması şaşırtıcı değildir.

Kişileri hayal kurma konusunda tetikleyen bir diğer faktörün dizi/film/kitap gibi kurgusal öğeler içeren unsurlar olduğu görülmektedir. Katılımcıların izledikleri dizi, film ya da videolar, hatta bazen gördükleri bir fotoğraf dahi hayal kurma noktasında tetikleyici olabilmektedir. Her ne kadar literatürde, hayallerde karakterlerin zaman zaman dizi/film/kitap gibi uyaranlardan alınabileceğinden (Bigelsen ve diğerleri, 2016) söz edilse de bu tür görsel uyaranların tetikleyici olabileceği vurgulanmış değildir. Bizim bulgularımız bağlamında bu tür uyaranların zaman zaman bir dışsal tetikleyici olarak kişileri hayal kurmaya ittiğini söylemek yanlış olmayacaktır.

Çalışmamızda, müzik ve görsel uyaranların yanı sıra fiziksel olarak yalnız kalmanın da kişileri hayal kurmaya ittiği ortaya konulmuştur. Bu bulgumuz, Somer'in (2002) uyumsuz hayal kuran kişilerin uyumadan önceki zaman dilimi gibi genellikle yalnız kaldıkları vakitlerde hayale daldıkları bulgusuyla paralellik göstermektedir. Hayale dalmanın belli bir odaklanmayı gerektirdiği göz önüne alındığında uyumsuz hayal kuran kişilerin, dikkat dağıtıcı dış uyaranların en az olduğu durumlarda hayale dalmaları oldukça anlaşılır bir durumdur.

Mevcut çalışmada hayale dalmayı tetikleyen *içsel tetikleyiciler* de ortaya çıkmıştır. Katılımcılar ağırlıklı olarak, kendilerini üzgün hissettiklerinde hayal kurma noktasında tetiklendiklerini dile getirmişlerdir. Bunun yanı sıra, bir durumla ilgili heyecan ya da kaygı hissedildiğinde o duruma dair gerçekleşebilecek olasılıklara dair hayaller kurulduğu da görülmektedir. Bununla ilişkili olarak Somer ve diğerleri (2019) uyumsuz hayal kurmanın kişilerin duygularını bir dereceye kadar düzenleyebildiğini ifade etmiştir. Hissedilen, genellikle olumsuz, duyguların hayalleri tetiklemesi kişilerin sıkıntı verici duygulardan kurtulmak ve daha iyi hissetmek için hayallerini kullandığı şeklinde yorumlanabilir. Kişilerin içsel olarak tetiklenmesine yol açan bir diğer unsur sorumluluklar olarak karşımıza çıkmaktadır. Singer (2014) uyumsuz hayal

kurmayı kişiyi eldeki görevi yerine getirmekten alıkoyan bir eylem olarak nitelendirmiştir. Katılımcılarımız açısından da uyumsuz hayal kurmanın ders çalışma gibi gündelik sorumlulukların esnasında ortaya çıkarak o işi tamamlamaktan alıkoyan bir yönünün olduğu görülmüştür.

5.4. Hayallere Eşlik Eden Durumlar

Ele alacağımız dördüncü ana tamamımız **Hayallere Eşlik Eden Durumlar** ana temasıdır. Bu tema çerçevesinde *stereotipik hareketler, canlandırma ve duygu deneyimi* alt temalarını tartışacağız. Çalışmamızda görülmüştür ki uyumsuz hayal kuran kişilerin hayallerine eşlik eden birçok durum söz konusudur. Hayallere eşlik eden en belirgin durumun birtakım fiziksel hareketler olduğunu görmekteyiz. Bigelsen ve Schupak (2011) uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin %80'inin hayal kurarken hareket ettiklerini tespit etmişlerdir. Çalışmamız kapsamında ortaya çıkan hareketler volta atmak, uzuvları sallamak, vücudun sallanması, mimik yapma gibi hareketlerdir. Bu hareketler literatürde görülen hareketlerle oldukça uyumludur. Somer (2002) uyumsuz hayal kuran kişilerin hayal esnasında tempolu yürümeye benzer hareketler sergilediklerini ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, Bigelsen ve diğerleri (2016) hayal kurma esnasında yürüme ya da sallanma gibi kinestetik hareketlerin varlığından söz etmişler ve bu hareketlerin hayal kurulan sürenin en az %10'unda görüldüğünü dile getirmişlerdir.

Bazı katılımcılarımız hayal kurarken birtakım hareketler sergilemenin ötesine geçip hayalleri doğrultusunda *canlandırmalar* yaptıklarından söz etmişlerdir. Elde ettiğimiz bu bulgu literatürdeki, hayal kurarken tekrarlayan hareketler yapmadan farklıdır. Kişiler kurdukları hayalin o denli içine girmektedirler ki sanki yaşıyormuşçasına o hayali bedenleriyle canlandırmaktadırlar.

Bu tema kapsamında ele aldığımız bir diğer alt tema *duygu deneyimi* alt temasıdır. Çalışma bulgularımız uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin hayallerini kurarken kendilerine hayale çok kaptırmaları sonucu hayaldeki duyguyu dahi deneyimlediklerini ortaya koymaktadır. Bizim çalışmamız kapsamın deneyimlenen duyguların kaygı, öfke, üzüntü ve mutluluk duyguları olduğu görülmektedir. Bulgularımızla örtüşecek şekilde Somer ve diğerleri (2016a) uyumsuz hayal kuran

kişilerin hem duygusal hem de duygusal olarak hayalin içine iyice daldıklarını dile getirmişlerdir. Bunun yanı sıra, uyumsuz hayal kuran kimseler için hayal kurmanın, hayale derin bir dalışın sonucu olarak keyif ve zevk gibi duygular oluşturduğu bilinmektedir (Pietkiewicz vd., 2018). Katılımcılarımızdan bazıları hayal esnasındaki duygu deneyiminin ağlamaya kadar ileri gidebildiğini ifade etmiştir. Somer ve diğerleri (2016b) tarafından yapılmış olan çalışmada da bizim bulgularımızı destekleyecek nitelikte, katılımcıların hayallerinin içeriğine bağlı olarak ağlayabildiklerinden bahsettikleri görülmektedir.

5.5. Yol Açtığı Sorunlar

Çalışmamızın beşinci ve son ana teması **Yol Açtığı Sorunlar** ana temasıdır. Uyumsuz hayal kurmanın, doğası gereği uyumsuz hayal kuran kişinin hayatında birçok sıkıntıya yol açtığı ve kişinin günlük hayattaki işlevselliğini bozduğu bilinmektedir (Bigelsen ve Schupak, 2011; Somer vd., 2016a; Witkin, 2019). Mevcut çalışmada, uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin uyumsuz hayal kurmadan kaynaklı olarak yaşadığı sıkıntılar *anda kalamama, yaşantısal zorluklar, yardım arayışı ve anlaşılmama ve son olarak duygusal yakınmalar* alt temaları etrafında toplanmıştır.

Katılımcılarımızın *anda kalamama* ile ilgili yaşadıkların sıkıntılarının genellikle uzun saatler hayalin içine dalıp gitmenin yol açtığı zaman kaybı ve hayal esnasında dış dünyadan soyutlanmanın oluşturduğu tehlikelerden oluştuğu görülmektedir. Schimmenti ve diğerleri (2019) uyumsuz hayal kurmanın çok fazla zaman kaybına neden olan ve kişinin mesleki gelişimi engelleyen bir fenomen olduğunu dile getirmişlerdir. O kadar ki bazı katılımcılarımız uyandıkları *anda* hayal kurmaya başladıklarını ve uyuyana kadar, zaman zaman aralar verseler de, hayal kurmanın devam ettiğini ifade etmişlerdir. Kurulan hayallerin uzun sürmesinin yanı sıra bir gün içinde dahi katılımcıların tekrarlı olarak hayal kurduğu dikkat çekmektedir. Bu bulgumuz, uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin hayal kurma arzusuna direnemediklerini, bu kimselerin hayal dünyalarına tekrar tekrar dönmeye devam edeceklerini ve hayal kurmayı askıya almaya girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlandığını ifade eden Bigelsen ve Schupak'ın (2011) bulgularıyla oldukça uyumludur.

Anda kalamamaya ilişkin olarak karşımıza çıkan bir diğer durum katılımcıların hayallerine fazla kapılarak gerçek hayatta bulunduğu ortamdan soyutlanmaları ve bunun bazı bazı risklere yol açması durumudur. Schimmenti ve diğerleri (2020) uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin, hayalleri aracılığıyla gerçeklikten sorun yaratacak şekilde bir kopuş gerçekleştirdiğini ve bu şekilde hayali bir inzivanın içine daldıklarını ifade etmişlerdir Benzer bir durumun bizim çalışmamızda da ortaya çıktığını söylemek mümkündür. Bu gerçeklikte kopuş öyle bir noktaya gelmektedir ki katılımcılarımızdan biri bu durumu deneyimlediği anlardan birinde ciddi bir kaza ve yaralanmanın eşiğinden döndüğünü dile getirmiştir.

Yol açtığı sorunlar teması altında tartışacağımız bir diğer alt tema *yaşantısal zorluklardır*. Çalışmamız kapsamında, uyumsuz hayal kurmadan muzdarip olan kişilerin yaşantılarında birçok zorlukla karşılaştığını söylemek mümkündür. Bu zorlukların sıklıkla sosyal hayatta, akademik hayatta ve yardım arayışları esnasında sağlık alanında katılımcıların hayatlarını daha zor hale getirmektedir. Literatür incelendiğinde de görülmektedir ki uyumsuz hayal kurmanın bundan muzdarip olan kişinin öğrenmesini, iş hayatını ve sosyal ilişkilerini etkilediğini ortaya koyan birçok araştırma vardır (Bigelsen ve Schupak, 2011; Somer vd., 2016b; Schimmenti vd., 2019)

Bu tema altında tartışacağımız diğer alt tema *yardım arayışı ve anlaşılama* alt temasıdır. Katılımcılarımızın birçoğu uyumsuz hayal kurmayla ilgili olarak yardım arayışında bulunmadıklarını dile getirmişlerdir. Konuyla ilgili yardım arayışında bulunanlar ise başvurdukları uzmanların uyumsuz hayal kurmaya dair bilgisinin olmadığını dolayısıyla yaşadıkları sıkıntıyı anlamadıklarını düşünmektedirler. Bu bulgumuz da literatürle örtüşmektedir. Literatürde uyumsuz hayal kurma bilinmeyen bir klinik sendrom olarak nitelendirilmiştir (Somer, Lehrfeld vd., 2016). Bizim çalışmamızda ortaya çıkan sonuçla uyumlu olacak şekilde Bigelsen ve diğerleri (2016) uyumsuz hayal kurmadan muzdarip olan kişilerin yardım arayışında olduklarını ancak uyumsuz hayal kurmanın uzmanlar tarafından tanınmadığı ve önemsenmediğini ve hatta başka patolojilerle karıştırılıp yanlış tanılar konulduğunu ortaya koymuşlardır.

Uyumsuz hayal kurmaya dair yardım arayışında bulunan katılımcılarımızın yanı sıra bazı katılımcılar yaşadığı bu durumu uzmanlar da dahil olmak üzere kimseyle paylaşmamayı tercih etmektedir. Bigelsen ve Schupak (2011) tarafından yapılmış olan araştırma uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin utandığı ve korktuğu için aile ve arkadaşlar da dahil olmak üzere fantezi dünyalarını diğer insanlardan gizli tutmaya çalıştıklarını ve bu durumun bu kimselerin streslerini arttırdığını öne sürmüşlerdir. Çalışmada, katılımcıların yüzde seksen ikisinin hayatlarındaki belli bir kişi hariç yaşadıkları durumu herkesten gizlemeye çalıştığı raporlanmıştır.

Yol açtığı sorunlar teması içerisinde tartışacağımız son alt tema *duygusal yakınmalar* alt temasıdır. Katılımcılarımız uyumsuz hayal kurma deneyimlerine dair birçok duygu deneyimlediklerini belirtmişlerdir. Bu duygular uyumsuz hayal kurma gibi bir kinik fenomenden muzdarip olmanın yol açtığı duygular, hayal bölündüğünde ortaya çıkan duygular ve bir hayal dünyasına sahip olmaktan ötürü gerçek dünyaya dair açığa çıkan olumsuz duygular olarak karşımıza çıkmaktadır. Hayal dünyasına bu denli dalıyor olmanın katılımcılarımızda genellikle utanma duygusunu ortaya çıkardığını görmekteyiz. Benzer şekilde, Pietkiewicz ve diğerleri (2018) yapmış oldukları çalışmada katılımcılarının uyumsuz hayal kurmayla ilgili olarak yaşadıkları semptomları herhangi bir sağlık uzmanıyla paylaşmamalarının fantezilerinin içeriğiyle ilişkili yoğun utançla, hayale dalmaya dair sınırlı kontrolle ve algılanan olası sonuçlarla ilişkili olabileceğini dile getirmişlerdir. Ferrante ve diğerleri da (2022) çalışmasında uyumsuz hayal kurmanın utanç duygusu ile oldukça ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Somer (2018) uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin hayal kurarken keyif aldıklarını ve hayalleri bölündüğünde olumsuz duygular hissedip hayal kırıklığı yaşadıklarını öne sürmüştür. Bizim çalışmamızda da benzer bir durumdan söz edilebilir. Katılımcılarımız herhangi bir durum yahut kişi tarafından hayalleri bölündüğünde genellikle öfke hissettiklerini belirtmişlerdir. Bunu yanı sıra, hayal kurarken keyif ve zevk gibi olumlu duygular haricinde kurdukları hayallerin içeriğine bağlı olarak zaman zaman öfke gibi olumsuz duygular hissedebildiklerinden de bahsetmişlerdir.

5.6. Sonuç

Bu çalışma uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin hayal kurma deneyimlerini derinlikli şekilde inceleyen Türkçe literatürdeki ilk çalışmadır. Çalışmamız sonucunda uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin hayal deneyimlerinin nasıl olduğunu ve uyumsuz hayal kurmanın kişilerin hayatında ne gibi etkileri olduğuna dair kapsamlı bulgular elde edilmiştir. Çalışmamızda 5 ana temaya ulaşılmıştır. Bu temalar; hayaller, hayal kurma nedenleri, tetikleyiciler, hayallere eşlik eden durumlar ve yol açtığı sorunlar temalarıdır. Çalışmamız sonucunda elde ettiğimiz bulguların neredeyse tamamı literatürle uyumlu haldedir. Uyumsuz hayal kurmaya dair yapılmış olan çalışmaların birçoğunun benzer bir örüntüyü ortaya koyması ve çok fazla ortak nokta barındırması uyumsuz hayal kurmanın evrensel bir klinik fenomen olduğuna işaret etmektedir.

Mevcut çalışma, uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin birçok sıkıntıyla uğraştıklarını göstermektedir. Uyumsuz hayal kurma başlı başına zor bir deneyim iken bu duruma bir de bu klinik fenomenin bilinmiyor oluşu uyumsuz hayal kuran kişilerin hayatını daha da zor hale getirmektedir. Çoğu zaman aileyle bile paylaşılmayan bu sıkıntı doğası gereği kişiyi sosyal bir izolasyona itmektedir. Uyumsuz hayal kurmaya dair ortaya çıkan bir diğer sorun ise uzmanların uyumsuz hayal kurmaya dair bilgilerinin bulunmaması ve dahi adını bile duymamış olmalarıdır. Hali hazırda muzdarip olunan bir sıkıntının ek olarak böyle sorunlara yol açmasının uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin hayatlarını oldukça zor hale getirdiğini söylemek mümkündür. Uyumsuz hayal kurma henüz bir bozukluk olarak nitelendirilmemektedir. Ancak, çalışmamız uyumsuz hayal kurmanın diğer patolojilerin yapılarıyla benzerlik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Diğer bozukluklarda olduğu gibi uyumsuz hayal kurma doğası gereği sıkıntı vericidir ve kişinin işlevselliğini büyük oranda bozduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra, her ne kadar sağlıklı bir amaca hizmet etmese de bundan muzdarip olan kişiler için birtakım geçici işlevleri söz konusudur ve bu işlevler bozukluğun sürdürülmesinde önemli rol oynamaktadır.

Mevcut çalışmanın bulguları göstermektedir ki uyumsuz hayal kurma alanındaki bilgi eksikliğinin giderilmesi gerekmektedir. Bu anlamda hem toplum hem de uzmanların uyumsuz hayal kurmaya dair bilgilendirilmeye ihtiyaçları vardır. Bunun da ötesinde uyumsuz hayal kurma alanında uzmanlaşmış kişilere ihtiyaç söz konusudur. Bu alana dair bilgilendirme ve eğitimlerin artmasının uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişilerin hayatlarını kolaylaştıracağını ve onları zorunlu bir izolasyondan koruyacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, uyumsuz hayal kurmayı birçok yönüyle derinlikli şekilde inceleyen mevcut çalışmanın özellikle uzmanlar için bilgilendirici olacağı düşünülmektedir.

5.7. Çalışmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalara Öneriler

Mevcut çalışmaya ilişkin birtakım sınırlılıklar bulunmaktadır. Bunlardan ilki çalışmanın metoduna ilişkindir. Nitel yöntem birçok işlevsel yön barındırmasının yanı sıra katılımcı sayısı konusunda sınırlılığa sahip olan bir araştırma yöntemidir. Bu bağlamda, bu çalışmada da katılımcı sayısı nicel yönteme göre oldukça kısıtlıdır. Aynı zamanda kısıtlı sayıdaki katılımcılarımızın tamamının oldukça genç olması bulgularımızın çok yönlülük göstermesini engellemiş olabilir.

Bir diğer sınırlılık görüşmelerin yapılaş şekliyle ilişkilidir. Birçok açıdan -ulaşım, maliyet, zaman- avantajlı olmasından dolayı görüşmeler tamamı online şekilde yürütülmüştür. Ancak, görüşmelerin online şekilde gerçekleştirilmesi bazı sınırlılıkları da beraberinde getirmiştir. Nitel yöntemle yürütülen araştırmalarda araştırmacının katılımcıları gözlemlemesi ve gözlemlerini not etmesi süreç içerisindeki önemli unsurlardan birisidir. Bu çalışmada görüşmelerin yüz yüze yapılamamış olması araştırmacının gözlem yapabilme olanağını tamamen olmasa dahi belli oranda kısıtlamıştır.

Katılımcılarımızın herhangi bir klinik değerlendirmeye tabi tutulmaması yahut tanılama yapılmaması yahut katılımcıların klinik örneklemden seçilmemesi de önemli bir eksiklik olarak değerlendirilebilir.

Araştırmaya dair son sınırlılık ise çalışmanın duyurusunun online ortamlarda yapılmış olmasıdır. Online ortamda yapılan duyurular çeşitli çevrelere ve olabildiğince fazla

kişiyi ulaşmayı sağlasa da online mecralardan uzak olan, özellikle orta yaş üstü, bireylere ulaşmayı zorlaştırmaktadır. Mevcut çalışmada da katılımcıların tamamı genç bireylerden oluşmaktadır. Bu açıdan, elde edilen bulgular Türkiye popülasyonundaki tüm uyumsuz hayal kurmadan muzdarip kişileri yansıtmıyor olabilir.

Mevcut çalışmanın sınırlılıkları göz önüne alındığında gelecekte uyumsuz hayal kurmaya dair yapılacak olan çalışmalara birkaç önerimiz olacaktır. Öncelikle dile getirmek gerekir ki özellikle Türkçe literatür bağlamında bu konuya dair araştırmaların kısıtlılığı dikkate alındığında nicel yahut nitel yapılacak olan her çalışma bu alana dair önemli bir katkı olacaktır. Bunu yanı sıra bu çalışmanın yalnızca online ortamlarda paylaşıldığı düşünüldüğünde toplumun her kesimine ulaşacak araştırmaların yapılması uyumsuz hayal kurma konusunun daha kapsamlı şekilde ele alınmasını sağlaması açısından oldukça faydalı olacaktır. Son öneri, gelecekte yapılacak olan nitel ya da karma yöntemli çalışmalar için olacaktır. Gerçekleştirilecek olan görüşmelerin, araştırmacıya gözlem yapma fırsatı vermesi açısından, yüz yüze yapılmasının çalışmaların verimliliğini artıracığı düşünülmektedir.

REFERANSLAR

- Abu-Rayya, H. M., Somer, E., ve Knane, H. (2020). Maladaptive daydreaming is associated with intensified psychosocial problems experienced by female survivors of childhood sexual abuse. *Violence Against Women*, 26(8), 825–837. <https://doi.org/10.1177/1077801219845532>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.
- Adler, A. (2016). Çocuk eğitimi (K. Şipal, Çev.), Say Yayınları
- Aron, A. R., ve Poldrack, R. A. (2006). Cortical and Subcortical Contributions to Stop Signal Response Inhibition: Role of the Subthalamic Nucleus. *The Journal of Neuroscience*, 26(9), 2424-2433. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.4682-05.2006>
- Aston-Jones, G., Rajkowski, J., Kubiak, P., ve Alexinsky, T. (1994). Locus coeruleus neurons in monkey are selectively activated by attended cues in a vigilance task. *The Journal of Neuroscience*, 14(7), 4467-4480. <https://doi.org/10.1523/jneurosci.14-07-04467.1994>
- Baltacı, A. (2017). Nitel Veri Analizinde Miles-Huberman Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3 (1), 1-14. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/aeusbed/issue/30008/290583>
- Baltacı, A. (2019). Nitel Araştırma Süreci: Nitel Bir Araştırma Nasıl Yapılır?. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5 (2), 368-388. DOI: 10.31592/aeusbed.598299
- Bassett, J. F. (2007). Psychological Defenses Against Death Anxiety: Integrating Terror Management Theory and Firestone's Separation Theory. *Death Studies*, 31(8), 727-750. <https://doi.org/10.1080/07481180701490628>
- Bigelsen, J., ve Schupak, C. (2011). Compulsive fantasy: Proposed evidence of an under-reported syndrome through a systematic study of 90 self-identified non-normative fantasizers. *Consciousness and Cognition*, 20(4), 1634-1648. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.concog.2011.08.013>
- Bigelsen, J., Lehrfeld, J. M., Jopp, D. S., ve Somer, E. (2016). Maladaptive daydreaming: Evidence for an under-researched mental health disorder. *Consciousness and Cognition*, 42, 254–266. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.03.017>.
- Boyatzis, R.E. (1998). Transforming qualitative information: thematic analysis and code development. Sage.
- Braun, V., ve Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi: 10.1191/1478088706qp063oa

- Brenner, R., Somer, E., ve Abu-Rayya, H. M. (2022). Personality traits and maladaptive daydreaming: Fantasy functions and themes in a multi-country sample. *Personality and Individual Differences*, 184, 111194. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111194>
- Callard, F., Smallwood, J., Golchert, J., ve Margulies, D. (2013). The era of the wandering mind? Twenty-first century research on self-generated mental activity [Perspective]. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00891>
- Onwuegbuzie, A. J., ve Collins, K. M. (2007). A typology of mixed methods sampling designs in social science research. *Qualitative Report*, 12(2), 281-316.
- Creswell, J. W. (2002). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative*. Prentice Hall Upper Saddle River, NJ.
- Creswell, J. W. (2013). *Steps in conducting a scholarly mixed methods study*.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Devers, K. J., ve Frankel, R. M. (2000). Study design in qualitative research--2: Sampling and data collection strategies. *Education for Health*, 13(2), 263. DOI:10.1080/13576280050074543
- Dey, I. (1993). *Qualitative Data Analysis: A User-Friendly Guide for Social Scientists*. London: Routledge Publications.
- Ferrante, E., Marino, A., Guglielmucci, F., ve Schimmenti, A. (2022). The mediating role of dissociation and shame in the relationship between emotional trauma and maladaptive daydreaming. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 9(1), 27–39. <https://doi.org/10.1037/cns0000253>
- Freud, S. (1983). I. Creative Writers and Daydreaming. In E. Kurzweil ve W. Phillips (Ed.), *Literature and Psychoanalysis* (pp. 19-28). New York Chichester, West Sussex: Columbia University Press. <https://doi.org/10.7312/kurz91842-003>
- Glausiusz, J. (2009). Devoted to Distraction-Finally, a scientific reason to space out: How daydreaming actually prepares you for challenges and kick-starts creativity. *Psychology Today*, 42(2), 84.
- Green, T., West, M., ve Somer, E. (2020). Maladaptive daydreaming and emotional regulation difficulties: A network analysis. *Psychiatry Research*, 285, 112799. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112799>.
- Guba, E. G. and Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. *Handbook of qualitative research*, 2(105), 163-194.

- Henderson, B. B., Gold, S. R., ve McCord, M. T. (1982). Daydreaming and curiosity in gifted and average children and adolescents. *Developmental Psychology*, 18(4), 576–582. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.18.4.576>
- Herscu, O. (2015). When life becomes a dream: The relationship between maladaptive daydreaming, childhood trauma, absorption, social anxiety, and addiction to daydreaming in a non-clinical student sample (Unpublished master's thesis). School of Social Work, University of Haifa, Haifa, Israel.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., ve Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237. <https://doi.org/10.1177/1745691614568352>
- Janet P (1909) Les névroses. Paris: Ernest Flammarion.
- Kılıç, S. (2013). Örnekleme yöntemleri. *Journal Of Mood Disorders*, 3 (1), 44-6. <https://doi.org/10.5455/jmood.20130325011730>
- Killingsworth, M. A., ve Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932–932. DOI: 10.1126/science.1192439
- Klinger, E. (1971). Structure and functions of fantasy. Wiley-Interscience.
- Klinger, E. (1987). The power of daydreams. *Psychology Today*, 21(10), 36.
- Klinger, E. (2012). Daydreaming and fantasizing: Thought flow and motivation. In Handbook of imagination and mental simulation (pp. 225-239). Psychology Press.
- Seligman, M. E. P., ve Yellen, A. (1987). What is a dream? *Behaviour Research and Therapy*, 25(1), 1-24. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7967\(87\)90110-0](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7967(87)90110-0)
- Maxwell, J. A. (1996). Qualitative research design: An interactive approach. Sage Publications, Inc.
- Metin, S., Gocmen, B., Metin, B. (2022). Turkish validity and reliability study of maladaptive daydreaming. *Psychiatry and Behavioral Sciences*, 12(1), 1-6. <https://doi.org/10.5455/PBS.20210907111754>
- Naidu, I., Priya, A. J., ve Devi, G. (2018). The hidden benefits of daydreaming. *Drug Invention Today*, 10(11).
- Perales, J. C., King, D. L., Navas, J. F., Schimmenti, A., Sescousse, G., Starcevic, V., van Holst, R. J., ve Billieux, J. (2020). Learning to lose control: A process-based account of behavioral addiction. *Neuroscience ve Biobehavioral Reviews*, 108, 771-780. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.12.025>

- Pietkiewicz, I. J., Necki, S., Bańbura, A., ve Tomalski, R. (2018). Maladaptive daydreaming as a new form of behavioral addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 838-843. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.95>
- Poerio, G. L., ve Smallwood, J. (2016). Daydreaming to navigate the social world: What we know, what we don't know, and why it matters. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(11), 605-618. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/spc3.12288>
- Poerio, G. L., Totterdell, P., Emerson, L.-M., ve Miles, E. (2015). Love is the triumph of the imagination: Daydreams about significant others are associated with increased happiness, love and connection. *Consciousness and Cognition*, 33, 135-144. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.concog.2014.12.011>
- Regis, M. (2013). *Daydreams and the Function of Fantasy*. Springer.
- Robinson, S., Woods, M., Cardona, F., Baglioni, V., ve Hedderly, T. (2014). Intense imagery movements: a common and distinct paediatric subgroup of motor stereotypies. *Developmental Medicine ve Child Neurology*, 56(12), 1212-1218. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/dmcn.12518>
- Russel, S., Carrey, C. (2020) *Narrative terapide temel uygulamalar (İ. Eskioğlu Aydın, Çev.) Kaknüs Yayınları*
- Sándor, A., Bugán, A., Nagy, A., Bogdán, L. S., ve Molnár, J. (2021). Attachment characteristics and emotion regulation difficulties among maladaptive and normal daydreamers. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01546-5>
- Sándor, A., Bugán, A., Nagy, A., Nagy, N., Tóth-Merza, K., ve Molnár, J. (2021). Childhood traumatization and dissociative experiences among maladaptive and normal daydreamers in a Hungarian sample. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02223-3>
- Sándor, A., Münnich, Á., ve Molnár, J. (2020). Psychometric properties of the Maladaptive Daydreaming Scale in a sample of Hungarian daydreaming-prone individuals. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(3), 853-862. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00050>
- Schimmenti, A., Sideli, L., La Marca, L., Gori, A., ve Terrone, G. (2020). Reliability, Validity, and Factor Structure of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS–16) in an Italian Sample. *Journal of Personality Assessment*, 102(5), 689-701. <https://doi.org/10.1080/00223891.2019.1594240>
- Schimmenti, A., Somer, E., ve Regis, M. (2019). Maladaptive daydreaming: Towards a nosological definition. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 177(9), 865-874. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.08.014>
- Singer, J. L. (2014). *Daydreaming and fantasy*. London and New York: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315778679>

- Singer, J. L. (1966) *Daydreaming*. New York: Random House.
- Singer, J. L. (1975). Navigating the stream of consciousness: Research in daydreaming and related inner experience. *American Psychologist*, 30(7), 727–738. <https://doi.org/10.1037/h0076928>
- Soffer-Dudek, N., Somer, E., Abu-Rayya, H. M., Metin, B., ve Schimmenti, A. (2021). Different cultures, similar daydream addiction? An examination of the cross-cultural measurement equivalence of the Maladaptive Daydreaming Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 1056-1067. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00080>
- Soffer-Dudek, N. ve Somer, E. (2018) Trapped in a daydream: Daily elevations in Maladaptive Daydreaming are associated with daily psychopathological symptoms. *Frontiers in Psychiatry* 9(194). <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00194>.
- Soffer-Dudek, N., Lassri, D., Soffer-Dudek, N., ve Shahar, G. (2015). Dissociative absorption: An empirically unique, clinically relevant, dissociative factor. *Consciousness and Cognition*, 36, 338-351. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.07.013>
- Soffer-Dudek, N., Somer, E., Abu-Rayya, H. M., Metin, B., ve Schimmenti, A. (2021). Different cultures, similar daydream addiction? An examination of the cross-cultural measurement equivalence of the Maladaptive Daydreaming Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 1056-1067. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00080>
- Somer, E., Lehrfeld, J., Bigelsen, J., ve Jopp, D. S. (2016). Development and validation of the Maladaptive Daydreaming Scale (MDS). *Consciousness and Cognition*, 39, 77-91. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.concog.2015.12.001>
- Somer, E. (2002). Maladaptive Daydreaming: A Qualitative Inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32(2), 197-212. <https://doi.org/10.1023/A:1020597026919>
- Somer, E. (2013). From adaptive fantasy to dissociative psychopathology: On forms of daydreaming. *Clinical Corner, ISSTSD News*, 31(2), 3–4.
- Somer, E. (2018). Maladaptive daydreaming: Ontological analysis, treatment rationale; a pilot case report. *Frontiers in the Psychotherapy of Trauma and Dissociation*, 1(2), 1–22. doi:10.XXXX/ftpd.2017.0006
- Somer, E., ve Herscu, O. (2017). Childhood trauma, social anxiety, absorption and fantasy dependence: Two potential mediated pathways to maladaptive daydreaming. *Journal of Addictive Behaviors, Therapy ve Rehabilitation*, 6(3), 1–5. <https://doi.org/10.4172/2324-9005.1000170>

- Somer, E., Abu-Rayya, H. M., ve Brenner, R. (2021). Childhood trauma and maladaptive daydreaming: Fantasy functions and themes in a multi-country sample. *Journal of Trauma ve Dissociation*, 22(3), 288-303. <https://doi.org/10.1080/15299732.2020.1809599>
- Somer, E., Abu-Rayya, H. M., Schimmenti, A., Metin, B., Brenner, R., Ferrante, E., Göçmen, B., ve Marino, A. (2020). Intensified maladaptive daydreaming is associated with COVID-19 social distancing, pre-existing psychiatric diagnoses, and worsening of psychological dysfunction indices in a large multi-country sample. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 587455. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.587455>
- Somer, E., Soffer-Dudek, N., ve Ross, C. A. (2017). The comorbidity of daydreaming disorder (maladaptive daydreaming). *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 205(7), 525-530. doi: 10.1097/NMD.0000000000000685
- Somer, E., Soffer-Dudek, N., Ross, C. A., ve Halpern, N. (2017). Maladaptive daydreaming: Proposed diagnostic criteria and their assessment with a structured clinical interview. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 4(2), 176–189. <https://doi.org/10.1037/cns0000114>
- Somer, E., Somer, L., ve Halpern, N. (2019). Representations of maladaptive daydreaming and the self: A qualitative analysis of drawings. *The Arts in Psychotherapy*, 63, 102-110. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.12.004>
- Somer, E., Somer, L., ve Jopp, D. S. (2016b). Parallel lives: A phenomenological study of the lived experience of maladaptive daydreaming. *Journal of Trauma ve Dissociation*, 17(5), 561-576. <https://doi.org/10.1080/15299732.2016.1160463>
- Somer, E. (2018). Maladaptive daydreaming: Ontological analysis, treatment rationale; a pilot case report. *Frontiers in the Psychotherapy of Trauma and Dissociation*, 1(2), 1–22. <https://doi.org/10.XXXX/ftpd.2017.0006>.
- Somer, E., Somer, L., ve Jopp, D. S. (2016a). Childhood antecedents and maintaining factors in maladaptive daydreaming. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(6), 471–478. doi:10.1097/NMD.0000000000000507
- Storey, L. (2007). Doing interpretative phenomenological analysis. In E. Lyons ve A. Coyle (Eds.), *Analysing qualitative data in psychology* (pp. 51–64). Sage Publications Ltd. <https://doi.org/10.4135/9781446207536.d11>
- Strauss, A., ve Corbin, J. M. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Sage Publications, Inc.
- Taylor, P. L., Fulcomer, M., ve Taylor, F. Z. (1978). Daydreaming in the adolescent years: instrument development, factor analysis, and sex differences. *Adolescence*, 13(52), 735-750. <http://europepmc.org/abstract/MED/742476>

- Clarke, V. ve Braun, V. (2017) Thematic analysis, *The Journal of Positive Psychology*, 12:3, 297-298, DOI: 10.1080/17439760.2016.1262613
- Wen, H., Soffer-Dudek, N., ve Somer, E. (2022, June 9). Daily Feelings and the Affective Valence of Daydreams in Maladaptive Daydreaming: A Longitudinal Analysis. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/cns0000293>
- West, M. J., ve Somer, E. (2020). Empathy, Emotion Regulation, and Creativity in Immersive and Maladaptive Daydreaming. *Imagination, Cognition and Personality*, 39(4), 358–373. <https://doi.org/10.1177/0276236619864277>
- Witkin, M. (2019). Maladaptive daydreaming: Is it a “real thing”? *The Brown University Child and Adolescent Behavior Letter*, 35(2), 1-6. <https://doi.org/10.1002/cbl.30353>
- Yam, F. C. (2021). Examining the concept of maladaptive daydreaming using film analysis method. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 13, 27-39. <https://doi.org/10.18863/pgy.877490>
- Yanık, M. (2018). Bölünmüş zihinler: Dissosiyatif kimlik bozukluğu'nun tanı ve tedavisi. İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevleri.
- Zedelius, C. M., ve Schooler, J. W. (2016). The richness of inner experience: Relating styles of daydreaming to creative processes. *Frontiers in psychology*, 6, 2063. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02063>.

EKLER

EK A

SOSYO-DEMOGRAFİK BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz?

- Erkek
- Kadın

2. Doğum Yılıınız?

.....

3. Gelir düzeyinizi nasıl tanımlarsınız?

- Düşük
- Orta
- Yüksek

4. Eğitim Düzeyiniz?

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite

5. Daha önce herhangi bir psikiyatrik/psikolojik yardım aldınız mı?

Evet

Hayır

Evet ise kısaca açıklayınız.

.....

6. Bilinen herhangi bir psikiyatrik/psikolojik rahatsızlığınız var mı?

- Hayır
- Evet

Evet ise belirtiniz

.....

7. Bilinen herhangi bir nörolojik rahatsızlığınız var mı?

- Hayır
- Evet

Evet ise belirtiniz

.....

8. Daha önce psikiyatrik ilaç kullandınız mı?

- Evet
- Hayır

Evet ise ilacın adı

9. Hayatınız boyunca psikoterapi aldınız mı?

- Evet
- Hayır

Evet ise yaklaşık kaç seans aldınız?

.....



EK B
BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu çalışma, Psikolog Tahir Akyüz tarafından Prof. Dr. Medaim Yanık danışmanlığında yürütülen İbn Haldun Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı kapsamında tez çalışması için yapılmaktadır.

Araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde sizden yaşadığınız deneyimlerle ilgili bir dizi soruya cevap vermeniz beklenecektir. Soruları dikkatli bir şekilde okuyarak kendinize en uygun gelen cevabı vermeniz çalışmanın sıhhati açısından önem arz etmektedir. Bu sebeple lütfen soruları neyin doğru-yanlış veya iyi-kötü olduğunu gözetmeksizin yaşadıklarınıza en uygun olacak şekilde cevaplayınız.

Bu araştırmada verdiğiniz cevaplar tamamen gizli tutulacak ve yalnızca araştırmacılar tarafından görülebilecektir. Vereceğiniz yanıtlardan elde edilen bulgular yalnızca bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılacaktır. Bu çalışmaya katılarak uyumsuz hayal kurma deneyiminin ve ilişkili faktörlerin incelenmesine yardımcı olarak bilime katkıda sunmuş olacaksınız. Araştırmanın öngörülen psikolojik, fiziksel ve sosyal bir riski yoktur.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllüğe dayalıdır. Araştırmadan istediğiniz zaman çekilebilir ya da katılmayı reddedebilirsiniz. Araştırmadan çekilmeniz durumunda yanıtlarınız araştırmaya dahil edilmeyecektir.

Katkılarınız için teşekkürler.

Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz olduğundan aşağıdaki iletişim bilgisi ile araştırmacıya ulaşabilirsiniz:

Tahir Akyüz (Araştırmacı)

Bu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. Bilgilendirilmiş onamı okudum, anladım. İstedikimde araştırmadan çekilebileceğimi ve onayımı geri alabileceğimi anladım.

Evet

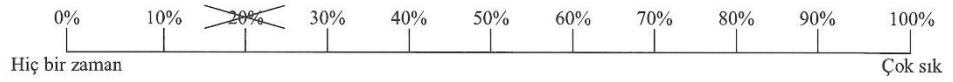
EK C

MALADAPTİF GÜNDÜZDÜŞÜ ÖLÇEĞİ

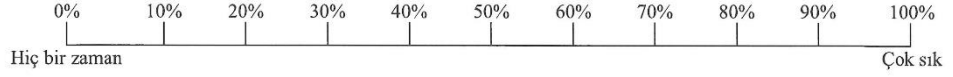
MDS
Page 1 of 3

Maladaptif Gündüzdüşü Ölçeği (MDS-16)
Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp
(Türkçe çeviri: Vedat Şar, 2017)

Aşağıdaki soruları yanıtlarken lütfen geçen ay içerisindeki hayal kurma (gündüzdüşü) yaşantılarını dikkate alınız. Başka zamana ait ise belirtiniz. Deneyimlerinize en uygun şıkkı seçiniz. Örneğin: Bazı insanlar kendilerini hayale o kadar çok kaptırırlar ki nerede olduklarını unuturlar. Hayal kurma sırasında nerede olduğunuzu unutmaya ne sıklıkla olmaktadır? Örnekte yanıt olarak % 20 seçilmiştir.



1. Bazı insanlar, belirli müziklerin hayal kurmayı başlattığını farkederler. Müzik sizin hayal kurmanızı ne ölçüde aktif hale getirmektedir?



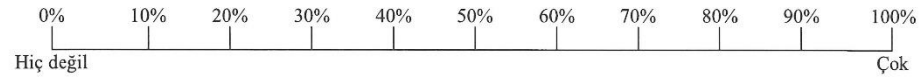
2. Bazı insanlar, dış dünyadaki bir olayın bölüdüğü hayal kurma durumuna devam etme gereksinimi duyarlar. Dış dünyadaki bir olay sizin hayal kurmanızı bölüdüğünde, sizin yarım kalan hayal kurma durumuna olabildiğince çabuk dönme gereksiniminiz ya da isteğiniz ne kadar güçlüdür?



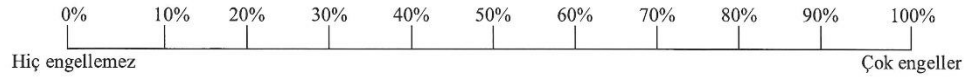
3. Hayal kurma durumunuza ne sıklıkla ses veya yüz ifadesi değişikliği eşlik eder? (örneğin gülme, konuşma veya çene çalma)?



4. Belirli bir zaman diliminde gerçek dünyadaki sorumluluklarınız yüzünden hayal kurmadığınızda hayal kurmak için uygun bir zaman bulmayı ne kadar dert edersiniz?



5. Bazı insanlarda hayal kurma durumu günlük iş veya görevlerine engel olur. Sizin hayal kurma durumunuz basit gündelik işleri yapma kapasitenizi ne kadar etkiler?



6. Bazı insanlar, hayal kurmaya harcadıkları zamanın miktarı konusunda endişeli veya sıkıntılı olurlar. Siz, halen hayal kurmaya harcadığınız zamanın miktarını ne kadar dert ediyorsunuz?



7. Önemli veya zor bir şeyle karşılaştığınızı bildiğinizde dikkatinizi vermek veya o işi bitirmek için göreve odaklanmak veya hedefe ulaşmak amacıyla hayal kurmaktan uzak durmak sizin için ne kadar zordur?



8. Bazı insanlar, kendi hayal kurma durumlarının kendileri için en önemli şeyleri engellediğini farketmişlerdir. Kendi hayal kurma durumunuzun sizin tümüyle yaşam amaçlarınızı başarmanıza engel olduğu hissini ne ölçüde duyuyorsunuz?



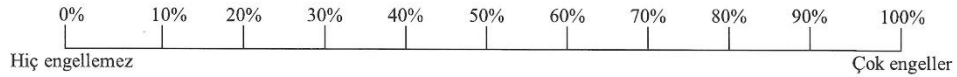
9. Bazı insanlar, kendi hayal kurma eğilimlerini kontrol altına almakta veya sınırlamakta zorlanırlar. Hayal kurma eğiliminizi kontrol altında tutmak sizin için ne ölçüde zordur?



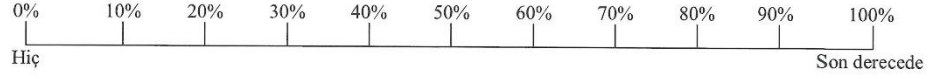
10. Bazı insanlar, dış dünyadaki bir olay hayal kurmalarını engellediğinde öfkelenirler. Dış dünya sizin hayal kurmanızı engellediğinde genellikle ne kadar öfkelenirsiniz?



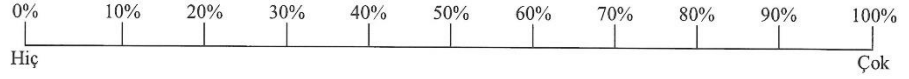
11. Bazı insanlar, kendi hayal kurma eğilimlerinin akademik/mesleki veya kişisel başarılarını engellediğini farkederler. Sizin hayal kurma eğiliminiz akademik/mesleki başarılarınızı ne ölçüde engellemektedir?



12. Bazı insanlar, hayal kurmayı başka şeylere tercih ederler. Siz diğer insanlarla yakın ilişki kurmak veya sosyal aktivitelere katılıp hobi edinmektense hayal kurmayı ne ölçüde tercih edersiniz?



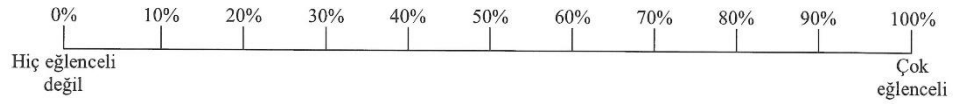
13. Sabah uyandıgınızda ilk olarak hayal kurmaya hemen başlamak için ne kadar güçlü bir eğilim duyarsınız?



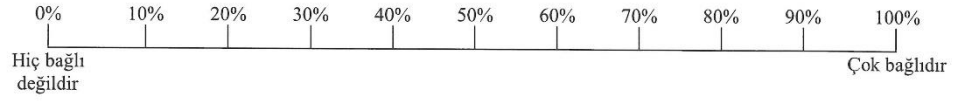
14. Sizin şimdiki hayal kurma durumunuza, yürüme, ayaklarınızı veya ellerinizi sallama gibi fiziksel aktiviteler ne sıklıkla eşlik etmektedir?



15. Bazı insanlar, hayal kurmayı severler. Siz hayal kurarken bu durumunuzu ne kadar rahatlatıcı veya zevkli bulursunuz?



16. Bazı insanlar için müzik dinlemedikleri zaman hayal kurma durumlarını sürdürmek zordur. Sizin hayal kurmanız müzik dinlemenin eşlik etmesine ne ölçüde bağlıdır?



Reference: Somer, E., Bigelsen, J., Lehrfeld, J. & Jopp, D. (2015). The 16-item Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16).

EK D

GÖRÜŞME SORULARI

Aşağıdaki sorular katılımcılara görüşme esnasında sorulacak sorulardır. Sorular, tez danışmanı Medaim Yanık gözetmenliğinde hazırlanmıştır.

1. Kişisel bilgiler

- a. Yaş:
- b. Eğitim durumu:
- c. Meslek:
- d. Medeni durumu:

2. Tipik bir hayal kurma deneyiminizi anlatır mısınız?

- a. Hayallerinin içerikleri, oluşturdukları karakterler, mekanlar nelerdir?
- b. Her seferinde farklı bir hayal dünyası mı kurarsınız yoksa aynı hayal dünyasını devam mı ettirirsiniz?
- c. Hayal kurmaya ne kadar vakit harcanıyor?
- d. Hayal kurarken yapılan fiziksel hareketler var mı?
- e. Hayal kurmayı tetikleyen unsurlar nelerdir?
- f. Hayalleriniz bir sebeple bölündüğünde ne yaparsınız?

3. Neden hayal kurarsınız?

- a. Hayal kurmak sizin için ne ifade ediyor?
- b. Hayal kurmak hayatınızı nasıl etkiliyor?
- c. İlk hayal kurmaya ne zaman başladınız?
- d. Hayal dünyasında yaşamayı mı gerçek dünyada yaşamayı mı tercih edersiniz?
- e. Yardım arayışınız oldu mu?
- f. Benim sormadığım, sizin belirtmek istediğiniz bir şey var mı?

EK E
ETİK KURUL İZİNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 01.07.2022-15060



T.C.
İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu Başkanlığı

Sayı : E-71395021-020-15060
Konu : Tahir AKYÜZ-Etik Kurul Kararı

01.07.2022

İLGİLİ MAKAMA

Kurulumuza başvuran Tahir AKYÜZ'ün "Uyumsuz Hayal Kuranların Hayal Kurma Deneyimlerinin İncelenmesi" isimli projesi; amaç, araştırma türü, veri toplama araçları, süreç ve işlemler, veri analizleri dikkate alınmak suretiyle 20.06.2022 tarihinde değerlendirilerek 2022/06-9 karar numarası ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi arz/rica ederim.

Prof. Dr. Alev ERKİLET
Başkan

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSUA33ZZ4

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/ibn-haldun-universitesi-ebys>

Adres: Başak Mah. Ordu Cad. No:3 P.K. 34480 Başakşehir / İstanbul

Telefon:0212 692 0212 Faks:0212 551 6464

Kep: ihu@hs01.kep.tr e-Posta: info@ihu.edu.tr Elektronik Ağ: www.ihu.edu.tr

Bilgi için: Neslihan Pala

Unvanı: Sekreter



Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

Ad ve Soyad:

Tahir Akyüz

Eğitim:

2014 – 2018 Psikoloji Lisans, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi,
Türkiye

2018 – 2022 Klinik Psikoloji Yüksek Lisans, İbn Haldun Üniversitesi,
Türkiye

İş Deneyimi:

2021 – 2021 Özel Nar Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi