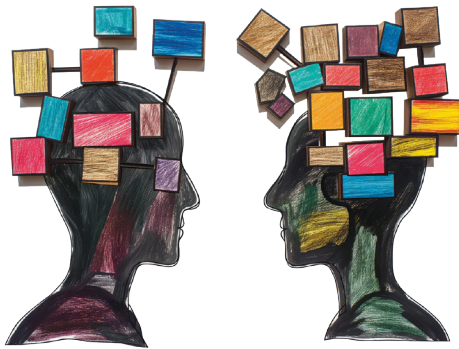


5. ULUSLARARASI KATILIMLI BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI PSİKOTERAPİLER KONGRESİ

"Psikoterapide Çatı Kavram Olarak Bilişsel Davranışçı Terapi"

30 Nisan - 3 Mayıs 2026
ODTÜ KKM, Ankara

BİLDİRİ ÖZETLERİ KİTABI

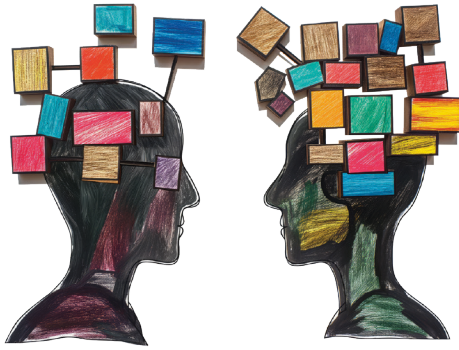


5. ULUSLARARASI KATILIMLI BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI PSİKOTERAPİLER KONGRESİ

"Psikoterapide Çatı Kavram Olarak Bilişsel Davranışçı Terapi"

30 Nisan - 3 Mayıs 2026
ODTÜ KKM, Ankara

SÖZLÜ BİLDİRİLER





SB 3 - Maladaptif Hayal Kurma Deneyimleri: Nitel Literatürün Sistemik Derlemesi

Zeynep Züleyha Kablama Yardım, Medaim Yanık, Burcu Uysal

İbn Haldun Üniversitesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye

AMAÇ

Uyumsuz Hayal Kurma (Maladaptive Daydreaming- MD), bireyin yoğun ve kompulsif bir fantezi eylemiyle karakterize, günlük işlevselliğini bozan psikolojik bir durumdur. Bu eylem, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) perspektifinden sıklıkla bir “işlevsel olmayan baş etme mekanizması” veya “duygusal kaçınma stratejisi” olarak değerlendirilmektedir. Bu sistemik derlemenin amacı, MD deneyimi yaşayan bireylerin öznel yaşantılarını ele alan nitel çalışmaları sentezleyerek; fenomenin bilişsel-davranışçı bir çerçevede anlaşılmasına ve klinik müdahale programlarına zemin oluşturacak temaların belirlenmesine katkı sağlamaktır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma süreci, PRISMA 2020 yönergelerine uygun olarak yürütülmüştür. Çalışmanın kapsamı ve araştırma soruları; nitel araştırmaların doğasına uygun olan SPIDER modeli temel alınarak yapılandırılmıştır. Protokolü PROSPERO veri tabanına kaydedilen çalışma kapsamında; PubMed, Scopus ve Web of Science üzerinden yapılan taramalarda toplam 565 kayda ulaşılmıştır. Duplikelerin temizlenmesinin ardından kalan 509 çalışma, asıl araştırmacı denetiminde iki araştırma asistanı tarafından bağımsız olarak başlık ve özet taramasına tabi tutulmuştur. Rayyan platformu üzerinden körlüme (blinding) modu açık tutularak yürütülen bu süreçte, uyumsuzluklar asıl araştırmacı liderliğindeki uzlaşma toplantıları ile giderilmiştir. Bu aşamada kriterleri karşılamayan 475 çalışma dışlanmış ve toplam 34 çalışma tam metin değerlendirmesi aşamasına aktarılmıştır.

BULGULAR

Analiz süreci devam etmekte olup, belirlenen 34 çalışmanın tam metni, asıl araştırmacı denetiminde çift-körlüme yöntemiyle incelenmek üzere üç araştırma asistanı arasında paylaştırılmıştır. Tam metin incelemeleri tamamlanan çalışmalar, nitel sentez yöntemlerinden tematik analiz ile değerlendirilecektir. Beklenen bulgular; MD deneyiminin duygusal düzenleme işlevi, gerçek dünyadan kopuşu pekiştiren bilişsel süreçler, kontrol kaybı ve davranışsal bağımlılık benzeri sürdürücü faktörler etrafında şekillenen ana temaları ortaya çıkarması yönündedir. Bu temaların, MD vakalarının kişiye özgü bilişsel-davranışçı formülasyonu için kanıta dayalı veriler sunması öngörülmektedir.

SONUÇ

Bu çalışma, literatürde MD üzerine yapılan nitel araştırmaları sistemik bir protokolle sentezleyen kapsamlı derlemelerden biridir. İbn Haldun Üniversitesi bünyesinde yürütülen bu araştırmadan elde edilecek sonuçların, MD’nin henüz netleşmemiş tanısal sınırlarını belirlemeye katkı sağlaması ve bu fenomenin klinik formülasyonu için rehber niteliği taşıması beklenmektedir. Sentezlenen verilerin, farkındalık (mindfulness) temelli müdahaleler ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi BDT stratejilerinin MD vakalarına adaptasyonunda klinisyenlere yol göstereceği düşünülmektedir.

ANAHTAR KELİMELER: Uyumsuz Hayal Kurma, Derleme, Nitel