

İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DİSSOSİYATİF KİMLİK BOZUKLUĞU
HASTALARININ HAYAL KURMA DENEYİMLERİNİN
İNCELENMESİ: NİTEL BİR ÇALIŞMA

BETÜL SENA LİKOĞLU

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. MEDAİM YANIK

İSTANBUL, 2023

İBN HALDUN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DİSSOSİYATİF KİMLİK BOZUKLUĞU
HASTALARININ HAYAL KURMA DENEYİMLERİNİN
İNCELENMESİ: NİTEL BİR ÇALIŞMA

BETÜL SENA LİKOĞLU

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. MEDAİM YANIK

İSTANBUL, 2023

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

Unvanı – Adı Soyadı

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: Betül Sena Likoğlu

İmza:

ÖZ

DISSOSİYATİF KİMLİK BOZUKLUĞU HASTALARININ HAYAL KURMA DENEYİMLERİNİN İNCELENMESİ: NİTEL BİR ÇALIŞMA

Likoğlu, Betül Sena

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Öğrenci Numarası: 194028020

Open Researcher and Contributor ID (ORC-ID): 0009-0006-8260-8336

Ulusal Tez Merkezi Referans Numarası: 10590293

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Medaim Yanık

Aralık 2023, 80 Sayfa

Hayal kurmak, insanların sıklıkla deneyimlediği normal bir fenomendir. Ancak yaşın ilerlemesi ile birlikte hayal kurmaya ayrılan sürenin azalması beklenmektedir. Bu süre azalmazsa, hayal kurma uyumsuz bir hale gelebilir ve kişide sosyal, akademik, mesleki işlevsizliklere sebep olabilir. Dissosiyatif kimlik bozukluğu (DKB) toplumda %1 oranında görülmesine rağmen ruh sağlığı çalışanları tarafından tanısı ve tedavisi eksik olan bir bozukluktur. Daha önce birçok çalışmada, uyumsuz hayal kurma ve dissosiyasyon arasındaki ilişki gösterilmiştir. Ancak şimdiye kadar dissosiyatif kimlik bozukluğu ve uyumsuz hayal kurma arasındaki ilişki incelenmemiştir. Bu çalışmanın amacı DKB hastalarının hayal kurma deneyimlerini derinlemesine incelemektir. Çalışmada 6'sı kadın, 2'si erkek toplamda 8 katılımcı yer almıştır. Katılımcılar ile online görüşmeler yapılarak yarı yapılandırılmış görüşme soruları sorulmuştur. Çalışmanın analizinde, kişilerin hayal kurma deneyimlerini incelemeyi amaçladığı için, niteliksel araştırma yöntemlerinden Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz kullanılmıştır. Analiz için MAXQDA 2022 programından yararlanılmıştır. Analiz sonucu 5 ana tema ve 14 alt tema bulunmuştur. Ana temalar (1) hayallerin içerikleri, (2) hayal kurma nedenleri, (3) hayal kurmanın yol açtığı sorunlar, (4) hayal kurarken yapılan fiziksel hareketler ve (5) dissosiyatif kimlik bozukluğunun hayal kurmalarındaki etkisi şeklindedir. Hayallerin içerikleri ana teması; fantastik hayaller, ideal benlik hayalleri, arkadaşlık ve romantik ilişkilere yönelik hayaller şeklindedir. Hayal kurma nedenleri ana teması; duygusal ihtiyaçları karşılama, sıkıntı ve stresten

kaçınma alt temalarından oluşmaktadır. Hayal kurmanın yol açtığı sorunlar gerçek hayatla uyumsuzluk, işlevselliklerinin bozulması, olumsuz psikolojik etkiler ve hayal kurmaya harcanan vakit alt temalarını içermektedir. Hayal kurarken yapılan fiziksel hareketler hayalin içeriğine uygun hareketler ve hayalin içeriğinden bağımsız hareketlerden oluşmaktadır. Son olarak DKB'nin hayal kurmalarındaki etkisi ana teması ise detaylandırma, alterlerin hayal kurmadaki etkisi ve süreklilik alt temalarını içermektedir. Araştırma sonucu elde edilen bulgular, DKB hastalarının hayal kurma deneyimlerinin uyumsuz hayal kurma ile pek çok benzerlik gösterdiği ve alterlerin hayallerini çeşitli şekillerde etkilediğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu, Hayal Kurma Deneyimi, Nitel Çalışma, Uyumsuz Hayal Kurma, Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz

ABSTRACT

AN EXAMINATION OF THE DAYDREAMING EXPERIENCES OF PATIENTS WITH DISSOCIATIVE IDENTITY DISORDER: A QUALITATIVE STUDY

Likoğlu, Betül Sena

MA in Clinical Psychology

Student ID: 194028020

Open Researcher and Contributor ID (ORC-ID): 0009-0006-8260-8336

National Thesis Center Reference Number: 10590293

Thesis Supervisor: Prof. Medaim Yanık

December 2023, 80 Pages

Daydreaming is a normal phenomenon that people often experience. However, with increasing age, the time spent on dreaming is expected to decrease. If this time is not reduced, daydreaming may become maladaptive and cause social, academic and occupational dysfunctions. Although dissociative identity disorder (DID) is seen in the %1 of the society, it is a disorder that is poorly diagnosed and treated by mental health professionals. Many studies have previously shown the relationship between maladaptive daydreaming and dissociation. However, the relationship between dissociative identity disorder and maladaptive daydreaming has not been examined so far. The aim of this study was to examine the daydreaming experiences of DID patients in depth. A total of 8 participants, 6 women and 2 men, took part in the study. Online interviews were held with the participants and semi-structured interview questions were asked. In the analysis of the study, Interpretive Phenomenological Analysis, one of the qualitative research methods, was used as it aimed to examine participants' daydreaming experiences. MAXQDA 2022 program was used for analysis. As a result of the analysis, 5 main themes and 14 sub-themes were found. The main themes are (1) the content of dreams, (2) reasons for daydreaming, (3) problems caused by daydreaming, (4) physical movements while daydreaming, and (5) the effect of dissociative identity disorder on daydreaming. The main theme of the content of daydreams was fantasy daydreams, ideal self daydreams and friendship and romantic relationship daydreams. The main theme of reasons for daydreaming consists of the

sub-themes of meeting emotional needs and avoiding distress. Problems caused by daydreaming include the sub-themes of incompatibility with real life, impaired functionality, negative psychological effects and time spent daydreaming. The physical movements performed while daydreaming consist of movements appropriate to the content of the daydream and movements independent of the content of the daydream. Finally, the main theme of the effect of DID on daydreaming includes detailing, the influence of alters on daydreaming and continuity. The findings of the study show that the daydreaming experiences of DID patients show many similarities with maladaptive daydreaming and that alters affect their daydreams in various ways.

Key Words: Daydreaming Experience, Dissociative Identity Disorder, Interpretative Phenomenological Analysis, Maladaptive Daydreaming, Qualitative Study.

TEŞEKKÜR

Bu araştırma için beni yönlendiren, karşılaştığım zorlukları bilgi ve tecrübesi ile aşmamda yardımcı olan, pes ettiğim noktada yüksek lisans sürecimi tamamlamama olanak sağlayan değerli danışman hocam Prof. Dr. Medaim Yanık'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Çok değerli geri bildirimleriyle tezimi geliştirmeme katkı sağlayan Dr. Öğr. Üyesi Burcu Uysal ve Dr. Öğr. Üyesi Şeyda Eruyar'a çok teşekkür ederim.

Tezim için katılımcı bulma sürecime destek olan Uzm. Psk. Kadriye Slocum İnce'ye teşekkür ediyorum.

Tezimin her aşamasında beni destekleyen ve ilerlemem için güç veren, ablam Saliha Dursun ve yüksek lisans sürecine geri dönmemi sağlayan değerli dostum Büşra Nur Tutuk'a sonsuz sevgilerimi sunarım.

Son olarak, bu araştırma sürecinin her adımında yanımda olan ve desteği ile bu süreci tamamlamamı sağlayan sevgili eşim Tarık Likoğlu'na müteşekkirim.

Betül Sena Likoğlu

İSTANBUL, 2023

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii
SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
BÖLÜM I GİRİŞ.....	1
1.1. Hayal Kurma	1
1.2. Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu.....	2
1.3. Araştırmanın Problemi.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.5. Araştırma Soruları.....	5
BÖLÜM II LİTERATÜR TARAMASI.....	6
2.1. Uyumsuz Hayal Kurma.....	6
2.1.1. Uyumsuz Hayal Kurmanın İşlevleri	6
2.1.1.1. Stres ve Acıdan Kaçınma	6
2.1.1.2. Yakın İlişki ve Arkadaşlık Hayalleri	7
2.1.1.3. Güç ve İdeal Benlik Hayalleri.....	7
2.1.1.4. Yaratıcılıklarının Gelişmesi	7
2.1.2. Hayallerin Detayı	8
2.1.3. Uyumsuz Hayal Kurmanın Yol Açtığı Sıkıntılar.....	8
2.1.4. Uyumsuz Hayal Kurmada Kinestetik Elementler	10
2.1.5. Uyumsuz Hayal Kurma ve Çocukluk Travmaları.....	10
2.1.6. Uyumsuz Hayal Kurmanın Komorbid Olduğu Bozukluklar	11
2.1.7. Uyumsuz Hayal Kurmaya Farklı Yaklaşımlar.....	11
2.2. Dissosiyatif Bozukluklar ve Uyumsuz Hayal Kurma	13
2.2.1. Dissosiyatif Emilim	14
2.2.2. Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu ve Uyumsuz Hayal Kurma.....	15
2.3. Dissosiyatif Bozukluklar ve Fantezi Yatkınlığı	16
2.4. Teorik Arka Plan.....	17
BÖLÜM III METODOLOJİ VE UYGULAMA.....	19
3.1. Araştırma Yöntemi.....	19

3.2. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz.....	19
3.3. Örneklem.....	20
3.4. Veri Toplama Araçları	21
3.4.1. DSM-IV Dissosiyatif Bozukluklar için Yapılandırılmış Görüşme Çizelgesi (SCID-D).....	21
3.4.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	23
3.5. Süreç	23
3.6. Verilerin Analizi	24
3.7. Araştırmanın Güvenirliği	25
BÖLÜM IV BULGULAR.....	27
4.1. Hayallerin İçerikleri	28
4.1.1. Arkadaşlık ve Romantik İlişkilere Yönelik Hayaller.....	28
4.1.2. İdeal Benlik Hayalleri	29
4.1.3. Fantastik Hayaller	31
4.2. Hayal Kurma Nedenleri	32
4.2.1. Sıkıntı ve Stresten Kaçınma.....	32
4.2.2. Duygusal İhtiyaçları Karşılama	36
4.3. Hayal Kurmanın Yol Açtığı Sorunlar	39
4.3.1. Gerçek Hayatla Uyumsuzluk	39
4.3.2. İşlevselliklerinin Bozulması.....	40
4.3.3. Olumsuz Psikolojik Etkileri	43
4.3.4. Hayal Kurmaya Harcanan Vakit	44
4.4. Hayal Kurarken Yapılan Fiziksel Hareketler.....	45
4.5. Dissosiyatif Kimlik Bozukluğunun Hayal Kurmalarındaki Etkisi	47
4.5.1. Detaylandırma.....	47
4.5.2. Alterlerin Hayal Kurmalarındaki Etkisi.....	48
4.5.2.1. Alterlerin Duygu Durumlarına Göre Şekillenen Hayaller	48
4.5.2.2. Alterlerin İsteklerine Göre Şekillenen Hayaller.....	49
4.5.2.3. Hayalleri Kuran Kimlik	50
4.5.3. Süreklilik.....	53
BÖLÜM V TARTIŞMA VE SONUÇLAR.....	55
5.1. Hayallerin İçerikleri	55
5.2. Hayal Kurma Nedenleri	57
5.3. Hayal Kurmanın Yol Açtığı Sorunlar	58

5.4. Hayal Kurarken Yapılan Fiziksel Hareketler.....	61
5.5. Dissosiyatif Kimlik Bozukluğunun Hayal Kurmalarındaki Etkisi	61
5.6. Sonuç.....	62
5.7. Çalışmanın Sınırlılıkları.....	64
5.8. Uygulayıcılara ve Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler.....	64
REFERANSLAR.....	66
EKLER.....	74
EK A	74
EK B	77
EK C	78
EK Ç	79
ÖZGEÇMİŞ.....	80

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgileri	21
Tablo 3.2. Katılımcıların SCID-D Puanları	22
Tablo 4.1. DKB Hastalarının Hayal Kurmalarına İlişkin Ana Temalar ve Alt Temalar	27



SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ

APA	Amerikan Psikiyatri Birliği
DEHB	Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
DES	Dissosiyatif Yaşantılar Ölçeği
DKB	Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu
DSM	Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
MAXQDA	Nitel ve Karma Yöntemler İçin Veri Analizi Yazılımı
YFA	Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Hayal Kurma

Hayal kurma, “dikkatin devam eden bir görevden veya dışsal algısal durumdan uzaklaşması olarak ortaya çıkabilen, bildirilen düşünce, imgeleme veya iç monolog dizisi” olarak tanımlanabilecek bir olgudur (Singer ve Antrobus, 1963, s. 188). Bir kişinin uyanık düşüncelerine müdahale eden, uyarandan bağımsız veya görevle alakasız bilişsel aktivitedir (Hoyt vd., 1989). Hayal kurma, içeriği doğrudan karşıdaki uyarıcı ile ilgili olmadığı için uyarıcıdan bağımsız içsel olarak üretilirken; mevcut hedeflerin tamamlanmasıyla ilgili olmadığı için de görevle ilgili değildir (Poerio vd., 2016). Hayaller, fanteziler içerebilir; bu nedenle temaları fantastik olabilir ama aynı zamanda gerçekçi de olabilir.

Fantezi kavramını ve hayal (daydream) kavramını ayırmak önemlidir. Fantezi kişinin sadece kendi zevki için bilinçli bir şekilde oluşturduğu, daha ayrıntılı ve uzun süren bir kavram iken hayal (daydream) kendiliğinden başlayan, iç veya dış uyaranlar tarafından tetiklenebilen ancak onlardan bağımsız devam eden bir dizi kısa ilişkili düşünce veya görüntü olarak deneyimlenir (Butler, 2016).

Hayal kurmak doğası gereği normal ve evrensel bir kavramdır (Klinger, 2009). Her insan tarafından deneyimlenen, yaygın ve uyumsuz olmayan bir fenomendir (Singer, 1966). Bazı araştırmalar hayal kurmanın, gün içindeki tüm düşüncelerin yarısını içerdiğini bildirmiştir (Killingsworth ve Gilbert, 2010). Singer (1966), hayal içeriklerinin ilk sistematik incelemesini gerçekleştirmiştir. Yıllar boyu devam eden araştırmaları sonucu 3 farklı hayal kurma tarzı ortaya koymuştur. Bunlar; olumlu-yapıcı hayal kurma, suçluluk- disforik hayal kurma ve zayıf dikkat kontrolüdür (Singer, 1975). Olumlu yapıcı hayal kurma, yaratıcı düşünce ve içsel düşünceden keyif alma ile ilişkilidir (McMillan vd., 2013). Suçluluk-disforik hayaller, başarısızlık odaklı, suçlu ve düşmanca imgelerden meydana gelen rahatsız edici içsel düşünce ile

ilişkilidir (Schimmenti vd., 2019). Zayıf dikkat kontrol tarzı ise önündeki görevden kolayca zihninin kayması, sıkılması ve hayallerin içeriğini detaylandırmada zorluk çekme ile ilişkilidir (Blouin-Hudon ve Zelenski, 2016). Bu sonuçlar, hayal kurmanın sağlıklı ve sorunlu biçimleri arasındaki farkı ortaya koymaktadır (Schimmenti vd., 2019).

Hayal kurmanın öğrenme sürecini, düşünme ve planlama yapmayı destekleme, yaratıcılığı geliştirme ve yaşamdaki olumsuzluklar ile başa çıkmaya yardımcı olma gibi çeşitli işlevleri vardır (Glausiusz, 2009; Killingsworth ve Gilbert, 2010; McMillan vd., 2013). Ancak hayal kurmanın normal biçimi, içsel imgeler karşı konulmaz ve zaman alıcı hale geldiğinde, birey bu zihinsel davranış üzerindeki kontrolünü kaybettiğinde ve bu nedenle ciddi sıkıntı ve işlevsel bozulma yaşadığında uyumsuz hale gelir (Somer, 2002; Sandor vd., 2021).

1.2. Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu

Dissosiyatif bozukluklar “bilinç, hafıza, kimlik, duygu, algı, beden temsili, motor kontrol ve davranışın normal entegrasyonunda bir bozulma ve/veya süreksizlik” olarak tanımlanmaktadır (APA, 2013). Dissosiyatif bozuklukların kategorileri; dissosiyatif kimlik bozukluğu, depersonalizasyon/derealizasyon bozukluğu, dissosiyatif amnezi, diğer tanımlanmış dissosiyatif bozukluk ve diğer tanımlanmamış dissosiyatif bozukluktur. Dissosiyatif kimlik bozukluğu, dissosiyatif bozuklukların en kronik ve karmaşık türüdür (Sar, 2011). Çünkü dissosiyatif bozuklukların tüm belirtilerini taşır. DSM- 5’e göre dissosiyatif kimlik bozukluğunun tanı kriterleri şu şekildedir (APA, 2013):

- I. İki ya da daha çok ayrı kişilik durumu ile belirli kimlik bölünmesi (alter kimliklerin varlığı),
- II. Sıradan bir unutkanlıkla açıklanamayacak bir şekilde, günlük olayları, önemli kişisel bilgileri veya travmatik olayları hatırlarken yineleyici boşluklar olması (dissosiyatif amnezi),
- III. Bu belirtilerin, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte düşmeye neden olması,

IV. Bu bozukluğun, genel kabul gören kültürel ya da dinsel bir uygulamanın bir bölümü olmaması.

DKB hastalarında öncelikle alter kimlikler ve host kimlik ayrımı yapılmalıdır. Alter kimlikler "sınırlı bir davranış repertuarı ve bir dizi duruma bağlı anı ile hakim bir duygulanım, benlik duygusu (beden imajı dahil) etrafında örgütlenmiş oldukça ayırık bilinç durumları" olarak tanımlanmıştır (Putnam, 1989). Alter kimliklerin mevcut tanımları, kendi benlik ve eylemlilik duygusuna sahip ayrı zihinsel durumlar oluşturdukları varsayımına dayanmaktadır (Öztürk ve Şar, 2016). Host kimlik ise, kişinin çoğu zaman kontrolünü elinde tuttuğu kişilik durumudur. (2016). Dissosiyatif kimlik bozukluğunun şiddet derecesine göre, alter kimlikler bedeni kontrol edebilir, duygudurumunu etkileyebilir, host kimliğin yerine geçebilir ve hatta host kimliği pasif duruma geçirmek için uğraşabilir.

Alter kimlikler, bireyin travmatik bir olay karşısında gösterdiği tepki sonucu ortaya çıkar. Kişi, travmatik olay kendi başına değil de başkasının başına gelmiş gibi davranır. Bir baş etme stratejisi olarak olarak başlayan bu durum daha sonra dissosiyatif bozukluğa dönüşür. Kişinin yaşadığı travmatik olayı başarısız bir şekilde işlemesi, alter kimliklerin ortaya çıkmasına neden olur ve host kimlik, alter kimliklerin ortaya çıkmasından sonra travmayı hiç işleyemez (Öztürk ve Şar, 2016). Kişinin yaşadığı her zorlu veya travmatik olay, alterler tarafından işlenir. Böylece birden fazla alter ortaya çıkar.

Oluşan her alter kimlik, farklı bir yargıya ve algıya sahiptir. Alterlerin baskın olarak hissettiği duygular farklıdır. Alterlerin kendi algıladıkları herhangi bir cinsiyeti, kökeni yada yaşı olabilir ve genelde farklı isimleri vardır. DKB nin şiddetine göre alter kimlik beden kontrolünü aldığı anda, host kimlik yaşananları hiç hatırlamayabilir ya da bir kısmını hatırlayabilir. Yani bazı durumlarda tam amnezi yaşanırken bazı durumlarda kısmi amnezi yaşanabilir.

Toplum örneklemelerinde dissosiyatif bozuklukların yaygınlığı %1,7 ile %18,3 arasında görünmektedir (Akyüz vd., 1999). Dissosiyatif bozuklukların psikiyatri polikliniği ve servislerinde görülme sıklığı %10'dur ve bunların %5,4'ünün

dissosiyatif kimlik bozukluğu olduğu görülmektedir (Sar, 2011). Genel popülasyonda dissosiyatif kimlik bozukluğunun yaygınlığı %1'dir (Sar vd., 2017).

1.3. Araştırmanın Problemi

Yaş ilerledikçe hayal kurmaya harcanan zamanın azalması beklenmektedir. Yaşları 17 ile 95 arasında değişen katılımcılarla yapılan boylamsal bir araştırmada, genç yetişkinlerin sık sık hayal kurdukları, yaşlı yetişkinlerin ise hayal kurmadıkları ve kursalar bile dikkatlerinin kolayca dağıldığı bulunmuştur (Giambra, 2000). Hayal kurma, yaşla birlikte azalmazsa veya kişinin çok zamanını alıyorsa, maladaptif yani uyumsuz bir hale gelebilir. Bigelsen ve Schupak (2011), aşırı hayal kurmanın uyumsuz bir düzeye gelebileceğini ve kişinin sosyal, akademik ve mesleki alanlarda işlevselliğin bozulabileceğini ifade etmiştir. İsrail toplum örnekleminde yapılan bir çalışmada, uyumsuz hayal kurmanın yaygınlığının %2.5 olduğu bulunmuştur (Soffer-Dudek ve Theodor-Katz, 2022).

Daha önce yapılan birçok çalışmada dissosiyatif bozukluklar ve uyumsuz hayal kurma arasındaki ilişki gösterilmiş olsa da dissosiyatif kimlik bozukluğu hastalarının hayallerinin kapsamlı bir şekilde incelendiği bir çalışma daha önce yapılmamıştır. Dissosiyatif kimlik bozukluğu klinik ortamlarda zaten az tanınırken, bir de uyumsuz hayal kurma ve dissosiyatif bozukluklar arasındaki ilişkiler gösterilmiş olmasına rağmen DKB hastalarının hayal kurma deneyimlerinin incelenmemiş olması bir sorundur. Bu çalışma da dissosiyatif kimlik bozukluğuna sahip kişilerin hayal kurma deneyimlerini derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Dissosiyatif kimlik bozukluğu genel popülasyonda ve klinik ortamlarda nadir görülen bir bozukluk değildir. Klinik ortamlarda görülme sıklığı %5.4 iken toplum örnekleminde yaygınlığı %1'dir (Sar, 2011; Sar vd., 2017). Ancak nadir görülen bir bozukluk olmamasına rağmen, psikiyatristler ve psikologlar tarafından yeterince tanınmamakta ve tedavi edilmemektedir. Bunun nedeni, psikiyatristlerin ve psikologların bu bozukluk hakkında yeterli eğitime sahip olmamasıdır. Dissosiyatif kimlik bozukluğunu tanıyamadıkları için hastaları da doğru bir şekilde tedavi

edemezler. Bu nedenle dissosiyatif kimlik bozukluğu bir halk sağığı sorunudur (Sar, 2011; Yanık, 2018). Dissosiyatif bozukluklar ve uyumsuz hayal kurma arasındaki anlamlı ilişki daha önce yapılan birçok çalışmada gösterilmiştir (Rauschenberger ve Lynn, 2003; Somer, 2002; Soffer-Dudek ve Ross, 2017; Somer, 2018; Soffer-Dudek ve Somer, 2018). Ancak şimdiye kadar DKB hastalarının hayal kurma deneyimlerini derinlemesine inceleyen bir çalışma bulunmamaktadır. Bu çalışma, DKB hastalarının hayal kurma deneyimlerinin derinlemesine incelendiğı ilk çalışmadır. Bu araştırma sonucu elde edilen bulgular, DKB hastalarının daha iyi anlaşılmasını sağlayacak ve klinisyenlere yol gösterici olacaktır.

1.5. Araştırma Soruları

- I. Dissosiyatif kimlik bozukluğu hastalarının hayal kurma süreci nasıl işler?
- II. Dissosiyatif kimlik bozukluğu hastalarının hayallerinin içerikleri nelerdir?
- III. Hayal kurmaya günlük ne kadar vakit ayırırlar?
- IV. Hayal kurmanın DKB hastalarının yaşamlarına etkisi nasıldır?
- V. Alterler, hayal kurma deneyimini etkiler mi?

BÖLÜM II

LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Uyumsuz Hayal Kurma

Uyumsuz hayal kurma (maladaptive daydreaming) kavramı ilk olarak Eli Somer (2002) tarafından tanımlanmıştır. Somer, uyumsuz hayal kurmayı “bağımlılık olarak deneyimlenebilen, insan etkileşiminin yerini alan ve/veya akademik, kişilerarası veya mesleki işlevsellğe müdahale eden ve/veya duygusal sıkıntı yaratan yoğun (süre ve/veya sıklık açısından) hayal kurma” olarak tanımlamıştır (Somer, 2002). Normal hayal kurma ile uyumsuz hayal kurma arasındaki farkları ortaya koymak önemlidir, çünkü her hayal kurma uyumsuz değildir. Uyumsuz hayal kurma, normal hayal kurma deneyiminden; uyanık zamanın yarısından fazlasını hayal kurmak için harcamak, hayal kurmayı kontrol edememek, hayallerin çok daha detaylı ve zengin olması, hayal kurmanın bazı sıkıntılara sebep olması, hayallere çok daha derin dalma ve orada bulunma faktörleri açısından ayrılmaktadır (Bigelsen vd., 2016; Soffer-Dudek vd., 2020)

2.1.1. Uyumsuz Hayal Kurmanın İşlevleri

Uyumsuz hayal kuran kişilerin, yıllar boyu bu kadar çok hayal kurmayı sürdürmesinin pragmatik tarafları elbette ki vardır. Bu bölümde, hayal kurmanın bu kişilere sağladığı işlevsel unsurlardan bahsedilecektir.

2.1.1.1. Stres ve Acıdan Kaçınma

Hayal kurmanın en önemli işlevi gerçek hayattaki sıkıntılardan ve sorunlardan kaçmaktır (Somer, 2002; Somer vd., 2020; Yousaf vd., 2020; Soffer-Dudek ve Theodor Katz, 2022). Kişiler, yaşamlarındaki olumsuz durumlardan uzaklaşmak için hayal dünyasına sığınmaktadırlar. Hayal dünyası onlar için bir kaçış yeri olmuştur. Sadece acı verici olayların kendisinden uzaklaşmak için değil, geçmişteki olayların acı

veren hatıralarından uzaklaşmak için de hayal dünyasını kullanmaktadırlar. Bir çalışmada katılımcılar, hayal kurmanın acı veren duygularını düzenlemede yardımcı olduğunu söylemiştir (Somer vd.,2020). Gerçek hayattaki kötü olaylardan kaçınmanın yanında yaşamlarında deneyimleyemedikleri pozitif duyguları, durumları da hayallerinde yaşayabilmektedirler (Bigelsen ve Schupak, 2011).

2.1.1.2. Yakın İlişki ve Arkadaşlık Hayalleri

Uyumsuz hayal kuran kişiler, hayalleri sayesinde gerçek dünyada deneyimleyemedikleri samimi, sıcak, sevgi dolu ortamı hayallerinde yaşamaktadırlar (Somer, 2002; Somer vd., 2020; Yousaf ve Ghayas, 2020). Ancak bu sevgi dolu ortam için yanıltıcı ifadesini kullanmakta fayda vardır. Çünkü daha sonra bu hayaller, gerçek hayattaki sosyal ilişkilerinin de sıkıcı gelmesine neden olmaktadır (Bigelsen ve Schupak, 2011; Soffer-Dudek ve Theodor Katz, 2022). Hayallerinde kendilerine sağladıkları sevgi ve sıcak dolu ortamı gerçek yaşamlarında kimse onlara sağlayamamaktadır. Bu da hayal dünyasındaki sosyal ilişkilerine daha da sıkı bağlanmalarına sebep olmaktadır.

2.1.1.3. Güç ve İdeal Benlik Hayalleri

Uyumsuz hayal kurma bozukluğuna sahip kişiler sosyal statü, güç ve ideal benlikle alakalı pek çok hayal kurmaktadırlar (Somer, 2002; Somer vd., 2016b; Somer vd., 2020; Brenner vd., 2022). Bu hayallerinde, ellerinde istedikleri güce sahiptirler. Bu güç; para, ün, şöhret şeklinde olabilir. Kişiler gerçek hayatta ulaşamadıkları sosyal statüye hayallerinde ulaşarak arzu ettikleri başarı ve tanınma duygusunu tatmin etmektedir.

2.1.1.4. Yaratıcılıklarının Gelişmesi

Uyumsuz hayal kuran kişilerin genellikle yaratıcılıkları gelişmiştir. Zihinlerinde sürekli zengin hikayelere sahip hayaller kurmak ve bunları devam ettirmek, bu özelliklerinin gelişmesini sağlamıştır (Somer vd., 2016b). Özellikle roman yazarlığı gibi sanatsallık ve yaratıcılık gerektiren meslek veya hobilere sahip kişiler için büyük bir kaynak olmaktadır. Bunun dışında, zihinlerindeki bu yaratıcılık sayesinde

sıkılmaları da azalmıştır. Zihinlerinin içinde sanki bir dizi/film oynuyor gibi sürekli onunla meşgul olunca, kendilerini de eğlendirmektedirler (Somer, 2002; Bigelsen ve Schupak, 2011; Brenner vd., 2022).

2.1.2. Hayallerin Detayı

Uyumsuz hayal kuran kişilerin hayallerini şekillendiren önemli özelliklerden biri; olay örgüsü, karakter, mekan ve geçmiş hikayeleri içeren, karmaşık ve ayrıntılı hayal düzeyidir (Bigelsen ve Schupak, 2011; Soffer-Dudek vd., 2020). Bu kişiler zihinlerinde bir film senaryosunu aratmayacak düzeyde detaylı ve karmaşık hikayeler kurmaktadır. Genellikle bir hikayeye başlayınca, her seferinde o hikayeyi devam ettirirler. Her hayal dünyasına girişlerinde bu hikayeyi, karakterleri genişleterek zengin bir sonuca ulaşırlar (Somer vd., 2016b).

2.1.3. Uyumsuz Hayal Kurmanın Yol Açtığı Sıkıntılar

Uyumsuz hayal kurmanın, bu kişilere sağladığı işlevsel unsurlar olsa da yol açtığı sıkıntılar daha fazladır. Uyumsuz hayal kuran kişiler, uyanık vakitlerinin %56- 57'sini hayal kurmak için harcamaktadır (Bigelsen ve Schupak, 2011; Bigelsen vd., 2016). Hayal kurmaya bu kadar çok vakit harcadıkları ve hayal kurmayı durduramadıkları için strese girmekte ve suçluluk duymaktadırlar. Hayal kurmayı durdurmaya çalışınca anksiyete ve sinir halinin ortaya çıktığı görülmüştür. Uyumsuz hayal kuran kişilerin kısır bir döngü içerisinde oldukları söylenebilir. 21 uyumsuz hayal bozukluğuna sahip katılımcıyla yapılan nitel bir araştırmada, katılımcıların strese girdiklerinde hayal dünyalarına başvurduğu ancak orada çok vakit geçirdikleri için daha çok stres yaşadıkları ve bunun üzerine tekrar hayal dünyalarına sığındığı bulunmuştur (Somer vd., 2016b). Ayrıca hayal kurmak için aşırı zaman harcamak, gerçekte yaşama duygusuna zarar verir ve kişinin dış dünyadaki uyaranlardan ziyade zihnindeki fantezilere odaklanması nedeniyle kişinin duyarsızlaşma ve derealizasyon yaşamasına neden olur (Soffer-Dudek ve Somer, 2018).

Başka bir çalışmada, hayal kurmanın daha yoğun ve zaman alıcı olduğu günlerde katılımcılar, diğer birçok psikopatolojik semptomun da yüksek düzeylerde olduğunu ve aynı zamanda o gün için negatif duyguların arttığını ve pozitif duyguların azaldığını

bildirmişlerdir (Soffer- Dudek ve Somer, 2018). Yine aynı çalışmada uyumsuz hayal kurmanın artmasından sonra negatif duyguların arttığı bulunmuştur. Yani uyumsuz hayal kurmanın keyif veren bir tarafı olmasına rağmen, hayal kurma sonrasında pozitif duygular artmamıştır, aksine negatif duygular artmıştır ve psikolojik sıkıntı yarattığı görülmüştür.

Birçok araştırma, uyumsuz hayal kuran kişilerin hayallerini durdumadıklarını ortaya koymuştur (Pietkiewicz vd., 2018; Greene vd., 2020; Soffer-Dudek ve Theodor Katz, 2022). Yani kişi hayal kurmayı bırakmak istese de bunu durduramamaktadır. Bunun sonucunda hayal kurmaya çok fazla vakit harcamaktadır. Hayal kurmaya bu kadar çok vakit harcayınca doğal olarak yaşamlarındaki hedefleri de sonuçsuz kalmaktadır.

Uyumsuz hayal kuran kişiler, günlük işlerini yaparken hayal kurmaya devam ettikleri için işlerini devam ettirseler de tamamen orada bulunmazlar (Bigelsen ve Schupak, 2011; Schimmenti vd., 2019). Çevrelerindeki kişiler tarafından genellikle kopuk, dalgın şeklinde nitelendirilirler.

Uyumsuz hayal kuran kişiler ile yapılan çalışmaların hepsinde katılımcıların belli bir oranda sosyal ilişkilerde sıkıntı yaşadıkları bulunmuştur. Bigelsen ve Schupak (2011), 90 uyumsuz hayal kuran kişi ile yaptıkları araştırmalarında katılımcıların %24'ünün sosyal beceriksizlik, sosyal kaygı veya kendilerini yalnız olarak algılama dahil olmak üzere bir dereceye kadar algılanan sosyal bozulma olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %9'u ise hiçbir arkadaşının ya da anlamlı bir ilişkisinin olmadığını, yalnızca hayallerinde anlamlı konuşmaların olduğunu söylemiştir. Sosyal ilişkileri iyi bir düzeyde olan katılımcılar ise yine de hayalleri, gerçek ilişkilere tercih ettiklerini belirtmiştir. Bu sadece sosyal ilişkiler için geçerli değildir. Uyumsuz hayal kuran kişiler gerçek hayat yerine hayal dünyasında kalmayı tercih etmektedir. Sabah uyandıklarında, gün içerisinde hemen hayal dünyasına girmek istemektedirler (Bigelsen vd., 2016; Pietkiewicz vd., 2018; Soffer-Dudek ve Theodor Katz, 2022).

Uyumsuz hayal kuranlar, başkalarının fantezi aktivitelerini öğrenmesinden utanç duyduklarını ve korktuklarını bildirmişlerdir (Bigelsen ve Schupak, 2011; Soffer-Dudek ve Somer, 2018; Schimmenti vd., 2019; Soffer-Dudek ve Theodor Katz, 2022).

Hayal dünyalarını arkadaşları ve aileleri de dahil olmak üzere başkalarından gizlemeye yönelik duydukları yoğun istek ve utanç, onlar için yine stres yaratmaktadır.

2.1.4. Uyumsuz Hayal Kurmada Kinestetik Elementler

Uyumsuz hayal kuranlar, hayallerine eşlik eden kinestetik elementlerden bahsemişlerdir. Bunlar temelde fiziksel canlandırma ve tekrarlayıcı fiziksel hareketlerdir (örn. eline bir obje alıp onu döndürme, sallanma veya yürüme) (Somer, 2002; Bigelsen ve Schupak, 2011; Bigelsen vd., 2016; Schimmenti vd., 2019). Bu hareketler, her seferinde hayallerine eşlik etmektedir. Kinestik aktivitelerin duysal süreci arttırdığı ve hayal kurma sürecini kolaylaştırdığı ve hatta hipnotik benzeri bir hayal kurma durumunu da kolaylaştırıldığı söylenmektedir (Somer, 2002; Robinson vd., 2014).

2.1.5. Uyumsuz Hayal Kurma ve Çocukluk Travmaları

Uyumsuz hayal kurma ve çocukluk travmaları arasındaki ilişki birçok araştırma tarafından ortaya konulmuştur. Çocuklukta yaşanan travmaların, uyumsuz hayal kurma riskini arttırdığı bulunmuştur (Abu-Rayya vd., 2020; Somer vd., 2020; Somer vd., 2019; Somer ve Herscu, 2017; Somer, 2002). Somer (2002) tarafından yürütülen nitel çalışmada 6 katılımcının hepsinin zorlu çocukluk dönemleri olduğu belirtilmiştir. Katılımcıların bazıları fiziksel ve cinsel istismara, bazıları ise psikolojik ve duygusal ihmale maruz kalmıştır. Katılımcıların hepsi yalnız bir çocukluk dönemi geçirmiştir ve yetişkinliklerinde de yalnızlardır. Yapılan araştırmalarda, çocukluk döneminde travmatik bir olaya maruz kalan veya çocukluklarında yalnızlık çeken kişilerin, hayal dünyalarına kaçma isteklerinin çok daha fazla olduğu bulunmuştur (Somer vd., 2016a; Somer vd., 2020; Sándor vd., 2021).

Ayrıca uyumsuz hayal kuran kişilerin normal hayal kuran kişilere göre önemli ölçüde daha çok travmatik deneyim yaşadıkları ortaya konulmuştur (Sándor vd., 2021). Uyumsuz hayal kuran kişilerin, çocukluklarında çok daha fazla olumsuz yaşantılara maruz kaldığı görülmüştür. Bu kişilerin, çocukluk döneminde ihmal, ayrılık, duygusal istismar, fiziksel istismar gibi çocukluk travmalarının her bir alt ölçeğinde önemli ölçüde daha yüksek puan aldığı bulunmuştur (Sándor vd., 2021).

Bazı çalışmalarda normal hayal kuran kişilerin, uyumsuz hayal kuran kişilere göre çocukluk travmalarında önemli bir fark bulunmamıştır. Ancak bu çalışmalar da çocukluk travmalarının, gerçeklikten kaçmak için hayal kurmayı motive ettiğini belirtmiştir (Bigelsen ve Schupak, 2011; Bigelsen vd., 2016).

2.1.6. Uyumsuz Hayal Kurmanın Komorbid Olduğu Bozukluklar

Uyumsuz hayal kurma, genellikle başka klinik durumlar ile bir arada görülmektedir. Bu klinik durumlardan bazılarında çok daha sık rastlanmaktadır. Uyumsuz hayal kurmada psikiyatrik komorbidite değerlendirilmesi yapılan bir çalışmada, uyumsuz hayal kuran kişilerin %74,4'ü üçten fazla ek bozukluk için ve %41,1'i dörtten fazla ek bozukluk için DSM-V tanı kriterleri karşılamıştır (Somer, 2018). Bunun dışında, 69 uyumsuz hayal bozukluğuna sahip katılımcı ile yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre, uyumsuz hayal kurmaya en sık eşlik eden bozukluk dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu %76,9 iken; %71,8'i anksiyete bozukluğu, %66,7'si depresif bozukluk, %53,9'u obsesif-kompulsif veya ilişkili bozukluk ve % 12,82'si dissosiyatif bozukluk olarak bulunmuştur (Somer vd., 2017).

2.1.7. Uyumsuz Hayal Kurmaya Farklı Yaklaşımlar

Yukarıdaki bulgular ile uyumlu olarak Somer, 2018 yılında yayımladığı bir makalede uyumsuz hayal kurmayı ontolojik olarak incelemiş ve uyumsuz hayal kurmayı 4 kategori ile ilgili olarak tanımlamıştır. Uyumsuz hayal kurmanın dissosiyatif bir bozukluk olabileceği, dikkatte bir sorun olabileceği, davranışsal bir bozukluk olabileceği veya obsesif-kompulsif spektrumunda bir bozukluk olabileceğini belirtmiştir. Uyumsuz hayal kurma ve dissosiyatif bozukluklar arasında ilişki bir sonraki başlıkta incelendiği için bu başlıkta yer verilmemiştir. Geri kalan 3 kategori sırası ile aşağıdaki şekilde açıklanmıştır.

Uyumsuz hayal kurmanın ilgili olabileceği bir kategori dikkat eksikliğidir. Uyumsuz hayal kuran kişiler, hayal kurarken dışsal faktörlere odaklanmada zorluk yaşarlar. DEHB bozukluğuna sahip kişilerde de aynı durum söz konusudur. Ayrıca, hayal kurmak DEHB'nin bir özelliği olarak tanımlanmaktadır. Dikkat eksikliği, uyumsuz hayal kuran kişilerin sık yaşadığı bir durumdur. Dikkatsizlik semptomlarını ölçen bir

Çalışmada uyumsuz hayal kuran kişiler, uyumsuz hayal kurmayan kişilere göre daha yüksek puan almıştır (Bigelsen vd., 2016). Ancak, uyumsuz hayal kuran katılımcıların %76.9'unun DEHB tanısı aldığı araştırmada katılımcılar, dikkat eksikliklerinin uyumsuz hayal kurmadan dolayı olduğunu, uyumsuz hayal kurmanın DEHB'den önce ortaya çıktığını ifade etmişlerdir (Somer vd., 2017). Araştırma sonucunda uyumsuz hayal kurmanın DEHB ile tek başına açıklanamayacağı sonucuna varılmıştır.

Uyumsuz hayal kurmanın ilişkili olabileceği diğer bir kategori davranışsal bozukluklardır. Bazı davranışlar, her ne kadar olumsuz sonuçlar doğursa da, yapıldıktan sonra kişiye kısa süreli bir haz verir. Bu haz, davranışın tekrarlanmasına sebep olur. Bazen bu, bağımlılık derecesine gelebilir. Madde bağımlılığına benzetilen bu durum, madde harici veya davranışsal bağımlılık olarak tanımlanmıştır (Somer 2018). Kişi, bu belirli davranışı sürekli yapmak ister, kendisini durduramaz. Bu bağlamda bakıldığında uyumsuz hayal kurma, davranış bağımlılığı ile benzerlik gösterir (Somer, 2018). Uyumsuz hayal kuran kişiler, güne başladıkları anda hayal kurmak istediklerini, hayal kuramadıkları zaman çok büyük bir arzu duyduklarını ve hayal kurmayı durdurmakta güçlük çektiklerini belirtmiştir (Bigelsen vd., 2016; Soffer-Dudek ve Theodor Katz, 2022).

Uyumsuz hayal kurmanın ilgili olabileceği diğer bir durum obsesif-kompulsif spektrumunda bir bozukluktur. Bazı araştırmacılar, davranışsal bağımlılıkların ve DSM-5'te madde ile ilişkili olmayan bozukluk olarak tek başına yer alan kumar oynama bozukluğunun obsesif-kompulsif bozukluğu spektrumu altında sınıflandırılabilceğini iddia etmiştir (Somer, 2018). Bunun yanında bazı araştırmaların sonucuna göre, hem uyumsuz hayal kurmanın hem de kumar oynama bozukluğunun obsesiflik-kompulsifliği etkileyen ilaçlara yanıt verdiği görülmüştür (Allen vd., 2003; Schupak ve Rosenthal, 2009). Hastalar ilaçlar sayesinde hayal kurmalarını kontrol altına alabilmiş ve kumar oynama dürtü ve davranışlarını azaltmışlardır. Bu tartışmalara göre, uyumsuz hayal kurmanın kompulsif özellikleri ile obsesif kompulsif spektrum bozuklukları arasında daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

2.2. Dissosiyatif Bozukluklar ve Uyumsuz Hayal Kurma

Daha önceki araştırmalarda, uyumsuz hayal kurmanın dissosiyasyonla ilişkili olduğu birçok araştırmacı tarafından ortaya konulmuştur (Bigelsen vd., 2016; Soffer-Dudek ve Somer, 2018; Ross, 2018; Sommer, 2002; Somer vd., 2017; Ross vd., 2020). Uyumsuz hayal kuranlar ile yapılan bir çalışmada, katılımcıların uyumsuz hayal kurmalarının daha yoğun ve daha zaman tüketici olduğu günlerde, dissosiyasyon seviyelerinin de daha yüksek olduğu görülmüştür (Soffer-Dudek ve Somer, 2018)

Dissosiyatif bozukluklar ve uyumsuz hayal kurma arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmanın sonucuna göre, uyumsuz hayal kurma bozukluğu semptomlarının dissosiyatif kimlik bozukluğu hastalarında yaygın olduğu bulunmuştur (Ross vd. 2020). Ayrıca karşılıklı olarak, uyumsuz hayal kurma bozukluğu yaşayan kişilerin, uyumsuz hayal kurma bozukluğu yaşamayan kişilere göre çok daha yüksek dissosiyasyon seviyesine sahip olduğu gösterilmiştir.

Bir çalışmada uyumsuz hayal kuran kişilerin normal hayal kuran kişilere kıyasla daha fazla kimlikte karmaşa ve parçalanma deneyimi yaşadıkları bulunmuştur (Sándor vd., 2021). Ayrıca uyumsuz hayal kuran kişiler, normal hayal kuran kişilere kıyasla dissosiyatif deneyimlerin her bir alt ölçeğinde önemli ölçüde daha yüksek puan almıştır. Kimlik karmaşası ve parçalanma alt ölçeğine ilişkin bulgular, aşırı hayal kuran kişilerin depersonalizasyon, derealizasyon, ve bilinçli kontrol olmadan ayrılmış alter kimliklerin değişimini deneyimlemeye daha yatkın olduklarını göstermektedir (Sándor vd., 2021).

Uyumsuz hayal kurmanın ve dissosiyatif bozuklukların farklı semptom özellikleri olsa da uyumsuz hayal bozukluğu birçok dissosiyatif unsur içermektedir (Soffer-Dudek ve Somer, 2018). Bu dissosiyatif unsurlardan en önemli faktör dissosiyatif emilimdir (absorption). Araştırmalar dissosiyatif yaşantılar ölçeğinin (DES) tüm alt ölçeklerinde, uyumsuz hayal kurma ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu ve emilim alt ölçeğinin en yüksek etki büyüklüğü ile en güçlü ilişkiye sahip olduğunu göstermiştir (Bigelsen vd., 2016; Somer, 2018; Ross vd., 2020).

2.2.1. Dissosiyatif Emilim

Dissosiyatif emilim, harici veya içsel bir uyarana tamamen dalma eğilimini temsil eden bir faktördür (Carlson ve Putnam, 1993). Dissosiyatif emilim, çevreye ilişkin farkındalığın kaybolduğu noktaya kadar dikkatin daralmasını içerir ve bu da otomatik pilot ile hareket etmeye yol açabilecek bir süreçtir (Soffer-Dudek ve Somer, 2022). Birçok insan günlük faaliyetlerle uğraşırken bu dalma deneyimini yaşar. Heyecanlı bir film izlerken ya da bir iş üzerinde çalışırken, uğraşılan faaliyete dalmak dikkat dağınıklığı potansiyelini azaltır, gerekli bilişsel kaynakların tahsisini artırır ve dikkat nesnesine tam olarak dahil olmaya izin verir (Butler, 2006). Bu boyutun normal ucunda otoyol hipnozu ya da aynı anda hayal kurarken bulaşık yıkamak gibi otomatikleştirilmiş davranışlarda bulunmak gibi yaygın deneyimler de yer almaktadır (Soffer-Dudek ve Somer, 2022). Dissosiyatif emilime eğilimi olan kişiler, bazı anlarda zamanın nasıl geçtiğinin farkında olmadıklarını bildirmektedir. Dissosiyatif emilim genellikle patolojik olmayan bir kavram olarak değerlendirilir. Ancak her zaman normal bir durum değildir. Dissosiyatif emilimin patolojik dissosiyon ile patolojik olmayan dissosiyona göre çok daha güçlü ilişkisi olduğu bulunmuştur (Tellegen, 1982). Dissosiyatif emilim, dissosiyatif bozukluklarda oldukça yaygındır.

Hayal kurma ile dissosiyasyon arasında, özellikle de hayal kurmanın sürükleyici (immersive) ve emici (absorption) boyutuyla tutarlı bir ilişki birçok araştırma tarafından ortaya konulmuştur (Bigelsen vd., 2016; Bigelsen ve Schupak, 2011; Somer vd., 2017; Soffer-Dudek ve Somer, 2018; 2022). Araştırmalar dissosiyatif emilimi, bireyin psikolojik ve bedensel unsurlarının entegrasyonunda bir azalmayı içeren, uyumsuz hayal kurma için potansiyel bir temel mekanizma olarak tartışmıştır. Başka bir deyişle, uyumsuz hayal kurmanın, kişinin hayal gücünde kendini kaybetmeye yönelik emici bir dissosiyatif eğilimden kaynaklanıyor olabileceğini söylemiştir (Soffer-Dudek ve Somer, 2018). Bir makalede, patolojik emilimin fantezi bağımlılığı ile birlikte, çocuklukta yaşanan olumsuzlukların ve sosyal izolasyonun uyumsuz hayal kurma üzerindeki etkisine aracılık ettiği tartışılmıştır (Somer ve Herscu, 2017). Biri fenomenolojik (Somer vd., 2016a) ve diğeri Grounded-Theory metodolojisine dayanan (Somer vd., 2016b) diğer iki çalışma, dissosiyatif bozuklukların bilinen işlevlerine benzer şekilde uyumsuz hayal kuran katılımcıların sürekli olarak

dissosiyatif emilimi, yalnızlığı ve duygusal istismarın acı veren sonuçlarını hafifletmenin bir yolu olarak kullandıklarını göstermiştir.

Bunlara ek olarak Soffer-Dudek ve Somer (2018; 2022) uyumsuz hayal kurmanın, en iyi bir dissosiyatif bozukluk olarak kavramsallaştırılabileceğini tartışmış ve altta yatan mekanizmanın dissosiyatif emilim olduğunu söylemiştir. Makale, uyumsuz hayal kurmanın, aşırı emilimin patolojik bir dışa vurumu ya da başka bir deyişle bir Dissosiyatif Emilim Bozukluğu (Dissociative Absorption Disorder) olduğunu öne sürmektedir (2022)

2.2.2. Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu ve Uyumsuz Hayal Kurma

Şimdiye kadar dissosiyatif bozukluklar ve uyumsuz hayal kurma ile ilgili çalışmalar yapılmış ve sonuçlarında dolaylı olarak dissosiyatif kimlik bozukluğundan bahsedilmiştir. Ancak doğrudan dissosiyatif kimlik bozukluğu ve uyumsuz hayal kurma arasındaki ilişki ile ilgili sadece bir çalışma bulunmaktadır. Ross (2018), bir vaka çalışması makalesinde uyumsuz hayal bozukluğunun, Satanik ritüel istismar geçmişine sahip DKB hastalarının tedavisindeki muhtemel önemini konu almıştır. Makalede ayrıca uyumsuz hayal bozukluğu ve DKB arasındaki farklılıklar ve benzerliklerden bahsetmiş ve uyumsuz hayal kurma bozukluğunun, karmaşık ve özellikle zengin iç dünyasına sahip olan DKB vakalarının tedavisinde kullanılabileceğini söylemiştir. Ancak makalesinde, çoğu DKB vakasının karmaşık ve zengin iç dünyalarına sahip olmadığını, bu sebeple uyumsuz hayal kurma vakalarından ayrıldığını belirtmiştir. Yalnızca satanik ritüel istismar ve zihin kontrolü geçmişine sahip olan kişilerin uyumsuz hayal kurma bozukluğunda olduğu gibi geniş iç dünyalarına sahip olduğunu tartışmıştır. Ritüel istismarın veya zihin kontrolünün olmadığı ve sınırlı sayıda alter kimliklerin bulunduğu DKB vakalarının, uyumsuz hayal kurma özelliklerini sınırlı bir dereceye kadar paylaştığını belirtmiştir. Çoğu DKB vakasında, uyumsuz hayal kurma ve DKB'nin farklı olduğunu, çünkü DKB'li bireylerin iç dünyasının ayrıntılı olmadığını, günde hayal kurmaya çok vakit ayırmadıklarını, hayallerinde geniş bir karakter kadrosunun olmadığını ve iç dünyada canlandırılan karmaşık, sürekli gelişen senaryolu hikayelerin olmadığını söylemiştir. Ross (2018), makalesinde uyumsuz hayal kurma ve DKB arasındaki ilişkiye bir yanıt

vermeye çalışmamış, yalnızca tartışmayı ve farklı düşünceleri teşvik etmek istediğini belirtmiştir.

Bu çalışma, Ross'un (2018) çalışmasından çeşitli yönlerden farklılık göstermektedir. Öncelikle bu çalışma, konu hakkında bir tartışmayı teşvik etmenin yanında DKB hastalarının hayal kurma deneyimleri ile ilgili bir cevaba ulaşmayı amaçlamaktadır. Ross, çalışmasında sadece Satanik ritüel istismar ve zihin kontrolü geçmişine sahip DKB hastalarından bahsetmiştir ve vaka örnekleme olarak da bu geçmişe sahip bir katılımcı seçmiştir. Bu çalışmada, katılımcıların yaşadıkları travma çeşitlerine dikkat edilmemiştir, DKB tanısı almış olmaları yeterli görülmüştür. Ayrıca Ross, çalışmasında DKB hastalarının hayal kurma deneyimlerini bilimsel bir yöntem ile incelememiş, bahsettiği çıkarımlara yıllar boyu sürdürdüğü çalışma deneyimi ile varmıştır. Çalışmasının amacı uyumsuz hayal kurmanın ritüel istismar geçmişine sahip DKB hastalarının tedavisinde yardımcı olabileceğini göstermektir.

Başka çalışmalar, uyumsuz hayal kurmanın birçok yön bakımından dissosiyatif bozukluklar ve DKB ile benzerlik gösterdiğini belirtmiştir. Bunlar iki bozukluğun da çocukluk döneminde başlaması, iç dünyadaki deneyimler için dış gerçeklikten kopma, emilim, hayaller aracılığı ile bireylerin geçici olarak alternatif kimlikleri benimseyebilmesi olarak sıralanabilir (Bigelsen ve Schupak, 2011; Soffer-Dudek ve Somer, 2018; Somer, 2019; Ross vd., 2020). Her iki bozuklukta da kişiler; kendisi ile özdeşleştirdiği, ideal benliği içeren, içsel olarak anlatılan karakterler yaratmaktadır (Soffer-Dudek ve Somer, 2022). Ancak uyumsuz hayal kuran kişilerin farklı karakterler yaratmasının, DKB'de gözlemlenenden daha ılımlı ve uyumlu bir versiyonu olduğu söylenmiştir. Uyumsuz hayal kuran kişilerin hayallerinde, karakterlerin kendilerine ait bir yaşam sürmeleri ve olay örgüsünün beklenmedik yönlerde gelişmesi mümkün değildir. Uyumsuz hayal kuran kişiler zihinlerindeki hayallerin içeriği üzerinde kontrole sahiptirler (Pietkiewicz vd., 2018).

2.3. Dissosiyatif Bozukluklar ve Fantezi Yatkınlığı

Fantezi, bir kişinin kendi zevkiden başka hiçbir amaç olmaksızın oluşturduğu kurgusal bir masal olarak tanımlanmıştır (Klinger, 1971). Fantezi yatkınlığı ise ilk olarak Wilson ve Barber (1983) tarafından ortalama bir insandan daha sık ve daha canlı bir

şekilde fantezi ve hayali faaliyetlerle meşgul olma eğilimi ile karakterize edilen bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Merckelbach vd., 2001). Bu bireyler, ortalamaya göre daha yüksek düzeyde hipnotize olma eğilimindedirler, paranormal inançları çoktur, fantezi kurmak için çok zaman harcarlar ve erken dönem çocukluk anılarını canlı bir şekilde hatırladıklarını, fantazilerine eşlik eden güçlü bedensel duyuları ve beden dışı deneyimler bildirirler (Duarte vd., 2022; Soffer-Dudek ve Somer, 2022; Somer vd., 2023).

Üniversite öğrencileri ile yapılan 2 farklı çalışmada, fantezi yatkınlığı yüksek olan kişilerde dissosiyatif semptomlar, fantezi yatkınlığı düşük olan kişilere göre daha fazla çıkmıştır (Rauschenberger ve Lynn, 1995; Waldo ve Merritt, 2000). Öğrencilerle yapılan başka bir çalışmada ise fantezi yatkınlığı yüksek olan katılımcıların %33'üne Tanımlanmamış Dissosiyatif Bozukluk (DDNOS) tanısı konulmuştur (Rauschenberger ve Lynn, 2003).

Çeşitli bozukluklara sahip psikiyatri hastalarıyla yapılan bir çalışmada, fantezi yatkınlığı ve dissosiyasyon arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur (Merckelbach vd., 2005). Bu da fantezi yatkınlığı ve dissosiyasyon arasındaki güçlü ilişkinin yalnızca sağlıklı bireylerde değil, orta ve şiddetli düzeyde psikolojik bozukluğu olan kişilerde de bulunduğunu göstermektedir.

2.4. Teorik Arka Plan

Bu çalışmanın arkasındaki model, travma temelli dissosiyasyon modelidir (trauma model of dissociation). Travma temelli dissosiyasyon modeli, “dissosiyasyonun, bireylerin travmatik bir olay sırasında ve sonrasında hayatta kalmalarını artıran psikobiyolojik bir tepki olduğunu” belirtmektedir (Myrick ve Brand, 2016). Dolayısıyla bu modele göre dissosiyasyon aslında bireylerin travmatik stresle başa çıkmak için gösterdikleri bir tepkidir. Dissosiyatif bozuklukların çocuklukta cinsel veya fiziksel istismar ve ihmal ile ilişkili olduğu birçok araştırmacı tarafından ortaya konulmuştur (Dalenberg vd., 2012; Ross vd., 2008; Putnam, 1985; Putnam ve Carlson, 1997; Sar, 2011; Kluemper ve Dalenberg, 2014; Yanık, 2018) . Travmatik bir olaya tahammül edemeyen kişi, travmatik olayı kendisinin değil de başkasının başına gelmiş gibi yapar. Bir kez ayrışan bireyler, stresli olaylarla baş etmelerine yardımcı olduğu

için buna alışırılar. Ayrıca, uyumsuz hayal kurmanın çocukluk ağı travmaları ile ilişkili olduğu araştırmalarla desteklenmektedir (Abu-Rayya vd., 2020; Somer ve Herscu, 2017; Somer, 2002). Travmatik ve stresli olaylara maruz kalan çocuklar, bir baş etme stratejisi olarak hayal kurmayı kullanırılar. Yaşadıkları sıkıntılı ortamdan ve yalnızlıktan kaçmanın hayalini kurarlar (Somer ve Herscu, 2017). Nitel alışmalar da dahil olmak üzere bilimsel araştırmalar, uyumsuz hayal kurmanın travma ile ilişkili dissosiyatif savunma mekanizmalarında kökleri olabileceği fikrini desteklemektedir (Soffer-Dudek ve Somer, 2022).



BÖLÜM III

METODOLOJİ VE UYGULAMA

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, örnekleme, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine dair bilgiler yer alacaktır.

3.1. Araştırma Yöntemi

Nitel araştırmalar bireylerin olayları nasıl anlamlandırdıkları, nasıl deneyimledikleri, ne tür anlamlar yükledikleri gibi öznel anlamlarla ilgilenir (Pietkiewicz ve Smith, 2014). Nicel araştırmalar, konu olan fenomenleri sayısal değerlere indirgeyerek istatistiksel analizler çıkarır ve nedensel ilişkilere odaklanırken, nitel analizde deneyimin niteliğine odaklanılır. Nitel araştırmalarda açık uçlu sorular, araştırmacıyı çalışılan konunun kilit alanlarına yönlendirmek için katılımcıların en ilgili buldukları alanlar hakkında bilgi vermelerini sağlar (Bigelsen ve Schupak, 2011). Araştırılan konu üzerinde katılımcıların bireysel algılarının ve deneyimlerinin açığa çıkarılmasına ve aydınlatılmasına odaklanılır.

DKB hastalarının hayal kurma deneyimleri hem kendi yaşantıları hem hastalığın etkisi gibi nedenlerden etkilenirken içsel dünyalarının nasıl olduğu, hayal kurmaya ne gibi anlamlar yüklediklerinin ortaya çıkarılmasında, kişinin öznel deneyimlerinin derinlemesine incelenmesi gerekmektedir. Bu nedenle çalışmada niteliksel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

3.2. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz

Bu araştırmada niteliksel araştırma yöntemlerinden Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz (YFA) ile çalışılmıştır. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analizin amacı, katılımcıların kişisel ve sosyal dünyalarını nasıl anlamlandırdıklarını ayrıntılı olarak araştırmaktır (Smith ve Osborn, 2003). Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz çalışmaları için ana değer, konu olan deneyimlerin, olayların ve durumların katılımcılar için

taşıdığı anlamlardır. Fenomenolojik çalışmalar, bireylerin bir fenomen veya kavramla ilgili yaşanmış deneyimlerinin ortak anlamını tanımlar (Creswell, 2013).

Literatürde hayal kurma deneyimini inceleyen çalışmaların çoğu niteliksel araştırma yöntemleri ile çalışmıştır (Bigelsen ve Schupak, 2011; Somer vd., 2016a; Somer, 2018; Merlo vd., 2019; Yousaf vd., 2021). Çalışmalarında küçük örneklem kullanan araştırmacıların Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz yöntemini tercih ettiği görülmüştür. Uyumsuz hayal kurmanın tanımlandığı ilk makalede Somer (2002), fenomenolojik analiz kullanmıştır. Bunun dışında uyumsuz hayal kuran kişilerin hayallerinin incelendiği başka çalışmalarda da yine YFA tercih edilmiştir (Somer vd., 2016b; Pietkiewicz vd., 2018; Somer vd., 2019; Yousaf vd., 2020). Bu çalışmada YFA'nın tercih edilmesinin sebebi hayal kurmanın DKB hastalarının örnekleminde daha önce incelenmemiş olması ve DKB'nin hayal kurmayı etkileyebileceği unsurları kapsamlı bir şekilde incelemektir.

3.3. Örneklem

YFA çalışmalarında özellikle amaçlı örnekleme ile çalışılmaktadır (Smith ve Osborn, 2003). Katılımcıların olabildiğince homojen bir örneklemeden oluşması önemlidir. Rastgele örnekleme yönteminden ise araştırma sorusunun önemli olacağı daha yakından tanımlanmış bir grup ile çalışılır (Smith ve Osborn, 2003). Bu çalışmada da amaçsal ve homojen örnekleme kullanılmıştır. DKB hastalarının hayal kurma deneyimlerinin incelenmesi amaçlandığı için hayal kurma deneyimini yaşayan DKB hastaları amaçsal ve homojen örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırmaya katılımcı bulmak için bir ruh sağlığı kliniğindeki uzman psikologlar ile görüşülmüş ve hayal kuran DKB danışanlarına çalışma hakkında bilgi vermeleri istenmiştir. Kabul eden uzman psikologlar, gerekli kriterleri taşıyan danışanlarına çalışmadan bahsetmiştir ve kabul eden kişiler araştırmacıya yönlendirilmiştir. Araştırmada dissosiyatif kimlik bozukluğu tanısı konulmuş 6'sı kadın 2'si erkek toplamda 8 kişi yer almaktadır. Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz çalışmaları küçük örneklem üzerinde yürütülmektedir (Smith ve Osborn, 2015). Katılımcılarla yapılan görüşmelerin transkripsiyonunu çıkarıp ayrıntılı analizler yapmak uzun zaman alır ve çalışmanın amacı katılımcıların algıları ve deneyimleri hakkında ayrıntılı olarak bir şeyler ortaya koymaktır. Bu sebeple küçük örneklem tercih edilmektedir. Çalışmaya katılım

kriterleri (1) 18 yaşımdan büyük olmak, (2) dissosiyatif kimlik bozukluğu tanısı almış olmak ve (3) hayal kurma deneyimi bulunmak şeklinde belirlenmiştir. Katılımcıların dissosiyatif kimlik bozukluğu tanısını doğrulamak için, araştırmaya dahil etmeden önce SCID-D uygulanmıştır. Katılımcıların hepsi aynı klinikten seçilmiştir. Katılımcılara ait sosyo-demografik bilgiler aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgileri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Eğitim Düzeyi	Medeni Hal
K1	Kadın	20	Lisans	Bekar
K2	Kadın	27	Lisans	Bekar
K3	Kadın	20	Lisans	Bekar
K4	Kadın	26	Lisans	Bekar
K5	Kadın	18	Lise	Bekar
K6	Erkek	24	Lisans	Bekar
K7	Kadın	18	Lise	Bekar
K8	Erkek	29	Lisans	Bekar

3.4. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada temel veri toplama aracı tez danışmanı gözetiminde araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme sorularıdır. SCID-D, katılımcıların araştırmaya katılım kriterlerinin uygunluğunu test etmek amacı ile kullanılmıştır.

3.4.1. DSM-IV Dissosiyatif Bozukluklar için Yapılandırılmış Görüşme Çizelgesi (SCID-D)

SCID-D, katılımcılardaki dissosiyatif bozuklukları ölçen yapılandırılmış bir görüşmedir (Steinberg, 1994). Araştırmacı tarafından yönetilen SCID-D, dissosiyasyonun beş belirtisini değerlendirir. Bu dissosiyatif belirtiler; amnezi, depersonalizasyon, derealizasyon, kimlik karmaşası ve kimlik değişikliğidir. Bu araştırmada SCID-D'nin Türkçe versiyonu (Şar vd., 1996) katılımcıların dissosiyatif kimlik bozukluğu tanısını doğrulamak amacıyla kullanılmıştır. Her bir dissosiyatif belirti, görüşme sonunda 1'den 4'e kadar puanlandırılmıştır. Puan karşılıkları şu

şekildedir; 1: Yok, 2: Hafif, 3: Orta, 4: Ağır. Aşağıdaki tabloda katılımcıların almış oldukları puanlar gösterilmiştir.

Tablo 3.2. Katılımcıların SCID-D Puanları

Katılımcı	K1	K2	K3	K4	K5	K6	K7	K8
Amnezi	2	3	3	2	2	2	4	4
Depersonalizasyon	4	3	2	2	3	1	4	2
Derealizasyon	2	2	2	3	2	1	3	2
Kimlik Konfüzyonu	4	4	4	3	3	4	4	4
Kimlik Değişimi	3	4	4	2	2	4	4	3
Toplam SCID-D Puanı	15	16	15	12	12	12	19	15

Bu puanlar dissosiyatif belirtilerin ağırlığını belirtmektedir, katılımcıların hangi dissosiyatif bozukluğa sahip olduğuna görüşme sonunda araştırmacı karar vermektedir. Katılımcılarla yapılan SCID-D görüşmeleri sonucu, çalışmadaki katılımcıların hepsi DKB tanısı almıştır. Yani DKB tanıları doğrulanmıştır.

SCID-D' nin mükemmel güvenilirliğe ve geçerliliğe sahip olduğu birçok araştırma tarafından gösterilmiştir (Steinberg vd. 1994; Steinberg, 1995; Somer vd., 2017; Mychailyszyn vd., 2020). SCID-D'nin Türkçe versiyonun geçerlilik ve güvenilirliğinin iyi derecede olduğu bulunmuştur (Kundakçı vd., 2014).

Bu çalışmada katılımcılara ayırıcı tanı testi yapılmamıştır. Çünkü katılım kriteri olarak katılımcıların DKB tanısı almış olması yeterli görülmüştür. Ancak SCID-D görüşmelerinin başında katılımcılara tedavi süreçleri, almış oldukları tanılar ve kullandıkları ilaçlar hakkında sorular sorulmaktadır. Katılımcılar içerisinde ayrı bir tanı aldığını söyleyen sadece K1 olmuştur. K1 DEHB tanısı aldığını ve concerta kullandığını belirtmiştir. Bunun dışında bazı katılımcılar DKB'nin sebep olduğu

depresyon ve kaygı semptomları sebebi ile ilaç kullanmaktadır. K2 prozac ve redepra, K3 prozac, K4 prozac, K5 cipralex ve K8 prozac kullandığını belirtmiştir.

3.4.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Yarı yapılandırılmış görüşme formu, katılımcıların hayal kurma deneyimlerini derinlemesine araştırmak amacıyla açık uçlu ve araştırmanın amacına uygun sorularla hazırlanmıştır. Görüşmenin başında katılımcıların sosyo-demografik bilgilerinin alınacağı 5 tane soru sorulmuştur. Geriye kalan 14 soru ise katılımcıların hayal kurma deneyimleri ile ilgilidir. Soruları hazırlarken alanında uzman tez danışmanından destek alınmıştır. Soruların yönlendirme içermemesine dikkat edilmiştir. Görüşme esnasında, katılımcının verdiği cevap belirsiz veya eksik bulunursa “Bunu biraz daha açar mısınız?” şeklinde ara sorular sorulmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşme soruları EK-C’de verilmiştir.

3.5. Süreç

Araştırma aynı klinikte tedavi gören kişilerle yapılmıştır. Klinikte görev yapan psikologlar, katılımcının onayını alarak araştırmacıya yönlendirmiştir. Yönlendirme yaparken katılımcıların 18 yaşından büyük olmasına ve DKB tanısı almış olmasına dikkat edilmiştir. Ayrıca katılımcılar seçilirken, hayal kuran DKB danışanlarının seçilmesi belirtilmiştir. Yönlendirilen kişiler ile öncelikle Zoom aracılığı ile online olarak SCID-D görüşmeleri yapılmıştır. Yönlendirilen tüm danışanların DKB tanısı test aracılığı ile doğrulanmıştır. Daha sonra katılımcılar ile başka bir gün yarı yapılandırılmış görüşme sorularının sorulduğu ikinci bir online görüşme yapılmıştır. Görüşme başında araştırmacı kendisini tanıtmıştır. Daha sonra katılımcının onayını alarak ses kaydını başlatmıştır. Görüşme başında katılımcının demografik bilgileri alınmış daha sonra hayal kurma deneyimleri ile ilgili sorularla devam edilmiştir. Görüşme soruları bittikten sonra katılımcıya eklemek istediği herhangi bir şey olup olmadığı sorulmuş ve görüşme sonlandırılmıştır. Görüşmeler ortalama olarak 30 dakika sürmüştür.

3.6. Verilerin Analizi

Katılımcılarla yapılan görüşmelerin transkripsiyonu yapılmış ve Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz yöntemiyle incelenmiştir. Daha sonra MAXQDA 2022 programı kullanılarak veri analizi yapılmıştır.

Verilerin analizi yapılırken Yorumlayıcı Fenomenolojik Analiz yöntemine uygun olarak aşağıdaki adımlar takip edilmiştir (Smith ve Osborn, 2003):

- I. Öncelikle katılımcılarla yapılan görüşmelerde ses kaydı alınmış ve bu kayıtların transkripsiyonları yapılmıştır. Katılımcılara görüşme sırasına göre verilen K1, K2, K3 gibi numaralara göre transkripsiyonları sırası ile tekrar tekrar okunmuştur. Bu okumalar sayesinde veriye aşinalık kazanılmıştır. Okumalar sırasında katılımcıların söylediği önemli ve ilginç ifadeler kenara not alınmıştır. Bu kısım “anahtar ifadelerin listelenmesi” olarak da adlandırılır.
- II. Daha sonra not alınan ifadeler veriye uygun olarak kodlanmıştır. Bu işlem yine K1 numaralı katılımcıdan başlamış ve sırası ile devam edilmiştir. Ortaya çıkarılan kodlar kendi aralarında ilişkilendirilerek temalara dönüştürülmüştür.
- III. Her katılımcı için izlenilen bu süreçte ortaya çıkarılan temalar yine kendi aralarında ilişkilendirilerek ortak temalara dönüştürülmüştür. Ortaya çıkan ortak temalar arasındaki bağlantılar anlamlandırılmaya çalışılmış ve ana temalar oluşturulmuştur. Bu çalışmada 5 ana tema ve bu ana temalarla ilgili olarak 14 alt temaya ulaşılmıştır.
- IV. Ortaya çıkan temalar tutarlı bir şekilde sıralanmıştır. Temaların tabloları oluşturulmuştur.

Temalar yalnızca verilerdeki yaygınlıklarına göre seçilmez. Temaları vurgulayan belirli pasajların zenginliği ve temanın konu olan fenomenin diğer yönlerini aydınlatmaya nasıl yardımcı olduğu dahil olmak üzere diğer faktörler de dikkate alınır (Smith ve Osborn, 2003). Araştırmacı tarafından oluşturulan temalar daha sonra nitel çalışmalarda uzman bir kişi tarafından incelenmiştir. Uzman kişinin revizelerine göre temalar tekrar düzenlenmiş ve son halini almıştır.

3.7. Araştırmanın Güvenirliği

Bilimsel çalışmalarda geçerlik ve güvenirlik, çalışmanın inandırıcılığı ve güvenirliği için çok önemli iki kavramdır. Nitel çalışmalardaki geçerlik ve güvenirlik, nicel çalışmalarda olduğundan farklıdır. Nitel çalışmalarda bu süreç, güven duyulabilirlik olarak adlandırılmaktadır (Arslan, 2022). Güven duyulabilirlik ölçütünün sağlanabilmesi için 4 faktör ortaya konulmuştur. Bunlar; inandırıcılık (iç geçerlik), aktarılabilirlik (dış geçerlik), güvenilebilirlik (iç güvenirlik) ve onaylanabilirliktir (dış güvenirlik) (Lincoln ve Guba, 1985). Nitel çalışmalarda araştırmanın güven duyulabilirliğinin sağlanması için bu faktörlerden en az birinin tanımlanması ve tartışılması gerekmektedir (Creswell, 2003).

İnandırıcılık, araştırma sonuçlarının gerçeği ne kadar yansıttığını ifade eden bir kavramdır (Arslan, 2022). İnandırıcılık kavramının sağlanabilmesi için pek çok yöntem bulunmaktadır. Bu yöntemlerden uzman incelemesi ve veri ile uzun süre çalışmak bu çalışmada kullanılmıştır (Lincoln ve Guba, 1985). Öncelikle verilerin toplanmaya başlanması ile analiz kısmına geçme arasında 1 yıl kadar bir süre vardır. Bu süreçte araştırmacı topladığı verileri tekrar tekrar okumuş ve veriye iyice aşinalık kazanmıştır. Bunun yanında verilerin analizi sonucu nitel çalışmalarda uzman bir kişi tarafından analiz tekrar incelenmiş ve düzenlenmiştir.

Aktarılabilirlik, araştırma sonuçlarının başka bağlamlara ve başka katılımcılara aktarılabilmesini ifade eden bir kavramdır. Nitel çalışmalarda aktarılabilirliğin kanıtlanabilmesi için amaçsal örneklem kullanılması, katılımcıların bilgileri ve ortamın detaylı bir şekilde belirtilmesi gerekmektedir (Başkale, 2016). Bu çalışmada da amaçsal örneklem kullanılmış ve sadece hayal kuran DKB hastaları çalışmaya dahil edilmiştir. Bunun yanında katılımcıların özellikleri ve görüşme süreci detaylı bir şekilde anlatılmış, görüşme sırasında sorulan mülakat soruları da ekte verilmiştir. Araştırma sonucu bulgular kısmında da katılımcıların söylediklerinden örnekler verilmiştir.

Güvenirlik, araştıracının veri toplama sürecinde ve verilerin analizinde kaynağa bağlı olarak, titiz bir şekilde çalışmasını ifade eden bir kavramdır. Bu çalışmadaki tüm süreç seçilen yönteme uygun olarak yapılmıştır. Katılımcılarla görüşerek verilerin

toplanması, verilerin transkripsiyonu, kodlanması, temalara dönüştürülmesi ve raporlanması gibi tüm analiz süreci yöntemine uygun şekilde takip edilmiştir. Araştırmanın danışmanı da tüm süreç boyunca haberdar edilmiştir.

Onaylanabilirlik, sonuçların katılımcıların ifadelerini yansıttığını gösteren bir kavramdır. Bu kavram, nicel araştırmalardaki nesnellik ölçütünün karşılığında geliştirilmiş bir kavramdır (Tutar, 2022). Bu kavramın sağlanabilmesi için benzer bulgularla karşılaştırma, teyit edilebilirlik gibi yöntemler kullanılmıştır. Öncelikle araştırmanın sonuçlarının katılımcıların ifadelerini yansıtması, araştırmacının ön yargılarını yansıtmaması için benzer çalışmaların bulguları ile karşılaştırılmış, danışmandan fikir alınmış ve uzman bir kişi tarafından temaların incelenmesi yapılmıştır. Ayrıca araştırmanın ham verileri güvenli bir şekilde saklanmaktadır. Bunun yanında teyit edilebilirlik için tüm süreç açık bir şekilde ortaya konulmuştur.

BÖLÜM IV

BULGULAR

**Tablo 4.1. DKB Hastalarının Hayal Kurmalarına İlişkin
Ana Temalar ve Alt Temalar**

ANA TEMALAR	ALT TEMALAR	
1.TEMA Hayallerin İçeriği	Arkadaşlık ve Romantik İlişkilere Yönelik Hayaller	
	İdeal Benlik Hayalleri	
	Fantastik Hayaller	
2.TEMA Hayal Kurma Nedenleri	Sıkıntı ve Stresten Kaçınma	
	Duygusal İhtiyaçları Karşılama	
3.TEMA Hayal Kurmanın Yol Açtığı Sorunlar	Gerçek Hayatla Uyumsuzluk	
	İşlevselliklerinin Bozulması	
	Olumsuz Psikolojik Etkiler	
	Hayal Kurmaya Harcanan Vakit	
4.TEMA Hayal Kurarken Yapılan Fiziksel Hareketler		
5.TEMA DKB'nin Hayal Kurmalarındaki Etkisi	Detaylandırma	
	Alterlerin Hayal Kurmadaki Etkisi	Alterlerin Duygudurumlarına Göre Şekillenen Hayaller
		Alterlerin İsteklerine Göre Şekillenen Hayaller
		Hayalleri Kuran Kimlik
	Süreklilik	

Bu araştırmada yapılan analiz sonucunda 5 ana tema ve 14 alt tema bulunmuştur. Bu bölümde bu ana ve alt temalar açıklanacaktır.

4.1. Hayallerin İçerikleri

İlk ana tema olarak DKB hastalarının hayallerinin içerikleri gösterilecektir. Hayallerin içerikleri çok çeşitlilik gösterse de belirli temalar altında birleşmiştir. Hayallerin içeriklerinden bahsederken hayallerdeki olaylar, karakterler ve mekanlar da gösterilecektir. Bu ana temanın alt temaları arkadaşlık ve romantik ilişkilere yönelik hayaller, ideal benlik hayalleri ve fantastik hayallerdir.

4.1.1. Arkadaşlık ve Romantik İlişkilere Yönelik Hayaller

Hayallerin içerikleri ana temasının ilk alt teması arkadaşlık ve romantik ilişkilere yönelik hayallerdir. Bu alt temada katılımcıların sosyal hayatta kurdukları veya kurmak istedikleri ilişkileri içeren hayallere yer verilmiştir.

Onun dışında böyle hani daydreaming denen işte günde hani zihnimde insanlarla konuşma diye çok sık yaparım. İşte sevdiğim ama hani yakınında olamayacağım insanlarla konuşurum zihnimde böyle. Hani onlar artık bir arkadaşım, tanıdığım biri gibi olmuşlardır benim için... Ya mesela bir arkadaşım. Yani her konuda bir ona fikrimi soruyordum resmen. Bu yakın bir arkadaşımı ben lisedeyken. Sonra niversite boyunca da zihnimde onu böyle yaşatmaya devam ettim. Yani ben bir tercih yapacağım zaman. hani o ne düşünürdü, arkadaşım ne düşünürdü deyip onun fikrine, onun sesini duyuyordum zihnimde, onun yorumunu duyuyordum. (K2)

Bunun dışında lise boyunca yani konuşmak istediğim ama konuşmamın mümkün olmadığı biriyle hep zihnimde konuşuyordum. Yani mümkün olmamasının sebebi çok muhafazakar bir okulda okuyor olmam ve konuşmak istediğim kişinin erkek olması. Bu yüzden zihnimde devamlı işte şey yapıyordum. İşte konuşuyordum onunla. Yani onunla ilgili hayaller kuruyordum. (K2)

Ve işte etraf nasıl desem mesela bazen hani direkt hani lisenin başından başlıyorum diyelim. Orada işte bir arkadaşlık kuruyorum ben. Sonra bu devam ediyor ilerliyor.

İşte onunla bir şeyler yapıyorum. Sonra bazen o bana ihanet ediyor. Onunla ilgili bir kavga bir şey oluyor, gürültü oluyor. Ya da üniversitede falan tanışmaya başlıyorum. Öyle bir hayatım oluyor. Küçükken daha büyük yaşlarda şey olduğu da oluyordu ama artık yani bilmiyorum sıkıcı mı geliyor neden daha büyük yaşlarda olduğum olmuyor. (K5)

Bazı sosyal ilişki hayalleri özellikle romantik ilişkileri içermektedir. K4 genellikle romantik ilişkiler hakkında senaryo vari hayaller kurmaktadır. Hayallerini en çok etkileyen şey ise Kore dizilerinde gördüğü romantik ilişkilerdir. Bu hayallerini şu şekilde açıklıyor:

Hayal kurma deneyimim genelde senaryo şeklinde. Hani senaryo kurma gibi. İşte mesela çok farklı da olabiliyor. Genelde en yoğunluklu olarak romantik ilişki diyeyim. İşte onun mesela nasıl tanıştık, ne olabilir?, hani nasıl tanışabiliriz?, hani biraz film senaryosu gibi. Hatta böyle biraz da klasik dizi senaryosu gibi o tarz senaryo kurma şeklinde oluyor. Karakterler genelde işte ne bileyim mesela ben bazen kendimi koyuyorum ama bazen kendi yerime de yeni bir karakter oluşturabiliyorum. Sonra işte karşı taraf var erkek. Sonra işte o ilişki ağında olabilecek farklı işte yakın arkadaş grubu olabilir, aile olabilir vesaire gibi. (K4)

Mesela hoşlandığım kadınla konuşmak istediğim zaman onunla konuşabileceğim bir ortam yaratıyorum. Ne bileyim parkta köpeğimi yürütürken onunla karşılaşıyorum gibi. Ve onunla konuşuyorum yine. (K8)

4.1.2. İdeal Benlik Hayalleri

Katılımcıların hayallerinin içeriklerinin diğer bir alt teması ideal benlik hayalleridir. Katılımcıların gerçek hayatta isteyip de çeşitli nedenlerle ulaşamadığı hayallerine bu alt temada yer verilmiştir.

Gerçek hayatta DKB yüzünden ulaşamadığı kişiyi hayallerinde yaratan K8 şu ifadeleri kullanıyor:

İdeal benlik şeklinde. Daha doğrusu şöyle. Dissosiyatif kimlik bozukluğu hayatımda olmasaydı kendimi dışarıya nasıl yansıtırdımı yaratıyorum. Daha doğrusu ulaşmak değil de zaten zaten halihazırda olduğum benliği yansıtıyorum. Ben gerçek hayatta istediğim gibi hayatı yaşayamadığım, istediğim sosyal ilişkileri kuramadığım için hayal dünyamda bunu gerçekleştirmeye çalışıyorum. Çünkü gerçek hayatta DKB benim önümde duruyor. Ben mesela hoşlandığım insanlara daha farklı bir iletişim, gerçek hayatta daha farklı bir iletişim kurmak istiyorum. Ama DKB yüzünden bunu başaramadığım için bunu hayal dünyamda duygulardan arınmış bir şekilde hani dissosiyatif duygulardan arınmış bir şekilde, orada yaşıyorum. Yani DKB'den sıyırmaya çalışıyorum hayal dünyamda kendimi. (K8)

Gerçek hayatında DKB yüzünden stüdyolara gidip istediği şekilde dans edemediğini belirten K7, bu hayalini şu şekilde anlatıyor:

Dans etmeyi çok severim ben. Ama bu tabii ki DKB olmamdan veya alterlerimin aşırı sinirli ve tehlikeli olmalarından dolayı çok fazla gidip stüdyo tarzı yerlere yapabildiğim bir şey değil. Bu yüzden daha çok ilk başlarda şöyleydi. Dans ederken kendi gözlerimi kapatıp bir sahnedeki ünlü biriymiş gibi dans etmeye bayılırdım. Sonra bunu sık sık yapmaya başladım. (K7)

Ve orada sonuçta kendimi çok ünlü biriymiş gibi hayal ediyorsam beni izleyen insanları da hayal ediyorum veya arkamda sanki çok büyük bir ekibim varmış gibi de hayal ettiğim zamanlar oluyor. Hani farklı şeylerini de hayal yapıyorum. Sadece sahneye değil. Sanki kendi stüdyommuş gibi, sanki kendi öğrettiğim birileri varmış gibi yaptığım zamanlarda olmuştum (K7).

Gelecekte olmak istediği kişi ve yerden K1 şu şekilde bahsediyor:

Mesela benim en büyük hayallerimden bir tanesi. Ben biliyorsunuz dil edebiyat okuyorum. İşte İrlanda'nın, İskoçya'da pardon. Scotthish Highland diye bir mekan var. Çok güzel böyle denize bakan dağ yamaçları. Ve o mekanda çok fazla terk edilmiş kaleler bulunuyor. Antik, antik değil ne? Victorian kaleler. Bu kalelerden bir tanesini de yaşayıp işte böyle denize karşı şarabımı içmek, şarap içmiyorum. İçmeyeceğim de ömrüm boyunca biliyorum ama hani bunun hayalini kurmak çok güzel. İşte orada

oturup işte kedilerimle veya işte eşimle, sevgilimle, denize karşı kitabımı alıp okuyup ya da bir üniversite öğretmeni olup, akademisyen, hiç kimsenin görmediği, bilmediği çok gizemli, işte hakkında çok fazla gizemli dedikodu dönen herkesin böyle tanımak için can attığı ama aslında öğrencilerin arasında olan ve her şeyi yöneten biri olmak. Bunların da hayalini çok kuruyorum. (K1)

4.1.3. Fantastik Hayaller

Hayallerin içeriği ana temasının son alt teması fantastik hayallerdir. Bu alt tema altında katılımcıların gerçek hayatta olamayacak, olağanüstü karakter ve kurgulara sahip hayalleri incelenmiştir.

K1 çok detaylı, olay örgüsü ve karakterleri geniş bir fantastik hayal dünyasına sahiptir. Bu fantastik evrenin kısa bir bölümünü anlatırken aşağıdaki ifadeleri kullanmıştır:

Florasco highschool diye işte common of age subplotu altında bir tane yine senaryo var. İşte burada da benim birden fazla karakterim var. İşte bir tanesi bu aslında şeymiş, İngiliz bir tane suikastçı ailesinden geliyor. Hayatı boyunca işte ailesinden çok uzak kalmak istemiş. Yedi yaşındayken yanlışlıkla, bunların süper güçleri var. Bunun da süper gücü karanlık maddeyi kontrol edebilmek. Karanlığı kontrol edebilmek, gerçekte bir kara delik falan açabilmek. Ve Lou en sonunda kontrolünü kaybedip babası bunu kontrole geldiği zaman yanlışlıkla babasını öldürüyor. Sonra seslerini duyup annesi gelince de annesini öldürüyor Bütün klan bunun peşine düştükten sonra evden kaçmak zorunda kalıyor yedi yaşındayken ve ömrü boyunca hani klandan ve kişiliğinden kaçıyor. (K1)

K3 yine çok karmaşık ve zengin bir fantastik hayal dünyasında sahip olan katılımcılardan birisidir. Hayal evrenlerini oluştururken mitolojiden de çok etkilenen K3, hayal dünyasını şu şekilde anlatmıştır:

Sonrasında dördüncü ana köksoy dönemine gittiğinde bu sefer İnci Toruk'a bir şey olmasını istemiyor. Toruk'u koruyup beşinci ana köksoy dönemine geçiriyor. Ve sonrasında bu üç tane yumurtayı kendisine veriyor. Üç tane yumurta çatlıyor, büyüyor. Ve ankalar sonrasında insan bedenine girmeyi öğreniyorlar ve daha sonra Toruk,

İnci'nin gücünümü deyim, ruhunu, özünü işte birleştirerek yeni canlılar elde etmeye başlıyor. Ölüm perileri gibi mesela. Ya da diğerlerinden Akenaton'dan kurtlar ve BK, BK diyor onlar ama türün adı o, hani uzatılmış bir şey yok. Sadece B ve K, BK'lar. Ve Japa'dan hiçbir şey olmuyor. Amaradan da deniz halkı doğuyor. Ama işte bu noktada hikayenin artık bir topluluk var. Yüzlerce. Varlıklar. Bunlar kendi içlerinde insanlardan uzak yaşıyorlar. İnsanlarla herhangi bir alakaları yok. (K3)

Genelde başka içeriklerde hayal kuran ancak bazen fantastik hayaller kuran K5 de hayallerini şu şekilde açıklıyor:

Ya da daha hani böyle sakince oturup sohbet dışında daha savaş dövüşlü şeyler de oluyor. Hani birilerinin öldüğü ya da aksiyonlu şeyler de olabiliyor. Şimdi ana karakter çoğunlukla ben oluyorum hani ama benim şey gibi düşünün hani. Ben de kendi kişiliğimi, görünüşümü, işte geçmişimi falan değiştirip oluşturduğum bir dünya oluyor. Çoğunlukla iyi bir geçmişim olmuyor. Hani çok güllük destanlık bir şey olmuyor. (K5)

4.2. Hayal Kurma Nedenleri

Çalışmanın ikinci ana teması hayal kurma nedenleridir. Katılımcıların hayal kurmayı yıllar boyu sürdürmesinin çeşitli nedenleri vardır. Bu nedenler iki alt tema altında incelenmiştir. Bunlar *sıkıntı ve stresten kaçınmak* ve *duygusal ihtiyaçları karşılamaktır*.

4.2.1. Sıkıntı ve Stresten Kaçınma

Hayal kurma nedenleri ana temasının ilk alt teması sıkıntı ve stresten kaçınmaktır. Katılımcılar, gerçek hayatta karşılaştıkları sıkıntılar ve sorunlar sonucu hayal dünyasına başvurmuştur.

K3 streslendiği zaman hayal kurduğunu söyleyerek, hayal dünyasını bir film gibi izleyerek can sıkıntısını da geçirdiğinden bahsetmiştir.

Şey olurdu mesela streslendiğim zaman benim için aşırı derecede bir rahatlama kaynağı olurdu ve canım sıkıldığı zaman özellikle canım sıkıldığı zaman. Benim o DKB döneminde can sıkıntısı nedir hiç bilmedim ben. Yani unutmuştum. Çünkü ne zaman canım sıkılsa hop içerde film var. Aç izle yani. Can sıkıntısı ve stres. Yani kendini rahat hissetmediği bir durumlar. Mutlu olduğum ortamlarda hayal kurmuyordum mesela. (K3)

K2 günlük hayatında sıkılmış olduğu veya mutsuz olduğu zamanlarda hayal kurduğunu şu şekilde ifade etmiştir:

Genelde ruhen sıkılmış durumda olduğum zamanlarda böyle daha detaylı hayaller kurarım. Bu sıkıntı duyduğum veya hani mutsuz olduğum zamanlarda bana muazzam bir kaçış bir yeri oluyor ... Yani hayal kurmak benim için aslında bir nevi şey gibi. Yani dua etmenin bir versiyonu gibi. Yani onun dışında bir rahatlama unsuru hani tatmin unsuru. (K2)

Can sıkıntısı veya hani ruhen bunalmak, sıkıntı duymak, belki çaresizlik duygusu hayal kurmamı tetikliyor. (K2)

K1, kontrol edemediği hayaller dışında, gerçek dünyanın sıradan olduğunu ifade etmiş ve hayal kurmanın çok güzel bir şey olduğunu söylemiştir:

Gerçeklikten kaçmak için. Güzel. Hayata böyle renk katıyor. Ki yani neden hayal kurarsınız değil neden kurmayayım diye bir soru yöneltmek istiyorum. Çünkü hayal kurmak çok güzel bir şey yani. Normal hayatımız çok sıradan, hep aynı şeyler oluyor, hep aynı hayatı yapıyoruz. Hep aynı kitapları okuyoruz, hep aynı insanlarla etkileşime giriyoruz. Bu çok sıkıcı. Hayal kurduğumda hiçbir sınırı yok yani. Süper güçlerin bile olabiliyor. O yüzden de neden hayal kurmayayım ki. İstediğim her şeyi, istediğim şekilde yapabiliyorum Kontrol edemediklerim dışında. Taksim olayındaki gibi. Bunun dışında hayal kurmak çok güzel. (K1)

K4 sorumluluklarının ve stresin arttığı dönemlerde daha çok hayal kurduğundan şu şekilde bahsetmiştir:

Evet, stresli ve sorumluluk özellikle. Bir sorumluluk, sorumluluğum varsa o hafta, çok böyle şey olurum. Hem stresli olup uyuyamam, uyuyamıyorum. Hani uyuyamamanın üstüne de hayal kuruyorum. Bazı özellikle mesela işte gece yatmadan önce veya sabah olduğu için kalktığımda çok böyle kendimi veremiyorum insanlara ve oradaki şeyler çok tatmin etmemeye başlıyor. Bir de şöyle biraz daha romantik ilişki üzerine hayal kurduğum için ve gerçek hayatımda da hiç öyle bir şey yaşamadığım ve olmadığı için de o boşluk daha böyle giderek büyüyor gibi. Yani tam oraya bazen çok fokuslanıyorum gibi. (K4)

K5 de gerçek dünyadaki olumsuzluklardan kaçış olarak hayal dünyasını sürdürdüğünü şu şekilde açıklamıştır:

...ama bir süre sonra işte hani bir şeylerle baş etmek için ya da biraz daha bir kaçış yolu olarak olmaya başladı sanırım. Dediğim gibi diyordum ya dedim ya hani şey başkası sanki yaşamış da ben avutuyorum gibi oluyordu, hani daha çok birinin desteğine almak için herhalde ... Gerçek dünyadan kaçış. Ve sorumluluklarımdan ya da duygularımdan olabilir, düşüncelerimden. (K5)

K6 akıl sağlığını korumak için hayal kurduğunu söylemiştir. Ayrıca, hayal dünyasında gerçek hayatta yapamayacağı şeyleri yapabildiğinden ve içeride rahat ettiğinden şu şekilde bahsetmiştir:

Ama benim gördüğüm açıdan ve nasıl yaptığımız basitçe daha çok içeride hayalleri aktivite amaçlı kullanıyoruz. Dünya oluşturma, testler yapma gibi şeyleri geride bıraktık doktorun da isteğiyle. Nasıl oluşturuyoruz dersiniz aslında biz bunu programlama diyoruz doktorla. Çünkü en basit bağdaştırmayı bununla yapabilirim ... Biz hayalleri genelde kendi akıl sağlığımızı korumak için yapıyoruz. Yani daha çok dışarıda şu anda gelip yapamayacağımız şeyler, bir yerde gezip dolaşmak, yüzmek göremeyeceğiniz atmosferleri görebilmek ya da karanlık oda dediğimiz simsiyah, sanki bir bakıma uzay boşluğundaymışsınız gibi rahatlayıp sakinleyebileceğiniz alan olarak kullanıyoruz ... Yani baktığımızda normalde birinin yapamayacağı bir şey. Normal gerçek yaşamda yaşayamayacağım deneyimleri de en azından, tabii ki hayal kurma oluyor. Gerçekten o şekilde hisseder miyim? Bilmem öyle bir durumda. Ama gerçek gibi geldiği için sanki bir, yani bir anlam ifade ediyor diyemem. Sadece

kullanıyorum. Güzel geliyor ... Bunu yedi yirmi dört yapsam doktorun da dediği gibi problem olurdu ama yedi yirmi dört yapmıyorum ... Dışarı hayatını çok da seven biri değilim. İnsanları da çok seven biri değilim. O yüzden içerisi rahat etti. (K6)

K7 hayal dünyasında kendisini güvende hissettiğinden şu şekilde bahsetmiştir:

Bunun aslında sebebi başta dediğim gibi bir tık asosyal olmam, rahatsızlığımdan dolayı diğerlerinden kendimi ayrı görmem de oldu. Stüdyolara gittiğim, dans ettiğim zamanlar da oldu ama kendimi daha huzurlu hissediyordum evde, o kendi kurduğum dünyada, kendim başrol karakteriyken. O yüzden fiziksel olarak kendimi ne kadar geliştirirsem geliştireyim bazı stüdyolardan hatta dansçı olarak teklif alırsam alayım bu dünyadan çıkmak hiç istemedim bu yüzden. Kendimi daha güvende hissettim ... bir tık kaçış noktası gibi bir şey olabilir benim için. O kişiliklerimle yaşadığım dertlerden falan uzaklaştığım bir yer gibi, güvenli alan dediğimiz bir şey oldu benim için ya. Benim için artık orası bunu ifade ediyor. Orası artık benim güvenli alanım. Hayal kurmak. (K7)

Genellikle bir sıkılma duygusuyla başlıyor. Hani çok sıkılıyorum ve yapacak bir şey aradığım zamanlarda oluyor. (K7)

K5 hayal kurmaya başlangıçta onu eğlendirmesi için başladığını ancak daha sonra sıkıntılar ile başa çıkma yolu olarak kullandığını şu şekilde ifade etmiştir:

Yani herhalde eğlenmek için. Özellikle hani o kadar küçüklükten beri olunca hani büyük ihtimalle eğlenmek için yapıyordum ama bir süre sonra işte hani bir şeylerle baş etmek için ya da biraz daha bir kaçış yolu olarak olmaya başladı sanırım. (K5)

K8, hayal kurmayı bir kaçış alanı olarak kullandığını şu şekilde bahsetmiştir:

Ama DKB'nin ne olduğunu bilmediğimde, aslında bunun farkında olmadığım zaman burası benim için kaçış alanı oluyordu. Buraya ihtiyaç duyuyordum. (K8)

4.2.2. Duygusal İhtiyaçları Karşılama

Katılımcıların hayal kurma nedenlerinden diğeri ihtiyaç duydukları duyguları karşılamaktır. Katılımcıların bazı hayalleri duygusal isteklerine göre şekillenmiştir.

K8 o an duygusal olarak neye ihtiyacı varsa onun hakkında hayal kurmasını şu şekilde açıklamıştır:

Genelde duygusal olarak ihtiyaçlarımı tamamlıyorum hayal dünyamda. O an duygusal olarak eksik olan ne ise bir yapı inşa ediyorum. O an bir dünya koyuyorum ve onun için de bir senaryo yaşıyorum. Senaryo gerçekleştiriyorum. Bu tarz oluyor genelde ... Duygusal olarak o an benim ihtiyacımı hangi insan karşılayacaksa onu hayal etmem daha uzun oluyor. (K8)

K5 yaşadığı kötü olaylar sonucu duymaya ihtiyaç duyduğu şeyleri hayalindeki karakterler aracılığıyla onlara söylüyor:

Günlük hayatta yaşadığım kötü bir şey olduğunda onu sanki başkası yaşamış da ben ve ona tavsiye veriyormuşum gibi ya da hani birisinin bana söylemesine ihtiyaç duyduğum şeyleri sanki başka bir karakter, çoğunlukla daha şey olan karakter, daha yan olan karakterler oluyor. (K5)

K4 sosyal hayatında duygusal olarak tatmin olamadığı zaman hayal kurduğunu şu şekilde açıklamıştır:

Aslında günlük yoğunluğum tam etkiliyor mu onu bilemiyorum. Ama daha çok zaten böyle boşlukta hissettiğim, daha yani sosyal hayatımda da böyle tam tatmin olamadığım süreçlerde kuruyorum gibi hissediyorum. Yani mesela arkadaşlarım var. Ama böyle o duygusal tatminliği yaşarız ya hani böyle nasıl diyebilirim ona? Ya böyle kendimi çok iyi, özel, her şey yolunda hissetmediğim zamanlar oluyor. (K4)

K6 kendisinin ve alterlerinin iyi hissetmediği zamanlarda hayal kurduğunu şu şekilde bahsetmiştir:

Daha çok benim değil ama hepimizin istediği bir an oluyor. Yani bazen birimizin kafası bozuksa ya da ben yorgun hissediyorsam bir şeyler yapasım gelirse ya da bir şeyi görüp etkilenip o anda hayal kurmak istediyssek. (K6)

K4 çocukluğunda babasının işi nedeniyle sürekli taşınmak durumunda kalmış ve özellikle yurt dışında gidince yalnızlığı iyice artmıştır. Hayal kurmaya başlama dönemini şu şekilde anlatmaktadır:

Yani muhtemelen taşıdığımız sıralar çok kurduğumu hatırlıyorum. Yani ben çocukken biz çok taşındık babamın işi sebebiyle. Bir yurt dışına gidip gelme durumumuz oldu. Ben devamlı okul değiştirdim ve gittiğim okullarda ilk etapta çok yalnızdım. Yani özellikle yurt dışına Amerika'ya gittiğimizde ben altı ay hiç hani diyalogsuz yaşadım diyebilirim yani o dönem. Yani çok yoğun hayal kurduğum dönemdi diye hatırlıyorum. (K4)

K3 de yalnız bir çocukluk geçirdiği için hayal kurmaya başladığını ve bu sürenin gün geçtikçe artmaya başladığını şu şekilde anlatmıştır:

Aslında düşünüyorum da ilk başlangıçta yani bu uzun saatler süren hayallerimin ilk başladığı zamanlar, temellerinin başladığı zamanlar çok fazla vakit harcamazdım Okulda biraz sıkılırdım, çok arkadaşım yoktu, teneffüslerde kütüphaneye gidip camdan aşağı falan baktığım zaman, böyle bir beş on dakikalığında düşündüğüm şeylerdi, öyle fazla da uzun değildi. Sonra bu beş on dakikalık şeyler iki saate uzamaya başladı. Fakat okulda beni şey yapmasın, rahatsız etmesin diye, daha çok yatmadan önce, uyumadan önce yaptığım bir aktiviteydi, daha böyle yatakta uzanarak düşünüyordum. Ama o yatakta hayal kurmaktan uyuyamazdım, böyle bir saat, iki saat geçer, yatakta hala ayıgım. Aslında ilk o yatakta hayal kurduğum şeylerde böyle çok consistent mekanlar yoktu, türkçesini bulamadım da. (K3)

K8 gerçek hayatta istediği gibi yaşayamadığı için bunu hayal dünyasında yapabilmek amacıyla hayal kurduğunu şu şekilde anlatmıştır:

Ben gerçek hayatta istediğim gibi hayatı yaşayamadığım, istediğim sosyal ilişkileri kuramadığım için hayal dünyamda bunu gerçekleştirmeye çalışıyorum. Çünkü gerçek

hayatta DKB benim önümde duruyor. Ben mesela hoşlandığım insanlara daha farklı bir iletişim, gerçek hayatta daha farklı bir iletişim kurmak istiyorum. Ama DKB yüzünden bunu başaramadığım için bunu hayal dünyamda duygulardan arınmış bir şekilde hani dissosyatif duygulardan arınmış bir şekilde, orada yaşıyorum. Yani DKB'den sıyırmaya çalışıyorum hayal dünyamda kendimi ... Bu tarz hayatımda kaçırdığım bir sürü şey olduğu için belki hayal kurma ihtiyacı hissediyorum. Çevrede çok fazla şeyler var evet, bunları bir şekilde artık gün geçtikçe daha da çok hayal kurmaya başlıyorum. Daha da çok hayal dünyasının içine giriyorum. (K8)

K3 hayal dünyasında bir şeyler yapabiliyor olduğunu ve o dünyada bir yerinin olmasından şöyle bahsetmiştir:

Çünkü benim modumu yükseltiyordu. Ben de daha farklı yönde işlerimi gerçekleştirebiliyordum ... Hayal dünyası gerçekten hoş bir yerdi. Şöyle bir şey. Nasıl desem ki? Aslında içerisinde oluşturduğum dünya da anlattıklarımaya göre işte savaşlar vesaire sürekli bitmek bilmeyen bir kavga. Bu işte eğlenceli bir yer değil, düşününce. Bence bakınca hani dışarıdan evet orası da oldukça stresli bir yer. Ama bilmiyorum belki orada gerçekten bir şeyleri yapabiliyor olduğum için. Çünkü benim kendi hayalimde kurduğum bir laboratuvar vesaire vardı mesela Ben farklı yerleri gezebiliyordum. Pasaport almam gerekmiyordu çünkü kapılar benimdi. Hani birazcık daha o dünya içerisinde edindiğim bireysellik ve o dünya içerisinde edinmiş olduğum çok da az da olsa dünya için önemli olma, gerçekten o dünyanın parçası olma hissi çok güzel, bir dünya ne kadar stresli olsa da yani ben bu dünyada yedi milyar insanın arasından hiçbir şeyken orada bir şeydim. Aradaki fark oydu. (K3)

K2 geçmişte pişmanlık duyduğu olayları, hayallerinde yeniden şekillendirdiğinden şu şekilde bahsediyor:

Bazen geçmişe dönük hayaller de oluyor. Mesela geçmişteki bir şeyi düzeltiyorum hayalimde. İşte pişmanlık duyduğum bir şeyi mesela daha farklı gelişmesini sağlıyorum ve onu böyle paralel bir şekilde devam ettiriyorum zihnimde. (K2)

4.3. Hayal Kurmanın Yol Açtığı Sorunlar

Katılımcılar hayal kurmaya çok vakit ayırdıkları için bunun hayatlarında bazı sorunlara neden olduğu ortaya çıkmıştır. Bu ana temanın alt temaları gerçek hayatla uyumsuzluk, sosyal sorunlar, akademik sorunlar, psikolojik etkileri ve günlük hayata etkileridir.

4.3.1. Gerçek Hayatla Uyumsuzluk

Katılımcılar hayal dünyasında kurdukları ilişkilerin gerçek dünyada olmadığını görünce hayal kırıklığına uğramışlardır.

K3, hayallerinde kurduğu ,sosyal ilişkilerin gerçek hayatta aslında o şekilde olmadığını şu şekilde anlatmıştır:

Ancak bu hayal etme durumu bir yıl kadar sürdükten sonra ki o zaman on üç yaşındaydım. Bu beni oldukça rahatsız etmeye başladı. Çünkü düşündüğüm, konuştuğum olayların gerçekten o insanın yapacağı şekilde, tepki vereceği şekilde hayal etmediğimi biliyordum. Yani ben o karşımdaki insanı tanıımıyordum çünkü ve bu yüzden kendimi o insanları düşünmemeyi, hayal etmemeyi tercih emeye başladım, gerçekten o insanlar öyle, onlar değiller. Hani şu an senin düşündüğün bir şey ifade etmiyor ama aslında yaptığım bir sosyal bağlam için kullanılan terapi şeylerinden bir tanesi düşünce vs. bilmiyorum. O zaman kendi kendime bunu yapmış oldum ve başarılı oldum da. Ama daha sonra sadece kendi içerisinde düşündüğüm, kendim gerçek hayattan koparmadığım karakterler oluşturmaya başladım. (K3)

Benim içerde arkadaşlarım oluyor fakat dışarıda hiç kimseyle onları tanıştıramıyorum ailemle. (K3)

K4 hayal dünyasında oluşturduğu romantik ilişkilerin gerçek hayatta hiç öyle olmadığını gördüğünde tuhaf hissettiğini şu şekilde belirtmiştir:

Bir de şöyle benim şimdi normal kendimin de zihnindeki ve hayal, hayalimdeki de ilişki çok böyle masum ve hani gerçekten kore dizisi hiç izlediniz mi bilmiyorum ama oradaki gibi öyle ilişki olduğu için mesela yakın arkadaşlarımın ilişkileri olurdu burada. Gerçekten uymuyor. İşte orada kavga ediyorlar. İşte bilmem çok çirkef şeyler

olabiliyor. Hani gerçek hayattaki ilişkilerde. Onları gördüğüm için veya işte kendi akrabalarımdayken işte ne bileyim boşanma oluyor vesaire. Bunları gördükten sonra da çok tuhaf oluyordum yani. Benim için bir şey oluyordu. Nasıl diyeyim? Sadece evet hayalimde olabilirmiş gibi. (K4)

K8 hayal dünyasının gerçeklik algısını bozduğundan şu şekilde bahsetmiştir:

Yani gerçeklik algımı kırıyor bir kere. Çünkü hayal dünyasında bir insanken, kendimi oldurmuş bir insanken bir anda bir bakıyorum onların hiç birisini yapmamışım. Onlar benim hayatımda yok. Mesela hayal dünyasında sevdiğim kadınla evleniyorsam gerçek hayatta sevdiğim kadından çok uzaktayım ve DKB yüzünden ona ulaşamamışım ... Ama DKB'nin ne olduğunu bilmediğimde, aslında bunun farkında olmadığım zaman burası benim için kaçış alanı oluyordu. Buraya ihtiyaç duyuyordum. Ama bunun bir hastalık ve benim hayatımı doğrudan etki eden bir şey olduğunu anladıktan, fark ettikten sonra benim için büyük bir yük olmaya başladı. (K8)

4.3.2. İşlevselliklerinin Bozulması

Hayal kurmanın yol açtığı sorunlardan bir diğeri katılımcıların işlevselliklerinin etkilenmesidir. Hayal kurmak, katılımcıların sosyal, akademik gibi alanlarda işlevselliklerinin bozulmasına sebep olmuştur.

Bazı katılımcılar hayal kurmanın günlük hayatta onları yavaşlattığından, odaklanma problemi yaşadıklarından ve işlerini zamanında bitiremediklerinden bahsetmiştir.

Ya pratik olmamı engelliyor. Çünkü ya mesela her işimi ben böyle ortalamanın üzerinde bir sürede bitiririm genel itibarıyla. Yani zihnimde devamlı bir şeylerin uçuşması beni yavaş bir insan haline getirdi, yani getiriyor. (K2)

Çok çok ağır uyku yaptı ve hem içeri dünyaya odaklanmak istediğim zaman odaklanmamı sağlıyordu. Hem de dış dünyaya odaklanmamı sağlıyordu. Fakat şeyi engelleyemiyordu. İki dünya arasındaki düşünce geçişini engelleyemiyordu çok. Ona bir etkisi olmamıştı. Ve ciddi işe yaradı tabii ki. Beyin yorulduğu için. Hani daha fazla güç harcıyordum aslında artık konsertayla içeriyi düşünmeye, baş ağrısı da yaptı,

oluyordu. Öyle bir etkisi olmuştu ... Ve sonrasında gerçek hayatımda bu beni bayağı kötü etkilemeye başladı, işleri yapamama konusunda. Ve şunu düşünmeye başladım hani. Ben içeride bir oyma yapıyorum ve dışarıda gelince elimde o yok. (K3)

O yüzden böyle biraz daha işim tam olmadığı için çok uzayabiliyor, işim aksayabiliyor hani. Biraz saat olarak ... Ama şu an onların hiçbirisi olmadığı için hayalimin de gerçek olmayacağından artık yüzde yüz emin olduğum için o hayalimdeki dünyanın diyeyim. O yüzden kurmayı bıraktım. Daha çok uyku, derin uyku, hani mesela yani nasıl diyeyim? Uzun ya daha böyle o tam yorgun ve kalkamama uykusu olur. Yani öyle bir şey oluyor, daha çok sorumluluğun olduğu zamanlar. Ya da işte tersine direnip hayır yapmam lazım sorumluluğumu, erteleyemem gibi. (K4)

Ya bazen günün yarısını, bazen günün büyük çoğunluğunu falan alıyor. Uyku saatlerime etki ediyor bu durum, yatağa yatıyorum, beş saat sonra uyumuş halde buluyorum kendimi. Ya beş saat yani on iki buçukta yatıyorum. Diyorum ki bire kadar uyurum herhalde diyorum. İşte hayal kura kura artık dört buçuk beş olduğunu falan anlıyorum saatin ve o saatlerde uyuyorum falan. Ya da gün içerisinde travmaya bindiğimi hatırlıyorum. Sonra hayal kurmaya başlıyorum. Bir anda tramvadan iniyorum. Yani aradan yarım saat kırk beş dakikaya geçmiş. Sık sık oluyor yani. (K8)

Hayal kurmak katılımcıların sosyal işlevselliklerine de etki etmiştir. Bazı katılımcılar hayal dünyasında fazla vakit geçirdikçe sosyal becerilerinin düştüğünü ifade etmiştir.

... ama insanlarla olan ilişkiye büyük bir etkisi var. Çünkü on saat ve daha fazlası kadar bir süre kendimi kendi başıma bir odama veya evime kapattığımda sosyal becerilerimin düştüğünü ve insanlarla her geçen gün daha zor bir iletişim kurmaya başladığımı fark zamanlar oluyor. Kendimi geri çekmeye başlıyorum genellikle. Arkadaş ortamında da olsam. Ve yine oraya kaçma içgüdüğü bana geliyor. Evet burada mutlu değilim ve olamıyorum tarzı düşünceler beynimi ele geçiriyor. (K7)

İstediğim puanı yapamayınca istediğim üniversiteye giremedim, yani ailemle aramın böyle şey olmasına sebep oldu. İşte çatışmalara sebep oldu. Niye çalışmadın? İşte hani açıklayamıyorum da niye çalışmadığımı, hani benim zihnim devamlı bununla

meşguldü desem hani çünkü zır deli olduğumu düşünürler ve hani hiç normal karşılamazlar bunu. (K2)

Hayal kurmak katılımcıların akademik hayatında da çeşitli sorunlara sebep olmuştur. Ders veya sınav sırasında zihinlerini toparlayamadıkları, önündeki konuya odaklanamadıkları için akademik başarıları düşmüştür.

Onun dışında mesela bir sınav esnasında zihnimin dağılıp gitmesi, tekrar toparlamakta güçlük çekmem. Yani hani biraz hani akli havada denir ya biraz beni o şeye sokması böyle hani burada fiziksel olarak bulunduğum mekanda değilmişim gibi durduğumu da söyleyen yani olmuştur, oldu çevremde yani. Hani biraz hayalperest olduğum belli de oluyor açıkçası. Ya şeyde fakültedeyken de yani hep yavaş olduğum için böyle azarlanırdım hocalar tarafından işte. Ya da hani böyle hani şeyle, dalgayla karışık işte şey yaparlar işte takılırlardı filan. Ya onun dışında mesela ruh gibi durduğumu söyleyenler olmuştur ben lisedeyken işte böyle hani çok kopuk durduğum çevremden. Yani lisede bunu çok yoğun yaptım ve bu benim derslerimi çok kötü etkiledi. Yani ders konsantrasyonumu, sınav esnasındaki konsantrasyonumu. Dahası zihnimi böyle bir şeyle meşgul ettiğim için suçluluk da duyuyordum. Bu bende ekstra kaygı oluşturunuyordu. Kaygı da yüklenince ekstra bir dikkat dağınıklığı, konsantrasyonda zorluk ortaya çıkıyordu. ... Evet, yani bu epey bir süre hayatımı hani etkiledi. Bunun sonuçları başka sonuçlar doğurdu. İşte lise hayatım akademik yönden işte nispeten başarısız geçti. Hani sınıf arkadaşlarıma kıyasla. Sonra istediğim puanı yapamadım. İstedğim puanı yapamayınca istediğim üniversiteye giremedim. (K2)

Hani ben şeyi nasıl oluşturunuyorum hani inşaatları nasıl yapıyorum içeride, benim beynimi ne kadar meşgul ediyor ve aslında çok fazla meşgul ediyordu. Yani aşırı derecede yoruluyordu beynim. Eğer ben bir şekilde kafamdan uzaklaşıp sadece önündeki matematik problemlerine yoğunlaşabilirsem işte fonksiyonlardır vesaire. O kadar rahatlıyordum ki. Yani insanlar matematik çözerken beyni yorulur. Ben aşırı derece rahatlıyordum. Çünkü içerisi çok çok daha yorucu, kafamın orada kalması ve ciddi baş ağrısı yapan bir şeydi ... Fakat bu hayal kurma eğilimi aslında bir alter sistemi olduğunu fark etmeden önce bu alterler artık benim hayatımı, saatlerimi almaya başladıkları zaman gerçekten bir sorun olmaya başladı. Çünkü yazılılara

giriyorum. Diğer alter geliyor okuma yazmayı unutuyorum Yazılıdan sıfır alıp çıkıyordum hani. Akademik başarı ciddi şekilde düşürmeye başladılar. (K3)

Ama işte böyle olunca hani özellikle okulda falan çok zorluk çekiyor gibi oluyorum. Çünkü derslerde falan sürekli zihnimde bir şey olunca hani kaçıırıyordum, şey oluyordum. İşte bir anda gidiyorum. Kendi kendime bir şeyler düşünmeye başlıyorum. Sonra işte hani fark ediyorum böyle bir şey olduğunu, dersten koptuğumu. Sonra hani öyle olunca ben yine ama düşünmeye devam ediyorum. Bir şekilde yine hani zihnimde şey olmaya başlıyor, durduramıyorum pek. Özellikle böyle odaklanma şeyini felan çok etkiliyor. (K5)

4.3.3. Olumsuz Psikolojik Etkileri

Hayal kurmak katılımcılarda psikolojik sorunlara da yol açmıştır. Katılımcıların bazıları hayal kurmayı durduramadıkları için kaygı duyduklarını, bazıları hayal kurmanın onlarda suçluluk duygusu hissettirdiğini belirtmiştir.

Bence bana creativitelik (yaratıcılık) katıyor. Çünkü çok yani çoğu tanıdığım kişi diğer insanlar gibi düşünmediğimi söyledi ve bunun hayatımda iyi bir şeye yol açabileceğinden bahsettiler. Bu şekilde hep iyi. Ama Taksim olayı gibi olan olaylarda, kontrol edemediğim hayallere gelince onlar psikolojimi çok kötü etkiliyorlar. Onları durdurmam lazım ama nasıl da durduracağımı bilmiyorum. (K1)

Dahası zihnimi böyle bir şeyle meşgul ettiğim için suçluluk da duyuyordum. Bu bende ekstra kaygı oluşturunuyordu. Kaygı da yüklenince ekstra bir dikkat dağınıklığı, konsantrasyonda zorluk ortaya çıkıyordu ... Niye çalışmadın? İşte hani açıklayamıyorum da niye çalışmadığımı, hani benim zihnim devamlı bununla meşguldü desem hani çünkü zır deli olduğumu düşünürler ve hani hiç normal karşılamazlar bunu. Yani bu yüzden böyle aslında benim kendimi biraz cezalandırmama bile sebep oldu diyebilirim. Hani neden böyle yaptın? Neden hep bununla ilgilendin? İşte ama yani çok elimde değildi açıkçası. Yani çok atamıyordum zihnimden. (K2)

Ama DKB'nin ne olduğunu bilmediğimde, aslında bunun farkında olmadığım zaman burası benim için kaçış alanı oluyordu. Buraya ihtiyaç duyuyordum. Ama bunun bir hastalık ve benim hayatımı doğrudan etki eden bir şey olduğunu anladıktan, fark ettikten sonra benim için büyük bir yük olmaya başladı. (K8)

K4 hayal kurmanın zihnini çok yorduğunu ancak hayal kurmayı bıraktınca yoksunluk belirtilerine benzer belirtiler gösterdiğini şu şekilde ifade etmiştir:

Ben aşırı derece rahatlıyordum. Çünkü içerisi çok çok daha yorucuydu, kafamın orada kalması ve ciddi baş ağrısı yapan bir şeydi. Uyku hali yapan bir şeydi. Ve ben şeye birazcık daha zorlanıyordum. İçeri dünyadan ayrılıp yanlış dünyaya odaklanmak ve dış dünyadaki işlerimi yapmakta zorlanıyordum. Bu yüzden iki hafta kadar bir conserta denemesi yaptık biz ... Daha sonrasında benim hayal kurma saatlerim kısıtlandığı zaman, bu hem de gerçekten şey yapıyordu yani. Yoksunluk hissettiriyordu bana. Strese giriyordum. Bazen o kadar fazla strese giriyorum ki nefes alışverişim hızlanıyordu. Hani yerinde duramıyordum, böyle sürekli sıcaklamış gibi hissediyordum. Biraz daha fiziksel olarak beni rahatsız ediyordu hayalden uzak kalmak. (K3)

4.3.4. Hayal Kurmaya Harcanan Vakit

Katılımcıların hepsi günlerinin büyük bir vaktini hayal kurmaya harcamaktadır. Özellikle uyumadan önce hayal kurduklarını ve hayal kurmadan uykuya dalamadıklarını söyleyen katılımcılar çoğunluktadır.

Çok. Beş saat. Çünkü hani üç saat ben okula gidip geliyorum yolda. O bir kere cepten üç saat var. E bir saat yatak, yatmadan önce harcıyorum. E dört oldu. İşte ders aralarında, telefona bakarken falan ya da kedimle oynarken oluyor yani. Beş oluyor. Bazen arttığı bile oluyordur. (K1)

Valla düşünüyorum da sekiz saat geçtiği bile oluyordu bazen. Şöyle çok ilginç bir şeydi mesela. Bir sahne tekrarlanıyor diyelim ki bu başlangıçta çok olurdu. Yani ilk üç dört yılında Bir sahne tekrarlanıyor. Bir daha tekrarlanıyor. Bir daha, on defa, yirmi defa sonra tekrarlanıyor. Benim beynimde en mükemmel halini alana kadar. Sonra oranın gerçeği olarak timeline ekliyordum. Ve alterlerim şeyin farkında değildi, sürekli

zamanında olayların, yeni olayları için etkilendiğinin farkında değillerdi. Onların yalnızca tek bir gerçekte ve tek bir timeline'ı vardı (K3)

Üç, dört saat alıyordu. (K4)

Ya hiçbir şey yapmadan kurmam maksimum bir iki saattir ama günlük işlerimi yaparken falan da sürekli zihnimdeler. Yani günümün büyük bir kısmı öyle. (K5)

Günlük ya haftada iki ya da üç defa yapıyoruz bunu daha çok. Bir hayal kurmayı. Yani evdeki belli bir odayı kafeye dönüştürmeyi ve beraber orada vakit geçirmeyi her zaman yapıyoruz aslında ama özellikle hayal kurup bir yer oluşturmayı haftada iki ya da üç defa duruma göre ... Onlar bayağı harcıyor ama ben ara sıra işim olmazsa daha çok katılıyorum. Yani günlük katılırsam altı yedi saat durabilirim. Katılmazsam hiç durmam, tamamen değişir yani. (K6)

Ya bu şeye göre değişiyor. Bazen kendini kaptırıp iki üç saat boyunca aynı senaryoyu tekrar tekrar yaşadığımda oluyor. Bazen beş on dakikada kesildiği de oluyor. DKB, dissosiyatif kimlik bozukluğu o gün benim hayatımda ne kadar yoğunsa, gerçi onun yoğunluğunu da hayal kurma sürem belirliyor, çünkü bütün kimlik bozukluğunun merkezinde zaten hayal kurma mekanizması var. Ya bazen günün yarısını, bazen günün büyük çoğunluğunu falan alıyor. Uyku saatlerime etki ediyor bu durum, yatağa yatıyorum, beş saat sonra uyumuş halde buluyorum kendimi. Ya beş saat yani on iki buçukta yatıyorum. Diyorum ki bire kadar uyurum herhalde diyorum. İşte hayal kura kura artık dört buçuk beş olduğunu falan anlıyorum saatin ve o saatlerde uyuyorum falan. Ya da gün içerisinde travmaya bindiğimi hatırlıyorum. Sonra hayal kurmaya başlıyorum. Bir anda tramvadan iniyorum. Yani aradan yarım saat kırk beş dakikaya geçmiş. Sık sık oluyor yani. (K8)

4.4. Hayal Kurarken Yapılan Fiziksel Hareketler

Katılımcılar hayal kurarken çeşitli fiziksel hareketler yapmaktadır. Bu hareketler genellikle hayalin içeriğine uygun olarak yapılan fiziksel hareketlerdir. Aslında buna canlandırma diyebiliriz. Hayalin içerisinde hangi hareketleri yapıyorlarsa dış dünyada da bunları yapmaktadırlar ve hayalin içerisinde yaptıkları mimikleri de yüzlerine yansıtmaktadırlar.

Ortama bağlı. Yalnız başımayysam olabilir. Neden olmasın? Oluyor o da zaten. Ama yanımda, etrafımda insanlar varsa genel olarak hiçbir fiziksel hareket yapmamaya özen gösteriyorum. Ama bu bazen gülümseyip, gülümsemek falan kaçınılmaz oluyor ... O şeyi canlandırmak, sahneyi canlandırmak, belki ağlamak olur. Bir olay olduğu zaman hani çok böyle romantik tarzı bir olay olduğunda kitap okurken de alıp böyle yastığa çığlık atarsınız ya o olur.Yani değişıyor ... Ya da işte oradan etkilenip sanki bir film izliyormuş gibi reaksiyon da veriyorum. (K1)

Hayal kurarken ya mimik yaptığım oluyor fiziksel hareket olarak ya da bir anda ayağa kalktığım bir anda oturduğum, böyle heyecanlandığım vesaire olabiliyor ama bakın çok sıklıkla olan şeyler değiller. Ama mimik çok sık olur yani. Hani gülerim veya yüzüm düşer vesaire (K2)

Bazen insanlar şeyi söylüyorlardı. Kendi kendime konuştuduğumu. Ama bu benim farkında olduğum bir şey değildi, kendi kendime konuşuyor olmam, yani ağızımın hareket ediyor olması. Bir de dışarıdaki insanların söylediklerine göre yüz ifadelerim değişıyormuş. Bu şekilde. (K3)

Böyle küçükken hani daha özel tarz şeyler de olduğu için daha böyle hani el kol hareketleri yaptığım oluyordu ve hani şeyi de hatırlıyorum mesela. Ailemle otururken falan arka odaya bir yere gidip hani kendi kendime hareketler yaptığımı hatırlıyorum. Ama büyüdükçe biraz daha geçti hani. Büyük ihtimalle daha aptal hissettirdiği için yok oldu. Bir de hani daha çok ben yedi yirmi dört hayal kurmaya başlayınca da hani her yerde öyle bir şey yapamayacağım için onlar gitti. (K5)

Evet, zaten fiziksel olarak kurmayı seviyorum. Eğer bir dans ettiğimi veya birine bir şey öğrettiğimi hayal ediyorsam onu burada da yapıyorum kulaklığımı takıp ... Kişiler veya şeyler değişıyor ama ben her zaman hareket ediyorum. Hiçbir zaman oturmuyorum veya durmuyorum bir yerde. (K7)

Katılımcılar, hayalin içeriğinden bağımsız olarak fiziksel hareketler de yapmaktadır. Buna örnek olarak yürümeyi söylemişlerdir.

Yürümek bana çok iyi geliyor. Yani bir hareket halinde olmak benim hayal etmemi daha kolaylaştırıyordu. (K3)

Hayal kurarken yürüyorum genelde. Yürüyorum, etrafı seyrediyorum. (K8)

4.5. Dissosiyatif Kimlik Bozukluğunun Hayal Kurmalarındaki Etkisi

Bu tema, çalışmanın en önemli ana temasıdır. DKB'nin hayal kurma deneyimlerine etkisi 3 alt tema altında incelenmiştir. Bunlar detaylandırma, alterlerin hayal kurmalarındaki etkisi ve sürekliliktir. Alterlerin hayal kurmalarındaki etkisi alt teması da 3 alt tema altında incelenmiştir. Bunlar alterlerin duygudurumlarına göre şekillenen hayaller, alterlerin isteklerine göre şekillenen hayaller ve hayalleri kuran kimliktir.

4.5.1. Detaylandırma

DKB'nin hayallere etkilerinden birisi, katılımcıların kurdukları hayallerin çok daha detaylı olmasına sebep olmasıdır. Katılımcılar hayallerinin detayından şu şekilde bahsetmiştir:

Daha detaylı ve şeyli hayaller kurmamı sağlıyor büyük ihtimalle. Hani mesela küçüklükten başlayıp çok daha büyüdüğüm zamana kadar hani tam bir olay örgüsü olan hayaller kurmamı sağlıyor herhalde. Başından böyle kesintisiz şeylerin olduğu, kesintisiz yılların olduğu, kesintisiz olayların olduğu şeyler. (K5)

Aslında dissosiyatif kimlik bozukluğum olduğu için mi hayal kurdum yoksa başlangıçta hayal olarak başladığım şeyler dissosiyasyon ile birlikte mi alterlere dönüştü onu bilmiyorum. I don't know the answer for that. Ama gerçekten belki bu bir fikir olur. Başlangıçta ben gerçekten bu alterlerin, hayal dünyasındaki şeylerin boyunu, kaşını, gözünü, bu hayattaki amaçlarını, neyi seviyor, neyi sevmiyor gerçekten düşündüm. En azından onlara oluşturduğum ilk yıl böyle geçti. Sonrasında onlar kendi kendilerini geliştirmeye başladılar ve sonrasında o oluşturduğum ilk dört, beş karakterden sonrası sırf kendi kendine geldi. Yani ilk dört beşi başlangıçta hayal ürünüydüler sonrasında altere dönüştüler diyebilirken diğer oluşan bütün onlarcasıyla belki yüzlercesi için aynısını söyleyemiyorum. Onlar kesinlikle alter olarak hayatlarına

başladılar. Aslında o hayal dünyasının, şey, aşağı dünya farklı bir dünya ve alter sistemi. (K3)

Genelde fantastik içerikli hayaller kuran K1, çok detyalı ve kapsamlı hayal dünyalarından bahsetmiştir. Bu hayallerinden bir kısmı şu şekilde anlatmıştır:

Bunlar işte bir kamptalar. Kampta çocuk yarı tanrı olmayı öğreniyor. Canavarlarla savaşıyor. Tanrılara kendini kanıtlıyor falan. Burada satirlar var. Yarı keçi, yarı insan. Benim de karakterim bir tane Satir, arkadaşımın başka bir karakteri var. O da işte Zeus'un oğlu. Yarı tanrı işte, bunların arasındaki aşk, gelişmeler, hikayeler, kavgalar, gürültüler ve aşırı detaylı bir hikaye senaryomuz var ve ben sürekli bunları düşünüyordum. (K1)

4.5.2. Alterlerin Hayal Kurmalarındaki Etkisi

DKB'nin hayal kurmaya başka bir etkisi alterlerin hayal dünyalarına olan etkisidir. Bu alt tema altında alterlerin duygurumlarına göre şekillenen hayaller, alterlerin isteklerine göre şekillenen hayaller ve hayalleri kuran kimlik alt temaları bulunmaktadır.

4.5.2.1. Alterlerin Duygu Durumlarına Göre Şekillenen Hayaller

DKB hastalarının hayallerini şekillendiren etmenlerden birisi alterlerin duygudurumlarıdır. Katılımcılar, belirli alterlerin yaşadıkları ve ihtiyaç duydukları duygular üzerinden hayallerinin içeriğini oluşturmuştur.

Ya mesela üzgün bir çocuk alterin varlığında, ya o alterin ihtiyacına yönelik hayal kuruyordum. Ya mesela bir alterin hani anne babamdan yana çok büyük acıları, yaraları var. bu yaraları işte başka bir, sevgi ihtiyacı mesela çok baskılı oluyordu. Sevgi, işte onay veya böyle kıymetli hissetme ihtiyacı bu çok yoğun bir duygu oluyordu. Ve hani bunu gidermeye yönelik hayaller kuruyordum. Daha akademik odaklı, mükemmelliyetçi, daha rekabetçi bir alterdeyken yani aslında şu an bu hani ben miyim? Bir alter miydi? Ondan bile emin değilim hani ama bunların sadece birbirinden ayrıştığını biliyorum. Ya biri varken biri olmuyorum çünkü. Mesela o

kafadayken diyeyim, mesela bu arkadaşımın yorumlarını merak ediyorum. O zaman onu konuşturuyorum. O zaman onun gözünden hani bir şeylere bakmaya çalışıyorum vesaire. Yani örneğin, örnek olarak bunları verebilirim (K2)

K7 alterlerin duygularından şu şekilde bahsetmiş ve ayrıca alterlerin hayal kurmasını tetiklediğini de ifade etmiştir:

Ya bence en büyük etkisi şu noktada oldu. Alterlerin duyguları çok baskın, baskılı. Yani bir alterin duygusuna kapıldığımda o yutuyordu beni ve bundan kurtulmak için ya diyelim çok strese girdim. Bu bende hayal kurmayı tetikliyordu. Ya da bir çocuk alter devreye girdi. Hani babama olan, babamın düşüncelerine olan, olayına olan zaafım, işte ne diyim yoğunlaştı ve bu sefer zihnimde hep yargılayan, babamın yargılayan yorum yapan halini böyle hep hayal eder oldum. Bunun dışında yani alterler daha çok duygusal anlamda etkilediler, duygu şeyimi yitiriyordum neredeyse tamamen, duygu kontrolümü, yani bu alterler etkinen. (K7)

4.5.2.2. Alterlerin İsteklerine Göre Şekillenen Hayaller

DKB hastalarının hayallerini şekillendiren bir diğer etmen ise alterlerin istekleridir. Katılımcılar, bazen alterlerin bedeni kontrol edemedikleri için- gerçek dünyada yapamadığı eylemleri hayallerinde yapmakta, bazen de alterlerin yapmak istedikleri şeyleri hayal dünyalarında yaparak kendilerini rahatlatmaya çalışmaktadırlar.

Mesela Silas bahsettiğim gibi, Silas size anlattığım gender dysphoriadaki gibi aslında benim bir versiyonum. Ve Silas kendim, yani Silas'ı oynatabildiğim zaman ya da Silas'a hayal dünyamda yer verdiğim zaman bu gender dysphoria bir manada olsun hafifliyor ve mutlu oluyorum. Ya da mesela nasıl örnek verebilirim? Benim bu bahsettiğim iyi kız, Onun da bir hayal dünyasındaki karakteri var Firm, yine aynı Floresco'da. Ama aynı zamanda diğer Percy Jackson'da da var kendisi. Mesela yattığım zaman bu içimdeki iyi kız mutlu oluyor ve şey hani vicdan olarak kendimi bir şekilde rahatlatıyorum. (K1)

Bir şeyi hayal eder, hayal etmeyi nasıl yapıyor dersiniz tamamen benim hafızamdaki şeyleri kullanabilir. Açıkçası kendi hayal gücünü de kullanabilir ama yapamıyor,

kendini o yönde geliştirmede yani ana host. Mesela en basit bir yerde yüzdüğümüz bir alan üretmek istiyor zihinde. Bir havuz mesela. Daha önce benim gördüğüm alanları hafızadan alıp buna göre kurar. Yüzme deneyimini benim hafızamdan alır. Kısaca her şeyi benim ya yaptığım ya da gördüğüm bir şeyden alır. Bunu uygular ... Ya anıları kullanıyor ya da açıkçası araştırma yapmayı seven biriyim. Yapmadığım bir şeyi de, huyumu da ondan aldım birazcık. Ve her konuda araştırma yaptırıp testini yapıyor ... İçimdeki daha çok bana da yardımcı olma amaçlı, dışarıdaki insanlara benim hafızamdan yararlanarak belirli sorular sordurup onların alter kişiliklerini oluşturuyordu ve bana zarar verip veremeyeceklerini test ediyordu. Buna göre benim arkadaş havuzumu oluşturuyordu dışarıda. Sonra bunu kendi hobisi olarak kullanmaya başladı ve içeride bir sürü evren oluşturup insan kişiliklerini test etmeye başladı. Ve aslında o kadar ilginç bir şekilde değil ama çoğu insanın ne yapabileceğine biz bunu arkadaşlarımla da birkaç test ettiğimiz durum oldu ve çok uzun süredir tanıdığım kişilerin ne yapabileceğini çok iyi alterleyebiliyor, kişilik özetini çıkarabiliyor en azından birine, o kişi karşımdaki kişi bana doğru bilgi veriyorsa en azından ... Zaten hepimizin ortak yapabileceği şeyler olsun diye bunları yapıyoruz. Baktığımızda yüzmeyi, top oynamayı, bisiklet sürmeyi, dışarıda ben de yapabilirim ama onlar yapamadığı için içeride oluşturuyoruz. (K6)

4.5.2.3. Hayalleri Kuran Kimlik

Katılımcıların bazılarında hayalleri host kimlik kurarken bazılarında hayalci alter kurmaktadır. Bazı katılımcılarda ise hem host kimlik hem de alter kimlikler hayal kurabilmektedir. Katılımcıların bazıları için ise bu cevabından çok emin oldukları bir konu değildir.

Keşke bunun cevabını bilsem. Yani Silas'ı ben mi oluştururum yoksa gender dysphoria ben mi oluşturdu bilmiyorum. Belki ikimizin ortak bir yönü ama yani bunun cevabını ben de bilmiyorum. Zaten bilsem psikolojik sorunlarım ortadan kalkar. (K1)

Sanırım kuruyorlardı. Yani çünkü çok farklı, çok farklı karakterde hayaller kurduğumu hatırlıyorum ama bunu hani böyle net olarak hissettiğim, hani bu şu alterin hayali, yani bunu ben hatta böyle hani uydurabilirim. Hani bu olsa olsa şu altere uygun bir hayal diye. Hani ben kendim kategorilendirebiliyordum ama ya şöyle bir şey

hissetmedim. İşte şu an şu alter hayal kuruyor. Zaten bir alterin etkisindeyken o oluyordum. Yani hani diğer yani kendimle bağımlı azalıyordu. veya karıştırıyordum yani hangisi gerçek ben? Yani hangisi benim gerçek duygularım? Hangisi benim gerçek düşüncelerim? Hangisi gerçek İşte değer yargılarım? Ya bunlar böyle birbirinden çok taban tabanın uzak, birbirine taban taban zıt olmasa dahi. Yani şeye sebep oluyordu hani bir haldeyken belli bir bakış açısıdayken zihnim diğer bakış açısına ulaşamıyorum (K2)

Evren farklı. Tabii bu buraya kadar olan kısım benim hikayeye dahil olmadığım kısımdı. Yani ben içeride girip alterlerimle iletişim kuruyordum. Onlar kendi kendilerine hayatlarını yaşıyorlar ve ben gerçekten hiç düşünmüyordum üzerinde ne yaptıkları. ne ettikleri konusunda. Ve sonra bir bakıyorsun aaa olaylar gelişmiş ya da gelişmeye devam ediyor. Sanki bilgisayardan film açar gibi zahmetsiz bir şekilde izliyordum. Hani benim düşünce gücümle ilerlemiyordu olaylar artık o noktada. Fakat sonrasında tam nasıl oldu hatırlamıyorum. Sanırım yavaş yavaş oldu ben de olayın içerisine girmeye başladım hani. Ben de fiziksel bir şekilde çarpılmaya başladım ... Başlangıçta geldiğimde kimse beni takmadı ... Hani beni şey olarak görüyor yine kendi altlarında çalışan bir er gibi şey gibi. Ama sonrasında benim aşağı dünyada kapıları açıp kapatabilen şey bendim bir tek ... Evrenler arasındaki geçiş kontrolünü hiç kaybetmedim. O yüzden yine önemli bir yerim oldu şeyin sonunda kapıları açıp kapatabildiğim için ama sonrasında ben de çok şey yapmadım. Alterlerimle her ne kadar konuşup içeriye gezebilsem, bir şeyleri görebilsem bile, çok aktif miydim içeriği değiştirmek konusunda? Yani benim özellikle beraber olduğum alterler, çocukken alıp sonradan yetişkinliğe getirdiğim alterler vesaire olmuştu. Onlar yine bir şeyler yaptılar ama kendime böyle şey demem. Baş karakter demem içerisi için. Çünkü herkes önemliydi ... Yani dünya benim etrafımda dönmüyordu içeride de. O yüzden çok da iyi bir konumum yoktu başlangıçta özellikle. (K3)

Alterlerimin direkt hayal kurmada, hayal dünyamda bir yeri var mı bilmiyorum ... Çünkü benim alterlerimi de anlatayım mı? Şöyle bir tanesi daha benim birkaç böyle baş edemediğim duyguda, kendimi daha suçladığım, utanç hissettiğim zamanlarda işlev gören bir alterdi Hani öyle olduğu için daha hani o ergenlerin rahat ruhu olur ya hani, takılma. Hani biraz öyle bir şeye sahip. O yüzden direkt hayal dünyamla bir ilişkisi var mı bilmiyorum. Belki bunu siz daha iyi kurabilirsiniz. Diğerleri de çocuk alter.

O yüzden büyümek istemememin, çocuk alterim de büyümük istemiyor, büyümek istemememle ve büyümekle ilgili, sorumluluk almakla ilgili çok ciddi sıkıntı yaşıyorum onunla da şu an. O yüzden büyük ihtimalle orası çok beslemiş olabilir bu duygularımı. Yani sürekli orada da ısrar etmek. Yani hem gerçekteki kendimle hem çocuk alterimde böyle yani. Şu an mesela gerçekteki kendim, gerçekten büyümek istiyorum, büyümem gerekiyor, sorumluluk almam gerekiyor. Artık yetişkinim şeyinde ama bir tane alterim hiç büyümek istemediği için ve çok bu noktada hem korku var hem de gerçekten istememe var. (K4)

Kendi başına hayal kurabilen yok herhalde. Yani daha önce aklıma böyle bir şey gelmemişti. Ama zaten alterlerin çoğu hani şeylerden oluyor. Daha yerleşmiş karakterlerden oluşuyor. Daha çok benimle beraber olan, eden. Hani hayallerimle daha ön planda olan, daha yakınımda olan ... Yaptıkları hareketlerle değiştirebilirler. Kendi kararlarıyla, kendi şeyleriyle bu şey bir değiştirme değil hani. Bence şurası şöyle olsun. Hani hikaye böyle devam etsin tarzında bir değiştirme değil de hani hikayede kendi hareketleriyle, kendi kişiliklerine göre yaptıklarıyla şekillendirebilirler. (K5)

Hayal kurma aslında dünyaları oluşturan kişi ben değilim içeride ... Hayalleri kuran hayalci alter var ... Oluşturma işini yapamıyorum hayır. Müdahale sadece onda. Böyle kalmasını hepimiz tercih ediyoruz ... Diğer alterlerin rolleri oluyor diyemem, sadece benim gibi katılıyorlar. (K6)

Alter kimliklerimin hiçbirinin hayal dünyamda yeri yok. Bunu şu yüzden de engellemeye ve istememeye çalışıyorum. Olabildiğince onlardan uzaklaştığım bir yer olmasını istiyorum. Hatta tek yer. Bu yüzden alterlerim konuşsalar bile sadece müziği son ses açıp kendimi oraya kaptırmak istiyorum. Ve hiç alterlerin de öyle hayal dünyama dahil olduğu zamanlarda olmadı. Hep tek başımaydım Tabii hayalini kurduğum insanlar hariç. (K7)

DKB yüzünden hayal kuruyorum zaten. Birincisi DKB'nin benden aldığı şeyleri tamamlıyorum. İkincisi de dissosiyatif kimlik bozukluğu kafamın içinde bölünmelere neden olduğu için beni güçsüzleştiriyor. Yani o da bir kimlik haline gelmiş durumda artık hani ona bir kimlik. Hayal kuran kimlik hayal kuruyor ... Hep hayalci alter bana

yer kalmıyor. Çünkü hayal kurmaya başladığım anda zaten hayal kurmak sağlıklı bir insan olarak hayal kurmak ne demek bilmiyorum ben. Hep alterle hayal kuruyorum. Yani ben hayal kurduğum zaman alter devreye giriyor. Sanki onu tetikleyen bir şeymiş gibi. (K8)

4.5.3. Süreklilik

DKB'nin katılımcıların hayal kurma deneyimlerine etkilerinden birisi, kişi aktif olarak hayal kurmayorken bile zihninin arka planında hayal evrenlerinin devam etmesi, inşa edilmesi ve gelişmesidir. Bu etki, hayalleri kuran kimliğin alter kimlikler olmasından kaynaklanmaktadır.

Onlar kendi kendilerine hayatlarını yaşıyorlar ve ben gerçekten hiç düşünmüyordum üzerinde ne yaptıkları ne ettikleri konusunda. Ve sonra bir bakıyorsun aaa olaylar gelişmiş ya da gelişmeye devam ediyor. Sanki bilgisayardan film açar gibi zahmetsiz bir şekilde izliyordum. Hani benim düşünce gücümle ilerlemiyordu olaylar artık o noktada. Fakat sonrasında tam nasıl oldu hatırlamıyorum. Sanırım yavaş yavaş oldu ben de olayın içerisine girmeye başladım hani. Minecraft'ta şöyle güzel bir şey var. Siz orada olmasanız bile bütün dünyayı gezmiş bütün dünya diye bir şey minecraft'ta, sonsuz bir harita sistemi var. Ne kadar ilerlerseniz o kadar harita oluşur. Siz çok büyük bir harita oluşturmuş olabilirsiniz. Fakat sizin bulunduğunuz yer nerede olursanız olun iki yüz kare çapında. Yani daha ilerisini göremiyorsunuz oyun oynarken. O yüzden sizin bulunduğunuz iki yüz kare çapının dışında kalan alanlarda oyun duruyor. Mesela bir hayvan büyüyecek diyelim. Siz o hayvanı yavru olarak oraya koydunuz. Oyunun içerisinde üç gün geçtikten sonra yavrunun büyümüş olması gerekiyor. Ama siz o yavruyu oraya koyup sonra beş yüz, altı yüz kare uzaklaştıktan sonra, altı gün sonra geri gelseniz, yavru hala yavru kalmış oluyor. Çünkü oyun onu büyütüyor. Bütün serverı aynı anda çalıştıramıyor çünkü bilgisayar kaldırılmaz. Benim beynimde maalesef durum böyle değildi. Benim beynimde bütün serverlar aynı anda çalışıyordu. O yüzden ben inşa ettiğim bir yere bana göre aylarca gitmeyeyim gerçek dünyaya göre. Ben niye gittiğimde orada bayağı bir şeyler değişmiş, gelişmiş, olaylar gelişmiş, insanların hayatı değişmiş oluyordu. Her şekilde. O biraz sıkıntılıydı. Özellikle o tedavi sürecinde ve bunlarla nasıl başedebileceğimizi düşündüğümüzde ben bunlara çok fazla dikkat etmeye başlamıştım. (K3)

K6 alterlerin hayal dünyasında çok zaman geçirdiklerini, kendisinin de onlara işi olmadıkça katıldığını söylemiştir. Hayalci alter, host kimlik hayal kurmuyorken zihinde binlerce yapay alter üretip başka bir evren tasarlayabilmektedir.

Onlar bayağı harcıyor ama ben ara sıra işim olmazsa daha çok katılıyorum. Yani günlük katılırsam altı yedi saat durabilirim. Katılmazsam hiç durmam, tamamen değişir yani ... Açıkçası yapay alter uzun zamandır oluşturmadık. Eskiden daha doğrusu daha doktorla tanışmadan önce içeride yapay dünyalar, bir sürü yapay dünya vardı. Hepsini sildik. Tabii yapay dünyalar nasıl, daha doğrusu yapay karakterler nasıl oluşturuluyor dersiniz, en basitinden benim kişiliğimi alıp alterleyerek ya da gördüğüm insanların, tanıdığım insanların kişiliklerini alıp alterleyerek yani benim kişiliğimi alıp bir durumda ne yapacağıma göre senaryolar yazıp bununla alternatif kişilikler çıkarabiliyor. Baktığınızda da bunu bütün tanıdıklarımın kişilikleriyle yaptığında çok geniş bir havuza sahip oluyorsunuz. Ya da bir filmde gördüm birinin kişiliği olur. Bir kitaptan okuduğum biri olabilir Bunları alıp saniyede alterleyip bir kişiden bin kişi çıkarıp evren oluşturabiliyor. Ve bu kendisi için o kadar kısa bir süre ki yani bizim için bir iki dakika kadar bir sürede bir evren oluşturabiliyor. (K6)

Evde bir bakıma hayal yani içeri ve dışarıyı birleştirip, daha doğrusu içerideki oda sistemini bizim eve uyguladık. Evde salon kısmı aslında onların açısından farklı, benim açımdan farklı ya da olmayan bir odadan en iyi örnekle anlatabilirim. Evdeki bir duvar aslında benim gözümde bir oda olarak görünebilir. Biz o odanın içine girip aslında benim bedenim sadece odanın, duvarın önünde bekliyorum. Ama ben aslında içerideyim Ve onlarla bir kafe ortamı, herhangi bir ortam oluşturabiliyoruz. Aslında dışarı gözden bakıldığına ben sadece duvarın önünde yerde oturup bekliyorum ama benim gözümde içeride onlar da, bu bir bakıma içeri hayal dünyasıyla dış dünyayı birleştirebildiğimiz bir yol. Son bir yıldır test ediyoruz ve neredeyse bütün evi bu şekilde yapabildik. (K6)

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Bu tezin amacı dissosiyatif kimlik bozukluğu hastalarının hayal kurma deneyimlerini derinlemesine incelemek ve DKB'nin hayal kurma deneyimlerindeki etkisini açığa çıkarmaktır. Araştırma sonucu 5 ana tema ortaya çıkmıştır. Bunlar; *Hayallerin İçerikleri*, *Hayal Kurma Nedenleri*, *Hayal Kurmanın Yol Açtığı Sorunlar*, *Hayal Kurarken Yapılan Fiziksel Hareketler* ve *DKB'nin Hayal Kurmalarındaki Etkisi* dir. Araştırma sonucu ortaya çıkarılan ana temalar ve alt temalar, mevcut literatürle birlikte tartışılacaktır.

5.1. Hayallerin İçerikleri

Hayallerin içerikleri, bu çalışmanın ilk ana temasıdır. Bu ana tema altında *arkadaşlık ve romantik ilişkilere yönelik hayaller* , *ideal benlik hayalleri* ve *fantastik hayaller* bulunmaktadır. Katılımcıların hayallerinin içerikleri çok çeşitli olsa da belirli temalar altında birleşmektedir. Ortaya çıkan hayal içerikleri, mevcut literatür çalışmalarının sonuçları ile uyumludur. Bu çalışmada ortaya çıkarılan hayal içeriklerinden ilki *arkadaşlık ve romantik ilişkilere yönelik hayallerdir*. Katılımcılar, gerçek hayatlarında sahip olamadıkları arkadaşlık ve romantik ilişkileri, hayallerinde kurarak sahip olmaya çalışmaktadır. Literatürde, uyumsuz hayal kuran kişilerin yakın ilişki ve arkadaşlık hayalleri sayesinde, gerçek yaşamlarında sağlayamadıkları yakın ilişkileri kurdukları gösterilmiştir. Somer'in (2002) yaptığı nitel çalışmada, katılımcıların hepsinin sosyal anlamda ilişkilerinin kötü olduğu ve yalnızlık çektikleri bulunmuştu. Çalışmadaki katılımcılar bu yalnızlıklarını, arkadaşlık hayalleri ile gidermeye çalıştıklarını ifade etmişlerdi. Yine başka çalışmalarda da katılımcıların arkadaşlık hayalleri sayesinde, sahip olmak istedikleri yakın, sıcak ilişkileri hayalleri ile deneyimlemeye çalıştıkları bulunmuştur (Somer vd., 2016b; Sandor vd., 2021).

Bu çalışmadaki katılımcıların bazıları, romantik ilişkilere yönelik hayaller kurmuştur. Somer'in (2002) çalışmasında, katılımcılardan bazılarının romantik ilişki kurmak

istedikleri ancak gerçek hayatta kuramadıkları kişiye hayallerinde rol verdikleri, o kişi ile hayallerinde bir ilişki yaşadıkları gösterilmiştir. Yine başka bir çalışmada katılımcıların %81.3'ünün birisi ile ilişki kurma veya aşkı bulma hakkında hayaller kurduğu bulunmuştur (Brenner vd., 2022). Farklı çalışmalarda da uyumsuz hayal kuran kişilerin, hayallerinde romantik ilişkilere yer verdiklerini gösterilmiştir (Bigelsen vd., 2016). Mevcut çalışmadaki 2 katılımcı da gerçek hayatta beraber olmadıkları kişiler ile hayalleri aracılığı ile birlikte olduklarını, onlarla vakit geçirip konuştuklarını söylemişlerdir.

Literatürdeki diğer çalışmalarda arkadaşlık ve romantik ilişkilerin yanında aile ilişkileri hakkında da hayal kurulduğu görülmüştür. Ancak bu çalışmadaki katılımcılar, aile ile ilgili hayallerden bahsetmemiştir.

Katılımcıların hayallerinin içeriklerinden birisi de ideal benlik hayalleridir. Katılımcılar, gerçek hayatta gerçekleştiremedikleri benliklerini, isteklerini hayallerinde gerçekleştirmektedirler. İki katılımcı özellikle DKB yüzünden gerçek hayatta gerçekleştiremedikleri isteklerini, hayallerinde gerçekleştirdiklerinden bahsetmiştir. Katılımcılardan birisi kendisini ünlü biri gibi hayal ettiğini söyleyerek şöhret hayalinden de bahsetmiştir. Başka bir katılımcı da yine gerçek hayatın da ulaşamadığı hedeflerini, hayallerinde yaşadığını anlatmıştır. Bu sonuç da uyumsuz hayal kurma çalışmalarında sıklıkla ortaya konulmuştur. Uyumsuz hayal kuran kişilerin ideal benlik, güç, şöhret hakkında hayaller kurdukları ve kendilerini tatmin etmeye çalıştıkları bulunmuştur (Somer 2002; Somer vd., 2016b; Somer vd., 2020; Bigelsen vd., 2016). Brenner ve diğerlerinin (2022), 539 uyumsuz hayal kuran katılımcı ile yaptığı bir çalışmada katılımcıların %89'unun ideal benlik ve istekleri hakkında hayaller kurdukları gösterilmiştir. Somer'in (2002) bir çalışmasında, 6 katılımcının 5'inin kendilerinin olmak istediği kişiyi hayal ederek bundan haz aldıkları bulunmuştur.

Katılımcıların hayalleri bazen de fantastik olayları içermektedir. Katılımcılar bu hayallerinde tamamen fantastik bir evren kurgulamış, olağanüstü karakterler yaratmıştır. Bu çalışmada özellikle fantastik hayallerin çok detaylı olduğu bulunmuştur. Yaratılan karakterlerin fiziksel özellikleri, sahip oldukları geçmiş öyküleri gibi çok zengin ve detaylı, senaryo vari hayalleri bulunmaktadır. Bu

hayallerinde genellikle okudukları kitaplar ve izledikleri filmlerden etkilenmişlerdir. Uyumsuz hayal kuranlar ile yapılan bir çalışmada, hayallerin bazen olağanüstü fantastik olayları ve karakterleri içerdiği gösterilmiştir (Bigelsen ve Schupak, 2011; Bigelsen vd., 2016; Pietkiewicz vd., 2018).

5.2. Hayal Kurma Nedenleri

Bu çalışmanın ikinci ana teması hayal kurma nedenleridir. Bu ana temanın alt temaları *sıkıntı ve stresten kaçınmak* ve *duygusal ihtiyaçları karşılamaktır*. Hayal kurmanın en önemli işlevlerinin başında, kişilerin gerçek yaşamlarındaki sıkıntı ve sorunlardan kaçması için bir alan yaratması olduğu birçok araştırma tarafından gösterilmiştir (Somer, 2002; Soffer-Dudek ve Somer, 2018; Yousaf vd., 2020; Soffer-Dudek ve Theodor Katz, 2022). Bir çalışmada katılımcıların %93,1'inin hayal dünyasını gerçek yaşamdaki kötü olaylardan uzaklaşmak için kullandıkları gösterilmiştir (Brenner vd., 2022). Başka çalışmalarda, uyumsuz hayal kuran katılımcıların hayal dünyalarında iken mutlu, sakin ve güvende hissettiği gösterilmiştir (Bigelsen ve Schupak, 2011; Sandor vd., 2021). Literatürdeki çalışmalar ayrıca hayal dünyasının uyumsuz hayal kuranları eğlendirdiğini de ortaya koymuştur. Uyumsuz hayal kuran kişilerin hayalleri yaratıcı ve zengin bir içeriğe sahip olduğu için, bu kişiler hayallerinin dizi/film izlemek gibi onlara keyif verdiğini söylemiştir (Somer, 2002; Bigelsen ve Schupak, 2011). Somer ve diğerlerinin (2020) 539 uyumsuz hayal kuran katılımcı ile yaptığı bir çalışmada, katılımcıların %69'u hayal kurma fantezilerinin kendilerini acı veren anılardan uzaklaştırdığını ve %87'si fantezilerinin acı veren duygularını düzenlemeye yardımcı olduğunu belirtmiştir.

Mevcut çalışmadaki katılımcıların hepsi, literatürle uyumlu olarak gerçek hayatlarındaki sıkıntı ve stresten kaçmak için hayal kurduklarını belirtmiştir. Katılımcılar, stresli veya mutsuz hissettiklerinde, sorumluluklarının arttığı günlerde hayal dünyasına girdiklerini, orada zaman geçirdiklerini söylemiştir. Hayal dünyasını bir kaçış yeri olarak kullandıklarını belirtmişlerdir. 2 katılımcı da hayal dünyasında güvende hissettiklerini ayrıca belirtmiştir. Katılımcılar aynı zamanda hayal dünyasının onları eğlendirdiğini, can sıkıntılarını geçirdiğini de bildirmiştir. Kurdukları hayaller zengin ve detaylı bir içeriğe sahip olduğu için, hayallerinin, eğlenceli-heyecanlı bir film izlemek gibi olduğunu söylemişlerdir.

Bu çalışmadaki katılımcıların hayal kurma nedenlerinden birisi de duygusal ihtiyaçlarını karşılamaktır. Katılımcılar, kendi yaşamlarında deneyimleyemedikleri, eksik gördükleri duyguları hayal dünyalarında o duyguya uygun hayaller kurarak karşıladıklarını bildirmişlerdir. Yani hayalleri aracılığı ile duygusal ihtiyaçlarını tamamlamaya çalışmaktadırlar. Ayrıca gerçek hayatlarında istedikleri gibi yaşayamadıklarını, o yüzden gerçekleştiremedikleri şeyleri hayallerinde gerçekleştirdiklerinden bahsetmişlerdir.

Bu sonuçlar da literatürdeki diğerk çalışmalar ile uyumludur. Bir çalışmada uyumsuz hayal kuran katılımcılar, gerçek hayatta ulaşamadıkları, deneyimleyemedikleri duyguları hayalleri sayesinde deneyimlediklerini belirtmiştir (Bigelsen vd., 2016) Yine başka bir çalışmada katılımcılar, hayallerinin gerçek hayatta eksik oldukları duygu ve deneyimlere erişmelerine olanak sağladığını ifade etmişlerdir (Bigelsen ve Schupak, 2011).

5.3. Hayal Kurmanın Yol Açtığı Sorunlar

Bu çalışmanın üçüncü ana teması hayal kurmanın yol açtığı sorunlardır. Bu sorunlar 4 alt tema altında incelenmiştir. Bu alt temalar *gerçek hayatla uyumsuzluk, işlevselliklerinin bozulması, olumsuz psikolojik etkileri* ve *hayal kurmaya harcanan vakittir*. Mevcut çalışmada 3 katılımcı, hayallerinin gerçeklik algılarını bozduğundan bahsetmiştir. Bir katılımcı hayalindeki kişilerin belli şekillerde davranıp konuştuğunu ama gerçekte hayatta o kişilerin böyle davranmayacağını bildiğini, bunun da onu oldukça rahatsız ettiğinden bahsetmiştir. Yine aynı katılımcı hayallerinde arkadaşlarının olduğunu ama ailesine onları tanıştıramadığını, bunun da onu hayal kırıklığına uğrattığını söylemiştir. Başka bir katılımcı hayallerinde belirli romantik ilişkiler kurduğunu, ancak gerçek hayatta bu ilişkilerin onun hayal dünyasındaki gibi ilerlemediğini görünce hayal kırıklığına uğradığından bahsetmiştir. Başka bir katılımcı da hayal dünyasında gerçekleştirdiğı şeylerin dış dünyada gerçekleşmemiş olduğunu görünce gerçeklik algısının kırıldığını belirtmiştir. Bu sonuçlar literatürdeki çalışmalar ile uyumludur. Bir çalışmada katılımcılar, hayallerinin dış dünyadaki gerekliğı ve ilişkilerini daha az tatmin edici ve daha az ilgi çekici hale getirdiğinden bahsetmiştir (Bigelsen ve Schupak, 2011). Hayallerindeki kişiler ile ilişkileri, gerçek dünyadaki

gibi olmadığı için hem hayal kırıklığına uğradıklarını hem de sosyal ilişkilerinin etkilendiğini belirtmişlerdir.

Hayal kurmanın yol açtığı sorunlardan bir tanesi de kişilerin işlevselliklerinin bozulmasına sebep olmasıdır. 4 katılımcı hayal kurmanın günlük hayatta onları yavaşlattığından, işlerini zamanında bitiremediklerinden, kopuk olduklarından ve pratik olmalarını engellediğinden bahsetmiştir. Katılımcılardan 2 tanesi, hayal kurmaları yüzünden sosyal işlevselliklerinin etkilendiğinden bahsetmiştir. Bir katılımcı günlük hayatta hayal kurmaya çok fazla vakit ayırınca, sosyal becerilerinin düştüğünü belirtmiştir. Bir katılımcı da hayal kurma yüzünden ailesi ile ilişkilerinin bozulduğunu söylemiştir. Katılımcılardan 3 tanesi, hayal kurmanın odak problemi yarattığından ve akademik başarılarının düştüğünden bahsetmiştir. Katılımcılar ders veya sınav esnasında sıklıkla kopup gittiklerini, hayal kurduklarını ve bu sebeple notlarının düştüğünden bahsetmiştir. Bu bulgular da literatür ile uyumludur. Öncelikle uyumsuz hayal kurmanın doğasında, kişilerin işlevselliğinin bozulması bulunmaktadır (Somer, 2002). 90 uyumsuz hayal kuran kişi ile yapılan bir çalışmada, katılımcıların %57'sinin, gerçek dünyada tam dikkatlerini gerektirmeyen anlar haricinde, genellikle dikkatlerini hayal dünyaları ile gerçek dünya arasında böldüğü ve bunun onları hem çok yorduğu hem de gerçek dünyadaki sorumluluklarına tüm dikkatleri ve varlıklarını veremedikleri ortaya konulmuştur (Bigelsen ve Schupak, 2011). Başka bir çalışmada da uyumsuz hayal kuran kişilerin etrafındakiler tarafından genellikle kopuk ve dalgın olarak adlandırıldıkları ve gün içerisinde başka işler yaparken bile zihinlerinde hayal kurdukları için yaptıkları işe kendilerini tam olarak veremedikleri ortaya konulmuştur (Schimmenti vd., 2019). Başka çalışmalarda da uyumsuz hayal kuran kişilerin karşılarındaki insan veya işe odaklanamadıkları ifade edilmiştir (Pietkiewicz vd., 2018; Soffer- Dudek ve Somer, 2018; Soffer- Dudek ve Theodor- Katz, 2022). Bir çalışma, uyumsuz hayal kuran kişilerin, hayallerindeki ilişkilere odaklandığı için sosyal becerilerinin düştüğünü ve sosyal ilişki fırsatlarını kaçırdıklarını göstermiştir (Pietkiewicz vd., 2018). Yine bir çalışmada katılımcıların %24'ünün sosyal işlevselliğinde sorunlar olduğu, sosyal ortamlardan kaçındıkları bulunmuştur (Bigelsen ve Schupak, 2011). Başka çalışmalarda da uyumsuz hayal kuran katılımcıların akademik performanslarının önemli derecede etkilendiği ortaya çıkarılmıştır (Somer, 2002; Schimmenti vd., 2019).

Hayal kurmanın yol açtığı sorunlardan başka bir tanesi, bu durumun sebep olduğu olumsuz psikolojik etkilerdir. Katılımcıların dördü, hayal kurmanın psikolojilerini kötü etkilediğinden, kaygı ve stres duyduklarından bahsetmiştir. Özellikle bir katılımcı, hayal kurmaya çok vakit harcadığı için suçluluk duyduğunu, daha sonra bu suçluluğun onda kaygı yarattığını ve bu kaygının da odağını daha çok bozduğundan bahsetmiştir. Başka bir katılımcı hayal kurmasını kısıtladığı zamanlarda yoksunluk benzeri tepkiler gösterdiği söylemiş, strese girdiğini, bazen soluklarının hızlandığını ve sıcak basması yaşadığından bahsetmiştir. Bu sonuçlar da literatürde daha önceki çalışmalarda gösterilmiştir. Bigelsen ve Schupak'ın (2011) 90 uyumsuz hayal kuran kişi ile yaptığı çalışmada, hayal kurmanın katılımcıları bazı nedenler dolayısıyla psikolojik sıkıntılara ve strese soktuğu bildirilmiştir. Çalışmadaki katılımcıların %57'si, uyumsuz hayal kurmanın en zorlu taraflarından birisinin gerçek yaşamlarındaki sorumlulukları ihmal etmekten kaynaklanan suçluluk ve pişmanlık duyguları olduğunu belirtmiştir (Bigelsen ve Schupak, 2011). Başka bir çalışmada uyumsuz hayal kurmanın daha yoğun olduğu zamanlarda, bireylerin daha yüksek düzeyde depresyon ve olumsuz duygu ve karşılıklı olarak daha düşük düzeyde olumlu duygu bildirdikleri gösterilmiştir (Soffer-Dudek ve Somer, 2018). Yine başka çalışmalarda da katılımcıların hayal kurmayı azalttığı veya durdurduğu dönemlerde anksiyete, sinir gibi yoksunluk belirtileri gösterdikleri ortaya konulmuştur (Bigelsen ve Schupak, 2011; Pietkiewicz vd., 2018). Mevcut çalışmadaki bir katılımcının bahsettiği kısır döngü başka çalışmalarda da ortaya konulmuştur. Somer (2002) ve Somer ve diğerleri (2016b), uyumsuz hayal kuran kişilerin sıkıntılı durumlarda hayal dünyalarına başvurduğu ancak orada çok vakit geçirdikleri için daha çok sıkıntıya girdikleri ve sonrasında tekrar hayal dünyalarına sığındığını ifade etmiştir.

Hayal kurmanın yol açtığı sıkıntılar ana temasının sonuncu alt teması hayal kurmaya harcanan vakittir. Katılımcıların hepsi günlük hayatlarında hayal kurmaya önemli bir vakit harcamaktadır. Katılımcılar hayal kurmaya 8 saat, 7 saat, 5 saat, 3-4 saat gibi vakit harcadıklarını bildirmişlerdir. Katılımcılardan 5 tanesi hayal kurmadan uyuyamadıklarından da bahsetmiştir. Uyumsuz hayal kurmanın tanımında hayal kurmaya çok fazla vakit harcamak vardır (Somer, 2002). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, uyumsuz hayal kuran kişilerin uyanık vakitlerinin %56- 57'sini hayal kurmak için harcadığı gösterilmiştir (Bigelsen ve Schupak, 2011; Bigelsen vd., 2016). Başka bir çalışmada da ortalama günde 4,5 saatlerini hayal kurarak geçirdikleri

bildirilmişti (Soffer-Dudek ve Somer, 2018). Bu sonuçlar hayal kurmanın aşırı ve gerçekten çok zaman alıcı olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca Soffer-Dudek ve Somer (2018), hayal kurmaya çok vakit harcamanın kişinin gerçeklikteki mevcudiyet hissine zarar verebileceğini ifade etmiştir.

5.4. Hayal Kurarken Yapılan Fiziksel Hareketler

Bu çalışmanın dördüncü ana teması katılımcıların hayal kurarken yaptığı fiziksel hareketlerdir. Katılımcılardan 5'i hayal kurarken kurdukları hayali dış dünyada canlandırdıklarını belirtmişlerdir. Yani, hayallerinde gülüyorsa güldüklerini, ağlıyorsa ağladıklarını, dans ediyorsa dans etmek gibi fiziksel hareketleri yaptıklarını söylemişlerdir. Bu katılımcılardan bir tanesi ve başka bir katılımcı hayal kurarken yürümenin, hayal kurma deneyimini kolaylaştırdığını ifade etmiştir. Hayal kurarken belirli fiziksel hareketler yapmak literatürdeki pek çok çalışmada ortaya konulmuştur. Uyumsuz hayal kuran kişiler ile yapılan çalışmalarda, kişilerin hayal kurarken hayallerini canlandırdıkları, hayale göre ağladıkları veya güldükleri gösterilmiştir (Bigelsen ve Schupak, 2011; Bigelsen vd., 2016; Schimmenti vd., 2019). Literatürdeki çalışmalar, uyumsuz hayal kuranların hayal kurarken canlandırma dışında sallanma, yürüme, ellerinde bir nesneyi hareket ettirme gibi hareketleri de sıklıkla yaptıklarını gösterse de mevcut çalışmada fiziksel hareket olarak canlandırma dışında sadece yürüme hareketi bildirilmiştir. Bu gibi hareketlerin hayal kurma deneyimini kolaylaştırdığı ve kişileri hayal dünyasının içinde derinlere dalmasına yardımcı olduğu da ifade edilmiştir (Somer, 2002; Robinson vd., 2014).

5.5. Dissosiyatif Kimlik Bozukluğunun Hayal Kurmalarındaki Etkisi

Çalışmanın beşinci ve son ana teması dissosiyatif kimlik bozukluğunun hayal kurmalarındaki etkisidir. Çalışmadaki en önemli ana tema budur. Çünkü diğer sonuçlar daha önceki araştırmalarda gösterilmiştir ancak bu ana tema ve alt temaları literatürde bir ilktir. Bu ana tema 3 alt tema altında incelenmiştir. Bunlar *detaylandırma*, *alterlerin hayal kurmadaki etkisi* ve *sürekliliktir*. Mevcut çalışmadaki katılımcılardan 3 tanesi, DKB'nin çok daha detaylı hayaller kurmalarını sağladığını söylemiştir. Katılımcıların bir dizi veya film gibi sürekli bir akışı olan ve mekanları, karakterleri, karakterlerin geçmişleri gibi her ayrıntısı düşünülmüş olan hayalleri

vardır. Çok detaylı hayaller kurmak, uyumsuz hayal kurma ile yapılan çalışmalarda da ortaya konulmuştur. Yapılan çalışmalarda uyumsuz hayal kuran kişilerin çok zengin bir olay örgüsü ve karakterlere sahip hayaller kurduğu bildirilmiştir (Bigelsen ve Schupak, 2011; Soffer-Dudek vd., 2020).

Bu ana temanın başka bir alt teması olan alterlerin hayal kurmalarındaki etkisi, üç alt tema altında incelenmiştir. Bunlar *alterlerin isteklerine göre şekillenen hayaller*, *alterlerin duygudurumlarına göre şekillenen hayaller* ve *hayalleri kuran kimlik* alt temalarıdır. Mevcut çalışmadaki katılımcılardan 2 tanesi hayallerinin alterlerin duygudurumlarına göre şekillendiğinden bahsetmiştir. Katılımcılar bir alterin hangi duyguya ihtiyacı varsa o hayalin alter veya host kimlik tarafından kurulduğunun belirtmiştir. Katılımcıların 2'si de alterlerin isteklerine göre hayal kurduklarından bahsetmişlerdir. Katılımcılar, bedeni kontrol edemeyen alterlerin isteklerini hayallerinde gerçekleştirdiklerinden bahsetmişlerdir. Ayrıca bunları yaparak kendi vicdanlarını da rahatlattıklarını belirtmişlerdir. Son olarak katılımcıların 4'ü hem alterlerinin hem kendilerinin hayal kurduğunu, 1'i alterlerinin hayal dünyasına müdahale edemediğini, 2'si alterlerinin hayal kurup kurmadığından emin olmadığını ve 1'i de hayalleri hep alterlerin kurduğunu söylemiştir. DKB hastalarının hayal kurma deneyimleri daha önce incelenmediği için bu sonuçlar da literatürde bir ilktir. Katılımcıların ifadelerine bakıldığında alterlerin hayal dünyalarına önemli bir etkisi olduğu söylenebilir.

Bu ana temanın son alt teması sürekliliktir. Katılımcılar 2 tanesi, kendileri aktif olarak hayal kurmayorken bile zihinlerinde hayal dünyasının alterler tarafından devam ettirildiğinden bahsetmiştir. Katılımcılar hayal dünyasına geldiğinde birçok olayın gerçekleştiğini, yeni mekanların inşa edildiğini ve yeni karakterlerin yaratıldığını gördüklerini ifade etmişlerdir. Bu sonuç da literatürde bir ilktir.

5.6. Sonuç

Mevcut çalışma DKB hastalarının hayal kurma deneyimlerini derinlemesine inceleyen ilk çalışmadır. Bu çalışma sonucunda DKB hastalarının hayal kurma deneyimlerinin nasıl olduğu, hayal kurmanın nasıl sorunlara yol açtığı ve sahip oldukları bozukluğun hayal kurma deneyimleri üzerinde ne gibi etkilere sebep olduğuna dair detaylı bulgular

elde edilmiştir. Çalışma kapsamında 5 ana temaya ulaşılmıştır. Bu temalar; hayallerin içerikleri, hayal kurma nedenleri, hayal kurmanın yol açtığı sorunlar, hayal kurarken yapılan fiziksel hareketler ve DKB'nin hayal kurmalarındaki etkisi olarak sıralanabilir. Çalışma sonunda ortaya çıkarılan bulguların neredeyse hepsi literatür ile uyum göstermektedir. Mevcut çalışma, DKB hastalarının ulaşmak istedikleri ideal benlik hakkında, sahip olmak istedikleri arkadaşlık ilişkileri hakkında ve sadece fanteziden oluşan dünyalar hakkında hayal kurduklarını göstermiştir. Bunun yanında katılımcıların yaşamlarındaki sıkıntılardan ve stresten kaçmak, duygusal ihtiyaçlarını tamamlamak için hayal kurduklarını göstermiştir. Ancak DKB hastalarının hayal kurma deneyimlerinin onları birçok sıkıntıya soktuğu da ortaya konulmuştur. Bu kişilerin çeşitli alanlarda işlevselliklerinin bozulması, hayal kurmaya çok vakit ayırmaları, kaygı, suçluluk, hayal kırıklığı gibi çeşitli olumsuz duyguları yaşamaları; hayal kurmanın yol açtığı sıkıntılardan bazılarıdır. Literatürde ilk defa ortaya konulmuş olan sonuç ise katılımcıların sahip oldukları dissosiyatif kimlik bozukluğunun, hayal kurma deneyimlerini nasıl etkilediğidir. Katılımcılar alterlerin duygudurumlarına veya isteklerine göre hayal kurdukları görülmüştür. Bazı katılımcılarda alterler hayal kurma eyleminde aktif rol alırken, bazı katılımcılar alterlerinin hayal kurup kuramadığından emin değildir. Ayrıca bazı katılımcılarda hayalleri kuran alterler varsa, katılımcılar aktif olarak hayal kurmuyorken bile zihinlerinde sürekli bir hayal dünyası inşası devam etmektedir. Katılımcılar hayal dünyalarına geri döndüklerinde yapılan değişiklikleri, yaratılan karakterleri görünce şaşkınlığa uğrayabilmektedir. Katılımcılar ayrıca çok detaylı hayaller kurmakta ve aynı hayal evrenini sürekli genişletmektedirler. Zengin ve kompleks bir iç dünyalarının olduğu söylenebilir. Katılımcıların hayallerinde DKB'nin etkisi literatürde ilk defa çalışılmıştır. Bu sonuçların zenginleştirilmesi, farklı yönlerinin ortaya koyulması için DKB hastalarının hayal kurma deneyimleri üzerine daha çok çalışma yapılması desteklenmektedir.

Uyumsuz hayal kurma üzerine yapılan çalışmaların sonuçları ile DKB hastalarının hayal kurma deneyimleri üzerine yapmış olduğumuz çalışmanın sonuçlarının bu kadar örtüşmesi ve pek çok benzerlik göstermesi, DKB hastalarının hayal kurma deneyimlerinin uyumsuz olabileceğini ortaya koymaktadır. Katılımcıların hayal kurmalarının çok vakit alması, işlevselliklerinin bozulması gibi sebepler de uyumsuz hayal kurmanın tanımı ile uyuşmaktadır.

5.7. Çalışmanın Sınırlılıkları

Mevcut çalışmaya ait birtakım sınırlılıklar bulunmaktadır. Öncelikle çalışma nitel yöntem ve yorumlayıcı fenomenolojik analiz ile yapıldığı için küçük bir örneklem ile çalışılmıştır. Nitel çalışmalara göre katılımcı sayısı kısıtlıdır. Literatürde hayal kurma deneyiminin kadın ve erkeklerde farklılık göstermediği ortaya konulsa da örneklemin homojenliği açısından kadın ve erkek katılımcı sayıları eşit tutulabilirdi.

Başka bir sınırlılık katılımcılara ayırıcı tanı yapılmaması ve komorbid bozuklukların dikkate alınmaması olmuştur. Her ne kadar SCID-D görüşmelerinin başında daha önce başka bir tanı alıp almadıkları sorulmuş olsa da araştırmacının kendisinin ayırıcı tanı yapması iyi olurdu. Ayrıca komorbid tanıları dikkate alınabilirdi.

5.8. Uygulayıcılara ve Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler

DKB hastalarının hayal kurma deneyimlerinin derinlemesine incelendiği bu nitel çalışmanın sonuçları, gelecek uygulayıcılara birtakım öneriler sunmaktadır. DKB, ruh sağlığı çalışanları tarafından zaten az bilinen ve yanlış tedavi edilebilen bir bozuklukken, henüz bir bozukluk olarak nitelendirilmeyen uyumsuz hayal kurma da hala araştırılan ve uzmanlar tarafından tanınırlığının artması gereken bir durumdur. Bu çalışmanın sonuçları DKB hastaları ile çalışan psikologlar ve psikiyatristlerin terapi sürecindeki müdahalelerini şekillendirmekte kullanılabilir. Bu çalışmanın sonuçları, DKB hastalarında uyumsuz hayal bozukluğu semptomlarının görülebileceğini ortaya koymuştur. Uyumsuz hayal bozukluğu hakkında bilgi sahibi olmak, dissosiyatif kimlik bozukluğunun daha iyi anlaşılmasında ve terapi sürecinde yardımcı olabilir.

Gelecek çalışmalar için öncelikle, DKB hastalarının hayal kurma deneyimleri üzerinde daha çok çalışma yapılmalıdır. Mevcut çalışmanın sınırlılıkları göz önüne alındığında, gelecek çalışmalarda nicel ya da karma yöntemle çalışmalar yürütülebilir. Katılımcılar çalışmaya dahil edilirken ayırıcı tanı testleri uygulanabilir ve komorbid tanıları dikkate edilebilir. Ayrıca çalışmaya katılım sırasında DKB hastalarının hayal kurup kurmadığına bakmadan dahil etmek, uyumsuz hayal kurma semptomlarının DKB hastalarında ne kadar yaygın olduğunu ortaya çıkarmakta yardımcı olacaktır. Bu da

dissosiyatif kimlik bozukluğu semptomlarının yeniden gözden geçirilmesine sebep olabilir.



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>
- Akyüz, G., Doğan, O., Sar, V. ve Tutkun, H. (1999). Frequency of dissociative identity disorder in the general population in Turkey. *Comprehensive Psychiatry*, 40(2), 151–159. DOI: 10.1016/s0010-440x(99)90120-7
- Allen, A., King, A., ve Hollander, E. (2003). Obsessive-compulsive spectrum disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 5(3), 259–271. DOI: 10.31887/dcns.2003.5.3/aallen
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Arslan, E. (2022). Nitel Araştırmalarda Geçerlilik ve Güvenilirlik. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 51(1), 395-407. DOI:10.30794/pausbed.1116878
- Başkale, H. (2016). Nitel Araştırmalarda Geçerlik, Güvenirlik ve Örneklem Büyüklüğünün Belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(1), 23-28.
- Bernstein, E. ve Putnam, F.W. (1986). Development, reliability, and validity of a dissociation scale. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 174, 727–735. DOI: 10.1097/00005053-198612000-00004
- Bernstein, D. P., Stein, J. A., Newcomb, M. D., Walker, E., Pogge, D., Ahluvalia, T., ...ve Zule, W. (2003). Development and validation of a brief screening version of the Childhood Trauma Questionnaire. *Child Abuse & Neglect*, 27(2), 169–190. DOI: 10.1016/s0145-2134(02)00541-0
- 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, 1634–1648. DOI: 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>

Blouin-Hudon, E. C., ve Zelenski, J. M. (2016). The daydreamer: Exploring the personality underpinnings of daydreaming styles and their implications for well-being. *Consciousness and Cognition*, 44, 114-129.
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.07.007>

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. DOI:
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111194>

Butler, L. D. (2006). Normative Dissociation. *Psychiatric Clinic of North America*, 29, 45–62. DOI: 10.1016/j.psc.2005.10.004

Carlson, E. B. ve Putnam, F. W. (1993). An update on the Dissociative Experiences Scale. *Dissociation*, 5, 16–25.

Carlson, E. D. (2000). A case study in translation methodology using the Health-Promotion Lifestyle Profile. *Public Health Nurs.* 17, 61–70. DOI: 10.1046/j.1525-1446.2000.00061.x

Creswell, J. W. (2003). *Research design: qualitative, quantitative and mixed methods approaches*. California: Sage Publications.

Creswell, J. W. (2013). Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni. (Bölümü çeviren Miraç Aydın, Mesut Bütün ve Selçuk Beşir Demir Editörlüğünde). Ankara: Siyasal Kitabevi.

Dalenberg, C. J., Brand, B. L., Gleaves, D. H., Dorahy, M. J., Loewenstein, R. J., Cardeña, E., Frewen, P. A., Carlson, E. B., & Spiegel, D. (2012). Evaluation of the evidence for the trauma and fantasy models of dissociation. *Psychological Bulletin*, 138(3), 550–588. <https://doi.org/10.1037/a0027447>

Duarte, B. A., Joseph, A. C., Falcone, G. ve Jerram, M. (2022). From Daydreaming to Dissociation: An Exploratory Study on the Role of Thought Suppression and Dissociation in Fantasy Prone Individuals. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 9(3), 218–229. <https://doi.org/10.1037/cns0000304>

Giambra, L. M. (2000). Daydream Characteristics Across the Life-Span - Age Differences and 7 to 20 Year Longitudinal Changes. In R. G. Kunzendorf, B. Wallace (Eds.), *Individual Differences in Conscious Experience* (pp.147-206).

Amsterdam: John Benjamins Publishing Co.
<https://doi.org/10.1075/aicr.20.08gia>

Giambra, L. M. (1993). The influence of aging on spontaneous shifts of attention from external stimuli to the contents of consciousness. *Exp. Gerontol.* 28, 485–492. DOI: 10.1016/0531-5565(93)90073-m

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. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112799

Hoyt, I. P., Nadon, R., Register, P. A., Chorny, J., Fleeson, W., Grigorian, E. M., ... ve Kihlstrom, J. F. (1989). Daydreaming, Absorption and Hypnotizability. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 37(4), 332–342. DOI: 10.1080/00207148908414487

Huba, G. J., Aneshensel, C. S. ve Singer, J. L. (1981). Development Of Scales For Three Second-Order Factors Of Inner Experience. *Multivariate Behavioral Research*, 16(2), 181-206. DOI: 10.1207/s15327906mbr1602_4

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. (2009). Daydreaming and fantasizing: Thought flow and motivation. *Handbook of imagination and mental simulation*. New York, NY: Psychology Press.

Kluemper, N. S. ve Dalenberg, C. (2014). Is the Dissociative Adult Suggestible? A Test of the Trauma and Fantasy Models of Dissociation. *Journal of Trauma & Dissociation*, 15(4), 457-476. DOI: 10.1080/15299732.2014.880772

Kundakçi, T., Sar, V., Kiziltan, E., Yargıç, I. L., ve Tutkun, H. (2014). Reliability and validity of the Turkish version of the Structured Clinical Interview for DSM–IV Dissociative Disorders (SCID-D): A preliminary study. *Journal of Trauma & Dissociation*, 15(1), 24-34. DOI: 10.1080/15299732.2013.821434

Lincoln, Y. S. ve Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.

- McMillan, R. L., Kaufman, S. B., ve Singer, J. L. (2013). Ode to positive constructive daydreaming. *Frontiers in Psychology*, 4, 626. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00626>
- Merckelbach, H., Campo, J., Hardy, S. ve Giesbrecht, T. (2005). Dissociation and fantasy proneness in psychiatric patients: a preliminary study. *Comprehensive Psychiatry*, 46, 181– 185. DOI: 10.1016/j.comppsy.2004.08.001
- Merckelbach, H., Otgaar, H., ve Lynn, S. J. (2021). Empirical research on fantasy proneness and its correlates 2000–2018: A meta-analysis. *Psychology of Consciousness*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/cns0000272>
- Merlo, K. L., Wiegand, K. E., Shaughnessy, S. P. Kuykendall, L. E. ve Weiss, H. M. (2020). A Qualitative Study of Daydreaming Episodes at Work. *Journal of Business and Psychology*, 35, 203–222. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10869-018-9611-4>
- Mychailyszyn, M. P., Brand, B. L. Webermann, A. R., Şar, V. ve Draijer, N. (2020): Differentiating Dissociative from Non-Dissociative Disorders: A Meta-Analysis of the Structured Clinical Interview for DSM Dissociative Disorders (SCID-D). *Journal of Trauma & Dissociation*, 22:1, 19-34. DOI: 10.1080/15299732.2020.1760169
- Myrick, A. C. ve Brand, B. L. (2016). Dissociation, Dissociative Disorders, and PTSD. *Comprehensive Guide to Post-Traumatic Stress Disorders*, 41–59. DOI:10.1007/978-3-319-08359-9_39
- Öztürk, E. Şar, V. (2016). Formation and Functions of Alter Personalities in Dissociative Identity Disorder: A Theoretical and Clinical Elaboration. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 6(6): 00385. DOI:10.15406/jpcpy.2016.06.00385
- Pietkiewicz, I. J., Necki, S., Banbura, A., ve Tomalski, R. (2018). Maladaptive daydreaming as a new form of behavioral addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 838–843. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.95>
- Poerio, G. L., Kellett, S. ve Totterdell, P. (2016). Tracking Potentiating States of Dissociation: An Intensive Clinical Case Study of Sleep, Daydreaming, Mood, and Depersonalization/Derealization. *Frontiers in the Psychotherapy of Trauma and Dissociation*, 1(2), 7:1231. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01231
- Putnam, F. W. (1985). ‘‘Dissociation as a response to extreme trauma’’. R. P. Kluft (Ed.), *Childhood antecedents of multiple personality içinde* (ss. 66–97). American Psychiatric Press.

- Putnam, F. W. (1989). *Diagnosis and treatment of multiple personality disorder*. USA: Guilford Press.
- Putnam, F. W., ve Carlson, E. B. (1997). "Dissociation, hypnosis and trauma: Myths, metaphors and mechanisms". D. Bremner ve C. Marmar (Eds.), *Dissociation, memory and trauma içinde* (ss. 27–55). American Psychiatric Press.
- Rauschenberger, S. L. ve Lynn, S. J. (1995) Fantasy proneness, DSM-III-R Axis I psychopathology, and dissociation. *J Abnorm Psychol*, 104, 373- 80. DOI: 10.1037//0021-843x.104.2.373
- Rauschenberger, S. ve Lynn, S.J. (2003). Fantasy- Proneness, Negative Affect, and Psychopathology. *Imagination, Cognition and Personality*, 22(03), 239- 255. <https://doi.org/10.2190/AEXB-Y3JR-Y7T2-0A7R>
- 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 and Child Neurology*, 56, 1139–1140. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/dmcn.12518>.
- Ross, C. A., Keyes, B. B., Yan, H., Wang, Z., ... ve Xiao, Z. (2008). A Cross-Cultural Test of the Trauma Model of Dissociation. *Journal of Trauma & Dissociation*, 9(1), 35-49. DOI: 10.1080/15299730802073635
- Ross, C. A. (2018). The Potential Relevance of Maladaptive Daydreaming in Treatment of Dissociative Identity Disorder in Persons With Ritual Abuse and Complex Inner Worlds. *Frontiers in the Psychotherapy of Trauma and Dissociation*, 1(2), 149–162. DOI: <https://doi.org/10.XXXX/ftpd.2017.0010>
- Ross, C.A., Ridgway, J. ve George, N. (2020). Maladaptive Daydreaming, Dissociation, and the Dissociative Disorders. *Psychiatric Research and Clinical Practice*, 2, 53- 61. DOI: 10.1176/appi.prcp.20190050
- 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*. DOI: 10.1007/s12144-021-02223-3
- Sar, V. (2011). Epidemiology of dissociative disorders: an overview. *Epidemiology Research International*, 2011, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2011/404538>
- Sar, V., Dorahy, M. ve Krüger, C. (2017). Revisiting the etiological aspects of dissociative identity disorder: a biopsychosocial perspective. *Psychology Research and Behavior Management*, 10, 137–146. DOI:10.2147/PRBM.S113743

- Schimmenti, A., Somer, E. ve Regis, M. (2019). Maladaptive daydreaming: Towards a nosological definition. *Annales Médico-Psychologiques*, 177(9), 865–874. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2019.08.014>
- Schupak, C. ve Rosenthal, J. (2009). Excessive daydreaming: A case history and discussion of mind wandering and high fantasy proneness. *Consciousness and Cognition: An International Journal*, 18, 290-292. DOI:<https://doi.org/10.1016/j.concog.2008.10.002>
- Singer, J. L. ve Antrobus, J. S. (1963). A factor-analytic study of daydreaming and conceptually-related cognitive and personality variables. *Perceptual and Motor Skills*, 17, 187-209. DOI: 10.2466/pms.1963.17.1.187
- 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>
- Smith, J. A. ve Osborn, M. (2003). Interpretive phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (s. 51-80). Thousand Oaks: Sage.
- Smith, J. A. ve Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis as a useful methodology for research on the lived experience of pain. *British Journal of Pain*, 9(1), 41–42. DOI: 10.1177/2049463714541642
- Soffer-Dudek, N. ve Somer, E. (2018). Trapped in a Daydream: Daily Elevations in Maladaptive Daydreaming Are Associated With Daily Psychopathological Symptoms. *Frontiers Psychiatry*, 9, 194. DOI: 10.3389/fpsy.2018.00194
- Soffer-Dudek, N., Somer, E., Abu-Rayya, H. M., Metin, B. ve Schimmenti, A. (2020). Different cultures, similar daydream addiction? An examination of the cross-cultural measurement equivalence of the MaladaptiveDaydreaming Scale. *Journal of Behavioral Addictions*, 9, 1056–1067. DOI: 10.1556/2006.2020.00080
- Soffer-Dudek, N. ve Theodor-Katz, N. (2022). Maladaptive Daydreaming: Epidemiological Data on a Newly Identified Syndrome. *Frontiers Psychiatry*, 13:871041. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.871041>
- Soffer-Dudek, N. ve Somer, E. (2022). ‘‘Maladaptive daydreaming is a dissociative disorder: Supporting evidence and theory’’. M. J. Dorahy, S. N. Gold, ve J. A. O’Neil (Eds.), *Dissociation and the Dissociative Disorders: Past, Present, Future* (2nd ed.) içinde (ss. 34-48). Publisher: Routledge.

- Somer, E. (2002). Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 32, 197–212. <https://doi.org/10.1023/A:1020597026919>
- Somer, E., Somer, L., ve Jopp, D. S. (2016a). Childhood antecedents and maintaining factors in maladaptive daydreaming. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(6), 471–478. DOI: <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000507>
- Somer, E., Somer, L. ve Jopp, D. S. (2016b). Parallel lives: A phenomenological study of the lived experience of maladaptive daydreaming. *JOURNAL OF TRAUMA & DISSOCIATION*, 17 (5), 561–576. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/15299732.2016.1160463>
- 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. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2018.12.004>
- 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. ve Herscu, O. (2017). Childhood Trauma, Social Anxiety, Absorption and Fantasy Dependence: Two Potential Mediated Pathways to Maladaptive Daydreaming. *Journal of Addictive Behaviors, Therapy & Rehabilitation*, 6 (3), 1-5. doi: 10.4172/2324-9005.1000170
- 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.2017.000
- Somer, E. (2019). COMMENTARY On Dissociative Identity Disorder and Maladaptive Daydreaming. *Frontiers in the Psychotherapy of Trauma and Dissociation*, 3(1), 14–18. DOI: <https://doi.org/10.XXXX/ftpd.2019.0020>
- Somer, E., Abu-Rayya, H. M. ve Nsairy Simaan, Z. (2019). Maladaptive daydreaming among recovering substance use disorder patients: Its prevalence and mediation of the relationship between childhood trauma and dissociation. *International Journal of Mental Health and Addictions*, 17(2), 206–216. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0011-9>
- Somer, E., Abu-Rayya, H. M. ve Brenner, R. (2020). Childhood Trauma and Maladaptive Daydreaming: Fantasy Functions and Themes In A Multi-Country Sample. *Journal of Trauma & Dissociation*, 22, 288-303. DOI: 10.1080/15299732.2020.1809599

- Somer, E., Cardena, E., Catelan, R.F. ve Soffer-Dudek, N. (2023). Reality shifting: psychological features of an emergent online daydreaming culture. *Current Psychology*, 42, 11415–11427. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02439-3>
- Steinberg, M., Cicchetti, D., Buchanan, J., Hall, P., ve Rounsaville, B. (1993). Clinical assessment of dissociative symptoms and disorders: The Structured Clinical Interview for DSM-IV Dissociative Disorders (SCID-D). *Dissociation: Progress in the Dissociative Disorders*, 6, 3–15
- Steinberg, M. (1994). *Structured Clinical Interview for DSM-IV Dissociative Disorders Revised (SCID-D)*. American Psychiatric Press.
- Steinberg, M. (1995). *Handbook for the Assessment of Dissociation: A Clinical Guide*. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Tellegen, A. (1982). *Brief manual for the Multidimensional Personality Questionnaire*. Unpublished manuscript: University of Minnesota Press.
- Tutar, H. (2022). Nitel araştırmalarda geerlilik ve gvenilirlik: Bir model nerisi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(2), 117-140. <https://doi.org/10.18037/ausbd.1227323>
- Waldo, T. G. ve Merritt, R. D. (2000) Fantasy proneness, dissociation, and DSM-IV Axis II symptomatology. *J Abnorm Psychol*, 109, 555- 8. DOI: 10.1037/0021-843X.109.3.555
- Wilson, S. C., ve Barber, T. X. (1983). ‘‘The fantasy-prone personality: Implications for understanding imagery, hypnosis and parapsychological phenomena’’. A. A. Sheikh (Ed.), *Imagery: Current theory, research and application* içinde (ss. 340–387). Wiley.
- Yanık, M. (2018). *Blnmş Zihinler: Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu’nun Tanı ve Tedavisi*. İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevleri.
- Yousaf, A., Ghayas, S. ve Rehman, A. (2020). Association between Daydreaming and Relationships: A Phenomenological Study. *International Review of Social Sciences*, 8(11), 181-190. DOI: 10.13140/RG.2.2.23118.48964
- Yousaf, A., Khan, S. M. ve Niazi, S. (2021). Daydreaming with Reference to Different Stages of Age: A Qualitative Study *International Review of Social Sciences*, 9(2), 166-173. DOI: 10.13140/RG.2.2.23118.48964

EKLER

EK A

DSM- IV Dissosiyatif Bozukluklar için Yapılandırılmış Görüşme Çizelgesi (SCID-D)

IX. EKLER

I. (DSM-IV) DISSOSİYATİF BOZUKLUKLAR İÇİN YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME ÇİZELGESİ (SCID-D) TÜRKÇE VERSİYON

(DSM-IV) DISSOSİYATİF BOZUKLUKLAR İÇİN YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME ÇİZELGESİ (SCID-D) TÜRKÇE VERSİYON

STRUCTURED INTERVIEW FOR DSM-IV DISSOCIATIVE DISORDERS (SCID-D)

Marlene Steinberg, M.D.

Türkçeye Uyarlama / Translated and Adapted into Turkish by
Prof.Dr. Vedat Sar, Uzm.Dr. Hamdi Tutkun, Uzm.Dr. İlhan Yargıç, Dr.Turgut Kundakçı,
Dr.Emre Kızıltan

Istanbul Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı
Klinik Psikoterapi Birimi
Mayıs 1996

5

COPYRIGHT

Türkçe'ye bu çeviri ve uyarlama SCID-D'nin yazarından izin alınarak
ve sadece bilimsel araştırmalarda kullanılmak üzere yapılmıştır.

Her hakkı mahfuzdur.

Tümü ya da her hangi bir bölümü çoğaltılamaz, basılamaz, satılamaz.
Ancak kaynak gösterilmek koşulu ile
bilimsel araştırmalarda kullanılabilir.

değerlendirmek amacıyla kullanılabilir. SCID-D çok sayıda psikiyatrik tanı aracından oluşan genel bir değerlendirme sistemi içerisinde kullanılabileceği gibi tek başına da uygulanabilir. Görüşme yıldız (*) işareti ile gösterilen soruları kullanıp kullanmamakta serbesttir. SCID-D görüşmesinin değerlendirilmesinde "SCID-I için Görüşme Kılavuzu"nda (Washington DC, American Psychiatric Press, 1993) anlatılan ilkelere uyulmalıdır. Psikiyatrik Öykü bölümü (s.1-5) SCID'in (Spitzer ve ark. 1990) Gözden Geçirme bölümünden uyarlanmıştır. Deneğe daha önce benzer sorular yöneltilmiş ise bu ilk bölüm atlanabilir.

PSİKİYATRİK ÖYKÜ

Yaşam öykünüz ve başınızdan geçmiş olabilecek kimi yaşantılarla ilgili bazı sorular soracağım. Konuşmanız sırasında zaman zaman not almam gerekecek. Başlamadan önce acaba sizin sormak istediğiniz bir şey var mı?

Demografik Bilgiler

Cinsiyet:

Erkek
Kadın

Kaç yaşındasınız?

Öğrenim durumunuz?

- 1 İlkokul mezunu
- 2 Ortaokul mezunu
- 3 Lise mezunu
- 4 Yüksek okul mezunu

Evli misiniz, bekar mı?

- 1 Evli (ya da bir yıl aşkın süredir birlikte yaşamakta.
- 2 Ayrı yaşıyor
- 3 Boşanmış
- 4 Eşi ölmüş
- 5 Hiç evlenmemiş

Ev halkı kimlerden meydana gelmektedir?

Çocuklarınız var mı?

EVET İSE: Yaşlarını söyler misiniz?

İş Yaşamı

Çalışıyor musunuz?

EVET İSE: Ne iş yapıyorsunuz?

Ne kadar zamandır bu işyerinde çalışıyorsunuz?

EĞER HALEN ÇALIŞMIYOR (İŞSİZ) İSE:

Daha önce ne işler yaptınız?

Son işinizi neden bıraktınız?

Ara vermeden (işsiz kalmadan) en uzun

- Bu belirtiler (var dedikleriniz) ne kadar sürdü?
- Bu belirtiler (var dedikleriniz) sizi sıkıntıya soktu mu?
- Bu belirtiler (var dedikleriniz) sosyal ilişkilerinizi ya da çalışmanızı olumsuz etkiledi mi?

BURADAN SONRA DİSSOSİYATİF BELİRTİ VE BOZUKLUKLARIN DEĞERLENDİRMESİNE GEÇİLMEKTEDİR.

AMNEZİ

Geçmiş belirtiler/ Şimdiki belirtiler

Şimdi size belleğinizle (hafızanızla) ilgili sorular soracağım.

1. Hafızanızda büyük boşluklar varmış gibi hissettiğiniz hiç oldu mu?

Amnezi Epizodları ? 1 3 4

(Dissosiyatif ya da başka bozukluklarda görülebilir.)

Dissosiyatif bozukluklarda amnezi hastalar tarafından birbirinden çok farklı sözcüklerle tanımlanır. Amnezilere bağlı kayıp zamanların varlığı hasta tarafından tipik olarak dalgınlıktan ayırdedilebilir. "Hiç hatırlanmayan", "yaşandığı bilinen ama hatırlanmayan" ya da "hiç yaşanmamış gibi olan" zaman dilimleri, "yapılmış davranışların hatırlanmaması" gibi. Görüşmeci değişik sözcükleri denemelidir.

EVET İSE: Bunun nasıl bir şey olduğunu anlatır mısınız? (Bu boşlukların nasıl farkına vardınız?)

BELİRTİNİZ:

2. Bu durum ne sıklıkta olur?

Amnezinin Sıklığı ? 1 2 3 4

?=belli değil

1= nadiren (toplam 4 ayrı epizod)

2= zaman zaman (yılıda 4 epizoda kadar)

3= sık sık (yılıda 5 ya da daha fazla epizod)

4= günlük ya da haftalık epizodlar

? = yetersiz bilgi 1 = yok 3 = var 4= tutarsız bilgi

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Betül Sena Likoğlu tarafından, Prof. Dr. Medaim Yanık danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışma, dissosiyatif kimlik bozukluğu yaşayan kişilerin hayal kurma deneyimlerini anlamak amacıyla yapılmaktadır.

Süreç

Öncelikle katılımcılara SCID-D testi uygulanacaktır. Daha sonra katılımcılarla online veya yüz yüze görüşmeler yapılacak ve ortalama 30-60 dk arasında sürecektir.

Görüşme sırasında araştırmacının hayal kurma deneyiminizle ilgili sorduğu sorulara cevap vermeniz beklenmektedir. Görüşme sırasında ses kaydı alınacaktır.

Gizlilik ve Sınırları

Çalışma kapsamında vereceğiniz tüm bilgiler gizli tutulacak ve sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır.

Olası riskler

Bu çalışma, herhangi bir öngörülen risk içermemektedir.

Araştırma Katılımcısı Olarak Hak ve Sorumluluklar

Bu çalışmada katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmadan istediğiniz anda ve gerekçe belirtmeden ayrılabilirsiniz. Çalışmayı bırakmaya karar vermeniz, size hiçbir yükümlülük getirmeyecektir.

Bu araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

☐ EVET

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?

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?

4. Yaşadığınız dissosiyatif kimlik bozukluğunun hayal kurmanızdaki etkisi nedir?

- a. Alter kimliklerin hayal dünyanızdaki yeri nedir?
- b. Hayalleri kuran/ katılan kim? (Host mu hayalci alter mi?)

EK Ç

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.12.2022-20800



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

Sayı : E-71395021-020-20800
Konu : Betül Sena LİKOĞLU-Etik Kurul
Kararı

14.12.2022

İLGİLİ MAKAMA

Kurulumuza başvuran Betül Sena LİKOĞLU'nun "Dissosiyatif Kimlik Bozukluğu Hastalarının Hayal Kurma Deneyimlerinin İncelenmesi: Nitel Bir Çalışma" isimli projesi; amaç, araştırma türü, veri toplama araçları, süreç ve işlemler, veri analizleri dikkate alınmak suretiyle 20.06.2022 tarihinde değerlendirilerek 2022/06-3 karar numarası ile etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi arz/rica ederim.

Prof. Dr. Alev ERKİLET
Başkan

ÖZGEÇMİŞ

Ad ve Soyad:

Betül Sena Likoğlu

İletişim Bilgileri:

E-posta:

Eğitim:

2015– 2019 Psikoloji Lisans, İstanbul Şehir Üniversitesi, Türkiye

2019 – 2024 Klinik Psikoloji Yüksek Lisans, İbn Haldun Üniversitesi,
Türkiye

İş Deneyimi:

2018 – 2019 Teknoloji Transfer Merkezi, İstanbul Şehir Üniversitesi