

ARAŞTIRMA | RESEARCH

Uyumsuz Hayal Kurma Kavramının Film Analizi Yöntemiyle İncelenmesi

Examining the Concept of Maladaptive Daydreaming Using Film Analysis Method

Faruk Caner Yam¹ 

Öz

Bu araştırmada Eli Somer tarafından tanımlanan uyumsuz hayal kurma kavramını film analizi yöntemiyle incelenmek ve örnek olaylarla somutlaştırmak amaçlanmıştır. Uyumsuz hayal kurma bireylerin işlerine, akademik çalışmalarına odaklanmalarını engelleyen ve kişilerarası sosyal ilişkileri olumsuz etkileyecek şekilde ortaya çıkan hayal kurma davranışları olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırmada orijinal adı The Sleep Science olan Türkçe'ye Rüya Bilmecesi olarak çevrilen film uyumsuz hayal kurma davranışları açısından analiz edilmiştir. Yapılan bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Bu doğrultuda ilgili filmin bazı sahneleri uyumsuz hayal kurma davranışları açısından incelenmiştir. Diğer açıdan uyumsuz hayalperestlerin günlük yaşamlarında ne gibi zorluklar yaşadığı örnek sahneler analiz edilerek ortaya konulmaya çalışılmıştır. Filmin baş kahramanı Stephane'nin deneyimlerine bakıldığında uyumsuz hayal kurmanın bireylerin yaşamları üzerinde olumsuz etkileri olduğu açıktır. Uyumsuz hayal kurma kavramının bireylerin iyi oluşları, zihinsel aktiviteleri, akademik ve sosyal yaşantıları üzerinde olumsuz etkisi olabilecek bir durum olduğu dikkati çekmektedir.

Anahtar sözcükler: Hayal kurma, uyumsuz hayal kurma, uyumsuz hayalperest, film analizi

Abstract

The aim of this study was to examine the concept of maladaptive daydreaming, defined by Eli Somer, with the method of film analysis and to concretize it with case studies. Maladaptive daydreaming is defined as the daydreaming behaviors that prevent individuals from focusing on their job and academic studies and that negatively affect interpersonal social relations. In the study, the movie The Sleep Science was analyzed in terms of maladaptive daydreaming. In this study, document analysis method, which is one of the qualitative research methods, was used. Accordingly, some scenes of the film concerned were examined in terms of maladaptive daydreaming behaviors. On the other hand, it has been tried to reveal what kind of difficulties the maladaptive daydreamers experience in their daily lives by analyzing the sample scenes. Considering the experiences of Stephane, the protagonist of the film, it is clear that maladaptive daydreaming has negative effects on the lives of individuals. It is noteworthy that the concept of maladaptive daydreaming is a situation that may have a negative impact on individuals' well-being, mental activities, academic and social lives.

Keywords: Daydreaming, maladaptive daydreaming, maladaptive daydreamers, film analysis

¹ Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat

✉ Faruk Caner Yam, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Adalet Meslek Yüksekokulu, Tokat, Turkey
farukaneryam@hotmail.com | 0000-0001-8392-9576

Geliş tarihi/Received: 18.02.2021 | Kabul tarihi/Accepted: 03.06.2021 | Çevrimiçi yayın/Published online: 27.06.2021

HAYAL kurmak, günlük hayatta her bireyin gerçekleştirdiği bir durumdur. İlk zamanlar hayal kurmanın bireylerin zayıflıklarını ödünleme ve ruhsal çatışmalarını gidermek için kullandığı bir savunma mekanizması olarak değerlendirilmekteydi (Freud 1962). Psikanaliz sonrası ortaya çıkan yaklaşımlar ise hayal kurmanın bireyler için işlevsel olan yönleri olduğunu öne sürmüştür (Hartman 1958). Öyle ki bireylerin bir şeyleri planlamak ya da bir konu üzerine fikir üretmek için de hayal kurabildikleri ifade edilmektedir (Klinger 1990). Psikoloji biliminde hayal kurmak başka bir psikolojik rahatsızlık ile ilişkili olmadığı sürece normal kabul edilmekte ve bir bozukluk olarak değerlendirilmemektedir (Singer 1985). Hatta psikolojide hayal kurmanın bireyler açısından zihinsel ve duygusal bir rahatlama sağladığı ve geleceğe yönelik hedefler belirleme gibi olumlu işlevlerinin olduğu kabul edilmektedir (Buckner ve ark. 2008, Lieberman 2015). Hayal kurma davranışının bireyler açısından olumlu işlevleri olmasının yanı sıra son zamanda yapılan bazı araştırmalarda hayal kurmanın bazı bireyler açısından vazgeçilemeyen ve sürekli bir hal alan bir durum olduğu dikkatleri çekmiştir. Bu durum Eli Somer (2002) tarafından “Maladaptive Daydreaming” yani “Uyumsuz Hayal Kurma” olarak kavramsallaştırılmıştır. Somer (2002) bazı danışanlarının hayal kurmaktan kendilerini alamadıklarını ve bu durumdan oldukça muzdarip olduklarının görmüştür. Somer (2002) ilk değerlendirmelerinde bu durumu dissosiyatif kişilik bozukluğu ile alakalı olduğu düşünmüştür. Ancak Somer (2002) yapmış olduğu araştırmalarında bireylerin kasıtlı bir şekilde hayal kurma davranışlarını sürdürdüklerini tespit etmiştir. Bu araştırmaların ardından bireylerin işlerine, akademik çalışmalarına odaklanmalarını engelleyen ve kişilerarası sosyal ilişkileri olumsuz etkileyecek şekilde ortaya çıkan hayal kurma davranışlarını “uyumsuz hayal kurma bozukluğu” olarak tanımlamıştır (Somer 2002). Uyumsuz hayal kurma bireyleri günlük işlerinden alıkoyan, sürükleyici ve uzun soluklu olan bireyin gerçek hayatla olan bağını zayıflatan bir durumdur (Somer ve Herscu 2017). Uyumsuz hayal kurma davranışına sahip bireyler kendilerini hayal kurmaktan alıkoymamakta hatta bazıları bunu bilinçli olarak sürdürmektedir. Bu bireyler ise “maladaptive daydreamer” yani “uyumsuz hayalperestler” olarak isimlendirilmiştir (Somer 2002). Uyumsuz hayalperestler, hayal kurdukları sırada bu durumdan oldukça hoşnut olmalarına rağmen bu süre zarfında gerçek hayattaki çoğu şeyi kaçırdıkları için bu durumdan oldukça muzdarip oldukları bilinmektedir (Somer ve ark. 2016).

Uyumsuz hayal kurma ile ilgili araştırmalar yakın zamanda yapılmaya başlanmıştır. Bu araştırmaların bazılarında uyumsuz hayal kurma davranışının belirtilerinin neler olabileceği araştırılmıştır (Uslu 2015, Somer ve ark. 2017, 2020, Witkin 2019). Bigelsen ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir araştırmada uyumsuz hayal kurma bozukluğunun normal hayal kurma davranışından oldukça farklı olduğunu belirtmişlerdir. Somer ve Soffer-Dudek (2017) uyumsuz hayal kurma bozukluğuna eşlik eden rahatsızlıkları inceledikleri araştırmalarında araştırmaya katılan 39 kişinin %76.9’unda hiperaktivite, %71.8’inde anksiyete, %66.7’sinde depresyon ve %53.9’unda ise obsesif kompulsif belirtilerin gözlemlendiğini belirtmişlerdir. Benzer bir şekilde yapılan başka bir araştırmada uyumsuz hayal kurma davranışını sergileyen bireylerde dikkat eksikliği, obsesif-kompulsif bozukluğu ve disosiyasyon belirtilerinin gözlemlendiği ifade edilmiştir (Bigelsen ve ark. 2016). Bir diğer araştırmada ise uyumsuz hayal kurmaya eşlik eden psikopatolojik semptomlar incelenmiş ve olumsuz duygu durumundaki artışlar, obsesif kompulsif ve dissosiyatif kişilik bozukluğu belirtilerinin gözlemlendiği görülmüştür (Soffe-Dudek ve Somer 2018). Schimmenti ve arkadaşları (2019) uyumsuz hayal kurma davranışının klinik belirtilerini saptamak için yapmış oldukları

çalışmalarında bu bireylerde yüksek fantezi eğilimi, dikkat eksikliği, obsesif kompulsif, dissosiyatif kişilik bozukluğu belirtilerinin bulunduğu, bunun yanı sıra uyumsuz hayalperestlerin kasıtlı olarak hayal kurdukları, hayali kişiler oluşturdukları ve bunları film sahnesi gibi kurguladıkları ortaya çıkmıştır. Diğer açıdan yapılan başka bir nitel araştırmada uyumsuz hayalperestlerin bu davranışı sergileme nedenleri incelemiş ve bu davranışı genellikle yalnızlık, sosyal etkileşim ve duygusal rahatlama mekanizması olarak kullandıkları ortaya çıkmıştır (Somer ve ark. 2016). Yine bu çalışmanın sonucunu destekleyen başka çalışmalarda duygu düzenleme zorlukları yaşayan bireylerin uyumsuz hayal kurma davranışının daha çok sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Greene ve ark. 2020, West ve Somer 2020, Sándor ve ark. 2021,). Bir diğer çalışmada uyumsuz hayal kurma davranışları ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki incelemiş ve uyumsuz hayalperestlerin daha çok duygu odaklı ve işlevsel olmayan stresle baş çıkma stratejilerini kullandıkları görülmüştür (Dujić ve ark. 2020). Bazı çalışmalarda ise uyumsuz hayal kurma davranışının bir bağımlılık haline dönüşebileceği ve bu yönüyle bireylerin işlevselliğini olumsuz etkileyebileceği söylenmektedir (Somer 2002, Pietkiewicz ve ark. 2018, Somer 2018). Henüz yeni bir araştırma alanı olan ve tanı kriterleri tam olarak geliştirilmeyen uyumsuz hayal kurma davranışının bireylerde gözlemlenen belirtilerinin aşağıdaki davranışlar olduğu düşünülmektedir. Bunlar;

1. Uzun süreli hayal kurma,
2. Hayallerin bir film gibi kurguya sahip olması,
3. Hayallerini sürdürme konusunda karşı konulmaz bir istek duyma,
4. Hayal kurduğu sırada jest ve mimiklerini kullanma,
5. Hayal kurarken konuşma veya fısıldama,
6. Hayal kurmaya çok fazla vakit ayırdığı için günlük sorumluluklarına odaklanamama,
7. Bir müzik, görüntü ve konuşmadan etkilenip hızlıca hayal kurmaya başlama,
8. Hayal kurduğunun farkında olunmasına rağmen gerçek hayata dönme konusunda zorluk yaşama,
9. Gece uyumakta güçlük çekme,
10. Hayallerde geçirilen uzun zamandan sonra gerçek hayatta ertelenen ve kaçırılan durumlara yönelik pişmanlık hissetme olarak ifade edilmektedir (Somer 2002, Bigelsen ve Schupak 2010, Bilgesen ve ark. 2016, Gervasi ve ark. 2019, Ross ve ark. 2019, Schimment ve ark. 2019).

Yukarıdaki açıklamalardan anlaşılacağı üzere uyumsuz hayal kurma davranışının bir bozukluk olup olmadığı henüz kesinleşmiş bir durum değildir (Somer 2002, Bigelsen ve Schupak 2010). Bunun yanı sıra belirtileri, nedenleri tanı kriterleri ve olası tedavi protokolleri üzerine çalışmalar sürdürülmektedir (Somer ve ark. 2017, 2020, Witkin 2019). Fakat şimdiye kadar yapılan bilimsel araştırmalar ve uyumsuz hayalperestlerin ifadeleri bu durumun bireyin günlük hayattaki işlevselliği üzerinde olumsuz etkisi olan bir durum olduğu konusunda hem fikir olduğuna işaret etmektedir (Somer ve ark. 2016, Somer ve Herscu 2017, Dujić ve ark. 2020). Tüm bu nedenlerden dolayı bu araştırmada “The Science of Sleep” olan ve Türkçeye “Rüya Bilmecesi” olarak çevrilen film analiz edilerek yeni bir araştırma alanı olan uyumsuz hayal kurma kavramını açıklamak ve uyumsuz hayalperestlerde gözlemlenen davranışları somutlaştırmak amaçlanmıştır. Bu çalışmanın yeni gelişmekte olan uyumsuz hayal kurma ile ilgili alanyazına katkı sağlayacağı ve aynı zamanda bu kavramın daha somut bir şekilde anlaşılmasına destek olacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Bu çalışma “Rüya Bilmecesi” filminin Eli Somer (2002) tarafından ortaya atılan “Uyumsuz Hayal Kurma (Maladaptive Daydreaming)” kavramı çerçevesinde analiz etmeyi amaçlayan betimsel bir araştırmadır. Bu araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olan doküman inceleme yöntemi kullanılmıştır. Doküman inceleme yöntemi, araştırmaya konu olan olgu, olay veya durumlara ilişkin yazılı evrak, resim, video gibi materyallerin incelenerek araştırma konusuna ilişkin veri elde etme yöntemidir (Büyüköztürk ve ark. 2017). Doküman inceleme yönteminde sadece yazılı materyallerin değil aynı zamanda video ve filmlerin de kullanılabileceği belirtilmektedir (Goodson ve Walker 1988). Yukarıdaki açıklanan nedenlerden dolayı bu çalışmada da doküman analizi yöntemi kullanılarak “Rüya Bilmecesi” isimli filmin çeşitli sahneleri uyumsuz hayal kurma davranışları açısından analiz edilmeye çalışılmıştır.

İşlem

Bu çalışmada Eli Somer (2002) tarafından ortaya atılan “Uyumsuz Hayal Kurma” kavramını film analizi yöntemi aracılığıyla örneklendirilerek somutlaştırmak amaçlanmıştır. Araştırmaya konu olan film analiz edilirken doküman analizi yöntemine başvurulmuştur. Doküman analizi yönteminde a) dokümana ulaşma, b) dokümanın orijinalliğinden emin olma, c) dokümanı anlama, d) dokümanı inceleme ve analiz etme ve e) veriyi kullanma olmak üzere beş aşamada yapılması ve bunların bir yönerge olarak izlenmesi önerilmektedir (Forster 1994). Bu doğrultuda ilk olarak araştırmada analiz edilecek “Rüya Bilmecesi” isimli filme ulaşılmıştır. İkinci aşamada filmin çekim yılı, çekim yeri, senarist, oyuncular ve senaryosuna ait bilgilere ulaşılarak filmin uyumsuz hayal kurma davranışlarını açıklayabilmesi açısından orijinal bir kaynak olup olmadığı değerlendirilmiştir. Üçüncü aşamada film analiz edilmeden önce araştırmacı tarafından ön izlenmeye tabi tutulmuş, filmin konusunun ve başkahramanının davranışlarının uyumsuz hayal kurma kavramının belirtilerine uygunluğu anlaşılmaya çalışılmıştır. Yapılan bu ön izleme çalışmasında filmin konusu ve başkahramanı Stephane’nin davranışlarının uyumsuz hayal kurma davranışlarının belirtilerini taşıdığı değerlendirilmiştir. Dördüncü aşamada film araştırmacı tarafından yeniden izlenmiş ve uyumsuz hayal kurma konseptine uygun sahne ve içerikleri analiz edilerek sınıflandırılmıştır. Son aşamada ise Analiz sonucunda elde edilen bu verile uyumsuz hayal kurma belirtilerine uygun olup olmadıkları bulgular kısmında sunulmuş ve bu sonuçlar alanyazındaki diğer araştırmaların bulgularıyla tartışılmıştır. Bu çalışma etik kurul iznine tabi olan bir araştırma değildir. Bu nedenle etik kurul izin belgesi alınmasını gerektirmemektedir.

Verilerin analizi

Uyumsuz hayal kurma kavramını açıklamak ve somutlaştırmak için “Rüya Bilmecesi” filminde izlenen sahnelerden elde edilen veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. İçerik analizi yöntemi yazılı, sözlü ve görsel materyallerden elde edilen verilerin çalışmanın problemlerine, amacına ya da daha önceden belirlenen kuramsal bir yapıya uygun olacak şekilde bazı kategoriler altında toplanarak özetlenmesi sürecidir. (Yıldırım ve Şimşek, 2006). Bu doğrultuda, mevcut araştırma kapsamında analiz edilen

ve uyumsuz hayal kurma kavramı açısından örnek teşkil eden sahneler bu davranışın belirtileri göz önüne alınarak sınıflandırılmıştır.

Bulgular

İngilizce adı “The Science of Sleep” olan Türkçeye “Rüya Bilmecesi” olarak çevrilen bu film 2006 yılında Fransız yönetmen ve senarist Michel Gondry tarafından çekilmiştir. Film yayınlandığı dönemde farklı dallarda sekiz adet ödül almıştır. Filmin başkahramanı Stephane isimli bir gençtir. Stephane sürekli olarak rüya gören ve günlük hayatında hayaller kurarak devam ettiren birisidir. Asıl mesleği grafik tasarımcılığı olan Stephane annesinin yönlendirmesiyle bir takvim ajansında işe girer. Ancak burada kendisine beklediği bir görev verilmez ve sıkılmaya başlar. Stephane oturduğu evin karşı dairesine taşınan Stephanie ile arkadaşlık kurmaya çalışır. Stephane bu süreç içerisinde Stephanie ile ilişkisini geliştirmek için kendi yapmış olduğu basit icatları onunla paylaşır ama bir türlü gerçek duygularını açamaz. Stephanie de ilk zamanlar Stephan’a ilgi duymaya başlar fakat Stephane’nın güçsüz kişiliği ve gerçeklikle olan zayıf bağından dolayı ondan uzaklaşır. Filmde her türlü olay karşısında hemen hayal kurmaya başlayan ve rüyalarında hayallerini devam ettiren Stephane’in sürekli rüya ve hayal aleminde dolaşmasından dolayı günlük hayatından yaşamış olduğu olumsuz durumlar işlenmiştir.

Tablo 1. Filme ait bilgiler

Yönetmen	Michel Gondry
Senarist	Michel Gondry
Yapımcı	Michel Gondry, Georges Bermann ve Frédéric Junqua
Oyuncular	Gael García Bernal, Charlotte Gainsbourg, Miou-Miou, Alain Chabat, Sacha Bourdo, Emma de Caunes, Aurélia Petit, Pierre Vaneck
Orijinal Dili	Fransızca
Süre	1 saat 45 dakika
Ülke	Fransa

Film başkahramanı Stephane rüya görmesinin yanı sıra gündelik hayatında herhangi bir olay ve durum karşısında da hemen hayal dünyasına dalabilmektedir. Bu gibi anlarda gerçek dünya ile olan bağı zayıflamakta hayalindeki kurguya uygun yaşamaktadır. Uyumsuz hayal kurma davranışının belirtilerinden biri bireylerin günlük yaşantıları içerisinde aniden hayal kurmaya başlayabilmesidir (Somer 2002). Diğer açıdan Stephane hayallerinden ayrılma konusunda direnç göstermekte ve bunu sürdürmekten zevk almaktadır. Uyumsuz hayalperestlerin de kurdukları hayalleri sürdürme konusunda büyük bir istekleri bulunmaktadır (Schimment ve ark. 2019). Ayrıca Stephane hayal dünyasında kurguladığı, bilimsel yayınlar yaptığı ve sunuculuğunu üstlendiği “Stephan Tv” isimli hayali bir program da yapmaktadır. Kısacası Stephane’in bazı davranışlarının uyumsuz hayal kurma ile ilişkili yaşantılar olduğu değerlendirilmiş ve bununla ilgili analiz edilen film sahneleri Tablo 2’de verilmiştir.

Filmin 2. ile 4. dakikaları arasındaki sahnede filmin başkahramanı Stephane bir takside seyahat ederken hayal kurmaya başlar ve “Şu an babamla arabada gidiyoruz evet evet bu babam canlı kanlı karşımda duruyor onu tekrardan sağlıklı görmek çok güzel neredeyse nasıl göründüğünü unuttuğum, evet evet şu an bir konserdeyiz ve çalmaya başlıyorlar bas davul ve hepsi mükemmel bir uyumları var solistin üzerinde beyaz bir elbise var ama bir dakika bu o sanatçı değil. Dur bir dakika baba sen bir ölüsün kanserle olan mücadelemi kazanamadın. Sanırım bu bir hayal” şeklinde bir hayal kurar.

Tablo 2. Analiz edilen sahneler

Sahneler	Sahnenin Gösterim Zamanı	Sahne İçeriği (Uyumsuz Hayal Kurma Belirtileri Açısından)
1.	2. ile 4. dakikalar arası	*Hayallerini sürdürme konusunda karşı konulmaz bir istek duyma *Hayallerin bir film gibi kurguya sahip olması
2.	12. ile 18. dakikalar arası	*Uzun süreli hayal kurma *Bir müzik, görüntü ve konuşmadan etkilenip hızlıca hayal kurmaya başlama *Hayal kurduğunun farkında olunmasına rağmen gerçek hayata dönme konusunda zorluk yaşama
3.	33. ile 36. dakikalar arası	*Hayallerin bir film gibi kurguya sahip olması *Hayallerini sürdürme konusunda karşı konulmaz bir istek duyma
4.	36. ile 37. dakikalar arası	*Bir müzik, görüntü ve konuşmadan etkilenip hızlıca hayal kurmaya başlama *Hayallerin bir film gibi kurguya sahip olması
5.	50. ile 55. dakikalar arası	*Hayallerin bir film gibi kurguya sahip olması *Bir müzik, görüntü ve konuşmadan etkilenip hızlıca hayal kurmaya başlama *Uzun süreli hayal kurma, *Hayallerin bir film gibi kurguya sahip olması, *Hayallerini sürdürme konusunda karşı konulmaz bir istek duyma, *Hayal kurduğunun farkında olunmasına rağmen gerçek hayata dönme konusunda zorluk yaşama
6.	58. ile 60. dakikalar arası	*Hayallerini sürdürme konusunda karşı konulmaz bir istek duyma *Hayallerin bir film gibi kurguya sahip olması
7.	67. ile 69. Dakikalar arası	*Bir müzik, görüntü ve konuşmadan etkilenip hızlıca hayal kurmaya başlama *Hayallerin bir film gibi kurguya sahip olması
8.	71. ile 72. dakikalar arası	*Hayal kurduğunun farkında olunmasına rağmen gerçek hayata dönme konusunda zorluk yaşama
9.	85. ile 87. dakikalar arası	*Hayallerin bir film gibi kurguya sahip olması *Hayal kurduğu sırada jest ve mimiklerini kullanma *Hayallerde geçirilen uzun zamandan sonra gerçek hayatta ertelenen ve kaçırılan durumlara yönelik pişmanlık hissetme *Hayal kurduğunun farkında olunmasına rağmen gerçek hayata dönme konusunda zorluk yaşama
10.	95. ile 98. Dakikalar arası	*Bir müzik, görüntü ve konuşmadan etkilenip hızlıca hayal kurmaya başlama *Hayallerin bir film gibi kurguya sahip olması

Stephane'in kurmuş olduğu hayal incelendiğinde belirli bir kurguya sahip, kendisini de hayalin içinde yaşatmakta ve aynı zamanda hayalindeki bireylerin bazılarıyla gerçek yaşamdaki gibi konuşmalar yapmaktadır. Stephane'in bu hayali incelendiğinde uyumsuz hayal kurma kavramına uygun olduğu söylenebilir. Çünkü Somer (2002) uyumsuz hayalperestlerin kurmuş oldukları hayallerinin film gibi bir kurgusu olduğu ve süreklilik özelliği gösterdiğini ifade etmektedir. Stephane'nın bu hayalinin bu açıklamaya uygun olduğu düşünülebilir. Hatta bu hayalli sırasında bazı kişileri seslendiriyor. Ayrıca Stephane hayalin kurmaya başladığında kısık bir sesle konuşuyor ve "kendimi uyandırmamak için kısık sesle konuşuyorum" şeklinde hayalinden ayrılmaya karşı bir direnç geliştirdiği görülüyor. Uyumsuz hayalperestler de benzer şekilde hayallerini sürdürme konusunda yoğun bir istekleri bulunmaktadır (Somer 2002).

Filmin 12. ile 18. dakikaları arasında Stephane tıraş olmak için banyoya gider. Çünkü iş yerindeki arkadaşları onun tıraş biçimiyle dalga geçmişlerdir. Tıraş makinası yüzünü yaraladığı için onu yere fırlatır ve o anda yerde hareket etmeye başlayan tıraş makinasıyla birlikte hayalinde “İşyerine gider ve tıraş makinasının cebinden ayakları olan bir canlı şeklinde çıkarak patronuna doğru gittiğini ve tıraş makinasının patronunu sakallı birine çevirerek kendisine geri geldiğini görür. Ayrıca bu sırada yaşadığı şehrin bir anda kartondan nesnelere dönüştüğünü hayal eder. Ardından sakallı hale gelen patronunu camdan atladığının ancak ölmediğini görür. Ardından daha önce patronunun beğenmediği kendi yapmış olduğu grafik tasarımları patronunun odasındaki duvarlara astığını hayal eder. Ardından kendisi de camdan aşağıya atlar ancak uçarak şehrin üzerinde seyahat etmeye başladığını” görür. Stephane bu hayaline yere attığı tıraş makinasının hareket ettiğini görmesiyle başlar. Uyumsuz hayalperestlerde bir müzik, resim veya görüntüden etkilenerken hızlı bir şekilde hayallere dalabilmektedir (Somer 2002). Stephane da hayaline benzer şekilde başlamış ve bu durumun uyumsuz hayal kurma davranışının özelliklerini yansıttığı ifade edilebilir.

Filmin 33. ile 36 dakikaları arasındaki sahnede Stephane karşı komşusu olan Stephane'i karşı ilgi duymakta ama ona bir türlü açılammaktadır. Stephane aklındaki bu düşüncelerle duş almak için banyoya gider. Küvetine suyu doldurur ve içine girer. Bir süre sonra hayallere dalmaya başlar ve “Duş aldığı küvetin iş yerinde patronunun masasının orada olduğunu ve içindeki suyun poşet parçacıklarına dönüştüğünü görür. Ardından suyun içerisinde iş yerinde çalışan bir kadının çıktığını ve kendisiyle birlikte olmak istediğini ancak buna engel olduğunu görmeye başlar. Daha sonra hayalinde o kadına Stephane'i bir not yazarak açılabilirliğini söyler ve bir not yazar. Yazdığı bu notu Stephane'in kapısının altından atar ve eve geri döner. Hayalinden bir anda gerçek yaşama dönen Stephane yerlerin ıslak olduğunu ve ayak izlerinin dış kapıya doğru gittiğini görür. Hayali sırasından gerçekten bir not yazıp Stephane'in kapısının altından atıp atmadığını kontrol etmek için kapının altına bir demir askı sokarak yazdığı notu alır ve bu duruma da kendisi oldukça şaşırır. Tüm bu olup Stephane şahit olur (Stephan'nin çıplak bir şekilde apartman koridoruna çıktığını ve sonrasında üzerinde bornoz ile yazdığı notu almak için geri geldiğini kapı dürbününden görür) ve bu duruma oldukça şaşırır.” Stephane'in bu sahnedeki yaşantısı değerlendirildiğinde bu durumun uyumsuz hayal kurma davranışının belirtilerine uygun olduğu söylenebilir. Çünkü uyumsuz hayalperestler günlük hayattaki bazı durumlarını hayal kurarak ödünmektedirler. Stephane da sevdiği kıza gerçek hayatta yapamadıklarını hayalinde kurgulamıştır. Ancak burada dikkati çeken durum Stephane'in çok hızlı bir şekilde hayale dalması ve hayali arasında gelgitler yaşamasıdır. Öyle ki hayalini sürdürmesine rağmen not yazarak Stephane'in kapısının altından atmıştır. Bu yaptığı davranışı gerçek dünyaya döndüğünde kapıya doğru giden ıslak ayak izlerini görünce fark edebilmiştir. Ayrıca gerçek yaşama döndüğünde hayal kurduğu sırada yaptığı davranışlardan pişmanlık duymuştur. Bu sahnede Stephane'in yaşadıklarının uyumsuz hayal kurma davranışına benzer olduğu şeklinde yorumlanabilir. Çünkü Somer (2002) uyumsuz hayal kuran bireylerin gerçeklik algısının bozduğunu, hayallerinin sürdürme konusunda ısrarcı oldukları ve hayal kurdukları sırada bazı fiziksel davranışlar sergileyebildiklerini belirtmiştir.

Filmin 36. ile 37. dakikaları arasındaki sahnede elle yazdığı ve Stephane'in kapısının altından attığı mektubu daktilo ile yazmaya başlar. Daktilo ile yazmaya başladıktan kısa süre sonra hayal kurmaya başlar. Hayalinde “bir mağaranın içerisinde

dört tane kolu olan, örümceğe benzeyen ve kendisinin söylediklerini büyük kağıtlara yazan bir daktilo hayal etmeye başlar. Stephane hayalinde Stephanie'ye yazacağı şeyleri söyler ve daktilo bunları yazıya dökmeye başlar. Tüm söyledikleri yazıldıktan sonra bir sürü büyük kağıttan oluşan bu mektubu alır ve koşarak mağaradan çıktığını görür. Daha sonra Stephane elindeki bu kağıtlarla şehrin üzerinde uçarak dolaştığını ve Stephanie'nin çalıştığı yere gittiğini" görür. Filmin bu sahnesinde Stephane'in daktilo nesnesinden etkilenerek hemen hayal kurmaya başladığı ve zihinde bu hayali aşama aşama kurguladığı görülmektedir. Uyumsuz hayal kurma davranışı olan bireylerin de bir görüntü veya nesneden hemen etkilenerek hayallere dalabildiği ve bu hayallerinin sürekliliği olan bir kurguya sahip olduğu ifade edilmektedir (Somer ve ark. 2016).

Filmin 50. ile 55. dakikaları arasındaki sahnesinde Stephane annesi ve üvey babası ile birlikte yemek yiyorlardı. Bu sırada annesi birisine aşık olup olmadığını soruyordu. Üvey babası Stephan'ın aşık olduğunu çünkü gözlerinin hızlı hareket ettiğini söyler. Bu sırada hayal dünyasına kaçan Stephane "hayalinde kurgulamış olduğu Stephan Tv'de annesini ve üvey babasıyla ilgili açıklamalar yaptığını hayal etmeye başlar. Aynı zamandan hayalinde Stephanie'yi öpmeye çalıştığını ve ondan tokat yediğini hayal edince -hayır hayır aşık değilim- diye bir anlık gerçek hayata dönerek cevap verir. Daha sonra göz hareketlerini kontrol edebileceğini düşünür. Yeniden hayal kurmaya başlar ve kendisini dünya üzerinde hâkimiyeti olan birisi olarak görmeye başlar. Hatta iş yerinde kendilerine yapılan baskının karşılığı olarak dünyayı alt-üst eder ve çalışma arkadaşlarının onu dünyayı eski haline getirmesi için yalvardığını hayal eder. Birkaç el hareketiyle kartondan bir dünya inşa ettiğini görmeye başlar. Ardından Stephanie'ye yazdığı mektubun çok satan bir romana dönüştüğünü ve bununla ilgili röportaj verdiğini hayal eder. Daha sonra -artık çok yorulduğum uyanacağım- diyerek evin kapısından çıkar ve Stephanie'yi görür. Hala hayalin etkisinde olduğundan dolayı Stephanie'ye bir anda evlenme teklifi eder ve eve davet ederek hayalindeki sahneyi göstermek ister. Ancak kapıyı açtığından kimsenin olmadığını görür ve şaşırır. Bir andan ne olduğunu anlayamaz. Stephanie onun iyi olup olmadığını sorar" ve sahne bu şekilde sonlanır. Bu sahnede Stephane'in hayal kurduğu sırada ara sıra gerçek yaşama döndüğü ancak yeniden hayal kurmaya başladığı dikkati çekmektedir. Asıl çarpıcı bölüm ise Stephane'nın Stephanie ile apartmanda karşılaştığı sahnedir. Bu sahnede işe gitmek için evden çıkan Stephane hayal dünyasından tam olarak ayrılamamış ve Stephanie'ye hayalinin etkisi ile tuhaf şeyler söylemiştir. Bir anda kendine gelen Stephane da tam olarak ne yaşadığını kavrayamaz. Uyumsuz hayalperestler hayallerini sürdürme konusunda yoğun bir arzuya sahip oldukları için gerçek hayata döndüklerinde bazı sorunlar yaşayabildikleri belirtilmektedir (Bilgesen ve ark. 2016, Schimment ve ark. 2019). Diğer açıdan uyumsuz hayalperestler hayallerini bir senarist gibi yazmakta ve kurguladıkları şeyleri hayallerinde bir film izler gibi izlemekte ve bazen hayalindeki kişileri konuşturabilmektedirler (Somer, 2002). Bu açıklamalara bakıldığı zaman Stephane'nın yaşadığı durumun uyumsuz hayal kurma konseptine uygun olduğu ifade edilebilir.

Filmin 58. ile 60. dakikası arasındaki sahnede Stephane iş yerindeki arkadaşıyla baskı odasında takvim için gerekli olan dokümanların basımı ile uğraşıyorlardı. Aynı zamanda Stephane o arkadaşıyla birlikte Stephanie ile arasındaki ilişkiyi değerlendiriyorlardı. Tam bu sırada Stephane hayal kurmaya başlar ve "kendisi ile Stephanie'yi dört ayaklı daktiloya mektup yazdırdığı mağarada hayal eder. Burada Stephanie tarafından geçeden çeşitli nesneler (ayakkabı, gözlük, telefon ve daktilo) yaptığını ve kendisinin de bunları biriktirdiğini" hayal etmeye başlar. Görüldüğü üzere Stephane gerçek hayatta iletişim

halindeyken bile hemen hayal kurmaya başlayabiliyor. Ve hayalinde romantik ilişki kurmak istediği Stephanie ile ilgili hayaller kuruyor. Hayal kurduğu sırada “karnımda baskı hissediyorum ve şuan Stephanie elini bana uzatıyor” şeklinde bedensel duyumlardan söz ediyor. Bu sahnede dikkat çeken nokta Stephane’in hayallerinde bir önceki hayallerinin devamı niteliğinde süreklilik özelliğinin bulunmasıdır. Ayrıca Stephane hayallerinde zihninde oluşturmuş olduğu fantezi dünyasını yansıtmakta ve hayallerinde gerçekte ilişki olmayan birçok unsura yer vermektedir. Uyumsuz hayalperestlerin gerçeklik algılarını olumsuz etkileyecek kadar yoğun bir fantezi dünyasına sahiptirler (Somer 2002). Ayrıca uyumsuz hayalperestlerin kurmuş oldukları hayallerin bir senaryosu bulunmakta, her bir hayal bir önceki hayalinde devamı niteliği taşıyabilmektedir (Schimment ve ark. 2019). Bu açıklamalara bakıldığı zaman Stephane’in bu sahnedeki yaşadıklarının uyumsuz hayalperestlerin özelliklerini yansıttığı söylenebilir.

Filmin 67. ile 69. dakikaları arasındaki sahnede Stephane, Stehane’nin çok sevdiği ancak bozulmuş olan altın midilli oyuncakını tamir ederek ona sürpriz yapmak için bu oyuncakı evden gizlice alır. Eve getirip oyuncakı tamir ederken, bir anda hayal kurmaya başlar. Hayalinde “kendi zihninde oluşturmuş olduğu Stephan Tv stüdyosunda Stephanie ile birlikte atı tamir ettiklerini hayal etmeye başlar. Bu hayalinde Stephanie’nin tamir edilmiş oyuncakı görünce nasıl tepkiler vereceğini kurgular. Hayalinde onunlar diyaloglara girer. Ayrıca bir sonraki buluşmalarında Stephanie’ye nasıl yaklaşması gerektiği konusunda yine ondan öneriler aldığını” görür. Burada da görüldüğü üzere Stephane bir oyuncak midilliyi tamir ettiği sırada hayal kurmaya başlamış ve bu hayalleri de diğer hayallerinin devamı niteliği taşıdığı dikkati çekmektedir. Çünkü hayallerinde sürekli olarak Stephanie karşı yaklaşma ve ona duygularını açma konusundaki zihinsel kurgularını işlemektedir. Bu durumun tipik bir uyumsuz hayalperest davranışlarına benzediği ifade edilebilir.

Filmin 71. ile 72. dakikalar arasındaki sahnede Stephane tamir ettiği altın midilliyi yerine koymak için eve girdiği sırada Stephanie’ye yakalanır ve bu davranışından dolayı Stephane kızar. Ardından Stephane yapmış olduğu bu davranıştan dolayı utanır ve evine giderek yatağında ağlamaya başlar. Stephanie verdiği tepkinin sert olduğunu düşünür ve Stephanı telefonla arar. Stephan telefonla konuşurken yaptığı şeylerden dolayı ezik hissettiğini ama söyler. Telefonla konuştuğu sırada bir anda hayal kurmaya başlar. Stephane “Şuan çimlerin üzerinde geziyorum ve bunu gerçekten ayaklarımın altında hissediyorum. A buda ne tamir ettiğim altın midilli dörtnele koşuyor. Su sesi duyuyorum ama göremiyorum. Ama şimdi gördüm burada bir dere akıyor. İçerisinde gerçek su var. Yanında icat etmiş olduğum bir saniyelik geleceğe ve geçmişe götüren zaman makinem de var. Bu makinayla deredeki suyu ileri ve geri akıtabiliyorum” diye Stephanie’ye yarı uyku yarı uyanık halde gördüklerini anlatır. Bu sahnede Stephane uyanık olmasına rağmen yaşamış olduğu duygusal yoğunluktan dolayı hayal kurarak rahatlamaya çalışmıştır. Ancak hayal içeriği incelediği zaman gerçeklikle bağı zayıf fantezi ürünleriyle dolu olduğu ve daha önceki hayallerinden bazı öğeleri barındırdığı görülmektedir. Bu sahne uyumsuz hayalperestlerin aşırı fantezili hayal kurma ve gerçeklik algılarında geçici problemler yaşaması durumuyla uyumlu bir hayal sahnesi olarak değerlendirilmiştir.

Filmin 85. ile 87. dakikalar arasındaki sahnede Stephane ile Stephanie aralarındaki problemleri konuşmak üzere bir kafede buluşmak üzere randevulaşırlar. Stephanie buluşmak üzere kararlaştırdıkları kafeye giderek Stephane beklemeye başlar. Stephane’da kafeye gitmek üzere yola çıkar. Bir süre yolda ilerledikten sonra hayal dünyasına dalar.

Hayalinde “Daha önceki hayalinde sakallı halde gördüğü patronunu görmeye başlar. Patronu Stephanie’nin onu sevmediğini, şu anda onu kafede beklemediğini söyler. Stephane patronunun konuşmalarını icat etmiş olduğu zaman makinasıyla kesmeye çalıştığını hayal eder. Patronu ile bir kovalamaca yaşar. Ve hayalinde Stephanie’nin kafeye gelmediğinin evde koltukta oturduğunu” görmeye başlar. Bu sahnede hayal dünyası Stephane’in gerçeklik algısının bozar ve Stephane kafenden içeriye gireceği sırada geri döner. Koşarak Stephanie’nin evine gider ve kapısını yumruklayarak “İçerde olduğunu biliyorum beni neden kandırdın kapıyı aç” diye bağırmaya başlar. Hatta koşarak Stephanie’nin evinin kapısına çarpar ve kafasını yaralar. Ertesin gün Stephanie’nin onu kafede beklediğini öğrenince yaptıklarından pişman olur ve yaşadığı şehirden gitmeye karar verir. Bu sahnede Stephane yürürken bir anda hayal dünyasına dalmış ve gerçeklik algısı bozulmuştur. Kurmuş olduğu hayalleri bir film sahnesi gibi gözünün önünde oynamaya başlamış ve Stephane’in davranışlarını etkileyerek istenmeyen durumlar ortaya çıkmasına neden olmuştur. Stephane kontrol edemediği hayali yüzünden sosyal ilişki olumsuz etkilenmiş, kendisi de hem duygusal hem de fiziksel olarak zarar görmüştür. Tüm bu sahnedeki yaşananlar göz önüne alındığında Stephane’nin yaşadıklarının uyumsuz hayal kurma ile ilişki olduğu görülmektedir. Çünkü uyumsuz hayal kurma davranışı hayallerin bir film gibi kurguya sahip olması, hayal kurduğu sırada jest ve mimiklerini kullanılması ve hayallerde geçirilen süreden sonra ortaya çıkan pişmanlık duygusuyla karakterize bir durumdur (Somer 2002, Gök ve ark. 2016, Schimment ve ark. 2019).

Filmin 91. ile 98. Dakikaları arasındaki sahnede Stephane yaşadıklarına anlam veremediği için bulunduğu şehri tek etmeye karar verir. Havaalanına gitmeden önce Stephanie ile vedalaşmak için kapısını çalar ve eve girer. Ardından bir gün önceki yaşananlarla ilgili bazı şeyler konuştukları sırada Stephane, Stephanie’nin yatağına çıkar. Orada birlikte tasarladıkları gemi, bulut ve denizden oluşan üç boyutlu olarak tasarlandıkları resmi görünce hayal dünyası aktive olmaya başlar. Stephane hayalinde “Daha önce tamir ettiği atın midillinin üzerinde kendisi ve Stephanie ile deniz kıyısına doğru gittiklerini görür. Deniz kıyısına vardıktan sonra yapmış oldukları o gemiye binip denizde seyahat ettiklerini” görmeye başlar. Stephane’nin bu hayalinde dikkat çeken nokta gemiyi görür görmez hızlı bir şekilde hayale dalmasıdır. Diğer açıdan bu hayalinde kurgu ve figürlerin bir önceki hayallerinin devamı niteliğinde olduğu görülmektedir. Stephane’nin bu sahnede kurmuş olduğu hayalin yapısı ve oluşum şekli incelediğinde uyumsuz hayal kurma konseptine uygun olduğu ifade edilebilir. Çünkü uyumsuz hayalperestler de bir müzik, görüntü ve konuşmadan etkilenip hızlıca hayal kurmaya başlamakta, hayallerinin bir senaryosu olmakta ve hayaller birbirinin devamı niteliği taşıyabilmektedir (Bilgesen ve ark. 2016, Schimment ve ark. 2019).

Tartışma

Filmlerin bazı psikolojik rahatsızlıkların veya üzerinde yeni tartışmaların olduğu konuların anlaşılması ve somutlaştırılması için kullanılmasının önemli olduğu vurgulanmaktadır (Aka ve Gençöz 2010, Morsünbül 2015). Bunun yanı sıra psikoloji ile ilgili konuların işlendiği filmlerin eğitsel bir araç olarak kullanılabileceği söylenmektedir (Koch ve Dollarhide 2000). Diğer açıdan filmler psikolojideki kuram ve kavramların anlaşılması açısından örnekler olaylar içerebilmektedir (Hankir ve ark.2015). Bu çalışmada da Eli Somer (2002) tarafından tanımlanan uyumsuz hayal kurma kavramı

“Rüya Bilmecesi” filmi analiz edilerek açıklamak amaçlanmıştır. Bu doğrultuda önce uyumsuz hayal kurma kavramı ve belirtilerine değinilmiş ardından filmdeki sahneler analiz edilerek bu kavram örneklendirilmeye çalışılmıştır.

Bu çalışmada incelenen filmin başkahramanı Stephane kontrol edemediği hayallerinden dolayı günlük hayatında sorunlar yaşamaktadır. Stephane babasını küçük yaşta kaybetmiş ve annesinden ayrı yaşamaktadır. Asıl mesleği grafik tasarımcılık olan Stephane takvim şirketindeki işinden hiç memnun değildir. Çalışmak üzere geldiği şehirde Stephanie ile tanışır ve ona karşı duygusal bir şeyler hissetmeye başlar. Çocukluğundan beri hayal ile gerçek ayrımı konusunda sorun yaşayan Stephane yetişkinlik yıllarında da bununla ilgili sorunlar yaşamaya devam eder. Günlük hayatı, iş yaşamı ve sosyal ilişkileri kontrol edemediği hayalleri yüzünden alt üst olmaya başlar.

Stephane’nın kurmuş olduğu hayalleri normal hayal kurma davranışlarına benzememektedir. Çünkü Stephane’ne hayalleri yüzünden günlük yaşamında çeşitli sorunlar yaşamasına rağmen hayal kurma davranışını kontrol edememektedir. Eli Somer (2002) bir danışanın hayallerinin kontrol etmekte zorlandığını ve bu durumun günlük hayatının olumsuz etkilediğine dair bir elektronik pota göndermesiyle birlikte bu konuda araştırma yapmaya başlamıştır. Somer (2002) yapmış olduğu araştırmalarından ve gözlemlerinde bazı danışanlarının hayal kurma davranışlarının kontrol edemediğini ve hatta bazılarının uzun süreli hayal kurmaya yönelik yoğun bir istek duyduklarının fark etmiştir. Bu konuyla ilgili yapılan araştırmalarda uyumsuz hayal kurmanın travmatik yaşantılar, kaygı bozukluğu, stresle ve hoş olmayan yaşantılarla başa çıkma ile ilişkili olabileceği ifade edilmektedir (Somer 2002, Soffer-Dudek ve Somer 2018). Diğer açıdan uyumsuz hayalperestlerin bu durumdan haz duymalarına rağmen bu durumun günlük işlevselliklerini olumsuz etkilediği bilinmektedir (Soffer-Dudek ve Somer 2018). Filmin başkahramanı Stephane annesi ve üvey babası ile yeme yerken “Bugün çok yoruldum işe gitmedim ama hayalimde çok çalıştığım için kendimi yorgun hissediyorum” ifadesini kullanmıştır. Ayrıca Stephane hayal kurmayı aşırı bir şekilde arzulamakta ancak gün sonunda bu durumun yaratmış olduğu hoşnutsuzlukla yüz yüze gelmektedir. Diğer taraftan Stephane çekingen ve duygularının çabuk açamayan bir kişidir. Bu nedenle üstesinden gelemediği ve stres yaratan durumlarda çok çabuk hayal dünyasına dalmakta ve orada kendinin duygusal olarak ödünlemeye çalışmaktadır. Hatta hayalinde kurgulamış olduğu çeşitli konularla ilgili bilimsel açıklamalar yaptığı ve gün içinde yaşadıklarını bilimsel olarak değerlendirdiği “Stephane Tv” adında hayali bir televizyonda sunmaktadır. Bu duruma ilişkin hayalleri filmin 1, 5, 6 ve 8. nolu sahnelerinde gözlemlenmektedir. Stephane’nin bu yaşantılarının uyumsuz hayal kurma kavramına örnek teşkil ettiği söylenebilir. Diğer taraftan Somer (2002) uyumsuz hayalperestlerin bir müzik veya resimden etkilenerek hemen hayal kurmaya başladıklarını söylemiştir. Benzer şekilde filmin 3, 4 ve 10 nolu sahnelerinde de Stephane’nin çeşitli nesnelerden etkilenerek hemen hayal kurmaya başladığı görülmektedir. Ayrıca uyumsuz hayalperestlerin kurmuş olduğu hayallerin bir senaryosunun olduğu ve kurulan hayallerin içeriklerinin birbirini takip edebildiği belirtilmektedir (Somer 2002). Stephane’nin kurmuş olduğu hayallere dikkat edildiği zaman bir sonraki hayalin bir önceki hayalin içeriğine bağlı olduğu ve bir film gibi kurguya sahip olduğu dikkati çekmektedir. Ayrıca uyumsuz hayalperestlerin hayallerini kontrol etmekte zorlandıkları için iş, okul ve sosyal yaşamları olumsuz etkilenmektedir (Schimment ve ark. 2019). Bu açıdan bakıldığında da Stephane’nın 6, 7 ve 8 nolu sahnelerde kontrol edemediği hayal dünyası yüzünden iş ve sosyal hayatında problemler yaşadığı görülmektedir.

Sonuç

Yukarıdaki açıklamalar ve filmin başkahramanı Stephane'nin yaşadıkları göz önüne alındığında uyumsuz hayal kurmanın bireylerin yaşamları üzerinde olumsuz etkileri olduğu açıktır. Uyumsuz hayal kurmanın bireylerin iyi oluşlarını, zihinsel aktivitelerini, akademik ve sosyal yaşantılarını olumsuz etkileyen bir faktör olduğu kabul edilmektedir (Somer 2002, Yılmaz 2018, Dujić ve ark. 2020). Bu çalışmada da bireylerin yaşamları üzerinde olumsuz etkileri bulunan ancak psikoloji literatüründe yakın zamanlarda araştırma konusunu olan uyumsuz hayal kurma davranışlarını film analizi yöntemiyle somutlaştırılmaya ve ilgili alanyazına katkı sağlamaya çalışılmıştır. Bu araştırma uyumsuz hayal kurma davranışının sadece yapısı ve belirtileri incelemiştir. Sonraki araştırmalarda benzer şekilde film analizleri yapılarak ilgili alanyazına katkı sağlanabilir. Ayrıca uyumsuz hayalperestlerin bilinçli farkındalık konusunda bazı problemler yaşadıkları düşünülmektedir. Bu nedenle uyumsuz hayal kurma ile ilgili filmlerin bu sorunun yaşayan bireylere izletilmesinin, yaşadıkları durumlarla ilgili farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği başka bir çalışma gerçekleştirilebilir. Bunun yanı sıra psikologlar, psikolojik danışmanalar ve psikiyatri uzmanları uyumsuz hayal kurma davranışı olan bireylerin tedavilerinde bilinçli farkındalık temelli yaklaşımları kullanarak, bu bireylerin sağaltım süreçlerine katkı sağlayabilirler.

Kaynaklar

- Aka BT, Gençöz F (2010) The effect of cinematherapy on perfectionism and related schemas. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25:69-77.
- Bigelsen J, Schupak C (2011) Compulsive fantasy: Proposed evidence of an under-reported syndrome through a systematic study of 90 self-identified non-normative fantasizers. *Conscious Cogn*, 20: 1634-1648.
- Bigelsen J, Lehrfeld, JM, Jopp, DS, Somer E. (2016) Maladaptive daydreaming: Evidence for an under-researched mental health disorder. *Conscious Cogn*, 42:254-266.
- Buckner RL, Andrews-Hanna JR, Schacter DL (2008) The brains default network. *Ann NY Acad Sci*, 1124:1-38.
- Büyüktürk Ş, Çakmak, EK, Akgün, ÖE, Karadeniz Ş, Demirel F (2017) Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara, Pegem Akademi.
- Dujić G, Antičević V, Mišetić I (2020) Contribution of maladaptive daydreaming to the level of psychological distress and coping strategies. *Social Psychiatry*, 48:3-19.
- Freud S (1962) The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. London, Hogarth.
- Forster NS (2006) The analysis of company documentation. In *Documentary Research Vol 4*. (Ed J Scott):83-106. London, Sage Publications.
- Gervasi S, Santoro G, Schimmenti A (2019) Maladaptive daydreaming: theory, research, and clinical implications of daydreaming. *Psichiatria & Psicoterapia*, 38:237-249.
- Goodson I, Walker R (1998) Putting life into educational research. In *Qualitative Research In Education: Focus and Methods* (Eds RR Sherma, RB Webb): 108-122. London, Routledge.
- Gök F, Taycan O, Çalışkan M (2016) Maladaptive daydreaming. Bir olgu sunumu. *Türk Psikiyatri Derneği 20. Yıllık Toplantısı ve Klinik Eğitim Sempozyumu*, 4-7 Mayıs Kuşadası, Türkiye. Kongre Özet Bildiriler Kitabı, sayfa:49.
- Greene T, West M, Somer E (2020) Maladaptive daydreaming and emotional regulation difficulties: A network analysis. *Psychiatry Res*, 285:112799.
- Hartman H (1958) *Ego Psychology and the Problem of Adaptation*. New York, International Universities Press.
- Hankir A, Holloway D, Agius M, Zaman R (2015) Beyond a beautiful mind: film as an educational and therapeutic tool. *Eur Psychiatry*, 30: 1901-1912.
- Klinger E (1990) *Daydreaming: Using Waking Fantasy and Imagery for Self-Knowledge and Creativity*. Los Angeles, J.P. Tarcher.
- Koch G, Dollarhide CT (2000) Using a popular film in counselor education: good will hunting as a teaching tool. *Counselor Education and Supervision*, 39:203-210.

- Lieberman MD (2015) *Social - Why Our Brains are Wired to Connect*. Oxford, Oxford University Press.
- Morsünbül Ü (2015) Analyzing Honey (Bal), Milk (Süt) and Egg (Yumurta) movies in terms of Erikson's theory of psychosocial development. *Elementary Education Online*, 14:181-187.
- Pietkiewicz IJ, Neçki S, Bañbura A, Tomalski R (2018) Maladaptive daydreaming as a new form of behavioral addiction. *J Behav Addict*, 7:838-843.
- Ross CA, West M, Somer E (2018) Self-reported medication and recreational drug effectiveness in maladaptive daydreaming. *J Nerv Ment Dis*, 208:77-80.
- Sándor A, Bugán A, Nagy A, Bogdán LS, Molnár J (2021) Attachment characteristics and emotion regulation difficulties among maladaptive and normal daydreamers. *Curr Psychol*, doi: 10.1007/s12144-021-01546-5.
- Schimmenti A, Somer E, Regis M (2019) Maladaptive daydreaming: Towards a nosological definition. *Ann Med Psychol*, 177:865-874.
- Singer JL (1975) *The Inner World of Daydreaming*. New York, Harper & Row.
- Soffer-Dudek N, Somer E (2018) Trapped in a daydream: Daily elevations in maladaptive daydreaming are associated with daily psychopathological symptoms. *Front Psychiatry*, 9:194.
- Somer E (2002) Maladaptive daydreaming: A qualitative inquiry. *J Contemp Psychother*, 32:195-210.
- Somer E, Somer L, Jopp SD (2016) Parallel lives: A phenomenological study of the lived experience of maladaptive daydreaming. *J Trauma Dissociation*, 17:561-576.
- Somer E, Soffer-Dudek N, Ross, CA, Halpern N (2017) Maladaptive daydreaming: Proposed diagnostic criteria and their assessment with a structured clinical interview. *Psychol Conscious (Wash D C)*, 4:176-189.
- Somer E, Herscu O (2017) Childhood trauma, social anxiety, absorption and fantasy dependence: Two potential mediated pathways to maladaptive daydreaming. *J Addict Behav Ther Rehabil*, 6:1-5.
- Somer E (2018) Maladaptive daydreaming: Ontological analysis, treatment rationale and a pilot case report. *Frontiers in the Psychotherapy of Trauma and Dissociation*, 1(2):1-22.
- Somer E, Abu-Rayya HM, Schimmenti A, Metin B, Brenner R, Ferrante E et al. (2020) Intensified maladaptive daydreaming is associated with COVID-19 social distancing, pre-existing psychiatric diagnoses, and worsening of psychological dysfunction indices in a large multi-country sample. *Front Psychiatry*, 11:587455.
- Uslu H (2015) *Understanding the relationship between media use and maladaptive daydreaming (Undergraduate Thesis)*. Washington, DC, Georgetown University.
- Yılmaz H (2018) *The relationship between maladaptive daydreaming, attention deficit-hyperactivity, psychological well-being and academic performance (Undergraduate Thesis)*. İstanbul, Maltepe University.
- Yıldırım A, Şimşek H (2006) *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara, Seçkin Yayıncılık.
- West MJ, Somer E (2020) Empathy, emotion regulation, and creativity in immersive and maladaptive daydreaming. *Imagin Cogn Pers*, 39:358-373.
- Witkin M (2019) Maladaptive daydreaming: Is it a "real thing"? *The Brown University Child and Adolescent Behaviour Letter*, 35(2):1-6.

Yazarların Katkıları: Yazar çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Etik Onay: Araştırma için etik onay gerekliliği yoktur.

Çıkar Çatışması: Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir

Authors Contributions. Author attest that he has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Ethical Approval: This study did not require ethical approval.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.