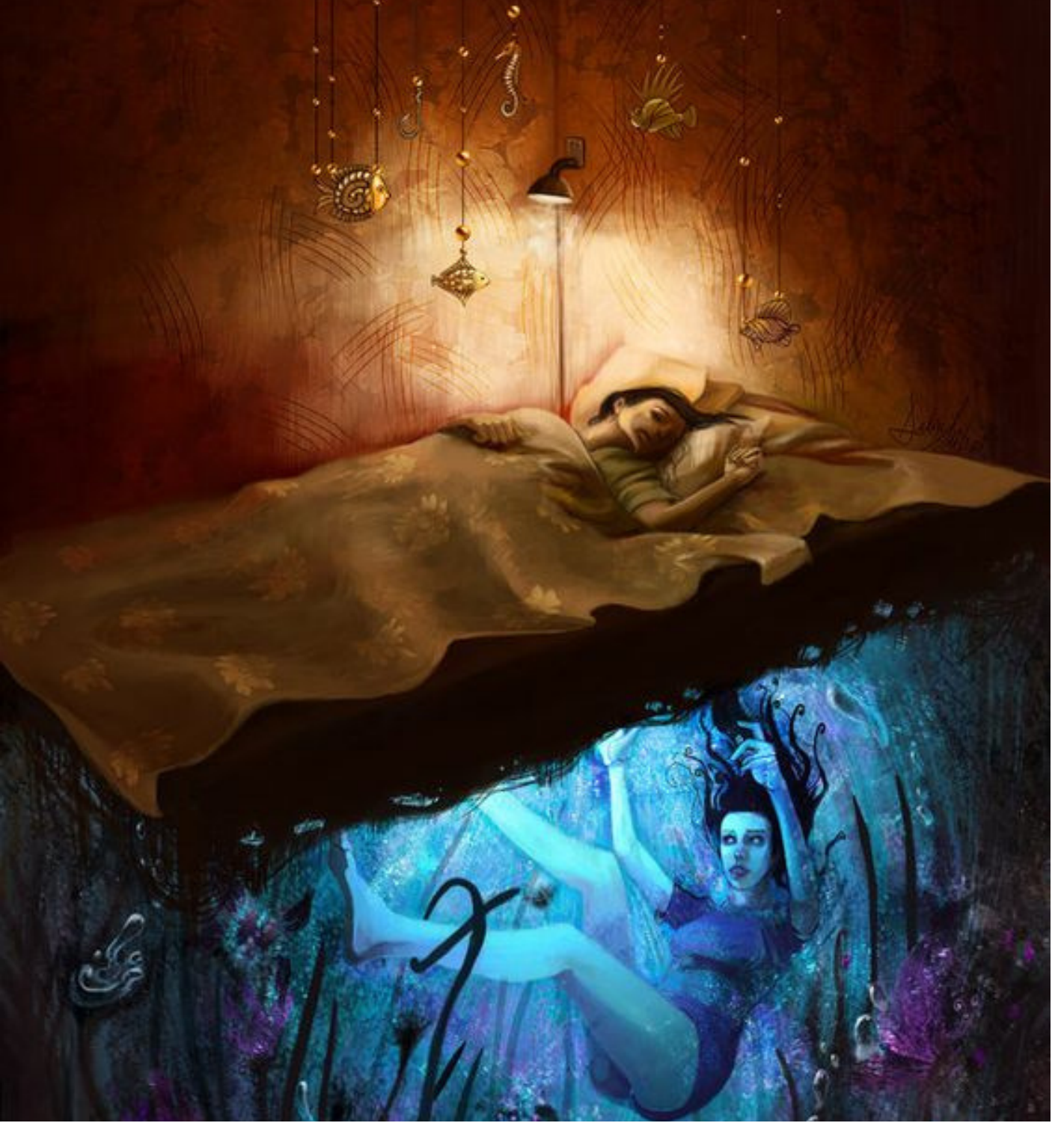




RÜYA

4 EDITÖRDEN

6 RÜYA TABİRLERİNDEN RÜYA ANALİZİNE: ANLAMLANDIRMA ÇABASI MÜCAHİT AKKAYA

9 FREUD 101: RÜYA ANALİZİ YAVUZ SELİM KAYMAKCI

12 RÜYAMDA GÖRDÜM MUSTAFA ÇİFTÇİ



**BİLİNÇDİŞİNİN
PSİKOPATOLOJİK BİR
İMGESİ: TEKRARLAYAN
RÜYALAR**

15

ÖZGE ÇANKAYA

**BİR ŞEMANIN
RÜYASI: DUYGUSAL
YOKSUNLUK**

18

ŞÜKRÜ CAN ÖZÜAK

**ANNEEE! RÜYAMDA
NELER GÖRDÜM
BİLİYOR MUSUN?**

22

GÜLSÜM İREM KUMRU

KAYNAKÇA

24



EDİTÖRDEN

Yaşamın üçte birini uykuda geçiren insanın, en bilinmez ve büyüleyici taraflarından birisi de rüya görme yetisidir. Rüyanın ne olduğu, neden rüyaların hayatımızda bulunduğu, nasıl rüyalar gördüğümüze dair soruların yanıtları henüz net bir şekilde yanıtlanabilmiş değildir. Rüya kavramı araştırılmaya devam eden bir fenomendir. Farklı bilim disiplinleri ve dini inanışlar tarafından da sıkça ele alınmaktadır. Nörofizyoloji rüyayı, uyku sürecinde beynin kendini etkinleştirmesi olarak açıklamaktadır. Modern psikoloji ise rüyayı zihinsel bir fenomen olarak görmektedir. Toplumdan topluma, kültürden kültüre farklılık gösteren rüya kavramı evrilerek günümüze kadar gelmiştir. Rüya, bireyler arasında farklılık yaratan yaş, sosyoekonomik durum, bedensel ve nörolojik farklılıklar, eğitim ve benzeri unsurlardan bağımsız olarak tüm insanların hatta diğer canlıların (hayvanlarında rüya gördüğüne dair çalışmalar bulunmaktadır) hayatındadır.





Kimi rüyalarda geçmişe dair izler bulunurken kimi rüyalarda geleceğe dair görüntülerin olduğu inancı bulunmaktadır. Kimi rüyalarda hezeyanlı düşüncelerin olduğu garip durumlar, acayip entrikalar varken kimi rüyalar da gerçekten beslenen güzel anıların devamı niteliğindedir.

Biz de Psikolektif dergisi olarak 18. sayımızda rüyayı ele almaktayız. Bu sayımızda; rüyanın psikoloji bilimine girişini ve Freud'un düşüncelerini, rüyalarımızı anlamlandırma çabamızı, tekrarlayan ya da benzer rüyalar görmemizin ruh sağlığımız ile ilişkisini, duygusal yoksunluk şemasına göre rüyaların değerlendirilmesini, görme engelli bireylerin rüyayla ilişkisini, çocukların kabus gördüğünde ne yapılması gerektiği ile ilgili konu başlıklarına yer vermekte ve yeni sayımızda sizler için rüya fenomenine dair geniş bir perspektif sunmayı hedeflemekteyiz.

Rüyanın hemen her kültür ve toplumun dikkatini çektiğinin, her bireyin kendine has bir rüyayla uyandığının bilinciyle bir sonraki sayımızda buluşmak dileğiyle...



RÜYA TABİRLERİNDEN RÜYA ANALİZİNE: ANLAMLANDIRMA ÇABASI

MÜCAHİT AKKAYA

Psikolojik Danışman / Doktorant

Görmek anlamına gelen Arapça rü'yet kökünden türetilen “rüya” uyku esnasında zihinde beliren görüntülerin bütünü olarak tanımlanabilmektedir. İnsanla birlikte var olan ve insanın anlamlandırmak için çaba sarf ettiği rüyaların yorumu ise Eski Mısırlılar, Asurlular ve Yunanlılar’da kâhin ve büyücülerin en önemli görevleri arasında yer almıştır. Rüya tabiri (yorumu) konusunda yazılmış ilk metinlerin ise milâttan önce 2000’li yıllarda Asurlular tarafından yazıldığı bilinmektedir. Rüya tabiri konusunda günümüze ulaşan en eski eser ise British Museum’da korunan ve milâttan önce 2000 yıllarına ait olduğu tahmin edilen bir Mısır papirüsüdür. Söz konusu papirüste 200 çeşit rüya tabirine yer verilmiştir. Rüya olgusu, eski medeniyetlerin yanında semavi dinlerde de kendine yer bulmuştur. Tevrat’ın tekvin adlı bölümünde Hz. Yusuf’un rüyalarından; Kuran-ı Kerim’de ise Hz. İbrahim, Hz. Yusuf ve Mısır hükümdarının gördüğü rüyalar söz edilmektedir. Hz. Muhammed’in Bedir Savaşı ve Mekke’nin fethi öncesi gördüğü rüyalar da mucizenin tasavvuru olarak görülmektedir (Çelebi, 2008).

Rüyaların eski medeniyetlerden, semavi dinlere kadar geniş bir alanda ilgi gördüğü ve anlamlandırılmaya çalışıldığı görülmektedir. Rüya tabiri (yorumlanması) ile insanların gördükleri rüyaları anlamlandırmaya çalışmaları, rüyaları aracılığıyla dünlerini ve bugünlerini yorumlayıp gelecekleri hakkında da bilgi sahibi olmak istedikleri söylenebilir. Rüyalara gösterilen ilgi ise kimi zaman rüya gören kişilerin istismar edilmelerine de yol açmıştır. Türkiye’de bir dönem Flash TV’de yayınlanan Rüyanız Hayrolsun programıyla genel izleyicinin rüyalara bakış açısı ve yükledikleri anlam görülmüş; programda rüyaları yorumlayan kişinin ise belli bir zamandan sonra programı gösteri ve eğlence alanına çevirdiği görülmüştür. Söz konusu programda rüyaları yorumlayan kişinin daha sonra Rüyanız Hayrolsun adıyla kitap çıkardığı bilinmektedir. İlgili programın sunucusu olan kişinin kendisini medyum olarak da tanımladığı görülmektedir. Medyumluk ise kişilik bozuklukları arasında yer alan ve büyüsel düşüncelere sahip, kendine özgü, alışılmamış, acayip görüşleri, referans düşünceleri, illüzyonları ve gerçekdışılık duyuları olan şizotipal kişilik bozukluğunu akla getirmektedir (Koroğlu, 2014).

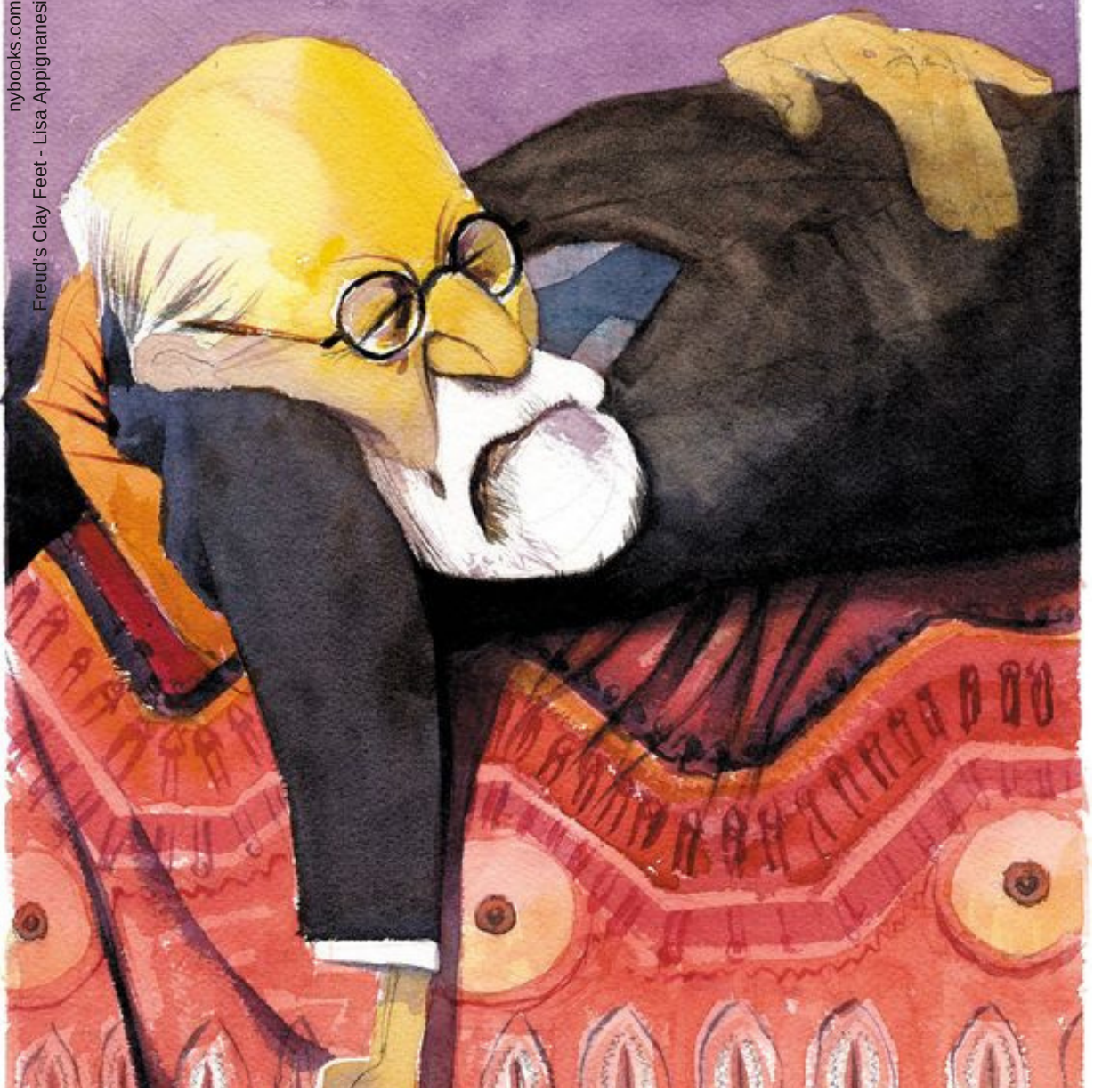
Psikoloji literatüründe ise rüya, psikanalitik terapide bilinç dışı malzemeyi açığa çıkarmada ve çözülmemiş konular için içgörü sağlamada önemli bir araç olarak görülmüştür. Rüya yorumu ile arzuların, ihtiyaçların ve korkuların açığa çıkarılabileceği düşünülmüştür. Freud, bilinçli yön olarak bilinen ego tarafından kabul edilmesi güç olan bazı güdülerin ya da hatıraların sembolik biçimlerde ve sıklıkla da rüyalarla açığa çıktığını dile getirmiştir. Freud’a göre rüya, bastırılmış id dürtülerinin ve ego savunmalarının aralarındaki bir anlaşmadır. Rüya içeriği ise rüya görenin algıladığı açık içerik ile rüyadaki sembolik ve bilinç dışı güdülerini içeren örtük içerikten meydana gelmektedir. Analist ya da terapist rüyaları yorumlarken; hastayı rüyanın çeşitli yönlerine ilişkin serbest çağrışımı kullanması ve rüyanın bazı kısımları tarafından uyarılmış olan duyguları hatırlaması için cesaretlendirir. Hastalar rüyalarını keşfettikçe, terapist onların çağrışımlarını işler ve malzemenin bastırılmış anlamını fark etmelerine yardımcı olur (Sharf, 2014). Rüyaların yorumlanması aracılığıyla, hasta/danışan yaşadığı sorunlara ilişkin içgörü kazanmaktadır.





Rüya analizini psikoloji literatüründe ilk ele alan kişinin Freud olduğu bilinse de Carl Gustav Jung'un da analitik psikoloji kuramında rüya analizini işlediği bilinmektedir (Kavut, 2020). Jung tarafından rüya, biçim ve anlam yönüyle, görünüre ayak uyduramayan ruhsal bir ürün olarak ifade edilmiştir. Rüyada her bir parçanın geçmişteki yaşanmışlıklar ve deneyimlerle bağlantılı olduğunu belirten Jung, rüyanın bilinmeyenin bir sesi, bir elçi olduğunu belirtmiştir (Wehr, 2014; s.113-114, Akt., Kavut, 2020). Rüyaların temel işlevi psikolojik dengeyi düzeltmektir. Gerçekçi olmayan düşünceler taşıyan, kendilerini büyük gören ya da olduklarının epeyce üzerinde planlara sahip olan kişilerin neden uçtukları ya da düştükleri rüyalar gördüklerini açıklamada rüyaların psikolojik dengeyi düzeltme işlevi rol oynamaktadır (Jung, 2015, s.46; Akt., Kavut, 2020).

İnsanlığın ortak mirasına yönelik büyük bir zenginlik kaynağı olan rüyalar, geçmişten günümüze ilgi odağı olmuş; gerek tarihi ve dini kaynaklarda gerekse de psikoloji literatüründe yorumlanmaya, anlamlandırılmaya çalışılmıştır. Rüyalarını anlamak, anlamlandırmak isteyen insanların başvurduğu kaynaklar ise yaşayış biçiminden, kültürden ve inançtan etkilenmektedir. Rüyalara yönelik gizem ise anlamlandırma çabasını canlı tutmaya devam edecek gibi görünmektedir. Rüyalari anlamaya çalışmak değerli olsa da rüyalarda yaşamamaya özen göstermek de bir o kadar değerlidir. Unutmayalım ki rüyalarımızda gördüğümüz bizi tebessümle uyandıran şeyleri gerçekleştirmenin tek yolu uyanmaktan geçmektedir.

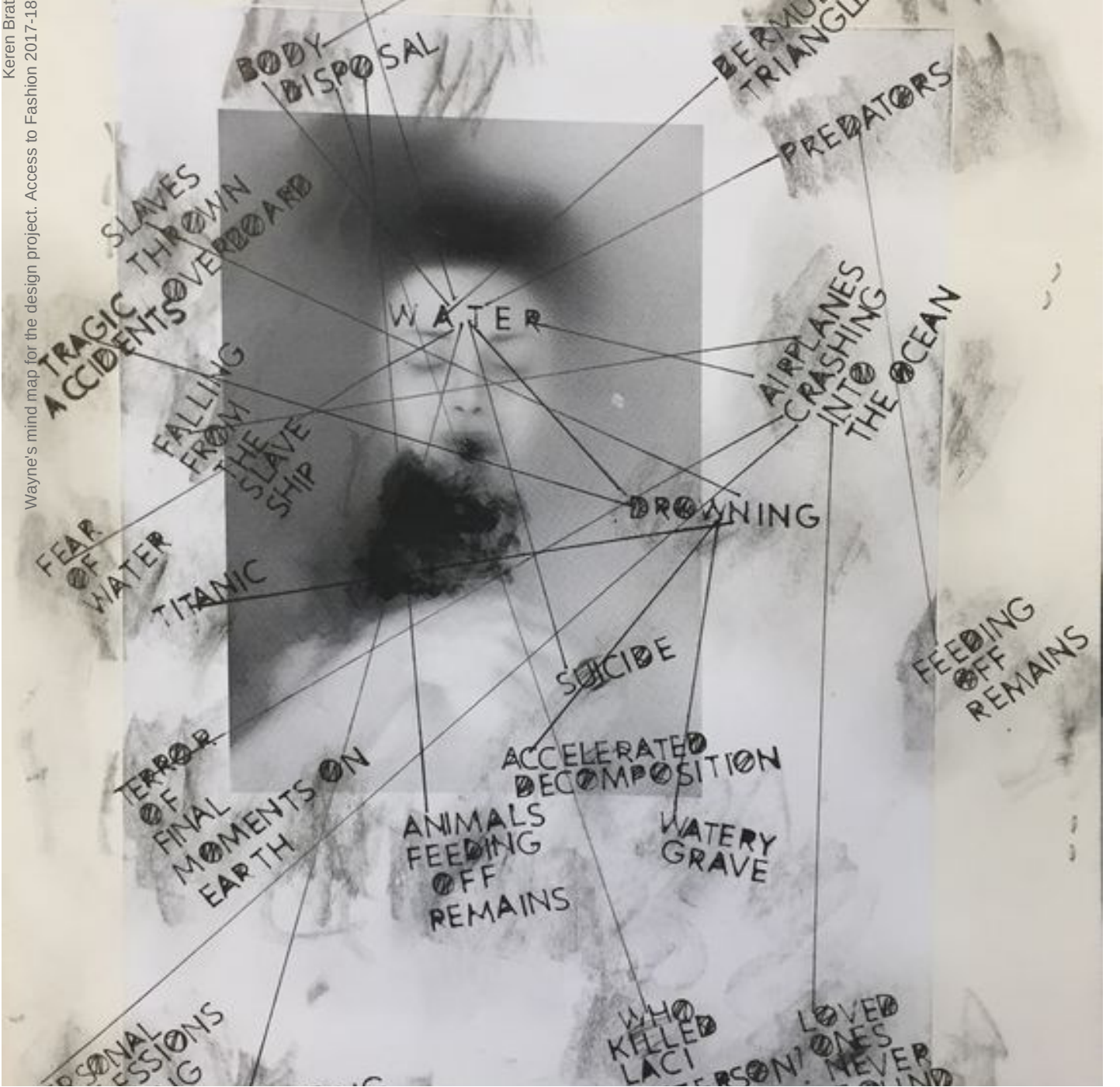


FREUD 101: RÜYA ANALİZİ

YAVUZ SELİM KAYMAKCI

Psikolojik Danışman

Rüyalara dair bilimsel temelde yapılan ilk açıklamalar 1800'li yıllarda Burdach, Delboef ve Robert gibi bilim insanları tarafından nörofizyolojik çalışmalara dayandırılmıştır. Başlangıçta bu şekilde ele alınan rüya kavramı ilk olarak Freud tarafından psikolojik temelde ele alınmıştır (Güven, 2015). Rüyalara ilişkin tanımlar Freud öncesi ve sonrası olarak ele alınabilir. Freud öncesi dönem rüyaları daha çok nörofizyolojik şekilde ele alırken Freud ile birlikte psikolojik işlevleri olan bir olgu olarak ele alınmaya başlamıştır (Güven, 2015). Freud rüyaları bilinçaltına giden asil yol (via regia) olarak tanımlamaktadır. Rüyalar insan hayatının derinliklerini ve sırlarını yansıtan önemli psikolojik verilerdir. Yani rüyalar gizil istek ve güdülerin bilinçdışı süreçlerde simgeleşerek kabul edilebilir içeriklere dönüşmesidir (Geçtan, 2005). Zamanımızın çoğunu uyuyarak geçirdiğimiz için rüyalar günlük hayatımızın bilinçaltındaki tezahürü olarak karşımıza çıkabilir (Freud, 2001). Uyku, kişiyi başka dünyalara götüren, dünyanın acı ve sevinçleri gibi durumlarından uzaklaştıran bir faaliyettir. Ancak rüyalar malzemesini gerçeklikten ve bu gerçekliğin oluşturduğu zihinsel yaşamdan almaktadır.

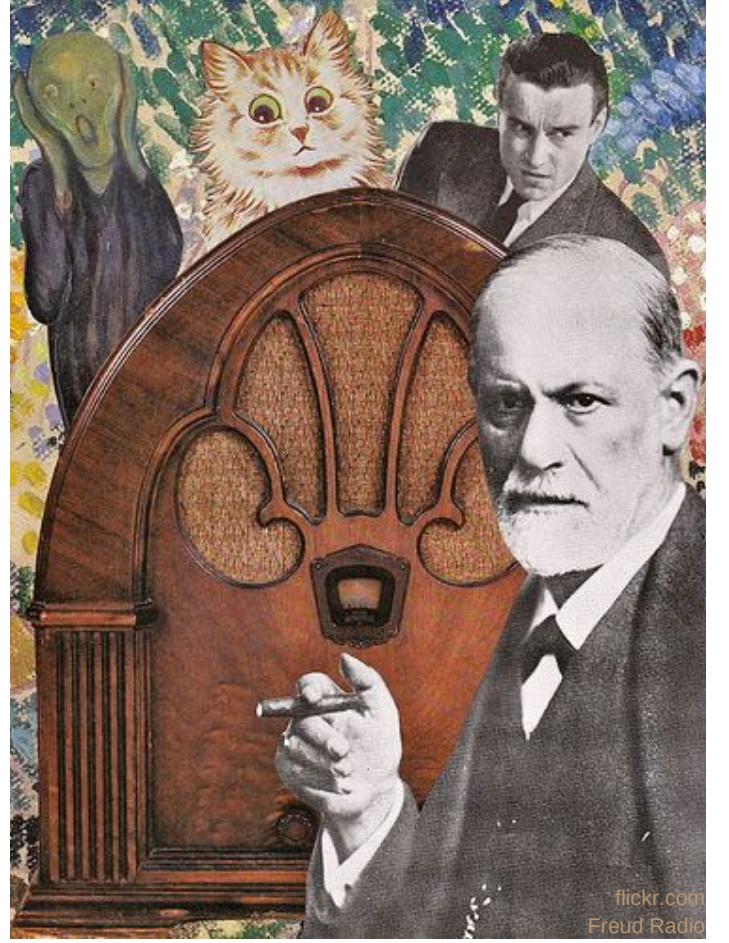


Freud psikanalitik kuramında psikopatolojiyi doyurulması” olduğu düşünülmektedir. Freud’a (duygu, düşünce ve davranış bozukluğu) rüyalarla göre, rüyaların içeriğini etkileyen önemli bir ilişkilendirmektedir. Freud’ a göre psikopatoloji ilk etmen de rüyanın görüldüğü geceden önceki gün kez rüyalarla ortaya çıkar ve rüyalardan boyunca yaşanan duygu ve düşüncelerin keşfedilebilir (Güven, 2015). Özellikle sanrılı kalıntılarıdır. Bu kalıntılar bilinçdışında oluşan patolojik vakaların altında sıklıkla korku etkinliklerini sürdürdükleri için, fiziksel verici rüyalar yatmaktadır. Freud psikopatoloji ve uyarılarda olduğu gibi rüya içeriğinin bir parçası rüyalar arasındaki benzerliklere vurgu yapmıştır. durumuna gelirler (Geçtan, 2004). Freud'a göre Özellikle bazı psikoz ve paranoya gibi rüyalar insanın bilincinde arka plana itilmiş, sosyal psikopatolojilerin periyodik olarak tekrarlanan ve etik değerlerle kontrol altında tutulmuş veya rüya sürecinin şiddetlenmesi olarak kabul bastırılmış düşünce ve duygularının uykuda edilebileceğini belirtmektedir (Güven, 2015). bilincin rahatlamasıyla görsel açıdan ön plana Rüyalar ve psikopatolojilerin temelinde “arzuların çıkmasıdır (İmamoğlu, 2010).

Freud 2001 yılında yayımlanan “Rüyaların Yorumu” adlı kitabında şöyle bir olaydan bahsetmektedir: “Hastalarımın biri oldukça uzun bir düş sırasında bir kafede “Kontuszwka” ısmarladığını görmüştü. Bunu bana anlattıktan sonra “Kontuszwka”nın ne olduğunu bana sordu, çünkü bu adı hiç işitmemişti. Onun bir Polonya likörü olduğunu, bu adı kendisinin üretmiş olamayacağını çünkü benim bu adı duvar ilanlarından uzun süredir bildiğimi söyledim. Başlangıçta bana inanmadı. Ama birkaç gün sonra aylar boyunca günde en az iki kez geçmiş olduğu sokak köşesindeki duvar ilanında adı gördü” (Freud, 2001). Bu örnekten de anlaşılacağı gibi rüyalarımız farkında olmasak da zihinsel gerçeklikler ve yaşantılardan etkilenmektedir. Freud bu kitabında rüyaların yorumlanabileceğini göstermeyi hedeflemektedir. Freud için rüyalar, bilinçaltı süreçlerin işleyiş biçimlerini anlayabilmek için kullandığı başlıca araç olmuştur (İmamoğlu, 2010). “Rüyaların Yorumu” adlı eser, günümüzde de bilinçaltı süreçleri en iyi açıklayan belge olarak geçerliliğini sürdürmektedir.

Freud, rüyaların yorumlanmasında iki temel yöntemden bahsetmektedir. Bunları simgesel yorumlama ve şifre çözme olarak adlandırmaktadır. Simgesel yorumlamayı, rüya içeriğini benzer ve anlamlı başka içeriğe yerleştirme olarak açıklamaktadır. Freud’ a göre simgesel yorumlama düşleri açıklamada yeterli değil ve yeteri kadar bilimsel değildir (İmamoğlu, 2010). Şifre çözme ise rüyadaki her içerik ya da temayı bireyin kişilik özellikleri, kişisel yaşantıları gibi bilinen anlamlı bir işarete çevirmeye çalışmak olarak açıklamaktadır (Güven, 2015). Bu yöntemde sadece rüyanın içeriği değil rüyayı gören kişinin özellikleri de dikkate alınır. Aynı rüya farklı kişiler için farklı anlamlar taşıyabilir. Bu sebeple rüya gören kişinin kişilik özellikleri ve sosyal yaşantısını bilmek rüya yorumlama için önemlidir. Freud rüyayı kısaca “bir dileğin gerçekleşmesi” olarak açıklamaktadır. Freud’ un ilginç 13 imgesel rüya tabirini buradan** okuyabilirsiniz.

Rüyalar psikoloji biliminde önemli bir yer tutmuyorken; rüyalara verilen anlam gizemli, büyülü bir nitelik taşıyordu. Freud, rüyaların uykuda zihinsel çalışmanın ürünü olduğunu ve bilinçaltının çözümlenmesinde rüyalardan yararlanabileceğini yaptığı çalışmalarla göstermiş-



tir (Öztürk, 1998). Freud ile başlayan psikolojik açıklamalar da öğrencileri Jung, Lacan ve Boss’un yaptıkları değişiklik ve eklemeler ile devam etmektedir. Jung’un rüya kuramı Freud’un rüya yorumuna benzemekle birlikte kişisel bilinçdışı, kolektif bilinçdışı ve arketipler kavramlarını ekleyerek farklı bir bakış açısı içerir (Güven, 2015). Freud’un bir diğer öğrencisi Lacan da Freud’un rüya kuramına benzer açıklamalar getirmekle birlikte rüyadaki her figürün rüya sahibinin ego özdeşimleri (ego identifications) olduğuna vurgu yapar. Boss’ un rüya kuramı ise varoluşsal-fenomenolojik bir bakış açısı içermektedir. Rüyaların psikolojik analizinin Freud ile birlikte başlayıp geliştiği ve günümüzde psikoterapi alanında yorumlanmaya devam ettiği anlaşılmaktadır. Bu bağlamda rüya analizi hususunda profesyonel ruh sağlığı çalışanları ve bilimin ışığında hareket edilmesinin esas olduğunu göz ardı etmemek gerekmektedir.

**<https://onedio.com/haber/sigmund-freud-dan-ruyalara-bakis-acinizi-degistirecek-13-ruya-tabiri-711197>



RÜYAMDA GÖRDÜM

MUSTAFA ÇİFTÇİ
Psikolojik Danışman

İnsanların rüya ve tabiri üzerine merakları insanlık tarihi kadar eski olmasının yanı sıra rüyanın yorumlama merakı ise antik Yunan dönemine kadar dayandığı bilinmektedir. Bu denli ilgi çeken bir alan hakkında rüyanın nasıl ortaya çıktığının, yorumlarının geçmişe, şu ana veya geleceğe dair mesajlarının ne olduğu tartışılmamıştır. İlk çağlardan bu zamana gelen bu sorulara felsefi akımlar içerisinde yanıtlar bulunmaya çalışılırken 19.yy da psikoloji biliminin önem kazanması ile yeni yaklaşımlar ortaya çıkmıştır. Freud, Jung, Adler ve Eric Fromm gibi birçok bilim insanının açıklamaları bu dönemde açıkça görülmektedir (Çelepi, 2012).

Rüya hakkında yapılan çalışmaların günümüzde nöropsikoloji alanındaki bilimsel yöntem ile hız kazandığı görülmektedir. Bu çalışmalar özel gereksinimli bireylerin nasıl rüya deneyimlediği sorusu ile popülerliğini artırmıştır. Çevrenizdekilere görme engelli insanların hiç rüya gördüklerini sordunuz mu peki? Sorsaydınız ne cevap verirdi? Aslında sorunun sorulmasını Baird (2020) anlamsız bulmaktadır. Neden anlamsız bulduğuna dair görüşünü açıklamadan önce görmede özel gereksinim durumu olan bireylerin görmedeki işlev kayıpları ve rüya deneyimleri hakkında kavramlar incelenebilir. Görme işlevi nasıl kaybolmaktadır? Yaygın düşüncenin aksine görme tek nedenle yani görme organının işlev kaybı ile ortaya çıkmamaktadır. Organın işlev kaybının yanı sıra gözde görüntüye dönüştürülen ışıkların beyine iletiminde optik sinirlerin hasarı veya beyinde bu görüntüyü anlam

landıracak bölgelerin hasarlı olmasından kaynaklı olabileceği bahsedilmektedir. Ayrıca görme konusunda özel gereksinimli bireyleri anlama adına rüyaların sadece görüntü duyumu ile deneyimlediği düşünülmemelidir. Görüntü duyumunun yanında işitsel, dokunsal, koku ve tat gibi duyumsamalar ile de rüya deneyimin yaşandığını bilinmelidir. Bilim insanlarının yaptığı çalışmalarda görme engelli bireylerin görüntü duyumsamalı rüya deneyimleyeceği hakkında hipotezleri ve bu hipotezlerini destekleyecek bazı çalışmalar mevcuttur. Ancak ilk başlarda yapılan çalışmaların bu durum hakkında yeterli olmadığı ve daha fazla çalışma yapılması gerektiği düşünülmekteydi (Hurovitz vd., 1999). Bértolo, vd. (2003) de yaptıkları çalışmada EEG ve VIA (Visual Activity Index - Görsel Aktivite İndeksi) gibi ölçüm araçları ile rüya deneyimlerine bakıldığında doğuştan görme engelli olan birey-



Hümay
pinterest.com



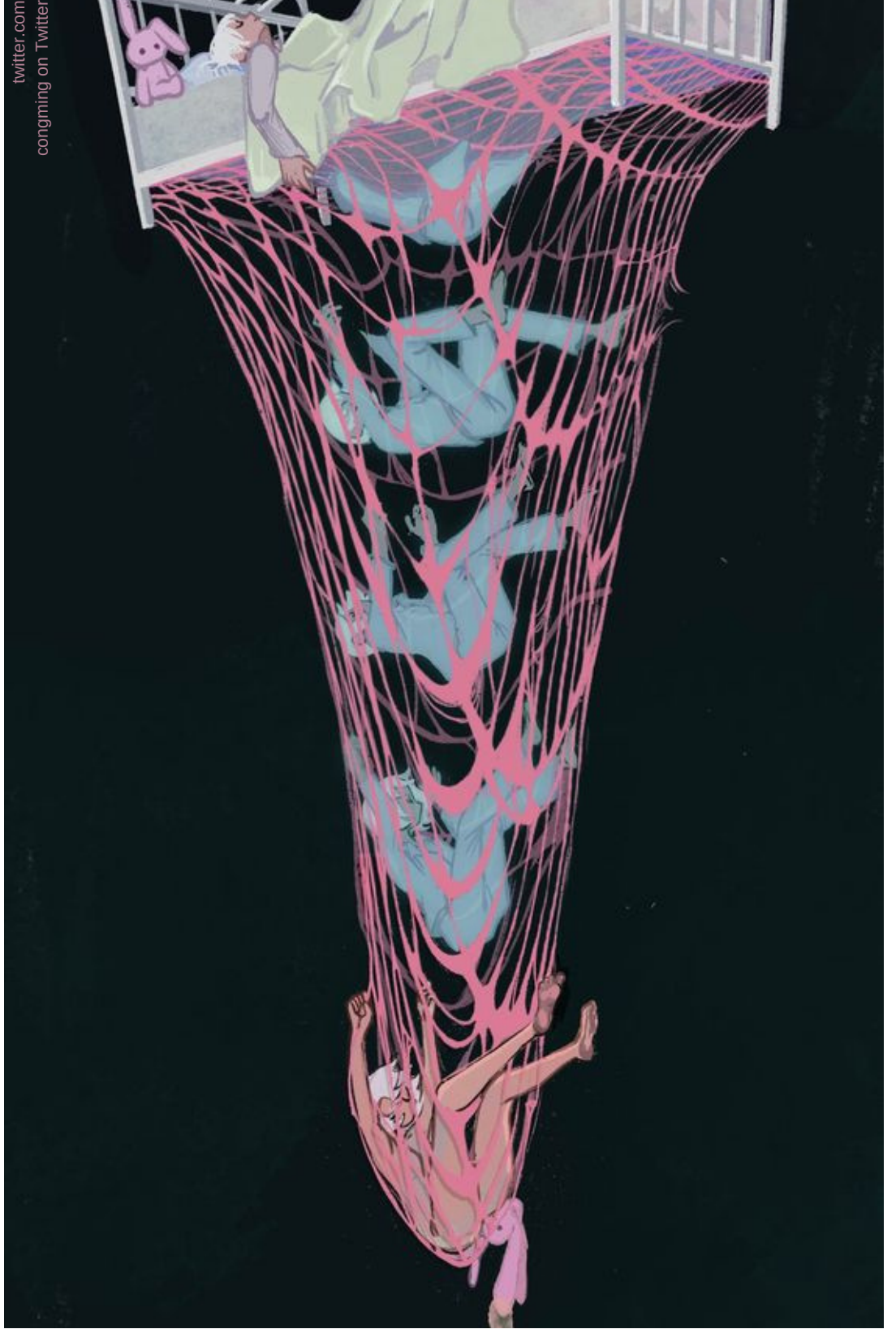
'Sight' by Paolo Uberti

lerin görüntü duyumsamalarının olduğunu, hatta diğer insanlarla farklılaşmadan rüyadaki duyumsadıkları görüntüleri çizebildikleri sadece hatırlamada güçlük yaşadıkları bulgularına ulaşmışlardır. Görsel içeriğin bulunması bu çalışmayı kendisinden önceki diğer çalışmalardan çok daha farklı kılmaktadır.

Meaidi vd. (2014)'in doğuştan görme engelli, sonradan görme engelli ve kontrol grubu bulunan deneysel çalışmalarında doğuştan görme engelli olan bireylerin de görüntü deneyimledikleri ancak dokunsal, işitsel, koku ve tat gibi duyumsamaların doğuştan görme engelli olanlarda daha yüksek oranda farklılaştığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca bu çalışmada kâbus deneyimlemeleri de incelenmek istenmiştir. Sonradan görme engelli olan bireylerin diğer gruplara göre daha fazla kâbus deneyimledikleri hipotezi oluşturulmuştur. Bu hipotezin gerekçesi ise sonradan kaybedilen görme işlevi ardından travma yaşantısına bağlı olabileceği düşünülmüştür. Ancak yapılan çalışma sonucunda doğuştan görme engelli olan bireylerin daha fazla kâbus gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgunun gerekçesi olarak diğer gruplara göre ilk yaşantılar da dâhil görme işlevinin olmamasından kaynaklı risk durumlarına daha fazla düzeyde açık olmasından kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

Yapılan bilimsel çalışmalar ve kavramlar ışığında Dr. Baird'in görüşüne tekrar gelecek olursak görsel imajların farklı olabileceğinden yola çıkılabilir. Yani şemalarımızın farklı oluşu gibi elma kavramının zihinde oluşturduğu imaj da gören ve göremeyen insanlarda farklı imajlarda olabilmektedir. İşte ilk başta sordumuz sorunun yanıtı burada gizlenmektedir. Baird (2020)'e göre beyinde hasar oluşmamışsa görsel duyumsamalarını doğuştan görme engelliler de deneyimleyebilmektedir.

Tüm bunlardan anlaşılacağı üzere doğuştan veya sonradan görme engelli insanlar görsel duyumlu rüya deneyimleyebilmektedir. Yüksek olasılıkla bu görüntülerin imajları farklı olabilir. Ayrıca deneyimlerinden dolayı dokunsal ve işitsel diğer duyumsamalarının da daha fazla olduğu söylenebilir. Kâbus görmeyi doğuştan görme engelli bireylerin daha sık yaşamalarının sebebi, gerçek yaşam içerisinde tehlikelere karşı özel gereksinime daha fazla ihtiyaç duymaları olduğu çıkarımı yapılabilir. Riskler dünyasında olduklarını hissetmeyecekleri yeterli düzeyde erişilebilirliğin sağlandığı bir dünya sunabilmemiz dileğiyle.



twitter.com
congring on Twitter

BİLİNÇDIŞININ PSİKOPATOLOJİK BİR İMGESİ: TEKRARLAYAN RÜYALAR

ÖZGE ÇANKAYA
Psikolojik Danışman

"Rüyalarda imgeler, bunların nedeni olduğu sanılan izlenimleri canlandırırlar. Bir *sfenks bize eziyet ediyor diye korku hissetmeyiz, hissettiğimiz dehşeti açıklamak için rüyamızda bir sfenks görürüz."
(Borges, 2019, s. 230).

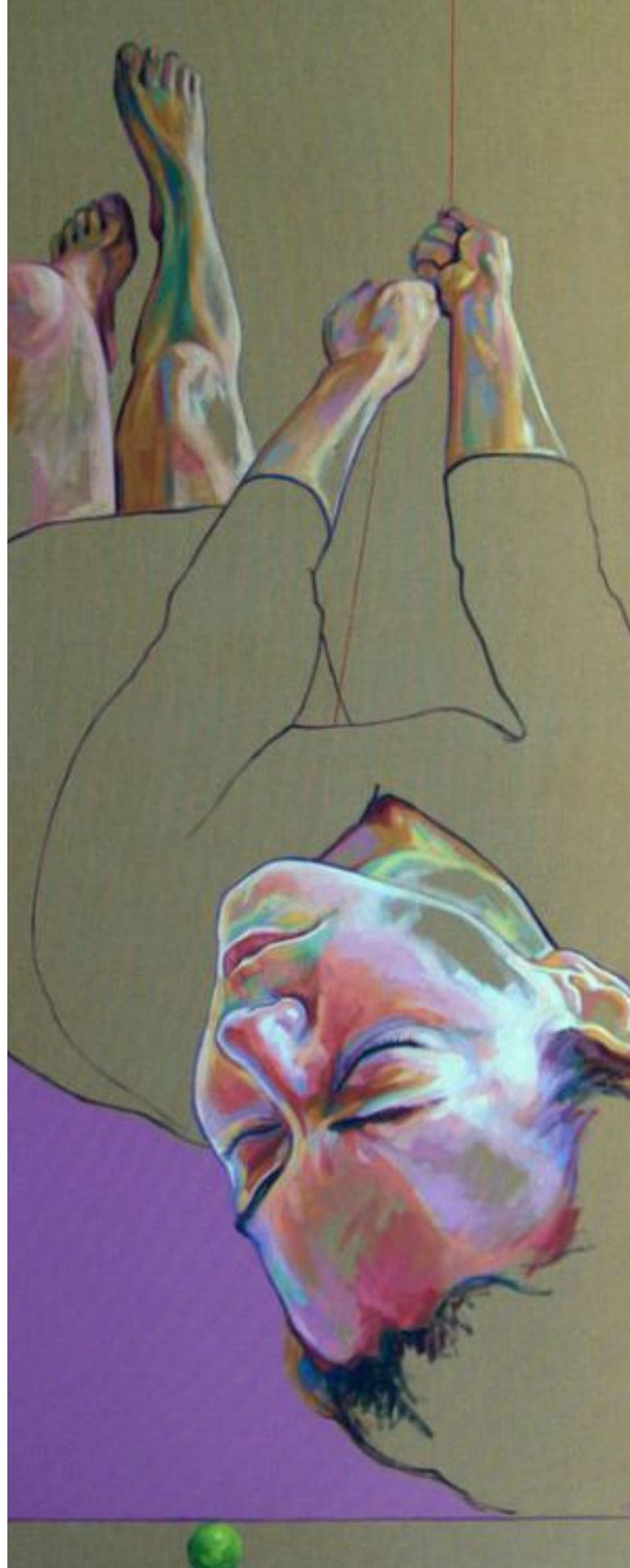
Araştırmacıların çoğunluğu, rüya içeriğinin önemli psikodinamik fonksiyonları ortaya çıkarttığını, stresli deneyimsel mekanizmaların rüya içeriğine dahil edildiğine inanmaktadır. Örneğin karabasanlar, tekrarlı rüyalar gibi korku ve tehdit edici rüyaların düşük düzeyde iyilik hali, nevroz, anksiyete, depresif ruh hali, genel psikopatolojik durumlar ve sıkıntılı yaşamla ilişkili olduğundan söz edilmektedir (Soffer-Dudek, Shalev, Shiber, ve Shahar, 2011; Akt., Yıldırım & Avcı, 2022).

Psikanalitik bakış açısına göre, rüya her gece tekrar ediyorsa, rüyada dışa vurulan çatışma önemlidir ve henüz çözüme kavuşmamıştır. Bu bakış açısı, tekrarlayan rüya gören insanların, bu tip rüyalar görmeyen insanlara göre kaygı yaşamaya ve sabah uyandıklarında kendilerine gelmekte zorlanmaya neden daha çok meyilli olduklarını anlamamıza yardımcı olur (Burger, 2021).

Psikosomatik hastalığı olan bireyler üzerinde yapılan klinik çalışmalarda, tekrarlayan travmatik rüyalarının içeriğine bakılmış ve egonun savunma işlevlerinde tamamen başarısız olduğu belirtilmiştir (Yıldırım & Avcı, 2022). Bunun temelinde rüyaların bir serbest çağrışım yöntemi olması, rüya anında id'in aktif rol oynaması, bastırma, yapma-bozma, inkar gibi savunma mekanizmalarının rüya anında imgesel gerçekliği ortaya çıkarması gibi sebepler yer almaktadır. Bunun sonucunda ego savunma işlevi aktivitesini koruyamamaktadır.

REM uykusu sırasındaki rüyaların yoğunluğunun ventral tegmental bölgenin dopaminerjik hücreleri tarafından yukarı veya aşağı yönlenebileceği de yaygın olarak kabul edilmektedir (Solms, 2000). Bu durum madde ya da ilaç kullanımı sonucunda dopamin hormon seviyesindeki düşüş ya da yükseliş bireyin rüya aktivitesini etkilemekte, aynı etken madde rüyaların tekrarlanmasında ve hatırlanmasında rol alabilmektedir.

Depresif periyotta olan bireylerin uyku durumları ile rüya içerik ve temalarına ilişkin Cartwright'ın (1979) çalışması bu kapsamda değerlendirilebilir. Cartwright'a göre bu tür bireyler; geçmişe odaklı daha mazoşist, daha çok tekrarlayan ve genellikle suçluluk temalı olan, rahatsız edici rüyaları hatırlama eğiliminde olduklarını rapor etmektedir (Cartwright, 1979, s. 131; Akt., Gencer, 2020).



Cristina Troufa



Başka bir çalışmada rüyanın görülme sıklığı esas alınan "Rüya Motifleri Ölçeği" uygulaması sonucunda alınan puanlar ile bireyin psikolojik sağlık durumu hakkında yordayıcı bilgilere sahip olunmaktadır. Gerçek dışılık, şişirilmiş kendilik, kötülük kuruntusu ve tatminsizlik-doyumsuzluk alt boyutlarında yapılan araştırma sonucunda alınan puanlar ile anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostiliteyi (saldırganlık) kapsayan beş alt boyutlu "Kısa Semptom Envanteri" sonucunda alınan puanlar yordanmıştır. Gerçek dışı olan ve çarpıtılmış düşüncelere sahip tekrarlayan rüyaları olan bireylerin puanları semptomlara yönelik envanterde de benzer oranda artmıştır. Çalışma sonucunda benzer rüyaları görme sıklığı ile ruh sağlığımız arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı kabul edilmiştir (Yılmaz, 2018).

Hansen (2008) ise kitabında Neil Armstrong'un bir rüyasından bahsetmektedir; Armstrong rüyasında nefesini tutmakta ve sonrasında havada asılı kalmaktadır. Uçmuyor ya da düşmüyordur ve bu kararsızlık Armstrong'u öfkeliendirmektedir. Ve bu rüyanın sürekli tekrarladığından asla bir sonu olmadığından da bahsedilmektedir. 5 yaşındayken babasıyla uçağa binip gezmesi, maket uçaklar yapması, Wright kardeşlerin başarılarının zihninde yer etmiş olması gibi birçok faktör bulunmakta; ancak Armstrong uçuş tutkusunun rüyasının tekrar ettiği yaşlarda o kadar güçlü olmadığını, sebebini ise çözmemiş olduğunu belirtmektedir.

Fromm benzer biçimde tekrarlayan rüyaların anlam olarak daha güçlü ve mesaj verici olduğunu iddia etmektedir. Buna örnek olarak da ilk olarak hapishaneden kaçmaya çalışıp başaramayan, sonra sınırda pasaport kontrolünde alıkonulan, bir sonraki rüyada boş bir limanda binmek için gemi arayan, son olarak da kapalı bir kapıyı tekme ile kırarak açan kişinin gördüğü rüyaların bir bütün olarak dışarıya çıkma anlamını taşıdığını belirtir. Son rüyada ise kapıyı kırarak içinde bulunan istenmedik durumdan kurtulmaya adım atıldığına işaret edilmiştir (İmamoğlu, 2010). Tüm bunlar; bireyin öz-farkındalığının artışında, duygusal karmaşasını çözme sürecinde, arzu, istek ve dürtülerini keşfetmesinde, psikolojik iyilik haline yönelik iç görü kazanımında tekrarlayan rüyaların önemini kanıtlamaktadır.

**Yunan mitolojisinde, geçen yolculara birtakım bilmeceler sorarak bilmeyenleri yuttuğuna inanılan mitolojik canavar.*



BİR ŞEMANIN RÜYASI: DUYGUSAL YOKSUNLUK

ŞÜKRÜ CAN ÖZÜAK
Psikolojik Danışman

"Bir sınavdan beklediğimden çok daha düşük bir puan almışım, muhtemelen kalacağım. Canım çok sıkın ve moralim aşırı bozuk. Böyle durumlarda oturur eski diğer başarısızlıklarımı düşünürüm. Tüm hepsini. Yani sadece derslerimi değil ilişkilerimdeki başarısızlıkları da düşünürüm. Fakültenin kafeteryasında oturmuş tam da bunu yapıyordum. Sonrasında sevgilim mesaj atıyor 'Hadi fakültenin girişinde seni bekliyorum' yazmış. Fakültenin merdivenlerinden yavaş yavaş giriş katına iniyorum. Fakülteye açılan kapının önünde, koridorda beni bekliyor. Beni sıcak bir gülümseme ve içten bir sarılma ile karşılıyor. Bu sırada bir şeye üzgün olduğumu seziyor ve ben daha bir şey demeden gözlerimin içine bakarak beni dinleyeceğini hissettirerek neler olduğunu soruyor. Ayak üstü muhtemelen kalacağım dersten ve buna bağlı olarak önceki başarısızlıklarımın aklıma geldiğinden bahsediyorum. Beni dikkatli bir şekilde dinleyip diğer sınav için cesaretlendirdikten sonra 'Neyse ki senin için güzel bir sürpriz hazırlamıştım bugün' diyor. Anlamadım benim için bir sürpriz mi hazırlamıştın?

Evet senin için, senin mutlu olmanı istediğim için

Benim mutlu olmamamı mı düşünüyorsun?

'Tabii ki de düşünüyorum ve mutlu olmanı istiyorum. Hadi gel sürprizin dışarda seni bekliyor' diyerek heyecanlı adımlarla benden önce fakültenin çıkışına yöneliyor. Büyük bir şaşkınlık ve heyecan içerisinde adımlarımı çıkışa doğru sürüklüyorum. Kapı camdan olduğu için dışarıda beni hangi sürprizin beklediğini görebilmem lazım ama göremiyorum, olmuyor çünkü dışarısı güneş ışınlarıyla adeta bembeyaz parlıyor. Sadece dışarda bir yaz gününden kalma aydınlık ve güzel bir hava olduğunu idrak edebiliyorum. Bunun üzerine adımlarımı kapıya doğru hızlandırıyorum. Tam kapıdan çıkacağım ve görüntü netleşecek ki...

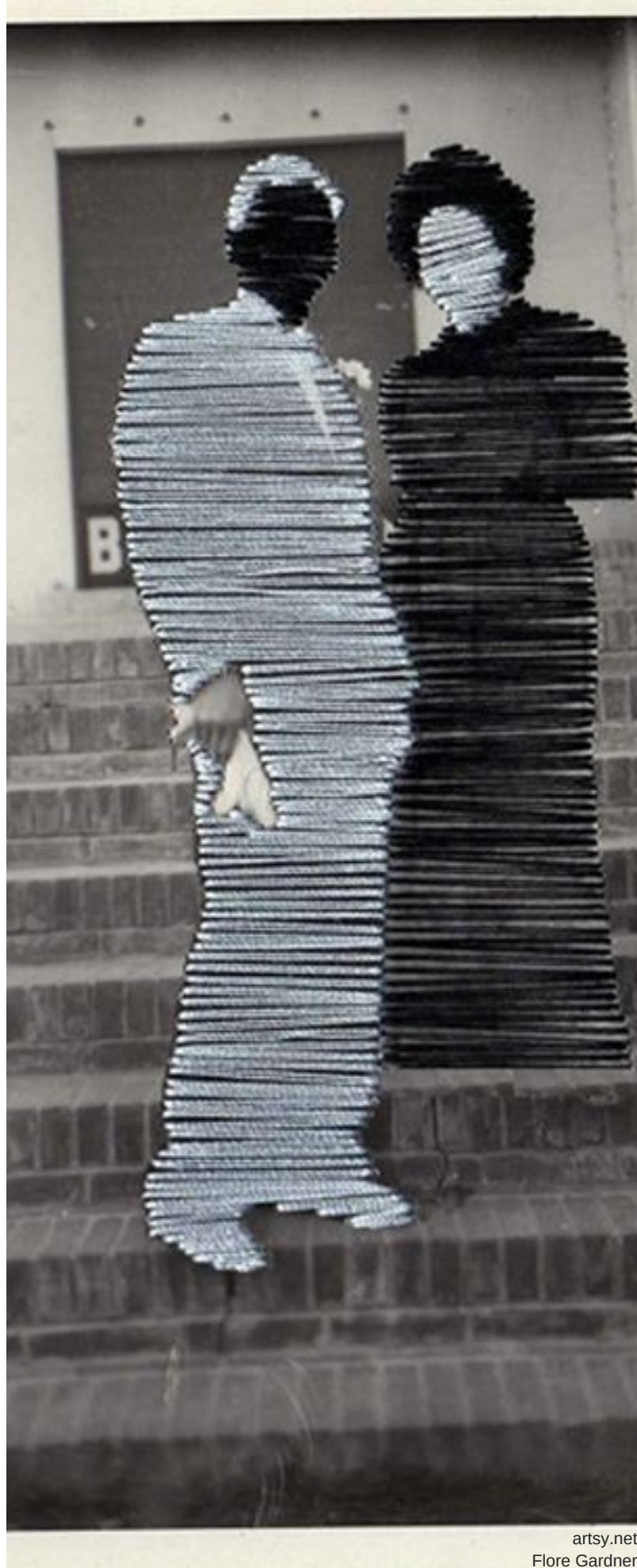
Uyanıveriyorum.

BİR ŞEMANIN RÜYASI: DUYGUSAL YOKSUNLUK

Zaten böyle bir şey ancak rüyamda olur çünkü gerçek olamayacak kadar güzeldi. Benim ihtiyaçlarımı düşünecek, üzüldüğümde beni dinleyecek ve bana sevgisini gösterecek, benim mutluluğumu umursayacak bir sevgili zaten benim için gerçek olamazdı. Nasıl da yok yere heyecanlandım öyle? Ama itiraf etmeliyim ki rüyadan uyandığımda beni böylesine mutlu edebileceği için heyecanlandıran sevgilinin gerçek olmayışı büyük hayal kırıklığı oldu.” diye yazmıştı rüyasını ve rüyasına dair duygularını, düşüncelerini diğer tüm rüyalarını not aldığı defterine.

‘Rüyalar bilinçdışına giden kraliyet yoludur’ der Freud. Aynı zamanda gündüz bastırılan bir arzunun bir rüyada çıkış yolu bulduğu durumların oldukça fazla olduğunu söyler. Rüyalar ihtiyaçlarımıza, arzularımıza, korkularımıza, beklentilerimize dair sembolik öğeler içerir. Freud’un bu ifadelerinden yola çıkarak özellikle yakın zamanda ihtiyaçlarımıza ilişkin bir olay yaşadığımızda rüyalarımızda bu duygusal ihtiyaçlarımıza dair semboller görmemiz oldukça doğaldır. Şema Kuramı çocukluk ve ergenlik döneminde ihtiyaçların karşılanmaması nedeniyle uyum bozucu şemaların oluşabileceğini ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde de yaşantılar içerisinde kendini gösterebileceğini söylemektedir. Yaşamın ilk dönemlerinden itibaren karşılanmamış duygular, ihtiyaçlar ve hayal kırıklığı yaratan anıların bir süre sonra hatırlanması güçleşir çünkü psikolojik sağlığın korunması için yoğun duygusal anılar bastırılır. Fakat bu bastırmanın izi geçmişte karşılanmamış duygusal ihtiyaçlarla baş etmek için nasıl bir yol izlendiyse ilerleyen yaşantılarda da yine benzer şekilde davranışlara yansır. İlerleyen yaşantılarda da yeni koşullar için uyumsuz olsa bile aynı davranışlar sürdürülmeye devam edilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bu durumda günlük yaşamda ihtiyaçlar karşılanmamaya devam eder ve yaşanan olaylarda da duygu ve düşünceleri etkileyerek bu karşılanmayan ihtiyaçların rüyalara yansımaya sebep olur.

Duygusal yoksunluk şemasına sahip olan bireyler ebeveynlerinden yaşamlarının erken dönemlerinde yeterli düzeyde ilgi, bakım, korunma, şefkat, sevgi ve empatiyi alamadığını hissetmişlerdir. Bakım verenleri tarafından bağlanma temel ihtiyaçlarının sağlıklı düzeyde karşılanması gerçekleştirilmemiştir. Bu nedenle yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde de hiçbir





Colagem Digital
Nicolas Souza

zaman yeterince sevimeyeceklerini ve buna bağlı olarak hayatları boyunca duygusal olarak yalnız kalacaklarını düşünürler (Young ve Klosko, çev. 2018).

Duygusal yoksunluk şemasına göre rüyayı değerlendirecek olursak yazının başında paylaşılan rüyayı gören kişinin erken dönem yaşantısındaki anıları ele alındığında ebeveynlerinin yanında olduğunu bilmesi ile korunma ihtiyacının karşılanmış olduğunu düşünebiliriz. Fakat annesi tarafından ihtiyaçlarının ve isteklerinin dinlenmediğini düşünür ve babası tarafından yeterince sevgi ve şefkat görmediğini düşünürsek bakım, sevgi ve empatiye dair duygusal ihtiyaçları karşılanmadığından duygusal yoksunluk şemasının oluşma sürecini anlamlandırabiliriz.

Duygusal yoksunluk bireylerde 3 farklı biçimde kendini gösterebilmektedir. Bireyin anlayış, dinleme, kendini açma, başkalarıyla duygularını paylaşma konularında yoksunluk hissedebilmesiyle ilişkili olan empati yoksunluğu; güç, yön veya rehberlik konularında yoksunluk yaşamayla ilişkili olarak koruma yoksunluğu; dikkat, sevgi/şefkat, sıcaklık ve arkadaşlık ilişkilerinde yoksunluk hissetmesi ile ilişkili olan bakım yoksunluğu; duygusal yoksunluk şemasının görülen biçimleridir (Rafaeli, Bernstein ve Young, çev. 2019; Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Yazının başında paylaşılan rüyayı incelediğimizde bireyin korunma yoksunluğuna dair bir ihtiyacı olmasa da yaşadığı olumsuz durum karşısında duygularının önemsenmesi ve kendisine sevgi/şefkat ile yaklaşılmasına ilişkin bakım yoksunluğu olduğu ve kendisini açarak başkasıyla duygusunu paylaşma, anlaşılma ve dikkatli bir şekilde dinlenme isteğine ilişkin empati yoksunluğu yaşadığı düşünülebilir.

Bireyler duygusal yoksunluk şemalarının yoğun duygusal acısıyla başa çıkabilmek için 3 farklı başa çıkma biçimi sergileyebilirler. Bireyler yakın ilişkilerden kaçınarak hiçbir yakın ilişki kurmak istemeyebilirler (kaçınma başa çıkma biçimi), bireyler ilişkilerinde ihtiyaçlarının karşılanmasına dair gerçekçi olmayan düzeyde beklentilerde bulunarak gördükleri ilgi ve sevginin her zaman az olduğunu, daha fazlasının olabileceğini düşünebilirler (telafi başa çıkma biçimi) ve bireyler genel olarak soğuk, mesafeli, kendilerine ilgi ve sevgi göstermekten uzak kişilerle ilişki yaşayabilirler (teslim başa çıkma biçimi). Teslim

baş a çıkma biçiminde aynı zamanda kendini gerçekleştiren kehanetin izlerini görmek de mümkündür. Bireyler ilişkilerinde sevgi ve ilgi görseler bile bu ilgiyi fark edemeyebilirler. İlgi gördüklerini hissetmediklerini düşündükleri bir ana odaklanıp bu anı büyüterek kendi ilişkilerini baltalayabilirler veya ilgi ve sevgi gördüklerinde şaşırırlar. Bu durum duygusal yoksunluk şeması olan kişilere yabancı gelir çünkü duygusal yoksunluk şemasına sahip bireylerin algılarında yeteri kadar seilmeyecekleri temel inancı vardır ve bunu destekleyecek kanıtlar ararlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Yazının başında paylaşılan rüyaya ilişkin notları ele aldığımızda bireyin duygusal yoksunluğa teslim olarak baş a çıkmaya çalıştığını görebiliriz. Rüyasında bir başkasından sevgi ve şefkat görmesi ile kendisinin yaşamda başına gelen üzücü anılarda dikkatlice dinlendiğinde ihtiyacı karşılandığı için iyi hissettiğini fakat uyandığında bu ihtiyaçlarının gerçek hayatta karşılanmayacağına dair düşünce ve inançlarını not düşmesi bireyin sevgi/şefkat, dinlenme, anlaşılma gibi temel ihtiyaçlarının hiç karşılanmayacağı düşüncesine teslim olduğuna işaret etmektedir. Bu bireyin gerçek yaşamdaki ilişkilerinde kendisine soğuk davranan ve mesafeli kişileri hayatına alması muhtemeldir ve bu durum birey mutsuz hissetse bile bireyin şemasının doğrulanmasına ve yaşamda başına gelen bu olayın kendisine tanıdık ve bilindik gelmesi hissini yaratmasına yol açacaktır. Şemalar karşılanmamış ihtiyaçlardan ve beklentilerden oluştuğu ve günlük yaşamdaki insan ilişkileri ve iletişimlerinde de etkili olduğu için yaşanan olaylar karşısında tetiklenen şemaların rüyalarda kendilerini yansıtmaları oldukça olasıdır. Bazen şemalara ilişkin tekrar eden benzeri yapıda rüyalar görülmesi mümkün olabileceği gibi yakın zamanda şemayı tetikleyen bir olay yaşanması durumunda karşılanmamış duygusal ihtiyaçlara ilişkin rüyalar görülmesi de muhtemeldir. Eğer yaşamda en temel karşılanmamış duyguların rüyalara yansıması sonucu karşılanması istenen duygu ve ihtiyaçların farkına varılırsa şemanın etkisi ve şemanın yaşamdaki örüntüsünün varlığı anlamlandırılabilir ve böylece daha iyi hissetmek için adımlar atılabilir. Nitekim Carl Gustav Jung'un söylediği gibi "Dışarı bakan rüya görür, içeri bakan uyanır."



Kate Brown

DİPNOT: Bu yazıda paylaşılan rüya ve rüyayı görmüş olduğu varsayılan kişiye dair erken dönem yaşantı bilgileri, yazıyı zenginleştirmek amacıyla kurgusal olarak oluşturulmuştur.



ANNEEE!

RÜYAMDA NELER GÖRDÜM BİLİYOR MUSUN?

Çocukların gördükleri rüyalar, gelişimleriyle birlikte paralellik gösterir. İki yaştan önce çocukta ifade edici dil gelişimi yeterli olmadığı için rüya görüp görmediğine yahut ne gördüğüne dair çok net bir fikrimiz olmayabilir. 3-5 yaş aralığında canavarların olduğu, 5-7 yaş aralığında ise daha çok hırsızların olduğu rüyalar görebilirler. Yedi yaştan sonra ise çocukların rüyaları simgesel anlamda zenginleşir. Canavarların, kaçırılmaların, düşmelerin, kaybolmaların, ebeveyn kaybının, zarar görmelerin olduğu rüyaların fazlalığı, çocuğun iç dünyasındaki zorluğa da işaret eder.

GÜLSÜM İREM KUMRU
Okul Öncesi Öğretmeni

Rüyalar yetişkinler için olduğu kadar çocuklar için de oldukça anlamlıdır. Fakat bu anlam üzerinde düşünebilmek için çocuğun belli bir zihinsel olgunluğa sahip olması gerekir. Bu nedenle çocukların rüyalarını, kendileri anlamlandırmasa bile, yetişkinlerin ciddiye alması gerekir. Bir çocuk "Bir rüya gördüm." veya "Dün gece rüyamda çok korktum." dediğinde onları mutlaka dinlemek gerekir.

Çocuklar kâbus görebilir, uyanınca veya sabah kalktıklarında bunu ifade edebilirler. Anne babaların yaptığı en büyük hata, çocuklarının korkusunu hafife alarak yaklaşım sergilemeleridir. Uykumuzda farklı bir benliğe kavuşur, rüya görmeye başlarız. Rüya yardımıyla da hiç olmamış hikayeler yaratabiliriz (Fromm, 1992). Böyle bir durumda "Ne var bunda korkacak canım!" demek, "Yok öyle canavar falan onlar gerçek değil." demek, pek de işe yarayan cümleler olmaz; çünkü bizim için canavar ne kadar hayaliyse, bir çocuk için o kadar gerçektir! Bunun yerine ona sarılmak, sakinleştirmek "Demek rüyanda canavar gördün, çok korkmuşsundur." demek yeterli olacaktır. Siz "Korkacak bir şey yok." dedikçe çocuğunuz onu anlamadığınızı düşünecektir. En önemlisi, onun fark ettiği tehlikeyi sizin fark etmediğinizi düşünüp yalnız hissedecek ve daha çok panik yaparak ağlayacaktır. Çocuğunuza, onu anladığınızı hissettirmeniz önem taşımaktadır.

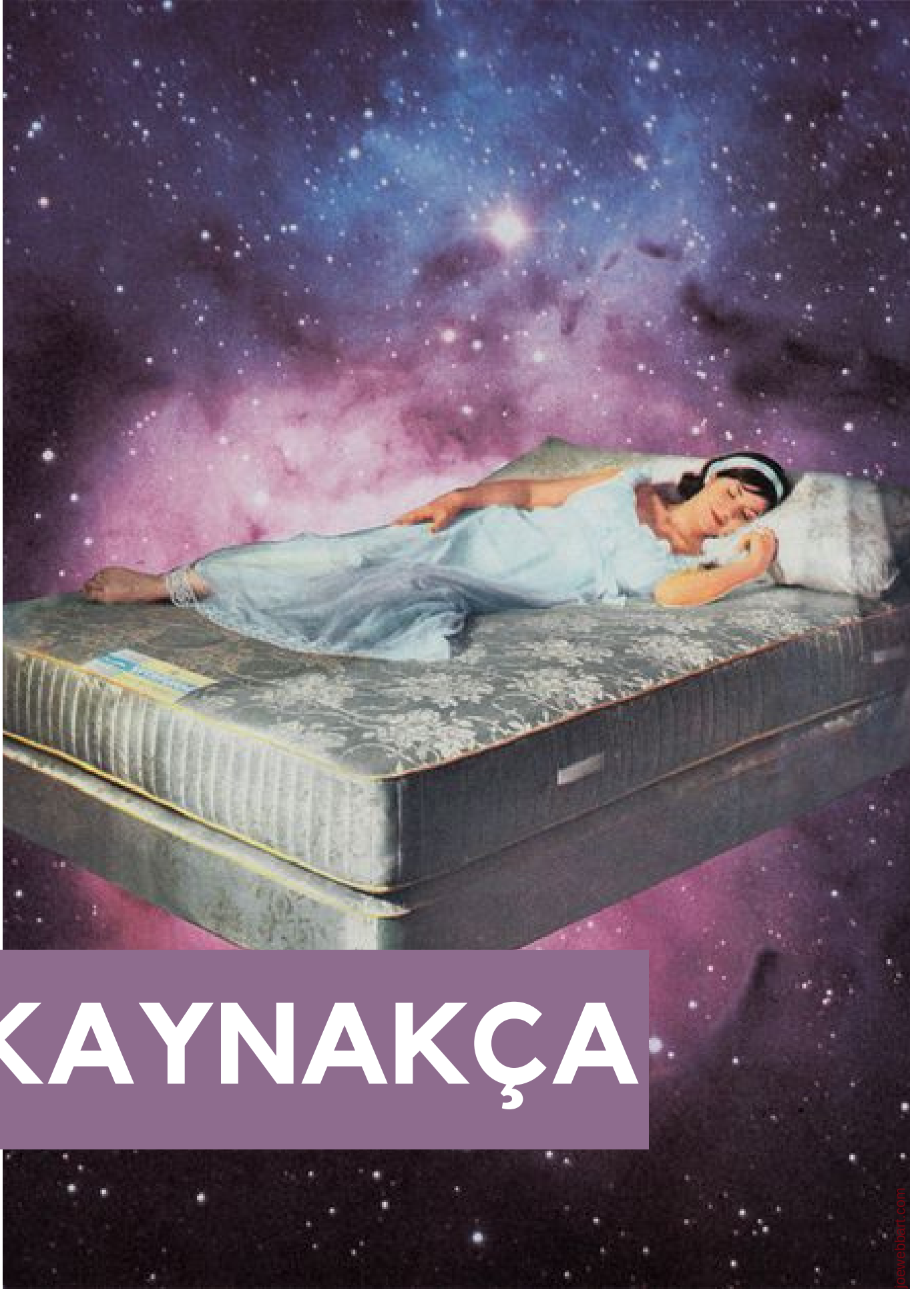
Çocuklar ortalama 5 yaşına kadar rüyalarla gerçeği birbirinden ayırt edemez. Bu nedenle rüyalarında gördükleri her şeyi gerçek sanarak daha çok korkarlar. Çocuğunuzun ağlayarak uyandığını duyarsanız yanına gitmek için asla tereddüt etmemek gerekmektedir. Sizi görmek onu rahatlatacaktır. Kucağınıza aldığınızda kendini güvende hissedecektir. Eğer çocuk gördüğü rüyadan dolayı kendi yatağı yerine anne-babasının yanında yatmak istiyorsa, bu konuda onaylayıcı olmamakta fayda vardır. Çocuk için düzen çerçevedir ve çok da gereklidir. Uykuya geçtiği ve uykudan uyandığı yerin kendi yatağı olması gerekir. Böyle bir durumda "Tamam korktun, haklısın ama kendi yatağında yatman gerekiyor. İstersen sen uykuya dalana kadar yanında kalabilirim" diyerek bir sandalyeyle yatağının yanında durulabilir. Elini tutmak, saçlarını okşamak yahut sırtını sıvazlamak da yapılabilecekler arasında sıralanabilir. Bu ifadeler çocuğunuza onun korkusunu hafife almadığınızı hissettirir. Onu anlayan ve destek olan bir anne



Stephen Mackey- While You Sleep- Arcadia Contemporary

ya da babanın varlığı çocuğun çok daha kolay sakinleşmesini sağlayacaktır. Sözlerinizin yanında bedensel temas da (kucaklamak, saçını okşamak ya da elini tutmak) çocuğunuzun gerilimini azaltır.

Sonuç olarak, uykunun en çok gerçekleştiği belki de asıl alanı olan ev kavramı, uykunun insana olan etkisi kadar azımsanmayacak bir şekilde insana etki eder. Bir önceki bölümlerde de belirtildiği gibi insanın kolektif bir olgu altında fark edilmeksizin buluşabilmesi ve ortaklaşa duyguları paylaşabilmesi ev olgusunda da ortaya çıkmaktadır (Beyaz, 2021). Unutmayın, huzurlu bir uykunun sırrı, huzurlu bir yaşamdan geçmektedir. Evde anne baba arasında yaşanan çatışma, yeni bir kardeş, ev değişikliği, kreş-okula başlama gibi durumlar çocuğunuzu tedirgin edebilir, kısa süreli huzursuzluklara sebep olabilir. Bunun yansımaları uyku alışkanlığının bozulması şeklinde görebilirsiniz. Huzursuzluğun kalıcı olmasını engellemek için en doğru yol bir uzmandan yardım almaktır. Ortada belirgin bir neden yokken, çocuğunuz haftada birkaç kez rüya görerek korkmuş şekilde uyanıyorsa en kısa sürede bir uzmana danışmak en doğru adım olacaktır.



KAYNAKÇA

6 - Rüya Tabirlerinden Rüya Analizine: Anlamlandırma Çabası - Mücahit Akkaya

- Çelebi, İ. (2008). İslam Ansiklopedisi. İçinde, *Rüya*. (s. 306-309). Türkiye Diyanet Vakfı.
- Kavut, S. (2020). Carl Gustav Jung: Kavramları, Kuramları ve Düşünce Yapısı Üzerine Bir İnceleme. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 6 (2), Kış, s. 681-695.
- Köroğlu, E. (2014). *Kişilik Bozuklukları*. Hekimler Yayın Birliği.
- Sharf, R. S. (2014). Psikoterapi ve Psikolojik Danışma Kuramları. İçinde, *Psikanaliz* (N. Voltan-Acar, Çev. Ed.) (s. 26-73). Nobel Akademik Yayıncılık.

9 - Freud 101: Rüya Analizi - Yavuz Selim Kaymakcı

- Freud, S. (2001). *Düşlerin Yorumu* (çev. Emre Kapkın). İstanbul: Payel Yayınları.
- Geçtan, E. (2004). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Güven, E. (2015). Rüyaların dili: Psikolojide rüya çalışmaları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 18(36).
- İmamoğlu, A. (2010). Bazı psikanalistlere göre rüyanın insan hayatındaki rolü. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 22(2).
- Öztürk, O. (1998). *Psikanaliz ve Psikoterapi*. Ankara: Bilimsel Tıp Yayınevi. 3. Basım

12 - Rüyamda Gördüm - Mustafa Çiftçi

- Bértolo, H., Paiva, T., Pessoa, L., Mestre, T., Marques, R., & Santos, R. (2003). Visual dream content, graphical representation and EEG alpha activity in congenitally blind subjects. *Cognitive Brain Research*, 15(3), 277–284. doi:10.1016/s0926-6410(02)00199-4
- Çelebi, M.S. (2012). *Türk halk kültüründe rüya* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Muğla Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Türk Dili ve Edebiyatı Ana Bilim Dalı.
- Hurovitz, C. S., Dunn, S., Domhoff, G. W., & Fiss, H. (1999). The dreams of blind men and women: A replication and extension of previous findings. *Dreaming*, 9(2-3), 183–193. doi:10.1023/a:1021397817164
- Meaidi, A., Jennum, P., Ptito, M., & Kupers, R. (2014). The sensory construction of dreams and nightmare frequency in congenitally blind and late blind individuals. *Sleep medicine*, 15(5), 586-595. doi: 10.1016/j.sleep.2013.12.008.
- Baird C.S. (2020, 11 Şubat). Science questions with surprising answer (Dr. Christopher S. Baird). Erişim adresi: <https://www.wtamu.edu/~cbaird/sq/2020/02/11/do-blind-people-dream-in-visual-images/>

15 - Bilinçdışının Psikopatolojik Bir İmgesi: Tekrarlayan Rüyalar - Özge Çankaya

- Borges, J. L. (2019). *Rüyalar Kitabı*. (İ. Ergüden, Çev.) İstanbul: Kırmızı Kedi Yayınevi.
- Burger, J. (2021). *Kişilik*. (İ. D. Sarioğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Gencer, N. (2020). Ergenlerde rüya motifleri ve dini tutum ilişkisi. *Bilimname*(41), 341-383.
- Hansen, J. R. (2008). *Ay'da İlk İnsan*. (D. Dinç, Çev.) İstanbul: Salon Yayınları.
- İmamoğlu, A. (2010). Bazı psikanalistlere göre rüyanın insan hayatındaki rolü. *Sakarya Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(22), 21-47.
- Solms, M. (2000). Dreaming and REM sleep are controlled by different brain mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 6(23), 843-850.
- Yıldırım, T. ve Avcı, M. (2022). Travmatik yas yaşayan üniversite öğrencilerinin rüya içeriği temaları: nitel bir analiz. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 5(9), 96-111.
- Yılmaz, H. (2018). Rüya motifleri ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve psikolojik semptomlarla ilişkisinin sınanması. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(3), 601-611.

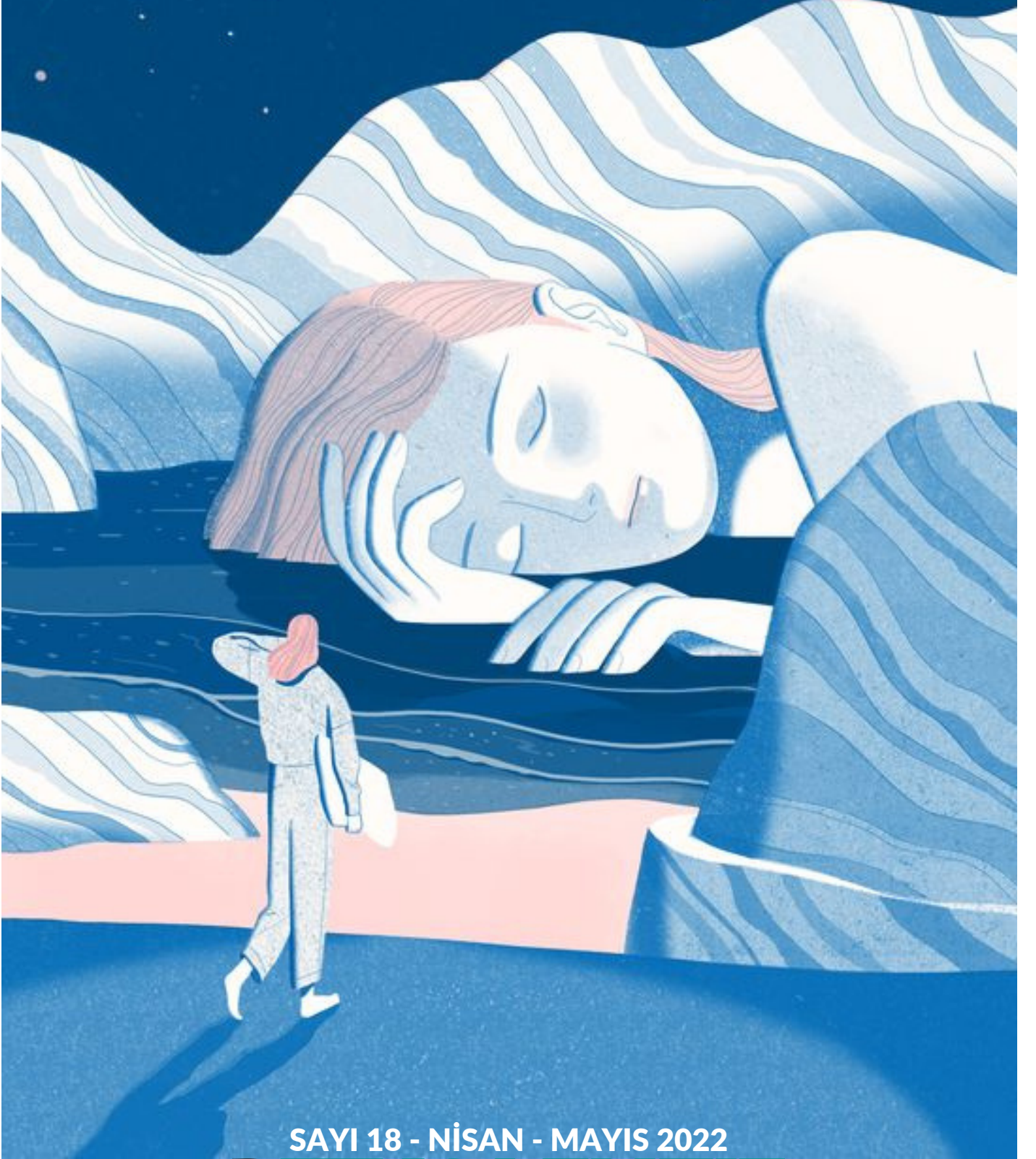
18 - Bir Şemanın Rüyası: Duygusal Yoksunluk - Şükrü Can Özüak

- Rafaeli, E., Bernstein, D. P. ve Young, J. E. (2019). *Şema Terapi ayırıcı özellikler* (8. Baskı). (M. Şaşıoğlu, H. A. Karaosmanoğlu ve N. Azizlerli, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011).
- Young, J. E. ve Klosko, J. S. (2018). *Hayatı yeniden keşfedin* (18. Baskı). (H. A. Karaosmanoğlu, E. Tuncer, S. Kohen ve D. Güler, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi 1994).
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.

22 - Anneee! Rüyamda Neler Gördüm Biliyor Musun? - Gülsüm İrem Kumru

- Beyaz, E.(2021). *Uyku Resimleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Fromm, Erich (1995). *Rüyalar Masallar Mitoslar*. (A. Arıtan ve K. H. Ökten, Çev.). Arıtan Yayınevi.

RÜYA



SAYI 18 - NİSAN - MAYIS 2022

PSİKOLEKTİF
DERGİSİ