

# ÖZNEL SÜREÇLER VE PSİKOPATOLOJİ

Editör: Yusuf BİLGE

# **BİDGE Yayınları**

Öznel Süreçler ve Psikopatoloji

**Editör:** Doç. Dr. Yusuf BİLGE

ISBN: 978-625-372-327-9

1. Baskı

Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL

Kapak Tasarımı: Gülbeyza ÇAKIR

Yayınlama Tarihi: 03.12.2024

BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374

Yayın hakları © BİDGE Yayınları

[www.bidgeyayinlari.com.tr](http://www.bidgeyayinlari.com.tr) - [bidgeyayinlari@gmail.com](mailto:bidgeyayinlari@gmail.com)

Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.

Güzeltpe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya /  
Ankara



## İçindekiler

<b>ÖNSÖZ.....</b>	<b>3</b>
<b>Psikopatolojide Zaman Deneyimleri .....</b>	<b>7</b>
<i>Yazar: Ebru TEKÇE ÖRGEN ve Yusuf BİLGE</i>	
Zaman Deneyimine Giriş .....	7
Zaman Deneyimi, Zaman Algısı ve Zaman Yönelimi Ayrımı... 13	
Thomas Fuchs'un Psikopatolojide Zaman Deneyimi Kavramına Katkıları.....	16
Psikopatolojilerde Zaman Deneyimi .....	20
Psikopatolojilerde Zaman Deneyimlerini Anlamanın Önemi ....	45
Sonuç .....	48
<b>Öz Nefret ve Psikopatoloji.....</b>	<b>56</b>
<i>Yazar: Burcu BÜGE</i>	
Giriş.....	56
Öz Nefret Hakkında Kuramsal Açıklamalar .....	59
Öz Nefretin Ölçümü .....	64
Öz Nefret ve Psikopatoloji .....	68
Sonuç .....	74
<b>Empati ve Psikopatoloji: Depresyon Üzerine Sistemik Bir Derleme .....</b>	<b>86</b>
<i>Yazar: Tuğba AKBALIK ve Yusuf BİLGE</i>	
Giriş.....	86
Empati ve Depresyon Arasındaki İlişki.....	89
Yöntem .....	90
Empati Ölçümü.....	93
Depresyon Ölçümü.....	94
Empati ve Depresyon .....	95

Tartışma.....	119
<b>Öz Tiksınme ve Psikopatoloji.....</b>	<b>139</b>
<i>Yazar: Burcu BÜGE</i>	
Giriş .....	139
Tiksınme .....	141
Öz Tiksınme Kavramı ve Kuramsal Açıklamalar .....	142
Öz Tiksınmenin Ölçümü .....	146
Psikopatolojide Öz Tiksınme .....	149
Öz Tiksınme ve İlişkili Kavramlar .....	152
Öz Tiksınme ve Psikopatoloji Üzerine Gerçekleştirilen Çalışmalar.....	156
Sonuç.....	166
<b>Birey Merkezli Psikoterapi : Öznel Süreçler ve Psikopatolojiyi Anlamak.....</b>	<b>191</b>
<i>Yazar: Gülşah BALABAN</i>	
Giriş .....	191
1. Birey Merkezli Psikoterapi Yaklaşımının Gelişimi Açısından Carl Ransom Rogers'ın Hayatı.....	194
2. Birey Merkezli Yaklaşım .....	200
3. Birey Merkezli Yaklaşım ve Psikopatoloji .....	219
4. Birey Merkezli Psikoterapi.....	235
5. Tartışma.....	248

# BÖLÜM I

## Psikopatolojide Zaman Deneyimleri

**Ebru TEKÇE ÖRGEN<sup>1</sup>**  
**Yusuf BİLGE<sup>2</sup>**

### 1. Zaman Deneyimine Giriş

Kelime anlamı olarak zaman, olayların geçmişten bugüne gelip, geleceğe doğru birbirini takip ettiği, bireyin kontrolü dışında kesintisiz devam eden bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Smith, 1998, akt. Yahyaoğlu, 2013). Göreceli bir kavram olan zaman her insana ve duruma göre değişmektedir. Bu nedenle her ne kadar dışarda akıp giden, herkes için ortak, nesnel bir zaman olsa da her insanın kendi içinde farklı hızda akan farklı bir zamanı olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Zaman, saatlerin gösterdiği gibi

---

<sup>1</sup> Arş. Gör., Sabahattin Zaim Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul/Türkiye, Orcid: 0000-0001-5147-0502), ebru.tekce@izu.edu.tr

<sup>2</sup> Doç. Dr., İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, İstanbul/Türkiye, Orcid: 0000-0003-2754-9119, yusuf.bilge@izu.edu.tr

sadece nesnel bir ölçü değil; aynı zamanda bireylerin bilişleri, duyguları ve ruh sağlığı tarafından şekillendirilen son derece öznel bir deneyimdir (Gorman & Wessman, 1977; Block, Saggau & Nickol, 1984). Thomas Fuchs'a (2001) göre, psikopatolojiyi incelerken zaman özellikle önemli bir hale gelmektedir çünkü ruhsal bozukluklar zamanın nasıl algılandığını ve zamanla kurulan ilişkiyi önemli ölçüde bozmaktadır. Öznel olarak zaman çok hızlı, çok yavaş ilerliyormuş ya da hiç ilerlemiyormuş gibi hissedilebilir ve hatta parçalanmış, çarpıtılmış ve dış dünyanın zamanından tamamen kopmuş bir şekilde hissedilebilir.

Zamanı algılamak her ne kadar bilişsel süreçlerle ilişkili olsa da zamanla belli bir ilişki kurmak, zamanın içinde olabilmek, zamanı geçmiş, şimdi ve gelecek bağlamında bir süreklilik içerisinde algılayabilmek daha içsel ve psişik bir deneyimi yansıtmaktadır. Geleneksel olarak zamanı bir saatin ileri doğru hareket eden ibreleri gibi doğrudan temsil edecek veya ifade edilecek tekdüze bir şey olarak düşünsek de psikanalizin bakış açısına göre zaman duygusu son derece kişisel bir olgudur (Seligman, 2016). Farklı durumlarda, yaşam döngüsünün farklı yaşlarında ve aşamalarında, sıkılma ya da meşgul olma durumlarında, nevroitik veya psikotik olma durumlarında zaman değişen hızlarda geçip gitmektedir (Seligman, 2016). Bu öznel zaman algısı yaşamın en erken deneyimlerinden başlayarak hem anne karnında hem de anne karnının dışında çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinin karmaşık büyüme, gelişme ve yaşam deneyimleri boyunca uzanan bir gelişim sürecinden geçmektedir (Meisner, 2007). Zaman duygusunun gelişimi, bireysel öznel deneyimin karmaşıklığına ve değişkenliğine

ve kişisel benlik sisteminin organizasyonuna ve işleyişine göre değişen, yaşam boyu devam eden bir süreçtir.

Colarusso ve Nemiroff (1979) öznel zamanın dinamik intrapsişik etkiler tarafından belirlendiğini ve dolayısıyla kişisel ve deneyimsel olduğunu düşünmektedirler. Zaman duygusunun başlangıcı, ihtiyaç gerilimini, ihtiyaç giderici nesnenin ortaya çıkmasıyla gelen zevkli rahatlamanın izlediği bir döngünün parçası olan hoş olmayan duyumlara katlanmanın farkındalığıyla ilişkilidir; hoş olmayan gerilim duygularını acı verici bir süre duygusuyla ilişkilendiren, ardından rahatlama ve hazzı getiren bir deneyim dizisi kurulur (Colarusso ve Nemiroff, 1979). Psikanalize göre zaman duygusunun gelişimi çocuğun hazzı erteleyebilme kapasitesinin ve ego gelişiminin bir parçası kabul edilmektedir (Eldeleklioğlu, 2008) ve birincil süreçlerin zamansızlığında yaşayan çocuk gelişen ego ile birlikte ikincil süreçlerin gerçekliğiyle ve zamansallığıyla karşılaşmaktadır (Chauvel ve Denis, 1995, akt. Beşikçi, 2019). Zaman duygusunun bebeklikten itibaren nasıl geliştiğini inceleyen kuramcılar bebeğin zamanı bir şekilde yapılandırana kadar şimdiki zamanda yaşadığını öne sürmüştür. Bebeğin erken dönem zaman deneyimi şimdiki zamana gömülüdür ve ancak yavaş yavaş yakın bir geçmişi ve geleceği kapsayacak şekilde genişler. Çevreyle etkileşim ve gecikme deneyimi, zaman deneyiminin temellerini kademeli olarak geliştirir (Meisner, 2007).

Öznel zaman deneyimi, hayatın erken aşamalarından itibaren başlayarak, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi dönemler boyunca karmaşık bir şekilde evrimleşen bir gelişim sürecinden geçmektedir. Zamanın içsel ve psikolojik deneyimi, belli nörobiyolojik süreçlerle açıklanabilir. Ancak zaman algısının anlamı

ve bağlamı, bireyin gelişimsel ve yaşam deneyimlerine bağlıdır. Bu, kişinin yaşamı boyunca değişen ve gelişen bir deneyim matrisi içinde, hem içsel hem de kişilerarası zaman duygusunun şekillenmesine yol açar (Meisner, 2007). Dolayısıyla, zaman algısının gelişimi, bireysel öznel deneyimin karmaşıklığına ve değişkenliğine, ayrıca kişisel benlik sisteminin organizasyonuna ve işleyişine bağlı olarak değişen ve yaşam boyu devam eden bir süreç olarak kabul edilir (Meisner, 2007). Örneğin, English ve Pearson (1945, akt. Meisner, 2007), zamanın kökenini anal dönemde gelişen hazzı erteleyebilme yeteneğiyle ilişkilendirirken, Klein (1923, akt. Meisner, 2007) ise zaman algısında gecikmenin anne memesinin yokluğuyla bağlantılı olduğunu öne sürmüştür.

Bireyin psikolojik gelişimi yalnızca zaman algısını ve zaman deneyimlerini değil aynı zamanda zamana karşı tutumunu da şekillendirmektedir. Sky (1983), Erikson'ın psikosoyal gelişim teorisini çerçeve olarak kullanarak zamana yönelik tutumlar ile psikosoyal gelişim arasındaki ilişkiyi araştırdığı tez çalışmasında psikosoyal açıdan olgun bireylerin zamana karşı daha az çatışmalı tutumlara sahip olma eğiliminde olduklarını, bunun tersine psikosoyal gelişimde zorluklarla karşılaşanların ise zamana karşı daha çatışmalı, kopuk veya verimsiz tutumlar sergilediklerini ortaya koymuştur. Yazar, bu çalışmasında psikosoyal gelişim evrelerinde kritik çatışmaları çözemeyen bireylerin genellikle geçmişte sıkışmış veya geleceğin talepleri karşısında bunalmış hissettiklerini göstermiştir.

Franz S. Cohn (1957) "Zaman ve Ego" başlıklı kitabında zamanın yalnızca saatlerle ölçülen dışsal, nesnel bir gerçeklik olmadığını, egonun oryantasyon, tutarlılık ve istikrar ihtiyacına da

karmaşık bir şekilde bağılı olduğunu ileri sürmektedir. Cohn'a göre (1957), zaman hem zihnin oluşturduğu bir kavramdır hem de egonun çevresini kontrol etme çabasında önemli bir rol oynar. Bu içsel zaman algısı, egonun hem dışsal hem de içsel karmaşalar karşısında duygusal ve zihinsel düzeni koruma becerisi için gereklidir. Cohn, egonun zamanı duygusal istikrarı korumak için bir araç olarak kullandığını, özellikle de şimdiye odaklanarak ve geçmişin üzücü anılarından kaçınarak bunu yaptığını savunur. Cohn'a göre ego, kendisini şimdiki ana sabitleyerek ve aksi taktirde bireyi bunaltabilecek acı verici anıları bastırarak duygusal çalkantılardan korunmaya çalışır. Cohn'un belirttiği gibi ego, zamanı duygusal dengeyi koruma aracı olarak kullanamadığında, bu durum psikopatolojilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir.

Birksted-Breen (2009) tüm ciddi rahatsızlıkların temelinde zaman faktörüyle başa çıkamama ve zamanın donması ile hayal kurma yeteneğine sahip bir iç nesnenin eksikliğine dayanan yas tutma ve dolayısıyla sembolize etme yetersizliğinin bulunduğunu iddia etmektedir. Benzer şekilde Denischik (2015) de kişinin psikolojik sağlığındaki bozulmaların kişinin zamanla hesaplaşmasına yansıdığını iddia etmektedir. Zamana yönelik tutumları psikososyal gelişim kuramı çerçevesinde ele alan Sky (1983) da zamanın ruh sağlığı sorunlarıyla uğraşan bireyler için duygusal ve bilişsel bir savaş alanı haline geldiğini ifade etmiştir. Bahsedilen yazarların da belirttiği üzere ruh sağlığı bozukluklarından muzdarip bireyler için zaman her zaman sorunsuz ve doğrusal bir şekilde akmaz. Bunun yerine, parçalanmış, yavaşlamış veya hızlanmış hissedilebilir. Bazı durumlarda ise zaman tamamen durmuş gibi hissedilebilir. Zaman deneyimindeki bu

aksaklıklar yalnızca ruh sağlığı bozukluklarının semptomları değil, bireylerin kendilerini, ilişkilerini ve dünyalarını nasıl deneyimlediklerini etkileyen temel bir özelliktir (Goffin & Viera, 2024). Değişen zaman deneyiminin psikolojik ağırlığı, bireyin benlik duygusu ve günlük yaşamda işlev görme yeteneği üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Örneğin; depresyon zamanın genellikle acı verici bir şekilde yavaşladığı, her anın sonsuza dek süreceği gibi hissedildiği ve bu zamansal çarpıklığın ağırlığıyla mücadele eden bireyin derin bir umutsuzluk hissi yaşadığı bir durumdur (Bech, 1975; Stanghellini ve ark., 2016; Vogel ve ark., 2018; Fuchs, 2001). Gelecek ulaşılamaz hale gelmiş ve geçmiş, şimdiki zamanı acı verici bir şekilde etkilemeye devam etmektedir (Stanghellini ve ark., 2021; Pearl, 2013). Spektrumun bir diğer ucunda, anksiyetede ise zaman “sıkıştırılmış (compressed)” hissedilir, gelecek tehlikeli bir şekilde yakın görülür, sürekli tetikte olmaya ve aciliyet duygusuna neden olur. Anksiyetesi olan bireyler genellikle zamanın geçtiğinin aşırı farkındadır ve kendilerini baskı altında hissederler, bu da rahatlamalarının ve şimdiki anı yaşamalarının önüne geçmektedir. Mani durumlarında da zaman hızlanmış bir şekilde deneyimlenmektedir ve bu hızlanan zaman bireyin kaotik ve kontrol edilemez bir şekilde ilerlemesine neden olmaktadır (Fuchs, 2007; Bowden, 2013). Tersine, şizofrenide ise zaman akışı o kadar parçalı bir hale gelmiştir ki kişi kendini zamandan tamamen kopuk bir şekilde hissedebilir (Pearl, 2013), şizofrenisi olan bir birey için zaman “donmuş” gibi görünebilir ve bu da bozukluğu tanımlayan bilişsel karışıklığa ve dağınık düşüncelere katkıda bulunur (Hartocollis, 1975; Fuchs, 2007, Bowden, 2013).

Zaman deneyimindeki bu çeşitli aksaklıkları anlamak hem klinisyenler hem de araştırmacılar için çok önemlidir. Zaman deneyimi, birçok ruh sağlığı bozukluğunun özündeki bilişsel ve duygusal bozulmaları anlamaya açılan bir pencere sunar. Bu zamansal rahatsızlıklar ikincil semptomlar değil; depresyon, anksiyete, şizofreni ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) gibi bozuklukların temel özellikleridir (Goffin & Viera, 2024) ve bu durum zamanın öznel deneyimini ruh sağlığı uzmanları için çok önemli bir çalışma haline getirmektedir. Bu kitap bölümünün temel amacı, psikopatolojilerde zamanın öznel deneyiminin rolünü ve önemini kapsamlı bir şekilde incelemektir. Çalışma, farklı psikopatolojilerde zamanın nasıl deneyimlendiğini, bu bozuklukların zaman algısında ne tür bozulmalara yol açtığını ve bu bozulmaların tedavi süreçlerindeki rolünü ele almayı hedeflemektedir.

## **2. Zaman Deneyimi, Zaman Algısı ve Zaman Yönelimi Ayrımı**

Zamanı ruh sağlığı bağlamında ele alırken zamanla ilgili çeşitli kavramlar arasında ayırım yapmak çok önemlidir, çünkü her biri bireylerin zamanı nasıl işlediği ve zamanla nasıl etkileşime girdiği konusunda farklı roller oynamaktadır. Bu kapsamda zaman deneyimi, zaman algısı, zaman yönelimi, öznel zaman, nesnel zaman gibi kavramlar öne çıkmaktadır.

Nesnel zaman, dış dünyada ölçülebilir olan, fiziksel olarak sabit bir zaman kavramıdır. Bu; saatler, takvimler ve tarihsel olaylar aracılığıyla ölçülen, herkes için aynı şekilde akan zamandır (Fabbri ve ark., 2024). Öznel zaman ise, bireyin içsel dünyasında yaşadığı zaman algısıdır. Bu, kişinin duygusal ve psikolojik durumlarına

bağlı olarak değişen, bireysel deneyimlere dayalı zamandır (Shelley, 2023). Özne zaman, bir kişinin içinde bulunduğu ruh haline, dikkat düzeyine ve genel psikolojik durumuna göre hızlanabilir ya da yavaşlayabilir (Fuchs, 2007); dinamik intrapsişik etkiler tarafından belirlenir ve dolayısıyla kişisel ve deneyimseldir (Colarusso, 1979).

Zaman deneyimi, zamanın bir birey tarafından nasıl hissedildiği ve yaşandığına dair duygusal ve bilişsel bakış açısını ifade eder (Stanghellini ve ark., 2022). Bireyin kendini geçmişte “sıkışmış”, şimdiki zamanda “donmuş” ya da gelecekte kopuk hissetmesi gibi, zamanla olan öznel ilişkisini kapsar (Goffin & Viera, 2024). Örneğin, depresyondaki bir kişi için zaman deneyimi genellikle geçmişe, özellikle de pişmanlık ve travma anılarına derin bir odaklanmayı içeren suçluluk duygularıyla dolu bir deneyimdir. Anksiyete yaşayanlar için ise zaman deneyimi, gelecekle ilgili ezici bir endişe olarak ortaya çıkabilmektedir.

Diğer yandan, zaman algısı bilişsel işleyişle daha yakından ilişkilidir. Beynin süreleri ve aralıkları ölçme yeteneğini ifade eder (Cropper ve ark., 2023). Zaman algısı beynin “içsel saati” ile bağlantılıdır ve bireylerin bir şeyin ne kadar sürdüğünü veya zamanın ne kadar hızlı geçtiğini ölçmelerine yardımcı olur. Birçok ruh sağlığı bozukluğunda gerçek zaman algısı bozulmadan kalabilirken, zaman deneyimi -zamanla kurulan duygusal ilişki- önemli ölçüde değişebilmektedir (Bech, 1975). Örneğin bir depresyon hastası beş dakika geçtiğini doğru bir şekilde tahmin edebilir, ancak geçen bu beş dakikayı yine de “acı verici şekilde uzun” olarak deneyimleyebilir. Bech (1975) depresyonda zaman tahmini ve zaman deneyimini incelediği çalışmasında zaman tahmininin depresyondan etkilenmezken, depresif bireylerde

zamanın öznel deneyiminin önemli ölçüde değiştiğini ve depresif bireylerin çoğunun zamanın yavaşladığını bildirdiğini ortaya koymuştur.

Zaman yönelimi veya bir diğer deyişle zaman perspektifi bireyin geçmişe, şimdiye veya geleceğe odaklanmasını ifade eder ve farklı ruh sağlığı koşullarında, bireyler bu zamansal anlardan birine saplanıp kalabilir (Zimbardo & Boyd, 1999). Örneğin depresyondaki kişiler genellikle geçmişe yönelir ve anılar ve pişmanlıklar üzerinde dururken anksiyetesi olanlar tipik olarak geleceğe yöneliktir, yaklaşan olaylarla ilgili beklenti ve korkularla meşguldür. Bunun aksine şimdiki zaman yönelimi anlık deneyimlere odaklanır. Fuchs (2005a) şimdiki zamana odaklı kalabilmenin psikolojik esenliği sürdürmek için çok önemli olduğunu belirtmektedir. Birçok ruh sağlığı bozukluğunda bu denge bozulur ve sağlıklı zamansal yönelimler ortaya çıkar.

Bu ayrımları anlamak, farklı ruh sağlığı koşullarında zamanın bozulduğu belirli yolları netleştirmeye yardımcı olur. Örneğin, depresyonda zaman deneyimi sıklıkla hiç bitmeyen, geçmek bilmeyen sonsuz bir şimdiye saplanmış bir şekilde yaşanırken zaman yönelimi genellikle geçmişe, özellikle de olumsuz veya travmatik anılara derin bir odaklanma ile belirgindir, zaman olduğundan çok daha yavaş akıyormuş gibi algılanır, öznel zaman yavaşlamıştır ve dışarda akıp giden nesnel zamanın hızına yetişememektedir.

Zaman algısı, zaman deneyimi ve zaman yöneliminin her biri, ruh sağlığı bozukluklarının zamanı nasıl çarpıttığını anlamak için farklı giriş noktaları sunarak klinik değerlendirme ve tedavi için bir çerçeve sağlar. Bu kitap bölümünde yeri geldikçe bahsedilen

psikopatolojilerdeki zaman yönelimleri ve zaman algılarına da değinilecek olsa da öncelikli olarak bu patolojilerde bireyin zamanı öznel olarak nasıl deneyimlediği üzerine durulacaktır.

### **3. Thomas Fuchs'un Psikopatolojide Zaman Deneyimi Kavramına Katkıları**

Thomas Fuchs, ruh sağlığı bozukluklarında zaman deneyiminin nasıl bozulduğunu anlamada merkezi bir figür olmuştur. Onun fenomenolojik yaklaşımı, bireylerin içsel zaman deneyimlerinin ruh sağlığı durumları tarafından nasıl şekillendirildiği ve çarpıtıldığı üzerine odaklanmaktadır. Fuchs'un çalışmaları özellikle zamansal desenkronizasyon, zamansal parçalanma ve özneler arası senkronizasyonun psikopatolojideki rolünü anlamak için önemlidir.

#### **3.1. Zamansal Desenkronizasyon**

Fuchs (2001), insan yaşamının hem biyolojik hem de sosyal seviyede sürekli bir senkronizasyon süreci içinde işlediğini vurgulamaktadır. Biyolojik düzeyde, organizmalar içsel ritimlerini dış çevreyle senkronize ederler. Örneğin, uyku-uyanıklık döngüsü gibi ritimler hem içsel hem de dışsal zaman tutucularla (Zeitgeber) uyum içinde çalışır ve bu senkronizasyon bireyin psikolojik, sosyal ve biyolojik işlevlerini sürdürebilmesi için gereklidir. Bu uyum bozulduğunda ortaya çıkan zamansal desenkronizasyon ise bireyin içsel zaman deneyimi ile etrafındaki dünyadaki nesnel, dışsal zaman akışı arasındaki kopukluğu ifade eder. Fuchs'a göre (2001; 2013) bu senkronizasyon bozukluğu, başta depresyon, mani ve şizofreni olmak üzere birçok ruh sağlığı sorununda kilit bir özelliktir. Depresyonda, zamansal desenkronizasyon zamanın yavaşlaması ya

da durması şeklinde ortaya çıkar ve birey kendini sonsuz bir şimdiki zamanda kapana kısılmış hisseder. Dışarıdan bakıldığında dünya ilerlemeye devam eder, zaman geçer, mevsimler değişir ve bireyin etrafındaki insanlar hayatlarına devam eder; ancak depresyondaki birey kendini sıkışmış hisseder ve onlarla birlikte ilerleyemez (Fuchs, 2001; 2007). İç ve dış zaman arasındaki bu kopukluk, bireyin dünyadan ve onun doğal ritimlerinden giderek uzaklaştığı acı verici bir yabancılaşma yaratır (Fuchs, 2007). Manide ise bu senkronizasyon bozukluğu içsel zamanın hızlanması şeklinde yaşanır.

### **3.2. Zamansal Parçalanma**

Fuchs'un bir diğer önemli katkısı da zamansal parçalanma kavramıdır. Çoğunlukla şizofreni gibi psikotik bozukluklarda yaşanır. Zaman, pürüzsüz, sürekli bir akış olarak değil, birbirinden kopuk anlara bölünmüş olarak deneyimlenir (Fuchs, 2013). Birey şimdiyi, geçmiş ve geleceği bütünleştiremez. Zamansal sentezdeki bu bozulma, derin bir zamansal yönelim bozukluğu hissine yol açar ve bireyler, geçmiş, şimdi ve gelecek arasında net bir bağlantı olmadan izole “şimdi”lerde yaşıyormuş gibi hissedebilirler (Stangellini ve ark., 2015). Şizofrenisi olan bireyler için, olayların nedensellikte birbirine bağlandığı ve sıralı bir akış içinde deneyimlendiği normal zaman yapısı bozulur (Fuchs, 2007). Bunun yerine, sanki bir dizi kopuk an içinde yaşıyorlarmış gibi zaman parçalanmış gibi gelir. Bu durum, geçmiş olayların şimdiki zamanla bağlantılı görünmediği ve geleceğin de aynı şekilde erişilemez olduğu benlik ve dünya deneyimlerinin parçalanmasına yol açar ve bu zamansal parçalanma, şizofrenide sıklıkla gözlemlenen, düşünce ve fikirlerin çok az bağlantı veya süreklilikle bir konudan diğerine

sıçradığı düzensiz konuşma kalıplarında yansıtılır (Fuchs & Pallagrosi, 2018)

Şizofreniye ek olarak, zamansal parçalanma, TSSB’de de görülür (Fuchs, 2020, Grisham ve ark., 2022). Travma mağdurları travmatik deneyimlerini sanki yeniden oluyormuş gibi şimdiki zamanda yaşarlar. Bu anlarda geçmiş, şimdiki zamanın içine girerek bireyin ikisi arasında ayırım yapmasını zorlaştırır (Pearl, 2013). Travmatik olay zamansız hale gelir ve bireyin zihninde sürekli olarak tekrarlanır. Bu zamansal parçalanma biçimi, bireyin travmayı hayatının tutarlı bir anlatısına entegre etmesini engeller ve geçmişini yeniden yaşama döngüsüne sıkışıp kalmasına neden olur (Fuchs, 2013).

Zamansal parçalanma, bireyin benlik algısını da derinden etkiler, çünkü benlik algısı büyük ölçüde kişinin geçmiş, şimdi ve geleceği arasında kurduğu bağlarla şekillenir ve zamansal parçalanmanın yaşandığı bozukluklar benlik deneyiminin bölünmesine ve bireyin kendisiyle ve çevresiyle olan ilişkilerinde ciddi kopukluklara yol açar (Fuchs, 2013).

*“Kendimi hiç hissedemiyorum. Şu anda konuşan kişi yanlış ego (...) Televizyon izlediğimde daha da garip oluyor. Her sahneyi düzgün bir şekilde görmeme rağmen, hikayeyi bir bütün olarak anlamıyorum. Her sahne bir diğerine atlıyor, tutarlılık yok. Zaman da garip bir şekilde akıyor. Parçalanıyor ve artık ilerlemiyor. Sadece sayısız ayrı şimdi, şimdi, şimdi ortaya çıkıyor - oldukça çılgın ve kural dışı ya da düzensiz. Kendim için de durum aynı. Bir andan diğerine, çeşitli 'benlikler' tamamen rastgele ortaya çıkıyor ve kayboluyor. Şimdiki benliğim ile bir önceki benliğim arasında hiçbir bağlantı yok.”*

Thomas Fuchs'un 2013 tarihli "Zamansallık ve Psikopatoloji" başlıklı makalesinden alınmış bu metin bir şizofreni hastasının sözleri olup, yaşanan zamansal parçalanmayı gözler önüne sermektedir.

### **3.3. Öznelerarası Senkronizasyon**

Fuchs'a göre (2010) zaman deneyimi yalnızca bireysel değil, aynı zamanda sosyal (öznelerarası) bir boyuta da sahiptir. Bir bireyin zaman deneyiminin başkalarıyla olan etkileşimleri tarafından şekillendirildiğini ifade eden Fuchs (2013) öznelerarası senkronizasyon olarak tanımladığı bu kavramın ister aile hayatının ortak rutinleri, ister iş programları ya da daha geniş toplumsal normlar olsun, kişinin içsel zaman algısının çevresindeki insanların zamansal ritimleriyle uyumlu hale getirilmesini içerdiğini savunmaktadır. Ancak, ruh sağlığı bozukluklarında bu senkronizasyon sıklıkla bozulur. Örneğin, anksiyete bozukluğu veya TSSB olan bireyler sosyal dünya ile senkronize olmadıklarını hissedebilirler. Geleceğe veya geçmişe odaklanması, başkalarıyla paylaşılan zaman akışına katılmalarını engeller. Depresyonda zamansal senkronizasyon bozukluğu deneyimi kişilerarası senkronizasyonda da bir bozulmaya yol açabilir. Birey sanki herkesten daha yavaş hareket ediyormuş, dünya onlarsız ilerlerken değişmeyen bir şimdiki zamanda sıkışık kalmış gibi hissedebilirler. Bu yabancılaşma, birey zamana anlamını veren insanlardan ve sosyal yapılardan giderek daha fazla koptuğu için izolasyon duygularıyla birleşir (Fuchs, 2001).

## **4. Psikopatolojilerde Zaman Deneyimi**

Bu noktaya kadar zaman deneyimi ve bu konuyla bağlantılı kavramlar genel olarak ele alınmış ve açıklamaların daha iyi anlaşılması amacıyla, farklı patolojilerde görülen zaman deneyimi örneklerine yer verilmiştir. Ancak bu bölümden itibaren, her bir patoloji altında zamanın nasıl deneyimlendiği daha sistematik ve kapsamlı bir şekilde incelenecektir. Her patolojide bireylerin zaman algısının ne şekilde değiştiği, bu değişimlerin günlük yaşamlarına ve psikolojik işleyişlerine etkisi, ilgili başlıklar altında ayrıntılı olarak açıklanmaya çalışılacaktır.

### **4.1. Depresyonda Zaman Deneyimi**

#### **4.1.1. Zamansal Desenkronizasyon ve Zamanın Yavaşlaması**

Depresyonda en sık şekilde rapor edilen deneyimlerden biri zamanın derin bir şekilde yavaşlamasıdır (Bech, 1975, Stanghellini ve ark., 2016; Ratcliffe, 2012; Vogel ve ark., 2018; Fuchs, 2001; 2007; 2013). Depresyondaki bireyler sıklıkla zamanın durduğu hissine kapıldıklarını, her anın sonsuza dek sürüyormuş gibi hissettirdiğini ifade etmektedir ve bu durum bireyin çaresizlik ve umutsuzluk duygularını arttıran bir faktör olmaktadır (Fuchs & Pallagrosi, 2018). Zamanın bu şekilde yavaşlaması sadece bilişsel bir çarpıtma değil, depresyonun karakteristik özelliği olan umutsuzluk, çaresizlik ve durağanlık duygularını arttıran, derinden hissettiren duygusal bir deneyimdir.

Thomas Fuchs'un zamansal desenkronizasyon kavramı, bu zaman yavaşlamasını anlamak için temel bir çerçeve sağlar. Fuchs, depresyondaki bireylerin, zamanın ilerlemeye devam ettiği dış dünyayla senkronize olamadıklarını savunmaktadır (Fuchs, 2001).

İç ve dış dünyalar arasında acı verici bir bölünme yaratan ve bireyin kendini hayatın doğal ritimlerinden giderek daha fazla soyutlanmış hissetmesine yol açan bu zamansal kopukluk hissi depresyon semptomlarını güçlendirmekte ve bireyin dış dünyadan giderek daha fazla koptuğu bir döngü yaratmaktadır (Fuchs, 2001). 1928 yılında melankolide zaman deneyimini ele alan Strauss da (akt. Israeli, 1932) melankolik hastaların zamanın umut ya da değişim olasılığı olmaksızın sonsuza dek uzuyor gibi görüldüğü kasvetli, boş bir gelecek deneyimlediklerini vurgulamıştır. Bu durum, bireyler kendilerini değişmeyen bir şimdiki zamana hapsolmuş hissettikleri ve mevcut duygusal durumlarının ötesinde bir gelecek tasavvur edemedikleri için umutsuzluk hisleri de yaratmaktadır. Fuchs'un (2001) zamansal desenkronizasyon kavramını yansıtan bu tanımlamaya göre dış dünya ilerlemeye devam ederken, depresyondaki birey değişmeyen bir şimdiki zamanda sıkışıp kalmaktadır. Zamanın ileriye doğru hareket ediyormuş gibi algılanamaması, hiç bitmeyen bir şimdide sıkışıp kalma hissine katkıda bulunarak depresyonu tanımlayan çaresizlik duygusunu pekiştirir (Stanghellini ve ark., 2016).

#### **4.1.2. Öznelerarası Senkronizasyonun Bozulması**

Fuchs'a göre (2019), depresyondaki bireyler, kendilerini diğer insanlarla olan ilişkilerinden kopmuş hissetmektedirler ve bu durum, özneler arası zamansallığın bozulmasına yol açar. Birlikte yaşanan “şimdi”nin paylaşılması, başkalarının varlığıyla aynı zamansal çerçevede yer almak depresyonla birlikte zorlaşır. Depresyondaki bireyler, başkalarının zamanını “yakalayamaz,” onların dinamiğine ayak uyduramazlar. Örneğin, sosyal etkinliklerde ya da günlük etkileşimlerde, depresyondaki kişi, diğerlerinin hızına yetişmekte

zorluk çeker ve bu da özneler arası zamanın senkronize edilmesini imkansız hale getirir. Bu senkronizasyonun bozulması, depresif bireylerin sosyal çevrelerinden kopmasına yol açar. Depresif birey, diğer insanlarla duygusal olarak aynı ritimde olamadıklarını hisseder ve bireyin çevresindeki diğer insanlarla duygusal olarak rezonans kuramaması sonucunda bir yalnızlık ve kopukluk hissi doğar (Fuchs, 2001).

#### 4.1.3. Ruminasyon ve Geçmiş

Depresyonun bir diğer temel özelliği de bireylerin geçmişteki olaylara, başarısızlıklara veya kayıplara odaklanan tekrarlayıcı, olumsuz düşünce döngülerine hapsolme durumlarını tanımlayan ruminasyondur. Geçmişe olan bu saplantı sadece bireyin zaman deneyimini bozmakla kalmaz, aynı zamanda sıkışmışlık, ilerleyememe hissine de katkıda bulunur. Depresyondaki bireyler sıklıkla, geçmiş deneyimleri zihinlerinde tekrar tekrar oynattıkları için kendi düşüncelerinden kaçamadıkları hissini tarif ederler (Ratcliffe, 2012).

Geçmişe yönelik bu fiksasyon, şimdiki zamanı önemsiz ve geleceği erişilemez hissettirerek zaman deneyimini bozar. Depresyondaki hastalar genellikle geçmişe aşırı derecede odaklanır, uzak anıları ve olayları hatırlarken, bugüne ve geleceğe daha az ilgi gösterirler (Fuchs, 2001). Sonuç olarak zaman durağanlaşır ve birey, kendisini geçmiş pişmanlıklarına bağlı tutan ruminasyon döngüsünden kurtaramadığını hisseder: “*Geçmiş zihnimde kendini tekrar edip duruyor, orada sıkışıp kaldım ve gelecek de aynı şeyin devamı.*” (Stanghellini ve ark., 2016). Fuchs'un zamansal senkronizasyon bozukluğu üzerine görüşleri, geçmişle bu şekilde meşgul olmanın bireylerin şimdiki zamanla senkronize olmasını

nasıl engellediğini ve onları zamanın akışından ve geleceğin olasılıklarından nasıl kopardığını vurgulamaktadır (Fuchs, 2007). Geçmişteki hatalarına veya kaçırdığı fırsatlara odaklanan bireyin suçluluk, utanç ve değersizlik duyguları da pekişmektedir. Bu geriye dönük yönelim, geçmişin bireyin düşüncelerine ve duygularına hâkim olduğu, şimdiki zamanla etkileşime girmesinin veya geleceğe bakmasının engellendiği çarpık bir zamansal deneyim yaratır.

#### **4.1.4. Gelecek Zaman Kaybı**

Depresyonda zaman deneyiminin en üzücü yönlerinden biri gelecek zamanın kaybıdır (Meissner, 2007). Depresyonun derinliklerindeki bireyler için gelecek genellikle hayal edilemez, sanki tamamen yok olmuş gibi hissedilir. Bu gelecek yönelim kaybı depresyonun temel bir özelliğidir, çünkü birey hedef belirleyemez, plan yapamaz veya mevcut duygusal durumunun ötesinde bir yaşam tasavvur edemez hale gelir (Wallace & Rabin, 1960; Wyrick, Linda & Wyrick, 1977; Fuchs, 2001; 2005b).

Fuchs (2001), bu gelecek zaman kaybının, bireyin sonsuz ve dayanılmaz hissettiği bir şimdiki zamana hapsoldüğü zamansal senkronizasyonsuzluğun başka bir biçimi olduğunu vurgulamaktadır. Tipik olarak bir motivasyon ve umut kaynağı olarak hizmet eden gelecek, bireyin mevcut acılarından çıkış yolu yokmuş gibi hissetmesine yol açarak artık erişilemez bir hale gelir (Fuchs, 2005b). Bu gelecek yönelimi eksikliği, depresyonu tanımlayan umutsuzluk ve çaresizlik duygularını pekiştirir, çünkü birey ileriye dönük hiçbir yol göremez.

Depresif zamansallığın temel taşının bireysel ve sosyal (özneler arası) zamanın birbirinden ayrılması olduğunu öne süren

Moskalewicz ve Schwartz'a (2020b) göre depresyonda derin bir anlam kaybına uğrayan gelecek yönelimi deneyimsel olarak çok önemli bir husustur, çünkü tüm projeler, planlar ve taahhütler önemini ve anlamını yitirir, tüm anlamlı olasılıklar ortadan kalkar tüm bunlar -gelecek zaman kaybı ve geleceğin anlamını yitirmesi- ağır depresyon vakalarında intihar düşüncesine yol açabilir, çünkü birey değişmeyen şimdiki zamandan kaçmanın tek yolunun ölüm olduğunu hisseder. Acıdan arınmış bir gelecek hayal edememek bunaltıcı hale gelir ve bireyin mevcut durumundan başka bir alternatif olmadığına inanmasına yol açar. Bu zamansal tutarlılık kaybı - bireyin şimdiki deneyimlerini artık umutlu bir gelecekle ilişkilendiremediği - depresyonun en tehlikeli yönlerinden biridir (Ratcliffe, 2012).

Depresyon tanılı 25 hastanın zaman algılarıyla ilgili açık uçlu sorulara verdikleri yanıtları kategorize ederek içerik analizine tabi tutan Vogel ve arkadaşları (2018) katılımcıların şimdiki zamanı anlamsız ve değişmez olarak deneyimlediklerini, geleceğin ise engellenmiş veya erişilemez görüldüğünü bildirmişlerdir, geçmiş genellikle olumsuz olarak görülmüş ve yaygın bir umutsuzluk duygusuna katkıda bulunmuştur.

#### **4.1.5. Paradoksal Zaman**

*“Depresyondaiken zamanın yavaş aktığını hissediyorum ama aynı zamanda benim -ya da herhangi birinin- yaşamak için neredeyse hiç zamanı yokmuş gibi hissediyorum. Sanki zaman tükeniyormuş gibi hissediyorum.”*

*“Evet, günler daha yavaş ve sıkıcı geçiyor, sanki her şey uzayacakmış gibi hissediyorum. Öte yandan, hayatın çok hızlı geçtiğini ve yılların uçup gittiğini hissedebilir ve artık fazla yaşamayacağınızı düşünerek depresyona girebilirsiniz.”*

Ratcliffe'in (2012) makalesinde örnek gösterdiği bu hasta deneyimleri incelendiğinde bir şey dikkat çekmektedir: Hastalar zamanın çok yavaş aktığını hissetmekte, ancak diğer yandan bu yavaş hıza rağmen hızla tükenmekte olduğunu belirtmektedirler. Yani zaman hem çok yavaş hem de çok hızlı akmaktadır. Zamansal deneyimdeki bu paradoksu Ratcliffe (2012), zamanın iki farklı boyutunda ortaya çıkan değişikliklerle açıklamaktadır; buna göre depresyonda kısa vadeli zaman yavaşlarken uzun vadeli zaman ise hızlanmış gibi hissedilir. Depresyondaki birey, özellikle kısa vadeli zaman algısında bir yavaşlama yaşar, günlük aktiviteler anlamını kaybeder, zaman adeta durma noktasına gelir ve bu da kişinin zamanın sonsuz bir şekilde devam ettiği hissine kapılmasına yol açar. Ancak aynı zamanda, gelecek belirsiz ve tehditkar bir şekilde hızlanmış gibi görülür. Gelecek, sadece "aynısının daha fazlası" olarak algılandığından, mevcut durumda önemli bir değişiklik olmayacağı hissi hakimdir ve bu da bir tür zamansal kapanma hissine yol açar. Gelecekle ilgili bu belirsizlik ve tehdit, ölümün yaklaşması gibi daha derin bir kaygı yaratabilir. Bu nedenle, depresyondaki bireylerin çoğu zaman ölümün yakın olduğunu hissettiklerini ifade ederler.

#### **4.1.6. Örtük ve Açık Zamanın Bozulması**

Örtük zaman, bireylerin farkında olmadan deneyimledikleri, zamanın doğal akışıyla ilgili bir kavramdır; buna karşılık açık zaman ise daha bilinçli bir zaman deneyimidir, birey zamanın geçişini doğrudan fark eder ve bunun üzerine düşünür (Fuchs, 2005a; 2006). Açık zaman, bireyin zamanın objektif ölçümüne dayanan, saat ve takvim gibi dışsal zamanın farkında olduğu bir deneyimi ifade eder (Fuchs, 2005a; 2006; 2010; 2013). İnsanlar, normal koşullarda bir

eylemde bulunurken zamanın açık bir şekilde farkında olmadan eyleme odaklanırken, eylem yapılırken zaman akıp gider, bu örtük zamandır. Ancak açık zamanda eylemden ziyade zamanın geçişi dikkatin odağındadır; örtük zaman faaliyete dalma ile, açık zaman ise faaliyetlerden kopmuş hissetme ile ilişkilidir (Ratcliffe, 2012, Fuchs, 2010). Fuchs, depresyonun hem örtük hem de açık zamanı etkilediğini savunmaktadır. Depresyonda örtük zaman bozulur ve açık zaman belirgin hale gelir. Depresif birey için zaman, eylemlerini yaparken arkaplanda akıp giden bir şey olmaktan çıkar ve geçişinin sürekli olarak farkında olduğu bir şey haline gelir. Sonuç olarak, depresyon sırasında bireyler, zamanın doğal akışını hissedemeyip, sürekli olarak zamanın geçişine odaklandıkları için yaşamlarını akış içinde deneyimleme yetisini kaybederler. Duygusal ve bedensel süreçlerle bağlantılı olan ve genellikle kişinin içsel ritimleri ve çevresiyle olan uyumunu ifade eden örtük zamanın bozulmasıyla depresyondaki birey kendini içsel ritimlerinden kopmuş hisseder ve bu da zamanın kendisiyle senkronize olmadığını düşünmesine yol açar (Fuchs, 2005b).

## **4.2. Manide Zaman Deneyimi**

### **4.2.1. Zamansal Hızlanma ve Hiperaktivite**

Moskalewicz ve Schwartz (2018a) mani hastalarının zaman algısında yaşadığı aşırı hızlanma ve senkronizasyon bozukluklarının mani fenomenolojisinin temel unsurları olduğunu savunmaktadır. Manide zaman deneyimi genellikle zamansal hızlanma hissi ile karakterize edilir; bireyler zamanın doğal olmayan bir hızda ilerlediğini hissederler (Fuchs, 2020). Bu zamansal bozulma, hiperaktivite, dürtüsellik ve hızlı düşünceler gibi maninin ayırt edici semptomlarıyla yakından bağlantılıdır. Manik durumdaki bireyler

sıklıkla düşüncelerinin çok hızlı hareket ettiğini ve uzun bir süre boyunca herhangi bir göreve odaklanmayı zorlaştırdığını bildirmektedir (Stanghellini ve ark., 2022).

Manide zamanın hızlanması, şimdiki anın genişlediği ve yoğunlaştığı hissi olarak ortaya çıkar ve bireyler dürtülerine göre hareket etmek veya hedeflerini takip etmek için artan bir aciliyet duygusu hissederler ve bu aciliyet hissi genellikle dürtüsel karar verme ile sonuçlanır, çünkü birey zaman tükenmeden önce hızlı hareket etmesi gerektiğini hisseder (Moskalewicz & Schwartz, 2020a; 2020b). Zamanın hızla geçmesi, manik durumdaki bireylerin durup eylemleri üzerinde düşünmelerini zorlaştırabilir ve aşırı harcama, riskli cinsel faaliyetler veya madde bağımlılığı gibi davranışlar yol açabilir. Manik dönemdeki bireyler genellikle zamanı hızlandırılmış olarak deneyimlemekte, sonsuz bir zamana sahip olduklarını ve kısa sürede her şeyi başarabileceklerini düşünmektedirler (Gorman ve Wessman, 1977).

#### **4.2.2. Öznelerarası Desenkronizasyon**

Fuchs, manik bireylerin içsel zaman algıları ile dış dünya arasındaki doğal senkronizasyonda bir bozulma yaşadıklarını savunmaktadır (Fuchs, 2020). Manide içsel saat hızlanmış gibi görünerek bireyi dışsal zaman akışıyla senkronize olmaktan çıkarır. Etraflarındaki dünya düzenli bir hızda hareket etmeye devam ederken, manik bireyler sanki hızlandırılmış bir şekilde hareket ediyormuş gibi hissederek etraflarındaki insanlardan ve olaylardan bağlarını koparmaya başlayabilirler. Bu bağlantısızlık ve kopukluk bireyin başkalarıyla anlamlı bir şekilde ilişki kurma becerisini etkilemekle kalmaz, aynı zamanda izolasyon hissine de katkıda bulunur. Dış dünyanın hızından giderek daha fazla koştukları için

ilişkileri sürdürmekte veya sürekli dikkat gerektiren görevleri tamamlamakta zorlanabilirler. Normalden daha hızlı ilerleyen içsel saatleri manik bireylerin yalnızca nesnel zamana göre değil, aynı zamanda doğal ve sosyal ritimlere göre de bir senkronizasyon kaybı yaşarlar ve diğerlerinden daha hızlı bir tempo içinde yaşayan manik birey toplumdaki diğer insanlarla zamansal olarak uyumsuz bir hale gelir (Moskalewicz & Schwartz, 2020a).

#### **4.2.3. Gelecekte Kopukluk ve Şimdiki Anda Sıkışma**

Manide şimdiki zaman hızlanmış bir şekilde hissedilirken gelecek genellikle bireyin zaman deneyiminden kopuk bir hale gelir. Manik durumdaki bireyler şimdiki düşüncelerine ve eylemlerine o kadar dalmış hissedebilirler ki geleceği tamamen gözden kaçırabilirler. Gelecek, artık uzun vadeli planlama ya da düşünme alanı olmaktan çıkar ve bireyin zaman deneyiminde önemsiz hatta yol hale gelir (Moskalewicz & Schwartz, 2020a).

Gelecek zamandan bu kopukluk dürtüselliğe yol açar, çünkü bireyler eylemlerinin sonuçlarını düşünme ihtiyacı hissetmezler. Örneğin, manik dönemdeki bir kişi gelecekteki mali durumunu düşünmeden aşırı harcama yapabilir veya potansiyel olumsuz sonuçları düşünmeden riskli davranışlarda bulunabilir.

Minkowski ve Binswanger, mani fenomenolojisini analiz ederek zaman algısındaki bozulmaların yalnızca hızlanma ile sınırlı olmadığını, aynı zamanda zamanın yapısal deneyiminde bir çöküşe neden olduğunu savunur (Moskalewicz & Schwartz, 2020a). Manide hızlanma, deneyimin zamansal yapısının çöktüğü bir noktaya ulaşır; zaman öyle hızlanır ki üç boyutu (geçmiş, şimdi ve gelecek) arasındaki bağ kopar. Binswanger (1992), manide yaşanan

zamanın dakikleşecek kadar kısaldığını ifade etmektedir. Manik bir kişi, gerçekçi bir şimdiki zaman olmayan ve yalnızca anlık bir şimdiki zamanda yaşar. Fuchs (2013) da bu şimdiki zamanın sıradan bir “şimdi” olmadığını, aksine sonsuz bir şimdiki zaman gibi hissedildiğini ifade etmektedir. Anlık bir şimdiye hapsolmuş mani hastası geçmiş ile gelecek arasında anlamlı bir bağlantı kuramaz. Bu durum, bireyin yaşam öyküsünün kesintiye uğramasına ve kişisel gelişimin durmasına neden olmaktadır. Diğer bir deyişle manik hasta sürekli olarak “an”da sıkışıp kalmıştır (Moskalewicz & Schwartz, 2020a).

### **4.3. Anksiyete Bozukluklarında Zaman Deneyimi**

#### **4.3.1. Zaman Baskısı ve Aşırı Uyarılmışlık**

Anksiyete genellikle zamanda hızlanma ve ivmelenme şeklinde deneyimlenmekte ve hastalar bu zamansal hızlanmayı “çarpıntı”, “kalp atışlarının hızlanması”, “terleme”, “titreme ya da sarsılma”, “nefes darlığı” gibi bir dizi bedensel duyum aracılığıyla yaşamaktadır (Aho, 2018). Yaşanan bu anksiyete kişiyi çevreyle senkronize olmaktan çıkarır ve bilişsel ritimlerini, bedensel ritimlerini bozar, kişiyi huzursuz ve tedirgin eder.

Moskalewicz ve Schwartz da (2020b) anksiyete bozukluklarında zaman deneyiminin genellikle zamanın çok hızlı ilerlediği ve yeterli olmadığı hissi ile belirgin bir “zaman baskısı” ile karakterize olduğunu belirtmektedir. Zamanın akışı çok hızlıdır ve kişi, dünyaya ayak uyduramaz, her şeyi yapmak için yeterli zaman yoktur.

Åström ve arkadaşları (2014) anksiyetede psikolojik zamanı inceledikleri çalışmalarında anksiyete yaşayan bireylerin genellikle

geçmişe ve geleceğe olumsuz bir bakış açısına sahip olduklarını, geçmişi pişmanlık ve üzüntüyle hatırlarken, geleceği ise korku ve endişe dolu beklentilerle karşıladıklarını ortaya koymuşlardır. Benzer bir sonuç Åström ve arkadaşlarının 2018 tarihli çalışmalarında da ortaya çıkmış ve araştırmacılar anksiyete bozukluğu olan kişilerin zaman yönelimi boyutlarının önemli ölçüde bozulduğunu ve bu bozuklukların tekrarlayıcı olumsuz düşünme süreçleriyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

#### **4.3.2. Ölümlülük Bilinci ve Zamana Aşırı Odaklanma**

Zaman, ölümlülük ve varoluşsal kaygı arasındaki derin bağlantıyı araştırarak egonun ölüm korkusunun zaman algısıyla karmaşık bir şekilde bağlantılı olduğunu savunan Cohn (1957) ölümlülük bilincinin, özellikle bireylerin sürekli olarak gelecekle meşgul olduğu anksiyete bozukluklarında, zamanın geçişine karşı yüksek bir hassasiyet yarattığını ifade eder. Panik bozukluk ve yaygın anksiyete bozukluğu gibi anksiyete bozukluklarında bu korku, zamanın akıp gittiğine dair akut bir his olarak ortaya çıkar ve bireyler sürekli olarak zamanlarının tükenmekte olduğunu hissederler; gelecekteki tehditlerin öngörülmesi ve zamanın kaçınılmaz geçişinin kontrol edilememesi, aşırı tetikte olma ve aciliyet hissine yol açar (Cohn, 1957). Gelecekteki olaylarla ilgili bu sürekli endişe, bireylerin gelecekteki tehlikelere hazırlanmak veya bunları önlemek için asla yeterli zaman olmadığını hissedebilecekleri bir zaman meşguliyetine yol açar ve Cohn'a göre (1957) bu durumlarda ego, "zamanın ölüme doğru amansız yürüyüşünün farkındalığından kaynaklanan kaygıyla" boğulur. Zaman ve ölümlülikle ilgili bu varoluşsal kaygı, anksiyete bozukluklarında yaşanan aşırı uyarılmışlık ve aciliyet hissinin

çoğunun altında yatmaktadır ve bu bozukluktaki zaman deneyimini şekillendirmektedir.

Anksiyete bozukluklarında zaman deneyimlerini anlamak için bir başka faydalı kavram da zaman içindeki olaylardan ziyade zamanın kendisinin kaygının odağı haline geldiğinde ortaya çıkan, zamana aşırı odaklanma (hiperkateksis) durumudur (Orgel, 1976). Hartocollis (1973, akt. Orgel, 1976), zamana bu aşırı odaklanmanın psikik işleyişteki bozuklukların açık bir göstergesi olduğunu savunmaktadır. Zamana karşı bu aşırı dikkatlilik, bireylerin zamanın hem kıt hem de kontrol edilemez olduğunu hissettikleri anksiyete bozukluklarında yaygın olarak bildirilen zamansal çarpıtmalara katkıda bulunmaktadır.

#### **4.4. Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Zaman Deneyimi**

##### **4.4.1. Zamansal Parçalanma ve Travmanın Yeniden Yaşanması**

Travma sonrası stres bozukluğunda (TSSB) zaman deneyimi travmanın etkileriyle temelden değişir. TSSB'nin en belirgin özelliği, travmatik olayın yeniden yaşanmasıdır, bireyler travmayı sanki şu anda oluyormuş gibi yeniden yaşarlar. Bu, geçmiş ve bugün arasındaki sınırların bulanıklaştığı ve zamanın artık sürekli, doğrusal bir şekilde akmadığı derin bir zamansal parçalanma hissi yaratır (17). Travma başlangıçta zamanda psikolojik bir kırılma yaratarak deneyimleri parçalara ayırır, geçmiş, şimdi ve gelecek arasındaki normal ilişki bozulur ve yaşanan travma geçmişi bugüne musallat olan dayanılmaz bir varlık haline getirir (Mezzalira ve akr., 2023 (43).

Freud'un (1895, akt. Mezzalira ve ark., 2023) Nachträglichkeit (ertelenmiş eylem) kavramı ile travmatik olayların her zaman hemen

işlenmediğini; bunun yerine psikolojik etkilerinin genellikle ertelendiğini ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde yeniden ortaya çıkan işlenmemiş bir bellek izi bıraktığını öne sürmektedir. Bu yeniden ortaya çıkma, ruh sağlığı bozukluklarına ve zaman deneyiminde çarpıklıklara yol açabilmektedir (Mezzalira ve ark., 2023). TSSB’li bireyler flashback veya girici anılar sırasında, travmatik olaya geri dönmüş gibi hissettiklerini, olayı ilk meydana geldiği andaki aynı duygusal yoğunluk ve duygusal canlılıkla yaşadıklarını bildirmektedir. Bu zamansal çöküş, travmanın sadece geçmişten gelen bir anı değil, şimdiki, devam eden bir gerçeklik olduğu anlamına gelir. Travma, bireyin şimdiki yaşamına girmeye devam ederek ilerleme yeteneğini bozar (Block ve ark., 1983) 14. Bu anlamda, travmatik olay sürekli olarak yeniden deneyimlendiği için zaman döngüsel hale gelir ve bireyin travmayı tutarlı bir yaşam anlatısına entegre etmesini engeller (36).

Bu zamansal parçalanma, TSSB’li bireyler için derin bir yönelim bozukluğu duygusu yaratır, çünkü geçmiş ve şimdiki zaman arasında ayırım yapmakta zorlanırlar (Mezzalira ve ark., 2023). Travma, bireyin düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına hükmederek sürekli mevcut hale gelir. Zamanın bu döngüsel deneyimi, şimdiki zamanla tam olarak meşgul olmalarını veya travmadan arınmış bir gelecek hayal etmelerini engeller. Zaman travmadan “önce” ve “sonra” olarak bölünür ve travmatik olay benliğin tutarlı bir anlatısına entegre edilemez; travmatik olay kişinin “hayatının dokusuna işlenmek” yerine daha sonraki bir zamana kadar bilinçli farkındalığın sınırları dışında kalır, ancak anlamlandırılabilirdiğinde erişilebilir hale gelir ve o zamana kadar bireyin algısında bir boşluk ve yokluk yaratır (Mezzalira ve ark.,

2023). Bu boşluk, travma mağdurlarının yaşadığı, zamansal süreklilik algılarını bozan geri dönüşler (flashback) ve dissosiyasyon gibi semptomların çoğundan sorumludur. Bir flashback sırasında, bireyler travmatik olayı yeniden yaşıyormuş gibi hissederler ve geçmiş ve şimdi birbirine karışır. Travma yaşayan birey geleceğe doğru ilerlemekte zorlanır, çünkü travmayı tekrar tekrar yaşayarak sürekli olarak geçmişe geri çekilmektedirler.

#### **4.4.2. Zamansal ve Öznelerarası Desenkronizasyon**

Sürekli olarak geçmişe geri çekilen travmatik bir bireyde geçmiş; kişinin düşüncelerine, duygularına ve davranışlarına hükmeden, sürekli bir güç haline gelmektedir ve bu nedenle TSSB'li bireyler zamanın doğal akışı ile senkronizasyonu kaybetmektedir (Fuchs, 2007). Dış dünya ve diğer insanlar doğal bir akışla ileriye, geleceğe doğru hareket ederken TSSB'li birey ise travmatik geçmişte sıkışıp kalmıştır. Bu senkronizasyon bozukluğu, bireyin zihnini sürekli olarak travmatik olaya geri çektiğinden, şimdiki zamanla ilgilenmesini veya gelecek için planlama yapmasını da engellemektedir.

Normal zaman akışının dışında var olan zamansız bir olay haline gelen travma, bireyin etrafındaki dünyayla ya da hayatındaki insanlarla bağ kuramadığı bir “zamansal izolasyon” hissi yaratır (Fuchs, 2001). Zamanın geçişinden bu kopukluk, TSSB'li bireyler çevrelerinde travmadan etkilenmemiş olanlarla ilişki kurmakta zorlandıkları için yabancılaşma duygularına da yol açabilir.

Fuchs (2007), ayrıca bireylerin kendilerini toplumun ve diğerlerinin zamansal ritimlerinden kopuk hissettikleri TSSB'de kişilerarası desenkronizasyonun da rolünü vurgulamaktadır.

Travma, bireyin içsel zaman deneyimi ile dış dünya ve diğerleri arasında bir yarıklık yaratarak yabancılaşmış ve diğerleriyle senkronize olamamış hissetmesine neden olur. Sosyal senkronizasyondaki bu bozulma, TSSB’li birçok bireyin yaşadığı izolasyonu daha da kötüleştirir, çünkü iç dünyaları travma tarafından domine edilirken sosyal dünyayla ilişki kurmakta zorlanırlar (Fuchs, 2005b).

#### 4.4.3. Dissosiyasyon ve Zamansal Kopukluk

Dissosiyasyon, TSSB’nin zaman deneyimini önemli ölçüde etkileyen bir diğer yaygın semptomudur. Dissosiyasyon anlarında bireyler kendilerini bedenlerinden, duygularından veya çevrelerinden kopmuş hissedebilir ve bu da zamansal kopukluk hissi yaratır. Dissosiyasyon, genellikle bireylerin şimdiki andan kopuk hissedebildiği ve zaman algılarında çarpıklıklara yol açan değişmiş zamansal deneyimlerle bağlantılıdır (Heekerens ve ark., 2023). Zaman yavaşlıyormuş, hızlanıyormuş ya da tamamen yok oluyormuş gibi hissedilebilir. Kişi kendini zamanın dışında yüzüyormuş, hem içinde bulunduğu andan hem de benlik duygusundan kopmuş gibi hissedebilir.

Stern (2017) travmanın zamanı dondurduğunu, travma yaşamış bireylerin psikolojik zamanları geçmiş travmalarda kilitli kaldığı için yeni duygusal anlamları veya değişiklikleri yaşamlarına entegre etmekte zorlandıklarını ifade etmektedir. Bir kişi travmatik bir olaya maruz kaldığında, duygusal etki o kadar ezici olabilir ki, zihin ayrışır, esasen travmatik deneyimi böler ve işlenmemiş bir durumda tutar. Bu da geçmiş, şimdi ve geleceğin birbirine bağlı olduğu doğal psikolojik zaman akışının gerçekleşmesini engeller. Zamanın geçişini ve yeni anlamların gelişimini deneyimlemek

yerine, travmatik olay geçmişte kilitli kalır ve sürekli olarak şimdiki zamana müdahale etmeye devam eder. Sonuç olarak travmayı yaşam öyküsüne entegre edemeyen birey, zamansal bir belirsizlik durumunda kalmakta ve dış dünyanın ve diğer insanların zamanıyla senkronize olmakta da problem yaşamaktadır. Travmanın entegre edilememesi nedeniyle tutarlı benlik algısının bozulması travmatik bireyin zamansal yönelim bozukluğu ve kafa karışıklığı hissini daha da şiddetlendirir (Fuchs, 2005b).

## **4.5. Şizofrenide Zaman Deneyimi**

### **4.5.1. Zamansal Parçalanma ve Düzensiz Düşünce**

Şizofrenide zaman genellikle parçalanmış ve ayrılmış olarak deneyimlenir ve bu da bozukluğu tanımlayan bilişsel düzensizliğe ve algısal bozukluklara katkıda bulunur. Birey, zamanın düzenli ve mantıklı bir şekilde ilerlemediğini hisseder ve bu bozulma düşüncelerin, hislerin ve algıların düzensiz ve parçalı bir şekilde yaşanmasına yol açar (Fuchs, 2019). Şizofreni hastaları sıklıkla kendilerini zamanın normal akışından kopuk, sanki zaman süreklilikten yoksun izole anlara bölünmüş gibi hissettiklerini bildirmektedir (Fuchs, 2019). Stanghellini ve arkadaşları (2015) şizofrenide anormal zaman deneyimlerini ele aldıkları çalışmalarında bu durumu bir hastanın şu şekilde tanımladığını ifade etmiştir: “*Zaman parçalara ayrılmıştı ve ben sadece birindeydim.*”. Bu zamansal parçalanma, şizofreniyi karakterize eden dağınık düşünce ve algısal bozuklukları yansıtmaktadır (Fuchs, 2001). Fuchs'a göre, şizofreni hastaları geçmiş, şimdi ve geleceğin normal sentezi bozulduğu için tutarlı bir zaman duygusunu sürdürmekte zorlanırlar ve zamansal sentezdeki bu bozulma zamansal oryantasyon bozukluğu hissine yol açar; birey zaman içinde

kaybolmuş hissedebilir, nerede durduğundan veya olayların nasıl bağlantılı olduğundan emin olamaz. Minkowski (1931, akt. Israeli, 1932) şizofreni hastalarının genellikle zaman onlarsız ilerlerken geride bırakıldıkları hissine kapıldıklarını anlattıklarını ifade etmiştir. Fisher (1929, akt. Israeli, 1932) ise ele aldığı şizofreni hastalarının sıklıkla zamanı “donmuş” veya “durmuş” olarak tanımladıklarını, saatlerle ilgili halüsinasyonlar gördüklerini ya da zamanın belirli anlarda sıkışıp kaldığını bildirdiklerini belirtmiştir.

Zamanın bu şekilde parçalanması, düşüncelerin ve deneyimlerin benzer şekilde parçalanmış ve birbirinden kopuk hissedildiği şizofrenide görülen disorganize düşünceye katkıda bulunur. Birey, aralarında net bağlantılar olmaksızın bir fikirden diğerine atlayarak mantıklı bir düşünce akışını sürdürmekte zorluk çekebilir. Bu bilişsel parçalanma, bireyin zaman deneyimine de yansır; anlar birbirinden kopuk ve sırasız hissedilir, bu da kafa karışıklığına ve yönelim bozukluğuna yol açmaktadır (Hartocollis, 1973).

Fuchs ve Van Duppen (2017) şizofreni hastalarında görülen düşünce akışındaki bozulmaların zaman algısındaki bozulmalarla yakından ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Yazarlar, düşünce bozukluklarının zaman algısındaki sürekliliğin kaybolmasıyla ortaya çıktığını ve bu bozulmaların hastaların düşüncelerini anlamlı bir bütünlük içinde tutamamalarına neden olduğunu ifade etmektedir.

#### **4.5.2. Sürekliliğin Bozulması ve Anormal Zaman Algısı**

Stanghellini ve arkadaşları (2015) şizofrenide anormal zaman deneyimlerini ele aldıkları çalışmada şizofreni ve duygudurum bozukluğu tanısı almış 550 hastayla görüşerek nitel bir araştırma

yürütmüş ve anormal zaman deneyiminin üç ana alanını belirlemiştir: zamanın parçalanması, zamanın hızının bozulması ve zamanın anlamındaki tutarsızlıklar. Çalışma sonucunda şizofrenlerin zamanı parçalanmış veya kopuk hissettiklerini, deneyimlerinin sürekli bir akıştan ziyade birbirinden kopuk anlarda yaşadıkları şeklinde tanımlanabileceğini belirtmiş, bu zaman parçalanmasının geçmiş, şimdiki ve gelecekteki deneyimleri tutarlı bir şekilde entegre etmede yaşadıkları zorluklarla bağlantılı olabileceğini vurgulamıştır. Ayrıca şizofrenisi olan birçok kişinin zamanın hızında anormallikler yaşadıklarını, zamanın öngörülemeyen bir şekilde hızlandığını veya yavaşladığını bildirdiklerini ifade etmiş ve şizofreni hastaları için zamanın anlamsız, önemsiz bir hale geldiğini belirtmiştir. Yazarın, hastaların kurduğu cümlelerden verdiği örnekler şizofreni hastalarının zamanı nasıl deneyimledikleri hakkında fikir vermektedir: “*Dünya bir dizi fotoğraf gibi.*”, “*Kuşlar gerçekçi olarak mümkün olandan çok daha hızlı gagalıyor*”, “*Sanki zaman çok yavaş ya da hızlı ilerliyor gibiydi.*”, “*Zaman yavaş, hızlı, zamansız.*”, “*Bazen zaman uçup gidiyor ve ben geride kaldığımı hissediyorum. Diğer zamanlarda ise sürünüyor ve kendimi kapana kısılmış hissediyorum.*”, “*Bir saate baktım ve benim için hiçbir şey ifade etmiyor.*”

Melges ve arkadaşları (1970) şizofrenide sıklıkla görülen benlik sürekliliğinin kaybını da geçmiş, şimdi ve gelecek arasındaki karışıklığa, yani “geçmiş olayların şimdiki ve gelecek olaylara aktarılması olasılığı ile birlikte geçmiş, şimdi ve geleceğin iç içe geçmesine” bağlamıştır.

### 4.5.3. Zulmeden Zaman ve Zamansızlığa Kaçış

Grinberg ve Grinberg (1981, akt. Meissner, 2007), şizofreni gibi psikotik durumlarda zamanın bir tür zulüm nesnesi haline gelebileceğini işaret etmektedir. Bu tür hastalar sıklıkla zamanın durduğundan ya da donduğundan veya bir şekilde kişiyi korkuttuğundan şikayet ederler. Zaman durmuş olarak deneyimlendiğinde, zamansal süreklilik hissinin bozulduğu bir parçalanma deneyiminin bir çeşidi olarak, kişi kendisini dünyadan ayrılmış gibi hissedebilmektedir.

Wallace ve Rabin'e (1960) göre, zamansal rahatsızlıkları olan hastaların raporlarında, zamansal kavramların kullanımında normal bireylere kıyasla daha büyük bir benmerkezcilik ve somutluk dikkat çekmektedir. Bu hastalar, zamansal deneyimlerinde, kişisel zaman ile dünya zamanı arasındaki uyumun tam olarak sağlanmadığı bir gerileme sergilemektedir. Yazarlar, bu gerilemenin, ruhsal bozuklukların zamansal kavramlardaki bozulmalarla ilişkili olduğunu öne sürmekte ve bu bozulmaların, bireyin psikoseksüel gelişiminin erken evrelerinde yaşadığı zorluklarla bağlantılı olabileceğini vurgulamaktadır. Özellikle, infantil ihtiyaçlar ile bunların tatmini arasındaki uzun süreli uyumsuzluğun, zamanın geçişine dair farkındalık kaybına ve gerçeklik duygusunun bozulmasına neden olabileceğini belirtmektedirler. Yine Wallace ve Rubin'in belirttiği üzere (1960) çeşitli yazarlar da gerçekliğin değerlendirilmesindeki bozukluklarla zamansal çarpıtmalar arasındaki yakın bağlantıya dikkat çekmektedir. Bu durumda şizofreni hastaları gerçek dünyanın zamansallığından koparak erken dönemlerdeki birincil süreçlerin zamansız doğasına regrese oluyor gibi görünmektedir.

#### **4.5.4. Örtük ve Açık Zamanın Bozulması**

Fuchs ve Van Duppen (2017) şizofrenide hem örtük zamanın hem de açık zamanın bozulduğunu öne sürmüştür. Örtük zamanın sürekliliğinin bozulduğu şizofrenide bu bozulma düşüncelerin, hareketlerin ve algıların kesintili ve parçalı hale gelmesine neden olmaktadır. Bu tür bir zamansal parçalanma, şizofreni hastalarının bilinç akışını sürdürememelerine neden olur. Örtük zamanın bozulması, bireyin benlik deneyimini de etkiler, çünkü benlik algısı zaman içindeki süreklilikle doğrudan ilişkilidir. Açık zamanın bozulmasıyla şizofreni hastaları zamanın ya çok hızlı ya da çok yavaş geçtiğini hissedebilirler. Açık zamanın bozulması neticesinde dışsal zamanın bu şekilde çarpık algılanması, hastaların sosyal uyumlarını ve etkileşimlerini etkilemektedir (Fuchs ve Van Duppen, 2017). Sosyal dünyadaki zamansal ritimlere uyum sağlayamayan şizofreni hastaları gittikçe içe kapanarak sosyal izolasyon yaşayabilirler.

#### **4.6. Obsesif Kompulsif Bozuklukta (OKB) Zaman Deneyimi**

##### **4.6.1. Dondurulmuş Zaman**

Fenichel'e göre (1945, akt. Dapkus, 1985) kompulsif bireyin zamanla olan ilişkisi, güç ve kontrolle ilgili çatışmalarının hayata geçirildiği ana alanlardan biridir, zaman tıpkı para gibi boşa harcanmaması, kontrol edilmesi gereken bir maddedir.

Lewis 1931 tarihli yazısında OKB'yi karakterize eden kompulsif davranışlar genellikle tamamlanamama korkusu etrafında döndüğünü ve bir eylemi bitirememeye veya mükemmelleştirememeye duygusunun, zamanın öznel olarak "esnetilmesine" yol açtığını öne sürmektedir. Yazara göre, her kompulsif eylem zamana karşı bir

mücadele haline gelmekte ve OKB hastaları zamanı genellikle kontrol edemedikleri bir şey olarak deneyimlemekte, kompulsif eylemler bu kontrol çabasından doğmaktadır. Kompulsiyonlarla ilişkili düşüncelerin ve eylemlerin sürekli tekrarı, kişinin ilerlemesini engelleyen bir döngüde sıkışıp kalmasına neden olduğu için “zamanın durduğu” algısını yaratmaktadır (Lewis, 1931). Diğer bir deyişle OKB’li hasta ellerini belli bir sayıda yıkayarak, ışığın kapandığından emin olmak için düğmeye devamlı olarak bir nevi zamanı durdurmaktadır. Bu bağlamda bir OKB hastası için zaman artık akışkan ve ilerleyen bir şey değil, obsesyon ve kompulsiyonların tekrarlayan döngüsü içinde “dondurulmuş” olarak deneyimlenmektedir (Fuchs, 2019).

Lewis (1931) OKB hastalarının genellikle kendilerini “zamanla sürekli bir savaşa” gibi hissettiklerini, onu yakalamaya veya önünde kalmaya çalıştıklarını ancak tam tersine her zaman zamanın gerisinde kaldıklarını hissettiklerini dile getirmiştir. Bu durum, Fuchs’un tabiriyle OKB hastalarının zamansal olarak hem dış dünyaya hem de diğer insanlara senkronize olamadıkları anlamını taşımaktadır. Birey kompulsiyonlarına ve obsesyonlarına çok fazla odaklandığı için, başkaları tarafından deneyimlenen zamanı kaçırmaktadır. Zamanı kontrol edebilmek amacıyla kompulsif eylemlerde bulunan ve zamanı boşa harcanmaması, kontrol edilmesi gereken bir şey olarak gören OKB hastaları paradoksal bir şekilde tam tersine zamanı boşa harcamakta, olduğu andan bir sonraki ana ilerleyememektedir.

#### **4.6.2. Bir İşkence Olarak Zaman Deneyimi**

Lewis’in (1931) ifade ettiği üzere OKB’li bir birey için zaman, “yaşam aktivitelerinde nötr bir fon” olarak olağan rolünü yerine

getirmekten çıkmakta ve bunun yerine bireye sürekli olarak kompulsiyonlarıyla ilgili görevleri yerine getirmesi, tamamlaması ve mükemmelleştirmesi için baskı yapan aktif bir işkence kaynağı haline gelmektedir. Bu durum, her anın acil bir “ritüel gerçekleştirme” veya “belirli düşüncelere takılma” ihtiyacıyla dolduğu bir durum yaratarak derin bir kaygı ve acı hissine yol açmaktadır. Fuchs’un kavramlarıyla ifade edecek olursak örtük zamansallık bozulmakta, birey zamanın sürekli olarak farkında olduğu “açık zaman”ı yaşamakta, bu durum da bireyin zaman algısını farklılaştırmaktadır. Örneğin, hastalar genellikle belirli bir zaman dilimi içerisinde bir eylemi mükemmel bir şekilde tamamlamaları gerektiğini hissettiği, aksi halde felaketle sonuçlanacağından korktuğu bir durumda zamanın geçişi bir baskı yaratmaktadır, çünkü hastanın acilen eylemi tamamlaması gerekmektedir. Diğer yandan, hasta bu eylemi mükemmel bir şekilde gerçekleştirene kadar yaptığı tekrarlar sırasında aslında ne kadar zaman geçtiğini fark etmeyebilir. Dışarda zaman akıp gitmiştir, ancak hasta hala aynı andadır.

OKB hastaları zamanın durağanlığının yanında aynı zamanda sıklıkla yaşadığı zamanın “fazlasıyla farkındadır” (Lewis, 1931). Anksiyete bozukluklarında bahsedilen hiperkateksise benzer şekilde OKB hastaları da zamanın geçişinin sıkıntı verici bir şekilde farkındadır. Bir kompulsif eylemi başarıyla tamamlamadan geçen her saniye “zaman akıp gidiyor” gibi hissettirerek kaygılarını arttırmakta ve kompulsif davranışlarının aciliyetini güçlendirmektedir. OKB hastasının kompulsif eylem sırasında her anın geçişinin farkında olmasına rağmen tekrarlayan kompulsif eylemleri sonucunda dışarda geçen zamanı fark edemeyişi

depresyonda anlatılan paradoksal zaman kavramıyla benzer şekilde işlemektedir. OKB hastası kısa vadeli zamanın farkındayken uzun vadeli zamanı ise fark edememektedir. Dolayısıyla, zaman, bir OKB hastası için kısa vadede sürekli olarak kendisine baskı yapan, görevleri tamamlayamama kaygısı yaratan, aciliyet hissi veren; uzun vadede ise kontrol edemediği, farkında olamadığı dolayısıyla -bir OKB hastasının hiç hoşlanmayacağı şekilde- belirsizlikler vaad eden bir işlence aracına dönüşmektedir.

#### **4.7. Kişilik Bozukluklarında Zaman Deneyimi**

Kişilik bozukluklarında, zaman deneyimi genellikle bireyin kişilerarası ilişkilerini, duygusal düzenlemesini ve benlik duygusunu şekillendiren önemli çarpıtmalarla belirgindir. Her kişilik bozukluğu farklı özellikler gösterse de zaman deneyimindeki bazı ortak noktalar bu bozukluklar arasında belirgindir. Kişilik bozuklukları, bireylerin zamanı nasıl deneyimlediklerini ve benlik kavramlarını etkileyen zamansal bir benlik esneksizliği ile karakterize edilir (Sterna ve ark., 2024).

Sterna ve arkadaşları 2024 tarihli “Esnek Olmayan Benlik ve Yaşanan Zaman” başlıklı makalelerinde kişilik bozukluklarını anlamaya yönelik fenomenolojik bir yaklaşım sunmakta ve bu tür bozuklukların “zamansal esnek olmama” ile karakterize olduğunu iddia etmektedirler. Bu “zamansal esnek olmama”, bireylerin tekrarlayan geçmiş ve şimdiki zaman döngülerine nasıl hapsoldüklerini ve gelecek zamanla anlamlı bir şekilde ilişki kurma yeteneklerini nasıl sınırladıklarını ifade etmektedir. Makalede ele alınan ana temalardan biri, kişilik bozukluğu olan bireyler arasındaki “kişilerarası ilişkilerin tekrarlanabilirliği”dir. Bu bireyler dünyayı ve başkalarıyla nasıl etkileşimde bulunacaklarını belirleyen katı ve

tekrarlayan şemalar aracılığıyla deneyimleme eğilimindedir. Örneğin, kaçınan kişilik bozukluğu olan biri her zaman reddedilmeyi ve yalnız kalmayı beklerken, narsisistik kişilik bozukluğu olan biri yetersizlik duygularından kaçınmak için sürekli olarak dış onay aramakta, borderline kişilik bozukluğu olan biri ise sürekli olarak terk edilme tehdidi altında yaşamaktadır. Bu tekrarlayıcılık bir tür “zamansal duygunluk” yaratmaktadır. Her yeni ilişki veya sosyal etkileşim, geçmişteki başarısızlıkların veya başarıların bir tekrarı gibi hissedilir ve bireylerin deneyimlerinin döngüsel doğasından kurtulamadığı bir “zamana sıkışmışlık” hissine katkıda bulunmaktadır (Sterna ve ark., 2024). Diğer bir ifadeyle kişilik bozukluğu olan birisi için geçmiş, sürekli olarak tekrar etmektedir ve gelecek de bu sürekli tekrar eden geçmişten çok farklı olmayacaktır. Dolayısıyla gelecek bir gelişme ya da değişim fırsatı olarak değil, geçmişin bir uzantısı olarak deneyimlenir ve bireyler genellikle geleceği korku ve kaygıyla beklerken, geleceğin ise geçmişteki başarısızlıkları veya travmaları tekrarlayacağına inanır (Sterna ve ark., 2024).

İnsan kimliğinin bireyin geçmiş, şimdi ve gelecekteki deneyimlerini anlamlı bir bütünlük içinde birleştirme kapasitesi olan anlatsal kimlik etrafında şekillendiğini ifade eden Fuchs (2007) BKB hastalarında bu anlatı bütünlüğünün kırıldığını ve bireyin kendini yalnızca o anki duygu durumuyla özdeşleştirdiğini, geçmiş ve gelecek algısının bulanıklaştığını öne sürmektedir. BKB hastaları zamanın akışını sürekli bir bütünlük içinde deneyimlemek yerine, her bir anı izole ve kopuk bir şekilde yaşarlar; geçmiş deneyimler ile geleceğe dair planlar birbiri ile bağ kurmaz ve bu durum bireyin kimliğinin zamansal bir süreklilik kazanmasını engeller.

Narsisistik kişilik bozukluğu ise zamansal deneyimi önemli ölçüde bozarak boş ve azalmış hissi veren öznel bir zaman algısına yol açmaktadır. Kernberg (2008), bu durumun içselleştirilmiş nesne ilişkilerinin yol edilmesi nedeniyle ortaya çıktığını ve yaşamı zenginleştiren anlamlı etkileşimlerin eksikliğine neden olduğunu savunmaktadır. Anlamlı nesne ilişkileri geliştirmedeki bu eksiklik, duygusal olarak derin ve anlamlı yaşantıdan yoksun bir biçimde boş bir iç dünyayla sonuçlanmakta ve bu da geriye dönük olarak yaşanan zamanı yoğunlaştırarak bireyin geçmişinde öz saygısını desteklemeye ve muhteşemliğini doğrulamaya yönelik çabalar dışında hatırlanmaya değer hiç bir şey olmadığı hissini doğurmaktadır (Kernberg, 2008). Büyüklenmeci kendilik işlevinin başka bir görünümünün zamanın geçtiğinin açıkça yadsınması olduğunu öne süren Kernberg (2008) sonsuz gençlik hayali ve büyüklenmeci kendiliğe bir tehdit olarak algılanan ölümün inkar edildiğini ifade etmektedir. Bu durum, ölümün artık inkar edilemez bir boyuta geldiği yaşlanma ve gücü kaybetme durumlarında zamanın “kendisini tüketen bir düşman” gibi algılanabileceğini düşündürmektedir.

Freud’un “anal karakter” olarak adlandırdığı obsesif kompulsif kişilik bozukluğunda zaman deneyimlerini anlamak için Pettit’in (1969) “Analite ve Zaman” başlıklı makalesi geniş bir içgörü sunmaktadır. Anal karakter özellikleri sergileyen bireyler için zamanın nasıl öznel bir anlam ifade ettiğini incelemek üzere Zaman Ölçeği geliştiren Pettit, bu tür özelliklere sahip kişilerin zaman konusunda daha bilinli olma eğiliminde olup, katı ve yapılandırılmış kişilikleriyle uyumlu olarak zamanın kullanımına ilişkin de düzen ve cimrilik davranışları gösterdiklerini belirtmiştir. Özellikle erken

dönemde tuvalet eğitimi sırasında yaşanan çatışmalara bir tepki olarak ortaya çıkan düzenlilik, cimrilik ve inatçılık davranışlarını Pettit zamana da genişleterek anal tutma üzerindeki aynı kontrol ve fiksasyonun kişinin zamanla olan ilişkisine de yansıdığını iddia etmiş ve bu tür bireylerin zamanı kontrollü, katı ve cimri bir şekilde deneyimlemelerinin, dakikliğe önem vermelerinin ve spontanlığı sevmemelerinin muhtemel olduğunu belirtmiştir. Pettit'e göre çocukluk döneminde bedensel işlevler üzerindeki kontrol, yetişkinlikte zamanın kendisi üzerinde daha soyut bir kontrol biçimine dönüşmektedir. Bu çalışmasında Pettit, anal karakterlerin paraya ve zamana bakışları arasında da paralellikler kurmaktadır. Zaman sembolik olarak, tıpkı para gibi, korunması ve verimli bir şekilde yönetilmesi gereken bir kaynak gibi ele alınmaktadır. Bu kişiler küçük ölçekli zaman tasarruflarına odaklanmakta ancak paradoksal olarak daha büyük ölçekte zaman israfı yapmaktadırlar.

## **5. Psikopatolojilerde Zaman Deneyimlerini Anlamının Önemi**

Psikopatolojilerdeki çarpıtılmış zaman deneyimlerini anlamak klinik uygulamaların ve ruh sağlığı araştırmalarının hayati bir yönüdür. Çünkü zaman deneyimi, bireylerin benliklerini, duygularını ve dünya ile etkileşimlerini nasıl deneyimledikleri ile iç içe geçmiştir. Zaman, kimlik duygumuzu, ilişkilerimizi ve dünyada işlev görme becerimizi şekillendirir. Psikopatolojiler, genellikle zamanın normal akışını bozarak geçmiş, şimdi ve geleceğin nasıl deneyimlendiği konusunda çarpıklıklara yol açar. Zaman deneyimi çarpıtıldığında, bireyin duygusal refahı, bilişsel süreçleri ve sosyal işlevselliği üzerinde derin sonuçlar doğurabilir. Klinisyenler için bu zamansal çarpıtmaları tanımak ve ele almak, tanısal doğruluğu

artırabilir, terapötik sonuçları iyileştirebilir ve bireyin yaşadığı deneyimin daha derinlemesine anlaşılmasını sağlayabilir.

Zamanın öznel deneyimi, bireylerin kendilerini ve çevrelerini nasıl deneyimledikleri ile karmaşık bir şekilde bağlantılıdır. Filozof Paul Ricoeur (1991), bireylerin geçmiş deneyimlerini, mevcut eylemlerini ve gelecekteki hedeflerini uyumlu bir yaşam öyküsüne entegre ederek kimliklerini inşa ettikleri anlatı kimliği kavramını vurgulamıştır. Zamansal deneyimdeki bozulmalar, bireyin geçmiş, gelecek ve şimdileriyle bütünleşmesini bozarak anlatı kimliğinde de bozulmalara yol açmaktadır. Bu bozulma, bireylerin hayatlarına dair istikrarlı bir anlatı sürdürmelerini engelleyerek duygusal istikrarsızlık, dürtüsellik ve kimlik parçalanması ile sonuçlanır. Zaman çarpıtıldığında, ister geçmişte sıkışmış gibi (depresyonda olduğu gibi), ister sonsuz bir şimdiki zamana hapsolmuş gibi (TSSB'de olduğu gibi) ya da belirsiz bir geleceğe doğru kontrolsüzce koşar bir şekilde (manide olduğu gibi) hissedilsin, hastanın iç mücadelelerinin temel yönlerini ortaya çıkarır. Danışanlarının bu zaman tanımlamalarına dikkat eden klinisyenler, onların duygusal durumları, bilişsel işleyişleri ve gerçeklikle ilişki kurma becerileri hakkında değerli bilgiler edinebilirler. Örneğin, depresyonda zamanın yavaşlaması genellikle hastanın umutsuzluk hissini ve gelecekteki olasılıklardan kopukluğunu yansıtır. Hastalar, ilerleme veya değişim umudu olmaksızın hayatın durduğunu hissettiklerini anlatabilirler. Buna karşılık, anksiyete bozukluklarındaki zamansal sıkışma, gelecekteki tehditlere aşırı odaklanmayı vurgulamakta ve şimdiki zamanla tam olarak ilgilenmeye yer bırakmamaktadır. Zamanla ilgili bu deneyimleri anlamak, klinisyenlerin bu duygusal

ve bilişsel zorlukları doğrudan ele alan müdahaleleri uyarlamalarına olanak tanır.

Zamanın, psikopatolojileri olan bireyler tarafından nasıl deneyimlendiğini anlamak, terapötik müdahalelerin tasarlanması ve uygulanması için kritik bir rehber sunar. Klinisyenler bu bilgiyi, danışanların daha dengeli ve tutarlı bir zaman deneyimi ile yeniden bağlantı kurmalarına yardımcı olacak stratejiler geliştirmek için kullanabilirler. Örneğin depresyonda, hastaların geleceğe yönelik düşünmeye yeniden başlamalarına yardımcı olmak iyileşmenin kilit bir bileşeni olabilir. Küçük, ulaşılabilir hedefler belirlemek, bireylerin geleceği bir umut ve olasılık alanı olarak görmeye başlamalarını sağlayarak, genellikle durumlarını tanımlayan zamansal durağanlığa karşı koyar. Anksiyete bozukluklarında, hastalara odaklarını gelecekteki tehditlerden uzaklaştırmayı ve farkındalık uygulamaları yoluyla kendilerini şimdiki zamanda dengelemeyi öğretmek, anksiyetelerini besleyen zamansal sıkışma hissini hafifletebilir. Benzer şekilde, OKB'de hastanın ritüeller ve kompulsiyonlarla meşguliyetini çarpıtılmış bir zaman deneyimi olarak anlamak, tekrarlayan döngüleri bozan ve daha dengeli bir zamansal farkındalığı yeniden tesis eden müdahalelere yol açabilir. Şizofreni veya bipolar bozukluk gibi ağır ruh sağlığı sorunları olan bireyler için, yapılandırılmış günlük rutinleri ve sosyal katılımı teşvik eden rehabilitasyon programları bireylerin zamansal tutarlılık duygusunu yeniden kazanmalarına yardımcı olur. Bu programlar hastaları planlama, zaman yönetimi ve başkalarıyla senkronizasyon gerektiren faaliyetlere katılmaya teşvik ederek zamanı hayatlarına yeniden entegre etmeleri için bir çerçeve sağlar.

## 6. Sonuç

Zaman deneyimi insan varoluşunun temel bir yönüdür ve çarpıtılması ruh sağlığı üzerinde derin etkilere sahip olabilir. Psikopatolojilerdeki zamansal çarpıtmaları tanımak ve ele almak, etkili teşhis ve tedavi için gereklidir, çünkü bu çarpıtmalar genellikle bireylerin karşılaştığı temel duygusal ve bilişsel zorlukları yansıtır. Klinisyenler, çeşitli ruh sağlığı bozukluklarında zamanın nasıl deneyimlendiğini anlayarak, daha hedefli müdahaleler sunabilir, bireylerin tutarlı bir zaman duygusuyla yeniden bağlantı kurmalarına yardımcı olabilir ve bunu yaparken iyileşmeyi ve iyileşmeyi teşvik edebilirler.

Nihayetinde, psikopatolojide zaman deneyiminin daha derinlemesine anlaşılması, ruh sağlığına bütüncül bir bakış açısı sağlar; bu bakış açısı yalnızca bozukluğun semptomlarını değil, aynı zamanda bireyin öznel zaman ve varoluş deneyimini de dikkate alır. Bu anlayış, anlamlı terapötik değişimi teşvik etmenin ve bireyleri zihinsel sağlık yolculuklarında desteklemenin anahtarıdır.

## Kaynakça

Aho, K. (2020). Temporal experience in anxiety: Embodiment, selfhood, and the collapse of meaning. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 19(2), 259–270. <https://doi.org/10.1007/s11097-018-9559-x>

Åström, E., Seif, A., Wiberg, B., & Carelli, M. G. (2018). Getting "stuck" in the future or the past: relationships between dimensions of time perspective, executive functions, and repetitive negative thinking in anxiety. *Psychopathology*, 51(6), 362–370.

Åström, E., Wiberg, B., Sircova, A., Wiberg, M., & Carelli, M G. (2014) Insights into features of anxiety through multiple aspects of psychological time. *Journal of Integrative Psychology and Therapeutics*, 2: 3 <http://dx.doi.org/10.7243/2054-4723-2-3>

Bech, P. (1975). Depression: Influence on time estimation and time experience. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 51(1), 42-50.

Beşikçi, H. (2019). *Ruhsal zamansallık kavramı kapsamında projektif bir çalışma* (Tez No. 566927) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Birksted-Breen D. (2009). 'Reverberation time', dreaming and the capacity to dream. *The International Journal of Psychoanalysis*, 90(1), 35–51. <https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2008.00118.x>

Block, R. A., Saggau, J. L., & Nickol, L. H. (1983-1984). Temporal inventory on meaning and experience: A structure of time. *Imagination, Cognition and Personality*, 3(3), 203–225. <https://doi.org/10.2190/8R3N-3UGJ-K2JK-PE9R>

Bowden, H. M. (2013). *A phenomenological study of mania and depression*. [Doktora tezi, Durham University]. <http://etheses.dur.ac.uk/9456/>

Colarusso, C. A. (1979). The development of time sense: From birth to object constancy. *The International Journal of Psychoanalysis*, 60(2), 243–251.

Colarusso, C. A., & Nemiroff, R. A. (1979). Some observations and hypotheses about the psychoanalytic theory of adult development. *The International Journal of Psychoanalysis*, 60(1), 59–71.

Cropper, S. J., Little, D. R., Xu, L., Bruno, A. M., & Johnston, A. (2024). Measuring the perception and metacognition of time. *Journal of vision*, 24(3), 5. <https://doi.org/10.1167/jov.24.3.5>

Dapkus M. A. (1985). A thematic analysis of the experience of time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(2), 408–419. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.49.2.408>

Denischik, M. (2015). Temporality in psychosis: Loss of lived time in an alien world. *The Humanistic Psychologist*, 43(2), 148–159. <https://doi.org/10.1080/08873267.2014.991441>

Eldeleklioğlu, J., (2008). Ergenlerin zaman yönetimi becerilerinin kaygı, yaş ve cinsiyet değişkenleri açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 7(3), 656-663.

Fabbri, M., Pizzini, B., Beracci, A., & Martoni, M. (2024). Time consciousness: Silence, mindfulness, and subjective time perception. *Progress in Brain Research*, 287, 191–215. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2024.03.001>

Franz S. Cohn (1957) Time and the ego, *The Psychoanalytic Quarterly* 26(2), 168-189, Doi: 10.1080/21674086.1957.11926054

Fuchs T. (2001). Melancholia as a desynchronization: towards a psychopathology of interpersonal time. *Psychopathology*, 34(4), 179–186. <https://doi.org/10.1159/000049304>

Fuchs, T. (2005a). Implicit and explicit temporality. *Philosophy, Psychiatry, & Psychology*, 12(3), 195-198.

Fuchs, T. (2005b). The phenomenology of body, space and time in depression. *Comprendre* 15, 108-121.

Fuchs T. (2007). Fragmented selves: temporality and identity in borderline personality disorder. *Psychopathology*, 40(6), 379–387. <https://doi.org/10.1159/000106468>

Fuchs, T. (2013). Temporality and psychopathology. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 12(1), 75-104.

Fuchs, T. (2021). Time, the body, and the other in phenomenology and psychopathology. Christian Tewes & Giovanni Stanghellini (Ed), *Time and body: Phenomenological and psychopathological approaches* içinde (12–40). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108776660.002>

Fuchs, T., & Pallagrosi, M. (2018). Phenomenology of temporality and dimensional psychopathology. Massimo Biondi, Massimp Pasquini & Angelo Picardi (Ed.) *Dimensional Psychopathology* içinde (287-300). Springer. Doi:10.1007/978-3-319-78202-7\_10

Fuchs, T., & Van Duppen, Z. (2017). Time and events: on the phenomenology of temporal experience in schizophrenia (ancillary article to EAW domain 2). *Psychopathology*, *50*(1), 68-74.

Goffin, K., & Viera, G. (2024). Emotions in time: The temporal unity of emotion phenomenology. *Mind & Language*, *39*(3), 348–363. <https://doi.org/10.1111/mila.12489>

Gorman, B. S., & Wessman, A. E. (1977). Preface. Bernard S. Gorman & Alden E. Wessman (Ed.), *The personal experience of time* içinde (s. xv-xvi). Plenum Press.

Grisham, E. L., Jones, N. M., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2023). Do past events sow future fears? temporal disintegration, distress, and fear of the future following collective trauma. *Clinical Psychological Science*, *11*(6), 1064-1074. <https://doi.org/10.1177/21677026221119477>

Hartocollis, P. (1975). Time and affect in psychopathology. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, *23*(2), 383–395. <https://doi.org/10.1177/000306517502300208>

Heekerens, J. B., Gross, J. J., Kreibig, S. D., Wingenfeld, K., & Roepke, S. (2023). The temporal dynamics of dissociation: protocol for an ecological momentary assessment and laboratory study in a transdiagnostic sample. *BMC Psychology*, *11*(1), 178. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01209-z>

Kernberg O. F. (2008). The destruction of time in pathological narcissism. *The International Journal of Psycho-analysis*, *89*(2), 299–312. <https://doi.org/10.1111/j.1745-8315.2008.00023.x>

Meissner, W. W. (2007). *Time, self, and psychoanalysis*. Jason Aronson.

Moskalewicz, M., & Schwartz, M. A. (2020a). Temporal experience in mania. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, *19*(2), 291–304. <https://doi.org/10.1007/s11097-018-9564-0>

Moskalewicz, M., & Schwartz, M. A. (2020b). Temporal experience as a core quality in mental disorders. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, *19*(2), 207–216. <https://doi.org/10.1007/s11097-020-09665-3>

Orgel S. (1976). On the experience of time and its dynamics, with special reference to affects. Discussion. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, *24*(2), 377–382. <https://doi.org/10.1177/000306517602400208>

Pearl, J. (2013). A Question of time: Freud in the light of Heidegger's temporality. Amsterdam

Ratcliffe M. (2012). Varieties of temporal experience in depression. *The Journal of Medicine and Philosophy*, *37*(2), 114–138. <https://doi.org/10.1093/jmp/jhs010>

Ricoeur, P. (1991). Narrative identity. *Philosophy Today*, *35*(1), 73–81.

Seligman D. M. H. (2016) Disorders of temporality and the subjective experience of time: unresponsive objects and the vacuity of the future, *Psychoanalytic Dialogues*, *26*(2), 110-128.

Shelley-A. S. (2023). Temporal Subjectivity. *Journal of Posthuman Studies* *7*(1), 80–90. doi: <https://doi.org/10.5325/jpoststud.7.1.0080>

Sky, C. A. (1983). *The relationship between attitudes toward time and psychosocial development* (Yayın No: 303193817) [Doktora Tezi, Pacific Graduate School of Psychology]. ProQuest Dissertations and Theses Global.

Stanghellini, G., Ballerini, M., Fernandez, A. V., Cutting, J., & Mancini, M. (2021). Abnormal body phenomena in persons with major depressive disorder. *Psychopathology*, *54*(4), 203–213. <https://doi.org/10.1159/000514642>

Stanghellini, G., Ballerini, M., Presentza, S., Mancini, M., Raballo, A., Blasi, S., & Cutting, J. (2016). Psychopathology of lived time: Abnormal time experience in persons with schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin*, *42*(1), 45–55. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbv052>

Stanghellini, G., Mancini, M., Fernandez, A. V., Moskalewicz, M., Pompili, M., & Ballerini, M. (2022). Transdiagnostic assessment of temporal experience (TATE) a tool for assessing abnormal time experiences. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, *21*(1), 73–95. <https://doi.org/10.1007/s11097-021-09795-2>

Sterna, A., Moskalewicz, M., Schmidt, P., & Fuchs, T. (2024) The inflexible self and lived time: A phenomenological approach to personality disorders, Konrad Banicki & Peter Zachar (Ed.) *Conceptualizing personality disorder: Perspectives from philosophy and psychological science* içinde (2-19). Cambridge University Press.

Vogel, D. H. V., Krämer, K., Schoofs, T., Kupke, C., & Vogeley, K. (2018). Disturbed experience of time in depression—

Evidence from content analysis. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, Article 66. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00066>

Wallace, M., & Rabin, A.I. (1960). Temporal experience. *Psychological Bulletin*, 57(3), 213–236. doi:10.1037/h0041410

Wyrick, R. A., & Wyrick, L. C. (1977). Time experience during depression. *Archives of General Psychiatry*, 34(12), 1441–1443. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1977.01770240067005>

Yahyaoğlu, R. (2013). *Yaşlanma ve zaman algısı* (Tez No. 408907) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.