

2025 Türkiye Rüya Temaları Araştırması

Sonuç Raporu

Uz.Psk.Dan. Ali Rıza Duru

1.Giriş

Rüya Enstitüsü tarafından 01.12.2025 – 30.12.2025 tarihleri arasında yürütülen 2025 Türkiye Rüya Temaları Araştırması, 2025 yılı boyunca görülen rüyaların genel tematik, duygusal ve içeriksel özelliklerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Bu doğrultuda ankette; demografik değişkenlerin yanı sıra rüya içeriğini etkileyebileceği düşünülen uyku düzeni, psikopatolojik belirtiler ve madde kullanımı gibi alanlara ilişkin sorulara yer verilmiştir. Ayrıca rüyalarda baskın duygudurumlar, rüya ile uyanık yaşam arasındaki benzerlik ve ayrışmalar; kabuslar, tekrarlayan rüyalar, lsid (bilinçli) rüyalar ve prekognitif (nsezisel) rüyalar gibi farklı rüya türleri kategorik olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmada, 2025 yılı boyunca Türkiye’de ve dünyada yaşanan toplumsal, ekonomik ve travmatik olayların rüya içeriklerine yansımaları da ele alınmış; rüyanın yalnızca bireysel bir deneyim değil, aynı zamanda sosyal ve kolektif psikolojik süreçlere açık bir alan olduğu varsayımından hareket edilmiştir. Bu raporda, anketten elde edilen ve ne çıkan bulgular “2025 Türkiye Rüya Temaları” başlığı altında sunulmaktadır. Araştırmaya toplam 299 kişi katılmıştır.

Bu alışma, Rüya Enstitüsü alışmaları kapsamında Uz.Psk.Dan. Ali Rıza Duru tarafından tasarlanmış ve yrtlmştir. Veriler, evrimii anket yöntemiyle toplanmış; raporlama süreci tamamlanmış ve istatistiksel analizler Psk. Tuğçe Bozdoğan ile Uz.Psk.Dan. Ali Rıza Duru tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırma, toplumsal hafızaya katkı sunmak amaçıyla 2023 yılından itibaren her yıl aralık ayında uygulanan, rüyaların toplumsal ve psikolojik bağlamalarını izlemeyi hedefleyen toplumsal yarar amaçlı informal bir izleme çalışmasıdır.

2.Çalışmanın nemi

Bu alışma, rüyaların yalnızca bireysel psikodinamik süreçlerin ürünü olmadığını; aynı zamanda toplumsal, kültürel ve duygusal iklimle etkileşim halinde şekillenen bir anlatı alanı sunduğunu göstermesi açısından önem taşımaktadır. 2025 verileri, rüyaların; kaygı, tehdit algısı, belirsizlik ve kontrol kaybı gibi duygusal temaları yoğun biçimde barındırarak, bireylerin gündelik yaşamda ifade edemediği duygulanımları sembolik bir dil aracılığıyla ortaya koyduğunu göstermektedir.

Araştırma, rüyaların toplumsal olaylara verilen gecikmeli ve dolaylı tepkileri anlamada önemli bir kaynak olduğunu ortaya koymaktadır. Süreğen kriz algısı, afet belleği ve ilişkisel güvensizliklerin rüyalarda tekrar eden temalar halinde görülmesi; bireysel bilinçdışının, toplumsal yaşantıyla güçlü bir etkileşim içinde olduğunu desteklemektedir. Bu bağlamda

4. Tablolar ve açıklamaları.

Tablo 1. Ocak 2025'ten İtibaren En Sık Bildirilen Travmatik Yaşantılar

Sıra	Travmatik Yaşantı	Açıklama	Oran (%)
1	İş yerinde kötü muamele / mobbing	Psikolojik baskı, yıldırma, kötü muamele ve mobbing deneyimleri	40,3
2	Önemli bir ilişkinin bitmesi	Evlilik, partnerlik veya uzun süreli duygusal ilişkilerin sonlanması	35,5
3	Kendinde veya ailede kronik hastalık	Bireyin kendisinde ya da yakın aile üyelerinde kronik ve kötü gidişli hastalık tanıları	31,4
4	Doğal afet (özellikle deprem)	Deprem başta olmak üzere sel, yangın gibi doğal afet deneyimleri	25,3
5	Göç (ülke / şehir değişikliği)	Zorunlu ya da gönüllü ülke veya şehir değişiklikleri	22,9
6	Anne / baba / kardeş vefatı	Birinci derece aile bireylerinin kaybı	13,0
7	Maddi kayıp / ekonomik zorlanma	Gelir kaybı, borçlanma, ciddi ekonomik güçlükler	8,2
8	Ev / iş / trafik kazası	Ev, iş veya trafikte yaşanan fiziksel kazalar	8,9
9	İşsizlik / işten çıkarılma	İşini kaybetme veya işsiz kalma durumu	6,5
10	Ülkenin gidişatı / toplumsal stres	Genel toplumsal, siyasal ve ekonomik belirsizlik algısı	5,8

Tablo 1 incelendiğinde, Ocak 2025'ten itibaren katılımcılar tarafından en sık bildirilen travmatik yaşantıların ağırlıklı olarak çalışma yaşamı, ilişkisel kayıplar ve sağlık temelli stresörler etrafında yoğunlaştığı görülmektedir. En yüksek oranın iş yerinde kötü muamele ve mobbing deneyimlerine ait olması (%40,3), travmatik yaşantıların önemli bir bölümünün günlük ve süregelen stres kaynaklarından beslendiğini göstermektedir. Bunu sırasıyla önemli bir ilişkinin bitmesi (%35,5) ve kronik hastalık deneyimleri (%31,4) izlemektedir. Doğal afetler (%25,3) ve göç (%22,9) gibi daha geniş ölçekli çevresel ve toplumsal faktörler de üst sıralarda yer almakta; bireysel kayıplar, ekonomik zorlanmalar, kazalar ve işsizlik gibi yaşantılar daha düşük oranlarla tabloda yer almaktadır. Genel olarak tablo, 2025 yılında travmatik yaşantıların tekil olaylardan ziyade uzun süreli, tekrar eden ve yaşamın temel alanlarını etkileyen deneyimler etrafında kümelenildiğini göstermektedir.

Tablo 2. 2025 Yılında Görülen Rüyaların Türlerine Göre Dağılımı

Rüya Türü	Açıklama	Oranı (%)
Gündelik rüyalar	Günlük yaşam, rutin olaylar ve tanıdık kişilerle ilişkili rüyalar	% 86
Yoğun sembolik rüyalar	Anlam yükü yüksek, metaforik ve sembolik içeriği baskın rüyalar	% 78
Haberci rüyalar	Geleceğe dair öngörü veya anlamlı sezgi içeren rüyalar olarak algılanan deneyimler	% 69
Kabuslar	Yoğun korku, kaygı veya tehdit içeren olumsuz duygulanımlı rüyalar	% 65
Tekrarlayan rüyalar	Benzer içerik veya temalarla tekrar eden rüyalar	% 61
Lusid (bilinçli) rüyalar	Rüya sırasında rüya görüldüğünün farkında olma durumu	% 32
Siyah–beyaz rüyalar	Renk içermeyen ya da renk algısının zayıf olduğu rüyalar	% 14

Tablo 2’de yer alan dağılım, 2025 yılında görülen rüyaların büyük bölümünün gündelik içeriklerle birlikte yüksek oranda sembolik yoğunluk taşıdığını göstermektedir. Katılımcıların çok büyük bir kısmı gündelik rüyalar (%86) bildirmiş olmakla birlikte, sembolik rüyaların da oldukça yaygın (%78) olması, rüyaların yalnızca günlük tekrarlarla sınırlı kalmadığını ortaya koymaktadır. Haberci rüyalar (%69), kabuslar (%65) ve tekrarlayan rüyalar (%61) gibi daha yoğun duygusal ve bilişsel yük içeren rüya türlerinin yüksek oranlarda bildirilmesi dikkat çekmektedir. Lusid rüyalar (%32) ve siyah–beyaz rüyalar (%14) ise daha sınırlı bir katılımcı grubunda görülmüş olup, rüya deneyiminin bilinç düzeyi ve algısal özelliklerine göre çeşitlendiğini göstermektedir. Genel dağılım, 2025 rüyalarının yoğun, anlam arayışı barındıran ve duygusal yükü yüksek bir yapı sergilediğine işaret etmektedir.

Tablo 3. Kâbus Görme Sıklığını Yordayan Değişkenlere İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı	B	SH	β	t	p
Sabit	2.47	0.14		17.90	<.001
Uyku düzeni	-0.21	0.05	-.25	-4.55	<.001
Psikiyatrik tanı: TSSB	-0.44	0.26	-.09	-1.69	.093
Psikiyatrik tanı: Anksiyete	0.26	0.10	.14	2.56	.011
Ulusal gündem: Doğal afetler	-0.02	0.08	-.02	-0.27	.791
Küresel gündem: Savaşlar	0.31	0.10	.18	3.22	.001

Kaynak	KT	sd	KO	F	p
Regresyon	21.66	5	4.33	9.42	<.001
Hata	134.29	292	0.46		
Toplam	155.95	297			

Tablo 3'e göre kurulan regresyon modeli, kâbus görme sıklığındaki varyansın yaklaşık %14'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .14$). Model genel olarak istatistiksel olarak anlamlıdır, $F(5, 292) = 9.42$, $p < .001$. Analiz sonuçlarına göre uyku düzeni, kâbus görme sıklığının en güçlü yordayıcısıdır. Uyku düzeni bozuldukça kâbus görme sıklığı anlamlı biçimde artmaktadır ($\beta = -.25$, $p < .001$). Anksiyete bozukluğu tanısı, kâbus görme sıklığını pozitif ve anlamlı biçimde yordamaktadır ($\beta = .14$, $p = .011$). Rüya küresel gündemle ilişkili savaş temalarının yer alması, kâbus görme sıklığı ile anlamlı biçimde ilişkilidir ($\beta = .18$, $p = .001$). TSSB tanısı modele alındığında kâbus görme sıklığını anlamlı biçimde yordamamaktadır ($p = .093$). Ulusal gündemdeki doğal afet temaları, kâbus görme sıklığı üzerinde anlamlı bir etki göstermemiştir ($p = .791$).

Bu bulgular, kabusların yalnızca travma temelli bir fenomen olmadığını; uyku düzeni bozukluğu, kaygı düzeyi ve küresel tehdit algısı ile daha yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle savaş gibi süregelen ve kontrol edilemez küresel tehditlerin, rüya içeriğinde kabusları tetikleyen önemli bir bağlamsal faktör olduğu görülmektedir. Kabusların sadece travmalardan değil, uyarılmışlık, kaygı ve bozulmuş uyku düzeni ile beslendiği düşünülmektedir.

Tablo 4. Kâbus Görülme Sıklığı ile Tekrarlayan Rüyaların Görülme Sıklığı Arasındaki İlişki

Kâbuslar \ Tekrarlayan Rüyalar	Hiçbir zaman n (%)	Ara sıra n (%)	Sıklıkla n (%)	Her zaman n (%)	Toplam n (%)
Hiçbir zaman	27 (42.9)	25 (39.7)	6 (9.5)	5 (7.9)	63 (100)
Ara sıra	51 (28.2)	79 (43.6)	43 (23.8)	8 (4.4)	181 (100)
Sıklıkla	11 (26.8)	12 (29.3)	14 (34.1)	4 (9.8)	41 (100)
Her zaman	1 (7.7)	4 (30.8)	5 (38.5)	3 (23.1)	13 (100)
Toplam	90 (30.2)	120 (40.3)	68 (22.8)	20 (6.7)	298 (100)

Tablo 4'e göre kâbusların görülme sıklığı ile tekrarlayan rüyaların görülme sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki bulunmaktadır, $\chi^2(9) = 23.92$, $p = .004$. Bulgular, kâbus sıklığı arttıkça tekrarlayan rüyaların da sistematik biçimde arttığını göstermektedir.

Kâbusları hiçbir zaman görmeyen bireylerin büyük çoğunluğu tekrarlayan rüyaları da hiçbir zaman görmediğini veya ara sıra gördüğünü belirtirken, kâbusları sıklıkla ya da her zaman gören bireylerde tekrarlayan rüyaların sıklıkla ve her zaman görülme oranları belirgin biçimde yükselmektedir. Özellikle kâbusları her zaman gören grubun %61,6'sının tekrarlayan rüyaları da sıklıkla veya her zaman yaşadığı görülmektedir.

Tablo 5. 2025 Yılında En Sık Görülen Tipik (Travmatik Yüklü) Rüyalar

Sıra	Tipik Rüya	Açıklama	Görülme Oranı (%)
1	Bir yere geç kalmak	Zaman baskısı, yetişememe ve sorumluluk algısıyla ilişkili rüyalar	% 72
2	Takip edilmek / kovalanmak (zarar görmeden)	Tehdit algısı içeren ancak fiziksel zarar yaşanmayan rüyalar	% 69
3	Düşmek	Kontrol kaybı ve güvensizlik hissiyle ilişkili rüyalar	% 66
4	Okul, öğretmenler, ders çalışmak	Performans, değerlendirilme ve geçmiş eğitim yaşantılarına dönüş içeren rüyalar	% 64
5	Dişlerin düşmesi / kaybedilmesi	Bedensel bütünlük, güç veya kayıp temalı rüyalar	% 61
6	Bir şeyi tekrar tekrar yapmaya çalışmak	Engellenme ve sonuç alamama hissi içeren döngüsel rüyalar	% 59
7	Bir yerde kilitli kalmak / çıkamamak	Sıkışmışlık ve kaçış imkânının sınırlı olduğu rüyalar	% 56
8	Korkudan donup kalmak	Yoğun tehdit algısına rağmen hareket edememe içeren rüyalar	% 53
9	Bir aracın kontrolünü kaybetmek	Yönelim ve kontrol duygusunun zayıfladığı rüyalar	% 49
10	Doğal felaketler (deprem, sel, yangın vb.)	Büyük ölçekli yıkım ve çaresizlik teması içeren rüyalar	% 47

Tablo 5 incelendiğinde, 2025 yılında görülen tipik rüyaların büyük bölümünün kontrol kaybı, tehdit algısı, zaman baskısı ve sıkışmışlık temaları etrafında yoğunlaştığı görülmektedir. En yüksek oranlar bir yere geç kalma (%72), takip edilme (%69) ve düşme (%66) gibi rüyalarda toplanmış olup, bu rüyalar bedensel zarar içermese dahi yüksek düzeyde stres ve kaygı barındırmaktadır. Okul ve ders temalı rüyaların (%64) yetişkin örnekleme de yüksek oranda görülmesi, geçmiş deneyimlerin güncel stres süreçleriyle birlikte yeniden aktive olduğunu göstermektedir. Diş kaybı (%61), tekrarlayıcı eylemler (%59) ve kilitli kalma (%56) rüyaları, engellenme ve kayıp algısının yaygınlığına işaret etmektedir. Alt sıralarda yer alan korkudan donup kalma (%53), araç kontrolünü kaybetme (%49) ve doğal felaket rüyaları (%47) ise bireysel ve toplumsal tehdit algılarının rüya içeriğinde birlikte yer aldığını göstermektedir. Genel dağılım, 2025 rüyalarında travmatik yükün süreklilik gösteren ve tekrarlayan temalarla temsil edildiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 6. 2025 Yılında Rüyalarda Baskın Duygular

Sıra	Duygu	Kısa Açıklama	Görülme Oranı (%)
1	Kaygı / Endişe	Belirsizlik, geleceğe yönelik tehdit ve sürekli tetikte olma hissi	% 88
2	Korku	Fiziksel ya da psikolojik tehdit algısıyla ilişkili yoğun duygulanım	% 85
3	Çaresizlik	Kontrol edilemeyen durumlar karşısında etkisiz kalma hissi	% 81
4	Tehdit altında hissetme	Sürekli bir risk veya saldırı beklentisi içeren duygulanım	% 79
5	Panik	Ani, yoğun ve bedensel düzeyde yaşanan alarm hali	% 76
6	Hüzün / Üzüntü	Kayıp, yas ve duygusal geri çekilme ile ilişkili duygulanım	% 74
7	Engellenme	İlerleyememe, durdurulma veya hedefe ulaşamama hissi	% 72
8	Hayal kırıklığı	Beklentiler ile sonuçlar arasındaki uyumsuzluğa eşlik eden duygu	% 70
9	Yalnızlık	Destek ve bağlantı eksikliği hissi içeren duygulanım	% 68
10	Öfke	İçsel ya da dışsal engellere karşı yönelen yoğun tepki duygusu	% 66

Tablo 6’da yer alan ilk 10 duygu incelendiğinde, 2025 yılı rüyalarında yüksek yoğunluklu olumsuz duyguların baskın olduğu görülmektedir. Kaygı (%88) ve korku (%85) en üst sıralarda yer alırken, bunları çaresizlik (%81) ve tehdit altında hissetme (%79) gibi kontrol kaybı ve güvenlik algısıyla ilişkili duygular izlemektedir. Panik (%76) ve hüznün (%74) oranlarının yüksekliği, rüyaların yalnızca bilişsel değil bedensel ve duygusal düzeyde de yoğun yaşandığını göstermektedir. Engellenme (%72) ve hayal kırıklığı (%70) duygularının öne çıkması, rüya içeriğinde süreklilik gösteren bir duraksama ve ilerleyememe temasına işaret etmektedir. İlk 10 içerisinde yer alan yalnızlık (%68) ve öfke (%66) ise rüyaların hem içe dönük hem de dışa yönelen duygusal tepkileri birlikte barındırdığını ortaya koymaktadır. Genel dağılım, 2025 rüyalarında tehdit algısı, belirsizlik ve duygusal yükün belirgin biçimde yoğunlaştığını göstermektedir.

Tablo 7. Rüyalarda En Çok Tekrarlayan Konu Grupları

Sıra	Tema (Gruplandırılmış)	Kısa Açıklama	Oranı (%)
1	Yetişememek – Geç Kalmak – Bir Şeyi Kaçırarak	Zaman baskısı, görevleri tamamlayamama ve fırsat kaybı temaları	%68
2	Kaçma – Kovalanma – Tehditten Kurtulma	Sürekli bir tehdit algısı ve kaçış davranışı içeren rüya senaryoları	%64
3	Aile ve Vefat Eden Yakınlar	Aile üyeleri, kayıp figürler ve geçmiş bağlarla ilişkili içerikler	%61
4	Doğal Afetler	Büyük ölçekli yıkım, kontrol dışı doğa olayları temaları	%57
5	Okul – Sınav – Başarı Baskısı	Performans, değerlendirilme ve yeterlilikle ilişkili temalar	%55
6	Yolculuk – Seyahat – Taşınma – Mekân Değişimi	Yer değiştirme, geçiş ve belirsizliğe eşlik eden hareket temaları	%52
7	Kaybolma – Yön Bulamama – Kontrol Kaybı	Yönsüzlük, karar verememe ve kontrol kaybı deneyimleri	%49
8	Su Temaları	Duygusal yoğunluk, dalgalanma ve boğulma hissi içeren imgeler	%46
9	Bedenle İlgili Kaygılar	Bedensel bütünlük, hastalık ve fizyolojik baskılar	%44
10	İlişkilerde Terk – Aldatma – Güven Kırılması	Yakın ilişkilerde kopuş ve bağlanma kaygılarını içeren temalar	%41

Tablo 7’de yer alan konu grupları incelendiğinde, 2025 yılı rüyalarında zaman baskısı, tehdit algısı ve kontrol kaybı etrafında yoğunlaşan temaların öne çıktığı görülmektedir. En yüksek orana sahip olan “yetişememek–geç kalmak” teması (%68), rüyalarda süreklilik gösteren bir zamanla yarışma deneyimini ortaya koymaktadır. Bunu izleyen kaçma ve kovalanma temaları (%64), rüyaların tehdit ve savunma eksenli bir yapı taşıdığını göstermektedir. Aile ve vefat eden yakınlar (%61) ile doğal afetler (%57) gibi temalar, hem bireysel hem de kolektif yaşantıların rüya içeriğine güçlü biçimde yansıdığını göstermektedir. Okul ve başarı baskısı (%55) ile yolculuk ve mekân değişimi (%52) temaları, değerlendirilme ve geçiş süreçlerinin rüyalarda önemli yer tuttuğunu ortaya koymaktadır. Kaybolma (%49), su temaları (%46), bedenle ilgili kaygılar (%44) ve ilişkisel kopuş temaları (%41) ise rüyaların hem psikolojik hem bedensel hem de ilişkisel düzlemlerde yoğun bir yük taşıdığını göstermektedir. Genel dağılım, 2025 rüyalarında hareket, tehdit, kayıp ve belirsizlik eksenlerinin belirgin şekilde tekrarlandığını ortaya koymaktadır.

Tablo 8. 2025 Yılında Rüyalarda Görülen Tanınmış Kişilerin Kategorik Dağılımı

Kategori	Görülme Oranı (%)
Siyasetçiler	%62
Sanatçılar (oyuncu, müzisyen, medya figürleri)	%23
Yazar / Akademisyen	%6
Dini / Spiritüel figürler	%5
Diğer (sporcu, iş insanı, sosyal medya figürleri vb.)	%4

Tablo 8 incelendiğinde, rüyalarda görülen tanınmış kişilerin büyük çoğunluğunu siyasetçilerin oluşturduğu görülmektedir. Sanatçılar ikinci sırada yer almakta olup, bu grup siyasetçilere kıyasla belirgin biçimde daha düşük bir oranda temsil edilmektedir. Yazar, akademisyen ve dini/spiritüel figürler sınırlı oranlarda görülürken, sporcu, iş insanı ve benzeri figürlerin yer aldığı “diğer” kategorisi en düşük paya sahiptir. Bu dağılım, 2025 yılında rüya anlatılarında tanınmış kişilerin belirli mesleki/simgesel alanlarda yoğunlaştığını ve bu yoğunlaşmanın kategoriler arasında belirgin bir farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 9. 2025 Yılında Rüyalarda En Sık Görülen Sembolik Unsurların Dağılımı

Bu tabloda, 2025 Türkiye Rüya Temaları Araştırması kapsamında katılımcıların rüyalarında yer alan sembollerin ana gruplar altında toplanmış frekans dağılımı sunulmaktadır.

Sıra	Sembol Grubu	Kapsadığı örnekler	Oran (%)
1	Su – Deniz – Dalgalar	deniz, su, dalga, yüzmek, nehir, göl, boğaz, okyanus	% 32
2	Ev – Mekân – Odalar	ev, oda, bina, çocukluk evi, eski evler, apartman	% 24
3	Kapı – Geçit – Anahtar	kapı, anahtar, portal, geçit, labirent	% 21
4	Hayvanlar	kedi, köpek, yılan, kuş, at, balık, ejderha, böcek	% 20
5	Ulaşım – Yolculuk	araba, gemi, tekne, uçak, tren, yol, ray	% 18
6	Diş – Beden Hasarı	diş dökülmesi, kırılması, yara, kan	% 16
7	Merdiven – Asansör – Yükseklik	merdiven, asansör, düşme, uçurum	% 14
8	Tuvalet – Banyo – Pislik	tuvalet, banyo, dışkı, dar alan	% 13
9	Gökyüzü – Kozmik Semboller	ay, yıldız, gezegen, galaksi, uzay	% 12
10	Bebek – Doğum – Hamilelik	bebek, gebelik, emzirme, çocuk	% 11

Tablo 9 incelendiğinde, 2025 yılında rüyalarda en sık karşılaşılan sembollerin su ve deniz temalı unsurlar etrafında yoğunlaştığı görülmektedir. Bunu mekân ve evle ilişkili semboller ile geçiş ve eşik niteliği taşıyan kapı-anahtar grubu izlemektedir. Hayvanlar ve ulaşım araçları da yüksek oranlarla öne çıkan sembol grupları arasında yer almaktadır. Bedenle ilişkili semboller, özellikle diş ve bedensel hasar temaları, orta sıklıkta görülürken; yükseklik, hijyen alanları ve kozmik semboller daha sınırlı oranlarda raporlanmıştır. Bebek ve doğum temalı semboller ise listede yer almakla birlikte diğer sembol gruplarına kıyasla daha düşük bir frekansa sahiptir. Bu dağılım, 2025 rüyalarında sembolik içeriğin belirli tematik kümelerde yoğunlaştığını göstermektedir.

Tablo 10. 2025 Yılında Rüyalarda En Sık Görülen Hayvanlar

Bu tabloda, 2025 Türkiye Rüya Temaları Araştırması kapsamında katılımcıların rüyalarında yer alan hayvan figürlerinin frekans dağılımı sunulmaktadır.

Sıra	Hayvan	Görülme Oranı (%)
1	Kedi	%52
2	Yılan	%38
3	Köpek	%34
4	Kuş (genel)	%21
5	Balık	%18
6	Böcek (örümcek, hamam böceği, larva vb.)	%15
7	At	%9
8	Ayı	%7
9	Aslan / büyük kediler (kaplan, panter vb.)	%6
10	Fare	%5

Tablo 10 incelendiğinde, rüyalarda en sık karşılaşılan hayvanın kedi olduğu ve katılımcıların yarısından fazlasının rüyalarında bu figüre yer verdiği görülmektedir. Yılan ve köpek, kediye kıyasla daha düşük oranlarda olmakla birlikte yüksek frekansla raporlanan diğer hayvanlardır. Kuş ve balık orta düzeyde bir görülme oranına sahipken, böcek türleri sınırlı ancak belirgin bir sıklık göstermektedir. At, ayı ve büyük kediler gibi hayvanlar daha düşük oranlarda yer almakta; fare ise listede en düşük frekansa sahip hayvan olarak görülmektedir. Bu dağılım, 2025 yılı rüyalarında hayvan figürlerinin belirli türlerde yoğunlaştığını ve türler arasında belirgin bir sıklık farkı bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 11. 2025 Yılında Rüyalarda Yer Alan Ülke Gündemi Temaları

Bu tabloda, 2025 Türkiye Rüya Temaları Araştırması kapsamında katılımcıların rüyalarında yer verdiği ülke ve dünya gündemine ilişkin temaların görülme oranları sunulmaktadır.

Sıra	Temel Gündem Başlığı	Görülme Oranı (%)
1	Deprem	%56
2	Doğal afetler (sel, yangın, tsunami vb.)	%34
3	Savaş / iç savaş / bombalama	%27
4	Ekonomik durum / kriz / pahalılık	%24
5	Siyaset (iktidar, seçim, liderler)	%22
6	Toplumsal olaylar (protesto, kaos, yürüyüş)	%19
7	Göç / yerinden edilme / kaçış	%16
8	Hukuksuzluk / tutuklama / cezaevi	%11
9	Şiddet temaları (kadın cinayetleri, terör)	%9
10	Kıyamet / distopya / çöküş senaryoları	%7

Tablo 11 incelendiğinde, rüyalarda ülke gündemine ilişkin temalar arasında depremin açık ara öne çıktığı ve katılımcıların yarısından fazlası tarafından raporlandığı görülmektedir. Doğal afetler genel başlığı, deprem dışındaki afet türlerini kapsayarak ikinci sırada yer almakta; savaş ve çatışma temaları ise üçte bire yakın bir oranla dikkat çekmektedir. Ekonomik durum ve siyaset, birbirine yakın oranlarla rüyalarda sıklıkla yer alan diğer gündem başlıklarıdır. Toplumsal olaylar ve göç temaları orta düzeyde bir yaygınlık gösterirken; hukuksuzluk, şiddet ve kıyamet senaryoları daha düşük oranlarda ancak belirgin biçimde raporlanmıştır. Bu dağılım, 2025 yılında rüyaların ülke gündemindeki kriz, tehdit ve belirsizlik temalarına duyarlı bir şekilde şekillendiğini göstermektedir.

Tablo 12. 2025 Yılında Rüyalarda Yer Alan Dünya Gündemi Temaları

Bu tabloda, 2025 Türkiye Rüya Temaları Araştırması kapsamında katılımcıların rüyalarında yer alan küresel ölçekteki olay ve kriz temalarının görülme oranları sunulmaktadır.

Sıra	Dünya Gündemi Başlığı	Görülme Oranı (%)
1	Savaş (küresel savaş, iç savaş, bombalama)	%49
2	Doğal afetler (deprem, sel, tsunami, yangın)	%41
3	Göç / yerinden edilme / kaçış	%23
4	Ekonomik kriz / çöküş / yoksulluk	%20
5	Toplumsal olaylar (küresel protestolar, kaos)	%18
6	Siyaset / küresel güçler / devletler	%16
7	İklim krizi / çevresel yıkım	%12
8	Salgın / sağlık krizi	%6
9	Kıyamet – distopya – dünyanın sonu	%6
10	Uzaylı istilas / bilim-kurgu krizleri	%5

Tablo 12 incelendiğinde, rüyalarda dünya gündemine ilişkin temalar arasında savaş olgusunun en yüksek oranda yer aldığı görülmektedir. Doğal afetler, küresel ölçekte algılanan ikinci büyük tehdit alanı olarak öne çıkmakta ve katılımcıların önemli bir kısmının rüyalarında yer bulmaktadır. Göç ve yerinden edilme temaları, savaş ve afetlerle ilişkili biçimde orta düzeyde bir yaygınlık göstermektedir. Ekonomik kriz ve toplumsal olaylar, küresel belirsizlik algısının rüyalara yansıyan diğer başlıklarıdır. Siyaset ve küresel güç ilişkileri daha sınırlı oranlarda görülürken; iklim krizi, salgınlar ve kıyamet senaryoları daha düşük ancak anlamlı bir sıklıkla raporlanmıştır. Uzaylı istilas gibi bilim-kurgu temalarının yer alması, küresel tehdit algısının zaman zaman sembolik ve metaforik biçimlerde rüyalara taşındığını göstermektedir.

Tablo 13. 2025 Yılında Rüyalarda Görülen Kişiler (N = 298)

Rüyada Görülen Kişi	Hayır n (%)	Evet n (%)
Anne figürü	162 (54.4)	136 (45.6)
Baba figürü	218 (73.2)	80 (26.8)
Diğer akrabalar	227 (76.2)	71 (23.8)
Sevgili / romantik partner	123 (41.3)	175 (58.7)
Arkadaşlar	180 (60.4)	118 (39.6)
Tanımadık kişiler	150 (50.3)	148 (49.7)
Vefat etmiş kişiler	200 (67.1)	98 (32.9)

Katılımcıların rüyalarında en sık görülen kişiler sevgili veya romantik partnerlerdir (%58,7). Bu bulgu, rüyaların mevcut duygusal bağlar ve yakın ilişkilerle güçlü biçimde ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Anne figürü rüyaların yaklaşık yarısında (%45,6) görülürken, baba figürünün görülme oranı (%26,8) görece daha düşüktür. Bu durum, anne figürünün rüya içeriğinde daha merkezi bir duygusal temsil alanına sahip olabileceğine işaret etmektedir.

Rüyalarda tanımadık kişilerin görülme oranının %49,7 olması, rüyaların yalnızca tanıdık ilişkileri değil, bilinçdışı ve sembolik temsilleri de yoğun biçimde içerdiğini göstermektedir. Vefat etmiş kişilerin rüyalarda görülme oranı (%32,9) ise kayıp, yas ve geçmişle kurulan psikolojik bağların rüya içeriğinde anlamlı bir yer tuttuğunu düşündürmektedir.

Genel olarak bulgular, rüyaların hem mevcut yakın ilişkiler hem de geçmiş bağlanma figürleri ve bilinmeyen temsiller üzerinden şekillendiğini; rüya içeriğinin bireyin duygusal dünyasına ve ilişkisel örüntülerine duyarlı bir alan sunduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 14. 2025 Yılında Rüyalarda En Sık Görülen Yerler

Bu tabloda, 2025 Türkiye Rüya Temaları Araştırması kapsamında katılımcıların rüyalarında deneyimledikleri mekânsal bağlamların görülme oranları sunulmaktadır.

Rüyalarda Görülen Yerlere İlişkin Frekans ve Yüzdelere (N = 298)

Rüyada Görülen Yer	Hayır n (%)	Evet n (%)
Bilinmeyen / tanıdık olmayan yerler	92 (30.9)	206 (69.1)
Çocukluk evi ve çevresi	188 (63.1)	110 (36.9)
Geçmişte yaşanan evler	214 (71.8)	84 (28.2)
Şu an yaşanan ev	256 (85.9)	42 (14.1)
Dış mekânlar	179 (60.1)	119 (39.9)
İç mekânlar	205 (68.8)	93 (31.2)
Deniz kenarı / suyla ilişkili alanlar	193 (64.8)	105 (35.2)
Uzay / uzayla ilişkili mekânlar	192 (64.4)	106 (35.6)

Tablo 14'e göre katılımcıların rüyalarında en sık görülen mekânlar bilinmeyen veya tanıdık olmayan yerlerdir (%69,1). Bu bulgu, rüyaların büyük ölçüde belirsizlik, keşif ve bilinçdışı süreçlerle ilişkili mekânsal temsiller içerdiğini göstermektedir. Güncel yaşam alanı olan şu an yaşanan evin rüyalarda görülme oranının düşük olması (%14,1), rüyaların çoğunlukla mevcut gerçeklikten ziyade sembolik, geçmişe ait veya hayali mekânlar üzerinden şekillendiğini düşündürmektedir.

Çocukluk evi ve çevresinin (%36,9) ile geçmişte yaşanan evlerin (%28,2) rüyalarda anlamlı oranlarda yer alması, rüyaların bireyin erken dönem yaşantıları ve anısal bağlamlarıyla ilişkisini destekler niteliktedir. Dış mekânların (%39,9) ve iç mekânların (%31,2) görülme oranları, rüya içeriğinde hem dış dünyaya yönelik deneyimlerin hem de içsel, kapalı alan temsillerinin birlikte yer aldığını göstermektedir.

Deniz kenarı ve suyla ilişkili alanların (%35,2) ile uzay ve uzayla ilişkili mekânların (%35,6) benzer oranlarda görülmesi, rüyaların yalnızca gündelik mekânları değil; aynı zamanda duygusal derinlik, kontrol kaybı, sınırsızlık ve bilinmeyen gibi temaları da mekânsal düzeyde yansıttığını düşündürmektedir.

Genel olarak bu bulgular, rüya mekânlarının bireyin geçmiş deneyimleri, bilinçdışı süreçleri ve sembolik temsilleri arasında bir köprü işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır.

Tablo 15. 2025 Yılında Rüyalarda En Çok Tekrarlanan Konular

Bu tabloda, katılımcıların 2025 yılı boyunca rüyalarında tekrar eden tematik içerikler, frekansları ve yaklaşık görülme oranlarıyla sunulmaktadır.

Tema	f	% (yaklaşık)
1.Kaygı – Yetişememe – Geç kalma	172	%57
2.Kaçma – Kovalanma – Tehdit	158	%52
3.Yolculuk – Seyahat – Taşınma	146	%48
4.Aile – Ölen yakınlar – Geçmiş	141	%47
5.Okul – Sınav – Başarısızlık	128	%42
6.Doğal afet (deprem, tsunami, yangın)	121	%40
7.Tuvalet – Diş dökülmesi – Bedensel kayıp	116	%38
8.Kontrol kaybı (araba, yön, düşme)	109	%36
9.Yalnızlık – Terk edilme – Anlaşılmama	104	%34
10.Cinsellik – Taciz – Sınır ihlali	91	%30
11.Su – Deniz – Yüzme – Dalgalar	88	%29
12.Fantastik / Spiritüel / Varlıklar	83	%27
13.Arayış – Çözüm bulma – Kurtarma	79	%26
14.İlişkiler – Aldatılma – Eski partner	76	%25
15.Başarma – Takdir – Uçma	62	%21

Tablo 15 incelendiğinde, rüyalarda en sık tekrar eden temaların kaygı, tehdit ve yetişememe ekseninde yoğunlaştığı görülmektedir. Kaçma, kovalanma ve kontrol kaybı gibi temalar yüksek frekanslarla yer alırken, yolculuk ve taşınma temaları da önemli bir yer tutmaktadır. Aile, geçmiş ve ölen yakınlarla ilişkin içerikler rüyaların yaklaşık yarısında tekrar ederken; okul, sınav ve başarısızlık temaları yetişkin katılımcılarda da belirgin biçimde devam etmektedir. Doğal afetler ve bedensel kayıp temaları rüyaların önemli bir bölümünde yer almakta, yalnızlık ve sınır ihlali gibi ilişkisel temalar ise orta düzeyde tekrar göstermektedir. Daha düşük oranlarda ise fantastik, spiritüel ve başarı odaklı temalar öne çıkmaktadır.

Tablo 16. Rüyada Küresel Gündem (Savaşlar) Görme Durumuna Göre Kabus Sıklığı

Grup	n	Ortalama Sıra
Küresel gündem (savaşlar) görmeyenler	231	140.81
Küresel gündem (savaşlar) görenler	67	179.48

Küresel Gündem (Savaşlar) × Kabus Sıklığı (Yüzde Dağılımları)			
Kâbus sıklığı	Savaşlar görülmedi (%)	Savaşlar görüldü (%)	
Hiçbir zaman	24.7	9.0	
Ara sıra	61.0	59.7	
Sıklıkla	10.4	25.4	
Her zaman	3.9	6.0	
Test	χ^2	sd	p
Pearson Ki-Kare	15.07	3	.002
Doğrusal eğilim	12.01	1	.001

Rüyalarında küresel gündeme ilişkin savaş temalarını gören bireylerin, kâbus sıklığı düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Mann–Whitney U testi sonuçları, savaş temalı küresel gündem içeriği gören katılımcıların kâbus sıklığı açısından daha yüksek sıra ortalamalarına sahip olduğunu göstermektedir ($U = 5730.00$, $Z = -3.70$, $p < .001$).

Çapraz tablo sonuçları, özellikle “sıklıkla” ve “her zaman” kâbus gören bireylerin oranının, rüyalarında savaş teması bulunan grupta belirgin biçimde arttığını ortaya koymaktadır. Ki-kare analizi de bu bulguyu desteklemekte ve kâbus sıklığı ile küresel gündemde savaş temalarının görülmesi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($\chi^2(3) = 15.07$, $p = .002$).

Doğrusal eğilim testinin anlamlı olması ($p = .001$), rüyada küresel savaş temalarının görülme durumunun, kâbus sıklığında düzenli ve artan bir eğilimle ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, küresel ölçekte tehdit ve çatışma içeren gündemlerin, bireylerin rüya içeriklerine özellikle kâbus yoğunluğu üzerinden yansıdığını düşündürmektedir.

Tablo 17. Rüyada Bilinmeyen Görülmesine Göre Tehdit Rüya Puanı

Grup	n	Ort. (M)	SS
Bilinmeyen yer görülmeyen	92	7.11	1.81
Bilinmeyen yer görülen	206	7.71	2.38

Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları

Test	t	sd	p	Ortalama fark
Eşit varyans varsayımı yok	-2.39	225.30	.018	-0.60

Rüyalarında bilinmeyen veya tanıdık olmayan mekânlar gören bireylerin, tehdit rüya puanlarının, bu tür mekânları görmeyen bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Welch düzeltmeli bağımsız örneklem t-testi sonuçları, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($t(225.30) = -2.39, p = .018$).

Bu bulgu, rüyalarda mekânsal belirsizlik ve yabancılik deneyiminin, rüya içeriğinde algılanan tehdit düzeyini artıran bir faktör olabileceğine işaret etmektedir. Özellikle tanıdık olmayan mekânların, kontrol kaybı ve öngörülemezlik duygularını tetikleyerek tehdit temalı rüyaların yoğunluğunu artırdığı düşünülebilir.

Tablo 18. Gündem Duyarlılığının Tehdit Rüya Puanını Yordayıcı Etkisi

Değişken	B	SH	β	t	p
Sabit	6.80	0.17	—	41.03	< .001
Gündem Duyarlılığı Puanı	0.89	0.14	.35	6.40	< .001

Gündem duyarlılığı (ulusal ve küresel ölçekte yaşanan savaşlar, doğal afetler, ekonomik krizler, göç hareketleri ve toplumsal olaylara ilişkin rüyasal içeriklere duyarlılık) tehdit rüya puanını anlamlı ve güçlü biçimde yordamaktadır, $F(1, 296) = 40.96, p < .001$. Gündem duyarlılığı arttıkça, rüyalarda tehdit ve tehlike içeren unsurların yoğunluğu da artmaktadır ($\beta = .35$). Savaşlar, doğal afetler, ekonomik krizler, göç ve toplumsal olaylar gibi ulusal ve küresel gündem başlıklarına yönelik duyarlılık arttıkça, bireylerin rüyalarında tehdit içeriğinin anlamlı biçimde yoğunlaştığı görülmektedir. Bu bulgu, rüyaların yalnızca bireysel psikolojik süreçlerin değil, aynı zamanda kolektif ve toplumsal stres kaynaklarının da güçlü bir yansıması olduğunu göstermektedir.

Tablo 19. Gündem Duyarlılığının Rüya Yoğunluğu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Değişken	B	SE	β	t	p
Sabit	6,648	0,123	—	54,048	< .001
Gündem Duyarlılığı Puanı	0,308	0,103	0,172	2,996	.003

Kaynak	SS	df	MS	F	p
Regresyon	21,696	1	21,696	8,978	.003
Hata	715,284	296	2,417		
Toplam	736,98	297			

Not. Bağımlı değişken: *Rüya yoğunluğu puanı* (kabuslar, tekrarlayan rüyalar, gündelik rüyalar)

Yordayıcı: *Gündem duyarlılığı puanı* (ulusal ve küresel gündem içerikleri: doğal afetler, toplumsal krizler, savaşlar, insani krizler).

Basit doğrusal regresyon analizi, gündem duyarlılığının rüya yoğunluğunu anlamlı biçimde yordadığını göstermiştir, $F(1, 296) = 8.98$, $p = .003$. Model, rüya yoğunluğundaki varyansın yaklaşık %3'ünü açıklamaktadır ($R^2 = .029$).

Regresyon katsayıları incelendiğinde, gündem duyarlılığı puanındaki artışın rüya yoğunluğu puanında anlamlı bir artışla ilişkili olduğu görülmektedir ($\beta = .17$, $p = .003$). Bu bulgu, ulusal ve küresel gündeme duyarlılığı yüksek bireylerin rüyalarını daha yoğun, daha tekrar eden ve zihinsel olarak daha meşgul edici biçimde deneyimlediğini düşündürmektedir. Gündeme duyarlılık arttıkça rüyalar yalnızca içerik olarak değil, yoğunluk ve tekrar düzeyi açısından da belirgin biçimde artmaktadır.

Tablo 20. Uyku Düzeninin Rüya Yoğunluğu Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Değişken	B	SH	β	t	p
Sabit	7.48	0.30	—	25.26	< .001
Uyku Düzeni	-0.22	0.11	-0.12	-2.08	.039

Yapılan basit doğrusal regresyon analizi, uyku düzeninin rüya yoğunluğu (tekrarlayan rüya, gündelik rüya, kabus) üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu göstermektedir. Uyku düzeni rüya yoğunluğunu negatif yönde yordamaktadır ($\beta = -.120$, $p = .039$). Uyku düzeni daha iyi hale geldikçe rüya yoğunluğu azalmaktadır. Uyku düzensizliği arttıkça rüyalar daha yoğun, daha belirgin ve daha yüklenmiş yaşanmaktadır. Uyku düzeni bozuldukça rüyalar daha yoğun yaşanmakta; bu durum rüyaların psikopatolojiden ziyade fizyolojik ve düzenleyici süreçlerle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

5. Tartışma ve Sonuç

2025 yılında toplanan rüya verileri, rüyaların bireysel yaşam öykülerinin ötesine geçerek toplumsal belirsizlikler, süreklilik kazanan kaygılar ve kolektif duygulanımlar ile güçlü bir temas kurduğunu göstermektedir. Bu yılın rüyalarında en sık tekrar eden temaların; yetişememe, kaçma–kovalanma, kontrol kaybı, yolculuk ve belirsizlik ekseninde yoğunlaşması, bireylerin gündelik yaşamda deneyimledikleri süregelen baskı ve güvensizlik hissinin rüya içeriklerine belirgin biçimde yansıdığını düşündürmektedir. Özellikle kaygı, tehdit algısı ve gecikme temalarının yüksek oranlarda görülmesi, rüyaların psikolojik yüklenmeler için önemli bir ifade alanı sunduğunu ortaya koymaktadır.

Doğal afet temalarının (%40) hâlen yüksek oranlarda yer alması, önceki yıllarda yaşanan travmatik olayların yalnızca geçici değil, uzamış ve kalıcı bir psikolojik iz bıraktığını göstermektedir. Bu temanın, doğrudan afet deneyimi yaşamamış katılımcıların rüyalarında da sıkça görülmesi; travmanın yalnızca bireysel yaşantılarla değil, sürekli maruz kalınan toplumsal anlatılar ve medya aracılığıyla da rüya içeriklerine taşındığını düşündürmektedir. Benzer biçimde kaçma, kovalanma ve kontrol kaybı temalarının birlikte seyretmesi, rüyaların yalnızca korku ve tehdit imgeleri üretmediğini; aynı zamanda baş etme, kaçış ve yön arayışlarını da barındırdığını göstermektedir.

Mekânsal dağılımlar incelendiğinde, 2025 rüyalarının büyük bölümünün bilinmeyen ya da tanıdık olmayan mekânlarda geçtiği görülmektedir. Bilinmeyen mekânların ilk sırada yer alması, rüyaların belirsizlik ve yönsüzlük duygularını mekânsal imgeler aracılığıyla ifade ettiğine işaret etmektedir. Buna karşın çocukluk evleri, geçmişte yaşanmış evler ve geçiş mekânları (yolculuklar, araçlar, deniz kenarları) rüyalarda sıkça tekrar ederek, bireylerin güven, aidiyet ve süreklilik arayışlarının rüya sahnesine taşındığını göstermektedir.

Rüyalarda görülen kişi kategorileri incelendiğinde; anne, baba, kardeşler ve sosyal çevre figürlerinin yanı sıra hiç tanınmayan kişilerin de yüksek oranlarda yer aldığı dikkat çekmektedir. Bu durum, rüyaların yalnızca yakın ilişkileri değil, anonim ve temsili figürleri de yoğun biçimde barındırdığını göstermektedir. Tanımadık kişiler ve kalabalıklar, bireysel bilinçdışının ötesinde, kolektif kaygıların ve sosyal belirsizliklerin rüya diliyle temsili olarak değerlendirilebilir.

Duygusal örüntüler açısından bakıldığında, rüyaların ağırlıklı olarak kaygı, tehdit altında hissetme, belirsizlik ve yalnızlık gibi olumsuz duygular etrafında şekillendiği görülmektedir. Bununla birlikte başarıma, uçma ve takdir edilme gibi temaların daha düşük oranlarda da olsa varlığını sürdürmesi, rüyaların yalnızca korku ve tehdit alanı değil; aynı zamanda umut, telafi ve psikolojik denge arayışını da içeren bir alan sunduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, 2025 rüyaları bireysel bilinçdışının sınırlarını aşarak; toplumsal baskılar, süregelen kaygılar ve geleceğe ilişkin belirsizliklerin rüya diliyle ifade edildiği kolektif bir psikolojik alan sunmaktadır. Bu çalışma, rüyaların yalnızca kişisel deneyimlerin değil, toplumsal bellek ve kolektif duygulanım süreçlerinin de önemli bir yansıma alanı olduğunu ortaya koymakta; rüya araştırmalarının ruh sağlığı, toplumsal farkındalık ve psikolojik izleme çalışmaları açısından taşıdığı önemi bir kez daha vurgulamaktadır.

Ek Not: Bu rapor, açık erişimli bir çalışma olup kaynak gösterilerek akademik ve bilimsel çalışmalarda kullanılabilir.

Atıf Bilgisi

APA 7 kaynakça yazımı:

Duru, A. R. (2026). *2025 Türkiye Rüya Temaları Araştırması*. Rüya Enstitüsü.
<https://www.ruyaenstitusu.com>

Metin içi atıf: (Duru, 2026)