



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK VE DEPRESYON TANISI ALAN
KİŞİLERDE DUYGU DÜZENLEME SÜREÇLERİNİN GROSS'UN SÜREÇ
MODELİNE GÖRE İNCELENMESİ**

Şebnem AKAN

Doktora Tezi

Ankara, 2014

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK VE DEPRESYON TANISI ALAN KİŞİLERDE
DUYGU DÜZENLEME SÜREÇLERİNİN GROSS'UN SÜREÇ MODELİNE GÖRE
İNCELENMESİ

Şebnem AKAN

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

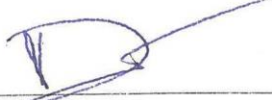
Doktora Tezi

Ankara, 2014

KABUL VE ONAY

Şebnem Akan tarafından hazırlanan “Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Tanısı Alan Kişilerde Duygu Düzenleme Süreçlerinin Gross’un Süreç Modeline Göre İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 22 Nisan tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

[İ m z a]



Prof. Dr. İhsan Dağ (Başkan)

[İ m z a]




Prof. Dr. Elif Barışkın (Danışman)

[İ m z a]



Prof. Dr. Hürol Fıfıloğlu (İkinci Danışman)

[İ m z a]



Doç. Dr. Sedat Işıklı

[İ m z a]



Doç. Dr. Sait Uluç

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Yusuf Çelik

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM


Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Tezim/Raporum sadece Hacettepe Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.

Tezimin/Raporumun yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

22.4.2014



Şebnem Akan

TEŞEKKÜR

Bilgi ve desteğini benden esirgemeyen değerli danışmanım Prof. Dr. Elif Barışkın'a, yapıcı eleştirileri ile bana yol gösteren tez izleme komitemdeki Prof. Dr. İhsan Dağ, Prof. Dr. Hürol Fıfıloğlu, Doç Dr. Sait Uluç ve Doç. Dr. Sedat Işıkli'ya çalışmamda yargıcılık görevini üstlenen meslektaşlarım Zehra Çakır, Çiğdem Ekin-Kirazlı, Serap Piri-Erbaş, A. Esin Yılmaz ve Psikiyatrist Fatma Şimşek'e sonsuz teşekkürleri borç bilirim.

Doktora eğitimim boyunca, beni Ankara'da yalnız bırakmayan, her türlü sıkıntıda yanımda olan sevgilim arkadaşım Ezgi Es'e, eğitim yaşamımın ilk yıllarında beni maddi olarak destekleyen Halam Rania Beceren'e çok teşekkür ederim.

Beni bu günlere kadar getiren anneme, babama, doktora tezimin her aşamasında yorulmadan bana yardımcı olan, hayatımı kolaylaştıran kardeşim Sinem Tunay Gülşen'e, her daim yanımda olan, can yoldaşım hayat arkadaşım Güngör Akan'a, çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız! Doktora tezim sırasında hayatıma ışık gibi doğan kızım Doğa'ya da hayata bakış açımı değiştirdiği, yaşamıma anlam kattığı için teşekkür ederim.

ÖZET

Akan, Şebnem. *Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon Tanısı Alan Kişilerde Duygu Düzenleme Süreçlerinin Gross'un Süreç Modeline Göre İncelenmesi*, Doktora Tezi, Ankara, 2013.

Bu çalışmada, OKB ve depresyon tanısı alan kişilerin sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini değerlendirmek için Gross'un "Süreç Modeli" kullanılmıştır. İlk pilot çalışmada 213 kişi (%54'ü kadın) üzerinde Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği (BDİÖ)'nin psikometrik özellikleri incelenmiş ve ölçeğin Türkçe formunun kabul edilebilir düzeyde güvenilir ve geçerli olduğu görülmüştür. İkinci pilot çalışma iki aşamada yürütülmüştür. İlk aşamada, tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını tetikleyen senaryolar 180 kişi (%44'ü erkek) den alınan bilgilere göre oluşturulmuş ve senaryoların etkililikleri 93 kişilik örnekleme (%43'ü erkek) değerlendirilmiştir. Bulgular, senaryoların hedeflenen duyguları tetiklemek için ülkemizde kullanılabileceğine işaret etmektedir.

Duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini değerlendirmek için tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duyguları senaryolar ve anılarla tetiklenmiştir. Hedeflenen duygular tetiklendikten sonra, 22 OKB (%26 erkek), 23 depresyon (%40 erkek) 25 kontrol (%24 erkek) grubu duygularını nasıl düzenledikleriyle ilgili sorulara cevap vermişler, BDİÖ ve Sosyal İşlevsellik Formu'nu doldurmuşlardır. Bulgulara göre, OKB tanısı alanlar, olumsuz duygularını azaltmak için "problem çözme", "tepki değişimi" "kaçınma" ve "dikkat dağıtma" yaklaşım biçimlerini kullanmakta, utanma ve üzüntü duygularını azaltmakta sıklıkla başarısız olmaktadır. Depresyon tanısı alanlar olumsuz duygularını azaltmak için "problem çözme" "kaçınma" ve "tepki değişimi" ni kullanmakta ve utanma duygusunu azaltmakta sıklıkla başarısız olmaktadırlar. Kontrol grubu ise "problem çözme", "durumu farklı bir açıdan değerlendirme", "tepki değişimi" ve "kaçınma" yaklaşım biçimlerini kullanmaktadır. Ayrıca OKB ve depresyon tanısı alanlar mutluluk duygularını sürdürmekte sıklıkla başarısız olurlarken, kontrol grubu mutluluk duygusunu sürdürmek için "duyguların ifade edilmesi ve paylaşılması" yaklaşım biçimini kullanmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri, OKB, Depresyon

ABSTRACT

Akan, Şebnem. *Evaluation of Emotion Regulation Strategies according to Gross' Process Model of Emotion among People diagnosed with OCD and Depression. Ph. D. Dissertation, Ankara, 2014.*

In this study Gross's process model of emotion regulation is used as a framework to identify emotion regulation strategies used frequently by patients with diagnoses of OCD and Depression. In the first pilot study psychometric properties of Berkeley Expressivity Questionnaire (BEQ) in Turkish was examined on 213 people (54% women) and the results revealed that BEQ Turkish form was valid and reliable tool. The second pilot study was conducted in two stages, at the first stage to induce disgust, anger, shame sadness and happiness, scenarios were composed depending on the reports of 180 people (56% women). At the second stage effectiveness of scenarios were tested on 93 people (57% women), results revealed that scenarios could be used to elicit targeted emotions in our sample.

To evaluate emotion regulation strategies disgust, anger, shame, sadness and happiness were induced with scenarios and autobiographic recall. Inducing targeted emotions, 22 OCD (26% men), 23 depression (40% men) and 25 control (24% men) groups answered the questions about how they regulated each emotion, also they filled the BEQ and Social Functioning Scale. Chi-square, ANOVA and MANOVA's were conducted Results revealed that OCD patients frequently use "problem solving" "response modulation" "distraction" and avoidance strategies to regulate their negative emotions but they are also frequently unsuccessful in regulating shame and sadness. Patients with depression frequently use "problem solving", "response modulation" and avoidance strategies, but they are also frequently unsuccessful in regulating shame. Also control group frequently uses "avoidance", "problem solving", "response modulation" and "reappraisal" strategies. Furthermore, while both OCD and depression groups are unsuccessful in maintaining happiness, people in control group are frequently use "emotion expression or sharing" strategy for maintaining happiness. These findings were discussed in the context of the relevant literature.

Key Words: Emotion Regulation Strategies, OCD, Depression.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar DİZİNİ	xvi
ŞEKİLLER DİZİNİ	xviii
ÖNSÖZ	x
1. BÖLÜM GİRİŞ	1
1.1. DUYGULARIN KÖKENİ VE DOĞASI	1
1.1.1. Duygunun Tipik Özellikleri	2
1.1.2. Duyguların İşlevi.....	4
1.1.2.Duygunun Model Kuramı	6
1.1.3.Duygular ve Diğer Afektif Süreçler	7
1.2.TEMEL VE AHLAKİ DUYGULAR	9
1.2.1.Tiksinti Duygusu	10
1.2.1.1. Tiksinti Duygusunun Karakteristik Özellikleri	10
1.2.1.1.1. Hayvan Nitelikli Tiksinti	11
1.2.1.1.2. Kişiler Arası Tiksinti.....	12
1.2.1.1.3. Ahlaki Tiksinti	12
1.2.1.2. Tiksinti Duygusunun İşlevleri.....	13
1.2.1.3. Tiksinti Duygusunu Açıklamaya Yönelik Yaklaşımlar	14

1.2.1.3.1. Tuvalet Eğitimi.....	14
1.2.1.3.2. Kirlenme/Bulaşma Fikri	14
1.2.1.3.3. Ebeveynden Çocuğa Tiksinti Duyarlılığının Geçmesi.....	14
1.2.2. Öfke Duygusu	15
1.2.2.1. Öfke Duygusunun Karakteristik Özellikleri	15
1.2.2.2. Öfke Duygusunun İşlevleri	17
1.2.2.3. Öfke Duygusunu Anlamaya Yönelik Yaklaşımlar	18
1.2.2.3.1. Değerlendirme (Appraisal) Yaklaşımı	18
1.2.2.3.2. Engellenme-Öfke Yaklaşımı	18
1.2.2.3.3. Bilişsel Neo-Çağrışımsal Yaklaşım Atıf olmadan Öfkelenmek	19
1.2.3. Üzüntü Duygusu	20
1.2.3.1. Üzüntü Duygusunun Karakteristik Özellikleri.....	20
1.2.3.2. Üzüntü Duygusunun İşlevleri	21
1.2.4. Utanma Duygusu.....	22
1.2.4.1. Utanma Duygusunun Karakteristik Özellikleri.....	22
1.2.4.2. Utanma Duygusunun İşlevleri	23
1.2.4.3. Utanma Duygusunu Anlamaya Yönelik Yaklaşımlar.....	24
1.2.4.3.1. Psikanalitik Yaklaşımlar	24
1.2.4.3.2. Bilişsel Atıf Yaklaşımı	25
1.2.5. Mutluluk Duygusu	26
1.2.5.1. Mutluluk Duygusunun Karakteristik Özellikleri	26
1.2.5.2. Mutluluk Duygusunun İşlevi	27
1.2.5.3. Mutluluk Duygusunu Anlamaya Yönelik Yaklaşımlar	27
1.2.5.3.1. Davranış Sistemleri İle İlişkili Mutluluk.....	27
1.2.5.3.2. Arabulucu Mekanizmalarla İlişkili Mutluluk	28
1.2.5.3.2.1. Biyolojik Mekanizmalar	29

1.2.5.3.2.2.Sosyal mekanizmalar	29
1.2.5.3.2.3.Psikolojik Mekanizmalar	30
1.2.3.2.3.Kişilik Özellikleri.....	30
1.3. DUYGU DÜZENLEME	32
1.3.1.Duygu Düzenleme Nedir?.....	32
1.3.2.Duygu Düzenlemenin Temel Özellikleri	34
1.3.3. Duygu Düzenlemenin Gelişimsel Eğrisi.....	35
1.3.4.Duygu Düzenleme Süreçlerinin Altında Yatan Motivasyonlar	37
1.3.5.Duygu Düzenleme ve İlişkili Süreçler	39
1.3.6. Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri	39
1.3.6.1. Durum Seçimi	40
1.3.6.2. Durum Değişimi.....	42
1.3.6.3. Dikkat Açılımı.....	43
1.3.6.4. Bilişsel Değişim	44
1.3.6.5. Tepki Değişimi.....	45
1.3.6.5.1. Tepki Değişimi Yaklaşım Biçiminin Farklı Tipleri	46
1.3.6.5.1.1. İfadeşel Baskılama	46
1.3.6.5.1.1. İfadeşel Baskılamanın Duygusal-Yaşantısal Sonuçları	46
1.3.6.5.1.2. Baskılamanın Fizyolojik Sonuçları	47
1.3.6.5.1.3. Baskılamanın Bilişsel Sonuçları	47
1.3.6.5.1.4. Baskılamanın Sosyal Sonuçları.....	48
1.3.6.5.1.2.Yaşantısal Baskılama	48

1.3.6.5.1.3. Fizyolojik Baskılama	48
1.3.7. Duygu Düzenlemenin Uzun Süreli Etkileri.....	49
1.3.7. 1. Duygu Düzenleme ve Sosyal İşlevsellik.....	50
1.3.7. 2.Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji.....	52
1.3.7.2.1. Duygu Düzenleme ve Depresyon.....	52
1.3.7.2. 2 Duygu Düzenleme ve Obsesif Kompulsif Bozukluk.....	57
1.4. ÖZET	60
1.5. ÇALIŞMANIN AMACI	61
1.6. ARAŞTIRMA SORULARI	64
2. BÖLÜM ÖN ÇALIŞMA I.....	66
2.1.BERKELEY DUYGU İFADESİ ÖLÇEĞİ’NİN GÜVENİRLİK VE GEÇERLİK ÇALIŞMASI.....	67
2.1.1.Giriş.....	67
2.1.2. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği’nin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmasının Yöntemi.....	68
2.1.2.1. Örneklem.....	68
2.1.2.2.Veri Toplama Araçları	68
2.1.2.2.1. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği	69
2.1.2.2.2. İşlem.....	69
2.1.3. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği’nin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmasının Bulguları.....	69
2.1.3.1. İç Tutarlılık Bulguları	69
2.1.3.2. Faktör Analizi Bulguları	71
2.1.3.3. Test-Tekrar Test Bulguları.....	73

2.1.3.4. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği'ne Ait Korelasyon Bulguları	74
2.1.4. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması Bulgularına Ait Tartışma	75
2. BÖLÜM ÖN ÇALIŞMA II	80
2.2. DUYGU TETİKLEYİCİ SENARYO OLUŞTURMA VE ETKİLİLİĞİNİ DEĞERLENDİRME ÇALIŞMASI	80
2.2.1. Duygu Tetikleyici Senaryo Oluşturma ve Etkililiğini Değerlendirme Çalışmasının Girişi.....	80
2.2.2. Duygu Tetikleyici Senaryo Oluşturma ve Etkililiğini Değerlendirme Çalışmasının Yöntemi.....	81
2.2.2.1.Örnekleme.....	81
2.2.2.2. Veri Toplama Araçları	82
2.2.2.2.1.Pozitif-Negatif Duygulanım Ölçeği	82
2.2.2.2.2. Duygu ve Şiddetini Değerlendirme Formu	83
2.2.2.2.3. Duygusal Uyarılma ve Değerlik Formu	83
2.2.2.3. İşlem.....	83
2.2.2.3.1. Duygu Tetikleyici Senaryoların Oluşturulma Aşaması	84
2.2.2.3.2. Duygu Tetikleyici Senaryoların Etkililiğinin Test Edilme Aşaması	88
2.2.2.4. Duygu Tetikleyici Senaryo Oluşturma ve Etkililiğini Değerlendirme Çalışmasının Bulguları.....	89
2.2.2.4.1. Duygu Tetikleyici Senaryoları Oluşturma Aşamasına Ait Bulgular.....	89
2.2.2.4.1.1.Tiksinti Duygusunu Tetikleyen Durumlar	89
2.2.2.4.1.2. Öfke Duygusunu Tetikleyen Durumlar.....	89

2.2.2.4.1.3. Utanma Duygusunu Tetikleyen Durumlar	90
2.2.2.4.1.4. Üzüntü Duygusunu Tetikleyen Durumlar	92
2.2.2.4.1.5. Mutluluk Duygusunu Tetikleyen Durumlar	92
2.2.2.4.1.6. Yargıcılar Arası Güvenirlik	93
2.2.2.4.1.2. Senaryoların Etkililiği İle İlgili Bulgular	94
2.2.2.4.1.2.1. Hedeflenen Duygu	94
2.2.2.4.1.2.2. Duygusal Uyarma ve Hoşluk Düzeyi	96
2.2.2.4.1.2.3. Pozitif-Negatif Duygulanım	98
2.2.2.5. Duygu Tetikleyici Senaryo Oluşturma ve Etkililiğini Değerlendirilme Çalışmasının Bulgularına Ait Tartışma	98
2.2.2.5.1. Duyguların Durumsal Tetikleyicileri	99
2.2.2.5.2. Senaryoların Etkililiği	104
3.BÖLÜM	106
3.1. YÖNTEM	106
3.1.1. Örneklem	106
3.1.2. Veri Toplama Araçları	107
3.1.2.1. Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerini Değerlendirme Formları	107
3.2.1.1. Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerini Değerlendirme Formu-I	107
3.1.2.2. Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerini Değerlendirme Formu-II	108
3.1.2.3. Sosyal İşlevsellik Formu	109
3.1.2.4. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği	109
3.1.3. İşlem	110

3.1.3.1. Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerini Değerlendirme İndeksi	110
3.1.3.1.1. Tiksinti, �fke, Utanma ve üzüntü Duygularını Azaltmak İçin Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Değerlendirilmesi	111
3.1.3.1.2. Mutluluk Duygusunu Devam Ettirmek İçin Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Değerlendirilmesi.....	111
3.1.3.2. Manipülasyon Kontrolü.....	112
4. BÖLÜM BULGULAR	118
4.1.OLUMSUZ DUYGULARI AZALTMAK İÇİN KULLANILAN DUYGU DÜZENLEME YAKLAşIM BIİMLERİ	121
4.2.TİKSİNTİ, ÖFKE, UTANMA, ÜZÜNTÜ VE MUTLULUK DUYGULARININ DÜZENLENMESİ.....	121
4.2.1.Tiksinti Duygusunu Azaltmak için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri	121
4.2.2.Öfke Duygusunu Azaltmak için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri	125
4.2.3. Utanma Duygusunu Azaltmak için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri	128
4.2.4.�z�nt� Duygusunu Azaltmak için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri	131
4.2.5. Mutluluk Duygusunu Devam Ettirmek için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri	134
4.3. DUYGULARIN DAVRANIŞSAL OLARAK BASKILANMASI.....	137

4.4.SOSYAL YÖNDEN İŞLEVSELLİĞİ YÜKSEK KATILIMCILARIN OLUMSUZ DUYGULARINI AZALTMAK İÇİN KULLANDIKLARI DUYGU DÜZENLEME YAKLAŞIM BİÇİMLERİ	137
4.5. YARGICILAR ARASI GÜVENİRLİK	144
4.6. ARAŞTIRMA BULGULARININ ÖZETİ	145
5. BÖLÜM TARTIŞMA	148
5.1.OLUMSUZ DUYGULARIN DÜZENLENMESİ İLE İLGİLİ BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	148
5.1.1. OKB, Depresyon Tanısı Alanların Olumsuz Duygularını Azaltmak için Kullandıkları Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri	148
5.1.2. Kontrol Grubunun Olumsuz Duygularını Azaltmak için Kullandığı Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri	153
5.2.Tiksinti, Öfke, Utanma, Üzüntü ve Mutluluk Duygularının Düzenlenmesi	155
5.2.1. Tiksinti Duygusunu Azaltmak için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri	155
5.2.2.Öfke Duygusunu Azaltmak için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri	160
5.2.3. Utanma Duygusunu Azaltmak için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri	163
5.2.4. Üzüntü Duygusunu Azaltmak için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri	165
5.2.5. Mutluluk Duygusunu Sürdürmek için Kullanılan	

Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri	169
5.3. DUYGULARIN DAVRANIŞSAL OLARAK BASKILANMASI İLE İLGİLİ BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	171
5.4. SOSYAL İŞLEVSELLİĞİ YUKSEK KATILIMCILARIN TIKSINTI, OFKE, UTANMA VE UZUNTU DUYGULARINI AZALTMAK İÇİN KULLANDIKLARI DUYGU DÜZENLEME YAKLAŞIM BIİMLERİ İLE İLGİLİ BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	173
5.5.GENEL DEĞERLENDİRME.....	175
5.6. KLİNİK DOĞURGULAR.....	178
5.7. ARAŞTIRMANIN GUCLU YANLARI	180
5.8. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	182
5.9. SONUÇ ve ONERILER	183
KAYNAKLAR	186
EKLER	207

TABLolar DİZİNİ

Tablo 2.1.1. Maddeler, Madde Puan Ortalama ve Standart Sapmaları ile Madde Toplam Puan Korelasyonları.....	69
Tablo 2.1.2. BDIÖ Maddelerine Uygulanan Döndürülmüş Temel Bileşenler Analizi Sonuçları.....	71
Tablo 2.1.3. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin Faktörleri ile Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği'nin Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyonlar	74
Tablo 2.1.4. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin Faktörleri Arasındaki Korelasyonlar	75
Tablo 2.2.1. Duygu Tetikleyici Senaryo Oluşturma Çalışmasına Katılanların Sayı, Yaş Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	82
Tablo 2.2.2. Tiksintiyi Tetikleyen Durumlar ve Yüzdellikleri.....	89
Tablo 2.2.3. Öfke Duygusunu Tetikleyen Durumlar ve Yüzdellikleri.....	90
Tablo 2.2.4. Utanmayı Tetikleyen Durumlar ve Yüzdellikleri.....	91
Tablo 2.2.5. Üzüntüyü Tetikleyen Durumlar ve Yüzdellikler.....	92
Tablo 2.2.6. Mutluluğu Tetikleyen Durumlar ve Yüzdellikleri	93
Tablo 2.2.7. Yargıcılar Arası Güvenirlik Katsayıları	94
Tablo 2.2.8. Senaryoların Tetiklediği Duyguların Ortalama ve Standart Sapmaları.....	95
Tablo 2.2.9. Senaryoların Duygusal Uyarmalarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları	97
Tablo 2.2.10. Senaryoların Hoşluk Düzeylerinin Ortalama ve Standart Sapmaları	97

Tablo 2.2.11. Pozitif Negatif Duygulanım Ölçeği Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	98
Tablo 3.1. OKB, Depresyon ve Kontrol Gruplarının Demografik Özellikleri.....	107
Tablo 3.2. Tiksinti Duygusu için Gruplarda Senaryo ve Anıların Tetiklediği Duygu Şiddeti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	112
Tablo 3.3. Tiksinti Duygusunda Duygu Tetikleme Yöntemi ve Gruplara Bağlı Olarak Katılımcıların Puanlarına Uygulanan Tekrarlı Ölçümler için Varyans Analizi.....	113
Tablo 3.4. Öfke Duygusu için Gruplarda Senaryo ve Anıların Tetiklediği Duygu Şiddeti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	113
Tablo 3.5. Öfke Duygusunda Duygu Tetikleme Yöntemi ve Gruplara Bağlı Olarak Katılımcıların Puanlarına Uygulanan Tekrarlı Ölçümler için Varyans Analizi.	114
Tablo 3.6. Utanma Duygusu için Gruplarda Senaryo ve Anıların Tetiklediği Duygu Şiddeti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	114
Tablo 3.7. Utanma Duygusunda Duygu Tetikleme Yöntemi ve Gruplara Bağlı Olarak Katılımcıların Puanlarına Uygulanan Tekrarlı Ölçümler için Varyans Analizi.	114
Tablo 3.8. Grupların Senaryo ve Anıyla Tetiklenen Toplam Duygu Şiddeti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	115
Tablo 3.9. Üzüntü Duygusu için Gruplarda Senaryo ve Anıların Tetiklediği Duygu Şiddeti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	115
Tablo 3.10. Üzüntü Duygusunda Duygu Tetikleme Yöntemi ve Gruplara Bağlı Olarak Katılımcıların Puanlarına Uygulanan Tekrarlı Ölçümler için Varyans Analizi.....	116
Tablo 3.11. Mutluluk Duygusu için Gruplarda Senaryo ve Anıların Tetiklediği Duygu Şiddeti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.....	116
Tablo 3.12. Mutluluk Duygusunda Duygu Tetikleme Yöntemi ve Gruplara Bağlı Olarak Katılımcıların Puanlarına Uygulanan Tekrarlı Ölçümler için Varyans Analizi.....	117

Tablo 4.1. Olumsuz Duyguları Azaltmak İçin Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Yüzdeleri ve χ^2 Testi Sonuçları.....	119
Tablo 4.2. Tiksinti Duygusunu Azaltmak için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Yüzdeleri ve χ^2 Testi Sonuçları.....	122
Tablo 4.3. Öfke Duygusunu Azaltmak için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Yüzdeleri ve χ^2 Testi Sonuçları.....	126
Tablo 4.4. Utanma Duygusunu Azaltmak İçin Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Yüzdeleri ve χ^2 Testi Sonuçları	129
Tablo 4.5. Üzüntü Duygusunu Azaltmak İçin Kullandıkları Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Yüzdeleri ve χ^2 Testi Sonuçları	132
Tablo 4.6. Mutluluk Duygusunu Devam Ettirmek İçin Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Yüzdeleri ve χ^2 Testi Sonuçları	135
Tablo 4.7. Başkalarına Karşı Yakınlık Gösteren Katılımcıların Kullandıkları Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Yüzdeleri ve χ^2 Testi Sonuçları.....	137
Tablo 4.8. Başkalarından Yakınlık Gören Katılımcıların Kullandıkları Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Yüzdeleri ve χ^2 Testi Sonuçları.....	139
Tablo 4.9. Her bir Puanlama Türü Açısından Yargıcılar Arası Uzlaşım	142
Tablo 4.10. Tiksinti, Öfke, Utanma, Üzüntü ve Mutluluk Duyguları İçin En Sık Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri	146
Tablo 4.11. Sosyal İşlevselliği Yüksek Katılımcıların Tiksinti, Öfke, Utanma ve Üzüntü Duygularını Azaltmak için En Sık Kullandıkları Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri.....	147

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1. Duygunun Model Kuramı.....	5
Őekil 1.2. Duygu ve İliŐkili Afektif Sűreçler	6

GİRİŞ

1. BÖLÜM

1.1. DUYGULARIN KÖKENİ VE DOĞASI

Duygunun ne anlama geldiği hakkında az ya da çok herkesin bir bilgisi olmasına rağmen, duygunun yaygın olarak kabul edilebilen bir tanımı bulunmamaktadır (Izard, 2009). Duygunun ne olduğu sorusu ilk olarak William James (1884) tarafından sorulmuştur. James, beyin tepkilerinin duyguyu oluşturduğunu, duyguları hissetmenin nörobiyolojik bir sonuç olduğunu ileri sürmüştür. Bu görüşe zıt olarak Izard (1991), duyguları hissetmenin, nörobiyolojik aktivitenin bir sonucu değil, bir evresi olduğunu belirtmiştir. Izard (2009), birbirinden farklı duyguların tanımlanmasa ve ifade edilmese bile zihinde var olduğunu ve duyguların bilişsel süreçlerle oluşturulamayacağını, öğretilmeyeceğini ve öğrenilemeyeceğini öne sürmektedir.

Algısal, kavramsal süreçler ve bilinçliliğin kendisi, duygunun kökeninden ziyade, duygunun sonuçları olarak görülmektedir. Birbirinden farklı duyguların deneyimlenmesi, bu duyguların doğası ile ilişkili kavramsal yapıların ya da dilin kazanımından önce ortaya çıkmaktadır. Ancak, dilin kazanımı duygusal deneyimlerin her zaman tanımlanabileceğini ya da sözel olarak ifade edilebileceğini garantilememektedir. Yetişkinler bile deneyimledikleri duyguların ne olduğunu ifade etmekte zorluklar yaşayabilmektedirler. Diğer bir deyişle, duygular algısal, yorumsal, kavramsal ve bilişsel olmayan süreçler tarafından aktive edilebilmektedirler, ancak bu yapılar tarafından oluşturulamamaktadırlar (Izard, 2002).

Duygu, nörobiyolojik aktivitenin bir evresi olarak kavramsallaştırıldan, duygular tanımlanamasa, ifade edilmese ya da bilinçte sözel olarak ifade edilen bir içeriği olmasa da deneyimlenmekte ve hissedilmektedir. Duyguları hissetmenin şiddeti, diğer biyolojik aktivitelerde olduğu gibi, düşükten yükseğe doğru değişebilmektedir. Otonomik sinir sistemi, duygunun hissedilmesinin şiddetini değiştirebilse de, duygunun niteliğini ve değerliğini (olumlu ya da olumsuz olmasını) değiştirememektedir. Duygunun

hissedilmesi için, otonomik sinir sisteminde ne orta ne yüksek düzey bir aktiviteye gerek vardır, bilinçli zihin nörobiyolojik aktivite sırasında meydana gelen ufak değişiklikleri fark etme ve bulma becerisine sahiptir (Izard, 1991).

Duygunun hissedilmesi, beyin sapı, amigdala, insula, anterior singulat ve orbitofrontal korteksi içeren beyin yapılarında oluşan aktivitelerin entegrasyonundan oluşmaktadır. Bu aktivitelere bağlı olarak, duyguların hissedilmesi düşük ve hafiften, yüksek ve aşırıya kadar değişebilmektedir. Duygunun nörobiyolojik sürecin bir evresi olarak tanımlanması, evrimle beraber gelişen, öğrenilmemiş nörobiyolojik bir aktivite olarak düşünülmesi onun nedensel olarak ortaya çıkmadığı anlamını taşımamaktadır (Izard, 1991).

1.1.1.Duygunun Tipik Özellikleri

Duygular farklı tepkileri içermektedir. Örneğin, duygu, bir film sırasında üzüntü, bir arkadaşın davranışından utanmak, eğlenceli bir yazıdan hoşlanmak, trafikte rahatsız olmak, bir köpekten korkmak, bir ebeveyne duyulan kızgınlıktan sonra suçluluk hissetmek, kendisine yanlış bir tanı koyulduğunu öğrendikten sonra rahatlamak, anlamına gelebilmektedir. Tetiklenen duygular, orta derecede ya da şiddetli, olumlu ya da olumsuz, özel ya da genel kısa ya da uzun süreli, birincil (ilk duygusal tepki) ya da ikincil (bir duygusal tepkiye verilen) duygusal tepki olarak değişmektedir. Duygunun karmaşık yapısını ayrıntılandırmak için, araştırmacılar bir prototipik duygusal tepkinin bazı özelliklerini karakterize etmenin yararlı olduğunu belirtmektedirler. Prototipik tanım, her duygusal tepkideki tipik özellikleri vurgulamaktadır (Werner ve Gross, 2010).

Duygunun temel özelliklerinden bir tanesi onun tetikleyicisi ya da durumsal başlatıcısıdır. Duygu ne olursa olsun, psikolojik olarak ilişkili dışsal (bir araba kazasını görmek) ya da içsel (gerekli bir yüzleşmeyi tahmin etme) bir durum ile başlamaktadır. Duygunun diğer bir özelliği, dikkattir. Durum, içsel ya da dışsal olsa da duygusal tepkinin tetiklenmesi için dikkat edilmesi gerekmektedir. Duygunun üçüncü özelliği, değerlendirmedir. Bir durum dikkat edildikten sonra, içinde bulunulan aktif amaçlarla ilişkisi bakımından değerlendirilmektedir. Amaçlar, kişinin değerlerine, kültürel

mirasına, şimdiki durumsal özelliklerine, sosyal normlarına, yaşamının gelişimsel aşamasına, kişiliğine bağlı olarak değişmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Yukarıda belirtilenler şu anlama gelmektedir; iki kişi tamamen aynı koşullarla karşılaşabilir, ancak amaçları farklı olduğundan, duruma farklı bir şekilde dikkat edebilmekte ve değerlendirebilmektedir. Örneğin bir yönetici, iki çalışanına şunu söyleyebilir; “Biliyorum ki, ikinci gösteride, ilkinden daha başarılı olacaksınız”. İlk çalışan kendini desteklenmiş, ikinci çalışan ise bunu bir eleştiri olarak alıp, performansının iyi olmadığını düşünerek çökkün hissedebilir. Bu iki kişi arasındaki fark, bu kişilerin amaçları ve bundan sonraki değerlendirmeleridir. İlk çalışanın amacı, kendisinin görüşme becerilerini geliştirmektir. Bu geribildirim amaçları ile uyumlu olarak yorumlamakta ve kendini iyi hissetmektedir. İkinci çalışanın ilk sunumda mükemmel olmak gibi bir hedefi bulunmaktadır ve gelen bu geribildirim, kişinin bu amaca ulaşmakta başarısız olduğunu göstermekte, bu nedenle de olumsuz duygu tetiklenmektedir. Yukarıdaki örnekte görüldüğü gibi, bir durum kişinin amaçları ile uyumlu olduğu zaman olumlu duygular, kişinin amaçlarına bir engel olarak değerlendirildiğinde ise olumsuz duygular tetiklenmektedir. Zamanla değişim oldukça birey için durumun anlamı değiştikçe-duygu da değişmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Bir durum dikkat edildikten ve kişinin amaçları ile ilişkili olarak değerlendirildikten sonra, duygunun dördüncü aşaması olan duygusal tepki ortaya çıkmaktadır. Duygusal tepki, yaşantısal, davranışsal, merkezi ve periferel sistemleri içeren bir dizi koordine tepkiden oluşmaktadır. Yaşantısal bileşen, günlük yaşamda hissetme olarak adlandırılmakta ve sıklıkla duygu ile birbirinin yerine kullanılmaktadır. Duygunun deneyimlenmesi zihinde ortaya çıkan bir süreç olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bedende meydana gelen nörobiyolojik aktiviteler, bilinçli bir forma dönüştürülmekte, bu şekilde duygular hissedilmekte veya deneyimlenmektedir. Duygular aynı zamanda mutlulukta gülümseme, korkuda gözleri açma gibi davranışsal göstergelerle ilişkilidir. Davranışsal göstergeler, postür, el hareketi, ses gibi duygusal tepkileri içerebilmektedir. Ayrıca, duygular sıklıkla bizim bazı davranışları yerine getirmemizi (stres verici bir durumdan kaçınmamızı, gülmemizi vs.) olası kılmaktadır (Werner ve Gross, 2010).

Duyguların beşinci özelliği “değişebilir” olmasıdır. Bir kez başladığında, duygusal tepkiler, mutlaka sabit kaçınılmaz bir gidişatı takip etmemektedirler. Duygular bizim yaptığımız işi engelleyebilmekte ve farkındalığımızı etkileyebilmektedir. Duygunun bu son özelliği, duygu düzenleme olasılığına neden olduğu için, duygu düzenlemenin analizi için en önemli kısmı olarak kabul edilmektedir (Werner ve Gross, 2010).

Duygunun bu önemli özellikleri (durumsal öncelikleri, dikkat, değerlendirme, birden fazla tepki eğilimi ve değişebilir olması) duygunun farklı kuramlarında vurgulanmaktadır. Duygunun bu temel özellikleri “model kuramı” nda gösterilmektedir (Werner ve Gross, 2010). Model kuramı, izleyen aşamada aktarılacaktır.

1.1.2.Duyguların İşlevi

Duygular, sadece ortaya çıkmak için değil, belli nedenlerden dolayı tetiklenmekte ve organizma için işlevsel bir değer taşımaktadırlar (Werner ve Gross, 2010). Keltner ve Gross (1999), duyguların işlevselliği hakkında üç temel görüş olduğunu ileri sürmektedir. Bunlardan ilki, duyguların hiçbir işlevselliği olmadığıdır. Stoacılar tarafından geliştirilen ve Avrupa'nın aydınlanma döneminde etkin olan bu görüşte, duyguların mantığa engel olduğu, bu nedenle kontrol edilmesi ve bastırılması gerektiği ileri sürülmektedir (Akt. Niedental, Krauth-Gruber, ve Ric, 2006).

İkinci görüş, Darwin (1872, 1998) ile yakından ilişkilidir. Bu görüşe göre, duyguların önemli işlevleri bulunmaktadır. Ancak bu işlevler, geçmişte karşılaşılan, ancak içinde bulunulan durumda geçerli olmayan çevresel zorlukları içeren çözümlerle ilgilidir. Bu nedenle Darwin, yüz ifadelerinin geçmişin kalıntıları olduğunu düşünmektedir. Freud (1930/1961), duygularla ilgili benzer bir görüş ileri sürmekte, sadece duygu ifadelerinin değil, modern toplumun, insan duyguları üzerinde uzak geçmişin gereksinimleri ile tutarlı olmayan talepleri olduğunu düşünmektedir. Freud, bu tutarsızlık ve stresin nevrozun temeli olduğunu ileri sürmektedir (Akt. Niedental, Krauth-Gruber, ve Ric, 2006).

Üçüncü görüş, duygunun işlevselliği ile ilişkilidir. Bu görüş, nörobilimcilerin beyin ile ilgili işlevsel görüşüne benzemektedir. Bu görüşe göre, duygular aşağı yukarı, geçmiştekiyle aynı işlevi görmektedir. Duyguların şimdiki yapısı, çevre tarafından tekrarlanan bir şekilde maruz kalınan küçük problemler tarafından şekillenmektedir.

Duygular üzerinde evrimsel bakış açısını kabul etmek, işlevsel olmakla birlikte çevre tarafından ortaya çıkan zorluklara çözümler de oluşturmaktadır. Birçok sosyal yapısalcı yaklaşım duyguları işlevsel problem çözme olgusu olarak ele almakta ve duyguları toplumun, onun değerlerinin ve kurumlarının devam etmesi için gerekli görmektedir. Ancak bu yaklaşımlar duyguların genlerde kodlu olduğu görüşünü kabul etmemekte, aksine, farklı duygular ve bunların kendine özgü görünümünün bir nesilden diğerine sosyal öğrenme yoluyla aktarıldığını ileri sürmektedirler (Akt. Niedental, Krauth-Gruber, ve Ric, 2006).

Duygular, insanların evrimleşme sürecinde merkezi bir rol oynamıştır. Ancak bu durum, duyguların sadece türlerin yaşaması için gerekli olduğu, güncelliğini yitirmiş bir adaptasyon sistemi olarak düşünülmemelidir. Duygular hala, içinde bulunduğumuz modern toplumda uygun psikolojik işlevsellik için önemli bir role sahiptir (Denollet, Nyklicek ve Vingerhoets, 2008).

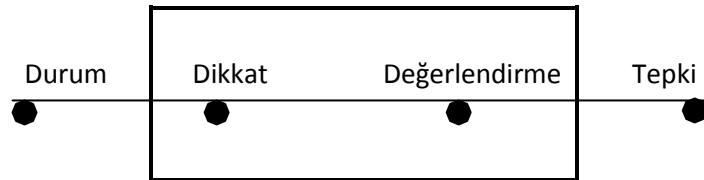
Duygular, kişinin yaşamdan mümkün olduğunca çok zevk almasını sağlamakla birlikte, birçok önemli işlevi de bulunmaktadır. Duyguların kişiler arasındaki bilgi iletici işlevi, diğerlerine kişinin içsel durumu ve davranışsal niyetleri hakkında bilgi vermektedir. Ayrıca, duygunun kişinin kendisi için de işlevi bulunmaktadır. Duygular bizim yaşamımızda kendimiz için neyin önemli olduğu hakkında bilgi vermekte, karar verme sürecimizi etkilemektedir. Duygular, çevrenin gerektirdikleri ile daha iyi baş etmemiz için bize yardımcı olmakta ve bizi hazırlamaktadır (Denollet, Nyklicek ve Vingerhoets, 2008). Diğer taraftan duyguların motivasyonel bir işlevi de bulunmaktadır. Algıları, düşünceleri ve davranışları yönlendirmekte ve organize etmektedir (Izard, 1991).

Duygular kendilerini belirli bilişsel, davranışsal ve fizyolojik tepkilerle belli etmektedir. Bütün bu tepkiler yeni durumlara adapte olmak için önemlidir. Duygular, duygu ile ilişkili belli davranışlar için gerekli fizyolojik desteği sağlamakta bu şekilde gözle görünen davranışı kolaylaştırmaktadır. Bu sürecin açık bir örneği, savaş ya da kaç tepkisidir. Savaş ya da kaç tepkisinde kalp atım hızı, kan basıncı artmakta, broşların yüzeyi genişlemekte, kaslara hareket etmek için daha fazla kan pompalanmaktadır (Denollet, Nyklicek ve Vingerhoets, 2008).

Depresif duygu durum, üzüntü veya yasta ise çok daha farklı bir fizyolojik tepki örüntüsü ortaya çıkmaktadır. Hüzünlü duygu durum sırasında amaç, enerjinin korunmasıdır. Bu durumda apati ortaya çıkmakta, kasların tonusu azalmakta, baş ağağı çekilmektedir. Ayrıca, kişi pasifleşmekte, cinsellik ve annelikle ilgili dürtüler azalmaktadır. Bu pasif durum agresyonu azaltmakta, agresyonun azalmasıyla birlikte kişinin başkalarından duygusal destek alma olasılığı artmaktadır (Denollet, Nyklicek ve Vingerhoets, 2008).

1.1.3. Duygunun Model Kuramı

Duygunun yukarıdaki bölümde ayrıntılı olarak bahsedilen temel özellikleri (durumsal öncelik, dikkat, değerlendirme, birden fazla tepki eğilimi) duygunun tipik modeli olarak adlandırılmaktadır (Barret, Mesquita, Ochsner ve Gross, 2007). Şekil 1’de, duygunun model kuramında yer alan durum-dikkat-değerlendirme-tepki sırası basit bir şekilde şematik olarak gösterilmektedir. Bu sıra, daha çok dışsal bir psikolojik tetikleyici ile başlamaktadır. Ancak psikolojik tetikleyiciler, içsel de olabilmekte ve zihinsel imgelere dayanabilmektedir. Bir şekilde dikkati çeken durumsal tetikleyiciler, o kişi için diğer durumlarla karşılaştırılıp, o durumun tanıdıklığının ve hoşluğunun (valence) değerlendirmesinden oluşan yorumlara neden olmaktadır. Farklı kuramcılar, değerlendirme aşamasının farklı basamaklarını veya boyutlarını ileri sürmektedir. Bu değerlendirme süreci gelişimsel olarak değişmektedir, ancak yaygın bir görüş birliği bulunmaktadır ki, yapılan bu değerlendirmeler duygusal tepkilere neden olmaktadır. Kişinin değerlendirmeleri sonucunda ortaya çıkan duygusal tepkiler, yaşantısal, davranışsal ve nörobiyolojik tepki sistemlerini içermektedir (Gross ve Thompson, 2007).



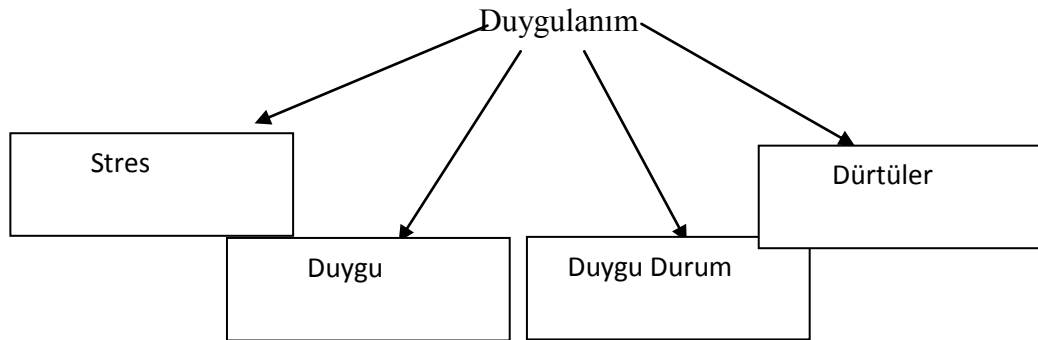
Şekil 1.1. Duygunun Model Kuramı

Diğer tepkilerde olduğu gibi, duygusal tepkiler de ilk başta belli duyguları ortaya çıkaran durumu değiştirdikleri için, bu modelde, tepkinin tekrardan duruma geri

bildirimini gösteren ok bulunmaktadır. Örneğin, eğer bir kişi karşı tarafın beceriksizliği yüzünden öfkeleniyse, başkaları bu öfkeyi görmektedir ve bu öfkeyi görmek başkalarında korku ortaya çıkarabilir ve bu durum da karşıdaki kişilerin öfkelenen bireyden uzak durmasına yol açabilir. Sonuç olarak duygular, çevreyi değiştirmekte, değişen çevre de bunu takiben ortaya çıkacak duyguyu değiştirmektedir (Werner ve Gross, 2010).

1.1.4. Duygular ve Diğer Afektif Süreçler

Duygu alan yazınında birçok terimin (duygulanım, refleks, duygu durumu, his, dürtü) bulunması, iletişimi güçleştirmektedir. Scherer (1981) iyi ya da kötü ayrımını içeren farklı türden kategoriler için bir üst kategori olarak duygulanım (affect) teriminin kullanılmasını önermektedir. Bu duygulanım durumları şunları içermektedir: 1) zorlayıcı durumlara verilen genel stres tepkileri 2) öfke ve üzüntü gibi duygular 3) depresyon ve öfori gibi duygu durumu (mood), 4) yeme, cinsellik, agresyon ve ağrı ile ilgili diğer motivasyonel dürtüler (Bkz. Şekil 1.2.) (Akt. Gross ve Thompson, 2007)



Şekil 1.2. Duygu ve İlişkili Afektif Süreçler

Yukarıda bahsedilen duygusal süreçlerin birbirlerinden nasıl ayırt edilecekleri tartışma konusu olmaktadır. Hem stres hem duygu, kişi için önemli olan olaylar karşısında beden

tepkilerini tetiklemektedir. Ancak, stres tipik olarak, olumsuz afektif tepki anlamına gelirken, duygu hem olumlu hem olumsuz afektif durumlar anlamına gelmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Duygular aynı zamanda, duygu durum dan da ayırt edilmektedir. Duygu durum, duygulardan daha uzun sürmektedir, duygular daha kısa sürelidir, birkaç saniye ya da en çok birkaç dakika sürmektedir. Duygu durum ise saatler ya da günlerce sürmektedir. Eğer bu durum, günler ya da aylarca sürerse, duygu durum bozukluğu olarak adlandırılmaktadır. Duygular, duygulanım ile karşılaştırıldığında belli tetikleyicilere sahiptirler ve bu tetikleyicilerle ilişkili davranışsal tepki eğilimlerine neden olmaktadır. Ayrıca, duyguların, ayırt edici yüz ifadeleri bulunurken, duygulanımın bulunmamaktadır. Duyguları ortaya çıkaran olaylar tanımlanabilirken, duygulanımı tetikleyen olaylar kolay kolay tanımlanamamaktadır (Davidson, 1994).

İşlevsel olarak önemli ve aniden ortaya çıkan bir olay karşısında meydana gelen fizyolojik bir değişiklik, her zaman bir duyguyu tetiklemektedir. Buzlu bir yolda giderken arabanın kontrolünü kaybetmek, korkuyu tetiklemekte, bu durum da otonomik ve tehdit ile başa çıkmak için davranışsal değişikliklerle sonuçlanmaktadır. Duygu durumun tetikleyicileri ise oldukça farklıdır. Hava duygu durumu etkileyebilmektedir. Yağmurlu, karanlık bir hava depresif bir duygu durumu tetiklerken, açık güneşli bir hava olumlu duygu durumunu tetikleyebilmektedir. Buna zıt olarak, duygu durum, çok daha genel ve yakınlaşma-kaçınma gibi daha geniş davranışsal tepkilere neden olmaktadır. Duygular aynı zamanda diğer motivasyonel dürtülerden (cinsellik, yemek yeme, susama ve ağrı gibi) de ayırt edilmektedir. Duygular gibi, bu motivasyonel dürtülerin her biri değerliğe, güdüleyici güce sahiptirler, davranışı yönlendirmekte ve enerji vermektedirler (Clore, Schwarz ve Conway, 1994; Davidson, 1994).

Duygulanım kelimesinin anlamı ele alındığında bu ayrımların oldukça akademik olduğu dikkat çekmektedir. Duygulanım kelimesi hiyerarşinin başına yerleştirilmektedir. Bazı akademisyenler, duygulanım ile duyguyu birbirleri yerine kullanırken, bazıları ise, duygulanımı, duygunun yaşantısal veya davranışsal bir bileşeni olarak ele almaktadır. Bu bölümde bahsedilen duygusal süreçlerde net ayrımların olmasını beklemek çok gerçekçi gözükmemektedir. Ancak bu kavramlar arasındaki netlik, bu farklı süreçlerin

nasıl düzenlendiği (ya da düzenlenemediği) hakkındaki analizler için ilk koşuldur (Gross ve Thompson, 2007).

1.2.TEMEL VE AHLAKİ DUYGULAR

Alan yazında, temel duygu kavramı, farklı anlamlara gelmektedir. Bunlardan ilki, temel duygular, duygusal yaşamın önemli bileşenleri arasında yer almakta, tıpkı renkler gibi, daha karmaşık duyguları ortaya çıkarmak için bir araya gelen duygulardır. İkinci anlamı, biyolojik temelleri olan ve genlerde kodlu bulunan çok az sayıda olan duygulardır. Izard (2009) ise, insanın düşünce yapısında ve işlevsel davranışında merkezi önemi olan herhangi bir duygunun temel duygu olduğunu ileri sürmüş ve bir duygunun temel duygu olarak kabul edilmesi için aşağıdaki ölçütleri karşılaması gerektiğini belirtmiştir:

- (a) temel duyguların nöral yolları birbirinden ayrı ve sadece bir duyguya özgüdür.
- (b) temel duyguların yüz ifadeleri ve yüz hareketleri birbirinden farklıdır ve bir duyguya özgüdür
- (c) temel duygular, birbirinden ayrı ve bir duyguya özgü olarak hissedilip farkındalığa ulaşmaktadır.
- (d) temel duygular, evrimsel-biyolojik süreçlerden gelmektedirler.
- (e) temel duygular belli bir işlevi yerine getirmek için organize edici ve motivasyonel bir özelliğe sahiptirler.

Yukarıda belirtilen ölçütleri karşılayan duygular, mutluluk, üzüntü, öfke, tiksinti ve korkudur. Bazı kuramcılar temel duygular arasına şaşırma'yı da eklemektedirler (Niedental, Krauth-Gruber, ve Ric, 2006).

Duygu alan yazınında temel duygulardan farklı olarak bir de ahlaki duygular bulunmaktadır (Niedental, Krauth-Gruber, ve Ric, 2006). Ahlaki duygu terimi ilk olarak Michael Lewis (1987) tarafından ortaya atılmıştır. Ahlaki duygular (utanma, suçluluk, mahcup olma, gurur duyma, kıskançlık, gıpta etme) kişinin kendi durumunu sosyal karşılaştırma yoluyla değerlendirmesi sonucunda hissedilmektedir. Bu duygular temel

duygulara göre çok daha karmaşıktırlar. Bu durumun nedeni, ahlaki duyguların, kişinin kendini değerlendirmesinden kaynaklanmasıdır (Tangney ve Dearing, 2002). Temel duyguların yaşamsal bir işlevi bulunurken, ahlaki duygular kişiyi sosyal yönden uygun bir şekilde davranması için motive etmektedir. Ahlaki duygular, kendilik farkındalığına ve başkalarının gözünde bizim nasıl görüldüğümüzü içeren zihinsel yeteneklerin gelişmesine bağlı olduğundan zamansal olarak temel duygulardan sonra oluşmaktadırlar (Oatley ve Johnson-Laird, 1987; Tangney ve Fischer, 1995). Aşağıda bu çalışmada yer alan temel duygulardan tiksinti, öfke, üzüntü ve mutluluk, ahlaki duygulardan utanma duyguları ayrıntılı olarak incelenecektir.

1.2.1. Tiksinti Duygusu

1.2.1.1. Tiksinti Duygusunun Karakteristik Özellikleri

Tiksinti duygusunu Darwin “İnsan ve Hayvanlarda Duygunun İfadesi” (1872/1965) adlı kitabında gerçek olarak algılanan ya da canlı olarak hayal edilen temel olarak tatma duygusu ile ilişkili, bunun yanında koklama, dokunma ve görme duyuları yoluyla benzer bir hisse neden olan mide bulandırıcı bir şey olarak tanımlanmaktadır. Darwin, tiksintiyi sadece mide bulantısı hissi ile ilişkilendirmemiş, karakteristik yüz ifadesi olduğunu da belirtmiştir. Bir psikanalist olan Andras Angyal (1941), tiksintiyi hayvan ve insan vücudunun atık ürünlerine verilen bir tepki olarak tanımlamıştır. Tomkins (1963) Angyal’ın fikrini geliştirerek, tiksintinin istenmeyen yakınlığa bir tepki olduğunu ileri sürmüştür (Akt. Rozin, Haidt ve McClauley, 2008).

Diğer araştırmacılar ise tiksintinin kaynaklarını ileri sürmüşlerdir. Freud (1905/1953), tiksintiyi cinsellik ile ilişkilendirirken, Renner (1944) ve Plutchik (1980) tiksintinin kökeninin, derinin merkezi bir rol oynadığı, enfeksiyona karşı bir savunma olduğunu ileri sürmektedirler. Miller (1997), dokunma ve kokunun tiksinti ile en ilişkili duyular olduğunu ileri sürmektedir. Tatma da son zamanlarda tiksinti ile ilişkilendirilen bir duyu haline gelmiştir (Akt. Rozin, Haidt ve McClauley, 2008).

Tiksintinin fizyolojik ve ifade-davranışsal bileşenleri bulunmaktadır. Tiksinti, bazı objelerden, olaylardan durumlardan uzaklaşma ve reddetme ile karakterizedir. İki tip fizyolojik değişikliğin tiksinti ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bunlardan ilki, kendini bildirim ölçeklerinde tutarlı olarak belirtilen mide bulantısıdır. Mide bulantısı, tiksinti

için ne gerekli ne de yeterli olmasına rağmen, tiksinti ile ilişkilidir. Diğer bir fizyolojik bileşen ise mide bulantısı ile ilişkili olan, artmış salyadır (Rozin, Haidt ve McClauley, 2008).

Tiksintinin ifadesel-davranışsal yönü ise, yüz referans alınarak değerlendirilmektedir. Tiksiniş bir yüzün karakteristik özellikleri farklı araştırmacıların da dikkatini çekmiş, üst dudakın gerildiği, burunda kırışıklıkların oluştuğu ağız kenarlarının aşağı düştüğü gözlenmiştir. Tiksinti, evrimsel yaşamına ağıza odaklanan hoşlanmama tepkisi olarak başlamıştır. Ancak tiksiniş, temel tiksinti duygusundan farklı olarak, hayvan nitelikli tiksinti kişiler arası tiksinti ve ahlaki tiksinti olarak genişlemiştir (Rozin, Haidt ve McClauley, 2008).

1.2.1.1.1. Hayvan Nitelikli Tiksinti

İnsanlar yemek yemek, fazlalıkları vücutlarından çıkarmak ve cinsel ilişki kurmak zorundadırlar. Her kültürde bu eylemlerin nasıl yapılacağı yönünde kurallar bulunmaktadır. Örneğin, çoğu hayvan yenilmemekte, çoğu insan olası cinsel eşlerin dışında kalmaktadır. Bu talimatları uygulamayan tiksindirici ve hayvan benzeri olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bizlerin, hayvanlara benzer olarak oldukça narin bir beden yapısı bulunmaktadır. Dış yüzey herhangi bir şekilde zarar gördüğünde kan ve iç organlar dışarı çıkmaktadır, bunlar hayvanlarla olan ortaklığımıza işaret etmektedir. Hayvan bedenleri olduğu gibi, insan bedenleri de ölümlüdür. Dış yüzeye gelen hasarlar ve ölüm tiksindiricidir, çünkü bizlere kendi hayvansı doğamızı hatırlatmaktadır. Son olarak hijyen kurallarına uymamak, kültürel olarak tanımlanmış standartları karşılamadaki yetersizlik kişiyi insan düzeyinin altına yerleştirmektedir. Hayvanlar genellikle pistir ve hijyenlerine önem vermemektedirler (Rozin, Haidt ve McClauley, 2008).

Leach (1964), insanların kendilerini hayvan olarak hissettirecek her türlü özelliği bastırmaya çalıştıklarını, tiksintinin de bu nedenden dolayı ortaya çıktığını belirtmektedirler. Hayvan kelimesi çoğu kültürde insanı aşağılamak için kullanılmaktadır. Genel olarak etnografik alan yazında insanların kendilerini hayvanlardan daha iyi gördüklerine ilişkin ve insanların hayvanlarla aralarında olan sınırı netleştirmeye çalıştıklarına dair referanslar bulunmaktadır (Akt. Rozin, Haidt ve

McClauley, 2008). Hayvan nitelikli tiksinti duygusunun, temel tiksinti duygusundan farklılığını inceleyen Van Overveld, Jong ve Peters (2009), hayvan nitelikli tiksinti duygusunun, temel tiksinti duygusundan, bedende ortaya çıkan fizyolojik tepki örüntüleri bakımından farklılaşmadığını, ancak temel tiksinti duygusunun, hayvan nitelikli tiksinti duygusuna göre daha fazla öznel deneyimi (baş dönmesi, kusma hissi) tetiklediğini gözlemlemişlerdir.

1.2.1.1.2. Kişiler Arası Tiksinti

Darwin (1872/1965), diğer insanlarla dolaylı ve dolaysız etkileşimin tiksinti duygusunu tetiklediğini belirtmiştir. Kişilerarası tiksinti, dört ayrı bileşene ayrılabilir. Bunlar, yabancılaşma, hastalık, şanssızlık ve ahlaki kusurdur (Akt. Niedenthal, Krauth-Gruber ve Ric, 2006). Olatunji, Haidt, McKay ve David (2008), üniversite öğrencileriyle yürüttükleri bir araştırmalarında yabancı biri tarafından giyilen bir süveterin, yıkanmasına rağmen öğrenciler tarafından giyilmek istenmediğini, bu olumsuz tutumun aynı yabancıya başına bir talihsizlik (örn. kaza geçirmiş bir bacak), bir hastalık (örn. tüberküloz) ya da ahlaki bir kusur (hırsızlıktan suçlu bulunmak) gelmesiyle belirgin bir şekilde arttığını gözlemlemişlerdir.

1.2.1.1.3. Ahlaki Tiksinti

Tiksindirici kelimesi, sıklıkla ahlaksızlığın olduğu durumlarla eş değer olarak kullanılmaktadır. Haidt, Rozin, McClauley ve Imada (1997) katılımcılardan kendilerinde tiksinti duygusunu tetikleyen durumları tanımlamalarını istemişler ve katılımcıların en sık belirttiği durumların (%61) ahlaki meselelerle ilgili olduğunu gözlemlemişlerdir. Araştırmacılar, ahlaki suçların bizim hayvansı doğamızı hatırlattıkları için bedenle ilgili meseleleri içermeyen suçlardan (hırsızlık gibi) daha fazla tiksindirici olarak kavramsallaştırdıklarını ileri sürmektedirler. Bir avukatın dolandırıcılık yapması, bir İngiliz tarafından tiksindirici olarak tanımlanmaktadır. Ahlaki bir suç işlemiş (hırsızlık) birisiyle dolaylı bir etkileşim, ciddi bulaşıcı bir hastalığı olan biriyle olan etkileşimle aynı aversif tepkiyi ortaya çıkarmaktadır (Marzillier ve Davey, 2004).

Ahlaki tiksinti duygusunun, temel tiksinti duygusundan farklı olduğu, bu nedenle tiksinti duygusunun en az iki farklı bileşenden oluşan bir yapı olarak

kavramsallaştırılması gerektiği ileri sürülmektedir. Simpson ve ark., (2006), katılımcılara temel ve ahlaki tiksinti duygusunu tetikleyen, fotoğrafları karışık sırada göstermiş, katılımcılardan fotoğrafların kendilerinde tetiklediği duyguları ve duyguların şiddetini belirtmelerini istemişlerdir. Araştırmacılar, ahlaki tiksinti duygusunu tetikleyen fotoğrafların, temel tiksinti duygusunu tetikleyen fotoğraflar kadar tiksinti duygusunu tetiklemekle beraber, temel tiksinti duygusunu tetikleyen fotoğraflardan çok daha fazla öfke ve üzüntü duygularını tetiklediğini saptamışlardır. Ayrıca, temel tiksinti duygusunu tetikleyen fotoğrafların belli derecede korku duygusunu tetiklerken, ahlaki tiksinti duygusunu tetikleyen fotoğrafların korku duygusunu tetiklemediği görülmüştür. Bu bulgu, bütün tiksinti tetikleyicilerinin duygusal çıktılarının aynı olmadığı, temel ve ahlaki tiksinti duygu tepkilerinin farklı duygu kümeleriyle ilişkili olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

1.2.1.2. Tiksinti Duygusunun İşlevleri

Tiksinti duygusunun iki farklı işlevi bulunmaktadır. Bunlardan ilki, kişiyi enfeksiyonlara karşı korumaktır. Gerek yeme gerek cinsel ilişki davranışı kişiyi enfeksiyonlara karşı açık hale getirmekte ve hastalık bulaşmasını kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle belirtilen iki alan tiksinti ile ilişkili olarak karşımıza çıkmaktadır. Tiksintinin bir diğer işlevinin, evrensel bir korku olan ölüme karşı bir savunma olduğu ileri sürülmektedir. Ölü ve ceset ile etkileşim halinde bulunmak, potansiyel tiksinti tetikleyici durumlar olarak kavramsallaştırılmaktadır. Çürük kokusu da benzer şekilde ölüm ile ilişkili olduğundan tiksinti duygusunu tetikleyenlerin başında yer almaktadır (Rozin, Haidt ve McClauley, 2000). Bercker (1973), bedene en önemli tehditin ne cinsellik ne agresyon, ama ölüm olduğunu belirtmektedir. Sadece insanoğlu öleceğini bilmekte ve bu tehditi bastırmaya gerek duymaktadır. Bu çerçeveden bakıldığında, ölümün inkarı tiksintiyle olmaktadır, tiksinti insanın ölümlüğünü çağrıştıran, düşünce ve deneyimlerin bastırılmasını kolaylaştırmaktadır (Akt. Rozin, Haidt ve McClauley, 2008).

1.2.1.3. Tiksinti Duygusunu Açıklamaya Yönelik Yaklaşımlar

1.2.1.3.1. Tuvalet Eğitimi

Psikanalitik kuramda tuvalet eğitimine merkezi önem verilmesi ve tuvalet eğitiminin sosyalleşmenin en erken alanlarından biri olmasına rağmen, bu süreç hakkında çok az bilgimizin olması şaşırtıcıdır. Çocuklar tuvalet eğitiminden önce, feçeze karşı tiksinti göstermezlerken, bunu takip eden süreçte kaçınmaların olması, feçeze verilen bu tepkilerin tiksinti mi, kaçınma mı, hoşlanmama mı olduğunun anlaşılmasını zorlaştırmaktadır. Tuvalet eğitimini takip eden dönemde, feçez bulaşma özelliğine sahip değildir, ancak çocuklar feçeze benzeyen maddelere karşı (çamur, kir ve peltemsi maddelere) hoşlanmama tepkisi vermekte, bazen de belirgin bir şekilde temizlik ile ilgilenmektedirler. Tuvalet eğitiminin tamamlanmasıyla, feçezin tiksindirici bir madde olarak ortaya çıkması arasında gizil bir dönem olabilir. Tuvalet eğitimi sırasında önemli diğerlerinin feçeze olumsuz tepkileri, tiksintinin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır (Rozin, Haidt ve McClauley, 2008).

1.2.1.3. 2. Kirlenme/Bulaşma Fikri

Kirlenme/bulaşma fikri oldukça karışık kavramlardan biridir, görüntü ile gerçekliğin ayrıştırılmasını gerektirmektedir. Ayrıca, bulaşma, bulaşma için aracı olacak görünmez şeylerin anlaşılması anlamına gelmektedir. Görünmez şeyler ve görünümün gerçeklikten farklı olma fikri soyutlama becerisi gerektirmektedir ki, bu da çocuklarda bulunmamaktadır. Bu bilişsel bariyer, erken yaşlardaki çocuklarda tiksintinin tamamen kazanılmasını engellemektedir. Tiksintinin bu şekilde bilişsel becerileri gerektirmesi, tıpkı utanma, gurur ve suçluluk duyguları gibi, yedi sekiz yaşlarında yetişkin biçimi aldığı anlamına gelmektedir (Rozin, Haidt ve McClauley, 2008).

1.2.1.3.3. Ebeveynden Çocuğa Tiksinti Duyarlılığının Geçmesi

Tiksinti duyarlılığının nesiller arasındaki geçişi farklı ülkelerdeki üniversite öğrencilerine ve ebeveynlerine tiksinti ve bulaşma ölçeklerinin verilmesiyle değerlendirilmiştir. Öğrenciler ile ebeveynleri arasında tiksinti ve bulaşma duyarlılığı arasındaki ilişkinin orta düzeylerde olduğu bulunmuş ve ailesel benzerlik örüntüleri

kültürel değerler (kürtajla ilişkili tutumlar) söz konusu olduğunda daha da artmıştır (Rozin, 1991).

Tiksinti duyarlılığında ebeveyn çocuk benzerliği sosyal geçişlere atfedilmektedir. Bu görüş, ikiz çalışmalarında tiksinti duyarlılığında kalıtımın etkisinin az olmasıyla tek yumurta ikizlerinde .29, çift yumurta ikizlerinde .24 olarak desteklenmiştir. Tiksinti duyarlılığının nasıl geçtiği bilinmemekle birlikte, çocukların ebeveynlerini gözlemleyerek tiksinti durumlarına karşı tutum ve davranışlar hakkında fikir sahibi oldukları belirtilmektedir (Akt. Rozin, 1991).

Bu bölümde aktarılanlar özetlenecek olursa, tiksinti gerçek olarak algılanan ya da canlı olarak hayal edilen duyular yoluyla mide bulantısı hissine yol açan bir duygu olarak kavramsallaştırılmaktadır. Ancak tiksinti duygusu temel tiksinti durumlarından farklı olarak, diğer durumlarda da (bize hayvansı doğamızı hatırlatan durumlar, kişilerarası etkileşimlerin olduğu durumlar ve ahlaki kusurlarla ilgili durumlar) tetiklenebilmektedir. Tiksinti duygusunun insanoğlu için farklı işlevleri bulunmaktadır. Ancak bunlardan en önemlisi kişiyi hastalıklara karşı korumaktır. Tiksinti duygusunun ortaya çıkmasını açıklayan farklı görüşler bulunmaktadır. Bu görüşlerde tuvalet eğitiminin, kirlenme/bulaşmaya ilişkin bilişsel becerilerin oluşmasının, ebeveynlerin tiksinti duygusunu tetikleyen durumlara verdikleri tepkilerin önemli olabileceği belirtilmektedir.

1.2.2. Öfke Duygusu

1.2.2.1. Öfke Duygusunun Karakteristik Özellikleri

Öfke önemli duygular arasında yer almakta, sıklıkla yaşanmak istenmemekte ve mümkün olduğunca kaçınılmaya çalışılmaktadır. Korku belli durumlara verilen evrensel bir tepki iken, öfke kişisel duygular arasında yer almaktadır. Diğer bir deyişle kişileri farklı durumlar öfkeli edebilmektedir. Öfke, özgül olarak hoş, adil olmayan ve potansiyel olarak değişebilir durumlar veya olaylara verilen bir tepki olarak kavramsallaştırılmaktadır (Strongman, 2009).

Öfke durumunda, kan akışı hızlandığından yüz kızarmakta, kaslar gerginleşmekte ve kişiye güç hissi gelmektedir. Öfke, bir kişiyi incitme isteği ya da o kişiden uzaklaşma

dürtüsü ile ilişkili bir duygusal durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Kalat ve Shiota, 2007). Öfke ne kadar güçlüyse, kişi kendini o kadar enerjik hissetmekte ve fiziksel olarak harekete geçmek için gereksinim o kadar artmaktadır. Öfke duygusunda, diğer olumsuz duygulara göre daha fazla fiziksel güç ve kendine güven arttığından, bu durum kişiyi daha cesur ve cesaretli kılmaktadır. Öfke duygusuna sıklıkla artmış dürtüsellik hissi eşlik etmektedir. Dürtüsellüğün artması kontrolü azaltabilmektedir. Bu nedenle kontrol duygusunun en azaldığı duygu, öfke duygusudur. Kas gerginliğinin, dürtüsellüğün ve kendine güvenin artması kişinin saldırıya hazır olmasını açıklamaktadır. Öfke duygusu yıkıcı davranışlarla sonuçlanabilmektedir (Strongman, 2009).

Belli koşullarda öfke ifadesinin baskılanması otonomik sinir sisteminin aşırı aktivasyonu ile ilişkili olmaktadır. Otonomik sinir sisteminin aşırı aktif olması kan basıncını, kalp atım sayısını arttırmakta ve diğer fizyolojik değişikliklere neden olmaktadır. Bu tür fizyolojik değişikliklere sürekli maruz kalmak kardiyovasküler ve diğer fizyolojik işlevlerde bozulmalar yaratmakta, bu durum da psikosomatik bozukluklara yol açabilmektedir (Kalat ve Shiota, 2007).

Öfke duygusu, en çok üzüntü duygusu ile ilişkilidir. Tomkins (1963)'e göre üzüntü ve öfke benzer nöronal ağlar tarafından ateşlenmektedir. Öfke agresif davranışlara neden olduğundan, üzüntü kurban ile empati yapma ve onun bu şekilde güvenliğini sağlama işlevi görüyor olabilir. Üzüntü ve diğer duygularla birleşmiş içsel yönelimli öfke depresyona neden olmaktadır (Akt. Strongman, 2009).

Öfkeyi tetikleyen durumlar, tiksinti ve hor görme duygularını sıklıkla aktive etmektedir. Öfke, tiksinti ve hor görme düşmanlıkların üçlüsü olarak adlandırılmaktadır. Bu düşmanlıklar duygular, direkt olarak benliğe, dışardaki kişilere ya da belli belirsiz olarak sisteme yönlendirilebilmektedir. Öfke, tiksinti ve hor görme bir kombinasyon içinde ortaya çıkmaktadır. Öfke duygusu arttığında bu iki duygu da yükselebilmektedir (Strongman, 2009). Diğer taraftan öfke duygusu ile tiksinti duygusunun sadece ahlaki boyutunun ilişkili olabileceği ileri sürülmektedir. Royzman ve Sabini (2001) üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarında, tiksinti duygusunu tetikleyen durumlarla, öfke duygusunu tetikleyen durumların örtüştüğünü, bu iki duyguyu tetikleyen durumların ahlaki meselelerle ilgili olduğunu gözlemlemişlerdir.

1.2.2.2. Öfke Duygusunun İşlevleri

İnsanoğlu, kültürlerin ve uygarlıkların ilerlemesine ve gelişmesine doğru ilerlerken, birçok sorun ve tehlikelerle karşılaşmıştır. Şüphesiz, öfke bu sorun ve tehlikelerle başa çıkılmasında ve türlerin yaşamasında önemli bir role sahiptir. Uygarlığın gelişmesiyle beraber insanoğlunun kendini savunmak ve türünün devamını sağlamak için ihtiyaç duyduğu durumlar gittikçe azalmıştır. Artık öfke, hayatta kalmak ile ilgili bir durumdan çok bir eğilim olarak gözlenmektedir (Averill, 1994).

Günümüzde, insanlar nadiren fiziksel olarak kendilerini korumak için öfke odaklı enerjiye gereksinim duymaktayken, az dereceden orta dereceye kadar benliklerini psikolojik olarak savunmak için öfkeyi kullanmaya gerek duyabilmektedirler. Kişinin psikolojik bütünlüğüne saldıran bir kişiye karşı kararlılık ve sağlam bir şekilde tepki vermesi, yalnızca biraz öfke ile desteklenebilmektedir (Averill, 1994).

Öfkenin yıkıcı sonuçları olabilmesine rağmen, olumlu sonuçları ya da işlevleri de olabilmektedir. Bir arkadaş ya da sevgiliye hızlı, orta düzeyde ve yapıcı bir şekilde öfkenin gösterilmesi yapılan davranışın bir daha yapılmaması şeklinde bir uyarıyı içermektedir. Bu şekilde karşıdaki kişi, özür dileyecek ve gelecekte benzer davranışları yapmaktan uzak duracaktır (Kalat ve Shiota, 2007).

Öfkenin orta düzeyde ifade edilmesinin kişiye daha fazla statü ve güç verdiği belirtilmektedir. Aynı zamanda ilişkilerinde öfke ifade eden kişilerin, istediklerini daha fazla elde edebildikleri, karşıdaki kişinin sizin sınırlarınızı ve isteklerinizi bilmesini sağladığı ileri sürülmektedir. Aynı zamanda, uygun koşullarda, az miktarlarda öfkenin gösterilmesi, bazen sosyal etkileşimi de arttırabilmekte, hatta öfkenin kontrollü bir şekilde ifadesi, iki kişi arasındaki ilişkiyi de güçlendirebilmektedir (Averill, 1994).

1.2.2.3. Öfke Duygusunu Anlamaya Yönelik Yaklaşımlar

1.2.2.3.1. Değerlendirme Yaklaşımı

Bu yaklaşım değerlendirme/yorumun önemini vurgulamaktadır. Bu yaklaşıma göre bir uyarıcı ya da olay bir kişiyi öfkeliyororsa, kişi ihmal, suistimal ya da düşüncesizliğe maruz kaldığını düşünmüş olabilmektedir. İnsanlarda başkalarının bilerek neden olduğu hoş ve adil olmayan durumların kendilerinde öfke ortaya çıkardığı belirtilmektedir

(Kalat ve Shiota, 2007). Bu görüş ile benzer olarak, Scherer ve Wallbott (1994) beş kıta üzerinde yaptıkları çalışmalarında üniversite öğrencilerinin adaletsiz, hoş olmayan durumların başkaları tarafından kasıtlı olarak ortaya çıkarıldığı durumların kendilerinde en çok öfke duygusunu tetikleyen alan olduğunu belirttiklerini gözlemlemişlerdir. Diğer bir deyişle, bir kişi sizin önünüze geçip, ayağınızın takılıp dengeyi kaybetmenize neden olduysa, sizin öfkelenme dereceniz, bu kişinin neden önünüze geçtiğini düşünmenize bağlı olarak değişecektir. (Akt. Kalat ve Shiota, 2007).

Başkalarına düşmanlı niyetlere atıfta bulunma eğilimi de, bazı insanların neden diğerlerine göre daha kızgın olduklarını açıklamaktadır. Crick ve Dodge (1994), başkalarının düşmanlı niyetleri olduğuna dair atıfta bulunan çocukların, bu şekilde atıfları bulunmayan çocuklara göre özellikle dalga geçilmesi durumlarında, kavgaya başlama eğilimlerinin daha fazla olduğunu gözlemlemişlerdir (Akt. Kalat ve Shiota, 2007). Sonuç olarak bu yaklaşımda, karşılaşılan duruma ilişkin yapılan yorum/değerlendirme öfke duygusunun ortaya çıkmasında önemli bir rol oynamaktadır

1.2.2.3.2. Engellenme-Öfke Yaklaşımı

Bu yaklaşım, agresif eylemleri ortaya çıkaran durumsal belirleyicilere odaklanarak duruma ilişkin bilişsel değerlendirme olmadan öfkenin nasıl ortaya çıktığı üzerinde durmaktadır. Örneğin, kendinizin çok yoğun bir trafikte sıkışıp kaldığınızı, zamanınızın çoğunun gittiğini, tuvalet ihtiyacı içinde olduğunuzu düşünün. Bunlara ek olarak dışarısının çok sıcak olduğunu, arabanızın klimasının çalışmadığını varsayın. Bu durumu objektif olarak değerlendirirseniz, içinde bulunduğunuz durumda kimseyi suçlamadığınız halde, kendinizi kızgın hissedebilmektesiniz (Kalat ve Shiota, 2007).

Yukarıdaki örnekte vurgulanmak istenilen nokta, engellenmenin olmasıdır. Engellenme-öfke hipotezine göre, kişinin beklediği tatmine ulaşabilme becerisinin engellenmesi, agresif davranışı ortaya çıkarabilmektedir. Eğer kişi bir şeyi istiyorsa ya da bir şeyi yapmak istiyorsa önüne çıkan engel, ister belirsiz ister net olsun, ister canlı, ister cansız olsun, ister kazayla, ister kasıtlı olarak ortaya çıksın o kişiyi öfkeli kılacaktır. Engellenme-öfke kuramında, öfke veya agresif davranış herhangi bir değerlendirme olmadan ortaya çıkmaktadır (Kalat ve Shiota, 2007).

1.2.2.3.3. Bilişsel Neo-Çağrışımsal Yaklaşım: Atıf olmadan Öfkelenmek

Engellenme-öfke yaklaşımının bazı kısıtlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan ilki, engellenme ortaya çıkaran bütün durumlar öfkeye yol açmamaktadır. Örneğin bir kişi sinemadan çıktıktan sonra, dondurma yemek istiyorsa çok sevdiği yere dondurma almak için yöneldiğinde, kapalı olduğunu görmüştür. Bu durumda kişinin amaca ulaşması engellenmiştir, ancak kişi bu durumda kendini öfkeli değil, hayal kırıklığına uğramış hissetmektedir. İkinci olarak, engellenme-öfke modeli, bazı durumların, engellenme olmadan da öfkelenmeye yol açtığını atlamaktadır. Hava sıcak olduğunda şiddet olayları artması buna örnek sayılabilmektedir (Kalat ve Shiota, 2007).

Belirtilen kısıtlılıkları göz önüne alarak Berkowitz (1994) Engellenme-öfke modelini geliştirerek öfkenin tetiklenmesinde Bilişsel Neo-Çağrışımsal Yaklaşımı ileri sürmüştür. Bu yaklaşımda öfkeyi ve agresif davranışı, hoş olmayan bir olay ya da aversif bir durum ortaya çıkarmaktadır. Bu olay ya da durum engellenme olabilir, aynı zamanda bir tehlike, ağrı, sıcaklık, hoş olmayan bir koku ya da bunlara benzer herhangi bir durum olabilmektedir (Akt. Kalat ve Shiota, 2007).

Hoş olmayan herhangi bir olay otonomik sinir sistemini aktive etmekte ve “savaş ya da kaç tepkisini” ortaya çıkarmaktadır. Savaş tepkisine eşlik eden duygu öfke iken, kaç tepkisine eşlik eden duygu korku olmaktadır. Berkowitz (1994)’e göre, hem korku hem öfke duygularını birlikte hissetmek mümkündür, ancak çevrede tehlikeye ilişkin ip uçları varsa korku ağır basmakta, fiziksel tehlikeye ilişkin ip uçları bulunmadığı durumlarda öfke ağır basmaktadır (Akt. Kalat ve Shiota, 2007).

Bilişsel Neo-Çağrışımsal Yaklaşım öfkenin değerlendirme gerektirdiği iddiasıyla çelişmektedir. Bu yaklaşım, çok sığağın, kalabalığın, baş ağrısının ya da herhangi bir rahatsız edici durumun öfkeyi ortaya çıkarabildiğini ileri sürmektedir. Berkowitz (1994) öfkenin bir uyararla ilgili biliş olmadan, bir beden duyumundan doğrudan ortaya çıktığını, öfke aktive olduğu zaman bilişsel süreçler tarafından arttığını, azaldığını, devam ettiğini veya inhibe olduğunu ileri sürmektedir. Örneğin, bir kişiye var olan ağrısının birazdan azalacağını söylemek ya da çok sıcak bir havada, güneşe aşırı maruz kalan bir kişiye birazdan denize gireceğini söylemek, öfke duygusunu azaltacaktır (Akt. Kalat ve Shiota, 2007).

Berkowitz (1994), agresif eğilimlere ve öfkenin bilişsel olmayan nedenlerine odaklanmasına rağmen, kuramını “Bilişsel-Neoçağrışimsal Yaklaşım olarak adlandırmaktadır. Bu yaklaşıma göre, belli tip duygular, düşünceler ve anılar, motor ifadesel ve fizyolojik tepkilerle çağrışım ağı olarak ilişkilidir. Olumsuz duygulanımın çağrışimsal ağının bir bileşeni aktive olduğunda, bu duygu ile ilişkili diğer bölümler de aktive olmaktadır (Akt. Kalat ve Shiota, 2007).

Bu bölümde aktarılanlar özetlenecek olursa, öfke, özgül olarak hoş ve adil olmayan ve potansiyel olarak değişebilir durumlar veya olaylara verilen bir tepki olarak kavramsallaştırılmaktadır. Öfke duygusu, en çok üzüntü duygusu ile ilişkili olarak karşımıza çıkmaktadır. Öfkenin ortaya çıkma durumunda üzüntünün rolünün, öfkenin şiddetini azaltmak olabileceği ileri sürülmektedir. Öfkenin yıkıcı sonuçları olabilmesine rağmen, olumlu sonuçları ya da işlevleri de olabilmektedir. Bir arkadaş ya da sevgiliye hızlı, orta düzeyde ve yapıcı bir şekilde öfkenin gösterilmesi yapılan davranışın bir daha yapılmaması şeklinde bir uyarıyı içermektedir.

Öfke duygusunu açıklamaya yönelik farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Bu yaklaşımların her biri öfke duygusunun farklı yönlerine vurgu yapmaktadır. Değerlendirme/yorum yaklaşımı, bir olay veya durum hakkında yapılan yorumun önemli olduğunu belirtirken, Engellenme-Öfke yaklaşımı, agresif eylemleri ortaya çıkaran durumsal belirleyicilere odaklanarak duruma ilişkin bilişsel değerlendirme olmadan öfkenin nasıl ortaya çıktığı üzerinde durmaktadır. Bilişsel-Neoçağrışimsal Yaklaşım ise belli tip duyguların, düşünceler ve anılar, motor ifadesel ve fizyolojik tepkilerle çağrışım ağı olarak ilişkili olduğunu ileri sürmektedir.

1.2.3. Üzüntü Duygusu

1.2.3.1. Üzüntü Duygusunun Karakteristik Özellikleri

Izard (1991)'ın ayrımlaşmış duygu kuramına göre üzüntü, diğer duygulardan daha az şiddetlidir. Üzüntü yaşantısal olarak, heves kırıklığı, moral bozukluğu, yalnızlık hislerinden oluşmaktadır. Üzüntünün tipik olarak tetikleyicileri günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılan kayıp ile ilişkili olmaktadır. Üzüntü sistemi yavaşlatmakta, kişiyi düşünmeye teşvik etmektedir (Bonanno, Goorin ve Goifman, 2008).

Üzüntü duygusu, kişinin benliğine konsantre olmasını sağlamaktadır. Üzüntü duygusu kişinin yardıma ihtiyacı olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir. Üzüntü ortaya çıkaran durumlarda sıklıkla kişinin yaptığı bir hata yoktur, dışarıdan herhangi bir faktör bu duruma neden olmuştur. Kişinin kendi hatasının olduğu durumlarda da üzüntü hissedilebilir, ancak bu durumda üzüntü ile birlikte suçluluk ve utanma duyguları da tetiklenebilmektedir (Strongman, 2009). Scherer (1991)'e göre, kişiler üzüntüyü ortaya çıkaran durumları değiştirmek için çok az şey yapabilirler. İnsanları en çok üzen kayıplar, geri dönüşü olmayan kayıplardır. İnsanlar bu durumlarda çaresiz hissetmektedirler, çaresizlik üzüntünün bir parçası olarak kavramsallaştırılmaktadır. Üzüntü duygusu, gerçekte bir olayın kontrolünün elimizde olmasından değil, o olayla ilgili kontrolü ne kadar elimizde algıladığımızdan da kaynaklanabilmektedir. Kısaca üzüntü ortaya çıkaran durumlar, hoş olmayan, sıklıkla dışsal faktörlerin neden olduğu ve belirgin derecede kontrol edilemeyen durumlardır (Akt. Kalat ve Shiota, 2007).

1.2.3.2. Üzüntü Duygusunun İşlevleri

Üzüntü duygusunun olumsuz yanlarına rağmen, olumlu yanları da bulunmaktadır. Üzüntü duygusu olmasaydı, dünyanın çok renksiz olacağı belirtilmektedir. Üzüntü duygusunun ancak olumlu duygular yaşandıktan sonra ortaya çıkabileceği ileri sürülmektedir (Kalat ve Shiota, 2007). Üzüntü duygusu stres, ağrı ve hastalıkla yakından ilişkili olduğundan, bu duygunun bedenin bu tür olaylarla başa çıkmasının bir yolu olabileceği belirtilmektedir. İnsanlar hasta olduklarında ya da ağrıları olduğunda, hareketsizleşmekte ve geriye çekilmektedirler (Kalat ve Shiota, 2007).

Üzüntü duygusunun bir diğer işlevi, sosyal alandadır. Kişinin başkaları tarafından dışlanma olasılığı olduğu durumlarda, kişinin sosyal etkileşimden çekilmesine neden olmaktadır. Örneğin, size verilen bir görevde başarısız olursanız, başkaları sizin varlığınızdan hoşlanmayabilmektedir. Bu gibi durumlarda, risklerden kaçınma, diğer insanlardan uzak durmanız enerjinizi saklamanız ve toplum tarafından reddedilme olasılığını azaltmanız gerekmektedir (Kalat ve Shiota, 2007). Diğer taraftan üzüntülü davranış, dikkat çekmekte ve kişiyi bir çocuk ya da bebek gibi incinebilir konuma sokmaktadır. Bu nedenle başka insanların yardım etme olasılığı artmaktadır. Diğer bir deyişle, üzüntü sosyal dikkati arttırmaktadır (Kalat ve Shiota, 2007).

Bu bölümde aktarılanlar özetlenecek olursa, üzüntü duygusu yaşantısal olarak, heves kırıklığı, moral bozukluğu, yalnızlık hislerinden oluşmaktadır. Üzüntü duygusunun en tipik tetikleyicisi kayıptır ve üzüntü duygusunu tetikleyen durumun değiştirilmesi sıklıkla zordur. Üzüntü duygusunun iki önemli işlevi bulunmaktadır. Bunlardan ilki, beden stres, ağrı ve hastalıkla başa çıkmasını kolaylaştırmak, ikincisi ise, kişinin dikkat çekmesini sağlayarak, başka insanların yardım etme olasılığı arttırabilmektedir.

1.2.4. Utanma Duygusu

1.2.4.1. Utanma Duygusunun Karakteristik Özellikleri

Utanma ahlaki duygulardan biri olarak kavramsallaştırılmaktadır. Utanma saklanma, kaybolma, kaçma ya da ölme isteği ile kendini gösteren oldukça acı verici, olumsuz duygulardan bir tanesidir (Lewis, 2000). Utanma duygusu ciddi bir şekilde benliğe zarar vermektedir. Diğer olumsuz duyguların hiç birinin benlik üzerinde bu şekilde bir etkisi bulunmamaktadır (Kaufman, 1996).

Utanma duygusu, bilincin ve kimliğin gelişmesinde merkezi bir rol oynadığı için, düşük benlik saygısı beden imgesinde ve kendilik algısında bozulma ile ilişkilidir. Bu duygu kişinin kendini aşağılık hissetmesinin temelinde bulunmaktadır (Kaufman, 1996). Benzer şekilde, utanmış kişiler, kendilerini değersiz, güçsüz ve küçük olarak görmekte, sevilmedikleri sevmeye değer olmadıkları hissini yaşamaktadırlar. Utanmanın içsel deneyimi, kendilikte bir hastalık olmasına, diğer bir deyişle ruhun hasta olmasına benzetilmektedir (Niedenthal, Krauth-Gruber ve Ric, 2006).

Utanma duygusu, yaşam boyunca biliş, davranış, duygu, kendilik hissi ve fizyoloji gibi psikolojik işlevselliğin birçok kısmını etkilemektedir. Bu durum, utanma duygusunun etkisini bireysel, kişiler arası ve kültürel düzeylerde hissettirmesine neden olmaktadır (Akt, Matos ve Pinto-Gouveia, 2009). Kişiler utanma deneyimlerken, kendilerini fiziksel olarak küçük, başkalarına göre daha aşağılık hissedip, durum üzerinde çok daha az kontrolleri olduğuna inanmaktadırlar. Utanma deneyiminde başkaları tarafından gözlemleniyormuş hissi bulunmaktadır (Niedenthal, Krauth-Gruber ve Ric, 2006).

Utanma duygusunun, psikopatolojilerin daha iyi anlaşılması için merkezi bir öneme sahip olduğu ileri sürülmektedir. Ancak, utanma duygusuna yönelik eski kavramsallaştırmalar bu duygunun hem anlaşılmasını zorlaştırmış hem de geciktirmiştir. Utanma duygusunun, başkalarının varlığında tetiklendiği ve bir annenin başkalarının önünde çocuğunu küçük düşürmesi gibi, başkaları tarafından aktarıldığı düşünülmekteydi. Daha sonraları, utanmanın içsel bir deneyim olduğu, başkaları olmadan da tetiklenebildiği, utanılacak durumun nedeninin kişinin kendisi veya bir başkası olabileceği anlaşılmıştır (Kaufman, 1996).

Benzer şekilde, utanma duygusunun kişinin sadece benliğini etkilediği düşünülüyordu. Utanma sırasında tüm benliğin etkilenmesi, onu suçluluktan ayıran özellikler arasında sayılıp, suçluluğun sadece belli bir davranışa odaklandığı kabul ediliyordu. Utanmada benlik, gözlemleyen ve gözlemlenen benliklere bölünüp, tümünden yapılan bir devalüasyonla zarar görürken, suçluluk davranışın bazı bölümlerinin kötü olmasını içermekteydi. Kısacası, kişi yaptığı davranıştan suçluluk duyarken, bütün benliğinin kusurlu olmasından utanmaktaydı. Ancak son dönemlerde utanmanın hem benlik hem de benliğin davranışları ile ilişkili olduğu anlaşılmıştır (Kaufman, 1996).

Utanma duygusunun anlaşılmasını güçleştiren, bir başka nokta ise mahcup olma duygusuyla ayırımının yapılmasındaki zorluklardan kaynaklanmıştır. Ancak Tangney, Miller, Flicker ve Barlow, (1996), utanma ve mahcup olma duygularını tetikleyen durumların birbirlerinden farklılaştıklarını gözlemlemişlerdir. Araştırmacılar, üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmalarında, katılımcılardan en son mahcup oldukları ve utandıkları durumları yazarak tanımlamalarını istemişler ve utanma ile karşılaştırıldığında, mahcup olmanın daha küçük ihlal ve hata durumlarında tetiklendiğini, mahcup olmanın tamamen bir amme duygusu olduğunu, mahcup olma ile ilgili durumların, utanma durumlarından daha hızlı ve şaşırtıcı olduğunu gözlemlemişlerdir.

1.2.4.2. Utanma Duygusunun İşlevleri

Utanma, makul düzeylerde deneyimlendiği zaman işlevsel bir duygudur (Luyten, Fontaine ve Corveleyn, 2002). Utanma, sosyal birliktelik için bir kuvvet rolü oynamakta, kişiyi başkalarının fikirlerine ve duygularına karşı duyarlı hale

getirmektedir. İkincisi, utanma cinselliğın düzenlenmesinde de önemli bir rol oynamaktadır. Üçüncü olarak, utanma bireyin ya da grubun yaşaması için gerekli olan becerilerin gelişimini sağlamaktadır. Ayrıca, utanma başkalarına riayet etmeyi, boyun eğmeyi, sosyal yönden uygun bir şekilde davranmayı sağlayarak, sosyal hiyerarşinin devam etmesine katkıda bulunmaktadır (Lewis, 1987).

Utanmanın biyolojik-evrimsel işlevselliği ile birlikte, psikolojik işlevselliği de bulunmaktadır. İlk olarak, utanma, kendiliğe olumsuz bir şekilde odaklanması ile ilişkili olduğu için, kendiliğın bazı bölümlerinin (kimlik imajı, beden imajı, ahlaki değerleri, kimlik vb.) olumsuz olduğuna dikkatin çekilmesini sağlamaktadır. Bu sayede kişi, kendindeki olumsuz özelliklerini değiştirebilmektedir. Diğer bir deyişle, utanma herhangi bir şeyin yanlış yapıldığına, yanlış davranıldığına ilişkin bir uyarı olmaktadır. Kişiyi kendini düzeltmesi için motive etmektedir. Bu nedenle kimliğın oluşumunda önemli rol oynamakta ve sosyal parametreler yoluyla kişinin saygınlığını korumaktadır (Kaufman, 1996).

1.2.4.3. Utanma Duygusunu Anlamaya Yönelik Yaklaşımlar

1.2.4.3.1. Psikanalitik Yaklaşımlar

Kohut (1977)'un kendilik psikolojisi, yaşamın erken dönemlerinde alınan, onaylanma aynalama ve eşduyuma odaklanmaktadır. Bu deneyimlerden, çocuk, kendi çekiciliğini ve başkaları tarafından kabul edilebilirliğini içselleştirmektedir. Ebeveynin çocuğı ile paylaştığı onaylama ve eğlence yoluyla, çocuk kişiler arası dünyasında kendini güvende hissetmektedir ve kişiler arası ilişkilerinde kendini değerli bir konumda görmektedir. Aynalama, onaylama ve kabul koşulları düzenli olarak olmadığında, bununla beraber ebeveynen şiddet, kötöleme ve eleştiriler geldiğinde kişi bu sefer kendini çekici olmayan, değersiz biri olarak görmektedir. Kendilik psikolojisinde, kendiliğın kötü, değersiz, aşağılık ve yetersiz hissedilmesi utanma duygusu ile ilişkili olabilmekte ve kişilerin boyun eğici ve kaçınan kişiler arası davranışlar benimsemelerine yol açabilmektedir (Akt. Gilbert ve Gerlsma, 1999).

Benzer noktaları Alfred Adler (1933) de aşağılık duygusu ve aşağılık kompleksi üzerine çalışmalarında vurgulamaktadır. Adler'e göre aşağılık duygusu, kardeşler arasındaki rekabetten, özellikle ebeveynin bir çocukla daha çok ilgilenmesi, ona değer vermesi ve

onu kayırmasından kaynaklanmaktadır. Evrimsel kurama göre, kardeşler arasında kaynaklar için rekabet (örn. Bakım, sevgi, onay ve prestij) çok şiddetli olabilmekte ve kişinin kendilik algısını etkileyebilmektedir. Çocuğun ebeveyninden tercihli muamele görmesi, onun çekiciliği, başkalarını olumlu etkileme gücü ve başkaları tarafından arzulanırlığı hakkında kendisine fikir vermekte ve aşağılık duygusunun yerleşmesine neden olabilmektedir. Adler'in aşağılık kavramı kişilik gelişiminde utanmanın merkezi rolünün tanınmasının ilk girişimleri olarak kabul edilmektedir (Akt. Gilbert ve Gerlsma, 1999; Kaufman, 1996).

Erik Erikson (1950), ise utanmayı, benliğin gelişimi için tanımladığı “insanın sekiz evresi” kuramında ikinci evreye yerleştirmektedir. Utanma duygusu tuvalet eğitimi sırasında çocuk ağır utandırmalar ve cezalarla karşılaşır ve yerleşmektedir. Ancak bu kuramın psikososyal krizleri daha yakından incelendiğinde, her bir evrede utanmanın farklı bir şekilde kavramsallaştırıldığı dikkat çekmektedir. Her evrede, karşılaşılan psikososyal bunalımın işlevsel bir şekilde atlatılamaması, utanma duygusunun daha da ayrıntılanması ve yeni bir anlam kazanması ile sonuçlanmaktadır (Akt. Kaufman, 1996).

1.2.4.3.2. Bilişsel Atıf Yaklaşımı

Utanmanın bilişsel bileşenleri üzerinde yapılan araştırmalar, bu duygunun deneyimlenmesinde atıfların önemli bir rolü olduğuna işaret etmektedir (Tangney ve Dearing, 2002) Atıf kuramcılarının göre, önemli olumsuz olaylarla karşılaştığında, insanlar yaşadıkları deneyimi anlamlandırmak için atıfsal bir araştırma içerisine girmektedirler. Bilişsel atıf yaklaşımına göre, utanma içsel ve dışsal olaylardan kaynaklanabildiği gibi, içselleştirilmiş kültürel standartlardan da kaynaklanabilmektedir. Özellikle kişi kendi davranışlarını, içselleştirdiği standartlarla karşılaştırıp, kendisini bu standartları karşılayamayan biri olarak algılasa ve bu başarısızlığını benliğinin genel kusuruna atfederse, utanma duygusunun yaşanması olası hale gelmektedir (Lewis, 2000). Yine Bilişsel-atıf bakış açısıyla Tangney, Niedenthal, Covert ve Barlow (1998), utanmanın, kişinin olmak istediği kişi (ideal benlik) ya da olması gerektiğini düşündüğü kişi (olması gereken benlik) ile gerçek kişiliğinin uyuşmadığını değerlendirmesi sonucunda deneyimlendiğini ileri sürmektedirler. Benzer şekilde, Fischer ve Tangney (1995) ise utanma deneyimleyen kişilerin olumsuz olaylar karşısında içsel (olumsuz olaylar için kendini sorumlu tutma), global (bütün benliği kusurlu olarak değerlendirme)

ve durağan (kendini değiştirme becerisi olmadığına inanma) atıflarda bulduklarını belirtmektedirler.

Bu bölümde aktarılanlar özetlenecek olursa, utanma saklanma isteği ile kendini gösteren oldukça acı verici, olumsuz duygulardan bir tanesidir. Ancak utanma, makul düzeylerde deneyimlendiği zaman işlevsel bir duygudur. Bu duygu kimliğin oluşumunda önemli bir rol oynamakta ve sosyal parametreler yoluyla kişinin saygınlığını korumaktadır. Utanma ile ilişkili duygulardan bir tanesi öfkedir. Utanmada öfke, savunmacı bir davranış olarak ortaya çıkabilmekte ya da utanma öfke ile saklanabilmektedir. Erken dönemlerden itibaren bir çocuğun hem utandırılması, hem kardeşlerine göre daha az gözde bir çocuk olması, çocuğun başkalarına göre çekicilik algısını olumsuz etkileyebilmekte ve utanma duygusunu sıklıkla deneyimlemeye yatkınlaştırabilmektedir.

1.2.5. Mutluluk Duygusu

1.2.5.1. Mutluluk Duygusunun Karakteristik Özellikleri

Mutluluk duygusu diğer duygular arasında en az tartışılan duygulardan biridir. Bu ihmalin nedenlerinden biri mutluluğun ne olduğu konusunda uzlaşma olmamasıdır. Bazılarına göre mutluluk, neşe veya sevince benzer oldukça uyarılmış bir durumken, diğerlerine göre memnunluk, huzur veya barışı akla getirmektedir. Bazı insanlar için mutluluk, bir aktiviteye katıldıklarında duygularını unuttukları an iken, bazıları için ise şanssızlığın bile rahatsız etmediği, ruhsal bir denge halinde bulunma durumudur (Averill ve More, 2000).

Mutluluk kavramı, iki boyutta ele alınmaktadır. Bunlar aktivasyon düzeyi ve nesnelliğin derecesidir. Mutluluk, düşük aktivasyon düzeyinden (memnuniyet, huzur), yüksek aktivasyona (eğlenme, sevinç ve coşku) kadar değişmektedir. Nesnellik derecesi, duygusal durumun içsel veya dışsal kriterlere göre tanımlanabileceği anlamına gelmektedir. Örneğin, memnuniyet ve sevinç aktivasyon düzeyi bakımından farklılaşmasına rağmen, her ikisinin de kaçınılmaz olarak öznel bir bileşeni bulunmaktadır. Mutluluk duygusunun özneliğini anlatmak için suçluluk duygusu kullanılabilir. Bir birey suçlu olmadan suçluluk hissedebilir, buna benzer hususlar diğer duygulara da uygulanabilmektedir. Diğer bir deyişle, kişinin mutlu olmasına sebep

olacak, somut bir durum olmadan kişi kendini mutlu hissedebilmektedir (Averill ve More, 2000). Diğer taraftan Averill (1975), bir şeyi iyi yapmanın (objektivite), iyi hissetmekten (öznellik), yaşamın aktivitelerine tamamen dahil olmanın (yüksek aktivasyon), dahil olmamaktan (düşük aktivasyon) daha doğru bir şekilde mutluluk ile ilişkili olabileceğini ileri sürmektedir (Akt. Averill ve More, 2000)

1.2.5.2. Mutluluk Duygusunun İşlevi

Mutluluk duygusu bir stresin ardından, olumsuz bir duygu bittiğinde ya da bir yaratıcılığın ardından deneyimlenmektedir. Belirtilen durumların ardından hissedilen mutluluk duygusu, olumlu sonuçlara katkıda bulunmakta (Shallcross ve ark., 2011), kişinin sosyal ortamlara dahil olmasını kolaylaştırmakta, yardımsever davranışları ortaya çıkarmaktadır. Başka bir deyişle mutluluk duygusu kişinin sosyal bir varlık olarak yaşamını sürdürmesini, sosyal etkileşimlerini ve ilişkilerini koordine etmesini sağlamaktadır (Averill ve More, 2000; Shallcross ve ark., 2011). Mutluluk duygusu bu işlevlerini, başkalarına yakınlık kurma niyetini iletme ve başkalarına da olumlu duyguları aşılayarak yerine getirmektedir. Bu şekilde mutluluk duygusu sosyal yakınlığın (yakın, karşılıklı tatmin edici ilişkilerin içinde yer alma) ve uzun süreli ilişkilerin oluşmasına katkıda bulunmaktadır (Shallcross ve ark., 2011).

1.2.5.3. Mutluluk Duygusunu Anlamaya Yönelik Yaklaşımlar

Mutluluğu anlamaya yönelik yaklaşımlar üç genel kategoriye bölünebilir: (1) davranış sistemleri (2) arabuluculuk eden mekanizmalar (3) kişilik özellikleri. Davranış sistemleriyle kast edilen belli bir amacı gerçekleştirmek için ortaya çıkan davranış tepkileridir. Arabulucu mekanizmalar derken, içsel faaliyetlerin sistemin fonksiyonlarını yerine getirmesine izin vermesi akla gelmelidir. Kişilik özellikleri ise işlevselliği ve içsel faaliyetleri hesaba katmadan kişinin yetenekleri ve özellikleridir (Averill ve More, 2000).

1.2.5.3.1. Davranış Sistemleri İle İlişkili Mutluluk

Anlamli davranış, rastgele eylemlerden değil, amaçlarla ilişkili organize tepkilerden oluşmaktadır. Belli bir amacı yerine getirmek için davranış sistemlerinin organize olmasının anlamı organizasyon ilkeleridir. Bu ilkeler, biyolojik, psikolojik veya sosyal

olabilmektedir, ancak çoğu zaman bunların üçü de bir arada bulunabilmektedir. Biyolojik ilkeleri genetik olarak kodlanmıştır. Sosyal ilkeler normlar, semboller ve diğer kültürel yapılar ve özelliklerde bulunmaktadır. Psikolojik ilkeler, bilişsel şemalar ve bilmeye ait yapılar. Biyolojik ve sosyal ilkeler, davranışın uzak nedenlerini temsil etmektedirler. Psikolojik ilkeler ise hem biyolojik hem sosyal belirleyicilerin ürünleridir, aynı zamanda bireyin kendine özgü deneyimleri olarak karşımıza çıkmaktadırlar (Averill ve More, 2000).

Farklı türler, uygun bir şekilde işlevselliklerini yerine getirebilmek için o türe özgü davranış sistemlerine sahiptirler. Bu davranış sistemleri o türün devamına yol açmaktadır. Yaşamsal değeri bulunan temel düzeyde tepkiler, genellikle hoş olarak deneyimlenmektedir. Temel tepkiler, daha karmaşık tepkileri oluşturmak için bir araya gelmektedirler. Bu sistemler uygun bir şekilde işlevselliğini sürdürüyorsa, hayvanın/türün mutlu olduğu söylenebilmektedir. Biyolojik sistemlerin uygun bir şekilde işlevlerini yerine getirmesi, mutluluğa katkıda bulunmaktadır, ancak yeterli değildir. İnsanlar sosyal varlıklardır, toplumun dışında yaşayamazlar, bu nedenle insanlarda mutluluk kavramında, davranışın hem biyolojik hem sosyal sistemleri göz önüne alınmalıdır. Psikolojik sistemler ise kişinin benliğini korumasına yardımcı olan davranış örüntüleridir (Averill ve More, 2000). Kısaca, mutluluk, kişinin kapasitesi ve durum ile ilişkili olarak davranışsal sistemlerin uygun veya yeterli işlevselliği olarak tanımlanmaktadır.

1.2.5.3.2. Arabulucu Mekanizmalarla İlişkili Mutluluk

Davranış sistemleri ve arabulucu mekanizmalar arasındaki farkı ayırt etmek önemlidir. Mutluluk ile ilgili sistem yaklaşımı, davranışın kökenleri ve işlevleri ile ilgiliyken, Mekanizmalar yaklaşımı, buna zıt olarak, davranışı olası yapan içsel mekanizmalarla ilgilidir. Herhangi bir sistem davranışı farklı arabulucu mekanizmaları içerebilirken herhangi bir arabulucu mekanizma farklı davranış sistemlerinin içine girebilmektedir (Averill ve More, 2000).

Arabulucu mekanizmalar, davranışsal sistemler gibi, biyolojik, sosyal ve psikolojik yaklaşımla analiz edilebilmekte ve içsel veya dışsal olabilmektedir. İçsel mekanizmalar, var olan bir davranış sisteminin parçası olarak aktive olurlarken, dışsal mekanizmalar

var olan davranışla ilişkisinden bağımsız olarak aktive olmaktadır (Averill ve More, 2000).

1.2.5.3.2.1. Biyolojik Mekanizmalar

Biyolojik arabulucu mekanizmalar, genetik etkinin altında işleyen fizyolojik ve bilişsel süreçlerden oluşmaktadır. Mutluluk için biyolojik mekanizmalar, beyinde hoşlanma merkezini içermektedir. Beyinde özelleşmiş alanlar, sol frontal lopta görülmekte, endorfinleri ve doğal olarak ortaya çıkan opiyatları içermektedir. Anlık hazların değil de mutluluğun ortaya çıkması için, fizyolojik mekanizmaların aktivasyonunun, anlamlı tepki örüntüleri ile ilişkili olması gerekmektedir. Fizyolojik mekanizmalar aktive olduklarında (örneğin, ilaçlar yoluyla), anlık hoşlanma deneyimi ne kadar olursa olsun, sonuç belirsiz bir tatminsizlik duygusu olabilmektedir (Averill ve More, 2000).

1.2.5.3.2.2. Sosyal Mekanizmalar

Sosyal mekanizmalar, biyolojik mekanizmalara benzer olarak, toplumsallaşmadan etkilendikleri derecede fizyolojik ve bilişsel süreçler olarak tanımlanabilmektedirler. Buradaki amaç, bireyin içsel süreçlerinden, dışarıda toplumda bulunan süreçlere dönmektir. Özellikle sosyal arabulucu mekanizmalar, genel ya da özel, resmi ya da gayri resmi toplumun yürümesini sağlayan kurumlardır. İçsel sosyal mekanizmalar, davranış sistemlerine katılımı teşvik etmekte, dışsal sosyal mekanizmalar, kişinin davranışlarından bağımsız olarak mal ve hizmet sağlamaktadır. Milli piyango, dışsal sosyal mekanizmalara iyi bir örnektir. Ancak beklenilenin aksine, milli piyangodan büyük miktarda para kazanmak, uzun süreli mutluluğu etkilememektedir. Eğer milli piyangodan büyük ikramiyeyi kazanan talihli, sermayesini içsel olarak ödüllendirici aktivitelere harcarsa mutlulukta uzun dönemli bir artış meydana gelebilmektedir. Daha uzun süreli dışsal sosyal mekanizmalar olarak miras kalmış bir servet, aristokrasi ve kast sistemleri düşünülebilir, bunların da açıkça belirtilen mutluluk üzerinde çok az bir ilişkisi saptanmıştır (Averill ve More, 2000).

Sosyal organizasyonlar, durumlara ve kişilerin tutumlarına bağlı olarak içsel veya dışsal olabilmektedir. Bu durum en çok iş ile ilgili konularda belirginleşmektedir. Çoğu kişi için iş yaşamlarında merkezi bir konumda bulunmakta ve mutluluk için kritik bir önem

taşımaktadır. İş içsel olarak ne kadar ödüllendirici ise o kadar mutluluğu kolaylaştırmaktadır (Averill ve More, 2000).

1.2.5.3.2.3.Psikolojik Mekanizmalar

Averill ve More (2000) bir kişinin yaşamının nasıl olması gerektiği konusunda aşağı yukarı bir fikri olmazsa, mutlu bir yaşam sürmesinin mümkün olmadığını ileri sürmektedirler. Bu görüşe dayanarak, içsel psikolojik mekanizmalar, kişinin uzun vadeli amaçlarına ulaşmasını kolaylaştırmaktadır. Mutluluk ile ilgili içsel mekanizmalar ikiye ayrılmaktadır: (1) zorlayıcı ama gerçekçi amaçların konulması (2) kişinin arzu edilen amaçlarına ulaşma inancıdır

Amaç koyma yaklaşım biçimleri birçok mutluluğu arttırma programlarının önemli bileşenleri arasında yer almaktadır. En fazla önerilen yaklaşım biçimi arzuların azaltılması, uzun vadeli amaçlar yerine kısa vadeli amaçlara yönelmesidir, ki bu büyülemeci gelecek amaçlarına aşırı bir şekilde takılmış, içinde buldukları andan zevk alamayan kişiler için oldukça mantıklı gözükmektedir. Ancak bu yaklaşım biçiminin belirgin sınırlılıkları bulunmaktadır; arzu ve isteklerin azaltılması ve kısa süreli hedefler, hayatın nasıl olması gerektiği şeklindeki düşüncelerin fakirleşmesine yol açabilmektedir. Öz yeterlik ile ilgili olarak, amaçlarına ulaşabileceğine ilişkin yeteneğine güvenmeyenler, zorlayıcı görevleri üstlenmeyeceklerdir (Averill ve More, 2000).

1.2.3.2.3.Kişilik Özellikleri

İnsanlar mutluluk kapasiteleri bakımından farklılaşmaktadırlar. Bu durum, mutluluğun kişilik özellikleri ile ilişkisini gündeme getirmektedir. Mutlu olabilmek bazen bir kişilik özelliği olarak düşünülmektedir. Bu nedenle mutluluğun açıklanmasında beş faktörlü kişilik modelinden faydalanılabileceği ileri sürülmektedir. Beş faktör kişilik modelinin kişiliğin karakteristik özelliklerini taşıdığı belirtilmektedir. Bunlar, dışadönüklük, yumuşak başlılık, duygusal denge, gelişime açıklık ve özdenetimdir. Dışa dönüklük ve duygusal dengeden yüksek puan alanlar, daha yüksek oranlarda mutlu olduklarını belirtmişlerdir. Deneyime açıklık beş faktörlü kişilik modelinde üçüncü yapı olarak karşımıza çıkmakta ve olumlu, olumsuz duygularla ilgili bileşenler mutluluk ile ilişkili görünmemektedir. Benzer şekilde, yumuşak başlılık (dördüncü faktör) ve özdenetim

(beşinci faktör) de kendini bildirim ölçeklerinde ifade edilen mutluluktan bağımsız bulunmuştur (Averill ve More, 2000).

Kişilik ile mutluluk arasındaki ilişki, mutluluğun nasıl değerlendirildiğine bağlı olarak değişmektedir. Örneğin, mutluluk yaşam tatmini ile değerlendirildiğinde özdenetim ve bununla ilişkili özelliklerle daha yakından ilişkiliyken (hırs, sebatkarlık, düzenlilik), mutluluk, eğlence gibi, deneyimlenen olumlu duygu olarak kavramsallaştırıldığında dışadönüklük ve buna benzer özelliklerle (sosyalleşme, heyecan arama gibi) ilişkisi daha yüksektir (Averill ve More, 2000).

Mutluluk duygusu ile ilgili aktarılanlar özetlenecek olursa, mutluluk kavramı iki boyutla ilişkilidir. Bu boyutlar etkinlik düzeyi (düşük ve yüksek) ve nesnelliğin derecesidir (öznellik ve dışsal kriterler). Mutluluk duygusunun en önemli işlevi, kişinin sosyal etkileşimlerini ve ilişkilerini koordine etmesine yardımcı olmasıdır. Davranış sistemleri, arabuluculuk eden mekanizmalar ve kişilik özellikleri, mutluluğu anlamaya yönelik yaklaşımlar arasında yer almaktadır. Davranış sistemleriyle kast edilen belli bir amacı gerçekleştirmek için ortaya çıkan davranış tepkileridir. Arabulucu mekanizmalar, davranışı olası yapan mekanizmalarla ilgilidir. Davranışı olası kılan mekanizmalar ise biyolojik, sosyal ve psikolojik yaklaşımla analiz edilebilmekte ve içsel veya dışsal olabilmektedirler. Kişilik özellikleri ise işlevselliği ve içsel faaliyetleri hesaba katmadan kişinin yetenekleri ve özellikleriyle mutluluğun ilişkisini vurgulamaktadır.

Bu bölümde görüldüğü gibi, her bir duygunun kendine özgü karakteristik özellikleri bulunmakta ve duyguların davranışsal, psikolojik, fizyolojik ve yaşantısal görümleri birbirinden farklılaşmaktadır. Her bir duygu davranışsal, motor ve fizyolojik tepkileri hazırlaması, karar verme sürecini kolaylaştırması, önemli olaylar için belleği artırması, kişiler arası etkileşimleri sağlaması bakımından yaşamımızda önemli bir yer tutmaktadır. Ayrıca her bir duygunun, birey, toplum ve kültür için önemli işlevleri bulunmaktadır. Ancak duygular yararlı olduğu kadar zarar verici de olabilmekte, kişinin işlevselliğini önemli derecede bozabilmektedirler (Gross ve John, 2002). Duygular, uygun olmayan ortamlarda, çok şiddetli ve uzun sürdüklerinde sorun oluşturmaktadırlar. Bu gibi durumlarda kişi ortaya çıkan duygusal tepkilerini etkilemeyi ya da değiştirmeyi denemeye çalışmaktadır. Diğer bir deyişle, insanlar duyguların ortaya çıktıkları ve kayboldukları dönemlerde pasif değillerdir, aktif bir şekilde duyguların olumsuz

özelliklerini azaltmaya, olumlu özelliklerini arttırmaya çalışarak duygularını düzenlemektedirler (Gross ve John, 2002; Kring ve Sloan, 2008).

1.3. DUYGU DÜZENLEME

1.3.1. Duygu Düzenleme Nedir?

İnsanlar yaşamları boyunca, karın ağrısı gibi içsel bir duyumdan, bir arkadaş hakkındaki dedikodu gibi dışsal bir uyarana kadar duyguları tetikleyen birçok durumla karşılaşmaktadır. İnsanların karşılaştıkları uyarıların, nadiren duyguyu tamamen tetiklemesi insanların çoğu zaman duygu düzenlemenin bir biçimini kullandıklarına işaret etmektedir. Ancak duygu düzenleme çok daha açık olarak da gözlemlenebilmektedir. Örneğin, insanlar dikkatini, tehdit edici bir uyarandan hızla uzaklaştırabilmekte, travmatik deneyimlerinden yazarak kurtulabilmekte ya da öfkelerini çıkarmak için, karşıdaki kişi yerine bir yastığa vurabilmektedirler (Gross ve Munoz, 1995).

Yukarıda bahsedilen tüm durumlarda, kişiler bir durumun tetiklediği duygusal etkiye karşı koymaya çalışmaktadır. Bu bağlamda, duygu düzenleme, insanların duygularının olağan akışını yönlendiren bir dizi süreç olarak tanımlanabilmektedir. Duygu düzenleme sırasında insanlar olumlu veya olumsuz duygularını arttırabilmekte, azaltabilmekte veya devam ettirebilmektedir. Diğer bir deyişle duygu düzenlemede olumlu veya olumsuz duygular hedef alınabilmektedir. Gross, Richards ve John (2006)' un yarı yapılandırılmış görüşme tekniğini kullanarak katılımcılara son iki hafta içinde duygularını düzenledikleri durumları sordukları çalışmalarında, katılımcıların duygu düzenleme durumlarında 24 tip duyguyu hedef aldıklarını, bu duygular içinde en yaygın üç duygunun öfke (%23), üzüntü (%22) ve kaygı (%10) olduğunu, duyguların düzenlendiği durumların olumsuz duygulara göre daha az kısmında, olumlu duyguların (%9) da hedef alındığını saptamışlardır. Araştırmacılar, olumlu duygular arasında, en çok düzenlenen duyguların mutluluk ve heyecan olduğunu gözlemlemişlerdir.

Duygu düzenleme konusunda yapılan araştırmaların kökenleri, savunma mekanizmalarına (Freud, 1926/1959), psikolojik stres ve stresle başa çıkma kuramına (Lazarus, 1966), bağlanma kuramına (Bowlby, 1969) ve duygu kuramına (Frijda, 1966) dayanmaktadır. Duygu düzenleme ayrı bir yapı olarak ilk olarak gelişim alan yazınında

daha sonra yetişkin alan yazınında çalışılmıştır. Gelişim ve yetişkin alan yazınında duygu düzenleme konusunda çok fazla örtüşen nokta olmasına rağmen, bugüne kadar, bu alan yazında entegrasyonun eksik olduğu dikkat çekmektedir (Akt, Koole, 2009).

Duygu düzenleme, kendi başına oldukça belirsiz bir kavramdır. Duygu düzenleme, duyguların, düşünceler, fizyolojik tepkiler veya davranış gibi başka sistemleri nasıl düzenlediği (duygular tarafından düzenlenme) ya da duyguların kendilerinin nasıl düzenlendiği (duyguların düzenlenmesi) anlamına gelebilmektedir. Eğer duyguların birincil işlevi, tepki sistemlerini koordine etmek ise, duygu düzenleme ile ilgili ilk sezgi, duygu ile eş zamanlı olmasıdır. Bu nedenle, duyguların kendilerinin düzenlendiği bir dizi heterojen süreç anlamına gelen ikinci kullanımı, duygu düzenlemeyi daha iyi karşılamaktadır (Gross ve Thompson 2007).

Duygu düzenleme süreçleri ile ilgili başka bir nokta, duygu düzenlemenin otomatik veya kontrollü, bilinçli veya bilinçdışı olabilmesidir. Gross ve arkadaşlarının ilk çalışmaları duygu düzenlemenin kontrollü ve bilinçli yönü ile ilgili olmuştur (Gross ve Levenson, 1993; McRae ve ark., 2010; Ochsner, Bunge, Gross ve Gabrieli, 2002) Duygu düzenlemenin kontrollü ve bilinçli yönüne odaklanan çalışmalarda katılımcılar (i) duygusal tepkileri ortaya çıkaran ip uçlarının (filmler, imgeler), (ii) duygunun kendisinin (iii) duygu düzenlemenin davranış üzerindeki etkisinin farkında olmaktadır. Bu araştırmalardan elde edilen bulgular, açık yönergelerden sonra duygu düzenleme yeteneğini uygulayabilme becerisinin daha pozitif yaşam sonuçları ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ancak son zamanlarda araştırmacılar, duygu düzenlemenin daha otomatik (örtük) daha az çaba gerektiren ve farkındalığın dışında gelişen biçimine dikkatleri çekmişlerdir. Duygu düzenleme zorluklarının kökeninde daha spontan, daha örtük bir formun olduğu ileri sürülmektedir (Ehring ve ark., 2010; Etkin ve ark. 2010).

Duygular çok bileşenli, herhangi bir zamanda tetiklenen bir yapı olduğundan, duygu düzenleme, duygusal, davranışsal, yaşantısal ya da fizyolojik alanlarda duygu tepkilerinin başlamasında, süresinde ve şiddetinde değişiklikleri içermektedir. Gross, Richards ve John (2006), günlük yaşamda katılımcıların duygusal tepkinin davranışsal ve fizyolojik alanlarını hemen hemen eşit düzeyde düzenlediklerini gözlemlemiştir. Katılımcılar duygularını düzenledikleri olayların %48'inin ifadesel davranışı (%37 sözel olmayan davranış, %1 sözel davranış, %10 hem sözel hem sözel olmayan davranış)

içerdiğini, % 53'ünün ise öznel yaşantıyı hedef aldığını belirtmişlerdir. Diğer taraftan duygu düzenleme, duygu tetiklenirken, duygu ile birlikte ortaya çıkan duygu tepki bileşenlerinin derecesini de değiştirebilmektedir. Örneğin, yüz ifadesinin, tetiklenen duyguya eşlik etmediği durumlarda duygunun yaşantısal veya fizyolojik tepkiselliğinde değişiklikler olmaktadır (Gross ve Thompson 2007).

Duygu düzenleme konusunda çözülmemiş meselelerden bir tanesi, duygu düzenlemenin içsel (Ali, kendi duygularını düzenler: benlikte duygu düzenleme) yoksa dışsal (Ayşe, arkadaşı Ali'nin duygularını düzenler: başkalarında duygu düzenleme) ya da her iki süreç mi olduğudur. Genel olarak, araştırmacılar yetişkin alan yazınında daha fazla içsel süreçlere odaklanmaktadır. Ancak gelişim alan yazınındaki araştırmacılar, dışsal süreçlere odaklanmakta ve bebeklik ve erken çocuklukta dışsal süreçlerin duygu düzenlemede rolünü vurgulamaktadırlar (Koole, 2009). Gross ve Thompson (2007) ise hem içsel hem dışsal duygu düzenleme süreçlerinin önemli olduğunu ileri sürmektedir.

1.3.2. Duygu Düzenlemenin Temel Özellikleri

Duygu düzenleme kavramının, üç temel özelliği bulunmaktadır: ilk olarak, insanlar olumlu ve olumsuz duygularını ya onları azaltarak, ya da arttırarak düzenlemektedirler. İnsanların değiştirmeye çalıştıkları duygularının, onların gelişimsel dönemlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı hakkında çok az şey bilinmektedir (Gross ve Thompson 2007). Ancak, genç yetişkinlerin ağırlıklı olarak olumsuz duygularını (öfke, üzüntü ve kaygı), duygunun yaşantısal ve davranışsal kısımlarına odaklanarak aşağı doğru düzenledikleri bulunmuştur. Katılımcılar sosyal olarak ortama uyum sağlamak için olumlu duygularını düzenlemelerine rağmen, bunu olumsuz duygularına nazaran daha az sıklıkla yapmaktadırlar.

İkinci olarak, duygu düzenlemenin prototipik örnekleri, bilinçlidir. Ancak, Gross ve Thompson (2007) duygu düzenleyici aktivitelerin ilk önce bilinçli olduklarını, daha sonra bilinçli farkındalığın dışında geliştiklerini belirtmektedirler. Bir arkadaşımız tarafından reddedildiğimizde sakladığımız öfke, ya da üzücü bir olaydan sonra hızlı bir şekilde dikkati çevirmek örnekler arasında sayılabilir. Her ne kadar bilinçli ve bilinçdışı süreçler arasındaki farklılıklar belirtilse de, Gross ve Thompson (2007), duygu düzenlemeyi bilinçli, çaba gerektiren, kontrollü düzenlemeden, bilinçdışı, çaba

gerektirmeyen, otomatik düzenlemeye doğru bir boyut üzerinde kavramsallaştırmaktadır. Otomatik duygu düzenleme süreçlerini değerlendirmek oldukça zor olmasına rağmen, otomatik duygu düzenleme süreçlerini ortaya çıkaran fizyolojik ve davranışsal yaklaşımları değerlendirmek mümkün olabilmektedir.

Üçüncü olarak, Gross ve Thompson (2007) duygu düzenlemenin süreçleri ile ilgili önceden iyi ya da kötü diye bir varsayımda bulunmamaktadır. Bu önemli bir noktadır, bu şekilde savunma mekanizmalarının önceden işlevsel olmadığı, baş etme yaklaşım biçimlerinin işlevsel olarak tanımlandığı “stres ve baş etme ” alan yazınındaki karmaşadan kaçınılmaktadır. Bu şekilde önceden yapılan tanımlamalar, psikolojik süreçlerin zararlarının ve faydalarının düşünülmesini zorlaştırmaktadır. Yazarlara göre, duygu düzenleme süreçleri, bağlama göre bazı durumları daha iyileştirmekte ya da kötüleştirmektedir. Örneğin, bir tıp profesörünün olumsuz duygularını azaltmak için bilişsel yaklaşım biçimlerini kullanması, stresli durumlarda etkili olurken, eşduyumsal olması gereken durumlarda karşıdaki kişiye yardımını azaltabilmektedir. Ayrıca, işlevsel görüş ile tutarlı olarak, duygu düzenleme süreçleri, kişinin amaçlarıyla uyumlu olabilmektedir. Ancak başkaları kişinin kullandığı bu duygu düzenleme süreçlerini işlevsel olarak değerlendirmeyebilmektedir (Örneğin bir çocuğun, dikkatleri çekmek için ağlaması gibi) (Gross ve Munoz, 1995).

1.3.3. Duygu Düzenlemenin Gelişimsel Eğrisi

Duygu düzenleme sürecinin ne olduğunun daha iyi anlaşılması için duygu düzenlemenin gelişiminin anlaşılması önemlidir. Duygu düzenleme ile ilgili gelişimsel alan yazın bebeklikten ergenliğe odaklanmaktadır. Bu dönemlerde, mizaçsal, nörobiyolojik (frontal bölgenin gelişimi), kavramsal (duygusal süreçlerin anlaşılması) ve sosyal (aile, arkadaş, öğretmen) bileşenler yetişkinlikte gözlemlenen duygu düzenleme süreçlerinin altında yatan temeli oluşturmaktadır (Gross ve Thompson 2007).

Duygu düzenleme ile ilgili gelişimsel çalışmalar, duygu gelişiminde yapısal ve ilişkisel yaklaşımdan etkilenerken, kişinin içinde bulunduğu bağlamın önemini vurgulamaktadır. Bebeklere ve küçük çocuklara bakım verenlerin, onların duygularıyla baş etmesinde farklı etkileri olduğu için bağlamsal faktörler duygu düzenlemenin gelişiminde merkezi

olarak rol oynamaktadır. Çocukluk ve ergenlikte, duyguların kendileri daha karmaşıkken, çocuklar ve ergenler duygu düzenleme çabalarının hedefi olan duygusal deneyiminin farklı bileşenlerini (düşünceler, beklentiler, tutumlar, kişisel öykü, bilişsel değerlendirme sürecinin diğer yüzleri) anlamaya başlamaktadırlar. Zamanla duygu düzenleme kapasitesindeki bireysel farklılıklar, kişilik ile uyumlu olmakta ve bunun sonucunda çocuk, mizaca bağlı toleransı, güvenlik veya uyarılma gereksinimleri, kendilik-kontrol kapasitesi ve diğer kişilik süreçleri ile uyumlu olarak duygularıyla başa çıkabilmektedir (Gross ve Thompson 2007).

Ayrıca, duygu düzenleme süreçleri yetişkinlik boyunca gelişmeye ve değişmeye devam etmektedir. Durumsal faktörlerdeki değişiklik ile birlikte duygu düzenlemede yaşa bağlı değişiklikler beklenmektedir. Farklı duygu düzenleme biçimlerinin fayda ve zararlarının yaşam deneyimi ve bilgelikle anlaşılmasıyla birlikte yaşla beraber değişiklikler olmaktadır. Kişi olgunlaştıkça sağlıklı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini kullanmayı öğrenebilmektedir. Young, Wong ve Lok (2010) stresli durumlarda yaşlı yetişkinlerin, genç yetişkinlerden daha fazla işlevsel yaklaşım biçimlerini kullandıklarını saptamışlardır. Benzer şekilde, John ve Gross (2004), kadın katılımcıların kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin 20 yaşından 60 yaşına kadar değiştiğini gözlemlemişlerdir. Duygu düzenlemede ileri yaşa bağlı duygu düzenleme değişiklikleri, kişinin fiziksel enerjisini korumak, olumlu duygusal deneyimini arttırmak gibi yaşam amaçlarına bağlı olarak da değişebilmektedir (Gross ve Thompson 2007). Ayrıca, ilerleyen yaşla beraber, olumsuz duygularla daha etkili bir şekilde başa çıkıldığı, bu durumun altında yatan faktörlerden birinin de olumsuz duygularla başa çıkma sırasında kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin bedellerinin azalması olduğu ileri sürülmektedir. Susanne ve Fredda (2009), genç ve yaşlı yetişkinlerle yürüttükleri çalışmalarında tiksinti duygusunu tetikleyen film sırasında yaşlı yetişkinlerin, genç yetişkinlere göre tiksinti duygularını azaltmakta daha başarılı olduklarını ve bu görev sırasında çalışan bellek performanslarının daha az etkilendiğini gözlemlemişlerdir. Yeung, Wong ve Lok (2009) ise yaşlanmayla beraber daha işlevsel duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin kullanılmasının altında yatan faktörlerden birinin yaşlılıkta olumlu duyguların, olumsuz duygulara göre daha yüksek düzeyde deneyimlenmesiyle ilişkisi bulunabileceğini ileri sürmüşlerdir.

1.3.4. Duygu Düzenleme Süreçlerinin Altında Yatan Motivasyonlar

İnsanların duygularını düzenlemek için farklı nedenleri bulunmaktadır. İnsanlar duygularını azaltmayı, arttırmayı veya devam ettirmeyi kişisel nedenlerden, duygularını acı verici bulduklarından, duygularının başkaları için ya da başkalarıyla ilişkileri için acı verici olabileceğine inandıklarından yapabilmektedirler. İnsanlar duygularını kültürel değerlere ve sosyal gereksinimlere uymak için de düzenleyebilmektedirler (John ve Gross, 2004).

Duygu düzenlemenin kişisel nedenlerinden biri, acıdan kaçınma motivasyonudur. Örneğin, insanlar bir partideyken  zg n olmak istemezler ya da uzun süredir planladıkları bir gezi için uçağa binerlerken, kendilerini endişeli hissetmek istemezler. İnsanlar stres ve acı verici duygularını hissetmek istemediklerinden hoş olmayan duygularını bastırmaya çalışmakta ve kendilerinde iyi duygular ortaya çıkaracak düşüncelere ve davranışlara odaklanmaktadır. Ancak, duygu düzenleme, acıdan kaçınmak, hazzı aramak için yapılan basit bir motivasyonun ötesinde bulunmaktadır. İnsanlar, belli bir durumdaki performanslarını kolaylaştıracağına inandıkları duyguları ifade etmek ve deneyimlemek için, onları arttırmaya ve/veya engellemeye çalışmaktadırlar (John ve Gross, 2004).

Duygu düzenlemede bir diğer kişisel neden, kişinin ne hissetmek istediği ya da neyi ifade edeceği kişiler arası sonuçları içeren ilişkisel meseleler tarafından belirlenmektedir. Kişi, başkalarının duygularını korumak amacıyla, yani toplum yanlısı bir motivasyonla duygularını düzenleyebilmektedir. Örneğin, bizim beklentilerimizi pek de karşılamayan bir doğum günü hediyesi aldığımızda, bize hediyyeyi veren kişiyi incitmemek veya gücendirmemek motivasyonu ile hayal kırıklığımızı gizleyebilmekteyiz. Aynı zamanda bir anne, çocuklarının yanında onları korkutmamak veya üzmemek için korku veya üzüntüsünü gizleyebilmektedir (John ve Gross, 2004).

Diğer taraftan kendini koruma motivasyonu duygu düzenlemenin altında yatabilmektedir. Bireyler, kişisel güvenliklerini, başkalarından gelecek yardım edici ve yararlı tepkileri ortaya çıkarmak için duygularını bastırabilmekte ya da başka bir duyguyu taklit edebilmektedirler. Örneğin bir kadın, kocası tarafından incinmemek için, öfkesini bastırabilmekte ya da yardım ve destek almak için üzüntülü numarası

yapabilmektedir. Duygu düzenlemenin altında yatan bir diğer motivasyon, başkaları üzerinde olumlu bir izlenim yaratmak ya da uygun olmayan duygularını ifade ederek, başkaları tarafından olumsuz değerlendirilmekten korkmaktır (John ve Gross, 2004).

Kişiler, duygu düzenlemeye başlamadan önce duygularının ve bu duygularının hem kendileri hem başkaları için olası sonuçlarının farkında olmalıdırlar. Kişiler hissettikleri duyguları ve bilinçli olarak göstermeye çalıştıkları duyguları arasında bir tutarsızlık olduğunda duygularını etkilemeye çalışmaktadırlar. Bu nedenle, duygu düzenleme, kişinin duygu bilgisine dayanmaktadır. Bu bilgi duyguların nedenlerini, duyguların beden duyularını, ifade edici davranışı, bu duyguları değiştirmenin olası yollarını içermektedir. Duygu bilgisi duygu düzenlemeyi kolaylaştırmaktadır, çünkü duygusal deneyimin çevreye uygunluğu veya uygunsuzluğu durumlarında atılması gereken adımlar hakkında bilgi sağlamaktadır (John ve Gross, 2004). Duygu düzenleme sürecinin altında yatan motivasyonları inceleyen Sheppes ve ark. (2012) sağlıklı katılımcıların düşük ve yüksek duygusal şiddetteki tepkilerini düzenlemek için, duyguları tetikleyen durumlara uzun süreli veya kısa süreli uyum sağlamayı amaçladıklarında farklı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini kullandıklarını gözlemlemiştir.

1.3.5. Duygu Düzenleme ve İlişkili Süreçler

Duygu düzenleme daha geniş bir kavram olan duygulanım düzenleme nin altında yer almakta ve duygulanım düzenleme birbiri ile örtüşen dört yapıyı içermektedir, bunlar; (1) başa çıkma 2) duygu düzenleme (3) duygu durum düzenleme (4) savunma mekanizmalarıdır (Gross ve Thompson, 2007).

Baş çıkma, duygu düzenlemeden hem olumsuz duygulanımı azaltmaya öncelikli olarak odaklanmasıyla hem de yas gibi daha uzun zaman dilimine yapılan vurgu nedeniyle ayrılmaktadır. Watson ve Sinha (2008), duygu düzenleme ile başa çıkmanın bazı bakımlardan birbirlerine benzediklerini, duygu düzenlemenin hem olumlu hem olumsuz duygulanımın düzenlenmesini içerdiğini belirtmektedirler. Diğer taraftan Lazarus ve Folkman (1984), başa çıkmayı kişinin çevresiyle ilişkilerini düzenleme çabaları olarak kavramsallaştırmaktadır. Araştırmacılar, “baş çıkma ve duygu düzenlemenin” örtüşüklerini, ancak başa çıkmanın duygusal olmayan amaçları başarmak için duygusal

olmayan eylemleri içerdigini, duygu düzenlemenin hangi ortamda ortaya çıkarsa çıksın, duygularla ilgili olduğunu ileri sürmektedirler (Akt., Carthy, Horesh, Apter ve Gross, 2010).

Duygu durum düzenleme, duygularla karşılaştırıldığında daha uzun süreli ama daha az şiddetli olan duygusal tepkileri değiştirme girişimidir, daha az olasılıkla belli objelere verilen tepkileri içermektedir (Akt., Carthy, Horesh, Apter ve Gross, 2010) Duygu düzenleme ile karşılaştırınca duygu durum düzenleme ve duygu durum onarma duygu davranışından ziyade, duygusal deneyimi değiştirmekle daha fazla ilgilenmektedir. Savunma mekanizmaları ise, “baş etme” gibi agresif ve cinsel dürtülerin ve bununla ilişkili kaygı gibi olumsuz duygu deneyimlerinin düzenlenmesine odaklanmaktadır. Savunmalar, genellikle bilinçdışı ve otomatiktir, sıklıkla kalıcı bireysel farklılıklar olarak karşımıza çıkmaktadırlar (Gross ve Thompson, 2007).

Diğer taraftan Koole (2009) duygu düzenleme ile yakından ilişkili olan bu yapıları anlamsal olarak birbirinden ayırmak mümkün olsa da, bu yapıların birbirleriyle çok fazla örtüşüklerini ileri sürmektedir. Bütün duygusal durumların temelinde, iyi ya da kötü hissetmek diğer bir deyişle duygulanım bulunmaktadır. Belli duyguların, duygu durumun, stresin ve yaygın duygulanımın düzenlenmesi, her zaman esas duygulanımın düzenlenmesini amaçlamaktadır. Ayrıca bu farklı duygu yapıları arasındaki sınırlar oldukça belirsizdir. Tüm bu bakış açısı dikkate alınrsa, duygu düzenleme daha geniş olarak, farklı duygular, duygu durum, stres ve duygulanım gibi bütün duygusal durumların başa çıkılması ile alakalı olarak düşünmenin daha yararlı bir bakış açısı olacağı belirtilmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

1.3.6. Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri

Duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin uygulanmasında bireysel farklılıklar bulunmaktadır. Kişiler, mizaç ve öğrenme öykülerindeki farklılıklar nedeniyle farklı duygu düzenleme yaklaşım biçimleri kullanılmaktadırlar (Gross ve Thompson, 2007). Gross (1998), farklı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin altında yatan süreçlerin kavramsal analizini kullanıp, duygunun tipik modelini başlangıç noktası olarak kabul ederek, duygu düzenleme eylemlerinin, duygunun ortaya çıkma sürecinin farklı

aşamalarında temel etkileri olduğunu ileri sürmektedir. Bu model süreç modeli (process model) olarak adlandırılmaktadır.

Gross (1998)'un süreç modelinde kişinin duygularını düzenlediği beş nokta vurgulanmaktadır. Bu beş nokta, duygu düzenleme sürecinin beş ailesini temsil etmektedir. Bunlar, durum seçimi, durum değişimi, dikkat açılımı, bilişsel değerlendirme ve tepki değişimidir. Duygu düzenlemenin, süreç modeliyle ilgili iki önemli noktası bulunmaktadır. Bu model, duygu düzenleme süreçlerinde beş ayırım yapmasına rağmen, aralarında ortaklıklar bulunmaktadır. Örneğin, ilk dört duygu düzenleme süreci, “Öncül Odaklı Duygu Düzenleme” yaklaşım biçimleri olarak adlandırılmakla birlikte, duygunun ortaya çıkmasının erken dönemlerinde yer alan yaklaşım biçimleridir, duygu tamamen ortaya çıkmadan devreye girmektedirler ve bir durumun duygusal etkisinin değiştirilmesini hedeflemektedirler. “Sonuç Odaklı Duygu Düzenleme”, duygu ortaya çıktıktan sonra meydana gelmekte ve belirli yaşantısal, fizyolojik ve ifade edici bileşenleri değiştirmeyi amaçlamaktadır (John ve Gross, 2004; Gross ve Thompson, 2007).

Süreç modelinde beş duygu düzenleme yaklaşım biçimiyle ilgili ikinci nokta, kişinin günlük yaşamında duygularını düzenlemek için sıklıkla birçok duygu düzenleme yaklaşım biçimini kullanmasıdır. Ama yine de, bu süreç modeli, duygu düzenlemenin farklı biçimlerinin altında yatan mekanizmaları, sonuçları ve nedenleri anlamak için oldukça yararlı kavramsal bir çerçeve sunmaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

1.3.6.1. Durum Seçimi

Bu tip duygu düzenleme, bir durumun arzu edilen veya edilmeyen duygu ile sonuçlanma olasılığını ortaya çıkaracak davranışların yapılmasını içermektedir. Örneğin, erkek çocuğu berberden korkan bir baba, çocuğun saçlarının kesilmesine katlanmasını kolaylaştıracak bir kuaför seçmektedir. Diğer örnekler, sinirli bir iş arkadaşınızdan uzak durmak, kötü bir günün sonunda komik bir film kiralamak ya da sıkıntılarımızı paylaşabileceğimiz bir dostumuzu aramak olarak gösterilebilir (Kring ve Sloan, 2008).

Durum seçimi, içinde bulunulan anın dışındaki olayların özelliklerini ve bu özelliklerin olası duygusal tepkilerini iyi anlamayı gerektirmektedir. Giderek artan bir anlayış, bu

şekildeki bir kavramanın ne kadar zor olduğuna işaret etmektedir (Gross ve Thompson, 2007). İçinde bulunulan zamandan geriye doğru bakarken, şimdi deneyimleyen ile geçmişe ait hatırlanan arasında boşluk bulunmaktadır. Duygusal deneyimin, içinde bulunulan zamana ait puanlamaları (ör. Şu an film seyrederken nasıl hissediyorum), geçmişe dönük olarak alındığında (ör. Geçmişte bu filmi seyrederken nasıl hissetmişim) duygusal deneyimler daha yoğun olarak tahmin edilmiştir. İçinde bulunulan zamandan ileriye doğru bakarken de insanlar gelecek senaryolardaki duygusal tepkilerini yanlış yorumlamaktadırlar. Özellikle insanlar olumsuz olaylara duygusal tepkilerinin ne kadar süreceğini abartabilmektedirler. Bu ileriye ve geriye dönük tahminlerdeki yanlışlıklar, “durum seçimi” için geçmişteki ve gelecekteki durumların kaynak olarak kullanılmasını zorlaştırmaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

Etkili “durum seçimini” engelleyen diğer bir nokta, duygu düzenlemenin kısa süreli etkilerinin, uzun süreli bedellerine göre ağır sonuçları olmasıdır. Örneğin, utangaç bir kişi, sosyal ortamlardan uzak durduğunda, kendini daha iyi hissedebilmektedir. Ancak bu kısa süreli rahatlama, uzun sürede sosyal izolasyona neden olabilmektedir. Bu meselenin karışıklığı nedeniyle, durum seçimi sıklıkla başkalarının bakış açısını da dikkate almayı gerektirmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Aslında bireyler sıklıkla çocuklarının, eşlerinin, arkadaşlarının duygularıyla baş etmelerini kolaylaştırmak için, onlar için stres verici olaylardan uzak durmalarını sağlayarak, onların zevk verici aktivitelere katılımlarını teşvik ederek, “durum seçimi” yaklaşım biçimini kullanmalarını sağlayabilmektedirler. Bu şekilde dıştan gelen bir duygu düzenleme tüm yaşam boyunca önemini korumaktadır. Bebeklikte ve erken çocuklukta, ebeveynlerin çocuklarının duygusal ihtiyaçları için günlük aktivitelerini düzenlemeleri önemlidir. Bu çocukların, yemek, uyku ve dinlenme saatlerinin düzenlenmesini içermektedir. Erken duygusal yaşam, büyük ölçüde “durum seçimi”nden etkilenmektedir, çünkü bebekler ve küçük çocuklar kendileri için uygun koşulları seçememektedirler (Gross ve Thompson, 2007).

1.3.6.2.Durum Değişimi

Duygu tetikleyen bir durum, zorunlu olarak duygusal tepkileri ortaya çıkaracaktır diye bir şey yoktur. Duygusal tepkinin ortaya çıkmaması için harcanan çabalar, durumun duygusal etkilerini değiştirebilmektedir. Harcanan bu çabalar, duygu düzenlemenin bir biçimi olan, durum değişimini oluşturmaktadır (Gross, 2008).

Kanunları sıkı olan bir ülkeye yaptığımız gezide, durum değişimi, politik olarak önemli olan bir sanat eserinin saklanması olabilir. Durum değişimi, aynı zamanda ebeveynlerden alınan bir destek olabilir, küçük bir çocuğa zorlayıcı bir bulmacada yardım edilmesi buna örnek olabilir. Daha büyük çocuklarda ve yetişkinlerde, durum değişimi problem çözmeye yardımcı olmak için sözel teşviklerin verilmesi ya da verilen duygusal tepkinin meşruluğunun onaylanması olabilir. Diğer bir deyişle, durum değişimi hem destekleyici birinin varlığında hem de onun özgül müdahalelerinde ortaya çıkmaktadır (Kring ve Sloan, 2010). Nacmias ve ark. (1996) küçük çocukların stres verici bir durumla baş etmelerinde hem annelerinin özgül müdahalelerinin hem de onlarla olan güvenli bağlanmalarının yardımcı olduğunu gözlemlemişlerdir.

Durum kelimesinin belirsizliği, durum seçimi ve durum değişimi arasındaki farkın ayırt edilmesini güçleştirmektedir. Bunun nedeni, bir durumu değiştirme çabalarının yeni bir durumu ortaya çıkarabilmesidir. Bu durumlar içsel veya dışsal olabilmektedir. Burada bahsedilen anlamıyla durum değişimi, fiziksel-dış çevrenin değiştirilmesi anlamına gelmektedir (Kring ve Sloan, 2010).

Bir diğer mesele, duygusal ifadenin sosyal sonuçlar bağlamında ortaya çıkmasıdır. Duygu ifadesinin önemli sosyal sonuçları bulunmakta ve belirgin bir şekilde etkileşimleri değiştirmektedir. Örneğin, yakın bir arkadaşımız birdenbire üzgün görünürse, ona kızgınlığımızı ifade edeceğimiz sırada dururuz, yaptığımızdan vazgeçeriz ya da onu destekleriz. Bu bakımdan duygu ifadesi, duygu düzenlemenin dışsal duygu biçimlerinden biridir, durumun doğasını değiştirebilmektedir (Kring ve Sloan, 2008).

1.3.6.3.Dikkat Açılımı

Durum seçimi ve durum değişimi kişinin içinde bulunduğu durumu değiştirmesine yardımcı olmaktadır. Ancak, çevreyi gerçekten değiştirmeden, duyguları düzenlemek de mümkün olabilmektedir. Dikkat açılımı, bireyin belli bir durumda, duygularını etkilemek için dikkatini yönlendirmesidir. Dikkat açılımı, gelişim basamaklarında ilk görülen duygu düzenleme süreçlerinden biri olma özelliğini taşımakta ve özellikle durumu değiştirmenin mümkün olmadığı koşullarda çocukluktan yetişkinliğe kadar kullanılmaktadır. Örneğin gecikmiş bir ödülü bekleyen çocuk, dikkat açılımını kullanabilir ve dikkat açılımının kendiliğinden kullanılması hazzı erteleme başarısını arttırmaktadır (Gross, 2008).

Dikkat açılımı durum seçiminin içsel bir versiyonu olarak düşünülmektedir. İki önemli dikkat yaklaşım biçimi dikkat dağıtma ve konsantrasyondur. Dikkat dağıtma, durumun başka bölümlerine dikkati odaklamaktır ya da dikkati tamamen o durumdan çekmektir. Diğer bir deyişle, dikkat dağıtma içsel odağın değiştirilmesidir. Örneğin, kişinin hoş olmayan bir durumla ilgili, aklından istenmeyen duygusal durumla tutarlı olmayan düşünceler veya anılar geçirmesi, dikkat dağıtmadır. Konsantrasyon ise durumun duygusal özelliklerine dikkati odaklamaktır. Dikkat tekrarlayan bir şekilde duygularımıza ve onun sonuçlarına yönlendirilirse, ortaya ruminasyon çıkmaktadır. Üzüntü verici olaylar üzerinde ruminasyonun devam etmesi daha uzun ve daha ciddi depresif belirtilere yol açmaktadır (Kring ve Sloan, 2008).

Dikkat açılımı, farklı biçimlerde ortaya çıkabilmektedir. Bunlar arasında dikkatin fiziksel olarak yönlendirilmesi (görsel yada işitsel başka uyarıcıya yönlendirme) dikkatin içsel olarak yönlendirilmesi (dikkati dağıtma ya da konsantre olma) ya da başkalarının bizim dikkatimizi yönlendirmelerine tepki vermek (ebeveynin aç bir çocuğun dikkatini, ona ilginç bir hikaye anlatarak başka yöne çekmesi) sayılabilir. Çocuklar büyüdükçe, duygusal deneyimin içsel belirleyicilerinin daha fazla farkında olmaktadırlar, duyguları ile başa çıkmak için, dikkat açılımını daha fazla kullanabilmektedirler (Kring ve Sloan, 2010).

1.3.6.4. Bilişsel Değişim

Bilişsel değişim, bir durumun duygusal etkisini değiştirmek için, o durumun nasıl algılandığını değiştirmektir. Kişinin bir durumu nasıl algıladığını değiştirmesi, o durum hakkında nasıl düşündüğünü ya da o durumun gerektirdikleri ile başa çıkmak için kişinin kendi kapasitesi ile ilgili ne düşündüğünü değiştirmesidir. Sosyal alanda karşılaşılan bilişsel değişim, kişinin kendi durumunu kendinden daha az şanslı olan biriyle karşılaştırmasıdır. Bu şekilde kişinin kendi hakkında yaptığı yorum değişmekte ve olumsuz duygu azalmaktadır. Psikolojik olaylar dışsal olabildiği gibi, içsel de olabilmekte, bilişsel değişim, bizim içsel deneyimlerimize de uygulanabilmektedir. Örneğin, stres verici bir atletizm ya da spor performansından önce ortaya çıkan fizyolojik uyarılmayı zarar verici bir şey olarak yorumlamak yerine, yetkinliğin artması olarak yorumlayanlar duygularıyla başa çıkmakta daha yeteneklidirler (Lowenstein, 2007).

Bilişsel değişim ile ilgili yapılan çalışmalar bu duygu düzenleme yaklaşım biçiminin işlevsel olduğuna işaret etmektedir. Taylor (1963) göğüs kanserinde olumlu bir yan bulan kadınların daha iyi psikolojik uyum gösterdiklerini bulmuşlardır. Affleck, Tennen ve Croog (1987), geçirdikleri kalp krizlerinde yarar algılayan kişilerin, ilerleyen dönemde daha az olasılıkla kalp krizi geçirdiklerini ve 8 yıllık izleme döneminde ölüm oranlarının daha az olduğunu gözlemlemiştir. Diğer bir bilişsel değişim yaklaşım biçimi olarak, olayların daha kötü olabileceğini düşünmek, daha kötü durumlarla karşılaşmadığı için şükür etmek gibi bir düşüncenin de duygular ve iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olmaktadır (Akt. Kring ve Sloan, 2008). Diğer taraftan bilişsel değişim, fizyolojik tepkisellikte yükselme olmadan, duygunun öznel ve davranışsal işaretlerinde azalmaya yol açmaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

Çalışmasında Gross (1998), katılımcılara tiksindirici filmler (bir kolun ameliyat edilmesi ve yanmış bir insanın tedavisinin yapılması) göstermiş ve bu sıradaki yaşantısal, davranışsal ve fizyolojik tepkileri kaydedilmiştir. Bilişsel değişim yaklaşım biçimini uygulayan katılımcılar (filmi izlerken duygusal olmayan tutum sergileme, izledikleri filmin teknik kısımlarına odaklanma vb.) filmi sadece izleyenlerle karşılaştırıldığında daha az tiksinti deneyimlemişler ve tiksintinin daha az davranışsal

belirtilerini göstermişlerdir. Bilişsel değişimin fizyolojik ve duygusal sonuçlarını değerlendiren Tomaka, Blascovich, Kibler ve Ernst (1997), bir matematik problemini deneysel olarak tehdit edici olarak yorumlamanın katılımcıların duygusal deneyimlerini ve fizyolojik uyarılmalarını etkilediğini gözlemlemişlerdir. Özellikle, matematik görevinin tehdit ediciden ziyade, zorlayıcı olarak yorumlanması katılımcının kaygısını ve stresini azaltmış, yoğun kardiyak reaktivite ve vasküler direnç ile karakterize daha işlevsel fizyolojik uyarılma ortaya çıktığı tespit edilmiştir.

Bilişsel değişimin, yaşantısal, davranışsal ve fizyolojik sonuçlarına ek olarak, bazı çalışmalarda bilişsel sonuçları da incelenmiştir. Örneğin, Richards ve Gross (2000), duygu tetikleyen durum sırasında, bilişsel değişimin bilişsel performans üzerindeki etkisini değerlendirmişlerdir. Olumsuz duyguyu tetikleyen fotoğraflar sırasında, her fotoğrafla ilgili bilgi sunulmuştur. Her fotoğrafın gösterilmesinden sonra, katılımcılar sözel ve sözel olmayan olarak iki bellek testi tamamlamışlardır. Bilişsel yeniden değerlendirmenin, duygunun ortaya çıkma sürecinde oldukça erken ortaya çıkmasından ve çok az bilişsel kaynak gerektirmesinden dolayı, bilişsel değişimin bellek kapasitesini azaltmayıp, sözel ve sözel olmayan bellek kapasitesini arttırdığı gözlenmiştir.

Sonuç olarak, bilişsel değişim üzerinde yapılan çalışmalar göstermektedir ki, bu duygu düzenleme yaklaşım biçimi olumsuz duygusal deneyimi, ifadeyi ve fizyolojik uyarılmayı azaltmada oldukça başarılıdır. Aynı zamanda, bilişsel değişim, bilişsel kaynakları tüketmediğinden, bellek problemlerine yol açmamaktadır (Gross ve Munoz, 1995).

1.3.6.5. Tepki Değişimi

Tepki değişimi, diğer duygu düzenleme süreçlerinden farklı olarak, duygu-oluşturan süreçte daha geç, tepki eğilimleri başladıktan sonra ortaya çıkmaktadır. Tepki değişimi fizyolojik, davranışsal ve yaşantısal tepkileri doğrudan etkilemektedir. Tepki değişiminin farklı şekilleri bulunmaktadır. Bunlar, ifadesel, fizyolojik ve yaşantısal baskılamadır. İfadesel baskılama duygunun davranışsal bileşenini, fizyolojik baskılama duygunun fizyolojik tepki bileşenini, yaşantısal baskılama duygunun yaşantısal

bileşenini hedef almaktadır (Kring ve Sloan, 2008). Aşağıdaki bölümde tepki değişimi yaklaşım biçiminin farklı tipleri daha ayrıntılı olarak aktarılacaktır.

1.3.6.5.1. Tepki Değişimi Yaklaşım Biçimleri

1.3.6.5.1.1. İfadeşel Baskılama

1.3.6.5.1.1.1 İfadeşel Baskılamanın Duygusal-Yaşantısal Sonuçları

İfadeşel baskılamanın duyguların deneyimlenmesi üzerindeki etkisi duygunun olumlu veya olumsuz olmasına göre değişmektedir. Olumlu duygular için, bastırma gerçekten duygusal deneyimi azaltmaktadır (Giuliani, McRae ve Gross, 2008). Olumsuz duygu söz konusu olduğunda ise, baskılama duygusal deneyimi değiştirmemekte (Gross ve Levenson, 1993) hatta arttırmaktadır (John ve Gross, 2004; Gross, 1998; Gross ve Levenson, 1997; Meyer, Smeets, Giesbrecht ve Merckelbach, 2012; Richards ve Gross, 1999; 2000).

Diğer taraftan ifadeşel baskılama, olumsuz duygusal deneyimin bir süre devam etmesine de neden olmaktadır. Tull, Jakupcak ve Roemer, (2010) stres verici bir film sırasında, katılımcıların yarısına duygularını bastırın, diğer yarısına sadece izleyin şeklinde iki ayrı yönerge vermişlerdir. Film bittikten sonra, orta şiddette duygu ortaya çıkaran kişiler arası senaryolar kullanılmış ve katılımcılardan senaryoların tetiklediği duygu şiddetini belirtmeleri istenmiştir. Duygularını bastırın yönergesi verilenler, kontrollere göre, film sırasında streslerinde daha fazla artma, kişilerarası senaryolarda ise, daha fazla olumsuz duygu deneyimlediklerini belirtmişlerdir.

Deneyşel çalışmalarla tutarlı olarak, Gross ve John (2002, 2003) araştırmalarında, günlük yaşamda, ifadeşel baskılamayı daha sık kullananların, daha fazla olumsuz, daha az olumlu deneyim yaşadıklarını gözlemlemişlerdir.

1.3.6.5.1.2. İfadeşel Baskılamanın Fizyolojik Sonuçları

Duygu tetikleyen uyarana maruz kalma sırasında, olumlu ve olumsuz duyguların ifadeşel olarak baskılanmasının fizyolojik uyarılmayı arttırdığı bulunmuştur. Özellikle, baskılama, kardiyovasküler sistemin sempatik aktivasyonunda artmaya neden olmaktadır. Kalp atım oranı ölçüldüğünde, kalp atımında hızlanma bulunmuştur.

Baskılamanın, artmış sempatik uyarılmayı sadece duygu ortaya çıkaran filmler sırasında arttırması, nötr filmler sırasında da baskılama yönergesi verildiğinde bir değişiklik olmaması, fizyolojik değişikliklerin duygu ortaya çıkaran ifadelerin baskılanması nedeniyle olduğunu, herhangi bir yüz ifadesinin baskılanması ile ilişkili olmadığını göstermektedir (Akt. Niedental, Krauth-Gruber, ve Ric, 2006).

1.3.6.5.1.3. İfadesel Baskılamanın Bilişsel Sonuçları

İfadesel baskılama, sadece dış görünüşü ve fizyolojik uyarılmayı değiştiren kasıtlı ve çaba gerektiren bir eylem değildir, aynı zamanda bireyin bilişsel işlevselliğini de etkilemektedir. Diğer bir deyişle, duygusal ifadenin inhibisyonu, bilişsel olarak tüketicidir. Richard ve Gross (1999) baskılamanın, bu süreç sırasında karşılaşılan bilgi için belleği zayıflattığını bulmuşlardır. Bu çalışmada, katılımcılara ciddi yaralanması olan ya da hiçbir yaralanması olmayan fotoğraflarla birlikte biyografik bilgi de verilmektedir. İfadesel davranışı baskılama yönergesi verilenler, kontrollere göre duygusal olarak daha az ifade edici, ancak sempatik uyarılmaları daha fazla olmuştur, biyografik bilgileri ise daha az hatırlamışlardır. Ayrıca baskılama yapanlar, yapmayanlara göre slaytlarla ilgili belleklerinden daha az emin olmuşlardır ki, bu bulgu katılımcıların kendilerinde bilişsel bir bozulma olduğunu farkına vardıklarına işaret etmektedir.

Benzer bir çalışmada, Richards ve Gross (2000) üzüntü, öfke, kaygı gibi olumsuz duyguların yaşandığı evlilik çatışması ile ilgili bir filmi katılımcılara izlettirmişlerdir. Baskılama, öznel deneyimi etkilememiştir, ancak olumsuz duyguların ifadesini azaltmış, filmin detayları ile ilgili belleği zayıflatmıştır. Benzer sonuçlar, daha karmaşık, interaktif çalışmalardan da gelmektedir. Richards, Butler ve Gross (2003), evli çiftlerin sorun yaşadıkları bir konuda tartışmaları sırasında, duygusal tepkilerini bastırmaları yönünde yönerge verilenler, konuşma sırasında doğal olarak tepki verenlere göre, konuşmadaki detayları daha az hatırladıklarını belirtmişlerdir. Benzer bir çalışmada, Richards ve Gross (2006) bastırma ile ilişkili olan bellek bozukluklarının, sunulan bilgi sırasında katılımcılara mümkün olduğunca dikkatlerini dağıtmaları yönünde verilen yönerge ile aynı düzeyde etkili olduğunu gözlemlemişlerdir.

Bilişsel işlevsellikte bu yönde bozulma, bastırmanın, duygusal uyarın boyunca kendini gözlemlemeyi ve kendini düzeltici eylemde bulunmayı gerektirmesinden kaynaklanmaktadır. Böyle bir denetleyicilik, herhangi bir kusurun bulunmasını ve düzeltilmesini sağlamaktadır, ancak işlem belleği kaynaklarını tükettiği için hatırlamayı olumsuz yönde etkilemektedir (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, ve Tice, 1998; Gross, 2001; Schmeichel, Volokhov ve Demaree, 2008).

Özetlenecek olursa, ifade baskı, sadece olumsuz duygu ifadesini değil, aynı zamanda olumlu duygu ifadesini de azaltmaktadır. Ancak bu durum olumlu duygunun deneyimlenmesini paradoksal olarak artırırken, olumlu duygunun deneyimlenmesini azaltmaktadır. Fizyolojik olarak, ifade baskı, kardiyovasküler sistemin sempatik aktivasyonunu arttırmaktadır. Bilişsel alanda, ifade baskı, bilişsel kaynakları tüketerek, duygu düzenleme periyodu sırasında sunulan bilgi ile ilgili belleği zayıflatmakta ve sunulan bilginin hatırlanmasını güçleştirmektedir.

1.3.6.5.1.2. Yaşantısal Baskı

Yaşantısal baskı, günlük yaşamda duygusal deneyimi değiştirmek için sıklıkla alkol, uyuşturucu, sigara ve hatta yiyeceklerin kullanılması olarak karşımıza çıkmaktadır (Kring ve Sloan, 2010). Yaşantısal baskı, ilgili yazında genellikle yaşantısal kaçınma kavramı ile çalışılmıştır. Yaşantısal kaçınma, problemler, düşünceler, duygular ve duyular gibi içsel olayları deneyimlemek istememe ve bilinçli çaba ile bunları kontrol etmeye çalışma ya da bunlardan kaçınma isteği olarak kavramsallaştırılmaktadır (Hayes, 2004). Araştırmalar, yaşantısal kaçınmanın duygu durum ve kaygı bozukluklarının devam etmesinde önemli bir rolü olabileceğine işaret etmektedir (Hayes ve Wilson, 1994; Kashdan ve Steger, 2006). Yaşantısal kaçınma, istenmeyen içsel duyuların kontrol etme, bunlardan kurtulmaya çalışmak için çok fazla zaman, enerji ve çaba harcanarak esnek olmayan ve katı bir şekilde kullanıldığında işlevi olmayan bir mekanizma haline gelmektedir (Kring ve Sloan, 2008).

1.3.6.5.1.3. Fizyolojik Baskı

Fizyolojik baskı, duygusal bir uyarın sırasında tetiklenen beden tepkilerini değiştirebilme becerisi olarak kavramsallaştırılmaktadır. Duygunun, fizyolojik

bölümlerini düzenleme çabaları günlük yaşamda oldukça yaygındır. İlaçlardan özellikle kas gevşeticiler veya beta blokerler, duygunun fizyolojik sonuçlarını hedef almak için kullanılabilir. Egzersiz ve gevşeme teknikleri de olumsuz duyguların fizyolojik bileşenlerini azaltmak için tercih edilebilir (Kring ve Sloan, 2010).

Baskılamanın bu tipi sıklıkla solunum ve kardiyovasküler aktivite gibi daha otonomik tepkileri hedef almaktadır. Araştırmalarda, kalp atım hızı ile ilgili geri bildirim olmadığında bile, kişinin kendi kardiyak ritmini bilinçli olarak başarılı bir şekilde düzenleyebildiği, ayrıca solunumun da çok fazla eğitim ve çaba olmadan kontrol edilebildiği gözlenmiştir. Kardiyak aktivitenin kontrol edilmesi, ağrının öznel deneyimini etkilemezken, solunumun kontrolünün, hem uyarılmayı hem de kaygılı deneyimi azalttığı belirtilmiştir (Akt. Dan-Glauser ve Gross, 2011).

Fizyolojik ve ifade sel baskılamanın benzerlik ve farklılıklarını inceledikleri çalışmalarında, Dan-Glauser ve Gross (2011), olumsuz, olumlu ve nötr resimleri göstererek, katılımcılara ya ifade sel baskılama ya da fizyolojik baskılama (beden tepkilerinin azaltılması) yönünde yönerge vermişlerdir. Fotoğrafların gösterildiği sırada deneyim, ifade sellik ve otonomik tepkilerle ilgili ölçüm alınmıştır. Her iki yaklaşım biçiminin olumsuz duygulanımı arttırdığı, olumlu duygulanımı, ifade selliği ve kardiyovasküler aktiviteyi azalttığını gözlemlemişlerdir. Sadece olumlu fotoğraflarda fizyolojik baskılamanın, ifade sel baskılamaya göre deneyimin şiddetinde ve kan basıncında daha fazla azalmaya neden olduğu tespit edilmiştir.

Özetlenecek olursa, Gross'un süreç modelinde farklı duygu düzenleme yaklaşım biçimleri bulunmaktadır. Her duygu düzenleme yaklaşım biçimi duygusal deneyimi davranışı, bilişsel ve fizyolojik süreçleri farklı şekillendirmektedir. Duygu düzenlemenin duygusal, davranışsal, bilişsel ve fizyolojik alandaki etkileri sadece kısa süreli olmamakta, duygu düzenleme aynı zamanda psikolojik işlevselliğin daha uzun süreli ve daha geniş özelliklerini de etkilemektedir. Duygu düzenlemenin uzun süreli etkilerinin araştırıldığı alanlar sosyal işlevsellik ve psikopatolojiyi içermektedir.

1.3.2. Duygu Düzenlemenin Uzun Süreli Etkileri

1.3.2.1. Duygu Düzenleme ve Sosyal İşlevsellik

İşlevsel yaklaşımlar, duyguların içsel dünyamızı başkalarına iletmemizde kritik bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Karşımızdaki kişinin nasıl hissettiğini bilmek sosyal etkileşimleri koordine etmemizi ve karşımızdaki kişinin ihtiyaçlarına uygun bir şekilde tepki vermemizi sağlamaktadır. Bu nedenle duyguların sosyal etkileşimler ve uzun süreli ilişkilerde merkezi bir önemi bulunmaktadır (Izard, 1990; Zaki, Bolger ve Ochsner, 2008).

Kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimleri kişinin sosyal çevresini şekillendirmektedir. Duyguları düzenlemenin farklı yolları bulunduğundan, bazı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin sosyal etkileşimler için diğerlerinden daha fazla yararları olduğu ileri sürülmektedir. Baskılama duygu düzenleme yaklaşım biçimi sosyal problemler için bir risk faktörü olarak görülürken, bilişsel yeniden değerlendirme yaklaşım biçimi kişinin olumlu duygularını daha fazla deneyimlemesine ve ifade etmesine olanak verdiği için koruyucu bir faktör olarak kabul edilmektedir (Tickle-Degnan ve Rosenthal, 1990).

Baskılama ve bilişsel yeniden değerlendirmenin sosyal işlevsellik üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Butler ve Gross (2004), birbirini tanımayan iki kadının, üzüntü verici bir film seyrettikleri, daha sonra bu film hakkında tartıştıkları bir araştırma planlamışlardır. Katılımcıların bir grubuna duygularını bastırmaları, diğer gruba karşılarındaki kişiyle doğal bir şekilde iletişime girmeleri yönünde yönerge verilmiştir. Bastırmayı kullanan katılımcıların çalışma arkadaşları, karşılarındaki kişiye daha az yakınlık hissettiklerini, onlarla arkadaş olmak istemediklerini belirtmişlerdir. Benzer şekilde English, John, Srivastava ve Gross (2012), üniversiteye başlamadan önce baskılama duygu düzenleme yaklaşımını, bilişsel yeniden değerlendirme yaklaşım biçimine göre daha sık kullanan öğrencilerin tüm üniversite öğrenim hayatları boyunca daha zayıf sosyal ilişkileri (daha az yakın arkadaşlıklar gibi) olduğunu gözlemlemişlerdir.

Benzer bir çalışmada, katılımcıların sosyal etkileşimde buldukları kişi, beklenilenden daha az yüz ifadesi gösterdiğinde, fizyolojik tepkilerinin arttığı (kan basıncında yükselme) ve daha fazla stres yaşadıkları görülmüştür (Christenfeld ve ark., 2007). Butler ve Gross (2004) belirtilen bu araştırma sonuçlarının, duygularını baskılayan kişinin farkında olmadan verdiği mesajın “ben duygularımı senden saklıyorum” olması ve bu durumun da karşı tarafta bir güvensizlik yaratması ile ilişkili olabileceğini ileri sürmektedirler. Ayrıca Gross ve John (2003), baskılama duygu düzenleme yaklaşım biçiminin başkaları tarafından sevilme ile değil sosyal destek ve ilişkilerde yakınlık gibi sosyal bağlarla negatif yönde ilişkili olduğunu, buna zıt olarak bilişsel yeniden değerlendirmenin ise hem sosyal bağlarla hem başkaları tarafından sevilme ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gözlemlemişlerdir.

Diğer taraftan, baskılamanın bilişsel olumsuz sonuçları da, sosyal işlevsellikte bozulmalara neden olmaktadır. Baskılamayı kullanan kişi, başkaları ile uygun bir şekilde iletişime geçecek bilgiyi kullanamadığı için kaçınan biri olarak algılanmaktadır. Ayrıca, sosyal etkileşimler sırasında baskılamayı kullanma, bu etkileşimlerle ilgili karar verilmesi ve yargıda bulunulması için gerekecek bilginin hatırlanmasını olanaksızlaştırmakta, karşıdaki kişi ile koordinasyonu bozmakta ve etkileşimin akışını olumsuz etkilemektedir (Srivastava ve ark., 2009) Gross ve John (2002) duygu ifadesini baskılamanın günlük yaşamda uzun süreli etkilerini değerlendirmek için, üniversite öğrencilerinde Duygu Düzenleme Ölçeği’ni kullanmışlardır. Araştırmacılar, duygu ifadesini baskılamanın sıklıkla kullanımının kişilerarası mesafe ve duygusal izolasyonla ilişkili olduğunu gözlemlemişlerdir. Günlük yaşamda sıklıkla bastırmayı kullanan bireyler, başkalarıyla olumlu ve olumsuz duygularını paylaşmadıklarını, yakın ilişkilerde kendilerini rahatsız hissettiklerini, başkalarından daha az sosyal destek gördüklerini belirtmişlerdir. Aynı zamanda bu kişilerin sınıf ve okul arkadaşları da, aralarında yakın bir ilişki olmadığını ifade etmişlerdir.

Sonuç olarak, baskılama duygusal iletişimin hem verilmesini hem alınmasını olumsuz yönde etkilemektedir. Ayrıca bulgular, bilişsel yeniden değerlendirmenin, baskılamaya göre sosyal bedellerinin daha az olduğuna işaret etmektedir.

1.3.2.2.Duygu Düzenleme ve Psikopatoloji

Duygu düzenleme süreci sırasında, kişiler olumlu ve olumsuz duygularını arttırabilmekte, azaltabilmekte veya devam ettirebilmektedir. Buna göre duygu düzenleme duygusal tepkisellikteki değişiklikleri içermektedir. Bu değişiklik, kişinin hangi duyguları, ne zaman, nasıl deneyimleyeceği ve ifade edeceği anlamına gelmektedir (Gross, 1999). Ancak duygu düzenleme ile ortaya çıkan duygusal değişiklikler, kişileri arzu ettikleri duygusal durumlara yaklaştırabildiği gibi uzaklaştırmaktadır. Diğer bir deyişle, duygu düzenlemenin bazı biçimleri insanları ironik bir biçimde kaçmak istedikleri duygusal durumlara maruz bırakabilmektedir (Wegner, Erber ve Zanakos, 1993). Duygu düzenlemede başarısızlık, insanların kaçınmaya çalıştıkları halde istemedikleri duyguları deneyimlemeleri gibi farklı şekillerde de olabilmektedir. Duyguları düzenleyememe, kronik bir hal aldığıında, ciddi bir şekilde psikolojik işlevselliği etkilemektedir. Aslında, duygu düzenlemede kronik bozulmalar psikopatolojinin farklı tiplerine katkıda bulunmaktadır (Koole, 2009).

Görgül araştırmalar da, duygu düzenleme zorluklarının psikopatolojinin gelişimi ile ilişkili olduğunu desteklemektedir (Aldao ve ark., 2010). Örneğin, majör depresyon bozukluğu (Betts, Gullone, & Allen, 2009), sosyal fobi (Turk ve ark. 2005), yaygın kaygı bozukluğu (Mennin, 2006) ve obsesif kompulsif bozukluk (Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Valentiner ve Smith, 2008) duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olarak ortaya çıkan psikopatolojiler olarak görülmektedir. Dolayısıyla, bir çok psikopatoloji çalışmasına duygu düzenleme çerçevesi dahil edilmiş ve belirtilerle ilişkisine dayanarak bazı yaklaşım biçimleri “işlevsel” diğerleri ise “işlevsel olmayan” şeklinde kavramsallaştırılmıştır. Psikopatolojiyle pozitif yönde ilişkisi olan yaklaşım biçimleri işlevsel değilken, belirtilerle negatif yönde ilişkisi olan yaklaşım biçimleri işlevsel olarak kabul görmüştür (Aldao ve ark., 2010). Bu yöndeki kavramsallaştırma işlevsel yaklaşım biçimlerinin duygu düzenlemeyi kolaylaştırdığını, işlevsel olmayan yaklaşım biçimlerinin duygu düzenleme sürecini engellediğini gösteren deneysel çalışmalarla da tutarlıdır (Aldao, 2012). Aşağıdaki bölümde bu tez çalışmasında yer alan OKB ve depresyonda duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesine yer verilmiştir.

1.3.2.2.1. Duygu Düzenleme ve Depresyon

ökk n duygu durum, değersizlik, aşırı ya da uygunsuz suçluluk duyguları gibi majör depresyon bozukluğunun temelinde yer alan belirtiler (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013), duygusal deneyimlerin düzenlenmesi ile ilgili güçlükler olarak kavramsallaştırılmaktadır (Gross ve Munoz, 1995). Bu nedenle olumsuz olaylarda duygusal tepkileri düzenleme yeteneğindeki bireysel farklılıkların, depresyonun anlaşılmasında önemli bir rolü olabileceği ileri sürülmektedir (Joorman ve D'Avanzato, 2010).

Depresyonda duygu düzenleme güçlüklerine dikkatlerin çevrilmesi, bu alandaki çalışmalara ivme kazandırmıştır. Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky (2008), günlük yaşam olayları ile tetiklenen duygusal tepkileri ile etkili bir şekilde başa çıkamayan kişilerin daha uzun süreli ve daha ciddi stres yaşadıklarını, bu durumun da depresyon belirtilerinin yaşanmasına kadar varabildiğini gözlemlemişlerdir. Hoffman ve ark. (2012), ise depresyonda olumsuz duyguların d zenlenemediğini ve depresyonun tedavisi için duygu düzensizliğinin hedef alınması gerektiğini belirtmektedirler. Siener ve Kerns (2012), 10-12 yaş arasındaki çocuklarda duygu düzenleme ile depresif belirtiler arasındaki ilişkileri inceledikleri, ebeveynlerin ve çocukların doldurduğu ölçekler ve davranışsal gözlem ile veri topladıkları araştırmalarında depresif belirtileri olan çocukların duygularını düzenlemekte birçok zorluk yaşadıklarını gözlemlemişlerdir.

Depresyonda duygu düzenleme süreçlerinin olası rolünü anlamak için görgül çalışmalar, duygu düzenleme yaklaşım biçimlerine odaklanmışlardır. Farklı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin duygunun ifadesel, yaşantısal ve fizyolojik bileşenlerinde farklı etkileri olduğu gözlenmiştir. Duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin kullanıldığı bağlamı dikkate almadan, herhangi bir yaklaşım biçiminin işlevsel ya da işlevsel olmadığını belirtmek çok doğru bir yaklaşım olmasa da, baskılamanın alışkanlık halinde kullanılmasının olumsuz sonuçları, bilişsel yeniden değerlendirmenin alışkanlık halinde kullanılmasının ise olumlu sonuçları olduğu ileri sürülmektedir (Champbell-Sills ve Barlow, 2007). Gerçekten de görgül çalışmalar baskılamanın alışkanlık halinde kullanılmasının bilişsel yeniden değerlendirmeye göre, olumsuz duyguların artması, olumlu duyguların, sosyal işlevsellik ve yaşam kalitesinin azalması ile ilişkili olduğunu

göstermektedir (Gross ve John 2002, 2003; Jackson ve ark. 2003; Ochsner, Bunge, Gross ve Gabrieli, 2002).

Son dönemlerde araştırmalar işlevsel olan ve olmayan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin rolünü depresyonda anlamaya odaklanmışlardır. Joorman ve Gotlib (2010), depresyon tanısı alanların sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini değerlendirmek için, depresyon tanısı alanları, majör depresif bozukluk tam remisyonda olanlar ya da hiç depresyon hastalığı geçirmeyenlerle karşılaştırmışlardır. Araştırmacılar, depresyon tanısı alanların diğer gruplara göre daha az bilişsel yeniden değerlendirme yaklaşım biçimini kullandıklarını ancak ifade sel baskılama yönünden gruplar arasında bir farklılık olmadığını gözlemlemişler ve olumsuz duygulara tepki olarak bilişsel yeniden değerlendirmenin kullanılmamasının depresif belirtilerin hem ortaya çıkmasına hem devam etmesine yol açabileceğini ileri sürmüşlerdir. Klinik olmayan örnekleme yürütülen bir çalışmada da benzer bulgular elde edilmiştir, bilişsel yeniden değerlendirme depresif belirtileri azaltmak için temel bir faktör olabileceği gözlemlenmiştir (Levitt, Brown, Orsillo ve Barlow, 2004).

Depresyonda bilişsel yeniden değerlendirme yaklaşım biçiminin nöral ilişkileri de incelenmiştir. Johnstone ve ark. (2007) olumsuz duyguları tetikleyen fotoğraflar sırasında majör depresyon tanısı alan kişilere ve kontrol grubuna olumsuz duygularını azaltmak için bilişsel yeniden değerlendirme yaklaşım biçimini kullanmaları yönünde yönerge vermişlerdir. Kontrol grubunda, bilişsel yeniden değerlendirme yaklaşım biçiminin kullanılması sırasında dorsolateral prefrontal korteks aktivasyonu ile ventromedial prefrontal korteks tarafından yönlendirilen artmış amigdala tepkisi arasında korelasyon gözlenirken, depresyon tanısı almış katılımcılarda bu şekilde bir örüntü gözlenmemiştir.

Depresyon belirtilerinin başlamasında, devam etmesinde ve tekrarlamasında duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin etkilerini değerlendirmek için boylamsal çalışmalar da yapılmıştır. Arditte ve Joorman (2011), bir yıllık takip değerlendirmesinde, bilişsel yeniden değerlendirmeyi sık kullanmanın, ifade sel baskılamayı az kullanmanın depresyondan kurtulmak için önemli duygu düzenleme yaklaşım biçimleri arasında olmadıklarını gözlemlemişlerdir. Araştırmacılar, bu duygu düzenleme yaklaşım

biçimlerinin depresyonun belirtileri olabileceklerini ya da depresyona yatkınlıkta rol olabileceklerini, aynı zamanda depresyonun duygu düzenleme eğilimlerini değiştirebileceğini belirtmişlerdir.

Son dönemlerdeki çalışmalar, depresyonda duygu düzenleme becerilerindeki bozulmanın sadece depresyondaki kişilere özgü olmadığını, depresyon belirtileri ortadan kalktıktan sonra da duygu düzenleme becerilerindeki bozulmanın gözlemlendiğini ortaya koymaktadır. Örneğin, Ehring ve ark. (2008), depresyondan kurtulan kişilerin, kontrollerle karşılaştırıldığında olumsuz duygularını düzenlemekte daha fazla zorlandıklarını ve ruminasyonu daha sık kullandıklarını, ancak grupların bilişsel yeniden değerlendirme açısından farklılaşmadığını saptamışlardır. Araştırmacılar, elde edilen bulgulara dayanarak, bilişsel yeniden değerlendirme ile ilgili zorlukların sadece depresyon döneminde görülebileceğini ileri sürmüşlerdir. Benzer bir çalışmada, Ehring ve ark. (2010) üzüntü duygusu tetiklendikten sonra, depresyondan yeni kurtulan kişilerin, daha önce hiç depresyon tanısı almayan kişilerle karşılaştırıldığında kendiliğinden ifadesel baskılamayı daha sık kullandıklarını ve ifadesel baskılamamanın olumsuz duygulanım ile daha yüksek düzeyde ilişkili olduğunu gözlemlemişlerdir.

Bilişsel yeniden değerlendirme ve baskılama duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin depresyona ne kadar özgü olduğunu anlamak için Avanzato ve ark. (2013), sosyal fobi, majör depresyon tanısı alan ve remisyonadaki katılımcıların sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini kendini bildirim ölçekleriyle değerlendirmişlerdir. Araştırmacılar, majör depresyon tanısı alan katılımcıların, kontrollerle karşılaştırıldığında ifadesel baskılamayı daha sık, bilişsel yeniden değerlendirmeyi daha az kullandıklarını bulmuşlardır. Bu bulgu bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullanmanın, depresyonun akut dönemi ile daha fazla ilişkisi olduğunu göstermektedir. Duygular daha yoğun olduğunda, bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullanmak daha zor olabilmektedir. Sosyal kaygı ile karşılaştırıldığında, majör depresyon tanısı alanların yine bilişsel yeniden değerlendirmeyi kullanmakta daha fazla zorlandıkları görülmüştür. Araştırmacılar, bilişsel yeniden değerlendirmede zorlukların, depresyona özgü olabileceğini belirtmişlerdir.

Depresyonda, duygu düzenleme yaklaşım biçimlerine odaklanan çalışmaların bir kısmı ise baskılamamanın bir tipi olarak kavramsallaştırılan ruminasyona odaklanmışlardır.

Ruminasyon kişinin olumsuz duygu durumdan kurtulmasını zorlaştıran, depresif epizodları uzatan olumsuz bir tepki olarak kavramsallaştırılmaktadır (Nolen-Hoeksema, Wisco ve Lyubomirsky, 2008). Çalışmalar, ruminasyonun yüksek düzey depresif belirtileri ve majör depresyon epizodlarının başlamasını yordadığını göstermektedir (Nolen- Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema, Stice, Wade ve Bohon, 2007). Benzer şekilde, Singer ve Dobson (2007) olumsuz duygu durumun tetiklenmesi sırasında ruminasyon yönergesi verilenlerin daha yüksek düzeylerde depresif duygu durumu deneyimlediklerini gözlemlemişlerdir.

Depresyon tanısı alan katılımcılarda, diğer duygu düzenleme yaklaşım biçimleri ile ruminasyon arasındaki ilişkiler de incelenmiştir. Liverant, Kamholz, Sloan ve Brown, (2011) üzüntü duygusu tetiklendikten sonra depresyon tanısı alan katılımcılardan çeşitli kendini bildirim ölçeklerini doldurmalarını istemişler ve ruminasyonun baskılamamanın diğer tipleri ile pozitif yönde ilişkili olduğuna gözlemlemişlerdir. Araştırmacılar, ruminasyonun depresyon hastaları tarafından olumsuz duygunun fizyolojik, davranışsal ve öznel bileşenlerinin deneyimlenmesini baskılamak için kullandıkları işlevsel olmayan bilişsel duygu düzenleme yaklaşım biçimi olduğunu ileri sürmektedirler.

Depresyonda çalışılan bir diğer duygu düzenleme yaklaşım biçimi dikkat açılımı yaklaşım biçimlerinden dikkat dağıtmadır. Dikkat dağıtma sıklıkla işlevsel bir yaklaşım biçimi olarak düşünülmektedir. Çalışmalar depresyon tanısı alan kişilerin, olumsuz duygularını hafiflettiğini belirtmelerine rağmen nadiren dikkat dağıtma yaklaşım biçimini kullandıklarına işaret etmektedir (Lyubomirsky ve Nolen-Hoeksema, 1993). Bazı çalışmalar, depresyon tanısı alan ve remisyondakileri katılımcıların tetiklenen üzüntü duygusu sırasında dikkat dağıtma yaklaşım biçimini kullanabildiklerine işaret etmektedir (Joorman ve Siemer, 2004; Joormann ve ark., 2007a). Üzüntülü duygunun tetiklenmesinin ardından, duygusal olarak nötr bir görevi tamamlayan depresyon hastalarının olumsuz duygularının azaldığı gözlenmiştir (Erber ve Tesser, 1992; Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). Ancak laboratuvar çalışmaları, dikkat dağıtmanın depresyon hastalarında olumsuz duygulanımı azaltmasına rağmen, olumlu etkilerinin uzun süreli olmadığına, hatta takip dönemlerinde kontrol grubu ile karşılaştırıldığında depresif duygu durumlarının arttığına işaret etmektedir (Kross ve Ayduk, 2008).

Özetlenecek olursa, depresyon tanısı alanlar, duygu düzenleme yaklaşım biçimleri bakımından farklılaşmaktadırlar. Ancak, depresyon tanısı alan katılımcıların kullandıkları yaklaşım biçimlerinin diğer psikopatolojilerden veya diğer sağlıklı insanların kullandıklarından belirgin olarak farklılaşıp farklılaşmadığı konusunda belirgin bir tartışma bulunmaktadır. Tüm bu tartışmaların netleştirilmesine ihtiyaç bulunmaktadır. Bu yönde yapılacak araştırmaların depresyonun anlaşılmasına ışık tutacağı, duygu düzenleme zorlukları ile depresyon arasındaki ilişkilerin anlaşılmasını kolaylaştıracağı ileri sürülmektedir (Kross ve Ayduk, 2008).

1.3.2.2.2. Duygu Düzenleme ve Obsesif Kompulsif Bozukluk

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) obsesyon ve kompülsiyonlarla karakterize ruhsal rahatsızlıklardan biridir. Obsesyonlar, tekrarlayıcı bir şekilde ortaya çıkan istenilmeyen kontrol edilmesi zor olarak deneyimlenen düşünceler, itkiler veya imgelerken, kompülsiyonlar, kişinin obsesyonuna tepki olarak ortaya çıkan yinelemeli davranışlar veya zihinsel eylemlerdir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). OKB’de obsesyon ve kompülsiyonların birbirleriyle ilişkisi olduğu ileri sürülmektedir (Taylor ve ark., 2007). Tekrarlayıcı ve girici düşünceler sıklıkla birçok kişi tarafından deneyimlenmesine rağmen, her zaman kompülsiyonlara veya Obsesif Kompulsif Bozukluğa yol açmamaktadır. Son dönemlerde tekrarlayıcı ve girici düşüncelerin, bazı kişilerde kompülsiyonlara neden olurken, bazılarında olmaması merak konusu olmaya başlamıştır (Valentiner ve Smith, 2008).

Son dönemlerde obsesyon ve kompülsiyonlar arasındaki ilişkiyi anlamaya odaklanan çalışmalar, OKB’de duygulara ağırlık vermektedirler. Ancak geleneksel yaklaşımın aksine OKB’de kaygı yerine suçluluk, utanma, öfke ve tiksinti gibi olumsuz duyguların önemli bir rolünün olduğu ileri sürülmektedir. Örneğin, Mancini, Gagnani ve Olimpio, (2001) klinik olmayan örnekleme de tiksinti ve obsesif-kompulsif belirtiler arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, tiksinti duygusunun obsesyon ve kompülsiyonların en önemli yordayıcılarından olduğunu gözlemlemişlerdir. Cogle, Goetz, Hawkins ve Fitch, (2011) suçluluk duygularının obsesif kompulsif belirtilerle ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Valentiner ve Smith (2008) OKB’nin gelişmesinde

utanmanın önemli bir rolü olabileceğini ileri sürmektedir. Whiteside ve Abramowitz (2004) ise öfke duygusunun yoğun bir şekilde deneyimlenmesinin OKB'nin başlamasında ve devamında etkili olabileceğini saptamışlardır.

Kronik olumsuz duyguların, kişinin enerjisini tükettiğini ve durumsal zorluklarla işlevsel bir şekilde başa çıkmasını zorlaştırdığını, olumlu duyguların ise, fiziksel, sosyal, entelektüel kaynakları ve davranışsal repertuarını arttırdığını belirtilmektedir. Araştırmacılara göre, olumsuz duygular, kaçınma eğilimi ile karakterizedir. Yeni ve tehlikeli olabilecek durumlardan kaçınmak evrimsel olarak işlevseldir, çünkü tehlikeli yeni bir duruma yaklaşmanın, zararlı bir durumdan kaçınmaktan çok daha fazla bedeli bulunmaktadır. Bu nedenle olumsuz bilgiye tepki verme olasılığı, olumlu bilgiye tepki verme olasılığından çok daha fazla olmaktadır (Hoffman ve ark., 2012),

Olumsuz duyguları deneyimlemeye yatkın olan kişilerin, obsesyonlarına olumsuz anlamlar yüklediklerini ve bu şekilde kompülsiyonlar için risk altında oldukları ileri sürülmektedir. Araştırmacılar, obsesif düşüncelerin, utanma ve suçluluk gibi duygulara yol açtıklarında, utanma ve suçluluk deneyimlemeye yatkın olan kişilerin, bu duygularından kurtulmak için obsesyonlarını baskılamaya, göz ardı etmeye veya geçersizleştirmeye çalıştıklarını, bu durumun da kompülsiyonların gelişimine zemin hazırladığını gözlemlemişlerdir. Araştırmacılara göre, sadece girici düşünceler deneyimlemek, kompülsiyonların ortaya çıkması için yeterli olmamaktadır. Utanmaya yatkınlık OKB'nin gelişmesi için bir risk faktörü olmaktadır (Valentiner ve Smith 2008). Diğer taraftan, Abramowitz ve Berenbaum (2007), genç yetişkinlerde öfke ve utanmanın kompülsiyonlarla ilişkili olduğunu, bu hoş olmayan duyguların düzeyi arttıkça, kompülsiyonların da ciddiyetinin arttığını bulmuşlardır. Benzer şekilde Abramowitz ve Berenbaum (2004), üniversite öğrencilerine onlarda bir dizi kompulsif davranışları tetikleyen duyguları sordukları araştırmalarında, özellikle öfke ve utanmanın kompulsif davranışların en güçlü yordayıcıları olduğunu saptamışlardır. Araştırmacılar istemli kontrol altında olmayan davranışların, duyguları düzenleme işlevi olabileceğini, bu bağlamda kompülsiyonları olan kişilerin bu duygularını düzenlemek için bu davranışları yaptığını ileri sürmüşlerdir. Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweitzer (2010), de etkili bir şekilde düzenlenemeyen duyguların, bu duygulardan kaçmak veya aşağı doğru çekmek için kompülsiyonlara yol açabileceğini belirtmişlerdir.

Kısaca, kompulsif davranışlar, hoş olmayan duygularla başa çıkmanın veya bu duyguları azaltmanın bir yolu olarak kavramsallaştırılmaktadır. Bu bağlamda, OKB'nin daha iyi anlaşılmasında duygu düzenleme çerçevesinin yararlı olabileceği ileri sürülmektedir. Obsesyon ve kompulsiyonlar arasındaki moderatörlerin tanımlanması, bu hastalığın önlenmesi için yeni olasılıkların anlaşılmasını sağlayacağından (Valentiner ve Smith, 2008), OKB'de duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin anlaşılmasının önemli olabileceği belirtilmektedir (Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofmann, 2006b). Ancak sınırlı sayıda görgül araştırma, OKB'de duygu düzenleme yaklaşım biçimlerine odaklanmıştır.

Obsesif Kompulsif Bozuklukta kaygı dışındaki diğer duyguların deneyimlenmesini inceleyen Radomsky, Ashbaugh ve Gelfand (2007), OKB tanısı alıp, kontrol kompulsiyonları olan katılımcıların, kontrol grupları ile karşılaştırıldığında sürekli öfke düzeylerinin daha yüksek olduğunu, ancak öfkelerini daha az ifade edip, daha çok baskıladıklarını gözlemlemişlerdir. Benzer şekilde Whiteside ve Abramowitz (2004), klinik olmayan örnekleme, Maudsley Obsesif Kompulsif Ölçeği'nde yüksek puan alanların, düşük puan alanlara göre daha yüksek düzeylerde öfke deneyimlediklerini, ancak bu öfkelerini daha fazla baskıladıklarını saptamışlardır. Elde edilen bu bulgular, OKB'de dikkatlerin baskılama duygu düzenleme yaklaşım biçimine yönelmesine sebep olmuştur. Ayrıca, Marcks ve Wood (2005), klinik olmayan bir örnekleme, ifadesel baskılamayı kendiliğinden kullananların obsesif düşünceler eğilimi gösterdiklerini bulmuşlardır.

Baskılama duygu düzenleme yaklaşım biçimi düşüncelerin (Wenzlaff ve Wegner, 2001), davranışların (Gross, 1998) veya duyguların (Levitt, Brown, Orsillo, & Barlow, 2004) bilinçten uzaklaştırılmasını içerdiğinden, OKB'de bu yaklaşım biçimi üzerine araştırmalar daha çok düşüncelerin baskılanmasına odaklanmıştır. Belloch, Morillo, Garcia-Soriano (2009), OKB tanısı alan katılımcıları, kaygı bozukluğu, depresyon tanısı alan katılımcılar ve kontrol gruplarıyla karşılaştırdıkları çalışmalarında, OKB tanısı alan katılımcıların daha fazla düşünce baskılamayı kullandıklarını saptamışlardır.

İstimli olarak düşünceleri baskılamaya çalışmanın, bu düşünceye ulaşılabilirliği ve özellikle fizyolojik alanda duygusal uyarılmayı arttırdığı; ayrıca kronik baskılamının duygusal uyarana alışılmasını engellediği ileri sürülmektedirler (Wegner ve Erber,

1992; Wegner ve ark., 1987; Wegner, Broome, ve Blumberg, 1997). Olaffsun ve ark. (2013) ise, çalışmalarında tiksinti yatkınlığı yüksek ve alçak üniversite öğrencilerine tiksinti duygusunu tetikleyen film fragmanını seyrettikten sonra tiksinti ile ilgili düşünceleri bastırmaları ya da bastırmamaları yönünde yönerge vermişlerdir. Araştırmacılar, tiksinti ile ilgili düşünceleri baskılayan grubun, bu düşünceleri baskılamayanlarla karşılaştırıldığında baskılama görevi sırasında düşünce sıklığının azaldığını, ancak, baskılama ortadan kalktıktan sonra düşünce sıklığının daha fazla devam ettiğini gözlemlemişlerdir.

Özetlenecek olursa, son zamanlarda OKB’de biliş ve davranış problemlerinin duygusal süreçlerle bağlantılı olduğunun fark edilmesi, bu bozukluğun kavramsallaştırılmasında duygu düzenleme yaklaşımına dikkatleri çevirmiştir. Özellikle bu bozuklukta kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin bilinmesinin, bu bozukluğun anlaşılmasına önemli derecede katkı sağlayacağı ileri sürülmektedir. OKB’nin başlamasında ve devamında duygu düzenleme süreçlerinin önemi vurgulanmasına rağmen, bu alanda yapılan çalışmaların sınırlı kalması, var olan çalışmaların da sadece düşünce baskılamaya odaklanması alan yazındaki önemli bir eksikliktir, OKB’de duygu düzenleme süreçlerinin ayrıntılı bir şekilde incelenmesinin, alandaki bu boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

1.4. ÖZET

Buraya kadar olan bölümde duygunun ne olduğu ve işlevlerinden bahsedildikten sonra, duygunun model modeli tanıtılmıştır. Duygunun model modelinde, duygunun ortaya çıkması, belli bir sıra içinde ve kişi-durum etkileşimi bağlamında gerçekleşmektedir. Duygunun model modelinde dört bileşen bulunmaktadır. Bunlar, durum, dikkat, değerlendirme ve tepkidir. Belli bir durum kişinin dikkatini çektiikten sonra, yorumlanmakta ve koordineli bir dizi yaşantısal-davranışsal ve fizyolojik tepkilere yol açmaktadır.

Duygular yararlı olmasına, bizim dünya ile etkileşimimiz hakkında bize önemli bilgiler sağlamasına rağmen, insanlar kariyerlerini, arkadaşlıklarını sürdürmek, üzerlerine düşen

görevleri yapabilmek için, olumsuz duygularıyla başa çıkmak zorunda kalmaktadırlar. Aslında duyguların kendilerinden ziyade, işlevsel bir duygu düzenleme kişinin iyilik halinin öncüllerinden biri olarak düşünülmemektedir.

Alan yazında duygu düzenleme kavramı çok farklı şekillerde tanımlanmasına rağmen bu çalışmada Gross (1998)'un Süreç Modeli temel alınmıştır. Süreç Modelinin dayanak noktası ise duygunun model modelidir. Süreç Modeline göre, duygu düzenleme duygunun yukarıda belirtilen dört noktasında gerçekleşebilmektedir. Bu kavramsallaştırmaya dayanarak, Süreç Modeli'nde beş farklı duygu düzenleme yaklaşım biçimi bulunmakta ve bu duygu düzenleme süreçleri şu sırada ortaya çıkmaktadır; durum seçimi, durum değişimi, dikkat açılımı, bilişsel değişim ve tepki değişimidir. Süreç Modeli'nde aynı zamanda belirtilen duygu düzenleme yaklaşım biçimleri iki kategoriye ayrılmaktadır. Öncül odaklı duygu düzenleme yaklaşım biçimleri (durum seçimi, durum değişimi, dikkat açılımı, bilişsel değişim), duygu tamamen tetiklenmeden kullanılırken, sonuç odaklı duygu düzenleme yaklaşım biçimleri (teпки değişimi) duygu tamamen tetiklendikten sonra kullanılmaktadır. Farklı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin psikopatolojiye ve sosyal işlevselliğe etkileri farklılaşmaktadır. "Süreç Modeli"nin, özellikle depresyon ve OKB'nin başlamasında ve devamında duygu düzenlemenin rolünü anlamak için yararlı bir çerçeve sağlayacağı ileri sürülmektedir.

1.5. ÇALIŞMANIN AMACI

Son yıllarda depresyon ve OKB'nin kavramsallaştırılmasında ve tedavisinde önemli gelişmeler sağlanmıştır. Bu gelişmelerin önemli bir kısmı bilişsel ve davranışçı kuram temelinde olmuş ve işlevsel olmayan düşünce ve davranış örüntüleri duygulanım bozukluklarının temel karakteristik özellikleri ve tedavi hedefleri olarak kabul edilmiştir (Barlow, 2001). Bilişsel-davranışçı tedaviler konusunda yapılan görgül araştırmalar, olumsuz inançları, işlevsel olmayan davranışları değiştirmenin depresyon ve OKB belirtilerinde anlamlı ve uzun süreli değişikliklere yol açtığını göstermiştir (Akt. Campbell-Sills ve Barlow, 2007).

Bilişsel-davranışçı kuramcılarının yaptıkları önemli katkılara rağmen, depresyon ve obsesif kompulsif bozukluğun tedavisinde hala önemli boşluklar bulunmaktadır.

Duyguların, onunla ilişkili düşüncelere ve davranışlara indirgenmesi bilişsel-davranışçı modellerin kısıtlılıklarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Davranışlara ve bilişlere yapılan aşırı vurgu bu belirtileri yaşayan kişilerin duygularını deneyimlemeleri ve duygularına verdikleri tepkilerdeki temel bozukluklarını tanımalarını gölgede bırakmaktadır (Akt.Campbell-Sills ve Barlow, 2007). Depresyon ve OKB’de olumsuz duyguların aşırı ve sürekli deneyimlenmesi, bu bozuklukların ortaya çıkması ve devam etmesinde, işlevsel olmayan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin rolü olabileceğine işaret etmektedir (Asberg, 2013).

Duygu düzenleme üzerinde yapılan araştırmalar, depresyon ve obsesif kompulsif bozukluğun yeni bir çerçeveden kavramsallaştırılması için heyecan verici perspektif sağlamaktadır. Özellikle bu alanda yapılan çalışmalar, depresyon ve obsesif kompulsif bozukluğun kavramsallaştırılmasında ve tedavisinde bilişsel-davranışçı kuramlardan kalan boşlukları doldurma şansı vermektedir (Campbell-Sills ve Barlow, 2007).

Depresyon ve OKB’nin kavramsallaştırılmasında ve tedavisinde duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin önemi vurgulanmasına rağmen, bu alanda yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olduğu dikkat çekmektedir (Campbell-Sills ve Barlow, 2007; Carthy, Horesh, Apter ve Gross, 2010). Özellikle duygu düzenleme kavramının karmaşıklığı ve çalışılmasının zorluğu, bu konuda yapılan çalışmaların sınırlı kalmasına yol açmaktadır (Werner ve Gross, 2010).

Duygu düzenleme kavramı farklı kuramcılar tarafından farklı şekillerde tanımlanmasına rağmen, en dikkat çekici tanım Gross (1998) tarafından yapılmıştır. Gross’un modeli, duygu düzenleme çerçevesinde sistematik olarak farklı süreçler (durum seçimi, durum değişimi, dikkat açılımı, bilişsel yeniden değerlendirme, baskılama) tanımlaması nedeniyle daha faydalı bulunmaktadır. Bu şekilde farklı bozuklukların, işlevsel olmayan farklı duygu düzenleme süreçleri ile ilişkisinin gösterilebileceği belirtilmektedir. Ayrıca farklı süreçlerin varlığının duygu düzenlemenin geniş, az yapılmış kavramsallaştırması yerine araştırmacılara her bir sürecin kapsamlı ve birbirinden ayrı bir şekilde araştırılması için fırsat vereceği ileri sürülmektedir. Özellikle psikopatolojide duygu düzenlemeyi çalışmak için Gross’un modeli en uygun yaklaşımlardan biri olarak kavramsallaştırılmaktadır (Bloch, Moran ve Kring, 2009).

Depresyonda, Gross'un süreç modeline dayanarak yapılan çalışmalar, iki temel alanda olmaktadır; bunlar (a) belli duygu düzenleme süreçlerinin etkililiği (Gross, 1998) (b) duygu düzenlemede bireysel farklılıklardır (Gross ve John, 2002). Bu modele yönelik görgül araştırmalarda sonuç odaklı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinden biri olan baskılamanın, öncül odaklı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinden olan bilişsel yeniden değerlendirmeye göre depresyon belirtileriyle daha ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Dennis, 2007). Ayrıca, OKB'nin başlamasında ve devamında duygu düzenleme süreçlerinin önemi vurgulanmasına rağmen, çalışmalar daha çok düşünce baskılamaya odaklanmış ve Gross'un duygu düzenleme süreçleri ile OKB arasındaki ilişkilere ait yeterli sayıda araştırmaya rastlanmamıştır. Özellikle, majör depresyon alanında yapılan çalışmalarda, farklı duygular için kullanılan farklı yaklaşım biçimlerinin etkililiği karşılaştırılmamış, duygular ayrıştırılmadan, genel olarak katılımcıların olumsuz duygularını düzenlemek için hangi yaklaşım biçimlerini kullandıkları çalışılmıştır. Diğer bir deyişle, duygu düzenleme araştırmaları, özgül ya da ayrı duyguların düzenlenmesine odaklanmak yerine genel olarak olumsuz duyguların düzenlenmesine odaklanmıştır. Oysa ki, duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin etkililiğinin, hedeflenen duyguya bağlı olarak değiştiği ileri sürülmekte (Rivers, Brackett, Katulak ve Salovey, 2007) ve farklı duyguların bizler için farklı işlevleri olduğundan, farklı duygu düzenleme yaklaşım biçimleri ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Bargh ve Williams, 2007). Ayrıca depresyon ve OKB aşırı olumsuz duygular ile karakterize oldukları için, çalışmalarda sadece olumsuz duyguların azaltılmasına odaklanılırken, olumlu duyguların düzenlenmesine çok fazla yer verilmemiştir.

Bugüne kadar yapılan çalışmalarda, özellikle tanı gruplarında birden fazla bozuklukla, birden fazla yaklaşım biçiminin birlikte çalışılmasına nadiren rastlanmaktadır, bu nedenle belli bir yaklaşım biçiminin herhangi bir bozukluğa özgü olup olmadığı anlaşılamamaktadır. Bu sorunun cevabının bulunması için birden fazla yaklaşım biçiminin birden fazla bozuklukla aynı anda çalışılmasına gerek duyulduğu ileri sürülmektedir (Aldao et al. 2010).

Aktarılan bu son gelişmeler doğrultusunda, depresyon ve OKB'nin gerek kavramsallaştırılmasına gerek tedavisine katkı sağlayacağı düşünüldüğü için, ilgili

yazındaki eksiklikler göz önüne alınarak, bu çalışmada, OKB ve depresyon tanısı alan kişilerin duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini incelemek için Gross'un süreç modelindeki bütün duygu düzenleme yaklaşım biçimleri çalışmaya dahil edilmiştir. Depresyon ve OKB'nin kavramsallaştırılmasında merkezi önemi bulunan tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duyguları (Asberg, 2013; Salkovskis, 1999; Wright, O'Leary ve Balkin, 1989) nasıl düzenlendiklerini incelemek amacıyla seçilmiştir. Ayrıca depresyon ve OKB'de duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin günlük yaşamda uzun süreli etkilerini değerlendirmek için bu çalışmada sosyal işlevsellik değişkeni de ele alınmıştır

Bu çalışmanın amacı, OKB tanısı alan, depresyon tanısı alan ve hiçbir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan kişilerin sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini incelemektir.

1.5.ARAŞTIRMA SORULARI

Yukarıda aktarılan genel amaç doğrultusunda, bu çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. OKB tanısı alan, depresyon tanısı alan ve hiçbir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan kişiler genel olumsuz duygularını azaltmak için sıklıkla hangi duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini kullanmaktadırlar?
2. OKB tanısı alan, depresyon tanısı alan ve hiçbir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan kişiler tiksinti, öfke, utanma ve üzüntü duygularını azaltmak için sıklıkla hangi duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini kullanmaktadırlar?
3. OKB tanısı alan, depresyon tanısı alan ve hiçbir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan kişiler olumlu duygularını devam ettirmek için sıklıkla hangi duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini kullanmaktadırlar?
4. OKB tanısı alan, depresyon tanısı alan ve hiçbir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan kişiler günlük yaşamlarında duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinden biri olan ifadesel baskılama düzeyi bakımından farklılaşmakta mıdırlar?

5. OKB tanısı alan, depresyon tanısı alan ve hiçbir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan kişiler arasında sosyal yönden işlevselliği yüksek olanlar sıklıkla hangi duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini kullanmaktadırlar?

Yukarıda belirtilen araştırma sorularına cevap aramadan önce iki ayrı ön-çalışma düzenlenmiştir. İlk çalışmada, Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin Türkçe Formunun psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi; diğer çalışmada ise tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını tetikleyen senaryoların geliştirilmesi ve etkililiğinin test edilmesi amaçlanmıştır. Belirtilen amaçlar doğrultusunda araştırma soruları şu şekilde özetlenebilir:

1. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin Türkçe formu geçerlik ve güvenilirlik ölçütlerini karşılamakta mıdır?
2. Toplumumuzda, tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını tetiklemek için oluşturulan senaryolar hedef duyguyu tetiklemekte etkin midir?

2. BÖLÜM

ÖN ÇALIŞMA I

Bu bölümde tez çalışmasında kullanılmak üzere dilimize kazandırılması amaçlanan Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinin çeviri, geçerlik ve güvenirlik çalışması aktarılacaktır.

2.1. BERKELEY DUYGU İFADESİ ÖLÇEĞİ'NİN GÜVENİRLİK VE GEÇERLİK ÇALIŞMASI

2.1.1. Giriş

Bu çalışmada katılımcıların olumsuz duygularını azaltmak, olumlu duygularını devam ettirmek için kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda katılımcıların sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri katılımcıların kendi ifadelerine dayanarak değerlendirilmiştir. Ancak “sonuç odaklı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinden” olan ve duyguları ifade eden davranışları engelleme girişimi olarak kavramsallaştırılan “ifadesel baskılamayı” (expressional suppression), kişinin kullanıp kullanmadığını kendi ifadelerinden değerlendirmek oldukça zor olabilmektedir. Bu durumun nedenlerinden biri olarak, kişinin kendi davranışlarına iç görüşünün az olma olasılığı gösterilmektedir (Gross ve John, 1997). Bu nedenle, katılımcılarda duygu ifadesini genel bir özellik (trait) olarak değerlendiren, bir kendini bildirim ölçeğinin kullanılmasına karar verilmiştir. Gross ve John (1995) tarafından geliştirilen Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği (BDİÖ) bu çalışmada katılımcıların duygularını ifade etme derecelerini değerlendirmek için kullanılacaktır.

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinin orijinal formu, 16 maddeden oluşmakta soruları 1 (hiç katılmıyorum) ile 7 (tamamen katılıyorum) arasında puanlanmakta ve üç alt boyutu bulunmaktadır. Bu boyutlar olumlu duygu ifadesi, olumsuz duygu ifadesi ve dürtü gücüdür.

Ölçeğin orijinal formunda, güvenilirliği iki ayrı yöntemle belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı tüm ölçek için .82 -.86 arasında, olumlu duygu ifadesi için .65 -.71 arasında, olumsuz duygu ifadesi için .68 -.74 arasında, dürtü gücü için .73-.80 arasında değişmektedir. Ölçeğin 2-3 ay ara ile elde edilen test tekrar test güvenilirliği tüm ölçek için .88, olumlu duygu ifadesi için .71, olumsuz duygu ifadesi için .71, dürtü gücü için .82 olarak bulunmuştur (Gross ve John, 1995).

Ölçeğin ölçüt geçerliğine ilişkin kanıtlar, Gross ve John (1997)'un çalışmasında katılımcıların duygularını ne kadar ifade ettiklerine ilişkin arkadaş puanlamaları ve film izlerken duygularını ne kadar ifade ettikleri ölçüt alınarak elde edilmiştir. Elde edilen bulgular, olumlu ve olumsuz duygu ifadesinin (a) akran ilişkilerinde duyguların ifade edilmesi (b) laboratuvar çalışmalarında tetiklenen duyguları deneyimleyebilme (c) kişiler arası sonuçlar (örneğin sevilebilme) (d) duyguların işlevsel bir şekilde düzenlenmesi ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Ölçeğin ayırıcı geçerliğine ilişkin kanıtlar, olumlu ve olumsuz duygu ifadesi alt ölçekleri birbirleriyle yüksek düzeyde ilişkili olmasına rağmen, olumsuz duygu ifadesi, üzüntünün (sevincin değil) davranışsal ifadesini yordarken, olumlu duygu ifadesi sevincin (üzüntünün değil) davranışsal ifadelerini yordamıştır. Duyguların ifadesi, sosyo-ekonomik statü, sosyal arzulanırlık ve benlik saygısı ile ilişkili bulunmamıştır (Gross ve John, 1997).

2.1.2. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmasının Yöntemi

2.1.2.1. Örneklem

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin güvenirlik ve geçerlik çalışmasına, İzmir'de yaşayan 115 (%54)'i kadın; 98 (%46)'i erkekten oluşan, yaş aralığı 18-50 arasında değişen toplam 213 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaşlarının ortalaması 35 (SS=10.45), eğitim düzeylerinin ortalaması 12 (SS=3.14) yıldır.

2.1.2.2. Veri Toplama Araçları

2.1.2.2.1. Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (Difficulties in Emotion Regulation Scale)

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği (BDİÖ) ile Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) arasındaki korelasyonu incelemek için bu ölçek kullanılmıştır. Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen bu kendini değerlendirme ölçeğinde 36 madde bulunmaktadır ve her bir madde 5'li likert tipi ölçekte (1 = hiç bir zaman, 5= her zaman) değerlendirilmektedir.

Ölçek, “Farkındalık”, “Netlik”, “Kabul”, “Dürtü Kontrolü”, “Amaca Yönelik Davranabilme” ve “Yaklaşım biçim olmak” üzere altı alt-ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler, duygu düzenlemenin farklı alanlarını içermektedir. Bu alanlar: (1) Duyguların fark edilmesi ve anlaşılması (2) Duyguların kabul edilmesi (3) Dürtüsel davranışların kontrol edilip, hedeflere uygun davranabilme becerisi (4) Duruma uygun duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini kullanabilme becerisi ve bireyin duygusal tepkilerini esnek bir şekilde ayarlayabilmesidir. Ölçek, belirtilen altı farklı boyuttaki duygu düzenleme güçlüklerinin yanı sıra duygu düzenlemede yaşanan genel güçlüğü de değerlendirmektedir.

Ölçeğin Türkçe psikometrik değerlendirmeleri Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmış ve orijinal formundaki 6 faktörlü yapı desteklenmiştir. Ölçeğin altı alt boyutu için Cronbach Alfa değerleri .75 ile .90 arasında değişiklik göstermiştir. Ölçeğin test tekrar-test güvenilirliği ise genel güçlük için .83 ($p < .01$, $n = 59$) olarak bulunmuş, alt ölçekler için ise .60 ile .85 arasında değiştiği görülmüştür.

2.1.2.2.2. İşlem

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği (BDİÖ)'nin Türkçe formunun psikometrik özelliklerini değerlendirmek için Savaşır (1994)'ın önerdiği yol izlenmiştir. Bu doğrultuda, ilk adım ölçeğin Türkçe'ye çevrilmesi olmuş ve yazarlardan izin alınmıştır. Ölçek, klinik psikoloji alanında iki profesör, bir uzman psikolog ve Amerikan Dili ve Edebiyatı bölümünden mezun bir İngilizce öğretmenine yollanmış ve çeviri çalışmasının

yapılması istenmiştir. Ölçek Türkçe'ye çevrildikten sonra araştırmacılar tarafından çevirisinde farklılık bulunan maddeler üzerinde ortak ifadelerde anlaşılmasıdır. Daha sonra Türkçeleştirilmiş bu form klinik psikoloji alanında uzman üç yargıcıya verilerek ölçek maddeleri üzerinde psikolinguistik düzeltmeler yapılmıştır. Yargıcıların önerileri doğrultusunda yapılan düzeltmelerden sonra, ölçek bu hali ile 15 kişiye uygulanmıştır. Bu uygulamada öğrencilerden ölçeği yönerge doğrultusunda doldurmaları ve her bir maddeyi anlaşılabilirlik açısından 1 (hiç anlaşılmıyor) ile 5 (oldukça anlaşılıyor) arasında değerlendirmeleri istenmiştir. Öğrencilerin 4'ün altında puan verdiği maddeler üzerinde tekrar çalışılmış, ifadeler netleştirilmiştir.

Son halini alan ölçek güvenirlik ve geçerlik çalışması için örneklem bölümünde aktarılan gruba uygulanmıştır. Katılımcılara, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyinin sorulduğu bilgilendirilmiş onam formu (Bkz. Ek 1) ile birlikte, BDIÖ (Bkz. Ek 2) ve DDGÖ (Bkz. Ek 3) verilmiştir. Uygulamada sıra etkisini önlemek amacıyla ölçekler karışık bir sırada uygulanmıştır. Uygulama ortalama 15 dakika sürmüştür. Güvenirlik çalışması için ölçek 3-4 hafta arayla 149 kişiye tekrar uygulanmıştır.

2.1.3. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışmasının Bulguları

Analizlere başlamadan önce veriler, kayıp değerler ve aşırı değerler açısından değerlendirilmiştir. Tek kayıp değer olduğunda o değer yerine grubun ortalaması kullanılmıştır. Bir denek için iki ya da daha fazla kayıp değer olduğunda o denek analizden çıkarılmıştır. Bu ölçüte göre 5 denek analize alınmamıştır. Tek yönlü aşırı değer analizinde ise veriler z puana çevrilmiş ve z puanı -3.00'den büyük olan 10 katılımcı analize alınmamıştır. Sonuç olarak analizlere kalan 213 kişiyle devam edilmiştir.

2.1.3.1. İç Tutarlılık Bulguları

Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla Cronbach Alfa ve madde toplam puan korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Hesaplanan madde toplam puan korelasyon katsayılarına ilişkin sonuçlar Tablo 2.1.1. 'de sunulmuştur. Tablo 2.2.1.'den de

izlenebileceği gibi, ölçeğin, madde toplam puan korelasyon katsayıları .30 ile .70 arasında değişirken, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının .81 düzeyinde olduğu görölmüştür.

Tablo 2.1.1. Maddeler, Madde Puan Ortalama ve Standart Sapmaları ile Madde Toplam Puan Korelasyonları

Ölçek Maddeleri	X	S	r
1 Ne zaman olumlu duygular hissetsem, çevremdekiler ne hissettiğimi kolaylıkla anlayabilirler.	3,98	1,28	0.42
2 Acıklı filmler seyrederken bazen ağlarım.	3,37	1,48	0.40
3* İnsanlar sıklıkla ne hissettiğimi bilmezler.	3,11	1,37	-0.50
4 Birisi bana komik gelen bir şaka yapsa kahkahalarla gülerim.	4,00	1,22	0.31
5 Korkumu gizlemek benim için zordur.	3,00	1,41	0.43
6 Mutlu olduğum zaman, duygularım belli olur.	4,52	0,85	0.51
7 Vücudum duygusal durumlara fazlasıyla tepki gösterir.	3,71	1,31	0.55
8* Öfkemi göstermektense, bastırmanın çok daha iyi olduğunu öğrendim.	2,71	1,36	-0.70
9* Ne kadar endişeli ya da üzgün olursam olayım, dışardan sakın görünmeye çalışırım.	2,50	1,29	-0.53
10 Ben duygularımı dışarıya vuran birisiyim.	3,54	1,35	0.59
11 Güçlü duygularım vardır.	4,07	1,09	0.30
12 Bazen istesem de duygularımı saklamayı başaramam.	3,74	1,25	0.55
13 Ne zaman <u>olumsuz</u> duygular hissetsem, çevremdekiler ne hissettiğimi kolaylıkla anlayabilirler.	3,55	1,28	0.62
14 Durdurmaya çalıştığım halde, ağlamayı durduramadığım zamanlar olmuştur.	3,22	1,58	0.41
15 Duygularımı çok yoğun bir şekilde yaşarım.	3,74	1,29	0.48
16 Ne hissettiğim yüzümden okunur.	3,70	1,27	0.70

*Ters puanlanan maddeler.

2.3.1.3. Faktör Analizi Bulguları

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin yapı geçerliği ilk olarak faktör analizi ile incelenmiştir. BDİÖ'nün maddelerinden elde edilen bağıntı matrisine Döndürülmüş Temel Bileşenler Analizi uygulanmıştır. Bu analizde, özdeğeri 1'in üzerinde olan ve toplam varyansın % 48'ini açıklayan 3 faktör ortaya çıkmıştır.

Faktör analizi ile ilgili sonuçlar Tablo 2.1.2'de sunulmuştur.

Tablo 2.1.2. BDIÖ Maddelerine Uygulanan Döndürülmüş Temel Bileşenler Analizi Sonuçları

Madde ve Madde Numaraları	Döndürme Sonrası Yük Değerleri		
	1	2	3
<u>Faktör 1: Duyguların Dışa Vurumu</u>			
Ne zaman olumlu duygular hissetsem, çevremdekiler ne hissettiğimi anlayabilirler (1)	0.68	0.01	0.14
*İnsanlar sıklıkla ne hissettiğimi bilmezler (3)	0.60	0.01	0.09
Korkumu gizlemek benim için zordur (5)	0.50	0.24	0.25
Mutlu olduğum zaman duygularım belli olur (6)	0.52	0.40	0.03
Ben duygularımı dışa vuran birisiyim (10)	0.72	0.22	0.33
Bazen istesem de duygularımı saklamayı başaramam (12)	0.51	0.41	0.06
Ne zaman olumsuz duygular hissetsem, çevremdekiler ne hissettiğimi kolaylıkla anlayabilirler (13)	0.70	0.03	0.15
Ne hissettiğim yüzümden okunur (16)	0.61	0.48	0.17
<u>Faktör 2: Duyguların Şiddeti</u>			
Acıklı filmler seyrederken bazen ağlarım (2)	0.02	0.67	0.06
Birisi bana komik gelen bir şaka yapsa kahkahalarla gülerim (4)	0.27	0.30	0.08
Vücudum duygusal durumlara fazlasıyla tepki verir (7)	0.31	0.63	0.03
Güçlü duygularım vardır (11)	0.08	0.54	0.27
Durdurmaya çalıştığım halde, ağlamayı durduramadığım zamanlar olmuştur (14)	0.01	0.72	0.23
Duygularımı çok yoğun bir şekilde yaşarım (15)	0.25	0.65	0.17
<u>Faktör 3: Gizleme</u>			
*Öfkemi göstermektense bastırmanın çok daha iyi olduğunu öğrendim (8)	0.07	0.01	0.79
*Ne kadar endişeli ya da üzgün olursan olayım, dışardan sakın görünmeye çalışırım (9)	0.19	0.03	0.67
Özdeğerler	3,64	2,24	2,20
Varyans yüzdeleri	23	14	11
Alfa Katsayısı	0.92	0.85	0.82

Faktör döndürme sonrasında, ölçeğin birinci faktörünün 8 maddeden (1, 3, 5, 6, 10, 12, 13,16), ikinci faktörünün 6 maddeden (2, 4, 7, 11, 14, 15), üçüncü faktörünün iki maddeden oluştuğu (8, 9) belirlenmiştir. Birinci faktörde yer alan maddelerin yük değerleri .50-.72 arasında değişmiştir. İkinci faktörde 4. madde dışındakilerin yük değerleri .54 ile .72 arasında değişmiştir. Dördüncü maddenin üç faktöre de yaklaşık ve düşük değerle yüklendiği dikkat çekmiştir. Ancak bu madde, ikinci faktöre düşük değerle yüklenmekle birlikte, anlam tutarlılığı olduğu için ve Cronbach Alpha değeri bu madde çıkarıldığında değişmediği için, maddenin bu haliyle kalmasına karar verilmiştir. Üçüncü faktörde yer alan maddelerin yük değerleri .67 ve .79 olarak saptanmıştır. Ölçeğin faktör analizi çalışmasında, üç faktör bulunmasına rağmen, ölçek maddeleri ölçeğin özgün formundaki faktör maddeleriyle uyuşmamaktadır. Ölçeğin özgün formunda olumsuz duygu ifadesi olarak adlandırılan birinci faktör, 3., 5., 8., 9., 13., 16.; olumlu duygu ifadesi olarak adlandırılan ikinci faktör, 1., 4., 6., 10. ve dürtü gücü olarak adlandırılan üçüncü faktör 2., 7., 11., 12., 14., 15. maddelerden oluşmaktadır.

Bu çalışmada, ölçeğin birinci faktörü ile ilgili maddeler kişinin hissettiği duyguların dışardan anlaşılması ile ilgilidir, bu faktör “duyguların dışa vurumu” olarak adlandırılmıştır. İkinci faktör ile ilgili maddeler duyguların yoğun bir şekilde deneyimlenmesi ve tepki verilmesi ile ilgilidir, bu faktör “duyguların şiddeti” olarak adlandırılmıştır. Üçüncü faktördeki maddeler ise içsel deneyim ile duygunun dıştan ifadesi arasında tutarsızlığın algılanması kişinin içsel duyguların ifadesini gizlemeye çalışması ile ilgilidir ve bu faktör de “gizleme” olarak adlandırılmıştır.

2.1.3.3. Test-Tekrar Test Bulguları

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin test tekrar test tutarlılığını belirlemek amacıyla uygulamanın yapıldığı gruptan 149 katılımcıya dört-beş hafta arayla tekrar uygulama yapılmıştır. Test tekrar test uygulamasının yapıldığı grubun 83 (% 55)'ü kadın, 66 (%45)'sı erkektir. Grubun yaş ortalaması 35 (SS=10.45) dir. Yapılan analizler sonucunda iki uygulama arasındaki korelasyon $.78$ $p < .05$ düzeyinde bulunmuştur.

Ölçek faktörlerinin test tekrar test tutarlılığı incelendiğinde, duyguların dışa vurumu faktörü için $r = .78$ $p < .05$, duyguların şiddeti faktörü için $r = .81$ $p < .05$, gizleme faktörü için $r = .82$ $p < .05$ düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

2.1.3.4. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği'ne Ait Korelasyon Bulguları

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin geçerliğini incelemek için ikinci aşamada Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) ile arasındaki korelasyon incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda, DDGÖ ile BDİÖ arasında korelasyon düşük, ama istatistiksel olarak anlamlıdır, $r = .20$, $p < .05$.

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin, DDGÖ'nün alt ölçeklerinden olan "amaç", "yaklaşım biçimi" ve "dürtüsellik" ile düşük ama istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır (amaç alt ölçeği için, $r = .22$, $p < .05$; yaklaşım biçimi alt ölçeği için, $r = .28$, $p < .05$, "dürtüsellik" alt ölçeği için, $r = .18$, $p < .05$). Bulgular Tablo 2. 1. 3.'te gösterilmiştir.

Tablo 2.1.3. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin Faktörleri ile Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği'nin Alt Ölçekleri Arasındaki Korelasyonlar

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin Faktörleri	Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği'nin Alt Ölçekleri					
	Amaç	Netlik	Dürtüsellik	Kabullenmeme	Yaklaşım biçimi	Farkındalık
Duyguların Dışavurumu	.20**	.01	.14	.12	.22**	-.06
Duyguların Şiddeti	.15**	.07	.09	.05	.14*	-.23**
Gizleme	.13	.09	.23**	.12	.15*	.13

** $P < .01$, * $P < .05$

Tablo 2.1.3.'den de izlenebileceği gibi BDİÖ'nün "duyguların dışa vurumu" faktörü, DDGÖ'nün amaç, yaklaşım biçimi alt ölçekleri ile düşük ama anlamlı düzeyde

ilişkilidir (amaç alt ölçeği için, $r=.20$, $p<.05$; yaklaşım biçimi alt ölçeği için, $r=.22$, $p<.05$).

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin “Duyguların şiddeti” faktörü DDGÖ'nün “amaç” ve “yaklaşım biçimi” alt ölçeği ile düşük ama anlamlı düzeyde, “farkındalık” alt ölçeği ile negatif yönde, düşük ama anlamlı düzeyde ilişkilidir (amaç alt ölçeği için, $r=.15$, $p<.05$; yaklaşım biçim alt ölçeği için, $r=.14$, $p<.05$; farkındalık alt ölçeği için, $r=-.23$, $p<.05$).

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin “ gizleme” faktörü ise DDGÖ'nin “dürtüsellik” ve “yaklaşım biçimi” alt ölçekleri ile düşük ama anlamlı düzeyde ilişkilidir (“dürtüsellik” alt ölçeği için, $r=.23$, $p<.05$; yaklaşım biçim alt ölçeği için $r=.15$, $p<.05$).

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin faktörleri arasındaki korelasyonlar Tablo 2.1.4'te sunulmuştur.

Tablo 2.1.4. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin Faktörleri Arasındaki Korelasyonlar

	Duyguların Dışavurumu	Duyguların Şiddeti	Gizleme
Duyguların Dışavurumu			
Duyguların Şiddeti	.54**		
Gizleme	-19*	.08	

** $P<0.01$, * $P<0.05$

Yapılan analizler sonucunda, “duyguların dışa vurumu” faktörü, “dürtü gücü” faktörü arasındaki korelasyon istatistiksel yönden anlamlıdır, $r=.54$, $p<.05$. Duyguların dışa vurumu faktörü ile gizleme faktörü arasındaki korelasyon istatistiksel olarak anlamlıdır, $r=.19$, $p<.05$.

2.1.3.4. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması Bulgularına Ait Tartışma

Duygusal ifadesellik kişinin duygusal tepkilerini gözlenebilir davranışlarla ifade etme eğilimidir. Duygu ifadesi, duyguya eşlik eden yüz, ses tonu, beden hareketleri, postür gibi davranışsal değişiklikler olabilmektedir (Bachard, 2001).

Bu çalışmada, katılımcıların günlük yaşamda duygularını ifade etme derecelerini değerlendirmek amacıyla kullanılması planlanan Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinin (BDİÖ) dilimize kazandırılması, geçerlik ve güvenilirliğinin sınanması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ölçek maddeleri dilimize çevrilmiş, çevirinin anlaşılabilirliği ile ilgili geri bildirimler alınıp, gerekli düzeltmeler yapıldıktan sonra güvenilirlik ve geçerlik çalışmasına geçilmiştir. Güvenirlik ve geçerlik çalışması için, ilk olarak test tekrar test tutarlılığı ve iç tutarlılık değerlendirilmiştir. İzleyen aşamada, ölçeğin faktör yapısı ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) ile arasındaki korelasyonlar incelenmiştir.

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nde, kadınların toplam ölçek puanları, erkeklerin toplam puanlarından anlamlı olarak yüksektir. Bu bulgu kadınların erkeklere göre genel olarak duygularını daha fazla ifade ettiklerini gösteren çalışmalarla tutarlıdır (Claesson, Birgegard, Sohlberg, 2007; Gross ve John, 1998). Brebner (2003), kadınların sevgi, aşk gibi olumlu duygularını, ayrıca öfke, üzüntü, suçluluk ve korku gibi olumsuz duygularını erkeklerden daha fazla belirttiklerini gözlemlemişlerdir.

Ölçeğin Türkçe formunun test tekrar test tutarlılığı incelendiğinde ölçek toplam puanı ve faktörleri için tutarlılık katsayılarının istatistiksel olarak kabul edilebilir düzeylerde olduğu görülmektedir. Türkçe formun, test tekrar test tutarlılık katsayıları, orijinal form ile benzerlik göstermektedir.

Türkçe formun faktör örüntüsü değerlendirilecek olursa, ölçek maddelerinin üç faktörü yansıttığı ve bu üç faktörün toplam varyansın % 48'ini açıkladığı görülmektedir. Bu bulgu, ölçeğin özgün formu ile tutarlıdır. Ölçeğin özgün formunda, ortaya çıkan üç faktör, toplam varyansın %50'sini açıklamaktadır. Ölçeğin Türkçe formunda, özgün formunda olduğu gibi üç faktör elde edilmesine rağmen, faktörlerde yer alan maddelerin bazılarının özgün formdakiyle örtüşmemesi sebebiyle, Türkçe formdaki maddeler farklı bir şekilde adlandırılmıştır. Türkçe formda yer alan faktörler “duyguların dışa vurumu”, “duyguların şiddeti” ve “gizleme” olarak, adlandırılırken, orijinal formdaki faktörler

“olumlu duygu ifadesi”, “olumsuz duygu ifadesi” ve “dürtü gücü” olarak tanımlanmıştır.

Türkçe formda, orijinal formdaki olumlu ve olumsuz duygu ifadesi faktörlerinin birleştiği dikkat çekmektedir. Bu bulgu, olumlu ve olumsuz duygu ifadesinin birbirinden ayrı yapılar olduğunu ileri süren görgül çalışmalarla tutarlı değildir (King ve Emmons, 1990; Gross ve John, 1995, Gross, John ve Richards, 2000). Diğer taraftan, ölçeğin orijinal formundaki faktör maddelerinin çoğu, Türkçe formdaki “duygusal dışa vurum” ve “duyguların şiddeti” faktör maddeleri ile örtüşmektedir. Barchard (2001), BDİÖ’de bazı maddelerin olumlu veya olumsuz duygu ile ilişkili olmadıklarını, bu maddelerin duygusal deneyimle ilişkili olduklarını ileri sürmektedir.

Türkçe formun faktör örüntüsünde en dikkat çekici nokta, “gizleme” faktörüdür. Bu faktör örüntüsü, ölçeğin orijinal formunda bulunmamaktadır. Bu faktör “öfkemi göstermektense, bastırmanın çok daha iyi olduğunu öğrendim” ve ne kadar endişeli ya da üzgün olursam olayım dışardan sakin görünmeye çalışırım” maddelerinden oluşmaktadır. Bu bulgu Gross ve John (1995, 1997)’un duygu ifadesinin çok boyutlu bir yapı olduğunu ve duygu ifadesinin hiyerarşik modelini ileri sürdükleri çalışmaları ile tutarlılık göstermektedir. Hiyerarşik modele göre duygu ifadesi, “ifadesel güven”, “temel duygusal ifadesellik” ve “gizleme” boyutlarından oluşmaktadır. İfadesel güven, kişinin duygularını ifade eden davranışlarına güvenmesidir. Temel duygusal ifadesellik, sosyal ortamlarda spontan bir şekilde duygunun ifade edilmesidir ve olumlu duygu ifadesi, olumsuz duygu ifadesi ve dürtü gücünü içeren üç yapıdan oluşmaktadır. Gizleme ise, içsel deneyim ile duygunun dıştan ifadesi arasında algılanan tutarsızlıktır.

Mesquita ve Walker (2002) duygu ifadesinin farklı kültürlerde farklı yapılarla ilişkili olabileceğini ileri sürmektedir. Toplulukçu temelli kültürümüzde, duygu ifadesinin bir farklı bir yapısı ortaya çıkmasına rağmen, Türkçe formun faktör yapısı ile duygu ifadesi hiyerarşik modelinin tutarlı olması, ölçeğin yapı geçerliğine sahip olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca Türkçe formun faktör yapısı ile ilgili bulgular, Gross ve John (1995)’un duygu ifadesinin ifadesizlikten, ifadeselliğe tek bir boyut olarak kavramsallaştırılmaması gerektiği görüşünü desteklemektedir.

Gizleme faktörünün ortaya çıkmasının, toplulukçu temelli kültürümüzdeki anlamını anlamak önemli gözükmektedir. Mesquita ve Walker (2002), ifadesel davranışın kültürler arasında değişiklik gösterdiğini, toplulukçu temelli kültürlerde olumsuz duyguların gizlendiğini, duygu ifadesinin bireyseliği vurgulayıp, self ile diğerleri arasındaki sınırları belirginleştirdiğini ileri sürmektedirler. Bu bağlamda duyguları gizlemenin o kültür için ne anlama geldiğini bilmek gerekmektedir. Benzer şekilde, ölçekteki 4. madde, madde-toplam puan korelasyonu en düşük maddedir. Bu madde, “Biri bana komik gelen şaka yapsa, kahkahalarla gülerim” dir. Bu maddenin de ölçeğin toplam puan korelasyonu ile düşük korelasyon göstermesi toplulukçu temelli kültürel yapımızla ilgili olabilir. Nitekim, Mesquita ve Walker (2002), toplulukçu kültürlerde mutluluk, neşe ve sevinç duygularının ifade edilmesinin oldukça nadir olduğunu, bu duyguların dışa vurulmasının başkalarının duygusal durumları ile çakışabileceği için kişiler arası ilişkilerde yıkıcı olabileceğini belirtmektedir. Dolayısıyla izleyen çalışmalarda bu ifade değiştirilerek ölçeğin psikometrik özellikleri yeniden incelenebilir. Kısaca, toplulukçu temelli bir kültürde duyguların gizlenmesi, kişiler arası ilişkilerin bozulmasını önleyeceği için oldukça işlevsel olabilmektedir.

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (DDGÖ) aracılığıyla değerlendirilen bulgular BDİÖ ile DDGÖ arasında doğrusal bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, kişinin duygularını davranışsal olarak ifade etme biçimi arttıkça, duygu düzenlemede güçlüklerin arttığı anlamına gelmektedir. Duyguların davranışsal olarak aşırı ifadesi, duyguların etkili bir şekilde düzenlenmediğine işaret edebilmektedir. hem olumlu hem olumsuz duyguların uygun derecede ifade edilmesinin, duyguların etkili bir şekilde düzenlendiği anlamına geldiği belirtilmektedir (Butler ve Gross, 2004; Kennedy-Moore ve Watson, 2001).

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği, DDGÖ’nün “amaç”, “yaklaşım biçimi” ve “dürtüsellik” alt ölçekleri ile pozitif yönde ilişkilidir. Bu alt ölçekler, kişinin amaca uygun davranmaması, dürtüsel davranışları üzerinde kontrol uygulayamaması, yaklaşım biçimi oluşturmada yetersiz kalması anlamına gelmektedir. BDİÖ puanlarının yükselmesi, kişinin bu alanlarda zorluklar yaşayabileceğine işaret etmektedir.

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği’nin “duyguların dışa vurumu” ve “duyguların şiddeti” faktörleri, DDGÖ’nün amaç ve yaklaşım biçimi alt ölçekleri ile pozitif yönde ilişkilidir.

Bu bulgu duyguların dışı vurumu ve deneyimlenen duyguların şiddeti artıkça, kişinin amaca uygun davranmakta, duygularını düzenlemek için etkili yaklaşım biçimleri seçmekte zorlanabileceğine işaret etmektedir. Diğer taraftan “Duyguların şiddeti” faktörü farkındalık faktörü ile ters yönde ilişkilidir. Bu bulgu duyguların şiddeti artıkça, duyguların daha fazla farkında olduğu şeklinde düşünülebilir.

Gizleme faktörü, DDGÖ’nün “dürtüsellik” alt ölçeği ile ilişkilidir. Bu bulgu, kişinin olumsuz duygularını bastırdıkça, dürtüsel davranışları üzerinde kontrol uygulamakta zorlanması anlamına gelmektedir. Bu bulgu önceki çalışmalarla tutarlıdır (Tull, Jakupcak ve Roemer, 2010).

Gizleme faktörü, aynı zamanda DDGÖ’nün yaklaşım biçim alt ölçeği ile ilişkilidir. Bu bulgu da kişinin olumsuz duygularını bastırdıkça, duygularını düzenlemek için etkili yaklaşım biçimleri kullanamadığına işaret etmektedir. Birçok korelasyonel çalışma, duyguları göstermemeye çalışmanın işlevsel olmayan duygu düzenleme yaklaşım biçimleri ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Hayes ve ark. 2006; Salters-Pedneault, Tull ve Roemer, 2004).

Duygu dışı vurumu ve duyguların şiddeti faktörleri arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olmasına rağmen, gizleme faktörü ile duygu dışı vurumu faktörü arasında negatif yönde ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, kuramsal olarak beklendiği yöndedir (Gross ve John, 1998). Dürtü gücü, kişinin güçlü duygulara sahip olması anlamına gelmektedir. Kişinin duygularını yoğun bir şekilde yaşaması, kişiyi bu duyguları ifade etmeye zorlayabilmektedir.

Aktarılanlardan görüldüğü gibi, BDIÖ’nün güvenilirlik ve geçerliğine ilişkin tüm bulgular bir arada değerlendirildiğinde, ölçeğin araştırmanın yürütüldüğü örneklem açısından kabul edilebilir düzeyde güvenilirlik ve geçerliğe sahip olduğu söylenilebilir. Ancak bu çalışmada ölçeğin geçerliği sınırlı bir şekilde incelenmiştir. Dolayısıyla geçerlik çalışmalarına izleyen aşamalarda devam edilmesi duygu ifadesi ve psikopatoloji arasındaki ilişkileri kültürel bağlamda anlamamıza yardımcı olacaktır.

ÖN ÇALIŞMA II

Bu bölümde tezde kullanılmak üzere tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını tetikleyecek senaryoları oluşturma ve etkililiğini değerlendirmeye ait çalışma aktarılacaktır.

2.2. DUYGU TETİKLEYİCİ SENARYO OLUŞTURMA VE ETKİLİLİĞİNİ DEĞERLENDİRME ÇALIŞMASI

2.2.1. Duygu Tetikleyici Senaryo Oluşturma ve Etkililiğini Değerlendirme Çalışmasının Girişi

Son dönemlerde, psikopatolojide duyguların önemli bir rolünün olduğunun anlaşılmasıyla, klinisyenler laboratuvar koşullarında duyguların incelenmesine daha fazla ilgi duymaya başlamışlardır (Gross ve Levenson, 1995). Ancak bu ilgiye rağmen, duygularla ilgili çalışmaların, istenilen düzeyde olmadığı dikkat çekmektedir. Bu durumun en önemli nedeni, laboratuvar koşullarında duyguların tetiklenmesinin oldukça zor ve duyguları tetikleyecek yöntemlerin oldukça sınırlı olmasıdır (Schaefer, Nils, Sanchez ve Philippot, 2010).

Duyguları tetiklemek için farklı yöntemler bulunmaktadır. Bunlar, filmler (örn. Lobbestael, Arntz ve Wiers, 2008), fotoğraflar (örn. Bradley ve Lang, 2000; 2008), senaryosu yazılmış ya da yazılmamış sosyal etkileşimler (örn. Harmon-Jones, Amodio ve Zinner, 2007) müzik (örn. Eich, Ng, Macaulay, Percy ve Grebneva, 2000), otobiyografik bellek (örn. Schaefer ve Philippot, 2005), imgeleme (örn. Schaefer ve ark. 2003) ve gerçek yaşam teknikleridir (örn. Stemmler, Heldmann, Pauls ve Scherer, 2001).

Son dönemlerde duygu biliminin daha da olgunlaşması ve duyguların farklı yöntemlerle ölçülmesine yönelik ihtiyacın artmasıyla klinik araştırmalarda yeni bir ölçüm aracı olan senaryolar kullanılmaya başlanmıştır Özellikle birbirinden farklı duyguları tetiklemek için senaryoların kullanılması oldukça etkili yöntemlerden biri olarak kabul

edilmektedir (Lowenstein, 2007). Tangney (1996), araştırmalarda senaryo yaklaşımının kullanılmasının, katılımcıların açıkça duygularını ve duygularıyla ilişkili tepki eğilimlerini belirtmelerini gerektirmediğinden, daha az olasılıkla savunmacı tepkiler ortaya çıkaracağını, bu nedenle duygu ile ilgili yapılacak çalışmalarda güvenilir bir yöntem olarak kullanılabilceğini ileri sürmektedir.

Aktarılan son gelişmeler doğrultusunda, duygu tetikleyici yöntemlerden biri olarak kullanılan senaryoların, bu tez çalışmasında farklı duyguların tetiklenmesini sağlayabileceği düşünölmüştür. Bu nedenle, bu ön çalışmada, tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını tetikleyen senaryoların geliştirilmesi ve etkililiğinin test edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda aşağıda öncelikle bu çalışmada yer alan örneklem ve veri toplama araçları tanıtılacak, senaryoların nasıl geliştirildiği üzerinde durulacak, daha sonra senaryoların etkililiğini incelemek için hangi yolların izlendiği aktarılacaktır.

2.2.2. Duygu Tetikleyici Senaryo Oluşturma ve Etkililiğini Değeriendirme Çalışmasının Yöntemi

2.2.2.1.Örneklem

Duygu tetikleyici senaryo oluşturma çalışması iki ayrı örneklemle yürütölmüştür. İlk örneklem tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını tetikleyecek senaryoları oluşturmak için kullanılmıştır.

Çalışmaya İzmir’de yaşayan 80’i erkek olmak üzere 180 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 33,48 (SS=3.21), eğitim düzeyi ortalaması ise 13,1 yıl (SS=4.21) olarak bulunmuştur. Erkeklerin yaşları 19-64 arasında, kadınların ise yaşları 19-59 arasında değişmektedir. Kadınların yaş ortalaması 32,82 (SS=4.24), erkeklerin yaş ortalaması 34,15 (SS=2.30) olarak bulunmuştur.

İkinci örneklem, senaryoların etkililiğini test etmek için kullanılmıştır. Araştırmaya 41 (%42,7)’i erkek olmak üzere 96 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 20-56 arasında, eğitim düzeyleri ortaokul ile lisansüstü arasında değişmektedir. Erkek katılımcıların yaş ortalaması 31,26 (SS=2.21) iken, kadın katılımcıların yaş ortalaması 33,07 (SS=5.24)

olarak bulunmuştur. Çalışmanın her iki aşamasına katılan katılımcıların sayıları, yaşlarının ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 2.2.1.'de sunulmuştur.

Tablo 2.2.1. Duygu Tetikleyici Senaryo Oluşturma ve Etkililiğini Değerlendirme Çalışmasına Katılanların Sayıları, Yaşlarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	Kişi Sayısı	Yaş Ortalama-Standart Sapma
Senaryo Oluşturma Çalışması	Kadın=100	
	Erkek=80	33.48-3.21
Senaryoların Etkililiğini Değerlendirme Çalışması	Kadın=55	
	Erkek=41	32.82-4.24

2.2.2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.2.2.1. Pozitif-Negatif Duygulanım Ölçeği

Senaryoların, pozitif ve negatif duygulanım açısından farklılaşıp, farklılaşmadıklarını değerlendirmek amacıyla Pozitif Negatif Duygulanım Ölçeği (PNDÖ) (Watson ve ark. 1988) kullanılmıştır (Bkz. Ek 4). Bu ölçek, Pozitif Duygu ve Negatif Duygulanım adı altında 10'ar maddelik iki alt ölçekten oluşmaktadır. Her bir soru 1 (çok az veya hiç) ile 5 (çok fazla) arasında puanlanmaktadır.

Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen PNDÖ'nün, Pozitif Duygu alt ölçeği kişinin ne derece ilgili, aktif ve uyanık; Negatif Duygu alt ölçeği ise kişinin kızgınlık, tiksinti, suçluluk ve korku gibi öznel sıkıntıları ne derece hissettiğini ölçmektedir. Ölçeğin iç tutarlık güvenirliği Pozitif Duygu alt ölçeği için .88 ve Negatif Duygu alt ölçeği için .87 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe formunun psikometrik değerlendirmeleri Gençöz (2000) tarafından yapılmış ve orjinalindeki iki faktörlü yapı desteklenmiştir. Ölçeğin iç tutarlığı Pozitif ve Negatif duygu için sırasıyla .83 ve .86; test-tekrar test tutarlığı ise yine aynı sıraya göre .40 ve .54 olarak bildirilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği ise Beck Depresyon Envanteri ve Beck Anksiyete Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Buna göre, Pozitif Duygu ölçeğinin belirtilen ölçeklerle korelasyonu sırasıyla -.48 ve -.22 iken, negatif duygu ölçeğinin bu ölçeklerle korelasyonu aynı sırayla .51 ve .47 olarak bulunmuştur.

2.2.2.2.2. Duygu ve Şiddetini Değerlendirme Formu

Duygu ve Şiddetini Değerlendirme Formu (DŞDF) senaryoların tetiklediği duyguları ve bu duyguların şiddetini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır (Bkz. Ek 5). Bu formda, katılımcılar hedeflenen duyguları (tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk) ne derece deneyimlediklerini, 1 (hiç hissetmedim) ile 5 (çok hissettim) arasında puanlamışlardır.

2.2.2.2.3. Duygusal Uyarılma Değerlik Formu

Duygusal Uyarılma Değerlik Formu (DUDF), senaryoların tetiklediği duygunun hoş olma ya da olmama durumunu değerlendirmek için kullanılmıştır. Katılımcılar, senaryoları okurken, hissettikleri hoşnutluk derecesini 1 (hiç hoş değildi) ile 5 (çok hoştu) arasında puanlamışlardır. Bu form ile senaryoların katılımcılarda tetiklediği duygusal uyarılma hesaplanmıştır.

2.2.2.3. İşlem

Tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını tetiklemek için ilk başta Lowenstein (2007)'in oluşturduğu senaryoların kullanılmasına karar verilmiştir (Bkz. Ek 7). İlk aşamada senaryolar, İngilizceden Türkçeye birebir çevrilmiştir. İzleyen aşamada, klinik psikoloji alanında doktora derecesi olan üç kişiden bu senaryoları Türkçe'ye uyarılma konusunda yardım istenilmiş ve gelen öneriler doğrultusunda düzeltmeler yapılmıştır. Bu aşamadan sonra senaryoların katılımcılarda hangi duyguları ortaya çıkardığını tespit etmek amacıyla araştırma örnekleminde bağımsız yaş ortalaması 33.2 (SS=3.4), ortalama eğitim yılı 8.9 (SS=4.13) olan 30'u kadından oluşan 60 katılımcıya kendilerini senaryolardaki kahramanın yerine koyduklarında ne hissettikleri sorulmuş ve hissettikleri duyguları yazmaları istenmiştir.

Bulgulara göre, utanma duygusu ile ilgili olan senaryo katılımcıların sadece %10'nunda hedeflenen duyguyu tetiklemiştir. Bu senaryo katılımcıların, %48'inde öfke, %20'sinde üzüntü, %12'sinde hayal kırıklığı duygularını tetiklemiştir. Katılımcıların geri kalanları ise bu senaryonun kendilerinde çaresizlik, şaşkınlık, engellenme, yanlış anlaşılma, suçluluk, korku hislerini tetiklediğini söylemişlerdir.

Üzüntü duygusu ile ilgili olan senaryo ise katılımcıların %20'sinde hedeflenen duyguyu tetiklemiştir. Bu senaryo katılımcıların, %18'inde hayal kırıklığı, %15'inde endişe, %15'inde özlem duygularını tetiklemiştir. Katılımcıların geri kalanları ise bu

senaryonun kendilerinde gücenme, içerleme, hoşnutsuzluk, şaşkınlık, kaybetmekten korkma, bıkkınlık, eziklik, kırgınlık, ümitsizlik hislerini tetiklediğini belirtmişlerdir.

Öfke duygusu ile ilgili olan senaryo katılımcıların %52'sinde hedeflenen duyguyu tetiklemiştir. Katılımcıların geri kalanları ise bu senaryoda çaresizlik, önemsenmeme hislerinin tetiklendiğini, ayrıca iyi niyetlerinin suiistimal edildiğini, kullanıldıklarını, karşıdaki kişinin vurdumduymaz olduğunu düşündüklerini belirtmişlerdir.

Tiksinti duygusu ile ilgili olan senaryo katılımcıların %60'ında hedeflenen duyguyu tetiklemiştir. Bu senaryo katılımcıların, %18'inde kızgınlık, %8'inde pişmanlık duygularını tetiklemiştir. Katılımcıların geri kalanları ise bu senaryonun kendilerinde endişe, tedirginlik, sıkıntı hislerini tetiklediğini belirtmişlerdir.

Mutluluk duygusu ile ilgili olan senaryonun katılımcıların %60'ında hedeflenen duyguyu tetiklediği bulunmuştur. Bu senaryo katılımcıların, %18'inde şaşkınlık duygusunu tetiklemiştir. Katılımcıların geri kalanları ise bu senaryonun kendilerinde gerginlik, umursamazlık, endişe, hayal kırıklığı, acele etme, başarı, büyük bir şok içinde olma hislerini tetiklediğini belirtmişlerdir.

Türkçe'ye çevirilen ve uyarlanan bu senaryoların katılımcıların en az %70'inde hedeflenen duyguları tetiklememesi ve farklı kültürlerde farklı durumların duyguları tetikleyeceği bilgisi (Boven ve Robinson, 2012), bu ön çalışma aşamasında hedeflenen duyguları tetiklemek için kültürümüze özgü senaryoların oluşturulmasını ve bu senaryoların etkililiğinin test edilmesini gerekli kılmıştır.

2.2.2.3.1. Duygu Tetikleyici Senaryoların Oluşturulma Aşaması

Hedeflenen duyguları tetikleyecek senaryoları oluşturmak için katılımcılardan en son yaşadıkları kişisel utanma, tiksinti, öfke, üzüntü ve mutluluk durumlarını kısaca tanımlamaları istenmiştir (Bkz. Ek 8). Katılımcılar, kapalı zarflarda sunulan sorulara açık uçlu olarak cevap vermişler ve zarfların üzerine yaş ve cinsiyetlerini yazdıktan sonra araştırmacıya teslim etmişlerdir.

İzleyen aşamada, açık uçlu olarak verilen cevaplara içerik analizi yapılmıştır. İçerik analizinin ilk aşamasına kategorisel analiz ile başlanmış ve her duygu için verilen cevaplar maddeler haline getirilmiştir.

Tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duyguları için, üç psikolog, bir psikiyatrist rastgele seçilen 25 katılımcının duygu tetikleyen öncül durumlarını olayın tipine, biçimine, içeriğine, ilgili olduğu kişilere, taşıdığı değerlere göre gruplandırmıştır. Yargıcılar, oluşturulan kategorilerin, homojen, ayırt edici, objektif, anlamlı olmasına, bütünsellik taşımasına dikkat ederek, kategorileri isimlendirmişlerdir.

Oluşturulan kategoriler gözden geçirilmiş, yargıcılar arası benzerlik gösteren kategoriler (örneğin tiksinti duygusu için kokular; öfke duygusu için; benliğe algılanan tehdit, utanma duygusu için, kendiliğin teşhir olması, atılgan davranmak-öne çıkmak; üzüntü duygusu için, yalnızlık, ayrılık, kayıp; mutluluk duygusu için kendi kendine yetebilmek-bağımsız-özgür olmak) aynen korunmuştur. Yargıcılar arasında tutarsızlık gösteren kategoriler (örneğin tiksinti duygusu için kan; öfke duygusu için; aldatılmak; utanma duygusu için, başarısız olmak, üzüntü duygusu için, hak edilmeyen davranışlar görmek; mutluluk duygusu için hoşça vakit geçirmek) ise gözden geçirilmiş ve yeniden düzenlenmiştir. Bu şekilde tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını tetikleyebilecek durumlara ait kategoriler belirlenmiştir (Bkz. Ek 9).

Tablo 2.2.2.'den izlenebileceği üzere tiksinti duygusunu tetikleyen durumlar 10 kategoride toplanmıştır. Bunlar: 1-Görgü-ahlak-etik ve hukuka aykırı davranışlar, uygun olmayan cinsel davranışlar 2- Hijyeni düşük insanlar ve insanla ilişkili kötü kokular, 3- İnsan biyolojik atıkları, 4-Bazı kokular, 5-Bazı hayvanlar ve bu tip hayvanları anımsatan özellikler/ nesnelere, 6- Hayvan biyolojik atıkları, hayvan cesedi, hayvan bedeninin deformasyonu, 7- Başkalarından bulaşacak kirlilik, 8-Ölüm ve insan bedeninin dış çevresinin zarar görmesi ve bunlarla ilişkili kokular, 9- Tadı ve kokusu kötü-bozulmuş yiyecekler, 10- Hayvansal veya diğer tip gıdalar

Tablo 2.2.3.'den izlenebileceği üzere öfke duygusunu tetikleyen durumlar 10 kategoride toplanmıştır. Bunlar:1-Benliğe algılanan tehdit, 2-Genel olumsuz durumlar, 3-Kişiyi doğrudan etkileyen durumlar, 4-Başkalarının genel olumsuz tutumları, davranış özellikleri, 5-Sevilen kişilerin başkaları tarafından zarar görmesi, 6-Şiddet ve şiddet içerikli davranışlar, 7-Kişinin kendine dönük öfkesi, 8-Engellenme ve çaresizlik yaşamak, 9-Sevilen kişilerin başkaları tarafından zarar görmesi, 10-Tanınmayan kişilerin benliğine algılanan tehdit.

Tablo 2.2.4.'den izlenebileceği üzere utanma duygusunu tetikleyen durumlar 9 kategoride toplanmıştır. Bunlar: 1-Başkaları farkında olsun ya da olmasın, kişinin kendinin rahatsızlık duyduğu maddi, manevi, ahlaki, sosyal, mesleki, fiziksel kusurları, 2-Kendiliğin Teşhir olması, atılgan davranmak ve öne çıkmak, 3-Bedenin/beden bölgelerinin/bedenle ilgili kötü kokuların/beden biyolojik atıklarının bedeninin düşük hijyeninin teşhir olması, 4-Başkaları tarafından azarlanmak, suçlanmak, küçük düşürülmek, yanlış anlaşılma, 5-Kişinin toplum tarafından hoş karşılanmayan durumlarda görülmesi ya da kişinin kusurlarına başkalarının şahit olması, bu kusurların başkaları tarafından fark edilmesi, 6-Başkalarının varlığında beden üzerinde kontrolü yitirmek, 7-Cinsellik yaşanması ve cinsellikle ilgili durumlara başkalarının varlığında maruz kalınması, 8-Başkalarının önünde kısa süreli başarısız bir performans sergilemek, 9-Önemli diğerlerinin toplum tarafından hoş karşılanmayan davranışlarda bulunması

Tablo 2.2.5'den izlenebileceği üzere üzüntü duygusunu tetikleyen durumlar 10 kategoride toplanmıştır. Bunlar: 1-Sevilen/tanıdık kişinin ölümü/hastalığı/kaza geçirmesi, 2-Kişiler arası İlişkilerde hayal kırıklığı, 3-Toplumsal olumsuzluklar-genel olarak insanların yaşadığı sıkıntılar, acılar, 4-Kişinin kendi için Beklediği olayların/durumların gerçekleşmemesi ve başarısızlık yaşaması, 5-Sevilen kişinin içinde bulunduğu maddi ya da manevi olumsuz bir durum, mutsuzluğu, 6-Kişinin kendi rolünün olduğu, kendi davranışlarından kaynaklanan durumlar, 7-Yalnızlık, ayrılık, kayıplar (ölüm dışında), 8-Kişilerarası ilişkilerde kavga, tartışma yaşamak, ilişkilerin bozuk olması, 9-Kişinin kendinin içinde bulunduğu olumsuz durumlar ve maddi zorluklar, 10-Kişinin kendi fiziksel Bütünlüğünün tehditi/sağlığının bozulması

Tablo 2.2.6.'den izlenebileceği üzere mutluluk duygusunu tetikleyen durumlar 9 kategoride toplanmıştır. Bunlar: 1-Sevilen kişilerle birlikte olmak-doyum sağlayıcı yakın ilişkiler kurmak, 2-Başkalarının iyilik hali, sağlığı, mutluluğu, başarısı vb, 3-Boş zaman aktiviteleri, hoş giden uğraşlar, hayatın zevkleri, duyusal zevkler (dokunma, tatma), 4-Fark edilmek, değer- ilgi görmek ve sevilme, 5-Hedef ve arzuların gerçekleşmesi, başarılı olmak, amaca yönelik davranışta bulunmak, 6-Aile kurmak ve ailenin genişlemesi, rollerin değişmesi, 7-Başkalarına İlgi göstermek, mutlu etmek ve yardım etmek, 8-Kişinin Kendi sağlığının, iyilik halinin olması, 9-Kendi kendine yetebilmek, bağımsız-özgür olmak

Belirlenen kategorilerin anlaşılabilirliğini değerlendirmek için, doktora düzeyinde, farklı dört klinik psikologdan 30 katılımcıya ait hedeflenen duyguları tetikleyen durumları belirlenen kategorilere yerleştirmeleri istenmiştir. Yargıcılar arasındaki yüksek tutarlılık (Bkz. Tablo 2.2.7.) oluşturulan kategorilerin anlaşıldığını ve duygu tetikleyen durumların bu kategorilere atanabildiğini göstermiştir. Bu şekilde, tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını tetikleyen öncül durumların kategorileri de belirlenmiş ve kategorisel analiz tamamlanmıştır.

İzleyen aşamada, tüm katılımcıların duygu tetikleyen durumları belirlenen kategorilere atanmış ve frekans analizi yapılmıştır. Tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını en sık tetikleyen durumlar ön çalışmanın bulgular bölümünde ayrıntılı aktarılacaktır. Tiksintiyi en sık tetikleyen durum, “Görgü-ahlak-etik ve hukuka aykırı, uygun olmayan cinsel davranışlar”dır. Öfkeyi en sık tetikleyen durum, “Benliğe algılanan tehdit”dir. Utanmayı en sık tetikleyen durum, “Başkaları farkında olsun ya da olmasın, kişinin kendinin rahatsızlık duyduğu maddi, manevi, ahlaki, sosyal, mesleki, fiziksel kusurları”dır. Üzüntüyü en sık tetikleyen durum, “sevilen/tanıdık kişinin ölümü/hastalığı/kaza geçirmesi”dir. Mutluluğu en sık tetikleyen durum ise “Sevilen kişilerle birlikte olmak-doyum sağlayıcı yakın ilişkiler kurmak”tır.

Sonraki aşamada duyguları en güçlü tetikleyen ve hedeflenen duygulara özgü olan kategorilerden yola çıkılarak senaryo yazımına geçilmiştir. Tiksinti duygusunu tetiklemesi hedeflenen senaryo için kategoriler incelendiğinde, katılımcıların kendisinde tiksinti duygusunu en sık tetikleyen durum olarak “Görgü-Ahlak-etik ve hukuka aykırı, uygun olmayan cinsel davranışlar”ı belirtmişlerdir. Ancak bu kategorinin içerik maddelerinin, öfke duygusunu tetikleyen durumlarla örtüşmesi sebebiyle tiksinti duygusunu tetiklemek için “Hijyeni Düşük insanlar ve insanla ilişkili kötü kokular” ve İnsan biyolojik atıkları” kategorileri kullanılmıştır.

Öfke Duygusunu tetiklemesi hedeflenen senaryoda, bu duyguyu en sık tetikleyen kategori olarak tespit edilen “Benliğe algılanan tehdit” kategorisi kullanılmıştır. Bu kategoride, haksızlığa uğramak, anlaşılmamak konuları işlenmiştir. Utanma duygusunu tetiklemesi hedeflenen senaryoda, “Başkaları farkında olsun ya da olmasın, kişinin kendinin rahatsızlık duyduğu maddi, manevi, ahlaki, sosyal, mesleki, fiziksel kusurları” kategorisi kullanılmıştır. Üzüntü duygusunu tetiklemesi hedeflenen senaryo ise

“Sevilen/tanıdık kişinin ölümü/hastalığı/kaza geçirmesi” kategorisine dayanmaktadır. Bu senaryo kahramanın kanserden aniden ölen kardeşinin öldüğü günü ve ölme şeklini hatırlaması ile ilgilidir. Bu senaryoda geçmişte yaşanan bir ölümün hayal edilmesinin sebebi, ölüm karşısında farklı duyguların da tetiklenebileceği, ancak aradan zaman geçtikten sonra üzüntünün kalacağı yönündeki düşüncedir.

Mutluluk duygusunu tetiklemeyi hedef alan senaryoda, “sevilen kişilerle birlikte olmak-doyum sağlayıcı yakın ilişkiler kurmak”, “fark edilmek, değer- ilgi görmek ve sevilme” ve “hedef ve arzuların gerçekleşmesi, başarılı olmak” kategorileri birleştirilerek senaryo yazılmıştır.

Sonuç olarak bu tez çalışmasında kullanılan tiksinti senaryosu; şehirlerarası bir otobüsle yolculuk yapan kahramanın üzerine yolculardan birinin kusmuğunun gelmesi ve üzerini temizlemek için gittiği tuvalette kıyafetlerinin idrar ve gaita ile kirlenmesini anlatmaktadır. Öfke senaryosu; kahramanın doktor sırasında beklerken uğradığı haksızlığı konu almaktadır. Utanma senaryosu; kahramanın çok yakın bir arkadaşına söylediği yalanın açığa çıkması ile ilgilidir. Üzüntü senaryosu, kahramanın kardeşinin öldüğünü hatırlaması ile ilgilidir. Son olarak mutluluk senaryosu ise; kahramanın uzun süredir beklediği işe alınması ve bu olayın yakınları tarafından kutlanılmasını işlemektedir (Bkz. Ek 10)

2.2.2.3.2. Duygu Tetikleyici Senaryoların Etkililiğinin Test Edilme Aşaması

Oluşturulan senaryoların etkililiği ilk gruptan bağımsız katılımcılar tarafından değerlendirilmiştir. Bu aşamada katılımcılardan kahramanın yerinde kendilerini hayal ederek senaryoları okumaları, daha sonra Pozitif Negatif Duygulanım Ölçeği, Duygu ve Şiddetini Değerlendirme Formu ile Duygusal Uyarılma ve Değerlik Formunu doldurmaları istenmiştir.

2.2.2.4. Duygu Tetikleyici Senaryo Oluşturma ve Etkililiğini Değerlendirme Çalışmasının Bulguları

2.2.2.4.1. Duygu Tetikleyici Senaryoları Oluşturma Aşamasına Ait Bulgular

2.2.2.4.1.1.Tiksinti Duygusunu Tetikleyen Durumlar

Sekseni erkek olmak üzere 180 kişi katılımcı tiksintiyi ortaya çıkartan toplam 367 olay tanımlamışlardır. Analiz sonuçlarına göre 10 kategori tanımlanmıştır. Tiksintiyi en çok ortaya çıkaran iki kategori, görgü ahlak-etik ve hukuka aykırı davranışlar ve hijyeni düşük insanlar ve insanla ilişkili kötü kokulardır. Tiksintiyi tetikleyen durumlar ve bu durumların yüzdeliği Tablo 2.2.2.de belirtilmiştir.

Tablo 2. 2. 2. Tiksintiyi Tetikleyen Durumlar ve Yüzelikleri

Tiksintiyi Tetikleyen Durumlar (N=367)	Yüzelik Oranları
1. Görgü-Ahlak-etik ve hukuka aykırı davranışlar, uygun olmayan cinsel davranışlar	%25
2.Hijyeni Düşük insanlar ve insanla ilişkili kötü kokular:	% 17
3. İnsan biyolojik atıkları	% 13
4. Bazı Kokular:	% 12
5. Bazı Hayvanlar ve bu tip hayvanları anımsatan özellikler/ nesnelere	%9
6.Hayvan biyolojik atıkları, hayvan cesedi, hayvan bedeninin Deformasyonu	%9
7.Başkalarından bulaşacak kirlilik:	%5
8. Ölüm ve İnsan bedeninin dış çevresinin zarar görmesi ve bunlarla ilişkili kokular	%4
9.Tadı ve kokusu kötü-bozulmuş yiyecekler	%3
10. Hayvansal veya diğer tip gıdalar	%2

2.2.2.4.1.2. Öfke Duygusunu Tetikleyen Durumlar

Katılımcılar öfke duygusunu tetikleyen 380 olay tanımlamışlardır. Bulgulara göre öfkeyi tetikleyen 10 kategori tanımlanmıştır. Toplumumuzda öfke duygusunu en sık tetikleyen iki kategori: Benliğe algılanan tehdit ve genel olumsuz durumlardır. Bulgular Tablo 2.2.3. de belirtilmiştir.

Tablo 2.2.3. Öfke Duygusunu Tetikleyen Durumlar ve Yüzdeleri

Öfkeyi Tetikleyen Durumlar (N=416)	Yüzdeleri oranları
1. Benliğe algılanan tehdit	%36
2. Genel olumsuz durumlar	%23
3. Kişiyi doğrudan etkileyen durumlar	%13
4. Başkalarının genel olumsuz tutumları, davranış özellikleri	%12
5. Sevilen kişilerin başkaları tarafından zarar görmesi	%6
6. Şiddet ve şiddet içerikli davranışlar	%2
7 Kişinin kendine dönük öfkesi	%2
8. Engellenme ve çaresizlik Yaşamak	%2
9. Sevilen kişilerin başkaları tarafından zarar görmesi	%2
10. Tanınmayan kişilerin benliğine algılanan tehdit	%2

2.2.2.4.1.3. Utanma Duygusunu Tetikleyen Durumlar

Katılımcılar utanmayı tetikleyen toplam 251 olay tanımlamışlardır. Analiz sonuçlarına göre 9 kategori tanımlanmıştır. Utanmayı en sık tetikleyen durum, başkaları farkında olsun ya da olmasın, kişinin kendinin rahatsızlık duyduğu maddi, manevi, ahlaki, sosyal, mesleki, fiziksel kusurları ve bunların sonuçlarıdır. Utanmayı tetikleyen durumlar ve bu durumların yüzdeliği Tablo 2.2.4.'de belirtilmiştir

Tablo 2.2.4. Utanmayı Tetikleyen Durumlar ve Yüzdeleri

Utanmayı Tetikleyen Durumlar	Yüzdelik Oranları
1. Başkaları farkında olsun ya da olmasın, kişinin kendinin rahatsızlık duyduğu maddi, manevi, ahlaki, sosyal, mesleki, fiziksel kusurları	%28
2 Kendiliğin Teşhir olması, atılgan davranmak ve öne çıkmak	%20
3.Bedenin/beden bölgelerinin/bedenle ilgili kötü kokuların/beden biyolojik atıklarının Bedenin düşük hijyeninin teşhir olması:	%12
4. Başkaları tarafından azarlanmak, suçlanmak, küçük düşürülmek,	%11
5.Kişinin toplum tarafından hoş karşılanmayan durumlarda görülmesi ya da kişinin kusurlarına başkalarının şahit olması, bu kusurların başkaları tarafından fark edilmesi	%11
6. Başkalarının varlığında Beden üzerinde kontrolü yitirmek	%7
7.Cinsellik yaşanması ve cinsellikle ilgili durumlara başkalarının varlığında maruz kalınması	%5
8. Başkalarının önünde kısa süreli başarısız bir performans sergilemek	%3
9. Önemli diğerlerinin toplum tarafından hoş karşılanmayan davranışlarda bulunması	%3

2.2.2.4.1.4. Üzüntü Duygusunu Tetikleyen Durumlar

Senaryoları oluşturmak için, katılımcılar kendilerinde hedeflenen duyguları tetikleyen durumları belirtmişlerdir. Katılımcılar üzüntüyü tetikleyen toplam 478 olay tanımlamışlardır. Analiz sonuçlarına üzüntüyü en sık tetikleyen 10 kategori-durum bulunmuştur. Üzüntüyü en sık tetikleyen durum sevilen kişinin ölümü, hastalığı ve kaza geçirmesidir. Üzüntüyü tetikleyen durumlar ve verilen tepkilerin yüzdeleri Tablo 2.2.5’de belirtilmiştir.

Tablo 2.2.5. Üzüntüyü Tetikleyen Durumlar ve Yüzdeler

Üzüntüyü Tetikleyen Durumlar	Yüzdeler Oranları
1. Sevilen/tanıdık kişinin ölümü/hastalığı/kaza geçirmesi	%35
2.Kişiler arası ilişkilerde hayal kırıklığı	%13
3.Toplumsal olumsuzluklar-genel olarak insanların yaşadığı sıkıntılar, acılar	%9
4.Kişinin kendi için beklediği olayların/durumların gerçekleşmemesi ve başarısızlık yaşamaması:	%9
5. Sevilen kişinin içinde bulunduğu maddi ya da manevi olumsuz bir durum, mutsuzluğu:	%6
6.Kişinin kendi rolünün olduğu, kendi davranışlarından kaynaklanan durumlar	%4
7. Yalnızlık, ayrılık, kayıplar (ölüm dışında)	%4
8.Kişilerarası ilişkilerde kavga, tartışma yaşamak, ilişkilerin bozuk olması	%4
9.Kişinin kendinin içinde bulunduğu olumsuz durumlar ve maddi zorluklar	%4
10. Kişinin kendi fiziksel bütünlüğünün tehditi/sağlığının bozulması	%3

2.2.2.4.1.5. Mutluluk Duygusunu Tetikleyen Durumlar

Senaryoları oluşturmak için, katılımcılar kendilerinde hedeflenen duyguları tetikleyen durumları belirtmişlerdir. Katılımcılar mutluluğu tetikleyen toplam 380 olay tanımlamışlardır. Analiz sonuçlarına göre 9 kategori tanımlanmıştır. Mutluluğu en sık tetikleyen “Sevilen kişilerle birlikte olmak-doyum sağlayıcı yakın ilişkiler kurmaktır”. Mutluluğu tetikleyen durumlar ve bu durumların yüzdeliği Tablo 2.2.6.’da belirtilmiştir.

Tablo 2.2.6. Mutluluğu Tetikleyen Durumlar ve Yüzdeleri

Mutluluğu Tetikleyen Durumlar	Yüzdeleri Oranları
1. Sevilen kişilerle birlikte olmak-doyum sağlayıcı yakın ilişkiler kurmak	%29
2.Başkalarının iyilik hali, sağlığı, mutluluğu, başarısı vb	%17
3.Boş zaman aktiviteleri, hoş giden uğraşlar, hayatın zevkleri, duygusal zevkler (dokunma, tatma)	%16
4.Fark edilmek, değer-ilgi görmek ve sevilme	%15
5.Hedef ve arzuların gerçekleşmesi, başarılı olmak, amaca yönelik davranışta bulunmak	%13
6.Aile kurmak ve ailenin genişlemesi, rollerin değişmesi	%4
7.Başkalarına ilgi göstermek, mutlu etmek ve yardım etmek	%4
8.Kişinin kendi sağlığının, iyilik halinin olması	%2
9. Kendi kendine yetebilmek, bağımsız-özgür olmak	%1

2.2.2.4.1.6. Yargıcılar Arası Güvenirlik

Sekseni erkek 180 katılımcının duyguları tetiklediğini belirttiği durumlardan rastgele seçilen durumlar belirlenen kategorilere yargıcılar tarafından atanmıştır. Yargıcılar arası güvenirlik katsayılarını belirlemek amacıyla dört yargıcıdan elde edilen veriler her bir puanlama türü için Sınıf-İçi Korelasyon Katsayısı-Mutlak Uzlaşım Yöntemi (ICC) kullanılarak hesaplanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 2.2.7. de sunulmuştur.

Tablo 2.2.7. Yargıcılar Arası Güvenirlik Katsayıları

Puanlama	Cronbach Alfa	Sınıf İçi Korelasyon	%95 Güven Aralığı		Değer	sd1	sd2	p
			Alt Sınır	Üst Sınır				
Tiksinti	.96	.87	.79	.93	28,284	29	87	.000
Öfke	.94	.79	.66	.88	15,704	29	87	.000
Utarma	.95	.85	.76	.92	24,409	29	87	.000
Üzüntü	.93	.78	.60	.85	15,029	29	87	.000
Mutluluk	.92	.72	.68	.92	21,270	29	87	.000

Bulgulara göre, her bir puanlama türü açısından yargıcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde uzlaşım olduğu görülmektedir. Puanlama türleri arasındaki uzlaşım miktarının ICC=.72 ile ICC=.87 arasında değiştiği belirlenmiştir. En yüksek uzlaşımın Tiksinti duygusunda (ICC=.89), en düşük uzlaşımın ise mutluluk duygusunda (ICC=.75) olduğu bulunmuştur.

2.2.2.4.2. Senaryoların Etkililiği İle İlgili Bulgular

Çalışmanın ikinci aşamasında oluşturulan senaryoların gerçekten hedeflenen duyguları tetikleyip tetiklemediği test edilmiştir. Katılımcılara her bir senaryo ayrı ayrı verilmiş ve kendilerini kahramanın yerine koyup, olay sanki kendi başlarından geçiyormuş gibi hayal etmeleri istenmiştir. Katılımcılar, senaryoları okurkenki duygusal deneyimlerini Pozitif Negatif Duygulanım Ölçeği (PNDÖ), Duygu ve Şiddetini Değerlendirme Formu (DŞDF) ve Duygusal Uyarılma Değerlendirme Formu (DUDF) ile değerlendirmişlerdir.

2.2.2.4.2.1. Hedeflenen Duygu

Senaryoların hedeflenen duyguları tetikleyip tetiklemediğini test etmek için, DŞDF den elde edilen puanlara eşleştirilmiş örneklem için T testi uygulanmıştır. Olumsuz senaryolar için, hedeflenen duygu ile hedeflenmeyen olumsuz duyguların tümü, hedeflenen duygu ile hedeflenmeyen duyguların her biri ayrı ayrı karşılaştırılmıştır. Örneğin kişiler tiksinti duygusunu tetiklemeyi hedefleyen senaryoyu okuduktan sonra hem tiksinti hem de öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk için o duyguyu hissetme derecelerini form üzerinde işaretlemişlerdir. Her bir senaryonun hedeflediği duygu

şiddeti puanı ile diğer duyguların şiddet puanları karşılaştırılmıştır. Benzer analizler bütün senaryolar için uygulanmıştır. Sadece mutluluk ile ilgili senaryoda hedeflenen duygu ile hedeflenmeyen duyguların tümü karşılaştırılmıştır. Tablo 2.2.8.'de senaryoların tetiklediği duygu ve şiddetlerinin ortalamaları ve standart sapmaları sunulmuştur.

Tablo 2.2.8. Senaryoların Tetiklediği Duyguların Ortalama ve Standart Sapmaları

	Tiksinti		Öfke		Utanma		Üzüntü		Mutluluk	
	X	SS	X	SS	X	SS	X	SS	X	SS
Senaryo 1 (n=96)	4,37	0,96	3,43	1,59	1,43	0,9	2,09	1,40	1	0
Senaryo2 (n=95)	2	1,42	4,38	0,90	1,36	0,88	2,62	1,51	1,03	0,30
Senaryo3 (n=95)	1,38	1,00	1,46	1,08	4,32	1,07	3,52	1,47	1,06	0,43
Senaryo4 (n=95)	1,16	0,70	1,75	1,22	1,09	0,52	4,61	0,71	1,03	0,30
Senaryo5 (n=94)	1,04	0,41	1	0,3	1,17	0,61	1,02	0,14	4,40	1,050

Senaryo 1. Tiksinti; Senaryo 2. Öfke; Senaryo 3. Utanma; Senaryo 4. Üzüntü; Senaryo 5. Mutluluk

Senaryo 1'in tiksinti duygusunu tetikleme hedeflenmektedir. Bulgular, senaryo 1'in tiksinti puanı ortalamasının ($X=4,37$, $SS=0,96$), hedeflenmeyen olumsuz duyguların tümünün ortalamasından ($X=2,29$, $SS=0,97$) anlamlı olarak yüksek olduğunu göstermektedir ($t(95)=19,244$; $p=0.000$). Ayrıca Senaryo 1'in tiksinti ortalama puanı ($X=4,37$, $SS=0,96$), öfke ($X=3,43$, $SS=1,59$), utanma ($X=1,36$, $SS=0,88$) ve üzüntü ($X=2,09$, $SS=1,40$) ortalama puanlarından ayrı ayrı anlamlı olarak da yüksektir ($t(95)=6,847$, $p=0.000$; $t(95)=23,088$, $p=0.000$; $t(95)=14,641$, $p=0.000$).

Senaryo 2'nin öfke duygusunu tetikleme hedeflenmektedir. Bulgular, senaryo 2'nin öfke puanı ortalamasının ($X=4,38$, $SS=0,90$), hedeflenmeyen olumsuz duyguların tümünün ortalamasından ($X=1,99$, $SS=0,94$) anlamlı olarak yüksek olduğunu göstermektedir ($t(94)=20,511$, $p=0.000$). Ayrıca Senaryo 2'nin öfke ortalama puanı ($X=4,38$, $SS=0,90$), tiksinti ($X=2,00$, $SS=1,42$), utanma ($X=1,36$, $SS=0,88$) ve üzüntü ($X=2,62$, $SS=1,51$) ortalama puanlarından anlamlı olarak yüksektir ($t(94)=15,560$, $p=0.000$; $t(94)=23,008$, $p=0.000$; $t(94)=10,950$, $p=0.000$).

Senaryo 3'ün utanma duygusunu tetikleme hedeflenmektedir. Bulgular, senaryo 3'ün utanma puanı ortalamasının ($X=4,32$, $SS=1,07$), hedeflenmeyen olumsuz duyguların tümünün ortalamasından ($X=2,12$, $SS=0,84$) anlamlı olarak yüksek olduğunu göstermektedir ($t(94)=19,295$, $p=0.000$). Ayrıca Senaryo 3'ün utanma ortalama puanı ($X=4,32$, $SS=1,07$), tiksinti ($X=1,38$, $SS=1,00$), öfke ($X=1,46$, $SS=1,08$) ve üzüntü ($X=3,52$, $SS=1,47$) ortalama puanlarından anlamlı olarak yüksektir ($t(94)=21,436$, $p=0.000$; $t(94)=-18,617$, $p=0.000$; $t(94)=5,616$, $p=0.000$).

Senaryo 4'ün üzüntü duygusunu tetikleme hedeflenmektedir. Bulgular, senaryo 4'ün üzüntü puanı ortalamasının ($X=4,61$, $SS=0,71$), hedeflenmeyen olumsuz duyguların tümünün ortalamasından ($X=1,34$, $SS=0,62$) anlamlı olarak yüksek olduğunu göstermektedir ($t(94)=34,113$, $p=0.000$). Ayrıca, senaryo 4'ün üzüntü ortalama puanı ($X=4,61$, $SS=0,71$), öfke ($X=1,75$, $SS=1,22$), utanma ($X=1,09$, $SS=0,52$) ve tiksinti ($X=1,16$, $SS=0,70$) ortalama puanlarından anlamlı olarak yüksektir ($t(94)=19,664$, $p=0.000$; $t(94)=38,179$, $p=0.000$; $t(94)=34,787$, $p=0.000$).

Senaryo 5'in mutluluk duygusunu tetikleme hedeflenmektedir. Bulgular, senaryo 5'in mutluluk ortalamasının ($X=4,40$, $SS=1,05$), hedeflenmeyen olumsuz duyguların tümünün ortalamasından ($X=1,05$, $SS=0,24$) anlamlı olarak yüksek olduğunu göstermektedir ($t(93)=28,422$, $p=0.000$).

Sonuç olarak bulgular, bütün senaryoların hedeflenen duyguları tetiklediğine işaret etmektedir.

2.2.2.4.2.2. Duygusal Uyarma ve Hoşluk Düzeyi

Katılımcılarda, senaryoların tetiklediği duyguların şiddetini değerlendirmek amacıyla Duygu ve Şiddetini Değerlendirme Formundan elde edilen puanlar kullanılmıştır. Bu formda, katılımcılar hedeflenen duyguları (tikinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk) ne derece deneyimlediklerini, 1 (hiç hissetmedim) ile 5 (çok hissettim) arasında puanlamışlardır. Puanların 3'ten ne kadar farklılaştığını saptamak için tek örneklem için T testi uygulanmıştır. Tablo 2.2.9'da senaryoların katılımcılarda tetiklediği duygusal uyarılmanın ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 2.2.9. Senaryoların Duygusal Uyarmalarının Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	Senaryo 1	Senaryo 2	Senaryo 3	Senaryo 4	Senaryo 5
N	95	95	95	95	94
Ortalama	4,03	4,2	3,96	4,37	4,08
Standart Sapma	1,09	0,9	1,13	0,76	1,1

Senaryo 1. Tiksinti; Senaryo 2. Öfke; Senaryo 3. Utanma; Senaryo 4. Üzüntü; Senaryo 5. Mutluluk

Bulgulara göre, tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk senaryolarının duygusal uyarma ortalamaları, 3'ten anlamlı olarak yüksektir (sıra ile: $t(94)=9,174$, $p=0.000$; $t(94)=12,906$, $p=0.000$ $t(94)=8,323$, $p=0.000$; $t(94)=17,674$, $p=0.000$, $t(93)=9,531$, $p=0.000$).

Katılımcılarda, senaryoların tetiklediği duyguların hoşluk düzeyini saptamak için Duygusal Uyarılma Değerlik Formundan (1=hiç hoş değildi; 5=hoştu) elde edilen puanlar kullanılmıştır. Puanların 3'ten ne kadar farklılaştığını değerlendirmek için ölçekteki puanlara tek örneklem için T testi uygulanmıştır. Tablo 2.14'de senaryoların katılımcılarda tetiklediği hoşluk düzeylerinin ortalamaları ve standart sapmaları verilmiştir.

Tablo 2.2.10. Senaryoların Hoşluk Düzeylerinin Ortalama ve Standart Sapmaları

	Senaryo 1	Senaryo 2	Senaryo 3	Senaryo 4	Senaryo5
N	96	95	95	95	94
Ortalama	1,27	1,23	1,38	1,26	4,59
Standart Sapma	0,62	0,53	0,68	0,58	0,8

Senaryo 1. Tiksinti; Senaryo 2. Öfke; Senaryo 3. Utanma; Senaryo 4. Üzüntü; Senaryo 5. Mutluluk

Bulgulara göre, tiksinti, öfke, utanma ve üzüntü senaryolarının hoşluk düzey ortalamaları, 3'ten anlamlı olarak düşüktür (sıra ile: $t(95)=-27,163$, $p=0.000$; $t(94)=-32,218$, $p=0.000$; $t(94)=-22,792$, $p=0.000$; $t(94)=-28,825$, $p=0.000$) mutluluk senaryosunun ise hoşluk düzey ortalaması 3'ten anlamlı olarak yüksektir ($t(93)=19,160$, $p=0.000$).

Sonuç olarak, bulgular, senaryoların her birinin duygusal uyarma düzeyinin, ortalama bir değer olan 3 değerinden anlamlı olarak yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca olumsuz senaryoların hoşluk düzeyi 3 değerinden anlamlı olarak düşük, olumlu bir

senaryo olan mutluluk senaryosunun ise hoşluk düzeyi 3 değerinden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

2.2.2.4.2.3. Pozitif-Negatif Duygulanım

Senaryoların pozitif duygulanım ve negatif duygulanım açısından farklılaşp farklılaşmadıklarını tespit etmek amacıyla, eşleştirilmiş gruplar için T testi uygulanmıştır. Katılımcıların PNDÖ'den aldıkları puanlar, pozitif duygulanım (PD) ve negatif duygulanım (ND) olarak ayrı ayrı hesaplanmıştır. Tablo 2.2.11.'de her senaryonun pozitif duygulanım ve negatif duygulanım puan ortalamaları ve standart sapmaları sunulmuştur.

Tablo 2.2.11. Pozitif Negatif Duygulanım Ölçeği Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	Senaryo 1 (N=93)		Senaryo 2 (N=94)		Senaryo 3 (N=94)		Senaryo 4 (N=94)		Senaryo 5 (N=93)	
	X	SS	X	SS	X	SS	X	SS	X	SS
Pozitif Duygulanım	17,3 4	7,32	22,7 8	10,09	15,23	5,92	15,4 1	6,19	31,7 8	10,93
Negatif Duygulanım	25,7 3	8,93	25,6 2	7,64	26,81	8,67	24,7 1	8,26	11,3 3	3,12

Senaryo 1. Tiksinti; Senaryo 2. Öfke; Senaryo 3. Utanma; Senaryo 4. Üzüntü; Senaryo 5. Mutluluk

Tablo 2.2.11.den de izlenebileceği gibi, öke, utanma ve üzüntü senaryolarının ND ortalama puanları, PD ortalama puanlarından anlamlı olarak yüksektir (sıra ile: $t(92)=8,228$, $p=0.000$; $t(93)=2,821$, $p=0.006$ $t(93)=11,611$, $p=0.000$; $t(93)=13,091$, $p=0.000$). Mutluluk senaryosunun ise PD ortalama puanları anlamlı olarak ND ortalama puanlarından yüksektir ($t(92)=18,079$, $p=0.000$).

2.2.2.5. Duygu Tetikleyici Senaryo Oluşturma ve Etkililiğini Değerlendirilme Çalışmasının Bulgularına Ait Tartışma

Bu çalışmanın amacı, tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını tetiklemek için senaryolar oluşturmak ve bu senaryoların etkililiğini test etmektir. Bu amaç doğrultusunda, çalışmanın ilk aşamasında senaryoları oluşturmak için, Türkiye'de tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularının durumsal tetikleyicileri hakkında bilgi toplanmış ve hedeflenen duygularla ilgili senaryolar bu durumsal

tetikleyiciler temel alınarak oluşturulmuştur. Çalışmanın ikinci aşamasında ise oluşturulan senaryoların etkililikleri test edilmiştir.

2.2.2.5.1. Duyguların Durumsal Tetikleyicileri

Tiksinti ile ilgili analiz sonuçlarına göre, bu duyguyu en sık “Görgü-ahlak-etik ve hukuka aykırı, uygun olmayan cinsel davranışlar” tetiklemektedir. Bu alan, aldatma, dürüst olmama, ikiyüzlülük, insanların birbirine şiddet uygulamaları, taciz gibi olaylarla karakterizedir. Bu olayların hepsi kuramsal olarak öfke duygusunun tetikleyicisi olup, temel tiksinti temasından (mide bulantısı ortaya çıkaran tiksindirici bir uyarı) farklıdır.

Tiksinti duygusunu tetikleyen olayların, öfke duygusunu tetikleyen olaylarla benzer olması literatür ile tutarlıdır (Roizn ve ark., 1999; Nabi, 2002; Strongman, 2003). Rozin ve ark. (1999) bu bulguların tiksintinin sosyal alanda ortaya çıkan (sosyo-ahlaki) yeni bir görünümü olduğunu ileri sürmektedirler. Sosyo-ahlaki tiksinti, tiksinti ve öfke duygularının bir karışımı olarak kabul edilmekte ve sosyal ve ahlaki sınırlar ihlal edildiğinde ortaya çıkmaktadır (Simpson, Carter, Anthony ve Overton, 2006). Bu durum tiksintinin itici bir durumda, mide bulantısı ortaya çıkaran bir duygu olarak kavramsallaştırılan kuramsal anlamı ile halk arasında anlaşılan anlamı arasında farklılık olduğuna işaret etmektedir (Nabi, 2002).

Tiksintiyi en sık tetikleyen diğer alan ise, insanlarda hijyen düşüklüğüdür (yağlı saçlar, ter kokusu, ayak kokusu vb.). Rozin, Haidt ve McClauley (2000) bize hayvan olduğumuzu hatırlatan her şeyin bizde tiksinti uyandırabileceğini belirtmektedir. İnsanlar yemek, fazlalıkları vücutlarından çıkarmak, cinsel ilişki kurmak ve diğer insanlarla ilişki içinde bulunmak zorundadırlar. Her kültürde bu eylemlerin nasıl yapılacağı yönünde kurallar bulunmaktadır. Örneğin, çoğu hayvan yenilmez, çoğu insan olası cinsel partnerlerin dışındadır, toplum düzenini sağlamak için, insanların uyması gereken bazı kurallar bulunmaktadır. Bu kültürel olarak tanımlanmış standartları karşılamadaki başarısızlık, kişiyi insan düzeyinin altına yerleştirmektedir. Aynı zamanda hijyen kuralları da bununla ilişkilidir. Hayvanlar genellikle pistir ve hijyenlerine önem vermemektedirler. İnsanlar hayvana benzer davranışlar sergiledikleri zaman, insanlarla hayvanlar arasındaki farklılık belirsizleşmektedir.

Bulgulara göre, üzüntü duygusunu “sevilen kişinin ölümü/hastalığı/kaza geçirmesi” en sık tetikleyen olaydır. Izard (1991) üzüntü duygusuna evrensel olarak en sık neden olan olayın ayrılık (separation) ve kayıp (loss) olduğunu, sevilen kişinin ölümünün veya ölüm tehditinin fiziksel ayrılığın bir biçimi kabul edileceğinden, bu olayın üzüntü duygusuyla yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir (Akt. Bonanno, Goorin ve Goifman, 2008).

Üzüntüyü en sık tetiklediği belirtilen diğer alan, “kişiler arası ilişkilerde hayal kırıklığıdır. Bu alan, insanlardan beklenmedik karşılıklar almak, insanlardan kazık yemek, sevilen kişiler tarafından sırt çevrilmek, adam yerine konulmamak, suiistimal edilmek, haksızlığa uğramak vb. durumları içermektedir. Izard (1991), hayal kırıklığının, ayrılık ile ortak özellikler taşıdığını, bu nedenle üzüntüyü ortaya çıkaran temel nedenlerden olabileceğini ileri sürmektedir (Akt. Bonanno, Goorin ve Goifman, 2008).

Diğer taraftan bulgular kişiyi en az sıklıkla üzen alanın “kişinin kendi fiziksel bütünlüğünün tehditi, sağlığının bozulması” olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, toplumumuzdaki bireylerin kendi sağlık durumlarından ziyade, sevdikleri kişilerin sağlık durumlarına daha sık üzüldüklerine işaret edebilmektedir. Bu bulgu, katılımcıların, sevdikleri kişiler arasında çocuklarını düşünmüş olmalarından ya da şu anda kendi sağlık koşullarının daha iyi, etrafında sağlığı bozuk olan kişiler olmasından kaynaklanabilir.

Bulgulara göre, “sevilen kişilerle birlikte olmak, vakit geçirmek”, mutluluk duygusunu en sık tetikleyen durumken, kendi ayakları üzerinde durabilmek, bağımsız, özgür olmak, en az sıklıkla bu duyguyu tetikleyen durumdur. Bu bulgu, farklı kültürlerde yapılan çalışmalarla uyuşmamaktadır. Özellikle Amerikalılar ve Avrupalılar kendi ayakları üzerinde durdukları, bağımsız ve özgür oldukları durumları kendilerinde en sık mutluluk duygusunu tetikleyen durum olarak tanımlamışlardır (Akt. Scherer, 1997). Bulgular arasındaki bu farklılık, bireycilik ve toplumsalcılık açısından farklı kimliklere sahip iki ülkede, beklenen bir durum olarak düşünülebilir. Bireyselci kültürlerde, kendi kendine yeten, başkalarından kesin sınırlarla ayrılmış, benlik değerlerini destekleyen toplum düzeni yaygınken, toplulukçu kültürlerde, ailesel ve toplumsal bağların gücünü yansıtan kişiler arası uyum ve grup sadakatini destekleyen toplulukçu

benlik önem kazanmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2010). Bedford ve Hwang, (2003), duyguların kültürel bağlam içinde geliştiği ve farklı kültürlerin farklı duyguların algılanmasına ve yaşanmasına yönelik farklı şemalar sağladığını ileri sürmektedirler. Üzüntü duygusuyla benzer şekilde, mutluluk duygusunda da toplumumuzdaki bireyleri kendi iyilik hallerinden ve sağlıklarından ziyade, başkalarının/sevdiklerinin iyilik halleri ve sağlıkları daha sık mutlu etmektedir.

Öfke ile ilgili analiz sonuçlarına göre, Türkiye’de bireyleri en sık öfkelendiren durum, benliğe algılanan tehdittir. Bu çalışmada, “benliğe algılanan tehdit” alanı, haksızlığa uğramak, kullanılmak-aldatılmak, yalan söylenilmesi, yanlış anlaşılma, psikolojik-sözel ve fiziksel şiddete maruz kalmak şeklindeki durumları içermektedir. Öfke duygusunu tetikleyen bu durumlar, tiksinti duygusunu ve üzüntü duygusunu da tetikleyen “Kişiler arası ilişkilerde hayal kırıklığı, olumsuz davranışlara maruz kalmak” alanı ile içerik bakımından oldukça benzerdir. Öfke, tiksinti ve üzüntü duygularını tetikleyen durumlar içerik olarak benzemesine rağmen bu durumsal tetikleyiciler arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Öfke duygusunda yukarıda belirtilen durumlara kişinin kendisi maruz kalmaktadır, tiksinti duygusunda ise, bu durumlara kişinin kendisi maruz kalmamakta, başkalarının maruz kaldığına şahit olmaktadır.

Üzüntü duygusu ile öfke duygusunu tetikleyen durumları ele alırsak “benliğe algılanan tehdit” durumunun, selfin başkalarının davranışları tarafından incitilmesi durumuna içerik olarak oldukça benzediği görülmektedir. Öfkeyi tetikleyen “benliğe algılanan tehdit” alanında kişinin olan biteni kontrol edebileceği hissini yaşayabildiği durumların varlığı, üzüntü duygusunu tetikleyen selfin başkaları tarafından incitilmesi alanında ise durumun geri döndürülemez olması dikkat çekmektedir (Izard, 1991; Akt. Bonanno, Goorin ve Goifman, 2008). Bu nedenle bu alan daha sıklıkla üzüntüden çok öfkeye yol açıyor olabilir. Bu bulgu, öfkeyi ortaya çıkaran durumların araştırıldığı çalışmalarla da tutarlıdır (Akt. Erkman ve Davidson, 1994). Ayrıca şu noktaya da dikkat etmek gerekir ki, hiçbir durum sadece bir veya diğer duygu ile ilişkili değildir. Haksızlığa uğramak, bazı bireylerde öfkeyi tetiklerken, bazı bireylerde üzüntü duygusunu tetikleyebilmektedir (Niedenthal, Krauth-Gruber ve Ric, 2006).

Bulgulara göre, utanma duygusunu en sık tetikleyen alan “Başkaları farkında olsun ya da olmasın, kişinin kendinin rahatsızlık duyduğu maddi, manevi, ahlaki, sosyal,

mesleki, ve fiziksel kusurları”dır. Bu alan, başkalarının güvenini sarsmak, aldatmak, yalan söylemek, meslek edinmemek, fiziksel kusur olarak burnun büyük olması gibi durumları içermektedir. Bu bulgu, utanma duygusunun başkaları var olsa da olmasa da tetiklendiğini gösteren çalışmalarla tutarlıdır (Bedford ve Hwang, 2003; Tangney, Miller, Flicker ve Barlow, 1996). Matos ve Pinto-Gouveia (2009), utanma duygusunun başkalarının varlığından bağımsız olmasını bu duygunun içsel veya dışsal olabilmesiyle ilişkilendirmişlerdir. Utanma ile ilgili değerlendirmeler ve duygular sosyal ve dış çevreye odaklandığında self başkaları tarafından aşağılık, yetersiz, kötü olarak algılanmakta ve görülmekte, utanma içsel olduğunda self kişinin kendisi tarafından kötü, arzu edilmeyen, yetersiz ve tiksindirici olarak bulunmaktadır. İçsel utanmada self, selfi; dışsal utanmada ise, self dışardan başkaları tarafından nasıl görüldüğünü değerlendirmektedir.

Kişinin herhangi bir alanda beklentileri karşılayacak yeterlilikte olmaması en sık utanmayı tetikleyen alanlar arasında yer almaktadır. Sadece ahlaki ihlaller değil, aynı zamanda ahlaki olmayan hatalar ve kusurlar da utanma duygusunu tetikleyebilmektedir. Utanma duygusu sırasında acı verici bir kendini gözleme bulunmaktadır. Bu acı verici kendini gözleme kişinin kendini değersiz, güçsüz, çirkin, ahlaksız, beceriksiz hissetmesine neden olmaktadır (Tangney, Miller, Flicker ve Barlow, 1996).

Utanmayı en sık tetikleyen diğer bir alan, kendiliğin teşhir olmasıdır. Bu alan, övülmek, topluluk içinde sunum yapmak, birinin kişiden etkilendiğini söylemesi, düğünlerde oynamak, yeni bir ortama girmek gibi durumları içermektedir. Utanma duygusunun, ahlaki bir ihlal, ahlaki bir kusur sonucu ortaya çıktığı ileri sürülmekte, ego ideali tarafından konulan standartları karşılamada başarısızlık olduğunda utanma duygusu tetiklenmektedir (Goss ve Alan, 2009; Matos ve Pinto-Gouveia, 2009). Ancak kendiliğin teşhir olma durumu, utanma duygusu için yapılan bu kavramsallaştırmalara uymamaktadır.

Utanmayı tetikleyen kendini teşhir durumunda, kişinin üzerinde dikkatler toplanmaktadır. Bu bulgu toplulukçu temelli kültürümüze özgü olabilir (Tangney, Miller, Flicker ve Barlow, 1996). Diğer taraftan Claesson, Birgegard, ve Sohlberg (2007), içselleştirilmiş utancın derecesinin çok fazla olduğu bireylerde, pozitif geri bildirim verildiğinde dahi utanmanın deneyimlendiğini gözlemlemişlerdir. Ayrıca, Van

Vliet (2009), bütün utanma deneyimlerinde selfe kusurlu, çekici olmayan, güçsüz gibi içsel nedensel atıflar yapılmadığını ve kendini suçlamanın bulunmadığını ileri sürmektedir. Bu bulgu, utanmanın özellikle kültürel özellikler ele alınarak kavramsallaştırılması gerekliliğine dikkat çekmektedir.

Utanmayı tetikleyen durumlar arasında cinsellik ile ilgili konular da yer almaktadır. Bu bulgu da kültürel özelliklerimizle ilgili olabilir. Utanmanın kültürel ahlaki değerlerin içselleştirilmesinden kaynaklanması (Dost ve Yağmurlu, 2008; Matos ve Pinto-Gouveia, 2009)., herhangi bir ihlal algılandığı durumda, sosyal kontrol mekanizması olarak devreye girmesi (Teroni ve Deonna, 2008), bireyselci ve toplulukçu kültürlerde utanma duygusunu tetikleyen durumların değişmesinde rol oynuyor gözükmektedir. Bu bağlamda, cinsellik ile ilgili durumlar sosyal kurallar ve sorumluluklara uyma ile ilişkili olabilir.

Utanma duygusunun tetikleyicilerinden biri “Başkaları tarafından azarlanmak, suçlanmak, küçük düşürülmek” tir. Van Vliet (2009) başka bir kişi ya da grup tarafından küçümsenme ve aşağılanmanın, kişinin kendini başkalarının standartlarının altında görmesine ve istenmeyen bir benlik deneyimlemesine yol açtığını, bu durumun da utanmayı tetikleyebileceğini ileri sürmektedir. “Başkaları tarafından azarlanmak, suçlanmak, küçük düşürülmek” durumsal tetikleyicisi, öfke duygusunun “Benliğe algılanan tehdit” durumsal tetikleyicisindeki durumlara içerik olarak benzemektedir. Bu bulgu utanma duygusunun öfke duygusu ile ilişkili olduğunu, utanmaya yatkınlığın kişiyi öfke hissetmeye yatkın kıldığını gösteren çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. (Gilbert ve Gelsma, 1999; Goss ve Alan, 2009; Tangney, Miller, Flicker ve Barlow, 1996).

Sonuç olarak, bu çalışmanın bulguları, özellikle olumsuz duygularda, belli bir durumun, belli bir duyguya özgü olmadığını, günlük yaşam olaylarına verilen tepkilerin karışık duyguların deneyimlenmesini içerdiğini ve nadiren bir tek duyguyu tetiklediğini işaret etmektedir. Bununla birlikte bulgular, duyguların tümünün kişiler arası bir alanda tetiklendiğine işaret etmektedir. Bu bulgu, duyguların doğasının sadece biyolojik olmadığı, sosyo-kültürel bileşeninin de olduğu, görüşünü desteklemektedir (Mesquita ve Walker, 2002). Bireyselci ve toplulukçu kültürlerde duygular farklılık göstermektedir. Kendine yeterlilik ve kişisel başarı ile başkalarından ayrılmanın

önemini vurgulayan bireyselci kültürlerden farklı olarak, toplulukçu temelli kültürümüzde duyguların, ilişkisel-bağlamsal durumlarda daha sık tetiklendiği düşünülebilir.

2.2.2.5.2. Senaryoların Etkililiği

Tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularıyla ilgili olarak oluşturulan senaryoların etkililiği farklı ölçütlere-göre değerlendirilmiştir. Bu ölçütler,-tetiklenen duygu şiddeti, duygusal uyarılma derecesi ve pozitif-negatif duygulanım özellikleridir.

İlk olarak, senaryoların hedeflenen duyguları birbirlerinden ne kadar farklı tetikledikleri “Duygu ve Şiddetini Değerlendirme Formu’ndan elde edilen puanlara uygulanan analiz ile değerlendirilmiştir. Her bir senaryo için hedeflenen duyguların ortalamasının hedeflenmeyen duyguların ortalamaları ile karşılaştırılması, bütün senaryoların açık bir şekilde, hedeflenen duyguları ortaya çıkardığını göstermektedir.

Bu çalışmanın bulguları göstermektedir ki, senaryolar hedeflenen duyguları ayrı bir şekilde ortaya çıkarmaktadır. Senaryoların bu başarısında, hedeflenen duyguları ortaya çıkaran olaylarda kültürel faktörlerin göz önüne alınmasının ve senaryoların içeriğinin, mümkün olduğunca o duyguya özgü durumlardan seçilmesinin rolü olabilir.

Senaryoların etkililiğini değerlendirmede, ikinci olarak duygusal uyarma ve duygusal hoşluk düzeyleri kendini değerlendirme ölçekleri ile değerlendirilmiştir. Bulgulara göre, bütün senaryolar, nötr’den daha uyarıcıdır. Analiz sonuçları, en uyarıcı senaryonun, üzüntü ile ilgili senaryo olduğuna, en az uyarıcı senaryonun utanma duygusu ile ilişkili senaryo olduğuna işaret etmektedir. Senaryolar, duygusal hoşluk bakımından değerlendirildiğinde, bulgulara göre, olumsuz duygularla ilgili senaryolar duygusal hoşluk bakımından ortalamadan anlamlı olarak düşükken, olumlu duygu ile ilgili olan senaryo, ortalamadan anlamlı olarak yüksektir.

Son olarak senaryoların tetiklediği duygular Pozitif Negatif Duygulanım Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Bulgular, bütün senaryoların beklenen yönde duygusal durumları ortaya çıkardığına işaret etmektedir. Bulgulara göre, olumsuz duygularla ilişkili senaryoların her biri için negatif duygulanım değerleri, pozitif duygulanım değerlerinden anlamlı olarak yüksektir. Mutluluk duygusuyla ilişkili senaryo için pozitif

duygulanım değeri, negatif duygulanım değerinden anlamlı olarak yüksektir. En fazla negatif duygulanım değeri, utanma senaryosu ile ilgili bulunmuştur.

Sonuç olarak, duyguların durumsal tetikleyicilerine göre oluşturulan senaryoların etkililiği hedeflenen duygu, duygusal uyarma ve pozitif-negatif duygulanım açısından değerlendirilmiştir. Bulgular, en uyarıcı ve hedeflenen duyguyu en yüksek derecede tetikleyen senaryonun üzüntü senaryosu, en az uyarıcı ve hedeflenen duyguyu en düşük derecede tetikleyen senaryonun utanma senaryosu olduğuna işaret etmektedir. Pozitif-Negatif duygulanım açısından değerlendirilen senaryoların ise beklenen yönde duygusal durumları tetiklediği görülmüştür.

Araştırmanın sınırlılıklarından biri duygusal etkilerin kendini değerlendirme ölçekleri ile değerlendirilmiş olmasıdır. Kendini bildirim ölçeklerinin sosyal arzulanırlık, kişisel özellikler veya duygunun silik dalgalanmalarına duyarsız olması nedeniyle oldukça yanlı olduğu bildirilmektedir. İzleyen dönemlerdeki çalışmalarda, senaryoların etkililiğinin değerlendirmesinde, kendini bildirimden farklı olarak diğer ölçümlerin dahil edilmesi senaryoların dış geçerliliği arttıracaktır. Özellikle fizyolojik değerlendirme ölçümlerinin (kan basıncı, kalp atım hızı, galvanik deri tepkisi) bilişsel farkındalığın dışında işlem gördüklerinden, duygusal etkiyi daha iyi yansıttığı ileri sürülmektedir (Lobbestael, Arntz ve Wiers, 2008).

Sonuç olarak, bu çalışma, tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını tetiklemek için oluşturulan senaryoların, ülkemizde kullanılabileceğine işaret etmektedir. Bu senaryoların ülkemizde duygularla ilgili yapılacak çalışmaların artmasına önemli derecede katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3. BÖLÜM

YÖNTEM

Önceki bölümde aktarılan iki ön çalışma ile Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerliği tamamlanmış ve tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk ile ilgili senaryolar oluşturulup, etkililiği test edildikten sonra tez çalışmasına geçilmiştir. Bu bölümde, tezde ele alınan araştırma sorularına yönelik yürütülen araştırmanın yöntemi aktarılacaktır.

3.1. YÖNTEM

3.1.1. Örneklem

Araştırmanın tanı grubu Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Polikliniği Anksiyete Bölümün'de depresyon ve obsesif kompulsif bozukluk (OKB) tanısı ile izlenmekte olan katılımcılardan oluşmaktadır. Araştırmaya katılan tüm katılımcılara First, Spitzer ve Gibbon (1997) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Özkürkçügil, Aydemir ve Yıldız (1999) tarafından yapılan DSM-IV eksen I bozuklukları için yapılandırılmış klinik görüşme uygulanmıştır (SCID-I). SCID-I ile depresyon tanısı alan, OKB tanısı alan hastalar ve herhangi bir psikiyatrik bozukluk tanısı almayan sağlıklı kontroller çalışmaya alınmıştır.

Depresyon ve OKB tanısı alanlar arasında ek tanı alan hastalar çalışmaya dahil edilmemiştir. Ayrıca, OKB tanısı alanlarda ek olarak depresif belirtilerin eşlik edip etmediğini, depresyon tanısı alanlarda ise depresif belirti düzeyini saptamak amacıyla Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır (Bkz. Ek 11). Ölçeğin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerlik çalışmasına dayanarak kesme puanı 18 olarak kabul edilmiştir (Hisli, 1988, 1989). Belirtilen puanın üzerinde alıp OKB belirtisi olanlar ve belirtilen

puanın altında kalıp depresyon belirtisi olanlar çalışmadan çıkarılmıştır. Bu şekilde çalışmadan çıkarılan OKB belirtisi olan hasta sayısı 10 iken, bu puanın altında kalan depresyon belirtisi olanların sayısı 8'dir.

Sonuç olarak, 25 kişi depresyon grubunu, 24 kişi OKB grubunu 25 kişi kontrol grubunu oluşturmuştur. Araştırmaya katılan tüm katılımcıların yaşları 18-50 ve eğitim düzeyleri ise, ortaokul ile lisansüstü arasında değişmektedir. Tablo 3.1. de çalışmaya katılan katılımcıların demografik özellikleri sunulmuştur.

Tablo 3. 1. OKB, Depresyon ve Kontrol Gruplarının Demografik Özellikleri

Gruplar	Cinsiyet		Eğitim Düzeyi Ortalama-Standart Sapma (yıl)	Yaş Ortalama-Standart Sapma
	Kadın	Erkek		
Depresyon Grubu	17	6	9,36-1,25	44,95-8,99
OKB grubu	13	9	10,77-1,39	36,3-10,6
Kontrol Grubu	19	6	14,18-0,74	35,08-9,52

3.1.2. Veri Toplama Araçları

3.1.2.1. Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri Değerlendirme Formları

Katılımcıların duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini değerlendirmek için tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duyguları iki farklı yöntemle tetiklenmiştir. Bu yöntemlerden biri ön çalışma II'de aktarılan araştırma ile hazırlanan ve etkinlikleri test edilmiş senaryolar, diğeri ise katılımcıların kendi anılarıdır. Dolayısıyla katılımcıların duygu düzenleme yaklaşım biçimleri iki ayrı form ile değerlendirilmiştir.

3.1.2.1.1. Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri Değerlendirme Formu-I

Duygu düzenleme yaklaşım biçimleri değerlendirme formu I'de (Bkz. Ek 12), katılımcıların hipotetik durumlarda duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini değerlendirmek için tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duyguları yazarlar tarafından oluşturulan senaryolarla tetiklenmiştir. Senaryoların katılımcılarda tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını tetikleyip tetiklemediğini kontrol etmek için, katılımcılar her bir senaryoyu okuduktan sonra senaryoların kendilerinde tiksinti,

öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularından hangisini ne derece tetiklendiğini 1 (hiç hissetmedim) ile 5 (çok hissettim) arasında değerlendirmişlerdir.

İzleyen aşamada, katılımcıların kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini değerlendirmek için, olumlu (mutluluk) ve olumsuz (tikinti, öfke, utanma ve üzüntü) duygularda iki ayrı soru tipi kullanılmıştır. Tikinti, öfke, utanma ve üzüntü duygularını tetikleyen senaryolarda katılımcılara “eğer kahramanın yerinde siz olsaydınız, içinde bulunduğunuz duygudan kurtulmak için ne düşünür, nasıl davranırdınız?” sorusu sorulmuştur. Mutluluk duygusunu tetikleyen senaryoda ise katılımcılara “eğer kahramanın yerinde siz olsaydınız, içinde bulunduğunuz anda hissettiğiniz duyguyu devam ettirmek için ne düşünür, nasıl davranırdınız?” sorusu sorulmuştur. Katılımcıların kendilerine sorulan soruların cevaplarını formlara yazmaları istenmiştir.

3.1.2.1.2. Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri Değerlendirme Formu-II

Duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini değerlendirme formu II’de (Bkz. Ek 13), katılımcıların gerçek yaşam durumlarında duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini değerlendirmek için tikinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duyguları Gross, Richards ve John (2006)’un çalışmasından esinlenerek anılarla tetiklenmiştir.

Bu formda katılımcılardan, öncelikle tikinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını en yoğun yaşadıkları zamanı hatırlamaları ve bu anıyı kısaca yazmaları istenmiştir. İzleyen aşamada hedeflenen duyguların tetiklenip tetiklenmediğini kontrol etmek için katılımcılar kendilerinde tikinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını tetikleyen durumların şiddetini 1 (hiç) ile 5 (çok) arasında puanlamışlardır.

Duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini değerlendirmek için tikinti, öfke, utanma ve üzüntü duygularını tetikleyen gerçek yaşam durumları için katılımcılara “İçinde bulunduğunuz anda yaşadığınız tikinti, öfke, utanma ve üzüntü duygularıyla başa çıkmak için ne düşünüp, nasıl davrandınız? Sorusu sorulmuştur. Mutluluk duygusunu tetikleyen gerçek yaşam durumu için ise “İçinde bulunduğunuz anda yaşadığınız mutluluk duygusunu devam ettirmek için ne düşünüp, nasıl davrandınız? Sorusu sorulmuştur. Katılımcıların kendilerine sunulan soruların cevaplarını formlara yazmaları istenmiştir.

3.1.2.2. Sosyal İşlevsellik Formu

Duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin gerçek yaşamdaki uzun süreli etkilerini değerlendirmek amacıyla, ölçüm alınan değişkenlerden biri, sosyal işlevselliktir. Sosyal işlevselliği yüksek olan kişilerin sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini değerlendirmek için, sosyal işlevsellik, Srivastava ve ark. (2009) tarafından işlevsel olmayan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin yaygın olarak kullanılmasıyla bozulduğu saptanan “diğerlerine yakınlık” boyutu ile değerlendirilmiştir. Bu boyutu değerlendirmek için aşağıdaki sorular sorulmuştur

1. soru: Başkalarına karşı kendinizi ne derecede sıcakkanlı, sevgi gösteren, insancıl görüyorsunuz?

2. soru: başkaları tarafından kendinizi ne derecede sevilen, önemsenen, ilgilenilen bir kişi olarak görüyorsunuz?

Her iki soru için katılımcılardan 1 (hiç) ile 5 (oldukça) arasında değişen likert tipi bir ölçekte puanlama yapmaları istenmiştir (Bkz. Ek 14).

3.1.2.3. Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği

Katılımcıların duygularını ne kadar ifade ettiklerini değerlendirmek amacıyla çeviri, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının Bölüm 2’de Ön çalışma I’de aktarıldığı Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği kullanılmıştır.

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği, Gross ve John (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe formu, 16 maddeden oluşmakta soruları 1 (hiç katılmıyorum) ile 5 (tamamen katılıyorum) arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 16’dır. Ölçekten alınan yüksek puanlar, olumlu ve olumsuz duyguların davranışsal olarak ifade edildiği anlamına gelirken, ölçekten alınan düşük puanlar olumlu ve olumsuz duyguların ifadesel olarak baskılandıklarına işaret etmektedir. Ölçeğin dilimize kazandırılan formunun geçerlik ve güvenilirliğinin kabul edilir düzeyde olduğu gösterilmiştir (Bkz. Bölüm 2, Ön Çalışma-I)

3.1.3. İşlem

Araştırmaya başlamadan önce, katılımcılara araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve onam formu (Bkz. Ek 15) imzalatılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılara kapalı zarf içinde Duygu Düzenleme Yaklaşım biçimleri Değerlendirme Formu I-II, Sosyal İşlevsellik Ölçümü ve Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği sıra etkisini önlemek için karışık sırada verilmiştir. Katılımcılar kendilerine verilen bu formları üniversite hastanesinin psikiyatri servisinde doldurmuşlardır.

OKB, depresyon ve kontrol gruplarının duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini değerlendirmek için “Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri Değerlendirme Formu I ve II”de yer alan açık uçlu sorulara verilen cevaplar katılımcıların koşullarını bilmeyen iki klinik psikolog tarafından değerlendirilmiştir. Yargıcılar, katılımcıların araştırma sorularına verdikleri bütün cevapların duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinden hangisine uygun olduğunu aşağıda detaylı aktarılacak olan “Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri İndeksi”ni kullanarak tayin etmişlerdir. Yargıcılar arası tutarlılık ile ilgili sonuçlar, Bulgular kısmında aktarılacaktır. Yargıcılar, arka arkaya verilen cevaplarda, aynı duygu düzenleme yaklaşım biçimleri kullansa bile, kullanılan yaklaşım biçimlerinin sayısını kaydetmişlerdir.

3.1.3.1. Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri İndeksi

3.1.3.1.1. Tiksinti, Öfke, Utanma ve Üzüntü Duyguları İçin Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Değerlendirilmesi

Yargıcılar, duygu düzenleme yaklaşım biçimleri için Gross’un duygu düzenleme süreç modelinin kavramsal olarak temel alındığı, Carthy, Horesh, Apter ve Gross (2010) sınıflandırma sisteminden yararlanmışlardır. Yargıcılar, verilen tepkileri sınıflandırmadan önce, Gross’un duygu düzenleme yaklaşım biçimleri ile ilgili kaynaklardan ayrıntılı bir şekilde çalışmışlardır (Gross, Richards ve John ,2006; Gross ve Thompson, 2007; Gross, 2008; Kring ve Sloan, 2009).

Yargıcıların kullandığı sınıflandırma sisteminde sekiz duygu düzenleme yaklaşım biçimi ve duygu düzenlemede başarısızlık (aşağıda açıklanacaktır) bulunmaktadır. Sınıflandırma aşağıdaki gibidir: (1) Durum seçimi, kaçınma (örneğin, İnsanlarla

konuşmamak için lavaboya giderdim) (2) Durum değişimi, problem çözme (örneğin, sınav sırasında verilen bir tepki olarak, bütün soruları gözden geçirir, en iyi bildiğim sorudan başlardım) ve başkalarından yardım isteme (örneğin, annemden benimle gelmesini isterdim). (3) Dikkat açılımı, dikkati dağıtma (örneğin, içinde bulunduğum durumu düşünmemek için bilgisayar oyunu oynardım,) (4) Bilişsel değişim, Durumu farklı bir açıdan değerlendirme (örneğin, ailemizin başına gelen bu hastalık olayının, bizi birbirimize daha yakınlaştırdığını düşünürdüm) (5) Tepki değişimi, ifadesel baskılama, duygu ifade eden davranışların gösterilmemesi (sinirlendiğimi belli etmezdim), duyguların fizyolojik olarak baskılanması (ilaç alırım), yaşantısal baskılanması (o duyguyu unutmaya çalışırım) ve duyguların aşırı ifadesi (bağırıp çağırırım, hakaret ederim) olarak tanımlanmıştır.

Ayrıca duygu düzenlemede başarısızlık, katılımcı kendini olumsuz durumda sakinleştirecek bir şey bulamadığında veya tipik olarak herhangi bir duygu düzenleme yaklaşım biçimleri kullanamadığında (bu durum çok stres verici beni sakinleştirebilecek herhangi bir şey düşünemiyorum) puanlanmaktadır.

3.1.3.1.2. Mutluluk Duygusu İçin Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Değerlendirilmesi

Yargıcıların kullandığı sınıflandırma sisteminde sekiz duygu düzenleme yaklaşım biçimi ve olumlu duyguyu devam ettirmede başarısızlık (aşağıda açıklanacaktır) bulunmaktadır.

Yargıcılar, duygu düzenleme yaklaşım biçimleri için Gross'un duygu düzenleme süreç modelinin kavramsal olarak temel alındığı, Carl, Soskin, Kerns ve Barlow, (2013) sınıflandırma sisteminden yararlanmışlardır.

Sınıflandırma aşağıdaki gibidir: (1 ve 2) Durum seçimi de durum değişimi; olumlu duygusal deneyimi devam ettirmek için belli durumların seçilmesi ve değiştirilmesidir. Bu duygu düzenleme yaklaşım biçiminde kişiler olumlu duygusal deneyimleri ya da kaynakları aramakta, olumlu amaçların ortaya çıkmasını kolaylaştıracak durumları değiştirmektedir (örneğin romantik bir ilişkiye başlamak, sosyal yakınlığı devam ettirecek planlar yapmak, mutlu olunan ortamdan ayrılmak istememek, sevilen kişilerle vakit geçirmek, eğlenceli oyunlar oynamayı teklif etmek, canlı müzik yapan bir yere

gidip eğlenmek). Bu kategori amaca yönelik davranışta bulunmak ve olumlu aktivitelere devam etmek olarak adlandırılmaktadır. (3) Dikkat açılımı, olumlu duygulanımı devam ettirmek için durumun bazı duygusal bölümlerine dikkatin yönlendirilmesidir (Örneğin, içinde bulunulan an için şükür etmek). Bu kategori odaklanma, tadını çıkarmak olarak adlandırılmaktadır. (4) Bilişsel değişim, olumlu duyguyu devam ettirmek için yeniden değerlendirmenin (örneğin, aldığım bu terfi ileride ne kadar başarılı olacağımın bir göstergesi) kullanılmasıdır. Bu kategori olumlu yorum yapma olarak adlandırılmaktadır. (5) Tepki değişimi, duygunun nasıl deneyimlediğinin, nasıl ifade edildiğinin ve davranışın değiştirilmesidir. Olumlu duyguyu devam ettirmeye yönelik davranışsal yaklaşım biçimleri içermektedir. (örneğin, sosyal paylaşım sitesinde mutluluğumu ilan ederdim). Bu kategori duyguların ifade edilmesi ve paylaşılması olarak adlandırılmıştır.

Ayrıca duygu düzenlemede başarısızlık, katılımcı olumlu duygusunu devam ettirecek yaklaşım biçim bulamadığında ya da katılımcı iyi hissetmeyi hak etmediği gibi olumsuz düşüncelere odaklandığında puanlanmaktadır.

3.1.3.2. Manipülasyon Kontrolü

OKB, depresyon ve kontrol gruplarında senaryo ve anılarla tetiklenen tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duyguları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak için her bir duygu için tekrar ölçümlü varyans analizleri yapılmıştır.

Tablo 3.2. Tiksinti Duygusu için Gruplarda Senaryo ve Anıların Tetiklediği Duygu Şiddeti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

	OKB (n=20)	Depresyon (n=20)	Kontrol (n=19)
Senaryo			
Ortalama (SS)	4,25 (1,28)	4,20 (1,21)	4,73 (0,75)
Anı			
Ortalama (SS)	4,80 (0,59)	4,55 (0,60)	4,68 (0,57)

Tablo 3.3. Tiksinti Duygusunda Duygu Tetikleme Yöntemi ve Gruplara Bağlı Olarak Katılımcıların Puanlarına Uygulanan Tekrarlı Ölçümler için Varyans Analizi.

Kaynak	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	η^2
Duygu Tetikleme Yöntemi(A)	2,352	1	2,352	2,746	.05
Grup(B)	1,949	2	.97	1,271	.04
A*B	2,07	2	1,039	1,212	.04

*P<.05

Tablo 3.3.'den de görüldüğü gibi, ANOVA sonuçlarına göre duygu tetikleme yöntemi temel etkisinin, $F(1,56)=2,746$, $p>.05$ $\eta^2=.05$, grup temel etkisinin, $F(1,56)=1,271$ $p>.05$ $\eta^2=.04$ ve duygu tetikleme yöntemi ile grup arasındaki etkileşim etkisinin, $F(2,56)=1,212$ $p>.05$ $\eta^2=.04$ anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 3.4. Öfke Duygusu için Gruplarda Senaryo ve Anıların Tetiklediği Duygu Şiddeti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

	OKB (n=21)	Depresyon (n=20)	Kontrol (n=19)
	Senaryo		
Ortalama (SS)	4,47 (0,96)	4,55 (0,99)	4,84 (0,51)
Anı			
Ortalama (SS)	4,85 (0,50)	4,90 (0,30)	4,73 (0,42)

Tablo 3.5. Öfke Duygusunda Duygu Tetikleme Yöntemi ve Gruplara Bağlı Olarak Katılımcıların Puanlarına Uygulanan Tekrarlı Ölçümler için Varyans Analizi.

Kaynak	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	η^2
Duygu Tetikleme Yöntemi(A)	1,303	1	1,303	2,787	.05
Grup(B)	.30	2	.15	.328	.01
A*B	1,446	2	.72	1,546	.05

*p<.05

Tablo 3.5.'den de görüldüğü gibi, ANOVA sonuçlarına göre duygu tetikleme yöntemi temel etkisinin, $F(1,56)=2,787$, $p>.05$ $\eta^2=.05$, grup temel etkisinin, $F(2,56)=0,328$ $p>.05$ $\eta^2=.01$ ve duygu tetikleme yöntemi ile grup arasındaki etkileşim etkisinin, $F(2,56)=1,546$ $p>.05$ $\eta^2=.04$ anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 3.6. Utanma Duygusu için Gruplarda Senaryo ve Anların Tetiklediği Duygu Şiddeti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

	OKB (n=20)	Depresyon (n=20)	Kontrol (n=19)
	Senaryo		
Ortalama (SS)	4,47 (1,49)	4,55 (0,22)	4,84 (0,32)
Anı			
Ortalama (SS)	4,85 (0,30)	4,90 (0,82)	4,73 (0,77)

Tablo 3.7. Utanma Duygusunda Duygu Tetikleme Yöntemi ve Gruplara Bağlı Olarak Katılımcıların Puanlarına Uygulanan Tekrarlı Ölçümler için Varyans Analizi.

Kaynak	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	η^2
Duygu Tetikleme Yöntemi(A)	0,102	1	0,102	0,153	.03
Grup(B)	5,182	2	2,591	3,569*	.11
A*B	4,180	2	2,090	3,143	.10

*p<0.05

Tablo 3.7.'den de görüldüğü gibi, ANOVA sonuçlarına göre duygu tetikleme yöntemi temel etkisinin anlamlı olmadığı $F(1,56)=0,153$, $p>.05$ $\eta^2=.03$; grup temel etkisinin anlamlı olduğu, $F(1,56)=3,569$ $p<.05$ $\eta^2=.11$ ve duygu tetikleme yöntemi ile grup arasındaki etkileşim etkisinin, $F(2,56)=3,143$ $p>.05$ $\eta^2=.10$ anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Grup temel etkisinde farkın kaynağını test etmek amacıyla Tukey Testi kullanılmıştır. Tukey Testi sonuçları, ortalamalar ve standart sapmaları Tablo 3.8 de verilmiştir.

Tablo 3.8. Grupların Senaryo ve Anıyla Tetiklenen Toplam Duygu Şiddeti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.

Gruplar	X	SS	OKB	Depresyon
OKB (n=20)	4,45	0,13		*
Depresyon (n=20)	4,92	0,13	*	
Kontrol (n=19)	4,52	0,13	AD	AD

* p<.05; AD: Anlamlı Değil.

Bulgulara göre, depresyon grubunun senaryo ve anıyla tetiklenen utanma duygusu ortalama duygu şiddeti puanı ($X=4,92$ $SS=0,13$) OKB grubunun utanma duygusu ortalama duygu şiddeti puanından ($X=4,45$ $SS=0,13$), anlamlı olarak daha yüksektir.

Tablo 3.9. Üzüntü Duygusu için Gruplarda Senaryo ve Anların Tetiklediği Duygu Şiddeti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları.

	OKB (n=20)	Depresyon (n=21)	Kontrol (n=20)
Senaryo			
Ortalama (SS)	4,90 (0,45)	5,00 (0,00)	5,00 (0,00)
Anı			
Ortalama (SS)	4,76 (0,73)	5,00 (0,00)	4,90 (0,23)

Tablo 3.10. Üzüntü Duygusunda Duygu Tetikleme Yöntemi ve Gruplara Bağlı Olarak Katılımcıların Puanlarına Uygulanan Tekrarlı Ölçümler için Varyans Analizi.

Kaynak	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	η^2
Duygu Tetikleme Yöntemi(A)	.020	1	.020	1,873	.03
Grup(B)	.603	2	.301	1,893	.06
A*B	.109	2	.055	.513	.02

* $p < .05$

Tablo 3.10.'dan da görüldüğü gibi, ANOVA sonuçlarına göre duygu tetikleme yöntemi temel etkisinin, $F(1,56)=1,873$, $p > .03$ $\eta^2 = .05$, grup temel etkisinin, $F(1,56)=1,893$ $p > .05$ $\eta^2 = .06$ ve duygu tetikleme yöntemi ile grup arasındaki etkileşim etkisinin, $F(2,56)=0,513$ $p > .05$ $\eta^2 = .02$ anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 3.11. Mutluluk Duygusu için Gruplarda Senaryo ve Anıların Tetiklediği Duygu Şiddeti Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları

	OKB (n=20)	Depresyon (n=21)	Kontrol (n=20)
Senaryo			
Ortalama (SS)	4,95 (0,21)	4,95 (0,70)	5,00 (0,00)
Anı			
Ortalama (SS)	4,75 (0,37)	4,75 (0,23)	4,90 (0,25)

Tablo 3.12. Mutluluk Duygusunda Duygu Tetikleme Yöntemi ve Gruplara Bağlı Olarak Katılımcıların Puanlarına Uygulanan Tekrarlı Ölçümler için Varyans Analizi.

Kaynak	Kareler Toplamı	Serbestlik Derecesi	Kareler Ortalaması	F	η^2
Duygu Tetikleme Yöntemi(A)	.081	1	.081	.674	.01
Grup(B)	.314	2	.157	.336	.04
A*B	.446	2	.223	1,855	.06

*p<.05

Tablo 3.12.'den de görüldüğü gibi, ANOVA sonuçlarına göre duygu tetikleme yöntemi temel etkisinin, $F(1,56)=0,674$, $p>.05$ $\eta^2=.01$, grup temel etkisinin, $F(2,56)=0,336$ $p>.05$ $\eta^2=.04$ ve duygu tetikleme yöntemi ile grup arasındaki etkileşim etkisinin, $F(2,56)=1,855$ $p>.05$ $\eta^2=.06$ anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Özetlenecek olursa, OKB, depresyon ve kontrol gruplarında senaryo ve anılarla tetiklenen tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duyguları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak için her bir duygu için tekrar ölçümlü varyans analizleri yapılmıştır. Elde edilen bulgular, bir tek depresyon grubunda senaryo ve anıyla tetiklenen utanma duygusunun ortalama duygu şiddeti puanının OKB grubunun ortalama duygu şiddeti puanından anlamlı olarak daha yüksek olduğuna işaret etmektedir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

4.1. OLUMSUZ DUYGULARI AZALTMAK İÇİN KULLANILAN DUYGU DÜZENLEME YAKLAŞIM BİÇİMLERİ

Araştırmanın birinci sorusu çerçevesinde OKB, depresyon ve kontrol gruplarının olumsuz duygularını azaltmak için sıklıkla hangi duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini kullandıklarını tespit etmek amacıyla, senaryolar ve anılarla tetiklenen tiksinti, öfke, utanma ve üzüntü duyguları bir arada değerlendirmeye alınmıştır.

OKB, depresyon ve kontrol gruplarının olumsuz duygularını azaltmak için sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri her grup için ayrı χ^2 Testleri yapılarak değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.1.'de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Olumsuz Duyguları Azaltmak İçin Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Yüzdeleri ve χ^2 Testi Sonuçları

Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri								
Gruplar	Kaçınma	Problem Çözme	Dikkati Dağıtma	Durumu Farklı Bir Açıdan Değerlendirme	Tepki Değişimi	Başarısızlık	Toplam	χ^2
OKB Grubu								
Senaryolar	30(%19)	52 (%33)	17(%11)	7(%4)	32(%20)	20(%13)	158(%100)	45,772*
Anılar	31(%10)	34(%12)	18(%7)	20(%9)	76(%47)	36(%14)	162(%100)	11,259*
Depresyon Grubu								
Senaryolar	33(%24)	33(%24)	8(%5)	9(%6)	48(%34)	9(%6)	139 (%100)	63,489*
Anılar	31(%15)	36(%18)	8(%4)	11(%5)	76(%38)	39(%19)	201(%100)	89,716*
Kontrol Grubu								
Senaryolar	23(%9)	75(%41)	7(%4)	53(%30)	28(%11)	3(%2)	189(%100)	118,803*
Anılar	14(%10)	54(%40)	13(%10)	36(%26)	18(%13)	2(%1)	137(%100)	77,265*

*p<.05

Tablo 4.1.' den izlenebileceği gibi OKB grubu için yapılan χ^2 Testi'ne göre, bu grubun senaryolar ve anılarla tetiklenen olumsuz duygularını azaltmak için kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaşmaktadır (sıra ile: $\chi^2(5, N=158)=45,772$ $p<0.05$; $\chi^2(5, N=162)=11,259$ $p<0.05$). Farkın kaynağını test etmek üzere χ^2 analizlerine devam edilmiş, OKB grubunun olumsuz duygularını azaltmak için sıklıkla kullandığı “problem çözme-başkalarından yardım isteme yaklaşım biçimi yüzdeliğinin (%33), bu yüzdeliğe en yakın olan tepki değişimi yaklaşım biçimi yüzdeliğinden (%20) anlamlı olarak farklı olduğu anlaşılmıştır $\chi^2(1, N=84)=4,762$ $p<0.05$. Aynı grupta anılarla tetiklenen olumsuz duyguları azaltmak için sıklıkla kullanılan yaklaşım biçimlerini tespit etmek için tekrar χ^2 Testi uygulanmıştır. OKB grubunun olumsuz duygularını azaltmak için sıklıkla kullandığı “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%47), bu değere en yakın olan duyguları düzenlemekte başarısızlığın yüzdeliğinden (%14) anlamlı olarak farklıdır, $\chi^2(1, N=112)=11,904$ $p<0.05$.

Depresyon grubu için yapılan χ^2 Testi'ne göre bu grubun senaryolar ve anılarla tetiklenen olumsuz duygularını azaltmak için kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaşmaktadır (sıra ile $\chi^2(5, N=139)=63,489$ $p<0.05$, $\chi^2(5, N=201)=89,716$ $p<0.05$). Farkın kaynağını anlamak için tekrar χ^2 analizleri uygulanmıştır. Depresyon grubunun senaryolarla tetiklenen olumsuz duyguları azaltmak için en sık kullandığı “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%34), bu yüzdeliğe en yakın olan “kaçınma” ve “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimlerinin yüzdeliğinden (%24) anlamlı olarak farklı değildir, $\chi^2(1, N=81)=2,778$ $p>0.05$. Tekrar uygulanan χ^2 Testi'ne göre “tepki değişimi” “kaçınma” ve “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdelerininin, diğer yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdelerinden anlamlı olarak farklı olduğu tespit edilmiştir $\chi^2(1, N=139)=56,986$ $p<0.05$. Kısaca bulgular depresyon grubunun senaryolarla tetiklenen olumsuz duygularını azaltmak için en sık “tepki değişimi” “kaçınma” ve “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimlerini kullandığına işaret etmektedir. Diğer taraftan, depresyon grubunun anılarla tetiklenen olumsuz duygularını azaltmak için en sık kullandığı “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%38), bu yaklaşım biçiminin yüzdeliğine en yakın olan duyguları düzenlemede başarısızlığın yüzdeliğinden (%19) anlamlı olarak farklıdır, $\chi^2(1, N=115)=11,904$ $p<0.05$.

Kontrol grubu için yapılan χ^2 Testi'ne göre, bu grubun senaryolar ve anılarla tetiklenen olumsuz duygularını azaltmak için kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaşmaktadır (sıra ile: χ^2 (5, N=189)=120,803 $p<.05$; χ^2 (5, N=137)=77,265 $p<.05$). Farkın kaynağını test etmek için tekrar uygulanan χ^2 Testi'ne göre kontrol grubunun senaryo ve anılarla tetiklenen olumsuz duygularını azaltmak için en sık kullandıkları “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçiminin yüzdeliği, bu yüzdeliğe en yakın olan “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden anlamlı olarak farklı değildir (sıra ile: χ^2 (1,N=128)=3,781 $p>.05$; χ^2 (1, N=90)=3,600 $p>.05$). Kontrol grubunda senaryo ve anılarla tetiklenen olumsuz duygular için tekrar uygulanan χ^2 Testi'ne göre “problem çözme-başkalarından yardım isteme” ve “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliklerinin, diğer yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliklerinden anlamlı olarak farklı olduğu tespit edilmiştir (sıra ile: χ^2 (1, N=189)=54,305 $p<.05$; χ^2 (1, N=137)=45,784 $p<.05$).

Sonuç olarak, OKB grubu senaryo ile tetiklenen olumsuz duyguları ile başa çıkmak için en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini anıyla tetiklenen olumsuz duygularıyla başa çıkmak için en sık “tepki değişimi”, “kaçınma” ve “problem çözme-başkalarından yardım isteme yaklaşım biçimini kullanmaktadır. Depresyon grubu senaryo ile tetiklenen olumsuz duygularıyla başa çıkmak için “tepki değişimi”, “kaçınma” ve “problem çözme başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadır. Kontrol grubu, senaryo ve anıyla tetiklenen olumsuz duygularını azaltmak için en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme” ve “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadır.

4.2. TİKSİNTİ, ÖFKE, UTANMA, ÜZÜNTÜ VE MUTLULUK DUYGULARI İÇİN KULLANILAN DUYGU DÜZENLEME YAKLAŞIM BİÇİMLERİ

Araştırmanın ikinci ve üçüncü sorusu çerçevesinde OKB, depresyon ve kontrol gruplarının tiksinti, öfke, utanma ve üzüntü duygularını azaltmak, mutluluk duygularını sürdürmek için sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini

değerlendirmek amacıyla, senaryo ve anılarla tetiklenen tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duyguları ayrı ayrı değerlendirmeye alınmıştır.

4.2.1. Tiksinti Duygusunu Azaltmak için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri

OKB, depresyon ve kontrol grubunun senaryo ve anıyla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri, her grup için ayrı χ^2 Testleri yapılarak değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Tiksinti Duygusunu Azaltmak için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Yüzdeleri ve χ^2 Testi Sonuçları

Gruplar	Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri						Toplam	χ^2
	Kaçınma	Problem Çözme	Dikkati Dağıtma	Durumu Farklı Bir Açıdan Değerlendirme	Tepki Değişimi	Başarısızlık		
OKB Grubu								
Senaryo Tiksinti	8 (%16)	30 (%60)	3 (%6)	1(%2)	6(%12)	2 (%4)	50 (%100)	71,680*
Anı Tiksinti	9 (%22)	9 (%22)	6(%15)	5(%12)	6(%15)	5 (12)	40(%100)	2,600
Depresyon Grubu								
Senaryo Tiksinti	7 (%18)	14 (%37)	3 (%7)	3 (%7)	13 (%36)	1 (%2)	41 (%100)	22,336*
Anı Tiksinti	16(%40)	9 (%22)	0 (%0)	1(%3)	12 (%30)	2 (%5)	40(%100)	20,750*
Kontrol Grubu								
Senaryo Tiksinti	8 (%14)	25 (%47)	3 (%5)	10 (%17)	10 (%17)	0 (%0)	56 (%100)	24,179*
Anı Tiksinti	4(%13)	14 (%47)	8(%30)	1 (%4)	2 (%7)	0 (%0)	29(%100)	24,966*

*p<.05

Tablo 4.2.'den izlenebileceği gibi OKB grubu için yapılan χ^2 Testi'ne göre, senaryolarla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimleri istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaşırken $\chi^2(5, N=50)=7,810$ $p<.05$, anılarla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimleri anlamlı olarak farklılaşmamaktadır, $\chi^2(5, N=40)=2,600$ $p>.05$. OKB grubunun senaryolarla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için en sık kullandığı “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%60), bu değere en yakın olan “kaçınma” yaklaşım biçiminin” yüzdeliğinden (%16) anlamlı olarak yüksektir, $\chi^2(1, N=38)=6,875$ $p<.05$.

Depresyon grubu için yapılan χ^2 Testi'ne göre, hem senaryo hem anılarla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur (sıra ile: $\chi^2(5, N=41)=22,336$ $p<0.05$; $\chi^2(4, N=40)=20,750$ $p<0.05$). Depresyon grubunda farkın kaynağını test etmek için bir dizi χ^2 Testleri yapılmıştır. Bulgulara göre, senaryolarla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için kullanılan “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%37), “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%36) anlamlı olarak farklılaşmamaktadır, $\chi^2(1, N=27)=0,037$ $p>.05$. Tekrar uygulanan χ^2 Testi'ne göre, “problem çözme-başkalarından yardım isteme” ve “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeleri, diğer yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdelerinden anlamlı olarak farklıdır, $\chi^2(1, N=41)=19,552$ $p<.05$. Sonuç olarak, bulgulara göre depresyon grubu senaryolarla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme” ve tepki değişimi yaklaşım biçimlerini kullanmaktadırlar.

Depresyon grubunun anılarla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için en sık kullandığı “kaçınma” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%40), bu değere en yakın olan “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin” yüzdeliğinden (%30) anlamlı olarak farklı değildir, $\chi^2(1, N=28)=0,571$ $p<.05$. Tekrar uygulanan χ^2 Testi'ne göre, “kaçınma” ve “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeleri, diğer yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdelerinden anlamlı olarak farklıdır, $\chi^2(1, N=41)=14,552$ $p<.05$. Sonuç olarak, bulgulara göre depresyon grubu anılarla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için en sık “kaçınma” ve tepki değişimi yaklaşım biçimlerini kullanmaktadırlar.

Kontrol grubu için yapılan χ^2 Testine göre, hem senaryolarla hem anılarla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur (sıra ile: $\chi^2(4, N=56)=24,179, p<0,05$; $\chi^2(4, N=29)=24,966, p<0,05$). Farkın kaynağını tespit etmek için tekrar uygulanan χ^2 Testi'ne göre, kontrol grubunun senaryolarla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için en sık kullandığı “problem çözme-başkalarından yardım isteme yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%47), “tepki değişimi” ve “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçimlerinin yüzdeliklerinden (%17) anlamlı olarak farklılaşmaktadır, $\chi^2(1, N=35)=6,479, p<0,05$.

Ancak, kontrol grubunun anılarla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için en sık kullandığı “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%47), bu yüzdeliğe en yakın olan “dikkat dağıtma” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%30), anlamlı olarak farklı değildir, $\chi^2(1, N=22)=6,479, p<0,05$. Farkın kaynağını test etmek için tekrar yapılan χ^2 Testi'ne göre “problem çözme-başkalarından yardım isteme” ve “dikkat dağıtma yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliği”, diğer yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliğinden anlamlı olarak farklıdır, $\chi^2(1, N=29)=23,630, p<0,05$. Kısaca bulgular, kontrol grubunun anıyla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme” ve “dikkat dağıtma yaklaşım biçimlerini kullandıklarını göstermektedir.

Sonuç olarak, bulgulara göre OKB grubu senaryo ile tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini kullanmaktadır. Depresyon grubu senaryo ile tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için “problem çözme-başkalarından yardım isteme” ve “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerini, anıyla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için “kaçınma” ve “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadır. Kontrol grubu ise, senaryo ile tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini, anıyla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için “problem çözme-başkalarından yardım isteme” ve “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadır.

4.2.2. Öfke Duygusunu Azaltmak için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri

OKB, depresyon ve kontrol gruplarının senaryo ve anıyla tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri her grup için ayrı χ^2 Testleri yapılarak değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.3.'de sunulmuştur.

Tablo 4.3. Öfke Duygusunu Azaltmak İçin Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Yüzdeleri ve χ^2 Testi Sonuçları

Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri								
	Kaçınma	Problem Çözme	Dikkati Dağıtma	Durumu Farklı Bir Açıdan Değerlendirme	Tepki Değişimi	Başarısızlık	Toplam	χ^2
OKB Grubu								
SenaryoÖfke	11(%30)	6 (%16)	1 (%3)	1(%3)	14(%39)	3 (%4)	36 (%100)	24,667*
Amı Öfke	5(%11)	12(%27)	5(%11)	3(%7)	14(%31)	5(%11)	44(%100)	13,818*
DepresyonGrubu								
SenaryoÖfke	12(%30)	8 (%20)	0(%0)	0(%0)	19 (%49)	1 (%3)	40 (%100)	17,000*
Amı Öfke	3(%5)	6(%10)	1(%2)	1(%2)	37(%63)	10(%17)	58(%100)	98,828*
KontrolGrubu								
Senaryo Öfke	10(%21)	16(%32)	0(%0)	8 (%17)	14 (%30)	0 (%0)	48 (%100)	3,833
Amı Öfke	5 (%14)	12(%32)	0(%0)	8(%22)	12(%32)	0(%22)	37(%100)	3,757

*p<.05

Tablo 4.3.' den de izlenebileceği gibi, OKB grubu için yapılan χ^2 testi'ne göre, hem senaryo hem anıyla tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur (sıra ile χ^2 (5, N=36)=24,667 p<.05, χ^2 (5, N=44)=13,818 p<.05). Farkın kaynağını test etmek için tekrar χ^2 Testi uygulanmıştır. Bulgulara göre, OKB grubunun senaryolarla tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için kullandığı “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%39), bu değere en yakın olan “kaçınma” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%30) anlamlı olarak farklı değildir, χ^2 (1, N=25)=0,360 p>.05. Tekrar uygulanan χ^2 Testi'ne göre, “tepki değişimi” ve “kaçınma” yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeleri, diğer yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdelerinden anlamlı olarak farklıdır, χ^2 (1, N=36)=21,125 p<.05. Kısaca, OKB grubunun senaryo ile tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için en sık kullandığı yaklaşım biçimleri “tepki değişimi” ve “kaçınma”dır.

OKB grubunun anıyla tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için kullandığı “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%31), “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%27) anlamlı olarak farklı değildir, χ^2 (1, N=26)=0,154 p>.05). Farkın kaynağını test etmek için tekrar uygulanan χ^2 Testi'ne göre, “tepki değişimi” ve “problem çözme başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliği, diğer yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliğinden anlamlı olarak yüksektir, χ^2 (1, N=44)=21,125 p<.05. Bulgulara göre OKB grubunun anı ile tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için en sık kullandığı yaklaşım biçimleri “tepki değişimi” ve “problem çözme-başkalarından yardım isteme”dir.

Depresyon grubu için yapılan χ^2 Testi'ne göre, hem senaryo hem anıyla tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur (sıra ile χ^2 (3, N=40)=17,000 p<.05; χ^2 (5, N=58)=98,828, p<.05). Senaryo ile tetiklenen tiksinti duygusunda, farkın kaynağını test etmek için tekrar uygulanan χ^2 Testi'ne göre, “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%49), “kaçınma” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%30) anlamlı olarak farklı değildir, χ^2 (1, N=31)=1,581 p>.05. Tekrar uygulanan χ^2 Testi'ne göre, “tepki değişimi” ve “kaçınma” yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliği, diğer yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliğinden anlamlı olarak farklılaşmaktadır, χ^2 (1, N=40)=9,581

$p < .05$. Anı ile tetiklenen öfke duygusunda, farkın kaynağını test etmek için tekrar uygulanan χ^2 Testi'ne göre ise, “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%63), bu değere en yakın olan duyguları düzenlemekte başarısızlığın yüzdeliğinden (%17) anlamlı olarak yüksektir, $\chi^2 (1, N=47)=9,881 p < .05$.

Kontrol grubu için yapılan χ^2 Testi'ne göre, hem senaryo hem anıyla tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (sıra ile $\chi^2(3, N=48)=3,833, p > .05$; $\chi^2(3, N=37)=3,757 p > .05$).

Sonuç olarak, OKB grubu senaryo ile tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için en sık “kaçınma” ve “tepki değişimi” anıyla tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için en sık “problem çözme başkalarından yardım isteme” ve “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadır. Depresyon grubu ise senaryo ile tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için en sık “kaçınma” ve “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerini anıyla tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için en sık “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullanmaktadır. Kontrol grubu için ise farklılaşan sıklıkta kullanılan yaklaşım biçimi belirlenmemiştir.

4.2.3. Utanma Duygusunu Azaltmak İçin Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri

OKB, depresyon ve kontrol gruplarının senaryo ve anılarla tetiklenen utanma duygusunu azaltmak için sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri her bir grup için ayrı χ^2 Testleri yapılarak değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.4.'de sunulmuştur.

Tablo 4.4. Utanma Duygusunu Azaltmak İçin Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Yüzdeleri ve χ^2 Testi Sonuçları

	Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri						Toplam	χ^2
	Kaçınma	Problem Çözme	Dikkati Dağıtma	Durumu Farklı Bir Şekilde Değerlendirme	Tepki Değişimi	Başarısızlık		
OKB Grubu								
Senaryo Utanma	5(%15)	13 (%41)	2(%6)	0 (%0)	6(%19)	6(%19)	32 (%100)	10,188*
Anı Utanma	12(%33)	8(%22)	4(%11)	2(%6)	4(%11)	6(%17)	36(%100)	10,667*
Depresyon Grubu								
Senaryo Utanma	5 (%16)	13(%40)	2 (%7)	0(%0)	4 (%14)	4 (%14)	28 (%100)	13,214*
Anı Utanma	2(%4)	5(%11)	1(%2)	3(%7)	17(%38)	17(%38)	45(%100)	37,267*
Kontrol Grubu								
Senaryo Utanma	3(%7)	29 (%71)	1(%2)	5 (%12)	2 (%4)	1(%2)	41 (%100)	87,927*
Anı Utanma	2(%6)	21(%70)	1(%3)	4(%12)	1(%3)	2(%6)	31(%100)	59,387*

*p<0.05

Tablo 4.4.'den de izlenebileceği gibi, OKB grubu için yapılan χ^2 Testi'ne göre, hem senaryo hem anıyla tetiklenen utanma duygusunu azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur (sıra ile χ^2 (4, N=32)=10,188 p<.05; χ^2 (5, N=36)=10,667 p<.05). Farkın kaynağını test etmek için uygulanan χ^2 Testi'ne göre, senaryolarda en sık kullanılan “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%41), “tepki değişimi” ve duyguları düzenlemekte başarısızlığın yüzdeliklerinden anlamlı olarak farklı değildir, χ^2 (1, N=19)=2,579 p>.05. Tekrar uygulana χ^2 Testi'ne göre, “problem çözme-başkalarından yardım isteme” “tepki değişimi” ve duyguları düzenlemekte başarısızlığın toplam yüzdelikleri, diğer yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliklerinden anlamlı olarak farklıdır χ^2 (1, N=32)=5,581 p<.05. Bulgulara göre OKB grubu senaryolarla tetiklenen utanma duygularını azaltmak için en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme”, “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerini kullanmakta ve herhangi bir yaklaşım biçimini uygulamakta başarısız olmaktadır.

OKB grubunun anılarla tetiklenen utanma duygularını azaltmak için en sık kullandığı “kaçınma” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%33), “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%22) anlamlı olarak farklı değildir, χ^2 (1, N=20)=0,800 p>.05. “Kaçınma” ve “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçiminin toplam yüzdeliği, diğer yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliğinden anlamlı olarak farklıdır χ^2 (1, N=36)=3,560 p<.05. Bulgulara göre, OKB grubunun anılarla tetiklenen utanma duygularını azaltmak için en sık kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri “kaçınma” ve “problem çözme-başkalarından yardım isteme”dir.

Depresyon grubu için yapılan χ^2 Testi'ne göre, hem senaryo hem anıyla tetiklenen utanma duygusunu azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur (sıra ile χ^2 (4, N=28)=13,214 p<.05; χ^2 (5, N=45)=37, 267 p<.05). Farkın kaynağını test etmek için uygulanan χ^2 Testi'ne göre, senaryo ile tetiklenen utanma duygusunu azaltmak için en sık kullanılan “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%40), “kaçınma” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%16) anlamlı olarak farklıdır, χ^2 (1, N=18)=3,556 p<0.05. Bulgular depresyon grubunda senaryo ile

tetiklenen utanma duygusunu azaltmak için en sık kullanılan yaklaşım biçiminin “problem çözme-başkalarından yardım isteme” olduğuna işaret etmektedir.

Depresyon grubunda anılarla tetiklenen utanma duygusu için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinde farkın kaynağını test etmek için tekrar uygulanan χ^2 testine göre, en sık kullanılan “tepki değişimi” ve başarısızlığın yüzdeleri, bu yüzdeliğe en yakın olan kaçınma duygu düzenleme yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%16) anlamlı olarak farklıdır, $\chi^2 (1, N=34)=28,165 p<.05$.

Kontrol grubu için yapılan χ^2 analizine göre, hem senaryo hem anıyla tetiklenen utanma duygusunu azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur (sıra ile $\chi^2 (5, N=41)=87,927 p<.05$; $\chi^2 (4, N=31)=59,387 p<.05$). Kontrol grubunda senaryo ve anıyla tetiklenen utanma duygusunu azaltmak için en sık kullanılan “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçiminin yüzdeliği bu yüzdeliğe en yakın olan “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden anlamlı olarak farklıdır (sıra ile $\chi^2 (1, N=34)=47,551 p<.05$; $\chi^2 (1, N=25)=39,347 p<.05$)

Sonuç olarak, OKB grubu senaryo ve anıyla ile tetiklenen utanma duygusunu azaltmak için en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme”, “tepki değişimi”, “kaçınma” yaklaşım biçimlerini kullanmakta ve anıyla tetiklenen utanma duygularını düzenlemekte sıklıkla başarısız olmaktadır. Depresyon grubu senaryo ile tetiklenen utanma duygusunu azaltmak için en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini, anıyla tetiklenen utanma duygusunu azaltmak için en sık “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullanmakta ve sıklıkla herhangi bir yaklaşım biçimini uygulamakta başarısız olmaktadır. Kontrol grubu ise senaryo ve anıyla ile tetiklenen utanma duygusunu azaltmak için en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini kullanmaktadır.

4.3.4. Üzüntü Duygusunu Azaltmak için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri

OKB, depresyon ve kontrol gruplarının senaryo ve anıyla tetiklenen üzüntü duygularını azaltmak için sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri, her bir grup

için ayrı χ^2 Testleri yapılarak değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4. 5.'de sunulmuştur.

Tablo 4.5. Üzüntü Duygusunu Azaltmak İçin Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Yüzdeleri ve χ^2 Testi Sonuçları

Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri								
	Kaçınma	Problem Çözme	Dikkati Dağıtma	Durumu Farklı Bir Açıdan Değerlendirme	Tepki Değişimi	Başarısızlık	Toplam	χ^2
OKB Grubu								
Senaryo Üzüntü	6(%15)	0(%0)	13(%33)	5(%13)	6(%15)	9(%23)	40(%29)	11,286*
Anı Üzüntü	7(%17)	5(%12)	3(%7)	10(%23)	11(%24)	6(%14)	42(%29)	6,571
Depresyon Grubu								
Senaryo Üzüntü	8 (%27)	2 (%7)	3 (%10)	5(%17)	9 (%30)	3 (%10)	30 (%100)	8,400
Anı Üzüntü	10(%17)	16(%28)	6(%10)	6(%10)	10(%17)	10(%17)	58(%29)	6,966
Kontrol Grubu								
Senaryo Üzüntü	2(%5)	4 (%11)	3(%8)	24 (%63)	3 (%8)	2(%5)	38 (%100)	59,579*
Anı Üzüntü	3(%8)	5(%13)	6(%15)	22(%56)	3(%8)	0(%0)	39(%100)	33,179*

*p<0.05

Tablo 4.5.' den de izlenebileceği gibi OKB grubu için yapılan χ^2 Testine göre, senaryo ile tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimleri istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaşırken $\chi^2 (5, N=40)=11,286 p<.05$, anılarla tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimleri anlamlı olarak farklılaşmamaktadır, $\chi^2 (5, N=42)=6,571 p>.05$. Senaryolarla tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinde farkın kaynağını test etmek için χ^2 Testi uygulanmaya devam edilmiştir. Bu grupta, senaryo ile tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için kullanılan “dikkat dağıtma” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%33), duyguları düzenlemekte başarısızlığın yüzdeliğinden (%23) anlamlı olarak farklı değildir, $\chi^2 (1, N=22)=0,727 p>.05$. Ancak “dikkat dağıtma” ve duyguları düzenlemekte başarısızlığın yüzdeleri, diğer yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliğinden anlamlı olarak farklıdır, $\chi^2 (1, N=39)=9,346 p<.05$. Bulgulara göre OKB grubu, senaryo ile tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için en sık “dikkat dağıtma” yaklaşım biçimini kullanmakta ve bu duyguyu azaltmakta sıklıkla başarısız olmaktadır.

Depresyon grubu için yapılan χ^2 testi'ne göre, hem senaryo hem anıyla tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur (sıra ile $\chi^2(5, N=30)=8,400 p>.05$; $\chi^2 (5, N=58)=6,966 p>.05$

Kontrol grubu için yapılan χ^2 analizine göre, senaryo ve anıyla tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur (sıra ile $\chi^2 (5, N=38)=59,579 p<.05$; $\chi^2 (4, N=39)=33,179 p<.05$). Farkın kaynağını test etmek için tekrar χ^2 analizi uygulanmıştır. Senaryolarla tetiklenen üzüntü duygusunda, “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%63), bu yüzdeliğe en yakın olan “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%11) anlamlı olarak farklıdır, $\chi^2 (1, N=28)=39,178 p<.05$. Anılarla tetiklenen üzüntü duygusunda ise, en sık kullanılan “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%56), bu yaklaşım biçiminin yüzdeliğine en yakın olan “dikkat dağıtma” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%15) anlamlı olarak farklıdır, $\chi^2 (1, N=28)=32,176 p<.05$.

Sonuç olarak, OKB grubu senaryo ile tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için en sık “dikkati dağıtma” yaklaşım biçimsini kullanmakta ve bu duyguyu azaltmakta sıklıkla başarısız olmaktadır. Kontrol grubu ise hem senaryo hem anı ile tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçimini kullanmaktadır.

Özetlenecek olursa, bulgular OKB grubunun, farklı olumsuz duygularıyla başa çıkmak için farklı yaklaşım biçimleri kullandıklarına işaret etmektedir. OKB grubu, tiksinti duygusunu azaltmak için sıklıkla “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini, öfke duygusunu azaltmak için “tepki değişimi” “kaçınma” ve problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini kullanmaktadır. Bu grup, utanma duygusunu azaltmak için ise “problem çözme-başkalarından yardım isteme”, “kaçınma” “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerini kullanmakta ve bu duyguyu azaltmakta sıklıkla başarısız olmaktadır. Üzüntü duygusu için ise sıklıkla “dikkati dağıtma” yaklaşım biçimini kullanmakta ve bu duyguyu azaltmakta da sıklıkla başarısız olmaktadır.

Bulgular depresyon grubunun, farklı olumsuz duygularıyla başa çıkmak için farklı yaklaşım biçimleri kullandıklarına da işaret etmektedir. Depresyon grubu, tiksinti duygusunu azaltmak için sıklıkla “problem çözme-başkalarından yardım isteme” “kaçınma” ve “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadır. Bu grup, öfke duygusunu azaltmak için ise sıklıkla “tepki değişimi” ve “kaçınma” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadır. Utanma duygusunu azaltmak için ise, “tepki değişimi”, “problem çözme başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimlerini kullanmakta ve sıklıkla utanma duygusunu azaltmayı başaramamaktadır.

Bulgular, kontrol grubunun tiksinti ve utanma duygularını azaltmak için sıklıkla “problem çözme-başkalarından yardım isteme”, “durumu farklı bir açıdan değerlendirme”, “tepki değişimi” ve “kaçınma”; üzüntü duygusunu azaltmak için ise “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçimlerini kullandığına işaret etmektedir.

4.2.5. Mutluluk Duygusunu Sürdürmek için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri

OKB, depresyon ve kontrol gruplarının mutluluk duygusunu devam ettirmek için sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri her grup için ayrı χ^2 Testi yapılarak değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4.6.'da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Mutluluk Duygusunu Devam Ettirmek İçin Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Yüzdeleri ve χ^2 Testi Sonuçları

	Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri						Toplam	χ^2
	Olumlu Aktiviteleri Seçmek	Amaca Yönelik Davranış	Dikkati Odaklama-Tadını Çıkarma	Olumlu Yorum Yapmak	Duyguların İfade Edilmesi ve Paylaşılması	Başarısızlık		
OKB Grubu								
Senaryo Mutluluk Anı Mutluluk	1(%4)	8(%22)	1(%4)	4(%15)	5(%19)	27(%40)	45(%100)	63,043*
Senaryo Mutluluk Anı Mutluluk	3(%8)	4(%11)	1(%3)	7(%19)	2(%6)	36(%53)	53(%100)	102,660*
Depresyon Grubu								
Senaryo Mutluluk Anı Mutluluk	1(%4)	6(%24)	0(%0)	0(%0)	7(%25)	27(%49)	43(%100)	38,512*
Senaryo Mutluluk Anı Mutluluk	0(%0)	3(%8)	1(%2)	2(%4)	6(%16)	39(%70)	51(%100)	103,020*
Kontrol Grubu								
Senaryo Mutluluk Anı Mutluluk	1(%2)	11(%26)	0(%29)	10(%24)	19(%45)	1(%2)	42(%100)	27,524*
Senaryo Mutluluk Anı Mutluluk	0(%1)	5(%13)	2(%6)	4(%12)	23(%64)	2(%6)	36(%100)	47,143*

*p<.05

Tablo 4.6'dan da izlenebileceği gibi OKB grubu için yapılan χ^2 Testi bu grubun senaryo ve anıyla tetiklenen mutluluk duygusunu sürdürmek için kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaştığına işaret etmektedir. (Sıra ile, χ^2 (5, N=45)=63,043 p<.05; χ^2 (5, N=53)= 102,660 p<.05). Farkın kaynağını bulmak için χ^2 analizi uygulanmaya devam edilmiştir. OKB grubunda senaryolarla tetiklenen mutluluk duygusunda, mutluluk duygusunu sürdürmekte başarısızlığın yüzdeliği (%40), bu yüzdeliğe en yakın olan problem çözme ve başkalarından yardım isteme yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%22) anlamlı olarak farklıdır, χ^2 (1, N=35)= 37,333 p<.05. Anılarla tetiklenen mutluluk duygusunu sürdürmekte başarısızlığın yüzdeliği (%53) de ona en yakın olan “olumlu yorum yapmak” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%19) anlamlı olarak farklıdır, χ^2 (1, N=43)= 19,558 p<.05.

Depresyon grubu için yapılan χ^2 testi bu grubun da yine senaryo ve anıyla tetiklenen mutluluk duygusunu istatistiksel yönden anlamlı olarak sürdürmekte başarısız olduğuna işaret etmektedir (Sıra ile, χ^2 (3, N=43)=10,778 p<.05; χ^2 (4, N=51)=60,872 p<.05). Hem senaryo hem anı ile tetiklenen mutluluk duygusunu sürdürmekte başarısızlığın yüzdeliği, bu yüzdeliğe en yakın olan “duyguların paylaşılması ve ifade edilmesi” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden anlamlı olarak farklıdır (Sıra ile, χ^2 (1, N=34)=12,778 p<.05; χ^2 (1, N=45)=50,872 p<.05).

Kontrol grubu için yapılan χ^2 testine göre, bu grupta hem senaryo hem anıyla tetiklenen mutluluk duygusunu sürdürmek için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimleri istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaşmaktadır (sıra ile: χ^2 (4, N=42)=27,524 p<.05; χ^2 (4, N=36)=47,143 p<.05). Farkın kaynağını test etmek için tekrar uygulanan χ^2 Testi'ne göre, senaryo ile tetiklenen mutluluk duygusunu sürdürmek için en sık kullanılan “duyguların ifade edilmesi ve paylaşılması” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%45) bu yaklaşım biçiminin yüzdeliğine en yakın olan “amaca yönelik davranış” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%26) anlamlı olarak farklı değildir χ^2 (1, N=30)=2,133 p>0.05. Anı ile tetiklenen mutluluk duygusunu sürdürmek için en sık kullanılan “duyguların ifade edilmesi ve paylaşılması” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%64) bu yaklaşım biçiminin yüzdeliğine en yakın olan “amaca yönelik davranış”

yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%13) anlamlı olarak farklıdır $\chi^2 (1, N=28)=11,571$ $p<0.05$.

Sonuç olarak, OKB ve Depresyon grubu mutluluk duygularını devam ettirmekte sıklıkla başarısız olmaktadır. Kontrol grubu ise, senaryolarla tetiklenen mutluluk duygusunu sürdürmek için sıklıkla “duyguların ifade edilmesi ve paylaşılması” ve “amaca yönelik davranış” yaklaşım biçimlerini kullanırlarken, anı ile tetiklenen mutluluk duygusunda sadece “duyguların ifade edilmesi ve paylaşılması” yaklaşım biçimini kullanmaktadırlar.

4.3. DUYGULARIN DAVRANIŞSAL OLARAK BASKILANMASI

OKB, Depresyon ve kontrol grupları arasında günlük yaşamda duyguların davranışsal olarak ifade edilmesi açısından bir farklılaşma olup olmadığını değerlendirmek için katılımcıların Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nden (BDİÖ) aldıkları toplam puan ve alt ölçek puanları analize alınmıştır.

Katılımcıların BDİÖ'den aldıkları toplam puana tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Bağımsız değişkenin üç düzeyi bulunmaktadır. Bunlar kontrol grubu, depresyon grubu ve OKB grubudur. Bağımlı değişken ise toplam ölçek puanıdır. Yapılan analiz sonucunda OKB, depresyon ve kontrol gruplarının ortalama puanları (sıra ile $X=57,33$ $SS=6,74$; $X=59,95$ $SS=9,60$; $X=56,65$ $SS=11,01$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F (2,66)=0,772$, $p>0.05$.

Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin “Duyguların dışa vurumu”, Duyguların Şiddeti ve “Gizleme” olmak üzere üç alt ölçeği bulunmaktadır. Katılımcıların, alt ölçeklerden elde ettikleri puanların farklılaşıp farklılaşmadığını değerlendirmek amacıyla çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) uygulanmıştır. Bağımlı değişkenin ölçeğin alt ölçekleri olmak üzere üç düzeyi bulunurken, bağımsız değişken de OKB, Depresyon ve kontrol gruplarından oluşmaktadır. Analiz sonucunda, OKB, depresyon ve kontrol gruplarının bağımlı değişken ölçümleri üzerinde anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir, Wilks' $\Lambda=.87$, $F (6,114)=1,139$ $p>0.05$.

4.4. SOSYAL İŞLEVSELLİĞİ YÜKSEK OLANLARIN TİKSİNTİ, ÖFKE, UTANMA VE ÜZÜNTÜ DUYGULARINI AZALTMAK İÇİN KULLANDIKLARI DUYGU DÜZENLEME YAKLAŞIM BİÇİMLERİ

Araştırmanın beşinci sorusu çerçevesinde, sosyal yönden işlevselliği yüksek olan katılımcıların tiksinti, öfke, utanma ve üzüntü duygularını azaltmak için sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini değerlendirmek amacıyla Sosyal İşlevsellik Formu'nda katılımcılara iki ayrı soru sorulmuştur. Bu sorular: kişinin “başkalarına karşı gösterdiği yakınlık” ile “başkalarından gördüğü yakınlık” ile ilgilidir. Katılımcıların her soru için 1 (hiç) ile 5 (oldukça) arasında değerlendirme yaptıkları bu formda, kendilerine 4 veya 5 puan veren katılımcıların kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri analize dahil edilmiştir.

İlk olarak, kendisini “başkalarına yakınlık gösteren” biri olarak algılayan katılımcıların (OKB grubu n=15; depresyon grubu n=14; kontrol grubu n=19) sıklıkla hangi duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini kullandıklarını değerlendirmek için, senaryo ve anıyla tetiklenen olumsuz duygular için χ^2 Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.7.'de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Başkalarına Karşı Yakınlık Gösteren Katılımcıların Kullandıkları Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Yüzdeleri ve χ^2 Testi Sonuçları

	Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri						Toplam	χ^2
	Kaçınma	Problem Çözme	Dikkati Dağıtma	Durumu Farklı Bir Açıdan Değerlendirme	Tepki Değişimi	Başarısızlık		
Senaryo Tiksinti	13(%24)	16(%30)	2(%4)	9(%16)	5(%19)	2(%4)	47(%100)	21,809*
Anı Tiksinti	10(%28)	12(%32)	3(%3)	3(%3)	6(%6)	3(%3)	37(%100)	12,784*
Senaryo Öfke	13(%27)	13(%27)	1(%2)	3(%3)	14(%30)	2(%4)	47(%100)	26,404*
Anı Öfke	5(%12)	5(%12)	2(%5)	5(%12)	19(%46)	5(%12)	41(%100)	27,049*
Senaryo Utanma	6(%16)	26(%56)	1(%2)	4(%10)	3(%8)	7(%18)	47(%100)	53,468*
Anı Utanma	4(%10)	18(%45)	3(%8)	3(%8)	5(%13)	7(%17)	40(%100)	24,800*
Senaryo Üzüntü	9(%4)	0(%0)	9(%4)	16(%34)	6(%19)	6(%13)	46(%100)	7,261
Anı Üzüntü	5(%11)	6(%16)	3(%8)	14(%32)	10(%22)	5(%11)	43(%100)	11,558*

*p<0.05

Tablo 4.7.'den de izlenebileceği gibi yapılan χ^2 analizine göre, başkalarına karşı yakınlık gösterdiğini algılayan katılımcıların senaryolar ve anılarla tetiklenen tiksinti, öfke ve utanma duygularını azaltmak için kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaşmaktadır (senaryo-anı tiksinti: χ^2 (5, N=47)= 21,809 p<0.05; χ^2 (5, N=37)= 12,784; senaryo-anı öfke: χ^2 (5, N=47)= 26,404 p<0.05; χ^2 (5, N=41)= 27,049 p<0.05; senaryo-anı utanma: χ^2 (5, N=47)= 53,468 p<0.05; χ^2 (5, N=40)= 24,800 p<0.05). Ayrıca bulgular, anıyla tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için kullanılan yaklaşım biçimlerinin de istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaştığına işaret etmektedir, χ^2 (5, N=43)= 11,558 p<0.05.

Senaryo ve anılarla tetiklenen tiksinti duygusunda duygu düzenleme yaklaşım biçimleri arasındaki farkın kaynağını test etmek amacıyla uygulanan χ^2 analizlerine göre, “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçiminin yüzdeliği bu yaklaşım biçiminin yüzdeliğine en yakın olan “kaçınma”nın yüzdeliğinden anlamlı olarak farklı değildir, (senaryo: χ^2 (1, N=29)= 1,996 p>.05; anı: χ^2 (1, N=22)= 1,798 p>.05). Senaryo ve anılarda “Problem çözme başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimi ile “kaçınma” yaklaşım biçiminin toplam yüzdeliği, diğer yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliğinden anlam olarak farklıdır (senaryo: χ^2 (1, N=47)= 9,876 p<0.05; anı: χ^2 (1, N=37)= 6,179 p>0.05). Özetle bulgular, başkalarına karşı yakınlık gösteren katılımcıların senaryo ve anılarla tetiklenen tiksinti duygularını azaltmak için en sık kullandıkları yaklaşım biçimlerinin “problem çözme-başkalarından yardım isteme” ve “kaçınma” olduğuna işaret etmektedir.

Senaryo ve anılarla tetiklenen öfke duygusunda duygu düzenleme yaklaşım biçimleri arasındaki farkın kaynağını test etmek amacıyla χ^2 analizleri uygulanmaya devam edilmiştir. Senaryo ile tetiklenen öfke duygusunda “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%30), bu yaklaşım biçiminin yüzdeliğine en yakın olan “kaçınma” ve “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimlerinin yüzdeliğinden (%27) anlamlı olarak farklı değildir, $\chi^2 (1, N=27)= 2,000 p>.05$. Ancak “Tepki değişimi”, “kaçınma” ve “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliği, diğer yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliğinden anlamlı olarak farklıdır, $\chi^2 (1, N=47)= 2,000 p>.05$. Anılarla tetiklenen öfke duygusunda ise, “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%46), bu yüzdeliğe en yakın olan “kaçınma” ve “problem çözme-başkalarından yardım isteme”, “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” ve duyguları düzenlemekte başarısızlığın yüzdeliğinden (%12) anlamlı olarak farklıdır, $\chi^2 (3, N=41)= 17,288 p<.05$.

Senaryo ve anılarla tetiklenen utanma duygusunda duygu düzenleme yaklaşım biçimleri arasındaki farkın kaynağını test etmek amacıyla χ^2 analizleri uygulanmaya devam edilmiştir. Senaryo ve anılarla tetiklenen utanma duygusunda “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin yüzdeliği, bu yüzdeliğe en yakın olan duyguları düzenlemekte başarısızlıktan anlamlı olarak farklıdır, (senaryo: $\chi^2 (1, N=33)= 28,787 p>.05$; anı: $\chi^2 (1, N=25)= 20,554 p>.05$).

Anılarla tetiklenen üzüntü duygusunda duygu düzenleme yaklaşım biçimleri arasındaki farkın kaynağını test etmek amacıyla χ^2 analizleri uygulanmaya devam edilmiştir. Başkalarına karşı yakınlık gösteren katılımcıların anılarla tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için en sık kullandıkları “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%32), bu yüzdeliğe en yakın olan “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%22) anlamlı olarak farklı değildir $\chi^2 (1, N=24)= 2,000 p>.05$. Ancak “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” ve “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdelikleri, diğer yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliğinden anlamlı olarak farklıdır, $\chi^2 (1, N=43)= 9,776 p<.05$

İkinci olarak, kendisini “başkalarından yakınlık gören biri olarak algılayan katılımcıların (OKB grubu n=9; depresyon grubu n=13; kontrol grubu n=16) sıklıkla hangi duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini kullandıklarını değerlendirmek için,

senaryo ve anıyla tetiklenen olumsuz duygular için χ^2 Testi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.8.'de sunulmuştur

Tablo 4.8. Başkalarından Yakınlık Gören Katılımcıların Kullandıkları Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimlerinin Yüzdeleri ve χ^2 Testi Sonuçları

Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri								
	Kaçınma	Problem Çözme	Dikkati Dağıtma	Durumu Farklı Bir Açıdan Değerlendirme	Tepki Değişimi	Başarısızlık	Toplam	χ^2
Senaryo Tiksinti	9(%24)	14(%38)	2(%5)	8(%22)	4(%11)	1(%2)	37(%100)	21,260*
Anı Tiksinti	7(%20)	10(%30)	4(%3)	3(%11)	6(%22)	1(%3)	31(%100)	9,839
Senaryo Öfke	9(%22)	10(%25)	1(%2)	3(%12)	11(%30)	2(%5)	37(%100)	17,649*
Anı Öfke	4(%12)	5(%15)	1(%3)	5(%15)	16(%47)	3(%9)	34(%100)	24,588*
Senaryo Utanma	7(%22)	19(%51)	1(%2)	3(%8)	2(%5)	5(%13)	37(%100)	35,811*
Anı Utanma	3(%10)	15(%47)	1(%3)	4(%12)	5(%16)	4(%12)	32(%100)	22,750*
Senaryo Üzüntü	7(%19)	0(%0)	7(%19)	15(%42)	5(%14)	2(%5)	36(%100)	12,889
Anı Üzüntü	1(%4)	7(%20)	3(%8)	12(%34)	7(%20)	1(%4)	34(%100)	13,514*

Tablo 4.8.'den de izlenebileceği gibi yapılan χ^2 Testi'ne göre, başkalarından yakınlık gören katılımcıların senaryolar ve anılarla tetiklenen öfke ve utanma duygularını azaltmak için kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaşmaktadır (senaryo-anı öfke: χ^2 (5, N=37)= 17,649 p<0.05, χ^2 (5, N=34)= 24,588 p<0.05; senaryo-anı utanma: χ^2 (5, N=37)= 35,811 p<0.05, χ^2 (5, N=32)= 22,750 p<0.05). Ayrıca bulgular, senaryo ile tetiklenen tiksinti, anıyla tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için kullanılan yaklaşım biçimlerinin de istatistiksel yönden anlamlı olarak farklılaştığına işaret etmektedir (sıra ile: χ^2 (5, N=37)= 21,260 p<0.05; χ^2 (5, N=34)= 13,514 p<0.05).

Senaryolarda farkın kaynağını test etmek için χ^2 Testleri uygulanmaya devam edilmiştir. Bulgulara göre, senaryo ile tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için en sık kullanılan “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%38), bu yüzdeliğe en yakın olan “kaçınma” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%24) anlamlı olarak farklı değildir, (senaryo: χ^2 (1, N=23)= 1,087 p>0.05. “Problem çözme-başkalarından yardım isteme” ve “kaçınma” yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliği de diğer yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliğinden anlamlı olarak farklı değildir, χ^2 (1, N=37)= 2,189 p>0.05. Problem çözme-başkalarından yardım isteme”, “kaçınma”, “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliği ise diğer yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliğinden anlamlı olarak farklıdır χ^2 (1, N=37)= 16,892 p<0.05.

Senaryo ve anıyla tetiklenen öfke duygusunda farkın kaynağını test etmek için χ^2 testleri uygulanmaya devam edilmiştir. Senaryo ile tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için en sık kullanılan “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%30), bu yüzdeliğe en yakın olan “problem çözme başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%25) anlamlı olarak farklı değildir, χ^2 (1, N=21)= 1,260 p>0.05). “Problem çözme-başkalarından yardım isteme” ve “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliği de diğer yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliğinden anlamlı olarak farklı değildir χ^2 (1, N=37)= 0,676 p>0.05. “Problem çözme-başkalarından yardım isteme”, “tepki değişimi” ve “kaçınma” yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliği ise diğer yaklaşım biçimlerinin toplam yüzdeliğinden anlamlı olarak farklı değildir χ^2 (1, N=37)= 14,297 p<0.05. Sonuç olarak bulgulara göre, bu

katılımcıların senaryo ile tetiklenen öfke duygularını azaltmak için en sık kullandıkları yaklaşım biçimleri Problem çözme-başkalarından yardım isteme”, “tepki değişimi” ve “kaçınma” dır.

Anı ile tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için kullanılan “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%47), bu yaklaşım biçimine en yakın olan “problem çözme başkalarından yardım isteme” ve “bilişsel yeniden değerlendirme” yaklaşım biçimlerinin yüzdeliğinden (%15) anlamlı olarak farklıdır, $\chi^2(1, N=21)= 7,230 p<0.05$.

Senaryo ve anıyla tetiklenen utanma duygusunda farkın kaynağını test etmek için χ^2 Testleri uygulanmaya devam edilmiştir. Senaryo tetiklenen utanma duygusunu azaltmak için en sık kullanılan “problem çözme başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%51) bu yüzdeliğe en yakın olan “kaçınma” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%22) anlamlı olarak farklıdır, $\chi^2(1, N=26)= 5,538 p<0.05$. Anıyla tetiklenen utanma duygusunu azaltmak için en sık kullanılan “problem çözme başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%47) bu yüzdeliğe en yakın olan “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin yüzdeliğinden (%16) anlamlı olarak farklıdır, $\chi^2(1, N=20)= 5,000 p<0.05$.

Anıyla tetiklenen üzüntü duygusunda farkın kaynağını test etmek için χ^2 Testleri uygulanmaya devam edilmiştir. Anı ile tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için en sık kullanılan “bilişsel yeniden değerlendirme” yaklaşım biçiminin yüzdeliği (%34), bu yüzdeliğe en yakın olan “tepki değişimi” ve “kaçınma” yaklaşım biçimlerinin yüzdeliğinden (%20) anlamlı olarak farklıdır $\chi^2(1, N=34)= 9,529 p<0.05$.

Sonuç olarak, bulgulara göre başkalarına yakınlık gösteren katılımcılar, senaryo ve anıyla tetiklenen tiksinti öfke, utanma ve üzüntü duygularını azaltmak için sıklıkla “problem çözme-başkalarından yardım isteme”, “tepki değişimi”, “bilişsel yeniden değerlendirme” ve “kaçınma” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadır. Başkalarından yakınlık gördüğünü algılayan katılımcılar da senaryo ve anıyla tetiklenen tiksinti öfke, utanma ve üzüntü duygularını azaltmak için sıklıkla “problem çözme-başkalarından yardım isteme”, “tepki değişimi”, “bilişsel yeniden değerlendirme” ve “kaçınma” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadır.

4.5. YARGICILAR ARASI GÜVENİRLİK

Duygu Düzenleme Yaklaşım biçimlerini Değerlendirme formlarında OKB, depresyon ve kontrol grupları olumsuz duygularını nasıl azalttıkları, olumlu duygularını nasıl devam ettirdikleri sorusuna açık uçlu olarak cevap vermişlerdir. Bu cevapların hangi duygu düzenleme kategorisine ait olduğu yargıcılar tarafından belirlenmiştir. Yargıcılar arası güvenirlik katsayılarını belirlemek amacıyla 2 yargıcıdan elde edilen veriler her bir puanlama türü için Sınıf-İçi Korelasyon Katsayısı-Mutlak Uzlaşım Yöntemi (ICC) kullanılarak hesaplanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 4.9'da sunulmuştur.

Tablo 4.9. Her bir Puanlama Türü Açısından Yargıcılar Arası Uzlaşım

Puanlama	Cronbach Alfa	Sınıf İçi Korelasyon	%95 Güven		Değer	sd1	sd2	p
			Aralığı Alt Sınır	Üst Sınır				
Senaryo Tiksinti	.94	.89	.85	.91	17,111	146	146	.000
Senaryo Öfke	.92	.85	.80	.90	12,973	123	123	.000
Senaryo Utanma	.89	.80	.72	.86	9,287	100	100	.000
Senaryo Üzüntü	.93	.87	.82	.91	15,029	107	107	.000
Senaryo Mutluluk	.91	.84	.77	.89	11,837	96	96	.000
Anı Tiksinti	.91	.82	.74	.88	10,116	108	108	.000
Anı Öfke	.89	.81	.74	.86	9,502	138	138	.000
Anı Utanma	.91	.83	.76	.88	10,666	111	111	.000
Anı Üzüntü	.85	.77	.70	.81	5,717	138	138	.000
Anı Mutluluk	.84	.75	.69	.80	6,163	109	109	.000

Bulgulara göre, her bir puanlama türü açısından yargıcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde uzlaşım olduğu görülmektedir. Puanlama türleri arasındaki uzlaşım miktarının ICC=.75 ile ICC=.89 arasında değiştiği belirlenmiştir. En yüksek uzlaşımın senaryo yöntemiyle tetiklenen tiksinti duygusunda (ICC=.89), en düşük uzlaşımın ise anılarla tetiklenen mutluluk duygusunda (ICC=.75) olduğu bulunmuştur.

4.6. ARAŞTIRMA BULGULARININ ÖZETİ

OKB, depresyon ve kontrol gruplarının genel olumsuz duygularını, tiksinti, öfke, utanma ve üzüntü duygularını azaltmak, mutluluk duygusunu devam ettirmek için kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri Tablo 4.10. 'de sunulmuştur

Tablo 4.10. Olumsuz Duyguları Azaltmak ve Mutluluk Duygusunu Sürdürmek İçin En Sık Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri

		OKB Grubu	Depresyon Grubu	Kontrol Grubu
Genel Olumsuz Duygular	Senaryo	Problem Çözme	Kaçınma, Problem Çözme, Tepki Değişimi	Problem Çözme
	Anı	Tepki Değişimi	Tepki değişimi	Problem Çözme
Tiksinti	Senaryo	Problem Çözme	Problem Çözme, Tepki Değişimi	Problem Çözme Problem Çözme, Dikkat Dağıtma
	Anı	Anlamli fark yok	Kaçınma	
Öfke	Senaryo	Kaçınma, Tepki Değişimi	Kaçınma, Tepki Değişimi	Anlamli fark yok
	Anı	Problem Çözme, Tepki Değişimi	Tepki değişimi	Anlamli fark yok
Utanma	Senaryo	Problem Çözme, Tepki Değişimi, Başarısızlık	Problem Çözme	Problem Çözme
	Anı	Kaçınma, Problem Çözme	Tepki Değişimi, Başarısızlık	Problem Çözme
Üzüntü	Senaryo	Dikkat Dağıtma ve Başarısızlık	Anlamli fark yok	Bilişsel Yeniden Değerlendirme
	Anı	Anlamli fark yok	Anlamli fark yok	Bilişsel Yeniden Değerlendirme
Mutluluk	Senaryo	Başarısızlık	Başarısızlık	Duyguların İfade Edilmesi ve Paylaşılması
	Anı	Başarısızlık	Başarısızlık	Duyguların İfade Edilmesi ve Paylaşılması

Tablo 4.11. Başkalarından Yakınlık Görenlerin ve Başkalarına Karşı Yakınlık Gösterenlerin Tiksinti, Öfke, Utanma ve Üzüntü Duygularını Azaltmak için Kullandıkları Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri

		Başkalarından Yakınlık Görenler	Başkalarına Karşı Yakınlık Gösterenler
Tiksinti	Senaryo	Problem Çözme, Kaçınma, Durumu Farklı Bir Açıdan Değerlendirme	Kaçınma, Problem Çözme
	Anı	Anlamlı Farklılık Bulunmamaktadır	Kaçınma, Problem Çözme
Öfke	Senaryo	Kaçınma, Problem Çözme, Tepki Değişimi	Kaçınma, Problem Çözme, Tepki Değişimi
	Anı	Problem Çözme, Tepki Değişimi, Durumu Farklı Bir Açıdan Değerlendirme	Tepki değişimi
Utanma	Senaryo	Problem Çözme	Problem Çözme
	Anı	Problem Çözme	Problem Çözme
Üzüntü	Senaryo	anlamli farklılık yok.	Analmli farklılık Bulunmamaktadır.
	Anı	Kaçınma, Bilişsel Yeniden Değerlendirme, Tepki Değişimi	Bilişsel Yeniden Değerlendirme, Tepki Değişimi

5. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmada, OKB ve depresyonda duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini incelemek için Gross'un süreç modelindeki bütün duygu düzenleme yaklaşım biçimleri çalışmaya dahil edilmiştir. Özellikle tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duyguları nasıl düzenlendiklerini incelemek amacıyla seçilmiştir. Duygu düzenleme yaklaşım biçimlerine ek olarak, depresyon ve OKB'de duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin günlük yaşamda uzun süreli etkilerini değerlendirmek için sosyal işlevsellik değişkeni ele alınmıştır. Ayrıca, sonuç odaklı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinden olan “ifadesel baskılama”nın günlük yaşamda kullanılıp kullanılmadığını değerlendirmek için Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği kullanılmıştır. Bulgular, araştırma soruları sırasında ilgili alan yazın ışığında tartışılmıştır.

5.1. OLUMSUZ DUYGULARI AZALTMAK İÇİN KULLANILAN DUYGU DÜZENLEME YAKLAŞIM BİÇİMLERİ

5.1.1. OKB ve Depresyon Tanısı Alan Katılımcıların Olumsuz Duygularını Azaltmak için Kullandıkları Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri

Çalışmanın genel amacı doğrultusunda öncelikle tiksinti, öfke, utanma, üzüntü duyguları birarada değerlendirilerek, araştırmada yer alan gruplarda, genel olarak olumsuz duyguları azaltmak için sıklıkla başvurulan duygu düzenleme yaklaşımın biçimlerinin ne olduğu anlaşılmaya çalışılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, OKB tanısı alan katılımcılar senaryolarla tetiklenen olumsuz duygularını azaltmak için sıklıkla “problem çözme-başkalarından yardım isteme”, anılarla tetiklenen olumsuz duygularını azaltmak için ise “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadırlar. Depresyon tanısı alan katılımcılar hem senaryolarla hem anılarla tetiklenen olumsuz duygularını azaltmak için en sık “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullanmaktadırlar. Ayrıca depresyon tanısı alan katılımcılar, senaryolarla tetiklenen olumsuz duygularını azaltmak

için tepki değişimi yaklaşım biçimine ek olarak, sıklıkla “kaçınma” ve “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimlerini de kullanmaktadırlar.

Özellikle “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin her iki bozuklukta da öne çıktığı dikkat çekmektedir. Bulguları değerlendirebilmek için öncelikle alanyazınında yer alan kavramsallaştırmalara değinmekte yarar vardır. Gross’un süreç modeline göre duygu içsel veya dışsal ipuçlarının değerlendirilmesi ile tetiklenmekte ve yapılan değerlendirmeler işlevsel olan davranışı ortaya çıkarmak için bir dizi duygu tepki eğilimlerini harekete geçirmektedir. Duygu tepki eğilimleri her zaman bir davranışın ortaya çıkmasını garantilememekte, çünkü duygu tepki eğilimleri baskılama veya abartma yoluyla değiştirilmektedir. Bu modele göre tepki değişimi yaklaşım biçimi duygu ifade edici davranış olarak kavramsallaştırılmakta ve duygu ifade edici davranış kişi için uygun davranışı ortaya çıkarmak amacıyla aşağı ya da yukarı düzenleme yoluyla değiştirilmektedir (Gross, John ve Richards, 2006).

Gross’un süreç modelini dayanak noktası alan araştırmalarda “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin farklı işe vuruk tanımları yapılmaktadır. Bazı çalışmalar, “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin aşağı düzenleme ile ilgili olan “baskılama” yaklaşım biçimlerine odaklanırlarken, bazı çalışmalar yukarı düzenleme ile ilgili olan-baskılama yaklaşım biçiminin tam tersi davranışsal sonuçları bulunan-abartma yaklaşım biçimine odaklanmaktadırlar. Bununla birlikte, “baskılama” ve “abartma” yaklaşım biçimlerinin de araştırmalarda işe vuruk tanımları değişebilmektedir. Örneğin, Szasz, Szentagotai ve Hofmann (2011), baskılama yaklaşım biçiminin operasyonel tanımını düşünce baskılama ve yaşantısal baskılama olarak yaparlarken, Gross ve Levenson (1993) baskılama yaklaşım biçiminin ifadesel bileşenine, Dan-Glauser ve Gross (2011) ise, bu yaklaşım biçiminin hem ifadesel hem fizyolojik bileşenine odaklanmışlardır. Abartma yaklaşım biçimi ile ilgili olarak ise Robinson ve Demarre (2009) araştırmalarında abartma yaklaşım biçiminin işe vuruk tanımını tepkilerin dışavurumu olarak; Keanen ve ark. (2009) ise bu yaklaşım biçimini duygunun davranışsal-fizyolojik bileşenlerinde bozulmayla kendini gösteren disinhibisyon olarak tanımlamışlardır. Carthy Horesh, Apter ve Gross, (2010) ise çalışmalarında abartma yaklaşım biçimini duyguların aşırı dışa vurumu olarak çalışmışlardır.

“Tepki değişimi” yaklaşım biçiminin araştırmalarda farklı işe vuruk tanımlarının yapılması, bu tez çalışmasının bulgularının, diğer araştırmaların bulgularıyla karşılaştırılmasını güçleştirmiştir. Bulguların karşılaştırılmasını güçleştiren diğer bir sebep, “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin duygusal, bilişsel ve otonomik sonuçlarını ve psikopatolojiye etkilerini değerlendirmek için her çalışmada farklı duyguların kullanılmasıdır (Gross ve Levenson, 1993, 1997; Gross, 1998). Sonuç odaklı yaklaşım biçimlerinin sınıflandırmasında yer alan bütün tepki değişimi yaklaşım biçimlerinin ortak özellik taşıdığı ve otonomik uyarılmayı arttırdığı ileri sürülmesine rağmen (Gross, 1998), son dönemlerde farklı duygularda tepki değişimi yaklaşım biçiminin farklı sonuçları olduğu gözlenmeye başlanmıştır. Örneğin, Demaree ve ark. (2006), baskılama ve abartma yaklaşım biçimlerinin davranışsal görünümleri farklı olmasına rağmen, tiksinti duygusuna verilen fizyolojik ve afektif tepkilerin değişmediğini gözlemlerken, Robinson ve Demaree (2009) ise duygusal bir üzüntü duygusunu tetikleyen bir film sırasında her iki duygu düzenleme yaklaşım biçiminin de belleği zayıflattığını, ama baskılamanın, abartmadan daha fazla bellek bozulmalarına yol açtığını ve her iki yaklaşım biçiminin üzüntü duygusuyla tetiklenen fizyolojik tepkilerinin farklı olduğunu gözlemlemişlerdir.

Kısaca, “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin araştırmalarda işe vuruk tanımının farklı şekillerde yapılması ve bu yaklaşım biçiminin psikopatoloji ile arasındaki ilişkileri değerlendirmek için farklı duyguların (ağırlıklı olarak tiksinti ve üzüntü) tetiklenmesi sebebiyle, bu tez çalışmasının bulguları diğer çalışmaların bulgularıyla kısmen karşılaştırılabilmemiştir. Bu çalışmada senaryo ve anıyla tetiklenen olumsuz duyguları azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinden “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin hem aşağı doğru düzenleme hem yukarı doğru düzenleme yönü tiksinti, öfke, utanma ve üzüntü duyguları tetiklenerek değerlendirilmiştir. Kavramsal karışıklığı azaltmak için, bu çalışmanın bulgularının karşılaştırıldığı aşağıda belirtilen araştırma bulgularında yer alan tüm sonuç odaklı yaklaşım biçimleri “tepki değişimi” olarak adlandırılmıştır.

Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon tanısı alan katılımcıların olumsuz duygularını azaltmak için sıklıkla kullandıkları yaklaşım biçimlerinden biri “tepki değişimi” dir. Bu bulgu, ilgili literatür ile örtüşmektedir. OKB ve depresyon işlevsel olmayan duygu

düzenleme yaklaşım biçimlerinin sonucunda ortaya çıkan aşırı ve ısrarlı olumsuz duygularla karakterize bozukluklar olarak kavramsallaştırılmaktadır (Campbell-Sills ve Ark., 2006a; Gross ve Munoz, 1995). Herhangi bir duygu düzenleme yaklaşım biçimini işlevsel ya da işlevsel olmayan şekilde sınıflandırmanın doğru bir yaklaşım olmadığı ileri sürülmesine rağmen, “tepki değişimi” duygu düzenleme yaklaşım biçiminin, diğer duygu düzenleme yaklaşım biçimlerine göre daha fazla psikopatoloji için bir risk faktörü olduğu ileri sürülmektedir (Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

Gross ve John (2003), üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmalarında kronik olarak “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullananların, kontrollere göre daha sık olumsuz duygu deneyimlediklerini, benlik saygılarının daha düşük olduğunu, yaşamdan daha az tatmin olduklarını ve daha fazla depresif belirti yaşadıklarını gözlemlemişlerdir. Lynch, Robins, Morse ve Krause (2001), klinik olmayan örnekleme “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin olumsuz duygulanımın şiddeti ve psikolojik stres arasındaki ilişkide aracılık görevi gördüğünü gözlemlemişlerdir. Hayes (2004), “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin kendini bildirim ölçeklerinde hem depresyon hem obsesif belirtiler ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde, Marcks ve Woods (2005), fotoğraflarla olumsuz duyguların tetiklenmesi sırasında kendiliğinden “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullanan katılımcıların, bu yaklaşım biçimini kendiliğinden kullanmayan katılımcılara göre, kendini bildirim ölçeklerinde daha fazla depresyon ve OKB belirti puanı aldıklarını saptamışlardır.

Ehring ve ark. (2010), depresyon tanısı alan katılımcıların, kontrollerden kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri bakımından anlamlı derecede farklılaştıklarını, özellikle “tepki değişimi” yaklaşım biçimini daha sık kullandıklarını gözlemlemişlerdir. Ayrıca araştırmacılar, içinde buldukları dönemde depresyon tanısını karşılamayan, ancak önceki dönemlerde depresyon geçiren katılımcıların da, kontrol gruplarına göre daha sık “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullandıklarını belirtmişlerdir.

Obsesif kompulsif belirtileri olanların, kontrol gruplarıyla karşılaştırıldığında, öfke, üzüntü ve kaygı duygularını azaltmak için daha sık “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullandıkları gözlenmiştir (Baker ve ark., 2004; Levitt ve ark., 2004), Benzer şekilde, Champbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofmann, (2006b) depresyon ve obsesif kompulsif belirtisi olanları, herhangi bir psikiyatrik tanısı olmayanlarla karşılaştırdıkları

çalışmalarında, olumsuz duygu tetikleyen bir film sırasında, katılımcıların kendiliklerinden kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini değerlendirmişler ve klinik örneklemin “tepki değişimi” yaklaşım biçimini daha sık kullandıklarını belirtmişlerdir. Amstadter (2008) de, “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin OKB belirtilerinin devam etmesinde önemli bir rolü olduğunu ileri sürmektedir.

Obsesif Kompulsif Bozukluk ve depresyon tanısı alan katılımcıların olumsuz duygularını azaltmak için sıklıkla “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullanmalarının nedenlerinden biri, bu yaklaşım biçiminin kısa süreli olarak etkili bir yaklaşım biçimi olması olabilir. Wenzlaff ve Wegner (2000), “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin olumsuz etkilerinin uzun vadede ortaya çıktığını, bu nedenle kısa süreli kullanılması durumunda işlevsel bir yaklaşım biçimi olabileceğini ileri sürmektedirler. Bu görüş, depresyon belirtileri olanların üzüntü duygularını azaltmak için kısa süreli olarak tepki değişimi yaklaşım biçiminin uygulanmasından yarar sağladıklarını gösteren deneysel çalışmalarla tutarlıdır (Larsen ve ark., 2013; Liverant ve ark., 2010). Diğer bir neden ise, bu katılımcıların içinde buldukları anda “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin uzun süreli etkilerine dikkat etmemeleri ya da zamansal kopukluk nedeniyle bu etkilerin farkında olmamaları olabilir.

Diğer taraftan “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin uzun vadede ortaya çıkan belirtileri oldukça dikkat çekicidir. “Tepki değişimi” yaklaşım biçiminin kullanılması uzun vadede deneyimlenen olumsuz duygunun şiddetlenmesine (Philippot, Neumann ve Vrielynck, 2008) sempatik uyarılma artarken, parasempatik tepkiselliğin azalmasına (Miles ve Gross, 1999) yol açmaktadır. Campbell-Sills, Barlow, Brown ve Hofmann (2006a) “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullananlarda olumsuz duygulanımın duygu tetikleyici olay sonlandıktan sonra da devam ettiğini, bu durumun, sonra gelen duygularla başa çıkmakta daha düşük kendilik yeterliği ile ilişkili olduğunu belirtmektedirler. Richards ve Gross (1999), “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullanan kişilerin duygu tetikleyici bir durum sırasında, yüksek düzey çaba ile ilişkili olarak ego kaynaklarının tükenmesi sonucunda bellek problemlerinin arttığını gözlemlemişlerdir. Campbell-Sills ve Barlow (2007), “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin bütün bu olumsuz sonuçlarının duygu düzenleme sistemine oldukça fazla yük yüklediğini ve duygunun kontrol edilemeyeceği hissini beslediğini, bu şekilde kısır

döngünün başladığını, bu kısır döngünün de duygusal sıkıntıyı başlatan ve devam ettiren bir durum haline geldiğini ileri sürmektedirler.

Özetle, OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların ortak olarak olumsuz duygularını azaltmak için sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinden öne çıkanı “tepki değişimi”dir. Elde edilen bu bulgu, ilgili alan yazın ile tutarlıdır. Klinik ve deneysel çalışmalar hem sağlıklı kişilerde hem psikopatoloji gruplarında “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin işlevsel olmayan doğasına işaret etmektedir. OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların kullandıkları bir diğer yaklaşım biçiminin ise problem çözme-başkalarından yardım isteme olduğu anlaşılmıştır. Bu bulgu, kontrol grubunun da kullandığı bir yaklaşım biçimi olduğundan, aşağıdaki bölümde detaylandırılmıştır.

5.1.2.Kontrol Grubunun Olumsuz Duygularını Azaltmak için Kullandığı Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri

Bu çalışmada, OKB ve depresyon tanı gruplarının yanısıra, sağlıklı kişilerin olumsuz duyguları azaltmak için kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri de araştırılmış ve tiksinti, öfke, utanma, üzüntü duyguları birarada değerlendirildiğinde en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini kullandıkları anlaşılmıştır. En sık kullanılan bir diğer yaklaşım biçimi ise “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” dir.

Problem çözme, stresli bir durumu ya da onun sonuçlarını bilinçli olarak değiştirme çabası olarak kavramsallaştırılırken, “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” ise stresli bir durum için olumlu bakış açısını kullanmak olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). İlgili yazında, “problem çözme” ve “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçimlerinin psikopatolojiye karşı koruyucu bir etkisi olduğu ileri sürülmektedir. Özellikle problem çözenin, işlevsel olmayan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin gelişimini engellediği ileri sürülmektedir (Aldoa, Nolen-Hoeksema ve Schweizer, 2010).

Kontrol grubunun olumsuz duygularla başa çıkmak için “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini kullanmasında atıf stillerinin rolü olabilir. Lewis ve Waschbusch (2008) psikopatolojisi olanlara göre, kontrol gruplarının iyimser atıf stilini daha çok kullandıklarını belirtmişlerdir. Peterson ve Park (2007) ise kötümser ve iyimser atıf stillerinin kullanılan duygu düzenleme süreci ile ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Yazarlar, iyimser atıf stili olan kişilerin, yapacakları eylemlerin sonucu değiştirebileceği inancını tetiklediğini, buradan hareketle de işlevsel davranışları yerine getirdiklerini gözlemlemişlerdir.

Kontrol grubunun sıklıkla kullandığı “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçiminin olumsuz duygulanımı azalttığı, olumlu duygulanımı arttırdığı (Augustine ve Hemenover, 2009; Gross ve Thompson, 2007; Rohrmann ve ark., 2009) düşünüldüğünde, kontrol grubunun bu yaklaşım biçimini sıklıkla kullanması da beklentilerle uyumludur. Anılan bulgu, “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” ile psikopatoloji arasındaki ilişkilere odaklanan çalışmalarla da tutarlıdır. Klinik ve klinik olmayan örneklemelerde yürütülen çalışmalar, “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçimini daha sık kullananların daha az depresif duygu durumu deneyimlediklerini gözlemlemişlerdir (Dennis, 2007; Joorman ve Gotlib, 2010). Benzer şekilde, Carthy ve ark. (2010), OKB belirtisi olanların kendiliklerinden “durumu farklı bir açıdan değerlendirmeyi” daha az kullandıklarını, bu yaklaşım biçimini kullanan katılımcıların da, tanı grubuyla karşılaştırıldığında daha az olumsuz duygu deneyimleme puanı aldıklarını saptamışlardır. Ayrıca Eftekhari, Zoellner ve Vigil (2009) “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçiminin, daha az düzeyde duygulanım bozukluğu belirtileriyle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Haga, Kraft ve Corby (2013) ise “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçimi ile iyilik hali arasında doğrusal yönde bir ilişki olduğunu gözlemlemişlerdir.

Klinik grup ile kontrol grubunun bulguları bir arada değerlendirilecek olursa, OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların, olumsuz duygularını azaltmak için sıklıkla kullandıkları öne çıkan duygu düzenleme yaklaşım biçiminin “tepki değişimi” olduğu anlaşılmaktadır. Duygular senaryolarla tetiklendiğinde kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin ise kontrol grubunun kullandığı duygu düzenleme yaklaşım biçimleri ile ortaklık gösterdiği (problem çözme-başkalarından yardım isteme) ancak,

psikopatolojisi olan grubun, kontrol grubundan farklı olarak durumu farklı açıdan değerlendirme yaklaşım biçimsini kullanmadıkları dikkat çekmektedir. Bu bulgu, özellikle “durumu farklı açıdan değerlendirme” yaklaşım biçiminin, psikopatoloji açısından koruyucu rolü olabileceğine işaret edebilir.

OKB, depresyon tanısı alan katılımcılarla, kontrol grubunun olumsuz duygularını azaltmak için sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerine ait tartışma özetlenecek olursa, kontrol grubu olumsuz duygularını azaltmak için en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini kullanırken, OKB ve depresyon belirtisi olanların olumsuz duygularını azaltmak için sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimi “tepki değişimidir”. Kontrol grubunun olumsuz duygularını azaltmak için “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini kullanmasının altında yatan nedenlerden biri iyimser atf stilleri olabilir. OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların ise olumsuz duygularını azaltmak için “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullanmasının altında yatan neden, bu yaklaşım biçiminin kullanıcıları tarafından kısa vadede işlevsel olarak gözükmeleri düşünülebilir. Buraya kadar aktarılanlarda olumsuz duyguların birarada değerlendirildiği koşulla ilgili tartışma yapılmıştır. İzleyen bölümlerde, konuya daha da açıklık getirilmesi amacıyla, tiksinti, öfke, utanma ve üzüntü duyguları ayrı ayrı ele alınmıştır.

5.2. TİKSİNTİ, ÖFKE, UTANMA, ÜZÜNTÜ VE MUTLULUK DUYGULARI İÇİN KULLANILAN DUYGU DÜZENLEME YAKLAŞIM BİÇİMLERİNE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

5.2.1. Tiksinti Duygusunu Azaltmak için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri

Çalışmanın bu aşamasında OKB, depresyon tanısı alanlarla, kontrol gruplarının tiksinti duygusu tetiklendiğinde bu duyguyu azaltmak için kullandıkları duygu düzenleme yaklaşımı araştırılmıştır. Bulgular OKB tanısı alan katılımcıların senaryolarla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini kullandıklarını ortaya koymuştur. Ancak anılarla tetiklenen tiksinti duygusunda kullanım sıklığı açısından farklılaşan duygu düzenleme

yaklaşım biçimi bulunmamaktadır. Bulgular, depresyon tanısı alan katılımcıların tiksinti duygusunu azaltmak için, senaryolarda “problem çözme ve başkalarından yardım isteme” ve “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerini, anıda ise en sık “kaçınma” ve “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerini kullandıklarını göstermektedir. Kontrol grubu ise hem anıyla hem senaryoyla tetiklenen olumsuz duygularını azaltmak için “problem çözme-başkalarından yardım isteme yaklaşım biçimini” kullanmaktadır. Ayrıca kontrol grubu anıyla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimine ek olarak, sıklıkla “dikkati dağıtma” yaklaşım biçimini de kullanmaktadır.

OKB ve depresyon tanısı alan katılımcılarla kontrol grubunun senaryo ile tetiklenen tiksinti duygularını azaltmak için “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini kullanmaları en dikkat çekici bulgulardan biridir. OKB tanısı alan katılımcıların tiksinti duygusuyla başa çıkmak için “durum değişimi” kategorisinde yer alan “problem çözme başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini kullanmaları ilgili alan yazın ile tutarlıdır. Kring ve Sloan (2010), özellikle kirlilik ve başkalarına zarar verme ile ilgili obsesyonları olan kişilerin, içinde buldukları durumun duygusal etkisini azaltmak için en sık kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin “durum değişimi” kategorisinde bulunduğunu gözlemlemişlerdir. Benzer şekilde Valentiner ve Smith (2008), kompulsif davranışları, hoş olmayan duygularla başa çıkmak veya bu duyguları azaltmak için kullanılan “durum değişimi” yaklaşım biçimi olarak kavramsallaştırmaktadırlar.

Obsesif Kompulsif Bozukluk tanısı alan katılımcıların tiksinti duygusunu azaltmak için kontrol grubuyla aynı yaklaşım biçimini kullanması, bu bireylerin obsesyon ve kompulsiyonlarının aşırı ve gerçekçi olmadıklarını bilmeleri ile tutarlı gözükmektedir. Elde edilen bu bulgu, OKB tanısı alan katılımcıların kontrol grubu gibi işlevsel olanın ne olduğunu bildikleri şeklinde yorumlanabilir. Ancak Kring ve Sloan (2010) duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinde işlevsel olan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini bilmenin psikopatolojik süreçler için önemli bir ölçüt olmadığını, duygu düzenleme süreçlerinin çoğu zaman bilinçdışı ve otomatik bir şekilde ortaya çıktığını ileri sürmektedirler. Araştırmacılar, “problem çözme” yaklaşım biçiminin korku duygusuna tepki olarak ortaya çıkmadığında, kişinin gerçekçi ve kendine güvenen bir şekilde

sosyal durumu değiştirme çabası içine girdiğinde işlevsel olduğunu ileri sürmektedirler. Bu bağlamda, OKB tanısı alan katılımcılarda “problem çözme” yaklaşım biçiminin obsesif düşüncelerin eşlik ettiği korku duygusuna tepki olarak ortaya çıktığından işlevsel olmadığı düşünülebilir.

OKB tanısı alan katılımcıların “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini işlevsel olmayan bir Şekilde kullandıklarına ilişkin başka bir kanıt olarak, bu kişilerin depresyon tanısı alan ve kontrol grubunda bulunan katılımcılara göre bu yaklaşım biçimini tek başına ve daha sık kullanmaları (%60) gösterilebilir. Kring ve Sloan (2010), bir duygu düzenleme yaklaşım biçiminin işlevsel olup olmadığının karar verilmesinde, o yaklaşım biçiminin esnek olarak kullanılıp kullanılmadığının önemli olduğunu, eğer bir duygu düzenleme yaklaşım biçimini aşırı kullanım varsa, bunun psikopatoloji belirtilerini sürdürebileceğini ve işlevselliği bozabileceğini ileri sürmektedirler. Diğer bir deyişle işlevsel bir yaklaşım biçiminin, işlevsel olmayan bir yaklaşım biçimine dönüşmesinde o yaklaşım biçiminin esnek olmayan bir Şekilde aşırı kullanılmasının rolü bulunduğu ileri sürülmektedir. Sonuç olarak OKB tanısı alan katılımcıların sıklıkla “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimi kullandıkları bulgusu, bu yaklaşım biçiminin bu kişiler tarafından işlevsel olmayan bir Şekilde kullanılabileceği Şeklinde yorumlanabilir.

OKB tanısı alan katılımcıların “problem çözme başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini” işlevsel olmayan bir Şekilde kullanmalarının farklı açıklamaları olabilir. İlk olarak, Clark (2001) “durum değişimi”ni içeren yaklaşım biçimlerinin, kişinin günlük yaşamında kaygı tetikleyen durumlara maruz kalmasını engellediğinden negatif pekiştirme mekanizmaları ile devam ettirildiğini ileri sürmektedir. Nitekim, OKB belirtilerinin ortaya çıkmasında ve devamında davranışsal model koşullamanın rolünü vurgulamaktadır (Akt. Leahy ve Holland, 2000). Diğer bir deyişle, kişide anksiyete yaratan bir düşünce ya da durumdan kaçmak ya da kaçınmak için kullanılan yöntemler anksiyeteyi yatıştırarak pekişmektedir. Zaten Gross ve Thompson (2007) da bazı duygu düzenleme süreçlerinin içsel ve otomatikken (sempatik uyarılmayı takiben homeostası sağlamak için parasempatik sinir sisteminin aktive olması) bazı duygu düzenleme süreçlerinin klasik koşullanma, edimsel koşullama veya sosyal öğrenme yoluyla kazanıldığını ileri sürmektedirler.

“Problem çözüme başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçiminin işlevsel olarak kullanılmamasındaki ikinci neden, “tepki değişimi” yaklaşım biçimi ile ilgili olabilir. Olafsson ve ark. (2013) üniversite öğrencilerine tiksinti ile ilgili bir film fragmanını izlettirdikten sonra, hedef düşünceler için “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerinden biri olan baskılama yönergesini kullanmışlardır. Baskılama yönergesi verilen grupta, düşünce sıklığı ve tiksinti düzeyi devam etmekle kalmayıp, artarken, baskılama yönergesinin verilmediği grupta tiksinti duygusunda belirgin bir azalma gözlenmiştir. Benzer çalışmalarda, baskılama nedeniyle, tiksinti duygusunu tetikleyen durumun duygusal işlenmesinin engellendiğinden tiksinti ile ilişkili düşüncelerin ve tiksinti düzeyinin arttığı ileri sürülmektedir (Deacon ve Olatunji, 2007; Olatunji ve ark., 2010). Salters-Pedneault, Steenkamp ve Litz (2010), bir duygu düzenleme yaklaşım biçiminin hedeflenen duyguyu arttırması durumunda, kişinin başka bir duygu düzenleme yaklaşım biçimini esnek olmayan bir şekilde kullanabileceğini ileri sürmektedirler.

Son olarak, OKB tanısı alan katılımcılarda işlevsel olmayan “problem çözüme başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimi, tiksinti ile tepki verme yatkınlığı olarak açıklanan, tiksinti duyarlılığı/yatkınlığından kaynaklanabilir. OKB’nin kavramsallaştırılmasında tiksinti duyarlılığının merkezi bir rolü bulunmaktadır (Olatunji ve McKay, 2006; Rozin, Haidt ve McClauley, 2008). Rohrman ve ark. (2009) tiksinti duyarlılığı yüksek kişilerin, tiksinti duygusunu tetikleyen bir film sırasında daha fazla duygusal zorlanma yaşadıklarından, bu duygusal zorlanmanın etkisiyle bir yaklaşım biçimini daha işlevsel olmayan bir şekilde kullandıklarını gözlemlemişlerdir.

Depresyon tanısı alan ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların tiksinti duygusunu azaltmak için “problem çözüme başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçiminin haricinde “tepki değişimi”, “dikkati dağıtma” ve “kaçınma” yaklaşım biçimlerini de kullandıkları dikkat çekmektedir. Lowenstein (2007), “dikkati dağıtma” yaklaşım biçiminin kuramsaldan farklı olarak uygulamada, “tepki değişimi” ve “kaçınma” yaklaşım biçimleri ile örtüşüklerini ileri sürmektedir. Bu bağlamda, depresyon tanısı alan katılımcıların, kontrol grubunun tiksinti duygusunu azaltmak için kullandığı “dikkati dağıtma” yaklaşım biçimi ile örtüşen duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini kullandığı, bu yaklaşım biçimlerinin de tiksinti duygusu için işlevsel olabileceği düşünülebilir.

Yukarıda belirtilenlere ek olarak, bulgular, OKB, depresyon tanısı alan ve kontrol grubunda bulunan katılımcılarda senaryo ve anıyla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin benzerlik göstermekle beraber farklılaştığına da işaret etmektedir. Bu durumda, senaryo ve anılarda tiksinti duygusunu tetikleyen durumların içeriğinin farklı olmasının rolü olabilir. Bu çalışmada kullanılan senaryolarda, tiksinti duygusunu tetikleyen durumlar, diğer duyguları tetikleyen senaryolarla (özellikle öfke) karışmaması açısından temel tiksinti temasından (mide bulantısı ortaya çıkaran tiksindirici beş duyu ile ilgili bir uyarın) oluşturulmuştur. Simpson ve ark., (2006), tiksinti duygusunun temel tiksinti ve ahlaki tiksinti olmak üzere iki ayrı yapıdan oluştuğunu ileri sürmektedir. Araştırmalar ise katılımcılarda tiksinti duygusunu tetikleyen durumların daha sık ahlaki konularla ilgili olduğuna işaret etmektedir (Roizn ve ark., 1999; Nabi, 2002; Strongman, 2003). Diğer bir deyişle, tiksintinin itici bir durumda, mide bulantısı ortaya çıkaran bir duygu olarak kavramsallaştırılan kuramsal anlamı ile halk arasında daha sık kullanılan anlamı arasında farklılık bulunması (Nabi, 2002), senaryo ve anılarda kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin farklılaşmasına yol açmış olabilir.

Özetlenecek olursa, bulgulara göre senaryolarla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için bütün katılımcılar en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini kullanmaktadırlar. Ancak OKB tanısı alan katılımcıların, bu yaklaşım biçimini dikkate değer sıklıkta ve obsesif düşüncelerine tepki olarak kullanmaları, bir yaklaşım biçiminin kullanılmasının değil, aşırı kullanılmasının psikopatoloji ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. OKB tanısı alan katılımcıların “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini işlevsel olmayan bir şekilde kullanmalarının altında yatan nedenler, öğrenme süreçleri, “tepki değişimi” yaklaşım biçimi ve tiksinti duyarlılığı ile ilgili olabilir. Depresyon tanısı alan katılımcıların, tiksinti duygusunu azaltmak için kontrol grubuyla uygulamada oldukça örtüşen yaklaşım biçimlerini kullanmaları OKB tanısı alan katılımcılara göre, bu duyguyla daha işlevsel bir şekilde başa çıkabildikleri şeklinde yorumlanmıştır. Son olarak, senaryo ve anılarda katılımcıların kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin farklılık göstermesi, tiksinti duygusunun temel tiksinti ve ahlaki tiksinti olmak üzere iki ayrı yapıdan oluşmasından, senaryolarda temel tiksinti duygusunun, anılarda ise ahlaki tiksinti duygusunun tetiklenmesinden kaynaklanabilir.

5.2.2. Öfke Duygusunu Azaltmak için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri

Çalışmanın bu aşamasında OKB, depresyon tanısı alanlarla, kontrol gruplarının öfke duygusu tetiklendiğinde bu duyguyu azaltmak için sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri araştırılmıştır. Bulgular, OKB tanısı alan katılımcıların senaryolarla tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için en sık “tepki değişimi” ve “kaçınma”, anılarla tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için ise “tepki değişimi” ve “problem çözme başkalarından yardım isteme”, yaklaşım biçimlerini kullandığını göstermektedir. Depresyon tanısı alan katılımcılar, senaryolarla tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için en sık “tepki değişimi” ve “kaçınma”, anılarla tetiklenen öfke duygularını azaltmak için ise en sık “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadırlar. Kontrol grubunda senaryo ve anılarla tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için kullanılan yaklaşım biçimleri sıklık açısından anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

Obsesif kompulsif bozukluk tanısı alan katılımcıların öfke duygusunu azaltmak için sıklıkla “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullandıkları bulgusu, duygu düzenleme alanının dışında yürütülen araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. Son zamanlarda OKB’de kaygıdan çok öfke duygusunun önemli bir rol oynadığının fark edilmesi, ancak bu bozukluğu olan bireylerde nadiren öfkenin görülmesi, “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerinden baskılamının OKB’de öfke duygusunun kavramsallaştırılmasındaki yerine dikkatleri çevirmiştir. Salkovskis (1999), öfkenin OKB’de merkezi bir rol oynadığı halde, bu belirtisi olanların nadiren öfkeli görünme nedenlerinin öfke duygularını baskılamalarından kaynaklandığını ileri sürmektedir. Diğer taraftan, Whiteside ve Abramowitz (2004) ise depresyonun “olumsuz üçlü” görüşüne odaklanarak, kişinin kendini değersizleştirmesinin öfke duygusunun baskılanması ile ilişkili olabileceğinden, ayrıca depresyondaki kişinin (a) kendini aşırı bir şekilde eleştirerek (b) kendi kontrolünde olmayan olumsuz olayların sorumluluğunu alarak, öfkesini içe yönlendirip baskıladığından söz etmektedirler. Başka bir çalışmada Radomsky, Ashbaugh ve Gelfand (2007), OKB’de içe dönmüş öfkenin fazla olduğunu ve öfkelerini daha fazla kontrol edip, ifade etmediklerini gözlemlemiştir. Araştırmacılar, öfke duygusunun deneyimlenmesi ve ifade edilmesi arasındaki bu

farklılığın artmış sorumluluk hissi, mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük gibi, OKB'ye özgü bilişsel değişkenlerle ilgili olmadığını, baskılama ile ilgili olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Depresyon tanısı alan katılımcıların da öfke duygusunu azaltmak için sıklıkla “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullandıkları bulgusu da ilgili alan yazın ile tutarlıdır. Svaldi, Dorn, Matthies ve Philipsen (2012) çocuk ve ergenlerle yapılan iki boylamsal çalışmada, üzüntünün değil, ama öfkenin baskılanmasının depresif belirtilerin artması ile ilişkili olduğunu ileri sürmektedirler. Tolin, Abramowitz, Preworski ve Foa (2002), depresyonda öfkenin içselleştirilmesinin işlevsel olarak baskılama yaklaşım biçimiyle benzer olduğunu belirtmektedirler.

Diğer taraftan bulgular, OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların senaryolarla tetiklenen öfke duygularını azaltmak için “tepki değişimi” yaklaşım biçimine ek olarak sıklıkla “kaçınma” yaklaşım biçimi de kullandıklarını göstermektedir. “Kaçınma” duygu düzenleme yaklaşım biçimi, duyguyu tetikleyen ortamın terk edilmesi anlamına gelmektedir. Rivers, Brackett, Katulak ve Salovey, (2007) öfke duygusunu azaltmak için hangi duygu düzenleme yaklaşımının daha etkili olduğunu inceledikleri araştırmalarında, “kaçınma” duygu düzenleme yaklaşım biçiminin etkili duygu düzenleme ile negatif yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir. Kring ve Sloan (2010), ise öfke duygusunu tetikleyen aktivitelerden veya ilişkilerden kaçınılmasının uzun dönemdeki etkilerinin olumsuz olduğunu belirtmektedirler. Lewis, Haviland-Jones ve Barrett (2008), kişinin öfke duygusunu tetikleyen ortamlardan çatışma ile yüzleşmek yerine kaçınmasının, ilerleyen dönemde başkaları tarafından gizil bir şekilde suistimal edilmesine ya da kişiye makul olmayan taleplerde bulunulmasına yol açabileceğini ileri sürmektedirler. Bu bağlamda OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların öfke duygusu ile başa çıkmak için sıklıkla kullandıkları “kaçınma” yaklaşım biçiminin işlevsel olmadığı düşünülebilir.

“Kaçınma” duygu düzenleme yaklaşım biçiminin işlevsel bir şekilde kullanılmasında en önemli faktörlerden birinin, duygusal tahmin becerisi olduğu belirtilmektedir (Kring ve Sloan, 2010; Lowenstein, 2007). Duygusal tahmin, gelecekteki durumlardan hangisinin duygunun şiddetini etkileyeceğinin yordanması olarak tanımlanmaktadır (Lowenstein, 2007). Robinson ve Clore (2001), üniversite öğrencilerinden kendilerinde tiksinti

duygusunu hangi tür fotoğrafların tetikleyeceğini yazmalarını ve bu fotoğrafları gerçekte gördüklerinde kendilerinde ne derecede tiksinti duygusunun tetikleneceğini tahmin etmelerini istemişlerdir. Araştırmacılar, psikopatoloji belirtileri yüksek olan grubun, düşük olan gruba göre, duygusal durumların etkisini tahmin etmede daha az başarılı olduklarını gözlemlemişlerdir. Bu bağlamda, OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların, seçecekleri durumlardan hangisinin öfke duygularını azaltacağını doğru tahmin edemediklerinden, “kaçınma” duygu düzenleme yaklaşım biçimini işlevsel bir şekilde kullanamadıkları düşünülebilir.

Kontrol grubunun bulguları değerlendirilecek olursa, bu katılımcıların öfke duygusunu azaltmak için kullandığı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Bu bulgu, kontrol grubunun öfke duygusunu azaltmak için belli bir yaklaşım biçimi yerine, birden fazla yaklaşım biçimini kullandığı şeklinde yorumlanabilir. Elde edilen bu yöndeki bulgu psikopatolojisi olmayan grubun, psikopatolojisi olanlarla karşılaştırıldıklarında hem “tepki değişimi” hem bilişsel yeniden değerlendirme yaklaşım biçimini birlikte kullandıklarını gösteren bir araştırma bulgusuyla (Eftekhari, Zoellner ve Vigil, 2009) benzerlik göstermektedir. Ayrıca, Salters-Pedneault, Steenkamp ve Litz (2010), olumsuz duygulanımı azaltmak için farklı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin kullanılmasının duygusal sağlık için önemli olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda, kontrol grubunun bir yerine birden fazla yaklaşım biçimini kullanarak, öfke duygusuyla işlevsel bir şekilde başa çıktığı düşünülebilir.

Özetlenecek olursa, bulgulara göre öfke duygusunu azaltmak için OKB, depresyon tanısı alan katılımcılar en sık “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullanmaktadırlar. Bu bulgu OKB’de deneyimlenen öfke ile ifade edilen öfke duygusu arasında tutarsızlık olduğunu gösteren, depresyonda ise öfkenin içselleştirilerek baskılandığına işaret eden araştırma bulgularıyla örtüşmektedir. OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların öfke duygusunu azaltmak için sıklıkla kullandıkları bir diğer yaklaşım biçimi ise “kaçınma”dır. Önceki dönemlerde yapılan araştırma bulgularının öfke duygusunu azaltmak için “kaçınma” yaklaşım biçiminin işlevsel olmadığını ve uzun süreli olumsuz etkileri olduğunu işaret etmesi, OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların öfke duygularını azaltmak için “kaçınma” yaklaşım biçimini işlevsel bir şekilde

kullanamadıklarını düşündürmüştür. Bu katılımcıların öfke duygusu ile başa çıkmak için işlevsel bir şekilde kaçınma yaklaşım biçiminin kullanamamalarının nedeni ise, duygusal tahmin becerilerinin zayıflığı ile ilişkili olabilir. Kontrol grubunun ise öfke duygusunu azaltmak için kullandığı yaklaşım biçimlerinin sıklığı anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bu bulgu da, öfke duygusuyla başa çıkmanın işlevsel bir yolu olarak düşünülmüştür.

5.2.3. Utanma Duygusunu Azaltmak için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri

Çalışmanın bu aşamasında OKB, depresyon tanısı alanlarla, kontrol gruplarının utanma duygusu tetiklendiğinde bu duyguyu azaltmak için sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri araştırılmıştır. Bulgular, utanma duygusunu azaltmak için OKB tanısı alan katılımcıların senaryoda en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme”, “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerini kullandıklarına ve bu duyguyu azaltmakta sıklıkla başarısız olduklarına işaret etmektedir. Bu katılımcılar anılarla tetiklenen utanma duygularını azaltmak için ise “kaçınma” ve “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadırlar.

Bulgulara göre depresyon tanısı alan katılımcılar, senaryoyla tetiklenen utanma duygusunu azaltmak için en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini, anıda en sık “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullanmakta ve sıklıkla bu duyguyu azaltmakta başarısız olmaktadır. Kontrol grubunun ise gerek anıyla, gerek senaryoyla tetiklenen utanma duygusunu azaltmak için en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini kullandıkları görülmektedir.

Bu bölümde en dikkat çekici bulgu, hem OKB hem depresyon tanısı alan katılımcıların utanma duygusuyla hem işlevsel olmayan bir şekilde başa çıkmaya çalışmaları, hem de bu duyguyu düzenlemeye çalışırken başarısız olmalarıdır. Mevcut bulgu, OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların utanma duygusunu yoğun bir şekilde deneyimleyebileceği şeklinde yorumlanabilir.

İlgili alan yazında OKB, depresyon ve utanma arasında yakın ilişki olduğunu gösteren pek çok çalışma mevcuttur. Örneğin, Matos ve Pinto-Gouveia (2009), utanma ve depresyonun ilişkili olduğunu, kişinin olumsuz olay durumlarında, benliği ile ilgili içsel,

değişmez ve global atıflarda bulunduğunu ileri sürmekte ve çocukluğunda utanma ile ilgili anıları daha travmatik olanların, daha sık kusurluluk, güçsüzlük ve beceriksizlik duyguları tetiklendiği için daha şiddetli depresyon belirtileri gösterdiklerini belirtmektedirler. Andrew (1995) bedenden utanmanın kronik depresyon ile ilişkili olduğundan söz etmektedir. Benzer şekilde, Harder ve Zalma (1990), depresyonu utanma ile ilgili deneyimlerin ve korkuların bir sonucu olarak kavramsallaştırmakta ve ilgili yazında depresyonun utanmadan çok, suçluluk ile ilişkili olmasını, geçerli olmayan ölçüm araçlarının sonuçlarına bağlamaktadırlar. Ayrıca araştırmacılar, utanma duygusunun suçluluk gibi bir olumsuz duyguya kıyasla daha global benlik aşağılaması ortaya çıkardığını savunmaktadırlar. Thompson ve Berenbaum (2006), ise kontrollerle karşılaştırıldığında içinde bulunulan zamanda depresyon tanı ölçütlerini karşılayanların ve geçmişte depresyon geçirenlerin hem hipotetik, hem gerçek yaşam durumlarında daha çok utanma tepkisi verdiklerini gözlemlemişlerdir. Diğer taraftan, Fergus, Valentiner, McGrath ve Jencius (2010) utanmaya yatkınlığın azalmasının OKB belirtilerinin azalması ile ilişkili olduğunu gözlemlemişlerdir. Abramowitz, Whiteside, Kalsy ve Tolin (2003), OKB’de sıklıkla kullanılan düşünce kontrol yaklaşım biçimlerinden biri olan kendini cezalandırma ile utanmanın ilişkili olduğunu, OKB utanma ve kendini cezalandırma arasındaki ilişkilerin daha ayrıntılı çalışılması gerektiğini belirtmektedirler.

Utanma duygusu, kişinin karşılaması gerektiğini düşündüğü normlar ve standartlarla ilgili olduğundan, Batı kültürlerinden ziyade Doğu kültürlerinde daha fazla vurgulanması ve kabul edilmesi (Trommsdorff ve Rothbaum, 2008), batı kökenli kuramlarda depresyonun kavramsallaştırılmasında suçluluk duygusuna daha fazla yer verilmesine neden olmuş olabilir. Gerek mevcut araştırmanın bulguları gerekse ilgili yazın bulguları depresyonun etiyolojisinde utanma duygusuna daha fazla önem verilmesi gerektiğini düşündürmektedir.

Bulgulara göre, OKB, depresyon tanısı alan katılımcılar senaryo ve anıyla tetiklenen utanma duygularını azaltmak için farklı yaklaşım biçimleri kullanırlarken, kontrol grubu gerek senaryolarla gerek anılarla tetiklenen utanma duygularıyla başa çıkmak için “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini kullanmaktadır. Bu

bulgu, klinik örneklemin hipotetik durumlarda farklı, gerçek yaşam olaylarında farklı yaklaşım biçimleri kullandıkları şeklinde yorumlanabilir.

Özetlenecek olursa, analiz sonuçlarına göre utanma duygusunu azaltmak için depresyon ve OKB tanısı alan katılımcılar en sık “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullanmakta, hatta bu duyguyu azaltmakta sıklıkla başarısız olmaktadır. Anılan bulgu, depresyonun ve OKB’nin kavramsallaştırılmasında ve tedavisinde utanma duygusuna daha fazla önem verilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Kontrol grubunun gerek senaryo gerek anıyla tetiklenen utanma duygusunu azaltmak için problem çözme-başkalarından yardım isteme yaklaşım biçimini kullanması, utanma duygusunu azaltmak için bu yaklaşım biçiminin işlevsel olabileceği anlamına gelebilir.

5.2.4. Üzüntü Duygusunu Azaltmak için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri

Çalışmanın bu aşamasında OKB, depresyon tanısı alanlarla, kontrol gruplarının üzüntü duygusu tetiklendiğinde bu duyguyu azaltmak için sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri araştırılmıştır. Bulgular, OKB tanısı alan katılımcıların senaryoyla tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için en sık “dikkati dağıtma” yaklaşım biçimini kullandıklarına ve sıklıkla bu duyguyu azaltmakta başarısız olduklarına işaret etmektedir. OKB tanısı alan katılımcılarda, anıyla tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için kullanılan yaklaşım biçimlerinin sıklığı ise anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bulgulara göre depresyon tanısı alan katılımcıların senaryo ve anıyla tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için kullandıkları yaklaşım biçimlerinin sıklığı da anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Kontrol grubu ise, gerek senaryo gerek anıyla tetiklenen üzüntü duygularını azaltmak için en sık “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçimini kullanmaktadır.

Çalışmanın bu aşamasında en dikkat çekici bulgu, OKB tanısı alan katılımcıların üzüntü duygusunu azaltmak için “dikkat açılımı” yaklaşım biçimleri kategorisinde yer alan “dikkati dağıtma” yaklaşım biçimini kullanmalarıdır. Dikkati dağıtma, kişinin dikkatini içsel olarak yönlendirerek duygularını etkileme girişimidir. “Dikkat dağıtma” yaklaşım biçimi sırasında duygusal bilgi, bağımsız nötr bir bilgi ile yer değiştirmektedir (Sheppes ve Gross, 2011). Gross ve Thompson (2007) “dikkat dağıtma” yaklaşım biçiminin

uygun ortam ve uygun derecede kullanıldığında, işlevsel bir duygu düzenleme yaklaşım biçimi olabileceğini, ancak otomatik ve kronik bir şekilde kullanılmasının, psikopatolojiyi devam ettirdiğini savunmaktadırlar. Sheppes, Scheibe, Suri ve Gross (2012) ise, “dikkat dağıtma” duygu düzenleme yaklaşım biçiminin, anında rahatlama sağlaması sebebiyle, kısa süreli amaçlarla ilişkili olduğunu ve bu nedenle de kişinin uzun süreli amaçlarına ulaşmasını engellediğini ileri sürmektedirler. Campbell-Sills ve Barlow (2007), “dikkat dağıtma” yaklaşım biçiminin az miktarda kullanıldığında işlevsel olabileceğini gözlemlemişlerdir.

Benzer şekilde, Lowenstein (2007), Gross’un duygu düzenleme süreç modelinde “dikkat dağıtma”nın öncül odaklı yaklaşım biçimleri (işlevsel yaklaşım biçimleri) “tepki değişimi”nin sonuç odaklı yaklaşım biçimleri (işlevsel olmayan yaklaşım biçimleri) arasında yer aldığını, ancak uygulamada bu iki yaklaşım biçimi arasındaki ayrımın net olmadığını belirtmektedir. Araştırmacı, olumsuz duyguları tetikleyen bir durumla karşılaşıldığında kişinin dikkatini dağıtmaya çalışmasının, “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin altında sınıflandırılması gerektiğini ileri sürmekte ve “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin üzüntü duygusuyla başa çıkmak için işlevsel bir yaklaşım biçimi olmadığından söz etmektedir. Belirtilen görüşler bir araştırma bulgusu tarafından da desteklenmektedir. Joorman ve D’Avanzato (2010), “dikkat dağıtma” yaklaşım biçiminin, duygu tetiklendikten hemen sonra olumsuz duygulanımı azalttığını, ancak izlem çalışmalarında, olumlu etkisinin kaybolduğunu, hatta “tepki değişimi” yaklaşım biçimi gibi olumsuz duygulanımı arttırdığını gözlemlemişlerdir.

“Dikkat dağıtma” yaklaşım biçiminin uzun dönemde işlevsel bir yaklaşım biçimi olmayabileceğine ilişkin kanıtlar, Gross’un süreç modelinin dışında yer alan diğer işlevsel olmayan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerine odaklanan çalışmalardan da gelmektedir. Örneğin, “dikkat dağıtma” yaklaşım biçiminin “yaşantısal kaçınma” kavramı ile pozitif yönde ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Kring ve Sloan, 2010; Salters-Pedneault, Steenkamp ve Litz, 2010). Yaşantısal kaçınma, kişinin belli öznel deneyimleri (beden duyuları, duygular, düşünceler, anılar) ile etkileşimde olmak istememe ve bu olayın sıklığını ve biçimini değiştirmek için çeşitli çabalara girme durumu olarak tanımlanmakta (Hayes, 2004) ve yaşantısal kaçınmanın psikopatolojinin devamında önemli bir rol oynayabileceği belirtilmektedir (Kashdan ve ark., 2006).

Aktarılanlardan yola çıkarak, OKB tanısı alan katılımcıların üzüntü duygusunu azaltmak için en sık kullandıkları “dikkat dağıtma” yaklaşım biçiminin işlevsel bir yaklaşım biçimi olmayabileceği söylenebilir. Bu kişilerin, üzüntü duygusunu azaltmak için işlevsel bir duygu düzenleme yaklaşım biçimi kullanamamaları, ayrıca bu duyguyu azaltmakta sıklıkla başarısız olmaları bu bozukluğun kavramsallaştırmasında ve tedavisinde üzüntü duygusuna odaklanılabileceğini düşündürmektedir.

Depresyon tanısı alan katılımcıların ise senaryo ve anıyla tetiklenen üzüntü duygularını azaltmak için kullandıkları yaklaşım biçimleri anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bu bulgu, depresyonda duygu düzenleme süreçlerinin bozulmasında rolü olduğu vurgulanan duygusal bağlam duyarsızlığından kaynaklanabilir (Rottenberg, Gross ve Gotlib, 2005). Duygusal bağlam duyarsızlığı, depresyonda enerjinin çok kısıtlı bir kaynak olarak görüldüğü, hızlıca tükenebileceği, riskten kaçınmak ve riski en aza indirmek için enerjinin korunması gerektiğini savunan depresyonun evrimsel açıklamasına dayanmaktadır. Evrimsel kurama göre, depresyon, yaşamın sürdürülmesini sağlayacak enerjinin korunması için uzaklaşma ve hareketsizlik ile karakterizedir, depresyonda ister olumlu ister olumsuz olsun duygusal tepkiler de enerji tüketen bir durum olarak kabul edilmektedir, bu durum da duygusal tepkisellikte azalmaya sebep olmaktadır (Nesse, 2000). Bu görüş ile tutarlı olarak, Rottenberg ve ark. (Rottenberg, Kasch, Gross ve Gotlib, 2002; Rottenberg ve Johnson, 2007) depresyon tanısı alan katılımcıların, daha önceden depresyon tanısı alanlar ve kontrol grupları ile karşılaştırıldığında, üzüntü duygusuna yaşantısal, davranışsal ve otonomik tepkilerinin daha az olduğunu gözlemlemişler ve bu durumun da duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin kullanılmasını engelleyebileceğini ileri sürmüşlerdir.

Kontrol grubuna ait bulgular incelendiğinde, üzüntü duygusunu azaltmak için sıklıkla “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçiminin kullanıldığı görülmektedir. Bu bulgu üzüntü duygusunu azaltmakta “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” nin etkili duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinden biri olduğu şeklinde yorumlanabilir. İlgili alan yazında da “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçiminin etkili bir yaklaşım biçimi olduğu belirtilmektedir. Bargh ve Williams (2007), duygunun hem niceliğini hem niteliğini değiştirmede, “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçiminin “tepki değişimi” veya “dikkati dağıtma”

yaklaşım biçiminden daha etkili olduğunu ileri sürmektedirler. Olumsuz duyguları azaltmak için “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçiminin kullanılmasının nöroendokrin ve otonomik tepkileri azalttığı da ileri sürülmektedir (Abelson, Liberzon, Young ve Khan, 2005;Gross, 1998). Rivers, Brackett, Katulak ve Salovey, (2007) ise, üzüntü duygusunu düzenlemekte farklı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinden hangisinin daha etkili olduğunu incelemiştir. Araştırmacılar, katılımcılardan en son yaşadıkları üzüntü duygusunu tetikleyen bir olayı anlatmalarını ve bu olayda kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçiminin ne kadar etkili olduğunu (a) tetiklenen üzüntü duygusunu azaltması (b) ikili ilişkilerde arkadaşlığın devamını koruması (c) iyilik halini devam ettirmesi boyutlarında likert tipi ölçekte değerlendirmelerini istemişlerdir. Bulgular, üzüntü duygusunu azaltmada en etkili duygu düzenleme yaklaşım biçiminin “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” olduğuna işaret etmiştir.

Özetlenecek olursa, analiz sonuçlarına göre üzüntü duygusunu azaltmak için OKB tanısı alan katılımcılar, en sık “dikkat dağıtma” yaklaşım biçimini kullanmakta ve bu duyguyu azaltmakta sıklıkla başarısız olmaktadır. Klinik gözlem ve ilgili alan yazında “dikkat dağıtma” yaklaşım biçiminin işlevsel olmayabileceğinin ileri sürülmesi, OKB’nin kavramsallaştırılması ve tedavisinde üzüntü duygusuna yer verilmesinin faydalı olabileceğini düşündürmüştür. Depresyon grubunda ise hem senaryo hem anı ile tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimleri sıklık bakımından anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bu bulgu, depresyonda üzüntü duygusuna yaşantısal, davranışsal ve otonomik tepkinin azalması olarak kavramsallaştırılan duygusal bağlam duyarsızlığından kaynaklanabilir. Kontrol grubunun gerek senaryo gerek anıyla tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için sıklıkla “durumu farklı bir açıdan yorumlama” yaklaşım biçimini kullanması ve bu bulgunun ilgili alan yazında desteklenmesi, bu yaklaşım biçiminin üzüntü duygusunu azaltmak için işlevsel bir yaklaşım biçimi olabileceğini akla getirmiştir.

5.2.5. Mutluluk Duygusunu Sürdürmek için Kullanılan Duygu Düzenleme Yaklaşım Biçimleri

Bu çalışmada sadece olumsuz duyguların azaltılması değil, aynı zamanda, olumlu duyguların sürdürülmesi konusu da araştırılmıştır. Bu bağlamda OKB tanısı ve depresyon tanısı olan kişilerle, kontrol grubunun mutluluk duygusunu sürdürmek için kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri incelenmiştir. Bulgular, OKB ve depresyon tanısı alanların senaryo ve anılarla tetiklenen mutluluk duygularını sürdürmekte “başarısız” olduklarını ortaya koymaktadır. Kontrol grubunun ise, senaryo ve anıyla tetiklenen mutluluk duygusunu sürdürmek için en sık “duyguların ifade edilmesi ve paylaşılması” yaklaşım biçimini kullandığı görülmektedir.

Sonuç odaklı duygu düzenleme yaklaşım biçimleri arasında yer alan olumlu duygu ifadesi, olumlu duyguların deneyimlenmesini uzatarak kişinin kendini iyi hissetmesini sağlamakta, stres verici durumlara karşı dayanıklılığını arttırmakta ve olumsuz duygusal uyarılmanın ortaya çıkardığı fizyolojik (kardiyovasküler) tepkileri azaltmaktadır (Akt. Amstadter, 2008). Ayrıca bu yaklaşım biçimi, kendini bildirim ölçeklerinde iyimserlik, iç kontrol odağı, kendilik kontrolü davranışları, yaşam tatmini ve benlik saygısı ile ilişkili bulunmaktadır (Akt. Tugade ve Fredrickson, 2004a). Bu açıdan bakıldığında kontrol grubunun mutluluk duygusunu sürdürmek için sıklıkla “duyguların ifade edilmesi ve paylaşılması” yaklaşım biçimini kullanmasının beklendik yönde bir bulgu olduğu söylenebilir.

Bulgulara göre depresyon tanısı alan katılımcılar mutluluk duygusunu sürdürmekte başarısız olmaktadır. Bu bulgu, uzun süreli olumsuz duygulanım ve olumlu duygunun deneyimlenmesinde bozulmayı içeren anhedoni gibi depresyonun temel belirtisi ile örtüşmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2000). Amstadter (2008), olumlu duyguların ifade edilmemesinin, bu duyguların deneyimlenmesini güçleştirdiğini ve süreğen bir şekilde olumsuz duygulanıma yol açtığını ileri sürmektedir. Bu çerçeveden düşünüldüğünde, depresyon tanısı alan katılımcıların olumlu duygularını sürdürmekteki başarısızlıklarında olumlu duyguların ifade edilmemesinin rolü olabilir. Birçok çalışma depresyon hastalarında olumlu duygu ifadesinin azaldığına dikkat çekmektedir. Örneğin, Rottenberg ve Vaughan (2008), klinik görüşme sırasında olumlu duygu ifade eden gülme, göz kırpma, baş hareketleri ve ilgi anlamına gelen beden hareketlerini

değerlendirmişlerdir. Araştırmacılar, depresyon belirtisi olanların kontrollere göre daha az gülümsediklerini, ilgiyi ifade eden yüz ifadelerini daha az kullandıklarını, başlarını daha az salladıklarını ve daha az göz kontağı kurduklarını saptamışlar ve depresyonda olumlu duygu ifadesinin azaldığını ileri sürmüşlerdir. Larsen ve ark., (2013) ergenlik öncesi dönemde olumlu duygu ifadesinin olmamasının depresif belirtilere öncülük ettiğini gözlemlemişlerdir. Cole, Dennis, Martin ve Hall (2008) ise sosyal yönden uygun olduğu halde, olumlu duyguları ifade etmemenin depresyon için bir risk faktörü olduğunu saptamışlardır. Feldman ve ark (2008) ise olumlu duyguların ifade edilmemesinde, olumlu duygunun deneyimlenmesini azaltma çabası olduğunu, bu şekilde depresyon tanısı alan katılımcıların kendi bilişleri ile tutarlı ve yordanabilir dünya görüşlerini sürdürdüklerini ileri sürmektedirler. Eisner ve ark. (2009) ise depresyon ölçeklerindeki yüksek puanların, olumlu duygu ifadesinin davranışsal yönden azalması ile ilişkili olduğunu saptamışlardır

Çalışmanın bu bölümünde dikkat çekici bulgulardan biri, OKB tanısı alan katılımcıların mutluluk duygularını sürdürmekte başarısız olmalarıdır. Anılan bulgu OKB tanısı alan kişilerde de olumlu duygusal işlevsellikte bozulma olabileceğine işaret etmektedir. Halbu ki, olumlu duygusal işlevsellikte bozulma depresyonun son dönemlerdeki kavramsallaştırmalarında merkezi rol oynamakta, depresyon ve olumlu duygular bir boyut üzerinde iki ayrı zıt uçta kavramsallaştırılmaktadır (Joseph, 2006). Ayrıca, olumlu duygulanımda bozulmanın gerek depresyon belirtilerini kaygı belirtilerinden ayırmada, gerekse depresyonu duygu durum bozuklukları arasında sınıflandırmada temel özelliklerden biri olduğu belirtilmektedir (Kring ve Bachorowski, 1999). OKB tanısı alan katılımcıların olumlu duygularını sürdürememelerinde de “olumlu duygu ifadesi” yaklaşım biçiminin kullanılmamasının rolü olabilir. Ancak ilgili alan yazında bu konuda oldukça sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu durum, olumsuz duygulanımın sadece depresyona özgü olarak kavramsallaştırılmasından kaynaklanabilir.

Özetlenecek olursa, analiz sonuçlarına göre OKB ve depresyon tanısı alan katılımcılar mutluluk duygularını sürdüremezken, kontrol grubu mutluluk duygusunu sürdürmek için “duyguların ifadesi ve paylaşılması” yaklaşım biçimini kullanmaktadır. Önceki çalışmalar, duygu ifadesinin birçok olumlu psikolojik ve fizyolojik işlevsellikle ilişkili

olduğunu göstermektedir. Bu ve benzeri bulgular, olumlu duygu ifadesinin, olumlu duyguları sürdürmek için etkili bir duygu düzenleme yaklaşım biçimi olabileceğine işaret etmektedir. Bu bağlamda OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların olumlu duygularını sürdürememelerinde duygu ifadesi yaklaşım biçiminin rolü olabilir. Depresyon tanısı alan katılımcıların olumlu duygularını ifade edemedikleri ilgili alan yazın tarafından desteklenmesine rağmen, OKB tanısı alan katılımcılarla ilgili bu konuda bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bulgular, OKB’de olumlu duygusal işlevselliğe yer verilmeyip, sadece depresyonunda bu kavrama yer verilmesinin geçerli bir görüş olmayabileceğini düşündürmektedir.

5.3. DUYGULARIN DAVRANIŞSAL OLARAK BASKILANMASI İLE İLGİLİ BULGULARIN TARTIŞILMASI

Bu çalışmada duyguların davranışsal olarak baskılanması ya da ifadesi açısından tanı alan gruplarla kontrol grubunun fark gösterip göstermediği de incelenmiştir. Bulgular, OKB ve depresyon tanısı alan katılımcılarla kontrol grubu arasında Berkeley Duygu İfadesi Ölçeğinden (BDİÖ) elde edilen puanlar bakımından anlamlı bir farklılaşma olmadığını göstermektedir. Belirtilen bulgu, duyguları ifade eden davranışların ne derece gösterildiğini (kişinin gülünecek bir durumda gülmesi, bir cenazede ağlaması gibi) değerlendiren BDİÖ’de katılımcıların tepki değişimi yaklaşım biçimlerinden biri olan ifadesel baskılama açısından farklılaşmadıklarına işaret etmektedir. İfadesel baskılama, duygusal yönden uyarılmış durumdayken, duygu ifade edici davranışın bilinçli olarak engellenmesi anlamına gelmektedir (Gross ve Levenson, 1993).

Klinik grup ile kontrol grubu arasında ifadesel baskılama bakımından bir farklılık bulunmaması alan yazın ile tutarlı değildir. Önceki çalışmalardan elde edilen bulgular ifadesel baskılamanın psikopatoloji ile ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Christenfeld ve ark., 2007; Giuliani, McRae ve Gross, 2008; Hofmann, Heering, Sawyer ve Asnaani, 2009; Tull, Jakupcak ve Roemer, 2010). Klinik ve klinik olmayan ergen ve yetişkinlerle yapılan enlemesine kesitsel çalışmalarda alışkanlık halinde kullanılan ifadesel baskılamanın depresyon ve kaygı belirtileriyle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Betts ve ark., 2009; Campbell-Sills ve ark., 2006a; Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2007; Joorman ve Gotlib, 2010).

Beklendik yönde olmayan bu bulgunun olası bir nedeni kültür olabilir. Rus psikolog Vigotsky (1978), çevrenin hepimiz üzerinde neyi, nasıl düşüneceğimizi, nasıl tepki vereceğimizi içselleştirmemize yol açarak önemli derecede şekillendirici etkisi olduğunu ileri sürmektedir. Benzer şekilde, Haga, Kraft ve Corby (2013) ise kişinin alışkanlık halinde kullandığı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini etkileyen en önemli faktörlerden birinin kültür olduğunu belirtmektedirler.

Bireyselci ve toplulukçu temelli kültürlerde normlar ve değerler farklılaşmaktadır. Butler, Lee ve Gross (2007) batı kökenli kültürlerde bağımsızlık, kendini geliştirme ve kendilik ifadesi gibi değerler bulunduğu için, duyguların açık ifadesinin teşvik edildiğini; ancak Asya kökenli kültürlerde kişilerarası ilişkiler, grup harmonisi, normlara uyma ve geri plana çekilme gibi değerler vurgulandığı için toplum içinde duyguların baskılanması gibi amaçların kabul gördüğünü belirtmektedirler. Trommsdorff ve Rothbaum, (2008) doğu kültürlerinde ifadesel davranışın engellenmesinin işlevsel ve olgun bir davranış olarak kabul edildiğini, bu nedenle Asya kökenli kültürlerde, Avrupa kökenli kültürler göre ifadesel baskılamanın daha sık kullanıldığından ve daha az olumsuz duygu ile ilişkili olduğundan söz etmektedirler. Benzer şekilde Tsai ve Lau (2013) kişilerarası ilişkilere önem veren kültürlerde ifadesel bireylerin sosyal yönden olgunlaşmamış ve duygularıyla baş çıkamayan kişiler olarak görüldüğünü, bu nedenle de çocukların duygularını ifade etmemeleri yönünde cesaretlendirildiğini ileri sürmektedirler. İfadesel baskılama ile ilgili bulguların çoğunun bireyselci bir kültür olan Amerikan örneğinde yapılması, toplulukçu temelli kültürel yapısı olan ülkemizdeki örneklemden elde edilen bulgularla örtüşmemesine neden olmuş olabilir (Akt. Salters-Pedneault, Steenkamp ve Litz, 2010).

Özetlenecek olursa, analiz sonuçlarına göre BDIÖ’nde gruplar arasında ifadesel baskılama bakımından bir farklılık bulunmamaktadır. Bu bulgu ifadesel baskılamanın kaygı ve depresyon belirtileriyle yakından ilişkisi olduğunu ileri süren önceki araştırmaları desteklememektedir. Beklendik yönde olmayan bu bulgunun olası bir nedeni, araştırmaların farklı kültürel temelleri olan örneklemlerde yürütülmesi olabilir.

5.4. SOSYAL İŞLEVSELLİĞİ YÜKSEK KATILIMCILARIN TİKSİNTİ, ÖFKE, UTANMA VE ÜZÜNTÜ DUYGULARINI AZALTMAK İÇİN KULLANDIKLARI DUYGU DÜZENLEME YAKLAŞIM BİÇİMLERİ İLE İLGİLİ BULGULARIN TARTIŞILMASI

Duygu düzenleme sosyal işlevsellikle de ilintili olabileceğinden, bu çalışma kapsamında, OKB tanısı alan, depresyon tanısı alan ve hiçbir psikiyatrik rahatsızlığı olmayan kişiler arasında sosyal yönden işlevselliği yüksek olanlar sıklıkla hangi duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini kullanmaktadırlar sorusuna cevap aranmıştır. Bulgulara göre başkalarına karşı kendini sıcakkanlı, sevgi gösteren ve insancıl olarak gören katılımcılar senaryo ve anıyla tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için sıklıkla “problem çözme-başkalarından yardım isteme” ve “kaçınma” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadırlar. Senaryo ile tetiklenen öfke duygularını azaltmak için ise sıklıkla “problem çözme-başkalarından yardım isteme”, “kaçınma” ve “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerini, anıyla tetiklenen öfke duygularını azaltmak için ise en sık “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullanmaktadırlar. Bu katılımcılar senaryo ve anıyla tetiklenen utanma duygularını azaltmak için en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini kullanmaktadırlar. Ayrıca bu kişilerin senaryo ile tetiklenen üzüntü duygularını azaltmak için kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri anlamlı olarak farklılaşmazken, anı ile tetiklenen üzüntü duygularını azaltmak için “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” ve “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadırlar.

Başkaları tarafından kendini sevilen, önemsenen, ilgilenilen bir kişi olarak gören katılımcılar ise senaryo ile tetiklenen tiksinti duygularını azaltmak için en sık “problem çözme-başkalarından yardım isteme” “kaçınma” ve “durumu yeniden değerlendirme” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadırlar. Anı ile tetiklenen tiksinti duygusunu azaltmak için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimleri ise sıklık bakımından anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bu kişiler, senaryo ile tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için sıklıkla “problem çözme-başkalarından yardım isteme” , “tepki değişimi” ve “kaçınma” yaklaşım biçimlerini, anıyla tetiklenen öfke duygusunu azaltmak için en sık “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullanmaktadırlar. Ayrıca, katılımcılar senaryo ve anıyla tetiklenen utanma duygularını azaltmak için “problem çözme-başkalarından

yardım isteme” yaklaşım biçimini kullanmaktadırlar. Bu katılımcıların senaryo ile tetiklenen üzüntü duygularını azaltmak için kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimleri sıklık bakımından anlamlı olarak farklılaşmazken, bu katılımcılar anılar ile tetiklenen üzüntü duygusunu azaltmak için en sık “durumu farklı bir açıdan değerlendirme”, “tepki değişimi” ve “kaçınma” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadırlar.

Bulgular genel olarak değerlendirilecek olursa, başkalarından yakınlık gördüğünü algılayan ve başkalarına yakınlık gösteren katılımcıların olumsuz duygularını azaltmak için sıklıkla “kaçınma”, “problem çözme-başkalarından yardım isteme”, “durumu farklı bir açıdan değerlendirme”, “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerini kullandıklarına işaret etmektedir. Bu bulgu, öncül ve sonuç odaklı olmak üzere farklı kategorilerde yer alan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin sosyal işlevsellik üzerinde aynı yönde etkileri olduğu şeklinde yorumlanabilir. Ancak bu bulgu, “durumu farklı bir açıdan yorumlama” ve “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerinin sosyal işlevsellik üzerinde farklı etkileri olduğunu ileri süren alan yazın ile örtüşmemektedir (English ve ark., 2012; Srivastava ve ark., 2009).

“Tepki değişimi”, yaklaşım biçimi sosyal problemler için bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir. “Tepki değişimi” yaklaşım biçimlerinden biri olan baskılama sırasında kişinin kendisi ile daha çok ilgilenmesinin, duyguların doğal ifadesini engellediğinden, ilişkide bulunan kişinin kendini hedef kişiye yakın hissetmemesine, dolayısıyla karşılıklı olarak yakın sosyal ilişkilerin kurulamamasına sebep olduğu ileri sürülmektedir. Diğer taraftan “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçimi yoluyla kişinin olumlu duygularını daha fazla deneyimlediği ve ifade ettiği, bu durumun da yakın ilişkilerin kurulmasını kolaylaştırdığı belirtilmektedir (Butler ve Gross, 2004; Christenfeld ve ark., 2007; English ve ark., 2012).

Diğer taraftan bu çalışmada, sosyal işlevselliği yüksek olanların, öfke duygusunu azaltmak için sıklıkla “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullanmaları, Trommsdorff ve Rothbaum (2008)’ın öfke duygusunun baskılanmasının, sosyal işlevsellikle ilişkili olduğu, kişiler arasında işbirlikçi etkileşimleri teşvik ettiği görüşünü kısmen desteklemektedir. Araştırmacılar, baskılamayı daha sık kullanan çocukların akranları tarafından daha fazla kabul edildiklerini ve psiko-sosyal uyum ölçümlerinden daha fazla puan aldıklarını gözlemlemişlerdir. Ayrıca, Cheung ve Park (2010), toplulukçu

kültürlerde öfke duygusuyla başa çıkmak için baskılama yaklaşım biçiminin kullanılmasına sıklıkla rastlanıldığını gözlemlemiştir. Öfke ve gurur gibi ego odaklı olası yıkıcı duyguların baskılanmasının kişilerarası harmoninin devam etmesini sağladığı ileri sürülmektedir (Akt. Trommsdorff ve Rothbaum, 2008; Tsai ve Lau, 2013).

Sosyal işlevselliği yüksek katılımcıların öfke duygusunu azaltmak için sıklıkla kullandıkları bir diğer yaklaşım biçimi ise “problem çözme başkalarından yardım isteme”dir. Bu bulgu ilgili alan yazı ile tutarlıdır. Rivers, Brackett, Katulak ve Salovey (2007), öfke duygusunu azaltmak için “problem çözme” yaklaşım biçiminin kullanılmasının kişiler arası çatışmaların çözümünü kolaylaştırdığından sosyal işlevsellik ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gözlemlemiştir.

Çalışmanın bu aşamasında elde edilen bulgular, kontrol grubunun tiksinti, utanma ve üzüntü duygularını azaltmak için kullandığı duygu düzenleme yaklaşım biçimleriyle örtüşmektedir. Farklı değerlendirmelerle elde edilen bu bulgular, tiksinti ve utanma duygularını azaltmak için “problem çözme başkalarından yardım isteme”, üzüntü duygusunu azaltmak için “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçimlerinin belirtilen olumsuz duyguları azaltmak için işlevsel olabileceğini düşündürmektedir.

Özetlenecek olursa, analiz sonuçlarına göre, sosyal işlevselliği yüksek katılımcılar tiksinti duygularını azaltmak için sıklıkla “kaçınma” ve “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimlerini, öfke duygusunu azaltmak için “tepki değişimi”, “kaçınma” ve “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimlerini, utanma duygusunu azaltmak için “problem çözme-başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini, üzüntü duygusunu azaltmak için “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” ve “tepki değişimi” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadırlar.

5.5.GENEL DEĞERLENDİRME

OKB tanısı alan katılımcılar, tiksinti duygusunu azaltmak için en sık “problem çözme başkalarından yardım isteme”; öfke duygusunu azaltmak için en sık “tepki değişimi” ve “kaçınma” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadırlar. Bu kişiler, utanma duygusunu azaltmak için en sık “problem çözme başkalarından yardım isteme”, “kaçınma” ve

“tepki değişimi” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadırlar ve utanma duygusunu azaltmakta senaryolarda ise başarısız olmaktadır. Ayrıca, bu katılımcılar üzüntü duygusunu azaltmak için en sık “dikkati dağıtma” yaklaşım biçimini kullanmakta ve bu duyguyu azaltmakta sıklıkla başarısız olmaktadır.

Depresyon tanısı alan katılımcılar ise tiksinti duygusunu azaltmak için en sık “problem çözme başkalarından yardım isteme”, “kaçınma” ve “tepki değişimi”; öfke duygusunu azaltmak için en sık “tepki değişimi” ve “kaçınma” yaklaşım biçimlerini kullanmaktadırlar. Bu kişiler, utanma duygusunu azaltmak için en sık “problem çözme başkalarından yardım isteme”, “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullanmakta, ayrıca gerçek yaşam durumlarında bu duyguyla başa çıkmakta sıklıkla başarısız olmaktadır.

Kontrol grubu, tiksinti duygusunu azaltmak için en sık “problem çözme başkalarından yardım isteme” ve “kaçınma” yaklaşım biçimlerini, utanma duygusunu azaltmak için en sık “problem çözme başkalarından yardım isteme” yaklaşım biçimini, üzüntü duygusunu azaltmak için en sık “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçimini kullanmaktadır.

Bulgularda ilk dikkat çeken nokta OKB, depresyon tanısı alan ve kontrol grubundaki katılımcıların olumsuz duygularını azaltmak için kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin duygulara göre farklılaşmasıdır. Bu bulgu, Rivers, Brackett, Katulak ve Salovey (2007)’in yetişkinlerle yürüttükleri çalışmalarında üzüntü ve öfke duygularının, Diener ve Mangelsdorf (1999) ’ın çocuklarla yürüttükleri çalışmalarında ise engellenme ve korku duygularının farklı şekillerde düzenlendiğini gösteren bulgularla tutarlıdır. Belirtilen bulgu, duyguları düzenlemek için kullanılan tek bir tip duygu düzenleme yaklaşım biçimi olmadığı, sıklıkla kullanılan yaklaşım biçimlerinin duygunun tipi ile ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Bu bağlamda, duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini çalışırken, olumsuz duyguları genel bir kategori olarak ele almanın psikopatolojilerde duygu düzenlemenin rolüne oldukça sınırlı düzeyde bilgi sağlayacağı söylenebilir.

Gross’un süreç modelinde öncül odaklı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin işlevsel, sonuç odaklı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin işlevsel olmadığı ileri sürülmektedir (Aldao, Hoeksema ve Schweizer, 2010; Champbell-Sills ve Barlow,

2007). Ancak bu çalışmadan elde edilen bulgular, “kaçınma”, “problem çözme başkalarından yardım isteme” ve “dikkati dağıtma” gibi öncül odaklı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin de işlevsel olmayan bir şekilde kullanılabilmesine işaret etmektedir. Bu bağlamda, bir yaklaşım biçiminin işlevsel olup olmadığının değerlendirilmesinde hangi duygu düzenleme yaklaşım biçimi kategorisinde yer aldığı önemli bir ölçüt olmadığı söylenebilir.

İşlevsel olmayan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin öznel olarak “kontrol edilemeyen” olarak algılanan duyguların deneyimlenmesinde etkili olduğu, bir bozukluk için daha az merkezi olan duygularda işlevsel olmayan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerine rastlanmadığı belirtilmektedir (Svaldi, Dorn, Matthies ve Philipsen, 2012) Buradan hareketle, OKB tanısı alan katılımcılar için tiksinti, öfke, utanma ve üzüntü; depresyon tanısı alan katılımcılar için ise öfke ve utanma duygularının merkezi bir önemi olduğu düşünülebilir.

Diğer taraftan işlevsel olmayan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin hoş olmayan içsel deneyimlerden kaçmak ya da uzaklaşmak istenildiği için kullanıldığı ileri sürülmektedir (Salters-Pedneault, Steenkamp ve Litz, 2010). Benzer bir görüş Amstadter (2008), tarafından da kabul edilmektedir. Araştırmacı kontrollerle karşılaştırıldığında, duygulanım bozukluğu tanısı alan katılımcıların tetiklenen olumsuz duygularını daha az kabul ettiklerini ve bu duygularından kurtulmak için işlevsel olmayan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini daha sık kullandıklarını gözlemlemiştir. Buradan hareketle OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların kendileri için merkezi önemde olan duygularına yönelik hisleri, düşünceleri ve fiziksel duyuları deneyimlemek istemeyebilecekleri de söylenebilir. Ayrıca, Philippot, Neumann ve Vrielynck (2008), olumsuz duygular tetiklendiklerinde duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin işlevsel olmayan bir şekilde kullanılmasının duyguların etkili bir şekilde işlenmesini (processing) engellediğini ileri sürmektedirler. Halbuki, çağdaş duygu kuramları duyguların, bilgi verici bir işlevi olduğunu, kişiyi davranışsal, motor ve fizyolojik tepkilere hazırladığını, bireyi ihtiyaçlarından, amaçlarından ve ilgilerinden haberdar ettiğini, karar vermeyi kolaylaştırdığını, önemli olaylar için belleği arttırdığını ileri sürmekte ve davranışı organize edip, başlattığını belirtmektedirler. Bu açıdan

bakıldığında ise, OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların özellikle öfke ve utanma duygularının sağladığı işlevlerden faydalanamadıkları da düşünülebilir.

Dikkat çeken ikinci bulgu, kontrol grubunun senaryo ve anıyla tetiklenen olumsuz duygularını azaltmak için kullandığı duygu düzenleme yaklaşım biçimleri tutarlıyken, OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların senaryo ve anıyla tetiklenen olumsuz duygularını azaltmak için kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin tutarlı olmamasıdır. Bu bulgu OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların hipotetik durumlarda farklı, gerçek yaşam durumlarında farklı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini, kontrol grubunun ise her iki durumda da aynı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini kullandıkları şeklinde yorumlanabilir.

Özetlenecek olursa, bulgularda ilk dikkat çeken OKB, depresyon ve kontrol grubunda bulunan katılımcıların sıklıkla kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin duygulara göre değişmesidir. Ayrıca bu çalışmadan elde edilen bulgular, bir yaklaşım biçiminin işlevsel olup olmadığının değerlendirilmesinde, sadece öncül ya da sonuç odaklı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin hangisinde yer aldığına bakılarak karar verilmesinin oldukça sınırlı bir bakış açısı olabileceğine işaret etmektedir.

İşlevsel olmayan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin bir kişi için daha önemli olan duygularda kullanıldığı belirtilmektedir. Bir kişinin işlevsel olmayan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini kullanmasında, kişinin kendi için merkezi önemi olan duygularına yönelik hisleri, düşünceleri ve fiziksel duyumları deneyimlemek istememesi sorumlu olabilir. Bulgularda dikkat çeken bir başka nokta ise OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların senaryo ve anılarda kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin farklılaşmasıdır. Bu durum OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların hipotetik durumlarda farklı, gerçek yaşam durumlarında farklı duygu düzenleme yaklaşım biçimleri kullandıkları anlamına gelebilir.

5.6. KLİNİK DOĞURGULAR

Bu çalışma, OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların olumsuz duygularını azaltmak, olumlu duygularını devam ettirmek için etkili yaklaşım biçimlerine sınırlı ulaşmalarının olduğunu göstermektedir. OKB ve depresyon tanısı alan katılımcılar olumsuz duyguları azaltmak için en sık “tepki değişimi” yaklaşım biçimini kullanmaktadırlar. Bu durum,

OKB ve depresyonun tedavilerinde “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin tersi olarak kavramsallaştırılan kabullenme ve farkındalık yaklaşım biçimlerine yer verilmesinin önemine işaret etmektedir. Ayrıca, “dikkat dağıtma” yaklaşım biçiminin işlevsel olmayan bir şekilde kullanıldığı durumlarda da kabullenme ve farkındalık yaklaşım biçimlerinden fayda sağlanılabileceği belirtilmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Kabullenme ve farkındalık olarak adlandırılan duygu düzenleme yaklaşım biçimleri Kabul ve Farkındalık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy; Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999)’nde yer almakta ve bu tedavide psikopatoloji kısmen acı verici duygusal deneyimlerden kaçınma çabaları olarak kavramsallaştırılmaktadır. Svaldi ve ark. (2012) kabul ve farkındalık temelli yaklaşım biçimlerin duyguları kontrol ederken, ego kaynaklarını tüketmediğini bu şekilde hastaların duygulardan sağlıklı bir bilişsel uzaklaşma sağladıklarını ve duyguların ortaya çıkardığı bütün bilgilerden faydalanabildiklerini ileri sürmektedirler.

Aktarılanlardan hareketle, OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların olumsuz duygusal durumlarda “tepki değişimi” yaklaşım biçimi kullanıp kullanmadıklarına ilişkin farkındalıklarını arttırmak ve bu yaklaşım biçimini kullanmak yerine duygusal deneyimlerini araştırmaya teşvik etmek, ayrıca, tedavinin psikoğitim bileşeninde, “tepki değişimi” yaklaşım biçiminin olumsuz etkileri hakkında bilgi vermek işlevsel bir terapötik teknik olabilir.

OKB ve depresyon belirtileri olanlara, duygu düzenleme yaklaşım biçimi repertuarını genişletmek ve alternatif yaklaşım biçimler kullanmalarına yardımcı olmak için, işlevsel olan duygu düzenleme yaklaşım biçimleri öğretilir. Bu bağlamda OKB ve depresyon belirtileri olanlarda duygu düzenleme becerisi eğitimine bu çalışmada kendileri tarafından hiç kullanılmadığı saptanan “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçimi dahil edilebilir. Özellikle depresyon ve kaygı belirtilerinin Bilişsel-Davranışçı tedavisinde, düşüncelerin anlamını değiştirerek, deneyimlenen duyguyu değiştirmeyi hedefleyen bilişsel yeniden değerlendirme becerilerinin kazandırılmasına ağırlık verilebilir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgular, OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların tedavisinde özgün duygulara da dikkat edilmesine işaret etmektedir. Özellikle

depresyon belirtilerinin tedavisinde utanma ve öfke duygularını, OKB belirtilerinin tedavisinde tiksinti, öfke, utanma ve üzüntü duygularını hedef alan süreçlerin olması, bu rahatsızlıkların tedavi sürecine katkı sağlayabilir.

Son olarak, bu çalışmada dikkat çeken bulgulardan biri, OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların olumlu duygularını sürdürmekte sıklıkla başarısız olmalarıdır. Kontrol grubunun olumlu duygularını sürdürmek için “olumlu duyguların ifade edilmesi ve paylaşılması yaklaşım biçimini” kullanmaları, bu yaklaşım biçiminin OKB ve depresyon tanısı alan kişilere öğretilmesinin, bu kişilerin olumlu duygularını sürdürmelerini kolaylaştırabileceğini düşündürmektedir.

5.7. ARAŞTIRMANIN GÜÇLÜ YANLARI

Bu çalışmanın güçlü yanlarından ilki, değerlendirilen duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin çeşitliliği ve değerlendirilme biçimidir. Bu çalışmada Gross’un süreç modelinde yer alan bütün duygu düzenleme yaklaşım biçimleri değerlendirilmiştir. Gross’un modelinde bireylerin içinde buldukları durumlarla başa çıkmaları için birden fazla duygu düzenleme yaklaşım biçimi kullandıkları ileri sürülmesine rağmen, çok az çalışmada Gross’un bu varsayımı incelenmiştir (Aldao, 2013). Bu durumun oldukça problemli olduğu, duygu düzenleme gibi oldukça karmaşık bir süreç sırasında kişinin repertuarından hangi duygu düzenleme süreçlerini seçtiğinin ve uyguladığının yeterli bir şekilde değerlendirilemediği ileri sürülmektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2013).

Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon tanısı alan katılımcıların kullandıkları duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini inceleyen çalışmalarda sadece “tepki değişimi” ve “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçimleri ele alınmaktadır. Belirtilen çalışmaların bir kısmında katılımcılardan duygularını düzenlemek için ya “baskılama” ya “durumu farklı bir açıdan yorumlama ” yaklaşım biçimine yönelik iki yönergeden birini uygulamaları istenmekte (Gross ve Levenson, 1993; McRae ve ark., 2010; Ochsner, Bunge, Gross ve Gabrieli, 2002), diğer kısmında ise duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini incelemek için kendini bildirim ölçekleri kullanılmaktadır (Joorman ve Gotlib, 2010). Belirtilen her iki yöntem açık duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini değerlendirmektedir. Bu çalışmada ise açık duygu düzenleme yaklaşım

biçimlerinin yerine, kişinin alışkanlık halinde kendiliğinden kullandığı duygu düzenleme yaklaşım biçimleri değerlendirilmiştir. Alışkanlık halinde uygulanan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinde bilinçdışı ya da gizil süreçlerin çok önemli bir kısmı oluşturduğu (Hopp, Allison ve Mauss, 2011) özellikle duygu düzenleme zorluklarının kökeninde daha tutarlı ve güvenilir olan örtük bir formun olduğu ileri sürülmektedir (Bargh ve Williams, 2007). Sonuç olarak, duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin örtük bir şekilde değerlendirilmiş olması bu çalışmanın güçlü bir yanı olarak düşünülebilir.

Çalışmanın ikinci güçlü yanı, bu çalışmada, ayrı ayrı birden fazla duygunun nasıl düzenlendiğinin değerlendirilmiş olmasıdır. Duygu düzenleme araştırmaları, özgün ya da ayrı duyguların düzenlenmesine odaklanmak yerine genel olarak olumsuz duyguların düzenlenmesine odaklanmıştır (örn.Gross, 1998). Spesifik duyguların, kişinin çevresiyle ilişkisi hakkında değerli ve özgün bilgiler içerdiği ve çevresel değişikliklere işlevsel bir şekilde tepki verilmesini sağladığı ve farklı duygu düzenleme yaklaşım biçimleriyle düzenlendiği ileri sürülmektedir (Rivers ve ark., 2007). Nitekim bu çalışmanın bulguları olumsuz duygular bir arada ve ayrı ayrı değerlendirildiğinde sıklıkla kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin değiştiğini göstermektedir. Bu bağlamda, belli duyguların nasıl düzenlendiği incelenerek, her bir duygunun bağımsız olarak psikopatolojiye katkısı da değerlendirilmiştir. Ayrıca bu çalışmada, sadece olumsuz duygular değil, olumlu bir duygu olan mutluluk için de duygu düzenleme yaklaşım biçimleri incelenmiştir.

Çalışmanın bir diğer güçlü yanı olarak, klinik örneklemin kullanılmış olması düşünülebilir. Werner ve Gross (2010), duygu ve duygu düzenleme kavramlarının karmaşıklığı ve çalışılmasının zorluğunun klinik örneklerde çalışmaların sınırlı kalmasına yol açtığını, bu durumun da duygu düzenleme ile psikopatoloji arasındaki ilişkilerin anlaşılmasını güçleştirdiğini, psikopatolojiyi daha iyi anlamak için bu konudaki bilgilere ihtiyaç olduğunu belirtmektedirler.

Son olarak bu çalışmanın bir diğer güçlü yanı olarak, hedeflenen duygular için kullanılan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin senaryolar ve anılar olmak üzere iki farklı duygu tetikleme yöntemiyle incelenmesi düşünülebilir.

5.8. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın ilk sınırlılıklarından biri, katılımcıların cinsiyet oranlarının eşit bir şekilde dağılmaması, kadın katılımcıların erkek katılımcılardan fazla olmasıdır. Kadınlar ve erkekler arasında duygu düzenleme yaklaşım biçimleri bakımından farklılık olduğu, cinsiyetin duyguların nasıl düzenlendiğini ve düzenlenme derecesini etkilediği ileri sürülmektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2011; Meyer ve ark., 2012). Ayrıca, kadınların erkeklere göre duygu ile ilişkili konularda becerilerinin daha iyi olduğu, olumsuz duygularını azaltmakta erkeklerden daha başarılı buldukları belirtilmektedir (Rivers, Brackett, Katulak ve Salovey, 2007).

Araştırmanın sınırlılıklarından bir diğeri, yaş aralığının geniş olmasıdır. Çalışmaya 18-45 yaş arasındaki katılımcılar dahil edilmiştir. Ancak Haga, Kraft ve Corby (2013), 25 yaş altındaki kişilerin, 25 yaş üstündeki kişilere göre, daha fazla “baskılama” yaklaşım biçimini kullandıklarını ileri sürmektedirler. Gross ve Thompson (2007), “durumu farklı bir açıdan değerlendirme” yaklaşım biçiminde yaşa göre bir farklılık bulunamazken, “baskılama” yaklaşım biçiminde yaşa bağlı farklılığın, bağlamsal faktörlerde değişiklik olmasından-özellikle erken yetişkinlikte, geç yetişkinliğe göre daha fazla baskılamanın gerekli olduğu ortamın (örneğin, iş ortamı) varlığından-kaynaklandığını belirtmektedirler.

Araştırmanın başka bir sınırlılığı, katılımcıların olumsuz duygularını azaltmak, olumlu duygularını arttırmak için kullandıkları yaklaşım biçimleri, içinde bulunulan ortam dikkate alınmadan değerlendirilmiştir. Gross ve Thompson (2007), bir duygu düzenleme yaklaşım biçiminin işlevsel olup olmadığını değerlendirmek için sosyal ortamı dikkate almak gerektiğini, herhangi bir duygu düzenleme yaklaşım biçiminin savunma mekanizmalarında olduğu gibi önceden iyi ya da kötü diye adlandırmanın doğru olmadığını belirtmektedirler.

Bir diğer sınırlılık, duyguların laboratuvar ortamında değerlendirilmesi ile ilgilidir. Gerçek yaşam duygularının, laboratuvar ortamında tetiklenen duygulardan farklı özelliklere sahip olduğu, kişilerin, duygusal deneyimlerinin ve duygusal olaylarla ilgili anılarının çok iyi olmadığı, bazı duyguları (örneğin kızgınlık) ve bu duygularla ilgili süreçleri

diğerlerinden daha zor hatırlayabildikleri belirtilmektedir (Niedental, Krauth-Gruber, ve Ric, 2006).

Yukarıda aktarılanlara ek olarak, katılımcılara olumsuz duygularını azaltmak için hangi yaklaşım biçimlerini kullandıkları sorulmuştur. Ancak, katılımcılar tarafından uygulanan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin duyguların farklı bileşenlerinin (yaşantısal, davranışsal ve fizyolojik) şiddet ve süresinde ne kadar değişiklik ortaya çıkardığı, diğer bir deyişle katılımcılar tarafından kullanılan yaklaşım biçimlerinin ne dereceye kadar duygularda azalma sağladığı değerlendirilememiştir. Laboratuvar ortamında farklı duyguların tetiklenip, duyguların azalmasının fizyolojik ve bilişsel işaretlerle izlenmesi daha doğru bir yaklaşım olacaktır.

Son olarak, bu çalışma, enlemesine-kesitsel bir çalışmadır. Bu nedenle OKB, depresyon ile duygu düzenleme arasında nedensel bir çıkarsama yapılamamaktadır. OKB ve depresyonun kullanılan duygu düzenleme eğilimlerini değiştirebileceği ya da belli duygu düzenleme yaklaşım biçimlerini kullanmanın OKB ve depresyona yol açabileceği unutulmamalıdır (Larsen ve ark., 2013). Ancak bu çalışmada bu ilişkinin yönü açık değildir. Bu çalışmanın bulgularına göre, işlevsel olmayan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin OKB ve depresyona yol açıp açmadığını söyleyemeyiz ama, işlevsel olmayan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin sıklıkla kullanılmasının OKB ve depresyonun kavramsallaştırılmasının bir kısmında var olduğunu belirtebiliriz.

5.9.SONUÇ ve ÖNERİLER

Duyguların insan organizması için işlevsel bir değeri bulunmaktadır. Duygular bize dünya ve bizim bu dünyadaki yerimiz hakkında bilgi vermektedirler. Duygusal durumların başarılı bir şekilde düzenlenmesi sosyal uyum ve genel iyilik hali için önemlidir. Önemli yaşam amaçlarına ulaşmak, çok geniş bir ranjda bulunan duygusal durumlarla başa çıkılmasını ve bu duygusal durumlara katlanılmasını gerektirmektedir. Duyguların yaşamımızda önemli işlevleri bulunmasına rağmen, duygular bağlama ve ortama uygun olmadığına, aşırı olduğunda, oynaklık gösterdiğinde, esnek olmayan, katı bir şekilde kullanıldığında zarar verici bir biçim almaktadırlar. Duyguların insan yaşamında, kişinin psikolojik işlevselliği ve yeterliği üzerinde bu kadar önemli bir rolünün olması, duyguları psikopatolojinin kavramsallaştırmasında merkezi bir konuma

koymaktadır. Duyguların anlaşılması ise duygu düzenleme kavramının ne olduğunun anlaşılmasını gerekli kılmaktadır.

Duygu düzenleme kavramının derinliği ve zenginliği klinik psikologların ilgisini çekmesine rağmen, bu kavramın anlamının ne olduğu konusunda karmaşa ve tartışma bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar, duyguları düzenlemeyi olumlu ve nötr duyguların ifadesi olarak, duyguları düzenleyememeyi ise bir veya daha fazla olumsuz duygunun yüksek düzeylerde göstergesi olarak kavramsallaştırmaktadırlar. Bazı araştırmacılar ise duyguların değerliğini (olumlu veya olumsuz) duygu düzenlemenin kalitesi ile eş değer tutmakta, bütün olumsuz duyguları-ki duygu kuramlarında bütün duyguların işlevsel bir değeri olduğu ileri sürülmesine rağmen-problemlili olarak görmektedirler (Cole ve ark., 2008). Duygu düzenlemeye yönelik bütün bu farklı kavramsallaştırmalar, bizim psikopatolojide duygu düzenlemenin rolünü anlamamıza katkıda bulunmaktadır. Ancak bu kavram karışıklığı duygu düzenlemenin hangi kısımlarının farklı psikopatolojiler için merkezi olduğunu anlamamızı zorlaştırmaktadır (Bloch, Moran ve Kring, 2010). Ayrıca duygu düzenlemeye yönelik kavram karışıklığı gerek duygu düzenleme kavramının gerekse duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin-özellikle “tepki değişimi” yaklaşım biçimi- işe vuruk tanımlarının olmamasına yol açmakta, bu durum da mevcut çalışmaların karşılaştırılmasını ve bulguların yorumlanmasını güçleştirmektedir.

Bu çalışma Gross (1998)’un ileri sürdüğü duygu ve duygu düzenleme modeli üzerine temellendirilmiştir. Ancak çalışmadan elde edilen bulguların karşılaştırılması aşamasında duygu düzenleme ile ilgili başka kavramlardan (düşünce baskılama ve yaşantısal kaçınma gibi) faydalanılmıştır. Bloch, Moran ve Kring (2010) duygu düzenleme modelinin Gross’un modeli etrafında farklı duygu düzenleme kavramlarının eklenmesiyle genişletilmesinin daha kapsamlı, daha net bir duygu düzenleme tanımına ulaşılması için yararlı olacağını belirtmektedirler. Tek bir duygu düzenleme tanımına ulaşılması, temel ve uygulamalı alanda yapılan araştırmalarda fikirlerin hem paylaşılmasını hem iletilmesini kolaylaştıracaktır.

Her yeni ve önemli bilim konularında olduğu gibi, duygu düzenleme kavramı cevaplardan çok, sorularla doludur. Duygu düzenlemenin, duygunun ortaya çıkma süreci ile iç içe olması nedeniyle bazı araştırmacılar duygu düzenlemeyi, duygunun bir uzantısı ya da bir parçası olarak kavramsallaştırmaktadırlar. Bu durum duygu ve duygu

düzenlemeyi birbirinden ayırmayı zorlaştırmaktadır. Ancak buna rağmen duygu ve duygu düzenlemeyi iki faktörlü bir süreç olarak ele almanın, duygu düzenlemenin temel süreçlerini anlamak açısından yararlı olduğu ileri sürülmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Nitekim bu çalışmada da duygular farklı yöntemlerle tetiklenerek, duyguları azaltmak için uygulanan bilişsel ve davranışsal yaklaşım biçimleri duygu düzenleme yaklaşım biçimleri olarak kavramsallaştırmıştır. Bu şekilde duygu ve duygu düzenleme iki faktörlü bir süreç olarak ele alınmıştır.

Bu çalışmada, kontrol grubunun olumsuz duygularını azaltmak için kullandığı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin, bazı duygularda klinik örneklemin kullandıklarından farklı oldukları görülmektedir. Kontrol grubunun olumsuz duygularını azaltmak için kullandığı yaklaşım biçimlerinin daha işlevsel duygu düzenleme yaklaşım biçimleri olduğu düşünülebilir. İzleyen dönemdeki araştırmalarda, belli olumsuz duyguları azaltmakta daha etkili ve işlevsel olan duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin kapsamlı şekilde araştırılması, farklı duygularla başa çıkmak için farklı duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin öğretilmesini içeren klinik müdahalelerin geliştirilmesine yol açabilir.

OKB ve depresyon tanısı alan katılımcıların en sık kullandıkları yaklaşım biçimleri duygular ve duygu tetikleme yöntemlerine göre değiştiğinden, ileriki çalışmalarda, farklı duygu tetikleme yöntemleriyle farklı duyguların (endişe, korku gibi.) ortaya çıkarılması OKB ve depresyonun etiyolojisinde duygu düzenleme yaklaşım biçimlerinin rolünün anlaşılmasına daha fazla ışık tutacaktır.

Sonuç olarak OKB ve depresyonda duygu düzenlemenin doğasını anlamada bir başlangıç adımı olarak düşünülecek bu araştırmanın ilerideki çalışmalarla geliştirilerek kuram ve uygulama alanına katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Abelson, J.L., Liberzon, I., Young, E. A., & Khan, S. (2005). Cognitive modulation of the endocrine stress response to a pharmacological challenge in normal and panic disorder subjects. *Archives of General Psychiatry*, 62, 668-675.
- Abramowitz, A., & Berenbaum, H. (2007). Emotional triggers and their relation to impulsive and compulsive psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 43, 1356-1365.
- Abramowitz, J. S., Whiteside, S., Kalsy, S. A., & Tolin, D. F. (2003). Thought control strategies in obsessive-compulsive disorder: a replication and extension. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 529-540.
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research: Capturing context. *Perspectives on Psychological Science*. *Personality and Individual Differences*, 53, 104-123.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship. *Personality and Individual Differences*, 51, 704-708.
- Aldao, A. & Nolen-Hoeksema, S. (2013). One versus many: Capturing the use of multiple emotion regulation strategies in response to an emotion-eliciting stimulus. *Cognition and Emotion*, 27, 753-760.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2000). *Psikiyatride Hastalıkların Tanımlanması ve Sınıflandırılması Elkitabı, Yeniden Gözden Geçirilmiş Dördüncü Baskı (DSM-IV-TR)*, (Çev.: E Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2001.

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5) Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı. (Çev.: E Köroğlu) Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2013.
- Andrews, B. (1995). Bodily shame as a mediator between abusive experiences and depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 277–285.
- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Anxiety Disorders*, 22, 211-221.
- Arditte, K., Joorman, J. (2011). Emotion regulation in depression: reflection predicts recovery from a major depressive episode. *Cognition and Emotion* 31, 2276–2388
- Augustine, A.A., & Hemenover, S.H. (2009). On the relative effectiveness of affect regulation strategies: a meta-analysis. *Cognition and Emotion* 23, 1181–1220.
- Averill, J. R. (1994). I feel therefore I am thinking. In P Erkman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp.513-541). San Diego, CA: Academic Press.
- Averill, J. R., & More, T. A. (2000). Happiness. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.). *Handbook of emotions*. 2nd ed. (pp. 663-676). New York: Guilford Publications.
- Baker, R., Holloway, J. Thomas, P.W., Thomas, S., & Qwens, M. (2004). Emotional processing and panic. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1271-1287.
- Barchard, K. A. (2001). Positive Expressivity Scale and Negative Expressivity Scale. Initial Psychometrics Characteristics. Poster presented at the convention of the Western Psychological Association, Hawaii.
- Bargh, J. A., & Williams, L. E. (2007). The Nonconscious Regulation of Emotion. In: Gross, J.J. (Eds.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 429-443.) New York: Guilford Press,
- Barlow, D. H. (2001). *Clinical handbook of psychological disorders: A step by step treatment manual*. New York: Guildford Press.

- Barret, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N. & Gross, J. J. (2007). The experience of emotion. *Annual Review of Psychology*, 58, 387-403.
- Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited source? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.
- Bedford, O., & Hwang, K. (2003). Guilt and Shame in Chinese Culture: A Cross-cultural Framework from the Perspective of Morality ve Identity. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 33(2), 127–143.
- Betts, J., Gullone, E., & Allen, J. S. (2009). An examination of emotion regulation, temperament, and parenting style as potential predictors of adolescent depression risk status: A correlational study. *British Journal of Developmental Psychology*, 27, 473-485.
- Bloch, L., Moran, E. K., & Kring, A. M. (2009). On the need for conceptual and definitional clarity in emotion regulation research. In Kring, A. M. & Sloan, D. S. (Eds). *Emotion Regulation and Psychopathology* (pp. 88-104). New York: Guilford Press.
- Bonanno, G. A. Goorin, L., & Goifman, K. G. (2008). Sadness and Grief. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, L. F. Barret (Eds) *Hanbook of Emotions* (pp.797-813) London: The Guildford Press.
- Bradley, M. M., & Lang P.J. (2000). Measuring emotion: Behavior, feeling, and physiology. In R.D. Lane . L. Nadel (Eds). *Cognitive neuroscience of emotion*. (pp. 242–276). New York :Oxford University Pres.
- Bradley, M. M.,& lang, P.J. (2008). The international affective picture system in the study of emotion and attention. In J. A. Coan and J. J. B. Allen (Eds.) *handbook of emotion elicitation and assesement*. New York: Oxford University Pres.
- Brebner, J. (2003). Gender and Emotions. *Personality and Individual Differences*, 34, 387-394.

- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. W., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3, 48–67.
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7, 30-48.
- Butler, E.A., & Gross, J.J. (2004). Hiding feelings in social contexts: Out of sight is not out of mind. In P. Philippot & R.S. Feldman, (Eds.), *The regulation of emotion* (pp. 101-126). Mahwah, New Jersey: Erlbaum.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T.A., & Hofmann, S. G. (2006a). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1251-1263.
- Campbell-Sills, L., & Barlow, D. H. (2007). Incorporating Emotion Regulation into Conceptualizations and Treatments of Anxiety and Mood Disorders. In: Gross, J.J. (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. The Guilford Press, New York, pp. 3–24.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T.A., & Hofmann, S. G. (2006b). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 46, 1280-1288.
- Carl, J.R., Soskin, D. P., Kerns, C., & Barlow, D. H. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders: A theoretical review. *Clinical Psychology Review*, 343-360.
- Carthy, T., Horesh, N. Apter, A., & Gross, J.J. (2010). Patterns of Emotional Reactivity and Regulation in children with anxiety disorders. *Journal of Psychopathology Behaviour Assessment*, 32, 23-36.
- Cheung, R. Y. M., & Park, I. J. K. (2010). Anger suppression, cultural orientation, and depression among Asian American and European American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16, 517-525.
- Christenfeld, N., Gerin, W., Linder, W., Sanders, M., Mathur, J., & Deich, J. D. (2007). Social support effects on cardiovascular reactivity: Is a stranger as effective as a friend? *Psychosomatic Medicine*, 59, 388–398.

- Claesson, K., Birgegard, A., & Sohlberg, S. (2007). Shame: Mechanisms of activation and consequences for social perception, self image and general negative emotion. *Journal of Personality*, 75,3, 597-565.
- Clore, G. L. Schwarz, N., & Conway, M. (1994). Affective causes and consequences of social information processing. In R. S. Wyer & T.K.Srull (Eds.) *Handbook of social cognition* (pp.323-417). Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Cole, P. M., Dennis, T.A., Martin, S.E., & Hall, S.E. (2008) emotion regulation and development of psychopathology. In M. Vandekerckhove, C. Scheve, S. Ismer, S. Jung, S. Kronast (Eds.), *Regulating emotions* (pp. 171-193). Australia; Blackwell Publishing.
- Cogle, J.R., Goetz, A.R., Fitch, K.E., & Hawkins, K.A. (2011). Termination of washing compulsions: A problem of internal reference criteria or 'not just right' experience? *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 801-805.
- D'Avanzato, C., Joorman, J., Siemer, M., & Gotlib, I. H. (2013). Emotion regulation in depression and anxiety: examining diagnostic specificity and stability of strategy use, *Cognitive Therapy and Research*, 37, 968-980.
- Dan-Glauser, E.S., & Gross, J. J. (2011). The temporal Dynamics of two response-focused forms of emotion regulation: Experiential expressive and autonomic consequences. *Psychophysiology*, 48, 1309-1322.
- Davidson, R. J. (1994). On emotion, mood and related affective constructs. In P. Erkman & R. J. Davidson (Eds) *The nature of emotion: fundamental questions* (pp.51-55) New York: Oxford University Press.
- Davis, J.I., Gross, J.J., & Ochsner, K.N. (2011). Psychological distance and emotional experience: What you see is what you get. *Emotion*, 11, 438-444.
- Deacon, B. J., & Olatunji. B. O. (2007). Specificity of disgust sensitivity in the prediction of behavioral avoidance in contamination fear. *Behaviour Research and Therapy*, 21, 312-331.

- Denollet, J., Nyklicek I. & Vingerhoets, J.J.M. (2008) Introduction: emotions, emotion regulation and health. In A. M. Kring, D. M. Sloan (Ed.), *Emotion Regulation and psychopathology* (pp. 3-11). New York: The Guildford Press.
- Dennis, T. A. (2007). Interactions between emotion regulation strategies and affective style: Implications for trait anxiety versus depressed mood. *Motivation and Emotion*, 31, 200–207
- Demaree, H. A. Schmeichel, B. J., Robinson, J. L. Everhart, P. D. E., & Berntson, G. G. (2006) Up- and down-regulating facial disgust: Affective, vagal, sympathetic, and respiratory consequences. *Biological Psychology*, 71, 90–99.
- Diener, M.L. & S.C. Mangelsdorf (1999) Behavioral strategies for emotion regulation in toddlers: Associations with maternal involvement and emotional expressions. *Infant Behavior and Development* 22, pp. 569–583.
- Dost, A., & Yağmurlu, B. (2008). Are Constructiveness and Destructiveness Essential Features of Guilt and Shame Feelings Respectively? *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 38, 2, 25-36.
- Eftekhari, A., Zoelner, A. L., & Vigil, A. S. (2009). Patterns of emotion regulation and psychopathology. *Anxiety, Stress & Coping*, 22, 5, 571-586.
- Ehring, T., Tuschen-Caffier, B., Schnulle, J., Fischer, S., & Gross, J. (2010). Emotion regulation and vulnerability to depression: Spontaneous versus instructed use of emotion suppression and reappraisal. *Emotion*, 10, 563–572.
- Eich, E., Ng, J. T. W., Macaulay, D., Percy, A. D., & Grebneva, I. (2007). Combining music with thought to change mood. In J. A. Coan & J. B. Allen (Eds.), *The handbook of emotion elicitation and assessment* (pp.124-136). New York: Oxford University Press.

- English, T., John, O.P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2012). Emotion regulation and peer-rated social functioning: A 4 year longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 46, 780-786.
- Erber, R., & Tesser, A. (1992). Task of effort and the regulation of mood: The absorption hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 28, 339-359.
- Erkman, P., & Davidson, R. J. (1994). *The nature of emotion* (pp.225-250). New York: Oxford University Press.
- Etkin, A., Prater, K. E., Hoefl, F., Menon, V., & Schatzberg, A. F. (2010). Failure of anterior cingulate activation and connectivity with the amygdala during implicit regulation of emotional processing in generalized anxiety disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 167(5), 545-554.
- Fergus, A. T., Valentiner, D. P., McGrath, P. B., Jencius, S. (2010). Shame and guilt proneness: Relationship with anxiety disorder symptoms in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 811-815.
- First M.B., Spitzer R.L., Gibbon, M. (1997) *Structured Clinical Interview for DSM-IV Clinical Version (SCID-I/CV)*. Washington DC, American Psychiatric Press.
- Fischer, K, W., & Tangney, J, P, (1995), Self-conscious emotions and the affect revolution: Framework and overview. In J, P Tangney & K, W, Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride* (pp. 3-22). New York: Guilford Pres.
- John, O.P., & Gross, J. J. (2004). Healty and unhealthy emotion regulation: personality procesess, individual differences and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1333.
- Joormann, J. & D'Avanzato, C. (2010). Emotion regulation in depression: The role of cognitive factors. *Cognition and Emotion*, 24, 913-939.
- Joorman, J., & Gotlib, I.H. (2010). Emotion regulation in depression: Relation to cognitive inhibition. *Cognition and Emotion*, 24 (2), 281-298.

- Joormann, J. & Siemer, M. (2004). Memory accessibility, mood regulation and dysphoria: Difficulties in repairing sad mood with happy memories? *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 179-188.
- Joormann, J., Siemer, M., & Gotlib, I.H. (2007). Mood regulation in depression: Differential effects of distraction and recall of happy memories on sad mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 116, 484-490.
- Joseph, S. (2006). Measurement in depression: Positive psychology and the statistical bipolarity of depression and happiness. *Measurement*, 4, 156-161.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 15, 19-26.
- Gilbert, P., & Gerslma, C. (1999). Recall of shame and favouritisim in relation to psychopathology. *British Journal of Clinical Psychology*, 38, 357-371.
- Giuliani, N., McRae, K., & Gross, J.J. (2008). The up- and down-regulation of amusement: Experiential, behavioral, and autonomic consequences. *Emotion*, 8, 714-719.
- Gotlib, I. H., Joorman, J. (2010). Cognition and Depression: Current Status and Future Directions, *Annual Review of Clinical Psychology*, Vol. 6, pp. 285-312
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36, 41-54.
- Gross, J.J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology* 74, 224–237.

- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology* 39, 281–291.
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In: Lewis, M., Haviland-Jones, J.M., Barrett, L.F. (Eds.), *Handbook of Emotion* (pp.497-512). New York: Guilford Pres.
- Gross, K., & Allan, S. (2009). Shame, Pride and Eating Disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 303-316.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 19, 555-568.
- Gross, J. J., & John, O.P (1997). Revealing feelings: Facets of emotional expressivity multi-modal evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 190-191.
- Gross, J. J., & John, O. P., & Richards, J. M. (2000). The dissociation of emotion expression from emotion experience. A personality perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 712-726.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2002). Wise emotion regulation. In L. F.Barrett & P. Salovey (Eds.), *The wisdom in feeling: Psychological processes in emotional intelligence* (pp. 297–319). New York; Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348–362.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self report and expressive behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.

- Gross, J. J., & Levenson, R.W. (1995). Emotion elicitation using films. *Cognition and Emotion*, 9, 87-108.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Emotional suppression: physiology, self report and expressive behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In: Gross, J.J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.3-24). New York: Guilford Pres.
- Haga, S., Kraft, P., & Corby, E. (2009). Emotion Regulation: Antecedents and Well-Being Outcomes of Cognitive Reappraisal and Expressive Suppression in Cross-Cultural Samples. *Journal of Happiness Study*, 10, 271–291.
- Haidt, J., Rozin, P., McCauley, C., & Imada, S. (1997). Body, psyche, and culture: The relationship of disgust to morality. *Psychology and Developing Societies*, 9, 107-131.
- Harder, D.H., & Zalma, A. (1990). Two Promising Shame and Guilt Scales: A construct Validity Comparison. *Journal of Personality Assessment*, 55 (3), 729-745.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the new behaviour therapies: Mindfulness, acceptance and relationship. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. Linehan (Eds). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp.1-29).

- Hayes, S. C. Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment Therapy: An experiential approach to behaviour change*. New York: Guildford Press.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1994). Acceptance and Commitment Therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst*, 17, 289-303.
- Hayes, S. C., Louma, J. B., Bond, F. W. Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Henry, J. D., Rendell, P. G., Gren, M. J., McDonald, S., & O'Donnel, M. (2008). Emotion regulation in schizophrenia: Affective, social and clinical correlates of suppression and reappraisal. *Journal of Abnormal Psychology*, 117,473-478.
- Hisli N (1988) Beck Depresyon Envanteri'nin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 6 (22), 118-22.
- Hisli N (1989) Beck Depresyon Envanteri'nin Üniversite Öğrencileri için Geçerliği Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7, 3-13.
- Hofmann, S.G., Heering, S., Sawyer, A.T., & Asnaani, A., (2009). How to handle anxiety: the effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour Research and Therapy* 47, 389–394.
- Hoffman, C. J., Ersser, S. J., Hopkinson, J. B., Nicholls, P. G., & Harrington, J. E. (2012). Effectiveness of mindfulness-based stress reduction in mood, breast- and endocrine-related quality-of-life, and wellbeing in Stage 0 to III breast cancer: A randomized, controlled trial. *Journal of Clinical Oncology*. 35, 231-241
- Hopp, H., Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). The unconscious pursuit of emotion regulation: Implications for psychological health. *Cognition and Emotion*, 25(3), 532-545.

- Harmon-Jones, E., Amodio, D. M., & Zinner, L. R. (2007). Social psychological methods in emotion elicitation. In J. A. Coan and J. J. B. Allen (Eds.) *Handbook of Emotion Elicitation and Assessment* (pp. 91-105). New York: Oxford University Press.
- Izard, C. E. (1990). Facial expressions and the regulation of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 487–498.
- Izard, C.E. (1991). *The Psychology of emotions*, 1st edition, (pp.185-201). New York: Plenum.
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 1-25
- Izard, C.E. (2002). "Translating emotion theory and research into preventative interventions". *Psychological Bulletin* 128 (5): 796–824.
- Jackson, D. C., Mueller, C. J., Dolski, I., Dalton, K. M., Nitschke, J. B., Urry, H. L. (2003). Now you feel it, now you don't: Frontal brain electrical asymmetry and individual differences in emotion regulation. *Psychological Science*, 14, 612–617.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Aile, Benlik ve İnsan Gelişimi: Kültürel Psikoloji*. Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kamphuis, J. H. & Telch, M. J. (2000). Effects of distraction and guided threat reappraisal on fear reduction during exposure based reduction during exposure-based treatments for specific fears. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 1163-1181.
- Kaufman G. (1996). *The Psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. New York: Springer Verlag.
- Kalat, J.W., & Shiota, M.N. (2007). *Emotion*. (pp. 124-174). Belmont, CA, USA.

- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2006). Expanding the topography of social anxiety: An experience-sampling assessment of positive emotions, positive events, and emotion suppression. *Psychological Science*, 17, 120–128.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forstyh, J. P. & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a general psychological vulnerability : comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44,9, 1301-11320.
- Kross, E., & Ayduk, O. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 924-938.
- Keenan, K., Hipwell, A., Hinze, A., & Babinski, D. (2009). Equanimity to excess: inhibiting the expression of negative emotion is associated with depression symptoms in girls. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 37, 5,739-747.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5, 187-212.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: an integrative review. *Cognition and Emotion*, 23 (1), 4-41.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and Physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.
- Kring, A. M., & Bachorowski, J. (1999). Emotions and psychopathology. *Cognition and Emotion*, 13(5), 575-599.
- Kring, A. M., & Sloan, D.M. (2008). *Emotion regulation and psychopathology*. New York: London. The Guildford Press.
- Larsen, J. K. , Vermulst, A. A., Geenen, R. Middendorp, H., English, T. Gross, J. J. Ha, T. Evers, C., & Engels, R. C. M. E. (2013). Emotion regulation in adolescence: A prospective study of expressive suppression and depressive symptoms. *The Journal of Early Adolescence*, 33 (2), 184-200.

- Leahy, R. L., & Holland, S. J. (2000). Treatment Plans and Interventions for Depression and Anxiety Disorders. (pp.242-276). The Guildford Press.
- Lewis, H. B. (1987). Shame and Narcissistic Personality. In D. L. Nathanson (Ed.) The many faces of shame (pp.93-132). New York: Guildford Pres.
- Lewis, M., Haviland-Jones, J. M., & Barrett, L. F. (Eds.). (2008). The handbook of emotion, 3rd Edition. New York: Guilford.
- Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., & Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy*, 35, 747–766.
- Lewis, M. (2000). Self-conscious Emotions: embarrassment, pride, shame and guilt. M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.) *Handbook of emotions* (pp.623-636). Newyork, The Guildford Press.
- Lewis,S. P., & Waschbusch, D. A. (2008). Alternative approaches for conceptualizing children's attributional styles and their associations with depressive symptoms. *Depression and Anxiety*, 25(9) 37-46.
- Liverant, G. I. Kamholz, B. W., Sloan, D. M., & Brown, T. A. (2010). Rumination in clinical depression a type of emotional supression. *Cognitive Therapy and Research*, 35, 253-265.
- Lobbestael, J., Arntz, A. R., & Wiers, R.W. H. J. (2008). How to push someone's buttons: a comparison of four anger-induction methods. *Cognition & Emotion*, 22(2), 353-373.
- Loewenstein, G. (2007). Affect regulation and affective forecasting In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542-559). Newyork: Guildford Press.
- Luyten, P., Fontaine, J.R.J., & Corveleyn, J. (2002). Does the test of self-conscious affect measure maladaptive aspects of guilt and adaptive aspects of shame? An emprical investigation. *Personality and Individual Differences*, 33, 1373-1387.

- Lynch, T.R., Robins, C.J., Morse, J.Q., & Krause, E.D. (2001). A mediational model relating affect intensity, emotion inhibition, and psychological distress. *Behavior Therapy*, 32, 519-536
- Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 339-349.
- Marcks, B., A., & Woods, D. W. (2005). A comparison of thought suppression to an acceptance-based technique in the management of personal intrusive thoughts: A controlled evaluation. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 4, 433-445.
- Marzillier, S.L., & Davey, G.C.L. (2004). The emotional profiling of disgust-eliciting stimuli: Evidence for primary and complex disgusts. *Cognition and Emotion*, 18, 313-36.
- Matos, M., & Pinto-Gouveia, J. (2009). Shame as a traumatic memory. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17, 299-312.
- McRae, K. Hughes, B., Chopra, S. Gabrieli, J. D., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2010). The neural bases of distraction and reappraisal. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 22 (2), 248-262.
- Mesquita, B., & Walker, R. (2002). Cultural differences in emotions: a context for interpreting emotional experiences. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 777-793.
- Mennin, D. S. (2006). Emotion Regulation Therapy: An integrative approach to treatment-resistant anxiety disorders. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 36, 95-105.
- Meyer, T., Smeets, T., Giesbrecht, T., & Merckelbach, H. (2012). The efficiency of reappraisal and expressive suppression in regulating everyday affective experiences. *Psychiatry Research*, 200, 964-969.
- Miles, H. J., & Gross, J. J. (1999). Emotion suppression. In D. Levinson, J. Ponzetti, & P. F. Jorgensen (Eds.), *Encyclopaedia of human emotions* (pp. 237-241). New York: Macmillan.

- Nabi, R. L. (2002). The Theoretical versus the lay meaning of disgust: implications for emotion research. *Cognition and Emotion*, 16 (5) 695-703.
- Nacmias, M. Gunnar, M., Mangelsdorf, S., Parritz, R., Buss, K. (1996). Behavioral inhibition and stress reactivity: The moderating role of attachment security. *Child Development*, 67, 508-662.
- Niedenthal, P. M. Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2006). Psychology of emotion: interpersonal, experiential and cognitive approaches. (pp: 96-103). Psychology Press, New York.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). Growth and resilience among bereaved people. In J. Gillham (Ed.), *Dimensions of optimism and hope*. (pp. 107-128). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and post-traumatic stress symptoms following a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121.
- Nolen-Hoeksema, S., Stice, E., Wade, E., & Bohon, C. (2007). Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse, and depressive symptoms in adolescent females. *Journal of Abnormal Psychology*, 116, 198-207.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424.
- Oatley, K., & Johnson-Laird, P. N. (1987) *Towards a Cognitive Theory Of Emotion*. *Cognition & Emotion*, 1, 29-50.
- Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J., & Gabrieli, J. D. E. (2002). Rethinking feelings: An fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14, 1215-1229.
- Olatunji, B. O., & McKay, D. (2006). Further exploration of the role of disgust in anxiety and related disorders. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 19, 331-334.

- Olatunji, B. O., Haidt, J., McKay, D., & David, B., (2010). Core, animal reminder, and contamination disgust: Three kinds of disgust with distinct personality, behavioral, physiological, and clinical correlates. *Journal of Research in Personality*, 42, 1243-1259.
- Özkürkçügil A, Aydemir Ö, Yıldız M (1999) DSM-IV Eksen I Bozuklukları için yapılandırılmış klinik görüşmenin Türkçeye uyarlanması ve güvenilirlik çalışması. *İlaç ve Tedavi Dergisi* 12:233-6.
- Peterson, C., & Park, N. (2007). Explanatory Style and Emotion Regulation In: Gross, J.J. (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 139-179). New York; The Guilford Pres.
- Philippot, P., Neumann, A. & Vrielynck, N. (2008). Emotion Information Processing and Affect Regulation: Specificity Matters. In M. Vandekerckhove, C. Scheve, S. Ismer, S. Jung, & S. Kronast (Eds.), *Regulating emotions* (pp. 190-210). Australia; Blackwell Publishing.
- Radomsky, A.S., Ashbaugh, A.R., & Gelfand, L.A. (2007). "Relationships between anger, symptoms and cognitive factors in OCD checkers". *Behaviour Research and Therapy*, 45(11), 2712-2725
- Reiss, S., Peterson, R. A., Gursky, D. M., & McNally, R. J. (1986). Anxiety sensitivity, anxiety frequency and prediction of fearfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 24,1-8.
- Richards, J. M., Butler, E., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Personal and Social relationships*.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 1033–1044.

- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 410-424.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2006). Personality and emotional memory: How regulating emotion impairs memory for emotional events. *Journal of Research in Personality*, 40, 631-651.
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Katulak, N. A., & Salovey, P. (2007). Regulating anger and sadness: An exploration of discrete emotions in emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 8, 393-427.
- Robinson, J. L., & Demaree, H. A. (2009). Experiencing and regulating sadness: Physiological and cognitive effects. *Brain and Cognition*, 70, 13-20
- Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2001). Simulation, scenarios, and emotional appraisal: Testing the convergence of real and imagined reactions to emotional stimuli. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1520-1532.
- Rohrman, S. Hopp, H. Schienle, A., & Hodapp, V. (2009). Emotion regulation, disgust sensitivity and psychophysiological responses to a disgust-inducing film. *Anxiety, Stress & Coping*, 22, 215-236.
- Rottenberg, J., & Vaughan, C. (2008). Emotion expression in depression: emerging evidence for emotion context-insensitivity. In J.J. M. Vingerhoets, J. Denollet, J. Nyklicek (Eds). *Regulation of emotions* (pp.125-140). Springer Science.
- Rottenberg, J., Gross, J.J., & Gotlib, I. H. (2005). Emotion context insensitivity in major depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 114, 627-639.
- Rottenberg, J., & Johnson, S. L. (2006). *Emotion and psychopathology: Bridging affective and clinical science*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rottenberg, J., Kasch, K.L., Gross, J.J., & Gotlib, I. H. (2002). Sadness and amusement reactivity differentially predict concurrent and prospective functioning in major depression. *Emotion*, 2, 135-146.

- Rozin, P. (1991). Family resemblance in food and other domains: The family paradox and the role of parental congruence. *Appetite*, 16, 93-102.
- Rozin, P. Haidt, J. McCauley C. R., Dunlop, L., & Asmore M. (1999). Individual differences in disgust sensitivity: comparisons and evaluations of paper-pencil versus behavioral measures. *Journal of Research in Personality*, 33, 350-351.
- Rozin, P., Haidt, J., & McCauley, C. R. (2000). Disgust. In M. Lewis & J. Haviland (Eds.) *Handbook of emotions*, 2nd edition, (pp.637-653). New York: Guilford Press.
- Rozin, P. Haidt, J., & McCauley C. R. (2008). Disgust: In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, L. F. Barret (Eds) *Handbook of emotions*, 3rd (pp.601-617). London; The Guildford Pres.
- Royzman, E., & Sabini, J. (2001). Something it takes to be an emotion: The interesting case of disgust. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 31, 29-59.
- Rugancı, N., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Clinical Psychology*., 66 (4) 442-455.
- Salkovskis, P. M. (1999). Understanding and treating obsessive-compulsive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 29-52.
- Salters-Pedneault, K., Steenkamp, M., & Litz, B. T. (2010). Suppression. In M. Kring, & M. Sloan (Eds.) *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp.137-156). New York; The Guildford Pres.
- Salters-Pedneault, K.Tull, M. T., & Roemer, L. (2004). The role of avoidance of emotional material in anxiety disorders. *Applied and Preventive Psychology*, 11, 95-114.
- Savaşır, I. (1994). Ölçek uyarlamasındaki bazı sorunlar ve çözüm yolları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33 (9), 27-32.

- Savaşır, I., & Şahin, N.H. (1997). Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Schaefer, A., Nils, F., Sanchez, X., & Philippot, P. (2010). Assessing the effectiveness of a large database of emotion-eliciting films: A new tool for emotion researchers. *Cognition and Emotion*, 24,1153-1172.
- Schaefer, A., & Philippot P. (2005). Selective effects of emotion on the phenomenal characteristics of autobiographical memories. *Memory*, 13, 148–160.
- Schaefer, A., Collette, F., Philippot, P., Vanderlinden, M., Laureys, S., Delfiore, G., Degueldre, C., Maquet, P., Luxen, A. & Salmon, E. (2003). Neural correlates of "hot" and "cold" emotional processing: A multilevel approach to the functional anatomy of emotions. *Neuroimage*, 18, 938- 949.
- Scherer, K. R. (1997). The role of culture in emotion-antecedent appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 902–922.
- Scheibe, S., & Blanchard-Fields, F. Effects of emotion regulation on cognitive performance: What is costly for young adults is not so costly for older adults. *Psychology and Aging*, 24, 217-223.
- Schmeichel, B. J., Volokhov, R. N., & Demaree, H. A. (2008). Working memory capacity and the self-regulation of emotional expression and experience. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Shallcross, A. J., Troy, A. S., Boland, M., & Mauss, I. B. (2010). Let It Be: Accepting negative emotional experiences predicts decreased negative affect and depressive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 921-929.
- Sheppes, G., & Gross, J. J. (2011). Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. *Personality and social Psychology Review*, 15, 319-331.
- Sheppes, G.,Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2011). Emotion regulation choice. *Psychological Science*, 22, 1391-1396.

- Siener, S., Kerns, K. A. (2012). Emotion regulation and depressive symptoms in preadolescence. *Child Psychiatry Human Development*, 43, 4, 414-430.
- Simpson, J. Carter, S. Anthony, S. H., & Overton, P. G. (2006) Is disgust a homogeneous emotion? *Motivation and Emotion*, 30, 1, 31-41.
- Singer, A.R., Dodson, K. S. (2007). An experimental investigation of the cognitive vulnerability to depression. *Behaviour Research and Therapy*, 45,3, 563-575.
- Hook, J. N., Smith, S. A., & Valentiner, D. P. (2008). A short-form of the Personal Report of Confidence as a Speaker. *Personality and Individual Differences*, 44, 1306-1313.
- Srivastava, S. Tamir, M., Mcgonial, K. M. John, O.P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotionla suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psycholohy*, 96, 883-897.
- Stemmler, G., Heldmann, M., Pauls, C.A., & Scherer, T. (2001). Constraints for emotion specificity in fear and anger: the context counts. *Psychophysiology*, 38 (2) 275-91.
- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion: from everyday life to theory* (pp. 160-190). Wiley; John Publisher.
- Svaldi, J., Dorn, C., Matthies, S., & Philipson, A. (2012). Effects of supression and acceptance of sadness on the urge for non-suicidal self-injury and self punishment. *Psychiatry Research*, 200, 404-416.
- Szasz, P. L., Szentagotai, A., & Hofmann, S. G. (2011). The effect of emotion regulation strategies on anger. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 114 - 119.
- Tangney, J. P. (1996). Conceptual and methodological issues in the assessment of shame and guild. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 741-754.
- Tangney, J. P., Dearing, R. L. (2002). *Shame and Guilt* (pp.384-400). New York: Guilford.

- Tangney, J. P., & Fischer, K. W. (1995). *Self Conscious Emotions: The Psychology of shame, Guilt, Embarrassment and Pride*. New York: Guilford Press.
- Tangney, J. P., Niedenthal, P. M., Covert, M. V., & Barlow, D. H. (1998). Are shame and guilt related to distinct self-discrepancies? A test of Higgins' (1987) hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 256-268.
- Tangney, J. P., Miller, R. S., Flicker, L., & Barlow, D. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotions? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1256-1269.
- Taylor, S., Abramowitz, J. S., & McKay, D. (2007). Cognitive-behavioral models of obsessive-compulsive disorder. In M. M. Antony, C. Purdon, & L. J. Summerfeldt (Eds.), *Psychological treatment of obsessive-compulsive disorder: Fundamentals and beyond* (pp. 9–29). Washington, DC: American Psychological Association.
- Teroni, F., & Deonna, A. J. (2008). Differentiating shame from guilt. *Consciousness and Cognition*, 17, 725-740.
- Tickle-Degnan, L., & Rosenthal, R. (1990). The nature of rapport and its nonverbal correlates. *Psychological Inquiry*, 1, 285–293.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Preworski, A., & Foa, E. B. (2002). Thought suppression in obsessive compulsive disorder. *Behaviour research and Therapy*, 40, 1255-1274.
- Trommsdorff, G. & Rothbaum, F. (2008). Development of Emotion Regulation in Cultural Context. In M. Vandekerckhove, C. Von Scheve, S. Ismer, S. Jung, & S. Kronast (Eds.) *Regulating emotions* (pp.85-111). New York: Blackwell Publishing.
- Tsai, W., & Lau, A. S. (2013). Cultural differences in emotion regulation during self-reflection on negative personal experiences. *Cognition and Emotion*, 27,3, 416-429.

- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L. (2004a). Emotions: Positive emotions and health. In N. Anderson (Ed.), *Encyclopedia of health and behavior* (pp. 306 – 310). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Turk, C. L., Heimberg, R.G., Luterek, J. A., Mennin, D.S., Fresco D. M. (2005). Emotion dysregulation in generalized anxiety disorder: A comparison with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research* 29 (1), 89-106
- Tull, M. T. T., Jakupcak, M., & Roemer, L. (2010) Emotion suppression: a preliminary experimental investigation of its immediate effects and role in subsequent reactivity to novel stimuli.
- Valentiner, D. P., & Smith, S. A. (2008). Believing that intrusive thoughts can be immoral moderates the relationship between obsessions and compulsions for shame-prone individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 714-720.
- Van Boven, L., & Robinson, M. (2012). Boys don't cry: Stereotype accessibility and stereotypic sex differences in emotion memory. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48, 303–309.
- Van Overveld, W.J.M., de Jong, P.J., & Peters, M.L. (2009). Digestive and cardiovascular responses to core and animal-reminder disgust. *Biological Psychology*, 80, 149-157.
- Van Vliet, K. J. (2009). The role of attributions in the process of overcoming shame: A qualitative analysis. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82, 137-152.
- Vygotsky, L.S. (1978). *Mind and society: The development of higher mental processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wegner, D. M., Erber, R., Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personal Social Psychology*, 65(6):1093-104.
- Wegner, D. M., Broome, A., & Blumberg, S. J. (1997). Ironic effects of trying to relax under stress. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 11-21.
- Wegner, D. M., & Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 903-912.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S., & White, T. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 5-13.
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*. 51, 59-91.
- Whiteside, S. P., & Abramowitz, J. S. (2004). Obsessive-compulsive symptoms and the expression of anger. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 259-268.
- Werner, K., & Gross, J.J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. Kring & D. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology*. (pp. 13-37). New York: Guilford Press.
- Wright, F., O'Leary, J., & Balkin, J. (1989). Shame, guilt, narcissism, and depression: Correlates and sex differences. *Psychoanalytic Psychology*, 6, 217-230.
- Zaki, J., Bolger, N. & Ochsner, K. (2008). It takes two: The interpersonal nature of empathic accuracy. *Psychological Science* 19(4), 399-404.

EK 1**BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU**

Bu çalışma, Hacettepe Üniversitesi Klinik Psikoloji doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu çalışmada, ekte bulunan Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği'nin dilimize kazandırılması, geçerlik ve güvenilirliğinin sınanması amaçlanmaktadır. Ekte bulunan iki ölçeği doldurmanız, yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır. Bu çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın herhangi bir aşamasında isterseniz çalışmadan ayrılabilirsiniz.

Çalışmaya Katılma Onayı

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren metni okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

GÖNÜLLÜNÜN		İMZASI
ADI & SOYADI		
ADRESİ		
TEL. & FAKS		
TARİH		

AÇIKLAMALARI YAPAN ARAŞTIRICININ		İMZASI
ADI & SOYADI		
TARİH		

EK 2**BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU-II**

Lütfen, Kod veya takma adınızı, yaşınızı, cinsiyetinizi ve toplam eğitim yılınızı aşağıdaki boşluğa yazınız. Bu çalışmada, kişilerin belli bir süre sonra duygusal özelliklerinin değişip değişmediği merak edildiği için, sizlere Berkeley Duygu İfadesi Ölçeği yaklaşık üç hafta sonra tekrar uygulanacaktır. Sizden ricamız, karışıklık olmaması için 3 hafta sonra kolaylıkla hatırlayabileceğiniz bir kod ya da takma ad kullanınız

Bilgi için: Şebnem Tunay

Hacettepe Üniversitesi

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

E-mail: sebnemtunay@yahoo.com

Katıldığınız için teşekkürler...

Kod/Takma Ad

Doğum Tarihi

Cinsiyet

Toplam Eğitim Yılı

Ek 3

BERKELEY DUYGU İFADESİ ÖLÇEĞİ

Lütfen, aşağıdaki her cümle için, aynı fikirde olup olmadığınızı belirtiniz. Bunun için, dereceli ölçek üzerinde yalnızca bir tek rakamı yuvarlak içine alınız.

1. Ne zaman olumlu duygular hissetsem, çevremdekiler ne hissettiğimi kolaylıkla anlayabilirler.

1	2	3	4	5
Kesinlikle katılmıyorum		kararsızım		kesinlikle katılıyorum

2. Acıklı filmler seyrederken bazen ağlarım.

1	2	3	4	5
Kesinlikle katılmıyorum		kararsızım		kesinlikle katılıyorum

3. İnsanlar sıklıkla ne hissettiğimi bilmezler.

1	2	3	4	5
Kesinlikle katılmıyorum		kararsızım		kesinlikle katılıyorum

4. Birisi bana komik gelen bir şaka yapsa kahkahalarla gülerim.

1	2	3	4	5
Kesinlikle katılmıyorum		kararsızım		kesinlikle katılıyorum

5. Korkumu gizlemek benim için zordur.

1	2	3	4	5
Kesinlikle katılmıyorum		kararsızım		kesinlikle katılıyorum

6. Mutlu olduğum zaman, duygularım belli olur.

1	2	3	4	5
Kesinlikle katılmıyorum		kararsızım		kesinlikle katılıyorum

7. Vücutum duygusal durumlara fazlasıyla tepki gösterir.

1	2	3	4	5
Kesinlikle katılmıyorum		kararsızım		kesinlikle katılıyorum

8. Öfkemi göstermektense, bastırmanın çok daha iyi olduğunu öğrendim.

1	2	3	4	5
Kesinlikle katılmıyorum		kararsızım		kesinlikle katılıyorum

9. Ne kadar endişeli ya da üzgün olursam olayım, dışardan sakin görünmeye çalışırım.

1	2	3	4	5
Kesinlikle katılmıyorum		kararsızım		kesinlikle katılıyorum

10. Ben duygularımı dışarıya vuran birisiyim.

1	2	3	4	5
Kesinlikle katılmıyorum		kararsızım		kesinlikle katılıyorum

11. Güçlü duygularım vardır.

1	2	3	4	5
Kesinlikle katılmıyorum		kararsızım		kesinlikle katılıyorum

12. Bazen istesem de duygularımı saklamayı başaramam.

1	2	3	4	5
Kesinlikle katılmıyorum		kararsızım		kesinlikle katılıyorum

13. Ne zaman olumsuz duygular hissetsem, çevremdekiler ne hissettiğimi kolaylıkla anlayabilirler.

1	2	3	4	5
Kesinlikle katılmıyorum		kararsızım		kesinlikle katılıyorum

14. Durdurmaya çalıştığım halde, ağlamayı durduramadığım zamanlar olmuştur.

1	2	3	4	5
Kesinlikle katılmıyorum		kararsızım		kesinlikle katılıyorum

15. Duygularımı çok yoğun bir şekilde yaşarım.

1	2	3	4	5
Kesinlikle katılmıyorum		kararsızım		kesinlikle katılıyorum

16. Ne hissettiğim yüzümden okunur.

1	2	3	4	5
Kesinlikle katılmıyorum		kararsızım		kesinlikle katılıyorum

EK 4

POZİTİF NEGATİF DUYGULANIM ÖLÇEĞİ

Yukarıdaki öyküyü okurken nasıl hissettiğinizi düşünüp her maddeyi okuyun. Uygun cevabı her maddenin yanında ayrılan yere (puanları daire içine alarak) işaretleyin. Cevaplarımızı verirken, aşağıdaki puanları kullanın

1. Çok az veya hiç
2. Biraz
3. Ortalama
4. Oldukça
5. Çok Fazla

İlgili	1	2	3	4	5
Sıkıntılı	1	2	3	4	5
Heyecanlı	1	2	3	4	5
Mutsuz	1	2	3	4	5
Güçlü	1	2	3	4	5
Suçlu	1	2	3	4	5
Ürkmüş	1	2	3	4	5
Düşmanca	1	2	3	4	5
Hevesli	1	2	3	4	5
Gururlu	1	2	3	4	5
Asabi	1	2	3	4	5
Uyanık	1	2	3	4	5
Utanmış	1	2	3	4	5
İlhamlı	1	2	3	4	5
Sinirli	1	2	3	4	5
Kararlı	1	2	3	4	5
Dikkatli	1	2	3	4	5
Tedirgin	1	2	3	4	5
Aktif	1	2	3	4	5
Korkmuş	1	2	3	4	5

Ek 5

DUYGU VE ŞİDDETİNİ DEĞERLENDİRME FORMU

	1 (hiç Hissetmedim)	2	3	4	5 (Çok Hissettim)
Öfke					
Tiksinti					
Mutluluk					
Utanma					
Üzüntü					

EK 6**DUYGUSAL UYARILMA DEĞERLİK FORMU**

Yukarıdaki öyküyü okurken hissettiğiniz hoşnutluk derecesini belirtiniz

1 (Hoş Değildi)	2	3	4	5 (Hoştu)
------------------------	----------	----------	----------	------------------

EK 7**SENARYOLAR (Lowenstein, 2007)****1. Utanma**

Öğretmen, zamanın dolduğunu söylediğinde, sen son bir kez daha sınavını gözden geçiriyorsun. Senin beklediğinden daha fazla cevaplayamadığın soru var. Öğretmeni bu sorunun cevabını anlatırken hatırlıyorsun, ancak ayrıntıları hatırlamıyorsun. Sınav kağıdını, öğrencilerin kağıtlarını bıraktığı yere götürüyorsun, gözünü sınav kağıdından hiç ayırmıyorsun.

Tam sınav kağıtlarının bırakıldığı yere geldiğinde, birden bire formülü hatırlıyorsun. Hızlı bir şekilde geriye dönüp, ön sıraların birinde, cevabı yazıyorsun. Rahatlamış bir şekilde arkana yaslanıp, sınav kağıdını yerine götürmek için ayağa kalkıyorsun. O sırada öğretmen gelip, elinden sınav kağıdını adeta kapıyor.

Öğretmen seni kopya çekmekle suçluyor. Sınav kağıdını bırakırken, başkasının cevabını gördüğünü, o cevabı kendi kağıdına kopya ettiğini söylüyor. Şu an sıfır alıyorsun. Öğretmene durumu açıklamaya çalışıyorsun, ancak o seni dinlemiyor. Gözlerinin önünde sınav kağıdına kocaman bir sıfır yazıyor. Sınavda kalan diğer kişilere yüksek sesle, asla kopya çekilmesine tahammül edemeyeceğini belirtiyor. Sen tekrardan onu ikna etmeye çalışıyorsun. Öğretmen bütün sınav boyunca gözlerinin üzerinde olduğunu, zaman zaman senin gözlerinin başkalarının kağıtlarına kaydığını gördüğünü söylüyor. Sen ise, bu stres verici sınav sırasında bir tek saate ve sınav sorularına baktığını hatırlıyorsun. Her seferinde, öğretmen senin sözünü kesiyor, kendini yumruklarını sıkı sıkı sıkarken buluyorsun, soru soruyorsun, hiç bir şey duymak istemediğini söylüyor. Sen yine tam bir şey söylemeye çalışırken, elinde senin sınav kağıdınla arkasını dönüp gidiyor ve yüksek sesle, bu durumu senin akademik danışmanına bildireceğini, hatta dekan ile konuşacağını belirtiyor. Diğer bütün arkadaşların sana bakıyor. Senin hakkında konuşmaya başladıklarını duyuyorsun. Yanlış hiç bir şey yapmadıysa da kimsenin seni dinlemeyeceğini biliyorsun.

2. Üzüntü

En iyi arkadaşını uzun yıllardır tanıyorsun. Onu ilk tanıdığına, onunla ne kadar çabuk sohbet etmeye başladığına kendin bile şaşırılmıştın. Onunla her konuda konuşabiliyorsunuz, hatta en özel konularda bile...Ondan aldığın en önemli şey anlayış.

Başkalarının çok çılgınca olduğunu düşündüğü şeyleri bile, sen istersen yapmaya hazır, hatta bu yağmurun altında gecenin ikisinde pizza yemeye gitmek bile olabilmektedir.

Ancak onu şimdi hiç görmüyorsun. Onu aradığın zaman ya dışarı çıkıyor oluyor ya da tam bir işin ortasında oluyor. Sana her zaman seni arayacağını, birlikte bir şeyler planlayabileceğinizi söylüyor. Ancak çoğu zaman seni geri aramıyor, sen onun çok meşgul olduğunu biliyorsun. Seni aradığı zaman da, çok önemli bir projesi ya da sınavın tam öncesinde oluyor. Onun yaşamı ile ilgili değişiklikleri ortak arkadaşlarından öğreniyorsun. Bir arkadaşından, kız arkadaşından ayrıldığını, babasının öldüğünü öğreniyorsun. Onun senin en iyi arkadaşın olduğunu, bu konuları konuşmak için onun yanında olman gerektiğini düşünüyorsun. Onunla annenin kalp krizi geçirdiğini konuşmak istiyorsun. Ancak sen çok meşgulsün, o da çok meşgul. Onu telefonla aradığında, bunun son konuşmanız olup olmayacağını merak ediyorsun.

3. Öfke

Hoparlörün nerede? Oda arkadaşının masasının üzerine bakıyorsun. Her zamankisi gibi orada. Kendi hoparlörünü yaklaşık 3 ay önce kırdı, o zamandan beri kendi hoparlörünü kullanamıyorsun. Kendini bıkkın hissediyorsun, hoparlörlerin arkasındaki bütün kablolar birbirine girmiş. Zorlukla masanın arkasına uzanıyorsun, fişi prizden çıkarıyorsun. Çok ağır olan hoparlörünü odana taşıyıp, masanın üzerine koyuyorsun. Bunu yaklaşık haftanın üç günü yapıyorsun. Diğer zamanlar, hoparlörünü almak çok zor geldiği için, kulaklıklarını kullanıyorsun. Ancak şimdi bir arkadaşınla film seyretmek istiyorsun, hoparlörün en geç yarın yine arkadaşının masasının da olacağını biliyorsun.

Üç ay önce, arkadaşın kendi hoparlörünü kırdığında, film seyretmek için seninkisini ödünç almak istediğini söylemişti. Ancak daha sonra, bu hoparlörü çok uzun sürelerle ve hatta senin iznin olmadan almaya başladı. Bu konuyu arkadaşına açtığında, babasıyla bu durumu konuştuğunu kendisine yeni bir hoparlör alınacağını söyledi. Ancak iki aydır, arkadaşın sürekli seninkileri kullanıyor. Tekrar tekrar sorduğunda, yenilerinin ısmarlandığını, ancak hala eline ulaşmadığını söylüyor. Daha sonra, yanlışlıkla başka adrese ulaştığını, bu nedenle ailesinle oturduğu eve geri döndüğünü, ama tekrar geleceğini söylüyor. İki hafta sonra, tekrardan, hoparlörleri ödünç almak istediğini söylüyor. Ancak sen şundan eminsin ki, bunu sana sorma nedeni, senin sadece o sırada

onu kullanıyor olman. Sen de onunkilerin ne zaman geleceğini soruyorsun. Arkadaşın da, babasının hoparlörünü kargo ile yollamasının çok pahalıya geleceğini düşündüğünü bu nedenle de, dönem sonunda evden almanın uygun olacağını düşündüklerini söylüyor. Dönem sonuna kadar seninkileri kullanacağını söylüyor.

İç çekerek, film izlemek için hoparlörünü fişe takıyorsun. Ancak kulağına çok tiz ve kötü bir ses geliyor. Dikkatli bir şekilde baktığında hoparlörün kırıldığını görüyorsun...

4. Tiksinti

2 saat önce parti dans dolu geçmişti. Şimdi partiden geriye kalan boş bira kutuları, kusuk kalıntıları, ağır ter kokularıdır. Etrafta bir çok çöpün olduğu evde dolaşıyorsun, ortaya çıkan koku iğrenç. Ancak halılarını bu gece temizlemezsen, yarın ortaya çıkacak görüntü çok daha kötü olacak. Halıdaki kusuk kalıntıları temizlemek için, içerden bez alıyorsun, ancak ortaya çıkan koku o kadar kötü ki, öğürmeye başlıyorsun...

Birden banyodan gelen bir ses duyuyorsun,. Anlaşılan o ki, partiye bütün katılanlar gitmemişler. İçeri girdiğinde, bu kişiyi klozetin üzerine eğilmiş buluyorsun. Banyoya adımını atar atmaz, kendini hızlı bir şekilde dışarı atma ihtiyacı duyuyorsun. Buradaki koku, içerideki kokudan 50 kat daha kötü. Miden çok ciddi bir şekilde bulanıyor. Boğazından yukarı doğru çıkan bir şey hissediyorsun. Bu kişiye yaklaşınca bu kişi kusuyor ve bu kusuşun büyük bir çoğunluğu tuvaletin dışına çıkıyor. Elindeki bezi, karşındakine üzerini temizlemesi için uzatıyorsun.

Ancak, sana yüzünü döndüğünde, kusmak üzere olduğunu hissediyorsun. Bütün kusuklar karşındakinin her yerinde. Kahverengi bir sıvı, sindirilmemiş besinleri görüyorsun. Artık, kusukların boğazının ucunda olduğunu hissediyorsun. Ağızına gelen asit tadını ve ekşi tadı duyumsuyorsun. Şu anda, üzerini temizlemek için, havluya ihtiyacı olan kişi sensin.

5. Mutluluk

Bugün yarışma günü, 6 ay önce şehirdeki bütün takımlar bu yarış için hazırlanmaya başlamışlardı. Diğer takımlar, ailen, jüri üyeleri, seyirciler ile birlikte spor salonunda oturuyorsun, sonuçların açıklanmasını bekliyorsun.

Sen ve ekibin, bu sabah büyük bir heyecanla erkenden uyandınız. Sen ve ekibinin çalışmaya başlamak için 6 ayı varken, öncelikle işi biraz ağırdan aldınız, yarışma gününe 1 aydan daha az bir zaman kaldığında problemler ortaya çıkmaya başladı. Ancak tam bu sırada sen ve ekibin bir araya geldiniz. Gece geç saatlere kadar birlikte çalışıp, fikir alışverişinde bulundunuz, tekrardan çözümler üretmeye başladınız. Daha sonra herkesin 6 ayda bitirmeyi başarabildiği işleri, siz 1 aydan kısa bir sürede tamamladınız. Projelerin teslim edilmesine bir hafta kaldığında, aklına parlak bir fikir geldi. Jüriye yapacağınız sunumun daha etkili gözükmesi için, köpük makinesi geliştirmeyi başarabildin. Düne kadar her şey kusursuz bir şekilde devam etti.

Ancak bugün, tam yarışma sırasında, her şey rahat bir şekilde ilerlemiyordu. Gösteri zamanı gelmişti. Ekip üyelerinden biri çok gergindi, gösteri sırasında anlaşılabilir bir şekilde kendi üzerine düşen görevi yerine getirmekte sıkıntı çekti. Köpük makinesi çalışmamaya başladı. Jüri üyelerinin yüzleri asılmaya başlamıştı.

Tam bu sırada ekip üyelerinden biri, ufak eğlenceli bir hareket yaptı. Jüri üyelerinin yüzünde hafif bir gülümseme başladı. Bu durum tamamen büyümlü bir etki ortaya çıkardı. Ekip sakinleşip, rahatlamaya başladı. Sen de tam bu sırada, vakit bulup, köpük makinesini onarmayı başarabildin. Jüri üyeleri gösteri ile tekrardan eğlenmeye başladı. Gösteri tekrardan olağanüstü bir şekilde devam etmeye başladı.

Şimdi sen ve ekibin sonuçları beklemek için yerinizi aldınız. Sen ve ekip üyeleri ikinciliği kazanabileceğinizi ümit etmeye başladınız. Sizinle beraber 13 yarışmacı bulunmakta, sen diğer yarışmacıların gösterilerini de izledin, içlerinde oldukça iyi olanların bulunduğunu düşündün. Ancak onların birinci olacağını, dünya kupası için final yarışmasına gideceğini aklına getirmek bile istemiyordun. Aklından tam bu düşünceler geçerken, sonuçlar duyurulmaya başladı. Üçüncü sırada, -göğsünün sıkışmaya başladığını hissettin-sen ve ekibinin solunda bulunan okulun adı anons edildi. İkinci sırada, -tekrardan göğsünün sıkışmaya başladığını hissettin- etrafına baktığında bütün ekip üyelerinin yüzünde, aynı umut dolu ifadeyi gördün. Ancak birden bire çığlık seslerinin arkadan geldiğini fark ettin, arkada bulunan ekip madalyalarını almak için çağrıldı. Şimdi sıra birincinin açıklanmasına gelmişti. Sen sadece dinliyorsun. Bütün ekibin çok üzgün görüldüğünü düşünüyorsun. Ancak birden bire okulunun ismini duyuyorsun. Ekip arkadaşlarının sevinç çığlıkları içinde seni iteklediklerini

hissediyorsun. Kalabalığın içinde senin isminin söylenildiğini duyuyorsun, madalyayı almak için harekete geçtiğinde bütün vücudunun heyecandan titrediğini hissediyorsun.

EK 8**TİKSİNTİ, ÖFKE, UTANMA, ÜZÜNTÜ VE MUTLULUK DUYGULARINI
TETİKLEYEN DURUMLARI TESPİT ETME****Yaş:****Cinsiyet:**

Bu çalışmanın amacı tiksinti, öfke, utanma, üzüntü ve mutluluk duygularını tetikleyen durumları saptamaktır. Lütfen, sizde yukarıda belirtilen duyguları tetikleyen ya da tetikleyebilecek olan durumların ne olduğunu ya da ne olabileceğini yazınız.

1. Lütfen sizi hayatta en çok utandıran ya da utandıracak olan durumun ne olduğunu ya da ne olabileceğini ayrıntılara girmeden yazınız.

.....

2. Lütfen sizi hayatta en çok öfkeliendiren ya da öfkeliendirecek olan durumun ne olduğunu ya da ne olabileceğini ayrıntılara girmeden yazınız.

.....

3. Lütfen sizi hayatta en çok tiksindiren ya da tiksindirecek olan durumun ne olduğunu ya da ne olabileceğini ayrıntılara girmeden yazınız.

.....

4. Lütfen sizi hayatta en çok üzen ya da üzecek olan durumun ne olduğunu ya da ne olabileceğini ayrıntılara girmeden yazınız.

.....

5. Lütfen sizi hayatta en çok mutlu eden ya da mutlu edecek olan durumun ne olduğunu ya da ne olabileceğini ayrıntılara girmeden yazınız.

.....

EK 9

TİKSİNTİ, ÖFKE, UTANMA, ÜZÜNTÜ VE MUTLULUK DUYGULARINI TETİKLEYEBİLECEK DURUMLAR VE BU DURUMLARA AİT KATEGORİLER

ÖFKE DUYGUSUNU TETİKLEYEBİLECEK DURUMLAR

1.Kişiyi doğrudan etkilemeyen genel olumsuz durumlar

Sorumsuzluk, haksızlık, vicdansızlık, merhametsizlik, kabalık, riyakarlık, adaletsizlik, hadsizlik, saygısızlık, vefasızlık, çıkar ilişkileri, çok bilmişlik, duyarsızlık, düzensizlik, kurallara dikkat etmemek, adaletten yoksun kararlar, duyarsızlık, onur ve gururun zedelenmesi, herhangi bir konuda bilgi sahibi olmadan yapılan yorumlar, emeğe saygı gösterilmemesi, istismar, dalga geçilmesi, çalışmadan zenginlik, insan hayatının hiçe sayılması, hak etmediği halde şirketin tepesinde olunması, sabotaj, trafik kurallarının çiğnenmesi, genel politik olaylar, toplumsal kargaşalar, önemli bir konunun hafife alınması,

2.Kişiyi doğrudan etkilemeyen başkalarının genel olumsuz tutumları/davranışları, kişilik özellikleri

İnsanların para kazanmak için davranışları, aptalca davranan insanlar, siyasilerin pişkince TV konuşmaları, ülke insanlarının birbirlerine sevgi ve saygılarının olmaması, insanların iki yüzlü davranmaları, disiplinsiz davranışlar, insanların belli kurallara uymaması, yola tükürenler, insanların kuyrukta birbiri önüne geçmeleri, trafik kurallarına uymayan insanlar, bir insanın işi ağırdan alması, çok ve boş konuşan insanlar, tembel insanlar, yaptığı şeyi sonradan inkar eden, yalan söyleyen insanlar, siyasilerin çalışan ve emeklilere verdikleri sözü yerine getirmemeleri, işini doğru yapmayanlar, küfür edenler, ısrarla doğru olan şeyi yapmayan insanlar, bilgili ama karakersiz insanlar, adaletsiz-ahlaksız davranışlar, kişilerin sözlerinde durmamaları, insanların iki yüzlü olmaları, birinin başkasının malında gözü olması, kasıtlı olarak yapılan davranışlar, adaletsiz davranışlar, başkalarının konuşmadan yorum yapması, düzensiz insanlar, bilmediği konuda ısrar eden kişiler, ön yargılı davranışlar, hainler, şişkin, egolu insanlar, devlete zarar veren insanlar ve bunun bedelini bizim ödememiz, saygısız kibirli, ukala davranışlar

3. Kişinin olumsuz yaşantılar yaşamasına neden olan durumlar

Sebepsiz yere ortağımın işten ayrılması, çocuğumun sigara içmesi, saçma sapan insanlarla yanı ortamda bulunmak, eşle zaman zaman uzlaşmama, işte yaşanan olumsuzluklar, çok bildiğini sana insanlarla birlikte olmak.

4. İnsanların, hayvanların ve doğanın şiddet ve şiddet içerikli davranışlara maruz kalması

Terör, tecavüz, terörden ölenleri görünce, bir hayvana bile kötü muamele yapılması, küçük çocuklara yapılan cinsel istismar, kadına şiddet, doğanın katli, mazlumlara zalimce davranılması, doğaya zarar verenler, kötü söz, şiddet, bir canlının başka bir canlıya uyguladığı fiziksel, psikolojik şiddet, hakaret, hayvanlara eziyet.

5. Benliğe algılanan tehdit

Kişinin haksızlığa uğraması: haksızlığa uğramak, Haklı olduğum zamanlar, beni haksız duruma düşürmeye uğraşıp, beni çürütmeye çalıştıklarında, haksız suçlamalar.

Kişinin kullanılması, aldatılması, yalan söylenilmesi: Kullanıldığını hissetmek, karşımdakinin kötü niyetini hissetmek, aldatılmak, bana yalan söylenilmesi, aptal yerine konulmak, dolandırılmak, kazıklanmak, iyi niyetimin kullanılmaya çalışılması, yakın olarak bildiğim insanların yamuk yapması.

Anlaşılmamak, yanlış anlaşılma: Dinlenilmeden yargılanmak, anlaşılmamak, yanlış anlaşılıp, yapmadığım şeyler için suçlanılmak, aynı şeyi 3-5 kez anlatmak, yakınlarımla anlayışsızlığı, beni yanlış anlayıp ters tepki verenler.

Kişinin psikolojik, sözel veya fiziksel şiddete maruz kalması

Kısıtlanmak, dikkate alınmamak, kabalık, hakarete maruz kalmak, birinin bana zarar vermesi, kötülüğümü düşünmesi, düşüncelerime saygı duyulmaması, üzerimde baskı kurulması, hakarete uğramak, karşımdakinin beni inciltmeye çalışması, hoşlanmayacağım kelimeleri duymak, patronun isteği doğrultusunda, hafta sonu çalıştırılmak, benden üst düzey birinin bana konuşmaya hakkı olduğunu düşünmesi, iş yerinde kasıtlı olarak yanlış yapılması, konuşurken dinlenmemek, sözlerimin çarpıtılması, beni tersleyen insanlar, kişinin ters davranışta bulunması, ayrımcılığa uğramak, istemediğim bir söz duymak, aptal yerine konulmak, seviyesiz konuşmalar,

yapmadığım bir şeyin öyle gösterilmesi, dinlenmemek, psikolojik şiddet, herhangi bir konuda benim kadar çaba sarfetmeyen insanlarla yanı kefeye konmak, değer verdiğim kadar değer görmemek, suçlanmak, demediğim bir şeyi demiş gibi davranmaları, hakkımda dedikodu yapılması, kötü söz, saygısızlık, töhmet altında bırakılmak, şiddet, baskı altında çalışmak, hakarete uğramak, canla başla çalıştığım işin takdir edilmemesi, üzerime çok gelmesi, emeğe saygı gösterilmemesi, arkamdan konuşulması, karşılaştırma yapılması, yalancı konumuna düşürülmek, duygu-düşüncelerimin hiçe sayılması, aptal yerine konulmak, dalga geçilmesi, düşüncelerime-fikirlerime saygı duyulmaması, karşımdakinin küfür etmesi, onur ve gururun zedelenmesi, dinlenilmemek, bana emir verilmesi, işkence görmek, benimle ilgisi olmayan bir konuda azar işitmek, karşımdakinin kötü niyetini hissetmek, duygu-düşüncelerimin umursanmaması, kasıtlı olarak yapılan davranışlar, başarımın emeğimin görmezden gelinmesi, kullanılmak, saygısızlık, haksız duruma düşürülmeye çalışmak, istemediğim bir şeyin zorla yaptırılması, arkamdan iş çevrilmesi, iftira atılması, Hoşlanmadığım hareketlerin yapılması

Bireyselliğin/özerkliğin/gizliliğin ihlali

İzinsiz odama girilmesi, izinsiz görüşülmesi, özel eşyalarım dokunulması, başkalarının benim adıma karar vermesi, yapacağım işin söylenmesi, yapacağım işe karışılması, kısıtlanmak, hayatıma müdahale edilmesi.

6. Kişinin kendisinde hoşlanmadığı özellikler, kendine dönük öfke

Yaşamımı idare ettirecek kadar bazı şeylere sahip olamamak, harekete geçememek, başarısız olmak, bir işi gereğine göre yapmamak, kendini dinletememek, cadaloz bir tip olamamak.

7. Engellenme ve çaresizlik yaşamak

Hastalık karşısında çaresiz kalmak, haksızlık karşısında bir şey yapamamak, şehit haberleri karşısında elimin kolumun bağlı olması, konuşurken sözümün kesilmesi, ihtiyaç anında elektrik ve suyun kesilmesi, bilgisayarımın çalışmaması, istediğim şeylerin gerçekleşmemesi.

8. Sevilen kişilerin başkaları tarafından zarar görmesi

Sevdiklerime zarar verecek kişiler, hakaret ve şiddet sevdiklerimin başına gelirse, sevilen kişiye kötülük yapılması, ailemden birini başkasının üzmesi

TİKSİNTİ DUYGUSUNU TETİKLEYEBİLECEK DURUMLAR

1. Tadı ve kokusu kötü-Bozulmuş yiyecekler

Bozulmuş yemek, çürümüş küflenmiş yemek artığı, bozuk ve kokuşmuş gıdalar, bozulmuş bir yemek, kötü yapılmış bir yemek, çürük yemek kokusu, tadı ve görüntüsü hoş olmayan yiyecekler, çok sık yediğim aynı yemekler, çürük et, tavuk derisi, çok sık yediğim aynı yemekler,

2.Hayvansal veya Diğer Tip Gıdalar

Tavuk derisi, sakatatlı yemekler, çok sık yediğim aynı yemekler, dışarıdaki tüm gıda maddeleri, etin parçalanmış hali, peynir suyu, bazı gıda maddeleri, hastane yemekleri, et kesmek, balık temizlemek, etin parçalanmış hali, fava

3.Bazı hayvanlar ve bu tip hayvanları anımsatan özellikler/ nesnelere

Kediler, fare, kemirgenler, hamam böceği, kırk ayak, sürüngenler, kaygan, yapışkan cisimler, yüzeyi tırtıklı nesnelere, yapışkan sümüklü şeylere dokunmak, tüylü bitkilere dokunmak, sevmediğim hayvanlar, kediler

4.Görgü-ahlak-etik ve hukuka aykırı davranışlar, uygun olmayan cinsel davranışlar

Erkeklerin kadınlara cinsel obje gibi bakmaları, istemeden bir erkeğin bana dokunması, grup seksi, çocuk ve hayvanlara yönelik taciz, tecavüz haberleri, bir erkeğin eşini aldatması, aldatıldığımı görmek, yakın bir arkadaşının senin sevgilinle birlikte olması, çocuklara taciz, sapıkça işlenen suçlar, cinayet haberleri, kadına ve çocuklara karşı şiddet, filmlerdeki şiddet görüntüleri, Sivas olaylarında 33 kişinin yakılması, kana susamış insanlar, çocuklarla ilgili acımasız olaylar, insana ve hayvana şiddet uygulanması, gazetelerde üçüncü sayfa haberleri, çevresindeki bayanlarla fazla ilgilenen beyler, çocuk istismarı, hayvanlara eziyet, faşizan davranışlar ve duygular, filmlerdeki şiddet görüntüleri, cinayet haberleri, kadına katliam görüntüleri, insana şiddet

uygulanması, gazetede cinnet ile ilgili haberler, Türkiye’de azınlık olduğumu hissetmem, yılışıklık, yalalaklık, karşımdakinin kötü bir şekilde yemek yemesi, dinsel şovlar, sırlarını açıkladığın bir arkadaşının bunu bir başkasıyla paylaşması yalancı insanlar, kendine saygısı olmayanlar, kötülük, haksızlık, Türkiye’de hak hukuk arayışının sonuç vermemesi, alakasız insanların konuya karışıp yorum yapması, faşizan davranışlar ve duygular, ırkçılık, işini iyi yapmayanlar, yalalaklık, dalkavukluk yapanlar, kötülük yapan kişiler, maddi anlamda yapılan küçük hesaplaşmalar, riyakar kişiler, iki yüzlü kişiler, aç gözlülük, ayrımcılık, memurun rüşvet alması, hukuksuzluk, adaletsizlik, rüşvet, insanlığın ölmesi, aşırı küfür ederek konuşan insanlar, hasetlik, şerefsiz, haysiyetsiz insanlar, çıkarıcı yaklaşımlar, faşizan davranışlar ve duygular, ırkçılık, insanların birbirlerine yaptıkları kalleşlikler, eşitsizlik, adaletsizlik, ahlaksız davranışlar, insanların kendilerini küçük düşürecek davranışlar yapmaları, ahlaki konularda toplum genelinde yaşanan olaylar, hukuksuzluk, adaletsizlik, insanlığın ölmesi, adaletsizlik, bencillik, hasetlik, yalancılık, Bir kadının çok açık saçık giyinmesi, bir kızın dikkat çekmek için aşırı makyaj yapması, açık saçık kıyafetler, sevmediğiniz bir insanla bir arada bulunmak, iki yüzlü riyakar insanlarla ilişki içinde olmak

5. İnsan Biyolojik Atıkları

Kendi kusmuğum, kusan birisini görmek, dışkı, balgam, kusmuk, yere tükürülmesi, insanların aksırmaları, öksürmeleri, lağım, ses çıkararak yemek yenmesi, karşımdakinin kötü bir şekilde yemek yemesi, kan görmek, ağız şapırtısı, pis ve dağınık bir şekilde döke saça yemek yenmesi, idrar sesi, karşımdakinin kötü bir şekilde yemek yemesi, koltuk altı ter görüntüsü, tuvaletten çıkan insanın bana bir şey ikram etmesi, geçirmek

6. Hijyeni düşük insanlar ve insanla ilişkili kötü kokular

İnsanın kötü kokması, karşımdakinin temiz olmaması, uzun süre yıkanmayan insanlar, karşımdaki kişinin bakımsız olması, saçları yağlı insanlar, kötü kokan insanlar, ter kokan insanlar, ellerini yıkamayan insanlar, yağlı saç, dişleri temiz olmayan insanlar, ağız kokusu, Ellerini yıkamayan insanlar, uzun tırnaklar, yağlı saç, dişlerin temiz olmaması, kirli elleriyle birinin bana dokunması, ter kokusu, ağız kokusu, ayakları kokan insan, yıkanmayan kişiler, kötü insan kokusu, kişisel kirlilik, kadının olmaması gereken yerinde kıl olması, çok uzun tırnaklı bayanların elleri

7. Hijyeni düşük mekanlar, hijyen düşüklüğü ile ilgili kötü kokular ve bazı mekan kokuları

Pis ev, pis eşya, temiz olmayan mutfak, temiz olmayan tuvalet, pis ve çöp dolu bir çevre, toplu kullanılan WC'ler, pis ve dağınık ev, insan sağlığını tehdit eden çöpler, çevresel kirlilik, pislik, sokaklardaki pislikler, yemekten kıl çıkması, temiz olmayan mutfak, temiz olmayan tuvalet, kişisel kirlilik, çevre kirliliği, odada kötü kokular, toplu alanda ayak ter kokusu, toplu kullanılan WC'ler, çöp kokuları, pislik, sokağa atılan çöpler, pislik, pis kokular, ortak tuvalet, kirli tuvalet, pis ve dağınık ev, çöpler, hijyenle ilgili problemler, pis ortamda yemek yenilmesi, temiz olmayan evin görüntüsü, çevrenin kirli olması, pis kokan evler, ağır koku, kötü koku, araba kokusu, köy evi kokusu

8. Bazı Kokular

Ağır parfüm kokusu, kibrit kokusu, kükürt kokusu,

9. Hayvan biyolojik atıkları, hayvan cesedi, hayvan bedeninin deformasyonu

Hayvan leşi, hayvan salyası, kurban bayramında kesilen hayvanları görmek, sokaktaki ölü hayvanlar, hayvan organları, hayvan dışkısı, et kesme, balık temizleme, köpek pisliği, kurban bayramında kesilen hayvanları görmek, kurban kesim alanları

10. Ölüm ve İnsan bedeninin dış çevresinin zarar görmesi ve bunlarla ilişkili kokular

Kan kaybetme, yaralanma, yaralar, bedene gelen hasar, İnsan organlarının olduğu fotoğraflar, vücuda yapılan herhangi bir müdahale (dikiş atılması), kaza yaralanma sonucu ortaya çıkan görüntüler, derin yaralar görmek, açık yaralar, akıntısı olan cilde dokunmak, deri hastalıkları, kazalar yaralanmalar, insan cesedi, kan kaybetme, hastalık, morg kokusu, çürümüş ceset kokusu

11. Başkalarından bulaşacak kirlilik

Bir başkasının kullandığı özel eşyayı kullanmak (Bardak, tabak), bir başkasının içtiği bardaktan su içmek, sevilmeyen bir insanın evinin kokusu, birinin kirli elleriyle bana dokunması, tuvaletten çıkan erkeğin ellerini yıkamadan çay doldurması, tuvaletten çıkan bir insanın bana bir şey ikram etmesi, kirli elleriyle birinin bana dokunması.

ÜZÜNTÜ DUYGUSUNU TETİKLEYEBİLECEK DURUMLAR

1. Sevilen/tanıdık kişinin ölümü/hastalığı/kaza geçirmesi

Sevilen kişinin kaza yapması, sevilen arkadaşın intiharı, hastalık, sağlık sorunu, ailemde sağlık sorunu, kanser olmak, sağlıklı problemler, babamın gırtlak kanseri ameliyatı olması, sevilen kişinin kaza yapması, sevilen kişinin intiharı, ölüm, sevdiğim kişinin başına bir şey gelmesi, sevdiklerimin incinmesi, sevdiğim insanları zor durumda görmek, aile dostumuzun çocuğunu kaybetmesi, oğlumun hasta olması, yakınlarımdan birinin zarar görmesi

2. Sevilen Kişinin içinde bulunduğu maddi ya da manevi olumsuz bir durum, mutsuzluğu

çevremdeki insanların veya ailemin üzülmeleri, sevdiğim birisini kaybetmek, ailemden birine zarar gelmesi, ailemden birinin mutsuz olması, sevdiğim insanların kötü bir olayla karşılaşması, yakınlarımdan başına kötü bir şey gelmesi, arkadaşlarımdan başına kötü bir şey gelmesi, değer verdiğim kişiler hakkında kötü haberler, ailemden birine zarar gelmesi, sevdiğim insanların mutsuz olması, çocukların üzüntüleri, sevdiklerimin rahatsızlığı, ailede mutsuzluk, çocuklarımdan kötü şartlarda olması, çocuklarımdan hastalanmaları, onların mutsuz olması

3. Kişinin kendi fiziksel bütünlüğünün tehdidi/sağlığının bozulması:

Kendi sağlık sorunu

4. Kişinin kendinin içinde bulunduğu olumsuz durumlar ve maddi zorluklar

Parasız olmak, cebimde paramın olmaması, kışın soğuk, yazın sıcak evde yaşamak, ailemin ihtiyaçlarını karşılayacak maddi güce sahip olamamak, maddi sorunlar, maddi kayıp, işsiz kalmak, ailevi konularda oluşan olumsuz durum, para sıkıntısı, borçlu olmak, huzursuz bir ortamda yaşamak, gelecek kaygısı, iş hayatımın kötü gitmesi, kaybolmak, boşlukta olmak, sevmediğim insanlarla beraber çalışmak, çalıştığım ortamda huzursuzluk yaşanması, kişisel çekişmelerin içinde kalmak

5. Kişilerarası ilişkilerde kavga, tartışma yaşamak, ilişkilerin bozuk olması

Ailem ve arkadaşlarımla aramın bozuk olması, olumsuz ilişkiler, eşle kavga, arkadaşlarımla tartışmak, sevilen kişi ile tartışıp, aramın açılması, biri ile kavgaya varacak ölçüde zıtlaşmak, sevilen kişilerle kavga etmek, eş ile anlaşamama, kişiler arası ilişkilerin kötü olması, aile üyeleri ile tartışma, eşim ve ailemle yaşadığım iletişim problemleri, kavgalar

6. Kişiler arası İlişkilerde beklentilerin karşılanmaması, hayal kırıklığı; haksızlığa uğramak, vb. olumsuz davranışlarla karşı karşıya kalmak

Beklenmedik insanlardan beklenmedik karşılıklar almak, suiistimal edilmek, Yanlış anlaşılma, insanlardan kazık yemek, sevdiğim bana sırt çevirmesi, başkalarından olumsuz davranış görmek, ben doğru söylediğim halde inanılmıyorsa, adam yerine konulmama, hayal kırıklığına uğratılmama, insanlara yaptığım iyilikler geri dönmediği zaman, haksızlığa uğramak, dolandırılmama, birinin rencide edici konuşması, yeterince ilgi görememek, önemsenmemek, değer verdiğim kişiden karşılığını alamamak, hak etmediğim davranışlar, yaptığım programa insanların müdahale etmesi, haksızlığa uğramak, verilen bir sözün tutulmaması, dışlanma, değer verdiğim insanlardan darbe almak, hakarete uğramak, değer verdiğim insanların doğru-dürüst davranmamaları, sevdiğim birinin söylediği yalan, haksızlığa uğramak, sevilen kişinin beni inciltmesi, samimiyetine inandığım insanlardan tam tersi davranış görmek, incinme (saygısızlık, kabalık görmek), değer verdiğim insanların sahtekarca davranışları, hak etmediğim davranışlar görmek, insanların verdiği sözleri yerine getirmemesi

7. Yalnızlık, ayrılık, kayıplar (ölüm dışında)

Sevdiğim insanlardan, sevdiğim işlerden uzak kalmak, ailemden ayrı olmak, sevilen kişilerle birlikte olamama, kendimi yalnız hissetmek, sevilen kişiden ayrı kalmak, evde yalnız kalmak, yalnızlık terk edilmişlik hissi, anne ve babamı uzun süre görememek, yalnızlık, ailem ve sevdiğimden ayrı kalmak, sevgilimden ayrılmak, taşınma, ablamın evlenmesi, çok sevdiğim eşyayı kaybetmek, ayrılık, yalnızlık hissetmek, birini kaybetmek, kayıplar, köpeğimi kaybetmek, sevilen herhangi bir şeyi kaybetmek, herhangi bir organı kaybetmek, çok sevdiğim eşyayı kaybetmek, sevdiğim birini

kaybetmek, elimde olanı ya da olabilecek olanı kaybetmek, kaçırmak, birini kaybetmek , birinin uzak yere gitmesi, çocuğumun uzak yere tayininin çıkması

8. Kişinin kendi rolünün olduğu, kendi davranışlarından kaynaklanan durumlar

Sevdiğim insanları üzme, elimde olanı kaçırmak, kaybetmek, birisini kırmak, geçmişte yaptığım yanlış arkadaşlıklar, kendime yeterince vakit ayıramamak, alışkanlıklarından vazgeçmek, hata yaptığımda, yanlış anlamak, haksızlık karşısında sessiz kalmak, istemeden birinin kalbini kırmak, birini kırdığım zaman, kendimi yeterince ifade edememek, anlık hatalar, patavatsızlıklarım

9. Toplumsal olumsuzluklar-genel olarak insanların yaşadığı sıkıntılar, acılar

Toplumun bağnazlaşması, yozlaşması, büyük doğal afetler, toplumsal olarak yaşadığımız kötü olaylar, afet, deprem, savaş, terör olayları, terör haberleri, toplumsal olarak yaşadığımız kötü olaylar, insanların içindeki vesatlıklar, çalışmayıp iyi yerde olan insanlar, insanların içindeki vesatlıklar, insanların birbirine değer vermemesi, tecavüz, yaşlı insanların ağlaması, şehit haberleri, afet haberleri, ölüm, kötü haberler, ön yargılar, toplumsal yaptırımlar, ölüm haberleri, hastalıklar, ülke insanlarının cahilliği ve bunda ısrar etmesi, adaletsizlik, haksızlıklar, adaletsiz durumlar, memleketin içinde bulunduğu durum, başka insanların yardıma muhtaç olması, eşitsizlikler, haksızlık, ülkemizin yaşadığı kötü olaylar, vatanımın bütünlüğünü bozacak şekilde davranışlar, duyarsızlıklar, bencillikler, yurdumuzun bölünmek istenmesi, insanların dürüst davranmaması, masum canlıların katledilmesi, genç insanların ölümü, vicdan ve merhamet duygularının olmaması, insanların ölümü, insanların çöküşü, insanların eziyet çekmesi, gençlerin babalarının zorluklarla verdikleri paralarla eğlenmeleri, aile dostumuzun çocuğunu kaybetmesi

10. Kişinin kendi için Beklediği olayların/durumların gerçekleşmemesi ve başarısızlık yaşaması

hayal kırıklığı, işlerin yolunda gitmemesi, iddia kuponunu kazanamamak, isteklerimin gerçekleşmemesi, çalışmanın karşılığını alamamak, işlerimin yolunda gitmemesi, istediğimin gerçekleşmemesi, başarısız olmak, üzerinde çok uğraştığım ama sonucunu alamadığım şeyler, çok isteyip de elde edemediğim bir şey, uğraştığım işi başaramamak,

mesleki başarısızlık, kişisel başarısızlık, üzerinde çok uğraştığım ama sonucunu alamadığım şeyler, çok isteyip de elde edemediğim bir şey, işe yaramamak, becerememek hissi, seçimi kaybettiğimiz zaman

MUTLULUK DUYGUSUNU TETİKLEYEBİLECEK DURUMLAR

1.Kendi kendine yetebilmek, bağımsız-özgür olmak

Kendi ayaklarımın üzerinde durmak, kendi kiramı ödeyebilmek, kendine yetebilmek, kendi isteklerimi yapmak, sevdiğim işleri yapmak, kendimi eksik hissetmemek, bir şeye ya da birine bağlı olmamak, zaman zaman tek başına kalmak, kimseye muhtaç olmadan yaşamak, özgürce istediklerimi yapabilmek

2.Aile kurmak ve ailenin genişlemesi, rollerin değişmesi

Evlenmek, nişanlanmak, anne, baba, dayı, teyze, olmak, balayı, çocukların doğumu, eşimin evlenme teklif etmesi

3. Başkalarına İlgi göstermek, mutlu etmek ve yardım etmek

Başkalarına yardımcı olmak, birini mutlu etmek, insanlara faydalı olmak, yetim-yoksula yardım edilmesi, sevdiğim insanlara yardım etmek, yardıma ihtiyacı olanlara yardım etmek, sokak hayvanına iyilik yapmak, muhtaç ve zor durumda olan bir insana iyilik yapmak, büyüklerimizi unutmayıp, ziyarette bulunmak, gönül almak

4.Sevilen Kişilerle Birlikte Olmak-Doyum sağlayıcı yakın ilişkiler kurmak

Ailemin yanımda olması, sevilen kişilerle vakit geçirmek, sevilen kişiye uzun zamandan sonra kavuşmak, sevilen kişilerle hoş vakit geçirmek Sevilen kişilerle beraber olmak, sevdiğim insanları görmek, yanımda kız arkadaş olması, ailemle güzel bir sofrada yemek yemek, sosyal faaliyetler, aile içindeki paylaşımlar, sevilen kişilerle huzurlu dakikalar, ailemle birlikte olmak, sevilen kişiye uzun zamandan sonra kavuşmak, insanlarla iyi anlaşmak, birini sevmek, kardeşlerimle her şeyimi paylaşmak, paylaşmak, aşık olmak, yalnız hissetmemek, kişiler arası ilişkilerin iyi olması, eşimin evlenme teklifi

5.Kişinin Kendi sağlığının, iyilik halinin olması

Kendi sağlığım, sağlıklı yaşamak, enerjimin, heyecanımın yüksek olması

6.Boş zaman aktiviteleri, hoş giden uğraşlar, hayatın zevkleri, duyuşsal zevkler (dokunma, tatma)

Sevilen yemeği yemek, sevilen yemeği yapmak, cinsellik Bilmediğim ülkeleri gezmek, güzel bir film ya da tiyatro izlemek, bebekler ve köpeklerle oynamak, arabamı yıkayıp, gezintiye çıkmak, doğa içinde yürüyüş, gezmek, alışveriş yapmak, maç galibiyeti, bahar kokusu, güneş, yeni insanlar keşfetmek, doğa ile iç içe olmak, balık tutmak, gitar çalmak, şarkı söylemek, spor yapmak, hobilerimle vakit geçirmek, doğadaki güzellikler, göl veya deniz kenarına gitmek, seyahat etmek, doğa ile baş başa kalmak, kültürleri öğrenmek, tatil yapmak, bebek sevmek, baharın gelmesi, güzel havalar

7.Fark edilmek, değer- ilgi görmek ve sevmek

Kutlanılmak, tebrik edilmek, takdir edilmek, müdürden izin istediğimde bana güvenip izin vermesi beni mutlu eder. insanlar tarafından beğenilmek, Bana bir şeyin danışılması, fikrimin sorulması, beğenilmek, ilgi görmek, üzgünken birinin beni mutlu etmeye çalışması, hediye almak, sevgi ve ilgi görmek, eşimin sürpriz yapması, özel günlerde hatırlanmak, bana sürpriz yapılması, sevmek, sevdiğim insanların beni sevdiğini söylemesi, başkaları tarafından düşünölmek, eşimin, ailemin bana değer vermesi, sevdiklerini söylemeleri, sıkıntılı anımda dostlarımın beni araması, ufak bir sevgi sözü, arkadaşımın özel olarak bana ikram hazırlaması

8.Başkalarının iyilik hali, sağlığı, mutluluğu, başarısı vb.

Çocuklarımın sağlığı, başarıları, sevilen insanların iyi durumda olmaları, ailem ve sevdiklerim sağlıklıysa, çevremdeki insanların mutlu olması, insanların mutluluğu, insanların ve hayvanların mutluluğu, ailemin mutlu olduğunu bilmek, ailemin sağlığı, birinin iyileştiğini duymak, sağlıklı çocuk sahibi olmak, çocuklarımın başarıları, ablamı enkazın altından kurtardığımız gün, sevdiğim insanların sağlıklı olması, ailem ve yakın çevremın başarısı, sevdiklerimin toplumda takdir edilmesi, aile üyelerinin kişisel başarıları, çocuklarımın mutlu, huzurlu olması, sevilen kişilerin sağlıklı olması,

kardeşimin kaza geçirip kurtulması, annem ve babamı mutlu görmek, ailem ve çevremdeki insanların sağlıklı ve başarılı olmaları

9. Hedef ve arzuların gerçekleşmesi, başarılı olmak, amaca yönelik davranışta bulunmak Yapmak istediğim üzerinde emek harcadığım şeyleri yapmak, sınav sonuçlarımın iyi olması, öğrencilerim çok güzel ders anlatıyorsunuz deyince, kilo vermek, emeğimin karşılığını almak, istediğim olayı başarmak, hak ettiğim yer ve konumda olmak, zor bir işi başarmak, istediğimi elde etmek, burslu okul kazanmak, üniversiteyi bitirmek, sporda başarılı olmak, derslerde alacağım yüksek not, hayal ettiklerime ulaşmak, üniversiteyi kazanmak, istediklerimi elde etmek, mesleğimde istediğim noktaya gelmek, başarılı olmak, istediğim olayı başarmak, işte para kazanmak, herkesin yapamadığı bir şeyi başarmak, iş ve özel hayatımda hedeflediğim konuları elde etmek, iş hayatımda kimsenin yapamadığı işleri yapınca mutlu oluyorum, yaşamla ilgili hedeflerin gerçekleşmesi, hak ettiğim yer ve konumda olmak, çalışmak, istediğim şeyleri gerçekleştirmek, tiyatroda sahne aldığımda, Çok istediğim bir şeyin olması, tayin çıkması, kişinin yararına olacak şey, istediğimin olması, çok görmek istediğim bir şehri görmek, çok istediğim bir ev eşyasını almak, memuriyete atandığımı öğrendiğim gün, tayin olmam, eş durumu tayini, isteklerimin yerine gelmesi, istediğim kişiyle sözlenmek, kaybettiğim birisini bulmam, tuttuğum takımın başarılı olması, iş yerinde makine siparişi almak, Avrupa'da dik duran bir başbakan görmek, iç huzuru sağlamak, benim yararına olacak, beni tatmin edecek her şey, iş hayatında sorunsuz bir şekilde çalışmak, hafta sonları çalışmamak, sevdiğim şeye bir süreden sonra tekrar kavuşmak, hayatta her şeyin karşılıklı olmadığını düşünen insanların varlığı, emeğimin karşılığını almak, düzenli bir işimin olması,

Diğer

Nefes almak, işlerimin yolunda gitmesi, aksaklık olmaması, kendimi güzel ve iyi hissettiğimde, etrafımdaki kişilerin olaya pozitif bakışı, iyi niyetli yaklaşımı, geçmişte yaşadığım olumlu durumları düşünmek, iş hayatım, ev hayatım, toplumda birlik beraberliğin olması,

UTANMA DUYGUSUNU TETİKLEYEBİLECEK DURUMLAR

1. Kişinin toplum tarafından hoş karşılanmayan durumlarda görülmesi ya da kişinin kusurlarına başkalarının şahit olması, bu kusurların başkaları tarafından fark edilmesi

Dedikodu yaparken yakalanmak, yalanın açığa çıkması, birinden aldığım borcu unutmak ve bu borcun bana hatırlatılması, toplum içinde yanlış hareket yapmak, aile büyüklerinin yanında ayaklarını uzatıp yatmak, yalan söyledi damgası, Toplum içinde, toplumun onaylamadığı davranışları yapmak, sigara içerken babama yakalanmak, dalıp burnumu karıştırmak ve bunu birinin görmesi, karşı taraftan kırılma ya da uyarılma eleştirisi gelirse, evimin, dağınık pis görülmesi, aptal ya da komik duruma düşmek, toplum içinde gülünç duruma düşmek, çorabımın kaçması, gömleğimin kirli olması, eşim benden balkona çamaşır asmamı istediğinde, konu komşudan utanırım, rezil olmak, yol ortasında pantolonumun yırtılması, yaptığım yemekten kıl çıkması, başkalarının önünde rezil edici duruma düşmek, anda sergilediğim bir davranışa ya da düşünceye başkalarının şahit olması

2. Başkalarının varlığında beden üzerinde kontrolü yitirmek

Kalabalık bir topluluğun önünde düşmek, otobüste hıçkırık tutması, horlamak, geçirmek, gaz çıkarma, öksürük tutması

3. Başkaları tarafından azarlanmak, suçlanmak, küçük düşürülmek, yanlış anlaşılma

Birinin karşısında küçük düşürülmeye çalışmak, yanlış anlaşılma, babamın başkalarının yanında bana dosya fırlatması, rencide edilmek, toplum içinde yanlışımın herkesin içinde yüzüme söylenmesi, farkında olmadan yaptığım hatanın yüzüme vurulması, iftira atılması, toplum içinde hakarete uğramak, toplum içinde azarlanmak, amirim tarafından azarlanmak, sözlü itham duymak, eşimin beni başkalarının yanında aşağılaması, toplum içinde hakarete uğramak, toplum içinde yaptığım yanlışın yüzüme vurulması, yapılmayan bir davranış ya da söylenmeyen bir sözden dolayı damgalanmak, amirim tarafından azarlanmak, sözlü itham duymak, toplum içinde azarlanmak, yapmadığım bir şey sonucunda suçlanmak, yalancılıkla suçlanmak, hatamın insanların

içinde söylenmesi, çocuklarımın yanında küçük düşürülmek, eşimin beni başkalarının yanında azarlaması, hırsızlıkla suçlanmak, yalancı konumuna düşmek

4. Bedenin/beden bölgelerinin/bedenle ilgili kötü kokuların/beden biyolojik atıklarının Bedenin düşük hijyeninin teşhir olması

Çıplak görünmek, mens döneminde pantolonuma geçen lekenin görülmesi, vajinal muayene olmak zorunda kalmak, fermuarımın açık kalması, eteğimin açılması, bikinimin açılması, kıyafetimin yakasının açılması, tuvalet yaparken yakalanmak, ağız kokusu, elbisemin yırtılması, suratımın ortasına kocaman bir sümük yapışmış onunla gezmişim, annem vücudumu sevdiğinde, eteğimin boyunun kısa olması, kötü ve uygun olmayan bir durumda yakalanmak, ter kokmak, ayağımın kokması, koltuk altı traşı olmamam, kıllarımın görülmesi, birisi kötü kokuyorsun deyince, vücut bakımını ihmal etmek, annem vücudumu sevdiğinde, etek boyumun kısa olması, işerken yakalanmak, uygun olmayan bir durumda yakalanma

5. Selfin Teşhir olması, atılgan davranmak ve öne çıkmak

Ciddi bir ortama sonradan dahil olup tüm dikkatleri çekmek, birinin beni övmesi, birinin benden etkilendiğini söylemesi, benim hakkımda konuşulduğunu hissettiğimde, konuşma sona erdirildiyse, topluluk içinde çok abartılarak övüldüğümde, yabancı bir ortama girmek, toplum içinde sunum yapmak, herkes bana bakarken, tanımadığım bir ortama girdiğim zaman, düğünlerde oynamak, yeni bir ortama girmek, Toplum içinde sunum yaparken, topluluk önünde konuşmak, sorunlarımın başkaları tarafından duyulması, kızlarla yakınlaşmak, borç verdiğim kişiden paramı geri isterken, karşı cinsle ilk defa onu sevdiğimi söyleyeceksem, başkasından maddi yardım istemek, karşı cinsle ilk tanışma, insanlardan bir şey istemek, karşı cinsle diyalog kurmak, tanımadığım birinden bir şey istemek, reddedilmek, sevdiğim kıza açılmak, borç para istemek, üstlerimle konuşmak, başkalarının yanında annemden bir şey isterken, birinden borç para isterken, sevdiğim insana açılırken

6. Cinsellik yaşanması ve cinsellikle ilgili durumlara başkalarının varlığında maruz kalınması

Babamla ve tanımadığım erkeklerle Tv izlerken, cinsel içerikli materyalin çıkması, cinsellik, cinsel ilişki, ergenlikte yaşadığım bazı cinsel durumlar, cinsel içerikli konuların ulu orta konuşulması, cinsel içerikli konuşmalar, sarhoşken yaptığım yanlış, cinsel partner seçimleri, cinsel ilişki sırasında, ailecek izlediğimiz filmde cinsel konular işleniyorsa, cinsel içerikli resim, afiş ya da konuşmalar olduğunda, sevdiğim insanla birlikte olacağım zaman, flörtümle seks yaptıktan sonra, başkasının duymasından utanırım, ilk öpüştüğümde, toplum içinde müstehcen konuların tarafıma yönlendirilerek söylenmesi

7. Başkalarının önünde kısa süreli başarısız bir performans sergilemek

Topluluk önünde konuşurken, ne konuşacağımı unutmak, bilmediğim bir şey bana sorulduğunda, cevap olarak ne diyeceğimi bilememek, hazırlıksız topluluk önünde konuşmak, mesleğimle ilgili bir soruya cevap verememek, kritik bir görüşmede ona uygun cevabı verememek

8. Başkaları farkında olsun ya da olmasın, kişinin kendinin rahatsızlık duyduğu maddi, manevi, ahlaki, sosyal, mesleki, fiziksel kusurları ve bunların sonuçları

Bana güvenilen bir konuda beklentileri karşılayamamak, sadık olmama, cahil olmak, yaptığım hatalarla ailemi zor durumda bırakmak, başarısız olmak, ailemin güvenini sarsmak, korkularımdan, verdiğim sözü tutmamak, sorumsuzluğu abartmak, argo sözler kullanmak, verilen görevi zamanında ve yerinde tamamlayamamak, verilen görevi unutmak, bilmeyerek insanlara maddi-manevi zarar vermek, sırlarımdan, o an bulunduğum sosyal ortama ayak uyduramama, başarısızlık, söz verip de yapamamak, birinin benden istediği bir şeyi yapamamak, eşimi aldattığım zaman, yalan söylemek, bilmem gereken bir konuda yanlış bilgi vermek, haksızlık yapmak, sarhoşken yaptığım yanlış cinsel partner seçimleri, bir konu hakkında yapmam deyip, sonradan onu yapmak zorunda kalmak, meslek edinmemek, kesin olarak savunduğum bir şeyin yanlışlığının ortaya çıkması, doğru olmadığını bile bile yalan söylemek, yanlış bir şey yapmak, ortak bir şey alınacağı zaman paramın olmaması, aile ekonomim bozulduğunda, kendi mesleğimle ilgili yetersiz kaldığımda, genel kültürüm yetersizse, çocuklarımdan

isteklerini yerine getiremediğimde, bir kadınla beraber olmak istiyorum, ama çocuklarımdan utanıyorum. Uzun süredir aramadığım bir arkadaşım beni arıyorsa, telefonu açmaya utanırım, söz verip de bir işi yapamamak, Bir şeyin parasını ödmeden alıp gitmek, lösemi hastası olmak, burnumun büyük olması

9. Önemli diğerlerinin toplum tarafından hoş karşılanmayan davranışlarda bulunması Ailemden birinin yüz kızartıcı davranışta bulunması, çocuğumun eşimin yolsuzluk yapması, saygı ve sevgi beslediğim kişilerin yanlış davranışları, oğlumun bize yakışmayacak hareketlerde bulunması, annem yaşına bakmayıp, benim gibi giyinmeye çalıştığında, annemin cahilce görgüsüzce davranışları, çocukların yapacağı yanlışlar

EK 10 TİKSİNTİ, ÖFKE, UTANMA, ÜZÜNTÜ VE MUTLULUK DUYGULARINI TETİKLEYEN SENARYOLAR

TİKSİNTİ

Yaz günü şehirlerarası bir otobüse biniyorsun, ancak adımını atar atmaz, burun deliğini sızlatan ağır bir ter kokusu alıyorsun, içerideki koku iğrenç. Otobüsün içi oldukça havasız, klimanın da bozuk olduğunu öğreniyorsun. Otobüs tıklım tıklım dolu, kendine zar zor bir yer buluyorsun, yanında oturduğun kişinin yol boyunca öğürtülerini duyuyorsun, yanındaki en sonunda kusuyor. Yerde kahverengi bir sıvı, sindirilmemiş besinleri görüyorsun Kusmukların bir kısmının senin üzerine geldiğini fark ediyorsun. İlk molada üzerindeki kusmukları temizlemek için, koştura koştura tuvalete giriyorsun. Tuvalet yoğun bir şekilde idrar ve gaita kokuyor. Musluğa doğru hızla yaklaşırken, paçalarının ıslandığını fark ediyorsun, etrafına bakındığında lağımın taşmış olduğunu, yerlerde gaitaların yüzdüğünü görüyorsun. Hemen bulunduğu yerden çıkmaya karar veriyorsun, ancak daha fazla lağımın içine batıyorsun. Miden çok ciddi bir şekilde bulanıyor. Boğazından yukarı doğru çıkan bir şey hissediyorsun.

ÖFKE

İşten çok zor izin alıp, sabahın erken saatlerinde doktora muayene olmak için sıraya giriyorsun. Doktorun gelmesi için saatlerce sırada bekliyorsun, doktor gelince hastaları hemen almaya başlıyor. Öncelikle kahvaltısını yapıyor. Sabırla ayakta bekliyorsun, arkanda uzun bir sıra var. Etrafta oturacak bir yerde yok. Sıranın başında sen varsın, senden sonra gelenlerin doktorun yanına girdiğini görüyorsun, duruma itiraz ediyorsun, ancak doktor, sonradan gelen kişilerin akrabaları olduğunu, muayene olma öncelikleri olduğunu söylüyor. Uzun bir süre daha onların muayene olmasını bekliyorsun. Onların işi bitince tam sen girecekken, senden sonra gelen bir kişi sırada senin önüne geçiyor, senden önce geldiğini, sıranın asıl kendisinde olduğunu, yan tarafta uzun zamandır beklediğini söylüyor. Sekreter hanım da o kişinin doğru söylediğini, senden önce geldiğini söylüyor. Sen duruma yine itiraz ediyorsun, bu sefer sekreter hanım seni yalancılıkla suçluyor. Önüne geçen kişi, seni saygısızlıkla suçlayıp, sana hakarete bulunmaya başlıyor ve üzerine yürümeye kalkıyor. Sekreter hanım bu sırada güvenlik görevlilerini çağırıyor. Güvenlik görevlilerine sıranın sende olduğunu, ilk olarak senin geldiğini, anlatmaya çalışıyorsun, ancak onlar seni tersliyorlar.

UTANMA

Bir arkadaşın doğum günü olduğunu, sen ve senin gibi sevdiği kişilerle doğum gününü kutlamak istediğini söylüyor. Arkadaşın seni doğum günü için hazırladığı organizasyona davet ediyor. Ancak doğum gününe canın çok gitmek istemiyor. Doğum günün gelip çattığı gün, başka bir tanıdığın seni arayıp, sana çok güzel bir yerde akşam yemeği teklif ediyor. Sen de doğum günü olan yakın arkadaşını arayıp, kendini iyi hissetmediğini, akşamki organizasyona katılamayacağını, evde yatıyor olacağını söylüyorsun. Arkadaşın bunu anlayışla karşılıyor, gün içerisinde birkaç kez seni arayıp, hal ve hatırını soruyor. Yemek yiyeceğin tanıdığınla gittiğin restorantta neşeli bir şekilde oturacağın masaya doğru ilerlerken, hasta olduğunu söylediğin arkadaşınla burun buruna geliyorsun.

ÜZÜNTÜ

Bir akşam yalnız başına evde otururken, eline fotoğraflar geçiyor, eski fotoğraflara bakıyorsun, fotoğrafların arasında bundan 15 yıl önce ölen kardeşinin fotoğraflarına rastlıyorsun. Hayatta çok sevdiğin, en önemli varlığını nasıl kaybettiğin birden gözünün önüne geliyor. O gün kardeşinle birlikte, onun öksürük rahatsızlığı nedeniyle doktora gittiğini, doktorun sana hiç beklenmedik bir haber verdiğini, kardeşinin kanser olduğunu, kanserli hücrelerin vücudunun çoğunu sardığını, çok uzun ömrü kalmadığını, sevdikleri ile bir an önce vedalaşmasını söylediğini hatırlıyorsun. Sonra birkaç gün içinde aniden başlayan hastaneye yatma sürecinde, kardeşinin çok acılar çektiğini, bunu takip eden birkaç gün içinde de öldüğü gözünün önüne geliyor.

MUTLULUK

Uzun süredir iş arıyorsun, bu zamana kadar, birçok şirkete farklı konumlar için başvurdu. Bir gün telefonun çalıyor ve telefondaki görevli kişi, başvuran bir çok aday arasında, senin niteliklerinin çok beğenildiğini, beklediğinden daha yüksek bir ücretle işe kabul edildiğini söylüyor. Sen de bu durumu aile üyelerinle ve çok sevdiğin arkadaşlarınla paylaşıyorsun. Herkes seni tebrik ediyor, bu başarının çok önemli olduğunu söylüyorlar. Eve vardığında senin için küçük bir sürpriz hazırlandığını görüyorsun, aile üyelerin bu haberi kutlamak için, çok güzel bir akşam yemeği hazırlamışlar. Hava karardığında, sevdiğin kişiler birer ikişer kapıyı çalıyorlar. Senin

için çok önemli olan bu olayı, birbirlerine haber verdiklerini anlıyorsun. Gelenlerin ellerinde ufak hediyeler, yemekler.... En sevdiğin yemekler yapılmış, hep beraber akşam yemeğine oturuyorsunuz. Sevdiğin herkes orada, hep beraber bol sohbetli, eğlenceli bir yemek yiyorsunuz.

EK 11**BECK DEPRESYON ENVANTERİ**

Aşağıda, kişilerin ruh durumlarını ifade ederken kullandıkları bazı cümleler verilmiştir. Her madde, bir çeşit ruh durumunu anlatmaktadır. Her maddede o durumun derecesini belirleyen 4 seçenek vardır. Lütfen bu seçenekleri dikkatle okuyunuz. Son bir hafta içindeki (şu an dahil) kendi ruh durumunuzu göz önünde bulundurarak, size en uygun olan ifadeyi işaretleyiniz. Daha sonra, o maddenin yanındaki harfin üzerine (X) işareti koyunuz.

1. **a) Kendimi üzgün hissetmiyorum.**
 - b) Kendimi üzgün hissediyorum.**
 - c) Her zaman için üzgünüm ve kendimi bu duygulardan kurtaramıyorum.**
 - d) Öylesine üzgün ve mutsuzum ki dayanamıyorum.**
2. a) Gelecekte umutsuz değilim.
 - b) Gelecek konusunda umutsuzum.
 - c) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
 - d) Benim için gelecek olmadığı gibi bu durum düzelmeyecek.
3. **a) Kendimi başarısız görmüyorum.**
 - b) Herkesten daha fazla başarısızlıklarım oldu sayılır.**
 - c) Geriye dönüp baktığımda, çok fazla başarısızlığımın olduğunu görüyorum.**
 - d) Kendimi bir insan olarak tümüyle başarısız görüyorum.**
4. a) Her şeyden eskisi kadar zevk alabiliyorum.
 - b) Her şeyden eskisi kadar zevk alamıyorum.
 - c) Artık hiçbir şeyden gerçek bir zevk alamıyorum.
 - d) Beni doyuran hiçbir şey yok. Her şey çok can sıkıcı.
5. **a) Kendimi suçlu hissetmiyorum.**
 - b) Arada bir kendimi suçlu hissettiğim oluyor.**
 - c) Kendimi çoğunlukla suçlu hissediyorum.**
 - d) Kendimi her an için suçlu hissediyorum.**

6. a) Cezalandırıldığımı düşünmüyorum.
 b) Bazı şeyler için cezalandırılabileceğimi hissediyorum.
 c) Cezalandırılmayı bekliyorum.
 d) Cezalandırıldığımı hissediyorum.
7. **a) Kendimden hoşnutum..**
b) Kendimden pek hoşnut değilim..
c) Kendimden hiç hoşlanmıyorum.
d) Kendimden nefret ediyorum.
8. a) Kendimi diğer insanlardan daha kötü görmüyorum.
 b) Kendimi zayıflıklarım ve hatalarım için eleştiriyorum.
 c) Kendimi hatalarım için çoğu zaman suçluyorum.
 d) Her kötü olayda kendimi suçluyorum.
9. **a) Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.**
b) Bazen, kendimi öldürmeyi düşünüyorum fakat bunu yapmam.
c) Kendimi öldürebilmeyi isterdim.
d) Bir fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.
10. a) Her zamankinden daha fazla ağladığımı sanmıyorum.
 b) Eskisine göre şu sıralarda daha çok ağlıyorum.
 c) Şu sıralarda her an ağlıyorum.
 d) Eskiden ağlayabilirdim, ama şu sıralarda istesem de ağlayamıyorum.
11. **a) Her zamankinden daha sinirli değilim.**
b) Her zamankinden daha kolayca sinirleniyor ve kızıyorum.
c) Çoğu zaman sinirliyim.
d) Eskiden sinirlendiğim şeylere bile artık sinirlenemiyorum.
12. a) Diğer insanlara karşı ilgimi kaybetmedim.
 b) Eskisine göre insanlarla daha az ilgiliyim.

c) Diğer insanlara karşı ilgimin çoğunu kaybettim.

d) Diğer insanlara karşı hiç ilgim kalmadı.

13. a) Kararlarımı eskisi kadar rahat ve kolay verebiliyorum.

b) Şu sıralarda kararlarımı vermeyi erteliyorum.

c) Eskisine göre, karar vermekte oldukça güçlük çekiyorum.

d) Artık hiç karar veremiyorum.

14. a) Dış görünüşümün eskisinden daha kötü olduğunu sanmıyorum.

b) Yaşlandığımı ve çekiciliğimi kaybettiğimi düşünüyorum ve üzülüyorum.

c) Dış görünüşümde artık değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz değişiklikler olduğunu hissediyorum.

d) Çok çirkin olduğumu düşünüyorum.

15. a) Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.

b) Bir işe başlayabilmek için eskisine göre kendimi daha fazla zorlamam gerekiyor.

c) Hangi iş olursa olsun, yapabilmek için kendimi çok zorluyorum.

d) Hiçbir iş yapamıyorum.

16. a) Eskisi kadar rahat uyuyabiliyorum.

b) Şu sıralarda eskisi kadar rahat uyuyamıyorum.

c) Eskisine göre 1 veya 2 saat erken uyanıyor ve tekrar uyumakta zorluk çekiyorum.

d) Eskisine göre çok erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.

17. a) Eskisine kıyasla daha çabuk yorulduğumu sanmıyorum.

b) Eskisinden daha çabuk yoruluyorum.

c) Şu sıralarda neredeyse her şey beni yoruyor.

d) Öyle yorgunum ki hiçbir şey yapamıyorum.

18. a) İştahım eskisinden pek farklı değil.

b) İştahım eskisi kadar iyi değil.

c) Şu sıralarda iştahım epey kötü.

d) Artık iştahım hiç yok.

19. a) Son zamanlarda pek fazla kilo kaybettiğimi sanmıyorum.

b) Son zamanlarda istemediğim halde üç kilodan fazla kaybettim.

c) Son zamanlarda istemediğim halde beş kilodan fazla kaybettim.

d) Son zamanlarda istemediğim halde yedi kilodan fazla kaybettim.

Daha az yemeye çalışarak kilo kaybetmeye çalışıyorum. Evet () Hayır ()

20. a) Sağlığım beni pek endişelendirmiyor.

b) Son zamanlarda ağrı, sızı, mide bozukluğu, kabızlık gibi sorunlarım var.

c) Ağrı, sızı gibi bu sıkıntılarım beni epey endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zor geliyor.

d) Bu tür sıkıntılar beni öylesine endişelendiriyor ki, artık başka hiçbir şeyi düşünemiyorum.

21. a) Son zamanlarda cinsel yaşantımda dikkatimi çeken bir şey yok.

b) Eskisine oranla cinsel konularla daha az ilgileniyorum.

c) Şu sıralarda cinsellikle pek ilgili değilim.

d) Artık, cinsellikle hiçbir ilgim kalmadı.

EK 12 DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİ DEĞERLENDİRME FORMU-1

Aşağıdaki kısa öykülerdeki kahramanların yerine kendinizi koyun. Böyle bir durumun gerçekten sizin başınızdan geçtiğini hayal edin. Bu durumda hislerinize dikkat edin ve size sorulan soruları lütfen cevaplayın.

Öykü 1: Yaz günü şehirlerarası bir otobüse biniyorsun, ancak adımını atar atmaz, burun deliğini sızlatan ağır bir ter kokusu alıyorsun, içerideki koku iğrenç. Otobüsün içi oldukça havasız, klimanın da bozuk olduğunu öğreniyorsun. Otobüs tıklım tıklım dolu, kendine zar zor bir yer buluyorsun, yanında oturduğun kişinin yol boyunca öğürtülerini duyuyorsun, yanındaki en sonunda kusuyor. Yerde kahverengi bir sıvı, sindirilmemiş besinleri görüyorsun Kusmukların bir kısmının senin üzerine geldiğini fark ediyorsun. İlk molada üzerindeki kusmukları temizlemek için, koştura koştura tuvalete giriyorsun. Tuvalet yoğun bir şekilde idrar ve gaita kokuyor. Musluğa doğru hızla yaklaşırken, paçalarının ıslandığını fark ediyorsun, etrafına bakındığında lağımın taşmış olduğunu, yerlerde gaitaların yüzdüğünü görüyorsun. Hemen bulunduğu yerden çıkmaya karar veriyorsun, ancak daha fazla lağımın içine batıyorsun. Miden çok ciddi bir şekilde bulanıyor. Boğazından yukarı doğru çıkan bir şey hissediyorsun.

2. Aşağıdakilerden hangisi yukarıdaki öyküyü okurken hissettiğiniz duyguyu ve onun şiddetini en iyi tanımlar?

	1 (Hiç Hissetmedim)	2	3	4	5 (Çok Hissettim)
Öfke					
Tiksinti					
Mutluluk					
Üzüntü					
Ütanma					

Kahramanın yerinde siz olsaydınız, içinde bulunduğunuz anda bu olayın ortaya çıkardığı duygudan kurtulmak isterseniz, neler yaparsınız?, neler düşünürsünüz?

Lütfen

yazınız.....

.....

Öykü 2: İşten çok zor izin alıp, sabahın erken saatlerinde doktora muayene olmak için sıraya giriyorsun. Doktorun gelmesi için saatlerce sırada bekliyorsun, doktor gelince hastaları hemen almaya başlamıyor. Öncelikle kahvaltısını yapıyor. Sabırla ayakta bekliyorsun, arkanda uzun bir sıra var. Etrafta oturacak bir yerde yok. Sıranın başında sen varsın, senden sonra gelenlerin doktorun yanına girdiğini görüyorsun, duruma itiraz ediyorsun, ancak doktor, sonradan gelen kişilerin akrabaları olduğunu, muayene olma öncelikleri olduğunu söylüyor. Uzun bir süre daha onların muayene olmasını bekliyorsun. Onların işi bitince tam sen girecekken, senden sonra gelen bir kişi sırada senin önüne geçiyor, senden önce geldiğini, sıranın asıl kendisinde olduğunu, yan tarafta uzun zamandır beklediğini söylüyor. Sekreter hanım da o kişinin doğru söylediğini, senden önce geldiğini söylüyor. Sen duruma yine itiraz ediyorsun, bu sefer sekreter hanım seni yalancılıkla suçluyor. Önüne geçen kişi, seni saygısızlıkla suçlayıp, sana hakarete bulunmaya başlıyor ve üzerine yürümeye kalkıyor. Sekreter hanım bu sırada güvenlik görevlilerini çağırıyor. Güvenlik görevlilerine sıranın sende olduğunu, ilk olarak senin geldiğini, anlatmaya çalışıyorsun, ancak onlar seni tersliyorlar.

Aşağıdakilerden hangisi yukarıdaki öyküyü okurken hissettiğiniz duyguyu ve onun şiddetini en iyi tanımlar?

	1 (Hiç Hissetmedim)	2	3	4	5 (Çok Hissettim)
Öfke					
Tiksinti					
Mutluluk					
Üzüntü					
Ütanma					

Kahramanın yerinde siz olsaydınız, içinde bulunduğunuz anda bu olayın ortaya çıkardığı duygudan kurtulmak isterseniz, neler yaparsınız?, neler düşünürsünüz?

Lütfen

yazınız

.....
.....

Öykü 3: Senin için bir çok fedakarlık yapan, yakın bir arkadaşın birkaç gün sonra doğum günü olduğunu, sen ve senin gibi çok sevdiği kişilerle doğum gününü kutlamak istediğini söylüyor. Arkadaşın seni doğum günü için hazırladığı organizasyona davet ediyor. Doğum günün gelip çattığı gün, başka bir tanıdığın seni arayıp, sana çok güzel bir yerde akşam yemeği ısmarlayacağını söylüyor. Sen de doğum günü olan yakın arkadaşını arayıp, kendini iyi hissetmediğini, akşamki organizasyona katılamayacağını, evde yatıyor olacağını söylüyorsun. Yakın arkadaşın bunu anlayışla karşılıyor, gün içerisinde birkaç kez seni arayıp, hal ve hatırını soruyor. Sana yemek ısmarlayacak tanıdığınla gittiğin restorantta neşeli bir şekilde oturacağın masaya doğru ilerlerken, hasta olduğunu söylediğin yakın arkadaşınla burun buruna geliyorsun.

Aşağıdakilerden hangisi yukarıdaki öyküyü okurken hissettiğiniz duyguyu ve onun şiddetini en iyi tanımlar?

	1 (Hiç Hissetmedim)	2	3	4	5 (Çok Hissettim)
Öfke					
Tiksinti					
Mutluluk					
Üzüntü					
Utanma					

Kahramanın yerinde siz olsaydınız, içinde bulunduğunuz anda bu olayın ortaya çıkardığı duygudan kurtulmak isterseniz, neler yaparsınız?, neler düşünürsünüz?

Lütfen

yazınız

.....
.....

Öykü 4: Bir akşam yalnız başına evde otururken, eline fotoğraflar geçiyor, eski fotoğraflara bakıyorsun, fotoğrafların arasında bundan 15 yıl önce ölen kardeşinin fotoğraflarına rastlıyorsun. Hayatta çok sevdiğin, en önemli varlığını nasıl kaybettiğin birden gözünün önüne geliyor. O gün kardeşinle birlikte, onun öksürük rahatsızlığı nedeniyle doktora gittiğini, doktorun sana hiç beklenmedik bir haber verdiğini, kardeşinin kanser olduğunu, kanserli hücrelerin vücudunun çoğunu sardığını, çok uzun ömrü kalmadığını, sevdikleri ile bir an önce vedalaşmasını söylediğini hatırlıyorsun. Sonra birkaç gün içinde aniden başlayan hastaneye yatma sürecinde, kardeşinin çok acılar çektiğini, bunu takip eden birkaç gün içinde de öldüğü gözünün önüne geliyor.

Aşağıdakilerden hangisi yukarıdaki öyküyü okurken hissettiğiniz duyguyu ve onun şiddetini en iyi tanımlar?

	1 (Hiç Hissetmedim)	2	3	4	5 (Çok Hissettim)
Öfke					
Tiksinti					
Mutluluk					
Üzüntü					
Ütanma					

Kahramanın yerinde siz olsaydınız, içinde bulunduğunuz anda bu olayın ortaya çıkardığı duygudan kurtulmak isterseniz, neler yaparsınız?, neler düşünürsünüz?

Lütfenyazınız

.....
.....

Öykü 5: Uzun süredir iş arıyorsun, bu zamana kadar, birçok şirkete farklı konumlar için başvurdu. Bir gün telefonun çalıyor ve telefondaki görevli kişi, başvuran bir çok aday arasında, senin niteliklerinin çok beğenildiğini, beklediğinden daha yüksek bir ücretle işe kabul edildiğini söylüyor. Sen de bu durumu aile üyelerinle ve çok sevdiğin arkadaşlarınla paylaşıyorsun. Herkes seni tebrik ediyor, bu başarının çok önemli

olduğunu söylüyorlar. Eve vardığında senin için küçük bir sürpriz hazırlandığını görüyorsun, aile üyelerin bu haberi kutlamak için, çok güzel bir akşam yemeği hazırlamışlar. Hava karardığında, sevdiğin kişiler birer ikişer kapıyı çalıyorlar. Senin için çok önemli olan bu olayı, birbirlerine haber verdiklerini anlıyorsun. Gelenlerin ellerinde ufak hediyeler, yemekler.... En sevdiğin yemekler yapılmış, hep beraber akşam yemeğine oturuyorsunuz. Sevdiğin herkes orada, hep beraber bol sohbetli, eğlenceli bir yemek yiyorsunuz.

2. Aşağıdakilerden hangisi yukarıdaki öyküyü okurken hissettiğiniz duyguyu ve onun şiddetini en iyi tanımlar?

	1 (Hiç Hissetmedim)	2	3	4	5 (Çok Hissettim)
Öfke					
Tiksinti					
Mutluluk					
Üzüntü					
Ütanma					

Kahramanın yerinde siz olsaydınız, içinde bulunduğunuz anda bu olayın ortaya çıkardığı duyguyu sürdürmek isterseniz, neler yaparsınız?, neler düşünürsünüz?

Lütfen yazınız

.....

EK 13 DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİNİ DEĞERLENDİRME FORMU-II

1. En son sizi en çok utandıran durumu hatırlayın. Bu anıyı kısaca tanımlatın. Bu durumun sizin için ne kadar utandırıcı olduğunu 1 ile 5 arasında puanlayın.....

.....

.....

.....

.....

.....

1

2

3

4

5

Hiç utandırıcı değildi

Çok utandırıcıydı

O an yaşadığınız utanma duygusundan kurtulmak için neler düşündünüz?, nasıl davrandınız?.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. En son sizi en çok üzen durumu hatırlayın. Bu anıyı kısaca tanımlatın.

.....

.....

.....

.....

Bu durumun sizin için ne kadar üzücü olduğunu 1 ile 5 arasında puanlayın

1
5

2

3

4

Hiç üzücü değildi

Çok üzücüydü

O an yaşadığınız üzüntü duygusundan kurtulmak için neler düşündünüz?, nasıl davrandınız?.....

.....

.....

.....

.....

.....

En son sizi en çok tiksindiren durumu hatırlayın. Bu anıyı kısaca tanımlatın.

.....

Bu durumun sizin için ne kadar tiksindirici olduğunu 1 ile 5 arasında puanlayın

5 1 2 3 4

Hiç tiksindirici değildi
 tiksindiriciydi

Çok

O an yaşadığınız tiksinti duygusundan kurtulmak için neler düşündünüz?, nasıl davrandınız?.....

.....

4. En son sizi en çok öfkeleniren durumu hatırlayın. Bu anıyı kısaca tanımlatın.

.....

Bu durumun sizin için ne kadar öfkelenirici olduğunu 1 ile 5 arasında puanlayın

5 1 2 3 4

Hiç öfkelenirici değildi
 öfkeleniriciydi

Çok

O an yaşadığınız öfke duygusundan kurtulmak için neler düşündünüz?, nasıl davrandınız?.....

.....

En son sizi en çok mutlu eden durumu hatırlayın. Bu anıyı kısaca tanımlatın.

.....

Bu durumun sizi ne kadar mutlu ettiğini 1 ile 5 arasında puanlayın

1	2	3	4
5			

Hiç mutlu edici değildi
 ediciydi

Çok mutlu

O an yaşadığınız mutluluk duygusunu devam ettirmek için neler düşündünüz?, nasıl davrandınız?.....

.....

EK. 14**SOSYAL İŞLEVSELLİK FORMU**

1. Başkalarına karşı kendinizi ne derecede sıcakkanlı, sevgi gösteren, insancıl görüyorsunuz?

1

2

3

4

5

Hiç

Çok

2. Başkaları tarafından kendinizi ne derecede sevilen, önemsenen, ilgilenilen bir kişi olarak görüyorsunuz?

1

2

3

4

5

Hiç

Çok

EK 15**BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU****LÜTFEN DİKKATLİCE OKUYUNUZ !!!**

Bu çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışmada yer almayı kabul etmeden önce çalışmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme sonrası özgürce vermeniz gerekmektedir. Size özel hazırlanmış bu bilgilendirmeyi lütfen dikkatlice okuyunuz.

ÇALIŞMANIN AMACI NEDİR?

Bu çalışma, Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon belirtileri olan kişilerin duygularıyla nasıl başa çıktıklarını anlamaya çalışmaktadır. Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Depresyon belirtileri toplumda çok sık görülmektedir. Kişinin kendisine ve çevresine verdiği acının yanında hasta ve ailesine de ciddi ekonomik kayıplara neden olmaktadır. Bu nedenle bu belirtilerin başlamasında ve devam etmesinde rol oynayabilecek faktörleri bulmak bu belirtilerin tedavisinin gelişiminde önemli olmaktadır.

NASIL BİR UYGULAMA YAPILACAK?

Bu uygulama sırasında sizlere doldurmanız yaklaşık 1 saatinizi alacak dört ayrı form verilecektir. Duygu Düzenleme Yaklaşım biçimlerini Değerlendirme Formu I ve II'de size belli duygularla nasıl başa çıktığınıza yönelik sorular sorulacaktır. Bu formlarda duygularınızla nasıl başa çıktığınızı anlamak için sizlere öyküler okutulacak ya da geçmişteki bazı anılarınızı hatırlamanız istenecektir.

KATILMAMA İLİŞKİN BİLGİLER KONUSUNDA GİZLİLİK SAĞLANABİLECEK MİDİR?

Kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır ve araştırma yayınlansa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir.

Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri gösteren metni okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanındı. Söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

Bu formun imzalı ve tarihli bir kopyası bana verildi.

GÖNÜLLÜNÜN		İMZASI
ADI & SOYADI		
ADRESİ		
TEL. & FAKS		
TARİH		

AÇIKLAMALARI YAPAN ARAŞTIRICININ		İMZASI
ADI & SOYADI		
TARİH		

RIZA ALMA İŞLEMİNE BAŞINDAN SONUNA KADAR TANIKLIK EDEN KURULUŞ GÖREVLİSİNİN		İMZASI
ADI & SOYADI		
GÖREVİ		
TARİH		

