



**T.C.**

**S.B. ANKARA DIŞKAPI YILDIRIM BEYAZIT  
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA HASTANESİ  
2. PSİKİYATRİ KLİNİĞİ**

**Klinik Şefi Doç.Dr. M.HAKAN TÜRKCAPAR**

**DUYGUSAL ŞEMALAR VE LEAHY DUYGUSAL ŞEMA ÖLÇEĞİ'NİN  
TÜRKÇE UYARLAMASI, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİĞİ**

**UZMANLIK TEZİ**

**Dr. Kaasım Fatih YAVUZ**

**Tez Danışmanı**

**Doç.Dr. M.HAKAN TÜRKCAPAR**

**ANKARA**

**2009**

## TEŞEKKÜR

Uzmanlık eğitimim boyunca ilgi ve desteğini gördüğüm, psikiyatri nosyonunu kazanmamda çok değerli bir yeri olan Hocam ve Şefim Doç.Dr. M.Haluk ÖZBAY'a, sürekli olarak sıkıntılarımızla ilgilenen ve bizden yardımlarını esirgemeyen Doç.Dr. Sibel ÖRSEL'e, beş yılımı kendileriyle beraber geçirdiğim kliniğimdeki tüm çalışma arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Asistanlığım süresince yalnız mesleki değil, her alanda desteğini ve yardımlarını gördüğüm, psikiyatriye ve psikoterapiye dair ufkumun genişlemesinde esaslı bir yere sahip olan, tez sürecindeki her aşamada çok değerli fikirleri, önerileri ve katkıları ile tez danışmanlığımı yapan, Hocam, Şefim ve Süpervisörüm Doç.Dr. M.Hakan TÜRKÇAPAR'a içtenlikle teşekkür ederim.

Tez çalışmalarımda yardımlarını esirgemeyen Ahmet Yaşar ZENGİN'e, Ahmet AÇIKGÖZ'e, Dr. Başak DEMİREL'e, Dr. Emrah KARADERE'ye ve tez metninin redaksiyon ve son okumasını yapan değerli arkadaşım Şermin KORKUSUZ'a teşekkürlerimi sunarım.

Üzerimde sonsuz hakları bulunan ve bu günlere gelmemi sağlayan Anneme, Babama ve Çalap'a şükran borçluyum.

Hem tez aşamasındaki katkılarıyla hem de bu süreçte şahsıma karşı gösterdiği anlayış ve sabırla beni her zaman destekleyen Eşim Dr.Nuran YAVUZ'a içtenlikle teşekkür ederim.

Dr. Kaasım Fatih Yavuz

## İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	iv
İÇİNDEKİLER	v
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
TABLolar DİZİNİ	xi
1.GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Duygu Kavramı	4
2.2. Duyguların Sınıflandırılması	5
2.3. Duygu Teorileri	8
2.3.1. Hipokrat	9
2.3.2. Platon	9
2.3.3. Aristo	10
2.3.4. Epiktetos	11
2.3.5. Dekart	12
2.3.6. McDougall	13
2.3.7. James-Lange	14
2.3.8. Cannon–Bard	16
2.3.9. Papez	18
2.3.10. Duffy	18
2.3.11. Fenomenolojik Yaklaşımlar	19
2.3.12. Nörobilimsel Yaklaşımlar	24

2.3.13. Evrimsel Yaklaşımlar	26
2.3.14. Leeper	30
2.3.15. Izard	30
2.3.16. Psikanalitik Yaklaşımlar	31
2.3.17. Davranışçı Yaklaşımlar	33
2.3.18. Yaşantısal Yaklaşımlar	35
2.3.19. Bilişsel Yaklaşımlar	39
2.3.20. Bilişsel-Davranışçı Terapi Yaklaşımları	48
2.4. Duygusal İşleme Teorileri	54
2.4.1. Mowrer'in İki-Faktör Teorisi	55
2.4.2. Lang'in Biyoenformasyonel Teorisi	56
2.4.3. Rachman'ın Duygusal İşleme Teorisi	57
2.4.4. Foa ve Kozak'ın Duygusal İşleme Teorisi	59
2.4.5. Bower'in Ağ Modeli	60
2.4.6. Wells, S-REF Modeli ve Üst-bilişsel Yaklaşım	61
2.4.7. Greenberg ve Duygu-Odaklı Model	66
2.5. Duygusal İşlemenin Bilişsel Modeline Bir Katkı Olarak "Leahy Duygusal Şema Modeli ve Ölçeği"	67
2.5.1. Leahy Duygusal Şema Ölçeği	69
2.5.2. Boyutlararası İlişkiler	76
2.5.3. Değişime Karşı Direnç ve Duygusal Şemalar	80
3.GEREÇ VE YÖNTEM	81
3.1.Örneklem	81

<b>3.2.Yöntem</b>	<b>81</b>
<b>3.3.Veri Toplama Araçları</b>	<b>81</b>
<b>3.4.İstatistiksel Analiz</b>	<b>83</b>
<b>4.BULGULAR</b>	<b>84</b>
<b>4.1. Sosyo-Demografik Özellikler</b>	<b>84</b>
<b>4.2. Maddeler-arası İlişkiler</b>	<b>85</b>
<b>4.3. Güvenirlik Analizleri</b>	<b>85</b>
<b>4.4.Geçerlik Analizleri</b>	<b>85</b>
<b>4.4.1.Yapı Geçerliği</b>	<b>87</b>
<b>4.4.2. Yakınsak Geçerliği</b>	<b>99</b>
<b>5. TARTIŞMA VE SONUÇ</b>	<b>101</b>
<b>ÖZET</b>	<b>105</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>106</b>
<b>KAYNAKLAR</b>	<b>107</b>
<b>EK-1: SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER</b>	
<b>EK-2: LEAHY DUYGUSAL ŞEMA ÖLÇEĞİ</b>	
<b>EK-3: ÜST-BİLİŞ-30 ÖLÇEĞİ</b>	

## SİMGELER ve KISALTMALAR

ACT	Acceptance and Commitment Therapy
EFT	Emotional Focus Therapy
KMO	Kaiser-Meyer-Olkin
LDŞÖ	Leahy Duygusal Şema Ölçeği
S-REF	Self-Regulatory Executive Function
ÜBÖ-30	Üst-biliş Ölçeği-30

## ÖZET

**Yavuz, K.F. Duygusal şemalar ve Leahy duygusal şema ölçeğinin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirliği. S.B. Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi 2.Psikiyatri Kliniği, Uzmanlık Tezi, Ankara, 2009.** İnsanın en önemli ve temel özelliklerinden biri olmasına rağmen duygu kavramına psikiyatri ve psikoloji pratiğinde hak ettiği yer verilmemiştir. Son dönem psikoterapi yaklaşımlarında ise duygu önem kazanmaya başlamıştır. Özellikle bilişsel-davranışçı psikoterapi sürecinde karşılaşılan danışan direncine danışanın duygularına yönelik geliştirmiş olduğu şemalarının ve tutumlarının neden olabileceği düşünülmektedir. Leahy duygusal şema ölçeği (LDŞÖ), bireylerin duygularına yönelik inanç ve tutumlarını saptamak amacıyla bu tür bir yaklaşımın sonucu olarak geliştirilmiştir. Bu çalışmada Leahy duygusal şema ölçeğinin bilimsel arka planı incelenmiş, ölçek Türkçeye uyarlanmış, geçerlik ve güvenilirlik değerleri araştırılmıştır. Araştırma 436 gönüllü denek üzerinde yapılmıştır. Örneklemin % 48.9'u (213) erkek % 51.1'i (223) kadın, yaş ortalaması 21.22'dir. Test-tekrar test güvenilirlik analizi ölçeğin Türkiye örneklemini için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir. Korelasyon analizi ölçeğin iç geçerliliğinin yüksek olduğunu göstermiştir (Cronbach alpha = 0.86). Temel bileşenler yöntemi ölçeğin orijinal formundaki gibi 14 faktörü saptamış ve bunlar toplam varyansın %56.8'ini açıklamıştır. Saptanan 14 alt-boyuttan altısının içerik analizi yapıldığında orijinal formla uyumsuzluk gözlenmiş ve bu faktörler yeniden tanımlanmış ve tartışılmıştır. LDŞÖ'nün yakınsak geçerliliğinin araştırılması için üst-biliş-30 alt ölçekleri ile arasındaki korelasyonlara bakılmış ve anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. LDŞÖ'nün yakınsak geçerliliğinin yeterli olduğu görülmüştür. Bulgular göz önüne alındığında LDŞÖ'nün Türkçe formunun duygulara yönelik şemaları ve tutumları değerlendirmek için yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal şemalar, bilişsel-davranışçı terapi, direnç

## ABSTRACT

**Yavuz, K.F. Emotional schemas and adaptation, validity, and reliability of the Leahy Emotional Schema Scale for the Turkish Population. Health Ministry, Ankara Dışkapı YB Training and Research Hospital Dept. of Psychiatry, MD thesis, Ankara, Turkey 2009.** Despite one of the most important and essential features of human, emotion hasn't taken the place that it deserved in psychiatry and psychology practice. In some recent psychotherapy approaches, emotion is considered into account. Some researchers propose that the underlying mechanism of the resistance of clients to therapy process especially in the cognitive-behavioral approach is the schemas and attributions they build up against their emotions. Leahy emotional schema scale (LESS) is developed as a result of an approach that explained above and aimed to determine individual's beliefs and attributions about their emotions. The present study aimed to research the scientific background of LESS and evaluate the psychometric properties of the LESS in Turkish population. The study included 436 students and their relatives from two Turkish universities. The mean age of the participants was 22.5 years and % 48.9 (213) were male and % 51.1 (223) were female. The Turkish version of LESS showed acceptable results according to test-retest reliability, internal consistency (Cronbach alpha = 0.86) and convergent validity. Factor analysis revealed that the Turkish version of LESS has 14 components, and these explained %56.8 of total variance. We determined inconsistency in six dimensions of 14 and so we redefined these six dimensions and analysed their contents. For determining the convergent validity of the Turkish version of LESS we compared dimensions of LESS to subscales of the short form of the Metacognition Questionnaire (MCQ-30). The psychometric properties of the Turkish version of LESS showed that the instrument is a valuable tool for the assessment of emotional schemas and attributions in Turkish population.

**Key Words:** Emotional schemas, cognitive-behavioral therapy, resistance



## 1. GİRİŞ VE AMAÇ

Psikiyatri pratiği, kişinin zihinsel süreçlerini (duygu ve düşünce) kapsayan iç dünyası ve bunun işlevselliğini bozucu bir şekilde kişinin yaşamına yansımaları (davranış) uğraşı alanı olarak seçmiştir. Tıbbın diğer dalları kadar köklü ve uzun bir geçmişe sahip olmasına rağmen psikiyatri, sahasına has nedenlerden (etiyojik problemler, ampirik verilerden ziyade fenomenolojik yaklaşım, sık paradigma değişiklikleri vs.) dolayı belirsizliklerle iç içe ve yine bu sebeple de de gelişime açık bir bilim dalıdır.

Tarih boyunca psikiyatri, sağlık alanındaki diğer disiplinler gibi teknolojik ilerlemelerle, yeni bilgi ve buluşlarla bir çizgi üzerinde ilerlemekten ziyade, bu alanda uzmanlaşmış teorisyenlerin anlayış ve görüşlerinin etkisi altında birbirinden farklı yollarda, kırılmalarla ilerlemiştir. Bu ilerleme biçimi yirminci yüzyıla kadar aynı şekilde devam etmiştir.

Psikiyatri ve psikoloji, yirminci yüzyılda iki ana yaklaşımın etkisi altına girmiştir. Bunlardan biri psikiyatrik bozukluklara, beynin işleyişinde meydana gelen fizyolojik veya yapısal bozulmanın neden olduğunu kabul eden ve bu nedenle beyin ve sinir sistemi anatomisi, fizyolojisi, biyokimyası ve kimyasal maddelerin beyin üzerindeki etkileri üzerine yoğunlaşan ve çalışmalar yapan “biyolojik psikiyatri” adı verilen bilimsel disiplin olmuştur. Diğer yaklaşım olan “psikolojik psikiyatri” ise, psikiyatrik bozukluğu olan kişilerin yaşamlarının psiko-sosyal etkileşim sürecine yoğunlaşmış, psikiyatrik bozuklukların bu dış koşulların olumsuz etkilerinden ya da kişinin bu dış koşullara karşı uyumsuz, işlevsel olmayan düşünce süreçlerine sahip olmasından kaynaklandığını düşünmüştür. İnsan üzerinde çalışan ancak birbirleriyle bağlantısız bir şekilde çalışmalarına devam eden bu yaklaşımların birbiriyle ilişkisinin olmaması doğal olarak düşünülemez. Bu boşluk nitekim yirminci yüzyılın ikinci yarısından itibaren bilişsel bilimler (*cognitive sciences*) adı altında beynin bilgi edinme süreçleri üzerine yoğunlaşan yaklaşım tarafından doldurulmaya ve bu iki ana akım arasında var olan ancak tanımlanmamış bağlantıları ortaya çıkarmaya başlamıştır.

Beynin psikolojik süreçlerinin biyolojik temelleriyle beraber ele alınması gerektiği özellikle bilişsel davranışçı terapinin beyin fizyolojisinde belirgin değişiklikler ortaya koyduğu çalışmalarla kanıtlanmıştır. (1,2) Çok hızlı gelişen bu bilişsel bilimler sahası, beynin bir bilgiyi veya durumu nasıl işlediği üzerine yoğunlaşırken, aynı zamanda psikiyatrinin daha geride kalmış bir alanına yani duygu (*emotion*) olgusunun nasıl işlendiği üzerine de yoğunlaşmaya başlamıştır. (3-6)

Psikoloji sahasında üzerinde fazlasıyla çalışılmış ve halen de çalışılmakta olan duygu teması, insanın zihinsel dünyasının en belirgin yansıtıcılarından olmasına rağmen son dönem

psikiyatri pratiğinde kendisine yeterince yer bulamamıştır. Freud, klinik psikoloji ve psikiyatri pratiğinde duyguyu ilk ele alan kişilerdendir ancak duyguları yaşantının sabit göstergeleri olmaktan çok dönem dönem boşaltılan enerji olarak görür. Freud'a göre, duyguların bilinçaltı seviyede bağımsız bir yeri yoktur ve uyum sağlayıcı değeri azdır.

Benzer bir durum, bilişsel terapi yaklaşımının önde gelen isimlerinden olan Arthur Freeman'ın *Bilişsel Terapi Ansiklopedisi* adlı eserinde "emotion" maddesinin yer almaması şeklinde ortaya çıkmaktadır. (7) Albert Ellis ise bilişsel terapi yaklaşımının adına, çok daha sonra "emotive" kavramını eklemiştir. Ancak son birkaç on yıldaki bilişsel bilimlerdeki ilerlemelerle paralel şekilde gelişen yeni psikoterapötik yaklaşımlar, duyguların insan yaşantısındaki önemine tekrar dikkat çekmektedirler.

Duygusal işleme (*emotional processing*) bir çalışma alanı olarak bu paralellikte ortaya çıkmıştır ve tüm mekanizmalarıyla birlikte beynin duyguları değerlendirme, düzenleme ve duygularla başa çıkma stratejilerini inceleme süreçleri olarak tanımlanabilir. (3) Duygusal işleme teorisyenleri bu stratejilerin gereğini, kişilerin duyguları düzenleme ihtiyacının bir göstergesi olarak yorumlarlar. Artık günümüzde duygusal işleme yoğun bir çalışma alanı olarak psikiyatri, psikoloji ve nörobilim sahasında kendini göstermektedir. (3-6)

İnsanların duygularını nasıl algıladığı, yorumladığı ve onlara anlam verdiği üzerine yoğunlaşan duygusal işleme, özellikle bilişsel davranışçı terapi teorisyenlerinin katkılarıyla terapötik alanda da etkilerini göstermeye başlamıştır. Özellikle üst-bilişsel (*meta-cognitive*) terapinin kuramcısı A. Wells ve duygu-odaklı (*emotional-focus*) terapinin kuramcısı L. Greenberg, duygusal işleme ile ilgili çalışmalarda bulunmuşlar ve elde ettikleri sonuçları terapi yöntemlerinin temelini oluşturan öğelerden biri olarak kullanmışlardır.

Bilişsel davranışçı terapiler alanının önde gelen teorisyen ve araştırmacılarından biri olan Robert L. Leahy, 2002 yılında yayımladığı çalışmasında, daha çok Wells ve Greenberg'in modelinin üzerine geliştirdiği *duygusal şema* kavramsallaştırmasını teorileştirmiştir. Leahy; bir duyguya yanıt olarak kişinin başa çıkma stratejilerini, kullandığı planları ve yaklaşımları *duygusal şema* kavramını kullanarak çerçevelemiştir.(8) Bu doğrultuda insanın duygularını nasıl algıladığı, nasıl yorumladığı, onlarla nasıl başa çıktığına dair tutumları ve inançları üzerine yoğunlaşan "duygusal şema ölçeği", Leahy tarafından bu çalışmasında yayımlanmıştır. Leahy; duygusal şemaları özellikle anksiyete bozukluklarında olmak üzere kişinin bilişsel-davranışçı terapi sürecinde gerçekleşecek olan terapötik değişime olan direncinin altında yatan nedenlerden biri olarak görmektedir. (9) Leahy'e göre,

danışanının duygusal şemalarının tespiti, terapist için bir rehber görevi görecek ve terapist danışanlarının duygularına bakışını daha net anlayabilecek, bu da terapi sürecindeki terapist-danışan uyumunu artıracaktır.

Bu çalışmanın amacı, *duygu* kavramına bilişsel bir bakış açısıyla yaklaşan kuramların incelenmesi ve *duygusal şema* yaklaşımının klinik uygulamaya taşıyan *Leahy Duygusal Şema Ölçeği*'nin Türkçeleştirilmiş haliyle ülkemizde de kullanılıp kullanılmayacağına araştırılmasıdır. Bu doğrultuda adı geçen ölçeğin Türkçeleştirilmiş halinin geçerliği ve güvenilirliği araştırılacaktır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Duygu Kavramı

Duygu; hisler, düşünceler ve davranışlarla yakından ilişkili zihinsel ve fizyolojik durumlardır. En belirleyici özelliklerinden biri ise kişisel olmalarıdır. Her ne kadar isimlendirmeler genel olsa da, belirtilen bir duygunun yaşantılanması yalnızca o kişiye özgüdür. Bu açıdan bakıldığında, her bireyin duygusunun, o kişinin parmak izi gibi yalnızca ona ait olduğu öne sürülebilir.

Duygu (*emotion*) kavramının Batı'daki tarihsel gelişimine bakıldığında, *emotion* kavramı hâlihazırdaki anlamının ilk karşılığını, orta dönem Fransızcasında “fiziksel bir hareket, canlanma, tahrik olma” anlamında almıştır. Kavramın eski Fransızcada “ayaklandırma, kıskırtma” anlamına gelen *emouvoir* kelimesinden, Latince “çıkarmak, çıkmak, tahrik olmak” anlamına gelen *emovere* kelimesinden türediği düşünülmektedir. İlgili bir kavram olan “motivation” da aynı kökten yani *movere*'den türemiştir. Kavramın “güçlü duyum algısı” anlamına ilk olarak 1660'taki, “herhangi bir his” anlamına ise ilk olarak 1808'deki kayıtlarda rastlanmıştır. (10)

Kesin olmamakla birlikte *emotion*, kavram olarak ilk kez İskoç Filozof Henry Home, Lord Kames (1762) ve ardından da Thomas Brown (1820) tarafından kullanılmıştır. (11) Daha önce “passion” (güçlü duygu-tutku) kavramı yaygın olarak kullanılıyordu. Home, *emotion* ve *passion* kavramlarının ayrılması için çok özverili bir şekilde uğraş vermiştir. Çünkü etimolojik olarak bu kavramlar bazı açılardan birbirlerine zıttır. *Emotion* orijinal olarak dışarıya doğru yönlendirilmiş ifade veya hareket anlamına gelirken, *passion* kavramı kişinin pasif olarak yaşantılandığı veya katlandığı bir şeydir ve bu nedenle İsa'nın ızdırabı ‘Christ's Passion’ çarmıha gerilmeye (*Crucifixion*) atfedilmektedir. (12) Zamanla modern psikiyatristler ve psikologların konuya odaklanmaya başlamaları ve evrimcilikten psikanalize, davranışçılıktan bilişsel yaklaşımlara çeşitli teori çerçeveleri getirmeleri sonucunda, yirminci yüzyıla gelinmiş ve artık çok sayıda “duygu teorileri” bilimsel ortamda yer almıştır.

Bu süregiden teorilere rağmen, duygularımızın olumsuz olanları birçok psikoterapötik yaklaşım tarafından hâlâ akıldışı aksaklık veya psikopatolojiler olarak görülüp “tedavi” edilmektedirler. Bu müdahalelerin arkasında yatan yaklaşım, duyguların herhangi bir amaca hizmet etmediği ve yalnızca kişinin yaşam kalitesini bozduğu gerekçesiyle ortadan kaldırılmaları gerektiğini savunmaktadır. Ancak şu bir gerçektir ki, duygularımız hayatımıza anlam ve hedef kazandırmaktadır. Ayrıca hepimiz mutlak mânâda sürekli bir şekilde bazı

duygusal durumlardan diğereine geçmekteyiz. Günlük yaşamda fark edebileceğimiz gibi, duygularımız yaşamımızda, ilişkilerimizde veya herhangi bir durumla karşılaştığımızda nasıl tepki vereceğimiz gibi birçok alanda bize vazgeçilmez katkılar sağlamaktadır.

## 2.2. Duyguların Sınıflandırılması

Duyguların daha iyi anlaşılabilmesi için sınıflandırılması gerektiği, bu alanda çalışan hemen tüm araştırmacılar tarafından savunulmuştur. Birçok duygu sınıflamasından önde gelenlerine aşağıda değinilmiştir.

Tarihin en başarılı psikoloji başvuru kitaplarından olan *Sosyal Psikolojiye Giriş* adlı kitabında İngiliz Psikolog William McDougall (1871-1938) on bir adet *birincil* içgüdü-duygu çifti tanımlamıştır ki, bunlar kombinasyonlarla ileri *karmaşık* duygulara yol açarlar. 1936'da bunların sayısı on altıya ulaşmıştır. (13)

McDougall'ın duygu teorisi, insanın evrimi boyunca amaçlarının daha özelleşmiş ve hedef-yönelimli davranış haline gelmesi ve uzmanlaşması üzerine bina edilmiştir. Bu da daha belirli ve ayrı ayrı özelleşmiş bedensel düzenlemelerle sonuçlanmıştır. Bu iki tip uğraşın tecrübe edilmesi *birincil duyguların* niteliğini oluşturmuştur. Bu bedensel tepkilerin iki ya da daha fazlası çakışırorsa o zaman yaşantısal olarak sonuç, *ikincil* veya *harmanlanmış duygudur*.

1928'de McDougall, karmaşık hislerle (bunlar duygu değildir) uygun birincil ve ikincil duygular arasında bir mukayesenin önemli noktalarını belirlemiştir:

1) "Gerçek" duygular her bir uyarıyı belirgin hale getirir ve daha sonraki uğraşlar üzerine herhangi bir etkide bulunmazlar. Tam tersine karmaşık hisler uğraşlarımızdaki başarılar ve başarısızlıklar tarafından koşullanır ve bundan dolayı takip eden benzer uyarıyı abartır.

2) Gerçek duygular insanların evrimsel basamaklarında önceden ortaya çıkmışlardır, buna rağmen karmaşık hisler insanlarla sınırlıdır çünkü bilişlere dayanırlar. Duygular bilişlerden bağımsızdırlar.

3) Her bir birincil duygu kalıcıdır, "organizmanın zihin yapısının sürekli bir görünümüdür." Yine zıt olarak karmaşık hisler böyle olgular değildir. Basitçe, yaşantıların ve hislerin iyi açıklanmamış ve tanımlanmamış alanıdır.

McDuogall'a göre her bir duygu bir arzu ile ilişkilidir ve bundan dolayı karmaşık hislerin aksine, birbirine aykırı arzular duyguların bir karışımını üretebilir. Bu incelikli ayrımların yakalanması zordur, bu nedenle korku ve merak gibi "gerçek" duyguların gündelik yaşantılanmasıyla, kaygı ve umut gibi "karmaşık hisler" in karşılaştırılması bize yardımcı olabilir. (13)

Yirminci yüzyılın önde gelen duygu araştırmacılarından Psikolog Paul Ekman, bazı duyguların biyolojik temelli olduğunu ve kültürlerden bağımsız evrensel özellik taşıdığını ileri sürmüştür ve bunları temel duygular (*basic emotions*) olarak tanımlamıştır. Temel duygulara yönelik ilk sınıflamasını 1972'de yapan Ekman 1990'larda bu listeyi genişletmiştir. Ekman'ın temel duygular olarak tanımladığı duygular şunlardır: Öfke, tiksinti, korku, mutluluk, üzüntü, şaşkınlık, eğlenme, küçük görme, memnuniyet, mahcubiyet, heyecan, suçluluk, başarı sonrası gururlanma, rahatlama, tatmin, duyumsal zevk, utanç. Karmaşık duygular (*complex emotions*) ise bu temel duyguların kolâjı ile oluşan ve daha çok kişinin, sosyal etkileşim sürecinde ortaya çıkan duyguları olarak tanımlanmıştır. (14,15)

Duygu üzerine geliştirilmiş en etkili teorilerden birinin sahibi olan Robert Plutchik'e göre; öfke, korku, üzüntü, tiksinti, şaşkınlık, merak, kabullenme ve keyif olarak sekiz adet birincil duygu vardır ve bunlar karşıtlarıyla beraber bulunurlar. Plutchik bu duyguların biyolojik olarak ilkel olduklarını ve üremeye yönelik uyumu artırmak için evrimleştiklerini ileri sürmüştür. Duygular arasındaki ilişkileri tanımlayan üç boyutlu döngüsel bir model geliştirmiştir. Dikey boyut yoğunluğu, döngü ise duygular arasındaki benzerliklerin derecesini temsil etmektedir. Gelişmiş duygular (*advanced emotion*) ise iki birincil duygunun birleşmesinden oluşur ve sevgi, alçakgönüllülük, huşû, hayal kırıklığı, pişmanlık, küçük görme, saldırganlık, iyimserlik olarak sekiz tanedir. (16)

Parrott ise duyguları üç dereceli olarak sınıflandırmıştır. Birincil duygular; sevgi, keyif, şaşkınlık, öfke, üzüntü ve korkudan oluşmaktadır. İkincil ve üçüncül duygular bu birincil duygulardan türetilmiştir. (17)

Duyguların farklı bir sınıflaması, ortaya çıktıkları zaman boyutuyla ilgili olarak da yapılabilir. Örneğin korku gibi bazı duygular birkaç saniyede ortaya çıkabilirken bazılarının (örn. sevgi) oluşması uzun yıllar alabilir. Bu şekilde bir ayırım duygu hecmeleri (*emotion episodes*) ve duygu eğilimleri (*emotion dispositions*) şeklinde yapılabilir. Duygu eğilimleri daha çok mizaç ve karakter özellikleri ile ilişkilidir. (18)

Duyguların sınıflamasıyla ilgili bir diğerk yaklaşımd, bu çalışmanın da ilgi alanına giren üst-duygu (*meta-emotion*) kavramıdır. Üst-duygu kavramı kişinin kendi duygularına yönelik duygusal tepkilerine atıf yapar. Örneğın öfkelenme (birincil duygu) ve kişinin öfkelenmekten korkması (üst-duygu). Üst-duygular kısa süreli ve uzun süreli olabilirler. Üst-bilişlerin ilk tanımı Gottman ve arkadaşları tarafından 1996 yılında yapılmıştır ve duygular hakkındaki düşünceleri ve hisleri içermektedir. (19, 20)

Greenberg ve Safran, duyguları sınıflandırırken benzer bir yöntem kullanmışlar ve ilk olarak duyguların fonksiyonel rolleri olduğuna dair bulgulardan ve biyolojik kökenlerinden faydalanmışlardır. (21) Çekirdek duygusal tepkilerin yansımalarını *birincil duygular* olarak tanımlamışlardır ve bunların uyumu sağlayıcı veya uyumu bozucu olabileceklerini belirtmişlerdir. Kişinin diğerk duygularına karşı olan tepkilerini ise *ikincil duygular* olarak tanımlamışlardır ve bu duyguların büyük oranda uyum bozucu olduklarını ileri sürmüşlerdir. Son olarak sadece arzu edilen bir sonucu elde etmek için stratejik olarak uyarılan duyguları *aracı duygular* olarak tanımlamışlardır; bu duygular sıklıkla manipülatiftir. Birincil duygusal tepkiler, biyolojik olarak uyum sağlayıcı duygusal cevaplara işaret ederler ve davranış için anlamlar ve güdelenmeleri de içeren eylem eğilimlerine dair bilgiler sağlarlar. Bu cevaplar *temel duygular* olarak da adlandırılan korku, zevk, öfke ve üzüntü gibi duyguları da içerir. Uyum sağlayıcı birincil duygular amaçlarımızı farketmemizin ve kararlarımızı vermenin önemli bir parçasıdır ve Greenberg psikoterapi sürecinde duyguların özellikle ele alınmasını önermektedir. (22)

### 2.3. Duygu Teorileri

Duygular, dönemler arasında yöntem farklılığı olması dışında sürekli olarak araştırmaların odak noktalarından birisi olmaya devam etmektedir. En belirgin duygular az veya çok her kültürde görülebilmesine rağmen “duygu” kategorisinin evrensel olarak tam bir denkliği yoktur.

Bununla birlikte, duygularla ilgili uğraşlar temel olarak iki temel alana bölünmüştür: Birincisi korku, nefret, çökkünlük ve aşk gibi sıra dışı ve uç duygular üzerine yoğunlaşma olarak ortaya çıkmıştır. Gerçek hayatta bu duygular en uç formlarında açıkça az görülmektedirler ancak klinik yaklaşımların hafif sıkıntı, rahatlık, biraz kızgınlık veya endişe, biraz kıskançlık hissetme veya keyifsizlik gibi gündelik duygular hakkında da göreceli olarak söyleyecek çok az şeyi vardır. Günümüz tanısai sınıflama yöntemleri (DSM-IV-TR, ICD-10) duygusal ifadelerden ziyade, görüngüsel işaretleri (belirti ve bulgular) tanısai geçerlilik için

dikkate almaktadır. Bu da gündelik yaşantının vazgeçilmez bir bileşeni olan duyguların patoloji kaynağı olarak değilse de, bireyin şikâyetlerinin tanımlanması açısından sahip olduğu önemi göz ardı etmektedir. Steven Hayes benzer bir şekilde intihar olgusuna değinmektedir:

Günümüzde, acının insanın bir parçası olacak düzeyde bulunması açısından en çarpıcı örnek intihardır. İnsanlar arasında kendini öldürme çok çeşitli nedenlerle gerçekleşebilir fakat bu şüphesiz bir amaca yöneliktir. Meselâ...berbat bir durumdan kurtulma arzusu içerdiği görülmektedir. Söz konusu kötü koşullar özellikle zihnin suçluluk ya da kaygı gibi kötü durumlarını içermektedir.

İntihar örneği, bütünüyle sendrom eksenli perspektifin acıya yaklaşımdaki kısıtlılıklarını ve kusurlarını göstermektedir. İntihar bir sendrom değildir ve kendini öldüren birçok insanda iyi tanımlanmış bir klinik sendrom bulunmamaktadır. Eğer eylemin varolan en çarpıcı “sağlıksız” biçimi, çoğu insanın hayatında bir dereceye kadar bulunuyorsa ama insan-dışındaki canlıların hiçbirinde bulunmuyorsa, apaçık bir sonuca doğru yaklaşmaktayız: İnsanı insan yapan bazı temel şeyler vardır. Daha açık söylersek, acıya böyle kolaylıkla yol açan psikolojik bir süreç olmalı –insanın karakteristiği olan fakat insan dışındaki canlılarda bulunmayan bir şey... (23)

Hayes’in de belirttiği gibi sendrom odaklı yaklaşım, insanın birçok yönünü olduğu gibi duygularını da ister istemez göz ardı etmektedir.

İkinci uğraş alanı; eski felsefi yaklaşımların duygularla mantığı (aklı) birbirine zıt görmesidir. David Hume’un da “akıl arzuların (*passion*) kölesidir” şeklinde belirttiği yaklaşımının kabulüne yönelik eğilim oldukça yaygındır. (24)

Bu bölümde Batı felsefe ve bilim geleneğinde duygu hakkındaki teorilerin tarihsel bir taraması yapılacaktır. Duygular üzerine aşağıda anlatılanlardan çok daha fazla teori ve fikir geliştirilmiştir. Biz burada daha çok günümüzde etkisi süren duygu teorilerinin temellerini şekillendiren yaklaşımları ele alacağız. Bu teorilerin bir kısmı hâlâ etkisini devam ettirmektedir. William James öncesi teoriler, daha çok felsefi gelenek tarafından ortaya atılmıştır ve bu teorilere yer vermemizin nedeni duygunun saf bir psikolojik fenomen olmamasıdır.

### **2.3.1. Hipokrat**

Duygu ile ilgili yaklaşımlar incelenirken, tıp tarihinin en önemli şahsiyetlerinden Hipokrat’ın duygulara bakışından başlanabilir. Hipokrat (M.Ö. 460-370) ve takipçileri, duyguları anlamak için çalışmalar yapan kayıtlı ilk araştırmacılarıdır. Duyguları zihinsel fenomenler olarak görmüşler ve fizyolojik düzen ve patolojik bozukluklarla karmaşık ve şaşırtıcı ilişkileri olduklarını belirtmişlerdir. Erken dönem Batı’da duygulara başlıca önemli



unsurlardan biri olarak bakılmasıyla birlikte, o dönemde fizyolojik sistem zihin ve beden arasındaki dengenin daha çok beden yönüyle ilgilenmekteydi. (25)

### 2.3.2. Platon

Duygu teorisi daha net olarak temellerini felsefeden almaktadır ve çok uzun süre duygunun düşünme/mantık ile karşıt olduğu, kendisiyle mücadele edilmesi gerektiği, kendisine karşı savunma geliştirilmesi veya en azından dizginlenmesi gerektiği kabul edilmiştir.

Platon (M.Ö. 427-347) duygu olgusu ile ilgilenmiş görünmektedir. Mantık/düşünme, tin (*spirit*) ve arzunun ruhu oluşturan üç parça olduğunu, böylece duygunun merkezî bir yer teşkil etmediğini savunmuştur. Platon duyguyu, insanın mantıktan uzaklaşmasına, mantığın gücünün azalmasına ve kopmasına neden olan bir etken olarak görmüştür. Solomon, Platon'un duyguyu tin ve arzu arasında bir yere koyduğunu iddia eder ancak açıktır ki, Platon duyguyu insanın temel özelliklerinden biri olarak görmüştür. (26) İlginç olarak hâlihazırdaki gündelik yaşamın duyguya bakışında temel arzularımıza gem vurmamız gerektiğine dair bu yaklaşım hâlâ sürmektedir. (26, 27)

### 2.3.3. Aristo

Aristo'ya (M.Ö. 384-322) göre, duygular varoluşun en ilgi çekici görünüşlerinden biridir. Aristo duyguları daha yüksek bilişsel hayat ve daha düşük hissel hayatın bir karışımı olarak değerlendirmektedir. Birçok modern bilişsel psikoloji yaklaşımından önce Aristo, en azından bazı duygularımızın dünyayı nasıl gördüğümüze göre belirginleştiğini savunur. Aynı zamanda duyguyu zevk ve ağrı ile ilişkili olarak görmüş ve öfke, korku ve merhamet gibi birçok özel duyguyu tarif etmiştir. Aristo öfke duygusunu kapsamlı olarak analiz etmiş ve öfkeyi “hakaret” temeli üzerine oturtmuş ve “intikam”ı da davranışsal bir öge olarak tanımlamıştır. Solomon'a göre Aristo'nun duygu değerlendirmesi etik açıdan bir çerçeve sunmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, öfke gibi duygular ancak bazı durumlarda kabul edilebilirdir. Yine bu bakış açısı gündelik yaşamın düşüncesine sinmiştir. Bazı insanlar diğerlerini duygusal tepkilerinin uygun olup olmasına göre “kıskançlık hissetmemelisin; gururlanmamalısın; korku hissetmemelisin; acıtmayacak” şeklinde yargırlarlar. (26)

Aristo'nun duygu üzerine olan fikirleri günümüz yaklaşımına açıkça uygunluk taşısa da etkileri çok uzun sürmemiştir. Lyon'a göre bunun iki nedeni olabilir: Birincisi teologların Aristo'nun fikirlerindense Platonun, duyguların merkezi bir yere sahip olmadığı, düşünce

sistemine dönüş yapmalarının etkili olmuş olabileceğidir. Aristo'nun yaklaşımının gözden düşmesinin Lyon'a göre ikinci nedeni ise on yedinci yüzyılda başlayan bilim temelli araştırmalar ve gözlemlerle duygulara farklı yaklaşımların ortaya çıkmasıdır. Aristo'nun duygulara bilişsel yaklaşımı, yeni bilimin bilişleri genel olarak benimsemesine kadar, yeniden gündeme gelmek için beklemek zorunda kalmıştır. (27)

#### 2.3.4. Epiktetos

Stoacı Filozof Epiktetos (M.S. 55-135) birçok kaynakta, bilişsel davranışçı terapi yaklaşımlarının temellerini bulabileceğimiz bir düşünür olarak anılmaktadır. Hayattaki olumsuz olayların, duygu ve düşüncelerin öncelikle kişi tarafından değerlendirilmesini ve daha sonra bir tavır alınmasını öneren Epiktetos, günümüz kendi kendine-yardım kitaplarından çok daha etkili önermelerde bulunmaktadır:

Arzularımız ve nefretlerimiz kurnaz yöneticilerdir. Kendilerinden hoşlanmamızı isterler. Arzu bize koşmamızı ve ne istiyorsak almamızı emreder. Nefret bizi tiksindiren şeylerden sakınmamız için ısrar eder ... arzu ettiğimiz bir şeyi elde edemediğimizde düş kırıklığına uğrarız. Arzu etmediğimiz bir şeye sahip olduğumuzda da üzülürüz. Dolayısıyla eğer sizin doğal iyi halinize karşıt olan ve sizin kontrol alanınız içinde olan istenmeyen şeylerden sakınırsanız, gerçekten istemediğiniz hiçbir şeyi üstünüze çekmezsiniz. Bununla birlikte eğer hastalık, ölüm veya talihsizlik gibi genel ve kaçınılmaz olan şeylerden sakınmaya çabalarsanız, bunlar üzerinde gerçek bir kontrolünüz olmadığından, kendiniz ve çevreniz için acı üretirsiniz.

Arzu ve nefret ne kadar güçlü olsalar da, yalnızca birer alışkanlık biçimidirler. Kendimizi bu alışkanlıklardan korumak için eğitebiliriz. Arzularınızı dizginlemek için elinizden geleni yapın. Çünkü eğer sizin kontrolünüz altında olmayan bir şeyi arzu ederseniz, bunu kesinlikle düş kırıklığı izleyecektir; bu arada, sizin kontrol alanınız içinde olan ve arzu etmenize değer birçok önemli şeyi de ihmal etmiş olacaksınız. (28)

Duyguların kişi için bir anlam ifade ettiğine vurgu yapan Epiktetos, duygu düzenleme stratejilerine de kaynaklık edecek önerilerde bulunmuştur. Epiktetos'un duygu, düşünce ve olumsuz yaşantılarla ilgili görüşlerinin çok daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi klinik uygulamalar açısından oldukça faydalı katkılar sağlayacaktır. (29,30)

#### 2.3.5. Dekart

Aristo'yu takiben Dekart'ın (1596-1650) duygu kavramsallaştırmasının etkisi uzun bir dönem baskın şekilde kendisini göstermiş, on dokuzuncu yüzyılın sonlarında psikolojik teorilerin yaygınlaşmasına kadar da devam etmiştir. Dekart'ın adı *dualizm*le eşleşmiştir. Dekart'a göre fizyolojik olan beden ve zihin bir şekilde *ruhu* (*soul*) oluşturur ve kararlı, maddi

olmayan bir bilincin oluşmasına aracılık ederler.(31) Bu çerçevede Dekart, duyguları anlaşılabilir bir şekilde *ruha* yerleştirmiştir ve yalnız insanlar için geçerli bir mesele haline getirmiştir, yani hayvanların yalnızca bedenleri vardır. Damasio Dekart'ın yanıldığını, fizyolojik süreçlerin zihnin işleyişiyle iç içe olduğunu, ayrıca *ruh* diye bir olgunun olmadığını, bedeninin düşünsel faaliyetten ayrılamayacağını öne sürmüştür. (32)

Aristo gibi Dekart'ın duyguya yaklaşımı da genel olarak bilişeldir. Dekart yalnız fizyolojik değişiklikler ve davranışlardaki duygu hakkında değil; algı, inanç ve hafıza gibi mental süreçlerle ilgili duygu hakkında da psikoloji literatüründe geleceği önceleyen bir yere sahiptir. Ancak Dekart'a göre duyguların yaşantılanması ve buradan da özü veya temeli *ruhta* bulunmaktadır. Ruhun beyindeki yeri, beyinde çift olmayıp tek olan organ, epifizdir. Dünya hakkındaki bilgi *ruha* epifiz bezi (pineal gland) aracılığıyla iletilmektedir, *ruh* kendi değerlendirmesini yapıp yine epifiz bezi aracılığı ile bedene ne yapması gerektiği konusunda mesajları geri yollamaktadır. Her şeye rağmen bu görüşün en önemli yönü, ruhta meydana gelen bilinçli yaşantıdır. Hayvanlar duyguları yaşantılarken bedensel olarak tepki verebilirler, ancak yaşantılamak gerçekte onlar için imkânsızdır. Bedene mesajı gönderdikten sonra *ruh* "...bütün olan bitene dair son bir ayna imajı 'hissi' üretir. Bu *duygudur*." (27, 33)

Solomon'a göre Dekart, duyguları arzunun bir tipi olarak görür. Arzular net bilişler değildir ve kişinin hayatı uygun yargılamasını tehlikeye atabilirler. Bu açıdan duygu olgusu problemler içerebilir, ancak muhakeme etmek onların üzerinde bir etkide bulunabilir. Bu açıdan bakıldığında, duygularımıza bir dereceye kadar müdahale edebilme olasılığımız vardır ancak yine de duygular doğru bir yargılamayı engelleme eğilimindedirler. (26) Bu belki de duygu düzenlemesinin (*emotion regulation*) imkânsız olduğu ve fakat gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası da olduğuna dair son dönem yaklaşımların erken dönem bir habercisidir.

### 2.3.6. McDougall

William McDougall (1871-1938) ayrıntılı bir içgüdü-temelli teori geliştirmiştir. McDougall'ın duygu teorisi; bazı temel biyolojik faktörlere ve duygular ile hislerin (*feelings*) ayrılması girişimine dayanır, böylece motivasyon ile yakından ilişkilidir. (34-36) Faydalı hedeflere ulaşma kapasitesinin psikolojik fonksiyonellik için temel olduğuna inanır ve O'na göre bütün bu davranışlar gıda arama ve tehlikeli uyaranlardan kaçma ve korunmadan köken alır. McDougall'a göre bizim "duygu" diye tanımladığımız, bu temel süreçlere ek olarak ortaya çıkar, çevremizden ve çeşitli bedensel değişikliklerden algıladıklarımız doğrultusunda belirginleşir. (36)

McDougall, her ne kadar bütün hedef-yönelimli davranışlarımızı sadece haz ve acı (*pleasure* ve *pain*) hislerimizin düzenlediğine inansa da, insanoğlunun bilişsel doğasının da farkındadır. Bu durum beklentiler ve tecrübelerden etkilenilmesine ve alışılmadık derecede duygulanılmasına olanak verir. Bu bilişsel özellik insanı diğer hayvanlardan ayırır ve haz ve acının basit değişimlerinden ötede daha karmaşık bir hayata olanak verir. Günlük hayattaki kullanımında bu karmaşık hisler; *duygular* olarak bilinmektedir, bununla birlikte bunlar “gerçek” duygular değildir. (36)

Duygu teorisinin temelleri incelendiğinde Mcdougall’ın içgüdü üzerine yaptığı vurgu da ele alınmalıdır. Mcdougall dürtülerin bütün düşünce ve eylemler için itici bir güç olduğuna inanır. Aynı zamanda algıların duyguları tetikleyici özelliği olduğunu belirtir. Mesela bir organizma tehdit edici bir uyarana algılayabilir ki bu onu kaçmak ve korku hissetmek için teşvik edebilir, bütün bu süreç temel bir içgüdüyü yansıtmaktadır. Bununla birlikte McDougall, bu tarz reaksiyonların yararlı ve duygusal yönlerinin nasıl birleştiği konusunda net değildir ve bilişin belirli bedensel tepkileri üzerine çok fazla değinmemiştir. (36)

### **2.3.7. James-Lange**

James-Lange’in duygu teorisi diğer bilinenler arasında belki de en popüler olanıdır ve 19. yüzyıldan 21. yüzyıla kadar uzun bir süre tartışmaların odağında kalmıştır. Bu nedenle de diğer teorileri ve araştırmaları fazlasıyla etkilemiştir. Teori, Amerikalı Psikolog ve Filozof William James ve Alman filozof Karl Lange tarafından hemen hemen aynı zamanda (sırasıyla 1884 ve 1885) birbirinden bağımsız olarak ortaya konulmuştur; ancak James teoriiyi ilk olarak ilan eden kişidir. (37, 38)

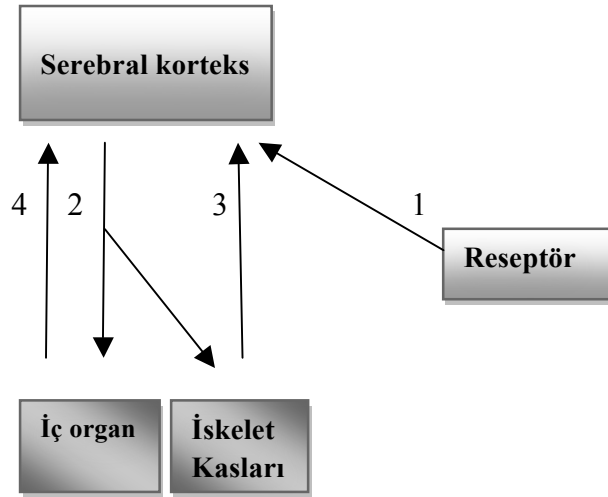
James ilgi alanını duygularla sınırlamıştır ve ona göre duyguların “açıkça farklı bir bedensel ifadesi” vardır. James’in amacı, belirgin bir fizyolojik sonucun eşlik etmediği zihinsel süreçler ile apaçık olan ve bu nedenle kolaylıkla gözlenebilen değişikliklerin eşlik ettiği süreçler arasındaki ayrımı yapabilmektir. Bu duyguların gündelik, geleneksel kuramlaştırmasını şu şekilde yapmıştır: 1- Zihinsel olarak bir şeyleri algılarız, 2- Bu zihinsel bir etki (duygu) üretir ve 3- Bu bazı bedensel ifadeler üretir. Bununla birlikte kendisi bu görüşün tersini önermiştir:

Bedensel değişiklikler mevcut olayın algılanmasını direk olarak izler, ve aynı değişikliklerin oluştuğuna dair hissimizdir duygumuz. (37)

James'e göre duygu, davranışın veya belirli bir şekilde psikolojik tepki vermenin sonuçlarından biridir, davranış veya tepkinin sebebi değildir. Bu nedenle eğer korkuyorsak kaçtığımızdan, üzgünsek ağladığımızdandır. (39)

James'in teorisinin temeli, iç organ kaynaklı ateşlemenin bazı dışsal durumlarla ilişkili olduğu, bunun da bildiğimiz ve yaşadığımız duygulara yol açtığı bakış açısına dayanır. Bu teoriye destek daha çok içebakıştan gelmektedir. Argümanları birkaç noktaya indirgenebilir. James, her bir duyunun fazlasıyla karmaşık fizyolojik görünümü olduğunu ve bunların bazılarının açık bazılarının gizli olmak üzere tamamen hissedildiğini ifade eder. İnsan bazı güçlü duygular tecrübe eder ve ardından tüm hissedilen eşlik eden bedensel belirtileri bilinçten atmaya çalışır. Eğer bunu başarılı bir şekilde yaparsa, James'e göre hiçbir şey kalmaz, duygu gider. (37)

James-Lange'in teorisi Şekil-1'de kısaca özetlenebilir. Teorinin temel noktası uyarılmış olan iç organlardan gelen geribildirimlerin duygunun hissedilmesini üretmesidir. Bu geribildirim sonrası oluşan herhangi bir kortikal aktivite, duygunun kendisidir. Unutulmamalıdır ki James sadece iç organların değil benzer bir rol verdiği istemli kasların da rolüne vurgu yapmıştır. Bu vurgu, duyguyla ilgili bedensel süreçlerin ve duygunun yüzdeki ifadesinin önemiyle ilgili birçok çalışmanın temelini oluşturmuştur. (40)



**Şekil-1:** James-Lange Teorisi (oklar fonksiyonların yönünü göstermektedir)

James (ve Lange) duygunun ilk kapsamlı teorisini üretmiş kişilerdir. Bu teori doğuştan temelleri olan belirgin duyguların varlığını öngörür ve bu duygular belirli hislerden ayrılabilirler. Örnek olarak, James'in renklerden ve seslerden oluşan uyaran kavramı, sadece memnuniyetlilik ve memnuniyetsizlik boyutunda duygusal olmayan hislere değil, aynı zamanda entelektüel aktivitenin ilgi/coşku gibi duygusal olmayan hislerine de yol açar.

James ve Lange'in teorilerinin doğasında olan test edilemezlik, sürekli bir eleştiriye maruz kalmalarına yol açmıştır. Diğer taraftan yüz ifadesinin ve iç organların önemine işaret etmeleri, sonraki araştırmalar üzerinde çok uzun süreli etkilerde bulunmuştur. James duygusal yaşantının davranışı izlediğine yönelik işareti ile hatırlanacaktır. Izard; James'in teorisinin en önemli yanının duygunun hissetme (*feeling*) olduğu, hissetme olmadan duygunun var olamayacağı yaklaşımı olduğunu öne sürer. Bununla beraber birçok günümüz teorisyeni James'in çizgisinde pek durmamışlardır. Izard'a göre motivasyonu önemseyen teorisyenler kendisine çok şey borçludurlar, davranışçılar ise James'in temel inançlarının neredeyse tamamını reddederler. (41) Barbalet'e göre, James'in yazdıklarının çoğu gözden kaçırılmış veya göz ardı edilmiştir. (42)

### 2.3.8. Cannon–Bard

1920'lerde uzun zaman James–Lange teorisi üzerinde bir uzlaşma sağlanmış olmasına rağmen, hayvan deneyleri üzerine çalışan Walter Cannon, bu teoriyi ampirik olarak çürütmüştür. (43)

Cannon, duygu üzerine olan görüşlerini ilk olarak James'inkilere karşı çıkmak için, ikinci olarak da Bard ile birlikte alternatif bir teori sunabilmek için ileri sürmüştür. (44, 45)

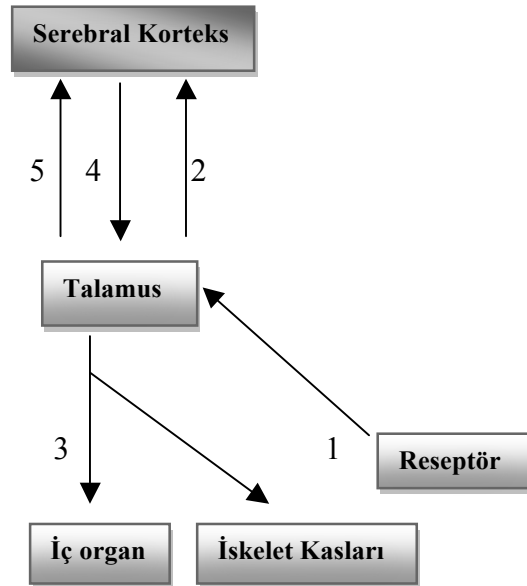
Cannon, James'in teorisine 5 maddelik bir eleştiri getirmiştir:

1. İç organlardaki değişikliklerin yapay olarak üretimi, duygu ortaya çıkarmıyor gibi görünmektedir.
2. Duyguda iç organ tepki düzeneğinin olduğuna yönelik bir kanıt yoktur (ya da o zaman yoktu).
3. İç organların küçük bir duyarlılıkları vardır, kendilerinden kaynaklanan geribildirimlerin duyguları değiştirebilme ihtimali çok zayıftır.
4. Eğer iç organ cerrahi olarak sinir sisteminden ayrılırsa veya iç organ tepki oluşturamasa bile duygusal davranış ortaya çıkmaya devam eder.

5. İç organlar yavaş olarak tepki verir oysa duygu, dış bir uyarandan en az bir saniye sonra ortaya çıkabilir. (45)

Schachter ise ilk üç maddeye karşı çıkmıştır.(46) Duygunun oluşabilmesi için iç-organın gerekli ancak yeterli olmadığını ortaya koymuştur; bununla beraber duygunun iç-organlar olmadan oluşmayacağını iddia etmek de hayli zordur. Dahası Mandler, duygusal davranışın ilk oluşumundan sonra dış uyarana koşullu hale gelebileceği, bu nedenle iç organ değişikliklerinden önce veya onun katkısı olmadan oluşabileceği açıklamalarıyla, Cannon'un dördüncü ve beşinci maddelerinin gözden geçirilmesi gerektiğini öne sürer. (47)

Bu süreç ve diğer bilimsel gelişmeler, duygusal ifadenmenin nörofizyolojik görünümünün başta talamik olmak üzere subkortikal olduğunu göstermiştir. Cannon bütün duyguların benzer olay zincirlerine bağlı olarak ortaya çıktığını iddia etmiştir. Çevreden gelen durumsal bir uyarı, reseptörler aracılığıyla impulsları kortekse iletir. Korteks, sırasıyla talamik süreçleri uyarır ve belirli duygusal ifadeler için ilgili doğrultuda çalışır. Talamustan sinirsel akış iki fonksiyonludur: Kasları ve organları uyarma ve kortekse geri bildirim sunma. Böylece talamus ne zaman ateşlense spontan bedensel değişikliklerle duyguyu tecrübe ederiz (Şekil-2).



Şekil-2: Cannon-Bard Teorisi (oklar fonksiyonların yönünü göstermektedir). (48)

Cannon'un duygu teorisi, talamusun önemini ortaya koyarak ve James'in teorisine karşı argümanlar geliştirerek haklılığını göstermiştir. (49)

### 2.3.9. Papez

Cannon'dan sonra Papez'in duygu teorisi fizyolojik temele daha da yaklaştı. Papez; omurgalılarıdaki serebral hemisferler ile hipotalamus ve serebral hemisferler ile talamus arasındaki bağlantılara vurgu yaptı. Papez'e göre bu ara bağlantılar, memeli beyinde geliştiler ve duyguya aracılık ettiler. (50)

Papez'in teorisi duygunun, davranış (ifade) ve hissetmeyi (yaşantılama, öznel görünüm) beraberinde getirdiği üzerine kurulu bir bakıştır. İfade (*expression*) hipotalamusa ve korteksteki yaşantılamaya dayanır. Papez'e göre, duygusal ifade ve yaşantılama fenomenleri birbirinden ayrılabilir. (51)

Papez'in çok fazla nörofizyolojiye dayanan teorisi, artık demode görülmektedir. Bununla birlikte, duyguların farklı kaynaklarının ortaya konulması, duyguların hissedilmesi ve ifade edilmesi ile görünürde duygusal olmayan yaşantılarda oluşan duygusal canlanmanın ortaya çıkarılmasında Papez'in önemli katkıları olmuştur.

### 2.3.10. Duffy

Elizabeth Duffy, duygunun şimdiye kadar olduğundan çok farklı bir şekilde tanımlanması gerektiğine inanıyordu ve bunu gerçekleştirmek için *davranışsal yönelimli aktivasyon teorisi* üzerinde çalıştı. Duffy, duygusal olguların, aslında sürekli olarak oluşan tepkilerin ayrı görünümleri olduğu görüşündeydi. Bu görüşünün, duygunun davranışın devam eden diğer ucu olduğunu vurgulayan tipik kullanıma ters düştüğünü, duygu ve duygu olmayan arasında açık olan bir devamsızlık olduğunu gördü. (52)

Duffy, duygu durumunun enerji seviyelerindeki değişikliği içerdiğini iddia etmiştir. Ona göre heyecanlanmada yüksek enerji seviyesi, depresyonda ise düşük enerji seviyesi vardır. Enerji seviyesinin kendisi uyarana bağımlıdır ve bu seviye, engellendiğimizde ve engelimiz kaldırıldığında artar. Sadece bir amacımız tam olarak engellendiğinde bu seviye azalır ve biz de vazgeçeriz. (53)

Duffy, bütün davranışların güdülenmeyle olduğunu, güdülenme olmadan hiçbir aktivite olmayacağını söyleyerek kanıtlarını genişletmiştir. Bu bağlamda duygu, basit olarak güdülenmenin aşırı uç noktasını veya enerjiyi gösterir. "O zaman davranışın duygusal denilecek derecede, yeterince aşırı olduğunu ne zaman söyleyebiliriz?" diye sorar. Böylece bunu yargılayacak bir kriterin olmadığı; çünkü duygunun ortaya çıkardığı davranışın diğer



davranıştan farklı olmadığı argümanını getirir. Bütün cevaplar düzenleyici veya uyum sağlayıcıdır.

Sonuç olarak, buraya kadar değindiğimiz duygu teorisyenleri duygunun kökenini, gelişimini ve duygu ile duygu olmayan olgular arasındaki ayrımı incelemişlerdir. Tecrübe ettiğimiz duygunun net olarak ne olduğuyla ilgilenmeye başlamışlardır. Fizyolojik olarak nasıl konumlandırılabileceğini ve fizyolojik görünümünü araştırmışlardır. Duygunun davranışsal, ifade edilen bir yönü olduğuna vurgu yapmışlardır. Ayrıca duyguların kökeninin sosyal etkileşimde mi biyolojide mi olduğuna yönelik tartışmanın kökenlerinin buralardan başladığını da görebiliriz. Duygunun izahının zor olduğu ve açıklayıcı bilişsel öğelerin olmadığı da gözlenmektedir. Dahası teorisyenler bile genellikle gözlemlere ve genel kanılara dayanarak fikirler ortaya atmışlardır ve geleneksel toplumsal yargılar hâlâ etkisini sürdürmektedir. Meselâ duyguların yıkıcı ve mantığa/bilişlere ters olduklarına yönelik yaklaşım, hâlâ yaygın bir şekilde etkisini devam ettirmektedir.

### **2.3.11. Fenomenolojik Yaklaşımlar**

Duyguların öznel yanı davranışa çok yansımaya ve bedenlerimizde sadece minimal görünse de, çok güçlü olabilir ve bütün duygusal deneyimlerimizde varlığını sürdürür. Turner, fenomenolojik yaklaşımı şöyle özetler:

Fenomenoloji, verili deneyimlerin kendi biricik bütünlüklerine sahip düzenler olduğunu ve böylelikle duyu içeriklerine ya da herhangi bir diğer basit yapıya indirgenemeyeceklerini ileri süren ampiristik felsefedir. (54)

Turner'ın tanımı, Husserl gibi Avrupalı felsefeciler tarafından kavramsallaştırılan fenomenolojinin felsefi temellerindedir. Düşünce ve duygularımızın bir amacı olduğunu ve bu amacın “esas” olan kişiden gelmesi gerektiğini tartışır. Husserl'e göre, duygularımız bize dünyanın doğrudan bilgisini verir ancak algılarımızdaki niyet bu gerçekliği bozabilir. (55)

Modern fenomenolojik psikoloji bu temellerden gelişmiştir ve bilincin ve deneyimin çalışılmasıdır. Bir bireyin dünya algısı, psikolojik araştırmanın çok önemli bir yönüdür. Deneyimlerimizde ortak unsurlar olsa bile, her birimiz dünyayı biricik bir şekilde algılarız. İşte bu algılar tepkilerimizi veya davranış biçimimizi belirler.

Psikologlar öğrenme veya bellek gibi birbirinden yalıtılmış süreçler yerine, bireyi bir bütün olarak ele almalıdır. Fenomenolojik perspektife göre; biz seçim yaparız, ardından ne yapacağımızın seçimini özgür irademizle belirleriz. Sonuçta, fenomenolojistler tamamen

insanların gerçek yaşam ihtiyaçları, problemleri ve motivasyonları ile uğraşırlar. Bunun bir parçası olarak, psikologlar modern bilimin kaçınmasının aksine, değer yargılarında bulunmalıdır. (56)

Varoluşçu felsefi temeliyle Sartre, kendi duygu teorisini aşırı genelleme ile desteklemiştir. Bu teori psikologların duyguyu, bilincini yansıtan, aklın bir durumu olarak düşünmeleri eğilimine denk düşer. Sartre'a göre, duygu dünyanın değerlendirilmesinin bir yoludur, sonuçta duygunun nesnesi ve öznesi birliktedir. Dünyanın değerlendirilmesinin yanı sıra Sartre, duygunun dünyanın dönüşümünü içerdiğine inanır. Argüman şöyle işler; eğer amaca giden yol engellenmişse kişi yolu ya da alternatif bir yolu izleyebilmek için dünyayı değiştirmeye çalışır. Eğer kişi bunu doğrudan yapamazsa muhtemelen dünya bu değişiklik ile ilgilenecektir. Duygu bu tür bir dönüşümün gerçekleşmesine izin verir. (57)

Sartre, duygunun nesneye getirdiği niteliksel değişime vurgu yapar. Beden dünya ile kurduğu ilişkiyi değiştirir, onu görür, yeni nitelikleriyle birlikte bilincine taşır. Sartre için bu dönüşümün önemli bir karakteri, büyüsel olması, yani dünyanın kendisinin değişmemesidir. Sartre, teorisini açıklamak için korkuyu da içeren birçok örnek verir. Kişinin korku kaynağından kaçması, genellikle rasyonel olarak düşünülür. Fakat Sartre için bu rasyonel değildir. Kişi kalkan, güvenlik veya koruma bulmak için değil "kendisini bilinçsizlik içinde hiçleştiremediği için" kaçar. Hem korku hem de kaçma tehlikeli nesne ile pazarlık etmek için dünyada büyüsel bir değişiklik yapar. Korku anında kaçarak kişi tehlikeli nesnenin var olmadığı bir dünya varmış gibi davranır. Öyleyse; Sartre'nin perspektifinden korku bilinçli büyüsel pazarlıktır ya da tehlikenin varlığını reddeden bir şeydir. Bu arada geçerken, tehlikeli bir şeyden kaçmanın tehlikeyi fiziksel olarak kaldırma amacı taşıdığı da söylenmelidir. (58)

Duygu her zaman dünyanın niteliksel bir dönüşümünü içerir ve eğer gerçek ise bizi çöşku ile doldurur. Sartre, bunu kişinin olmadığı halde mutlu ya da kızgın görünmesi gibi sahte veya yanlış duygulardan ayırıştırır. Kendi terimleri ile bu yanlış duygu, istek ile durdurulabilir, ancak gerçeğin titrettiği korku ya da kızgınlığı durdurmak mümkün değildir.

Duygu dünyadaki her şeyi değiştirir, böylece dünyaya yeni bir nitelik verir. Her şey korkunç ya da güzel hale gelebilir. Sartre açısından duygusal bir durumdayken hayal kuruyormuşuz gibidir -bütün dünya büyüsel dönüşüm içindedir ve farklı bir şekilde algılanır. Duygu her şeyin büyü ile elle tutulduğu tamamen tutarlı bir dünya görmemize izin verir. Sartre için duygu bilincin aniden büyüye dalmasıdır. Farklı bir var oluş ve varoluşsal dünyada bulunma yoludur. (56)

Buytedjik'in analizi, gerçeklerin analizi ile başlar. Bilim gerçeklerle ilgilenmelidir fakat duygular gerçek midir? Buytedjik için duygular niyetli olarak bulunan fiillerdir. Eğer kızgınsak ya da âşık olduğumuzu hissediyorsak bu bizim için var olan bazı durumların anlamını bildiğimizi gösterir. Tepki vermemiz gereken durumların farkındayızdır, tutumlarımız ve duygularımız olmalıdır ve niyetli davranışlarda bulunmalıyız. Her durum bizde kendi özel hissine sahiptir, his ve duygu farklı durumlarda tutumlarımızın netleşmesi işlevi görür. Bir duruma anlık tepki, onu yeni bir dünyaya dönüştürür. Seçim hesaba katılmalıdır. Bir duruma yönelik duygusal tutumumuz bir hisle doğrulanmaktadır. Bazı durumlarda o duruma karşı hislerimizi değiştirmektense, mutlu olmayı seçeriz. (56)

Bu arka plana karşı Buytedjik, duygunun niyetel olmadığını, duyu ya da coşku gibi olduğunu söyler. "Ben sadece kendimin bilincindeyimdir. Ben kendimi yansıttığım kişiden hoşlanmayabilirim ve o zaman kişi hakkında yeni projeksiyonlar oluştururum. Bu, hislerle gelir. Böyle yansıtımlar geri gelir ve duygunun karakterinde yer alır. Sonuçta hisler olmadan duyguyu deneyimleyemeyiz. Ancak duygu niyetel değildir. O, hisler yoluyla gerçekleşen varoluşumuzun niteliğidir. Hisler ve duygular spontan ve niyetel olmamasına rağmen, hislerimizi kullandığımız sözcüklerle yarattığımız durumlar yoluyla değiştirebiliriz. Duygularımızı değiştirmek, yaymak ya da baskılamak için dilimizi niyetel olarak kullanırız." (59) Buytedjik'e göre olağan varoluş biçimimizin desenini ve değişmeyenlerini bulabilmek için amaç, farklı durumlardaki hislerin deneyiminin analizini yapmak olmalıdır.

Fell'in *duygunun fenomenolojisi* analizi pre-teorik deneyim fikrine dayanır. Bu bilim ve bilginin her ikisi ile de ilgilidir, daha genelde Fell bilimin başlangıç noktasının, aşına olunan dünyanın eski kavrayışına sahip olan kişiden geldiğini söyler. Araştırılabilmesi için önceden bilinmesi gereken bir fenomenin duyusu vardır. Psikologların korku, kızgınlık veya mutluluk gibi duygular hakkında herhangi bir şey söyleyebilmesi için, ilk olarak korku, kızgınlık ve mutluluk olarak ne çalıştıklarını tanımları gereklidir. (60)

Fell, fenomenolojik ve davranışsal yaklaşımlar arasında ilgi çekici karşılaştırmalar yapmıştır. Ona göre birisi dışsal bir bakış açısına, diğeri sezgisel bir bakış açısına sahiptir. Birisi için çevre pekiştiricilerle dolu iken diğeri için anlamlarla doludur. Gözlemsel olarak, duygular tepkilerdir; deneysel olarak ise onlar, duyuyu oluşturan hislerdir. Duygular tesadüflere dayanabilir; fakat Fell'e göre duyguların güçleri, anlamlarından ya da nasıl anlaşıldıklarından gelir. Duyguların davranışsal görünümleri olabilir; ancak onlar niteliksel deneyimlerdir.

Bu tip bir analizde, bütün fenomenolojik duygu incelemeleri duygunun ne olduğunun önceden anlaşılmasına dayanır ve altı olasılık içerir:

1. Duygular anlamlı bir çevrede, anlamlar olarak değerlendirilir;
2. Duygular, onları deneyimleyen insanlar tarafından olaylar olarak değerlendirilir;
3. Duygular, “anlamı olan” olarak değerlendirilir;
4. Özel olarak insan duygu ve duygudurumları, bilişi tanımlayan sezgisel anlayışın onları nasıl ortaya çıkarttığı perspektifinden değerlendirilir;
5. Benzer görünümlü duygular ile ilgili değerlendirmeler, insanlarda biliş nedeniyle, niteliksel olarak farklıdır;
6. Dilin duyguyu etkileyebileceği dikkate alınmalıdır. (60)

Fenomenolojik yaklaşım çerçevesinde değerlendirilebilecek bir diğer araştırmacı olan Epstein, temel olarak kendilik-teorisyenidir ve kognitif-yaşantısal kendilik teorisini (*CEST-cognitive-experiential self-theory*) ortaya atmıştır. Bütün insanların otomatik olarak örtülü bir gerçeklik teorisi kurduğunu ve bunun kendilik-teorisinin alt bölümlerini, dünya-teorisini ve bağlanma eğilimlerini içerdiğini öne sürmektedir. (61)

Bu teoride duygular, hem bir kişinin örtülü gerçeklik teorisini etkiler hem de onun tarafından etkilenir ve kavramsal sistemlerin gelişiminde önemli bir rol oynar. Yapılar, birincil duygular etrafında gelişir. Bu şekilde düşünülen duygular, bir kendilik ve dünya modeli geliştirilmesine karşıt uyum sağlayıcı davranışsal örüntüler sağlayan bir arkaplanı organize eden bilişsel-afektif birimlerdir. (61)

Diener ve Larsen, duygunun fenomenolojik yaklaşımına uygun bir başka konu olan “duygusal iyilik” (*well-being*) deneyimi hakkında önermeler ileri sürmüşler ve uygun birkaç teoriyi bir bilişsel-değerlendirmeci duygu teorisi (*cognitive-evaluative theory of emotion*) içinde birleştirmişlerdir. Burada vurgu, duygunun dayandığı kişi ile ilgili olayların değerlendirilmesinin, kişinin mizacı ve eski öğrenimleri tarafından etkilenebileceğidir. Değerlendirmeler aynı zamanda olayların ihtiyaç ve hedefleri ne kadar karşıladığına da dayanır, duygu insanlara bu bakımdan ne kadar iyi yaptıkları hakkında geribildirimde bulunur. (62)

Diener ve Larsen, araştırmalarından bir dizi sonuç çıkarmışlardır:

1. Zamanla memnuniyet ve memnuniyetsizlik insanların kendi iyilikleri ile ilgili değerlendirmelerine büyük katkı yapar;

2. Süreçler; olaylar, fizyolojik durum, genetik mizaç ve kişilik faktörlerinden etkilenir;
3. Günlük yaşamda yoğun duygu nadirdir ve genel iyilik üzerinde çok önemli değildir;
4. İnsanlar ellerindeki kaynakların şartlarındaki değişimlere uyum sağlarlar;
5. Genel durum çoğunlukla hafif bir mutluluk gibi görünür;
6. Duygusal bağlar ile iyilikte kültürel farklılıklar vardır. (62)

### 2.3.12. Nörobilimsel Yaklaşımlar

Bindra'nın duygu ve güdülenmenin her ikisinin de merkezî güdü sistemi (*central motive state*) dediği bir yapı ile açıklanabileceğini önerdiği bir teorisi vardır.(63)

Merkezî güdü sistemi, Bindra'nın "seçici dikkat" dediği, duyuşal girdinin etkinliğini artıran bir değişimle çevreden gelen uyarana tepki verme olasılığını artırır. Ya da merkezî güdü sistemi "motor kolaylaştırma" veya 'tepki temayülü' denilen uygun otonomik ve somatik motor bölgelerde nöral akışı değiştirir. Bu bağlamda açık olan bir merkezî güdü sistemi, duygu ya da duygusal durum veya güdü ya da güdüsel durumla yer değiştirir. (64)

Bindra ayrıca merkezî güdü sisteminin klasik koşullanma ilkeleriyle çalıştığını öne sürmüş ve duygu çalışmalarında süregiden problemlerin çözümünde bu sistemin faydalı olabileceğini iddia etmiştir. Döneminde birçok teorisyen duyguların yıkıcı, güdülenmenin yapıcı özellikleri olduğunu öne sürerken, kendisi her ikisinin de yapıcı veya yıkıcı olabileceğini, bunun da kişisel gelişim döneminde bunların nasıl gözlemlendiğine dayandığını öne sürmüştür. (64)

Papez'in duygusal ifadenin ve duygusal yaşantılamının ayrışabileceğine dair önermelerini takiben MacLean, bu başlangıç noktasından hareketle, dengeleyici sistem olasılıkla hipotalamus olsa da, duygusal deneyimin limbik sistemde tamamlandığını söyler. Bunu öne sürmesindeki sebepler, limbik sistemin yoğun subkortikal bağlantılara sahip olması ve korteksin iç organların temsiline sahip olan parçalarından birisi olmasıdır. (65)

MacLean, hipokampus ve amigdalanın duygunun öznel deneyimsel yanı için özel önemi olduğunu belirtir. Görüşü, limbik sistemdeki bütün yapıların bir şekilde duygu ile ilgili olduğu yönündedir. MacLean fizyolojik tabanlı bir görüşü savunmasına rağmen, öznelliğe ya da duygunun yaşantısal yanına da vurgu yapar ve insanlarda ve hayvanlarda altı davranış formunu altı duygulanımla bağlar: Arama/arzu; saldırganlık/kızgınlık; korunma/korku; karamsarlık/üzüntü; kutlama/neşe; ve bakım/sevgi. (66)

Panksepp'in teorisi, nörofizyolojik ya da nörobilim alanında en dikkate değer duygu teorilerinden biridir. Zaman içerisinde geliştirdiği teorisinin asıl hedefi, duyguların beyinde organize edilmesini gösteren bir şemayı özetleyen nörobiyolojik temelli bir duygu taksonomisi üretmek ve bu tip bir teorinin uzantılarını araştırmaktır. Teori; memelilerin duygusal çevrimlerinin limbik sistemde gerçekleştiği olasılığını temel alır ve Panksepp tarafından "zorunlu iç dinamikler" (*obligatory internal dynamics*) diye adlandırılır. Teorisi beş varsayım üzerine yaslanır:

1. Ayrı duygusal süreçler fiziksel bağlantılı beyin devrelerinde yansıtılır;
2. İnsanlar ve hayvanlar primitif duygu süreçlerini paylaşırlar;
3. Sınırlı sayıda temel duygusal devre olmasına rağmen, bunların karışımı ve buna ek olarak sosyal öğrenme, çok daha fazlasını sağlar;
4. Nörotaksonomi iç gözlem yoluyla değerlendirilebilir;
5. Duygunun bilimsel olarak anlaşılabilirliği, beyin organizasyonunun çalışılmasıyla sağlanabilir.

Panksepp ayrıca birtakım önermelerde bulunur:

1. Hayatı zorlayan koşullara yönelik, kalıtsal fiziksel bağlantılı koşullanmamış tepkiler vardır;
2. Çeşitli ilgili eylemlerin engellenmesinin uyum sağlayan fonksiyonu vardır;
3. Duygu devreleri geribildirim sayesinde duyarlılıklarını değiştirirler;
4. Nöral aktivite, onu harekete geçiren aktivitelerden daha uzun sürebilir;
5. Duygu devrelerindeki aktivite, pekiştiriciler yoluyla çevresel uyaranlara koşullandırılabilir;
6. Duygu devreleri, bilincin beyin mekanizmaları ile ilişki halindedir.(67-69)

Panksepp'e göre beyin orta yapılarından, limbik sistemden ve bazal ganglionlardan geçen dört duygu-aracı devresi vardır ve bunlar insanda aracılık ettiği varsayılan, beklenti, korku, öfke ve panik gibi uç duygusal deneyimlerdir. Anatomik olarak bu devreler mesensefalondan itibaren başlar ve hipotalamusun ve talamusun retikular alanları yoluyla basal ganglia ve daha yuksekteki limbik alanlara gider. Nörokimyasal olarak, Panksepp, devrelerin bir ya da birden fazla yürütücü transmittere dayandığına inanır. Dopamin ve asetilkolinin beklenti ve heyecan, benzodiazepin reseptörü ve endorfin sistemlerinin panik ve korku ile ilgili anahtar işlev gördüğünü ileri sürmüştür. Serotonin ve norepinefrin gibi majör

beyin aminlerinin de bu devrelerin işleyişiyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu devrelerdeki dengesizlikler nedeniyle psikiyatrik bozuklukların oluşabileceğini öne sürmüştür.(70)

Panksepp, öğrenme ve pekiştirmeye de dikkat çekmiştir. Duygusal olarak yüksüz uyarılar, dereceli bir şekilde duygu devrelerini etkileyebilirler. Yüksek seviyedeki beyin devreleri, daha aşağı seviyedeki devrelerin fonksiyonlarını etkileyebilir. Böylece erişkin duygularının gelişimindeki bilişsel değerlendirmelere bir açıklama getirilebilir. Panksepp ayrıca içebakışın önemine de vurgu yapmış ve bilinçli zihnin subkortikal yapıların dinamiklerini fark edebileceğini öne sürmüştür. Kişisel yaşantıların duygusal beyin yapılarının sınıflanması ve incelenmesinde yararlı bir yönerge sağlayabileceğini iddia etmiştir. (70)

### 2.3.13. Evrimsel Yaklaşımlar

Charles Darwin'in (1809–1882) yaklaşımları, takip eden dönemdeki duygu çalışmaları üzerinde belirgin etkilerde bulunmuştur. *The Expression of the Emotions in Man and Animals* başlıklı eserinde Darwin, duyguların evrilmediğini ve doğal seleksiyona bağlı olmadığını belirtmiştir. (71) Bunun yerine duyguların sinir sistemi ağlarıyla ilişkili olduğunu ve eski alışkanlıkların kalıntısı olduğunu belirtmiştir. Darwin ayrıca duyguların yüzdeki ifadelerinin gerçek ve tam bir ifade olmadığını, belki bir miktar duyguyla beraber giden bir şeyler olduğunu, iletişimsel bir fonksiyon olmadığını iddia etmiştir. O zamanlar bu, ilgi çekici bir nokta olarak görülmüş olabilir; ancak hâlihazırdaki düşünce, duygusal dışavurumun iletişimsel bir fonksiyon olarak yararlı olduğunu söylemektedir. (56)

Fridlund; Darwin'in yüz ifadesine yönelik görüşlerinin gücünü kaybetmesini iki noktaya bağlar: Mendelian kalıtımın keşfiyle Lamarckyan tip kalıtımın reddedilmesi ve sinyal bağlantılı davranışlara yönelik uyum sağlayıcı yaklaşımların gelişimi. (72) Darwin'in duygusal hareketler hakkındaki görüşlerinin yerini, daha çok sosyal etkileşimin doğasının tetikte olmakla birlikte, sosyalleşme isteğinin birlikte evrimleşmesi yaklaşımı almıştır.

Rolls, duyguların pekiştireç uyarı tarafından üretildiğini söyleyen davranışçı gelenekten gelen bir duygu tanımına dayansa da, duygunun nöral temellerini dikkate alan bir duygu teorisi sunar. Ancak pekiştireç uyarı nedeniyle ortaya çıkan her durumun duygusal olmadığını belirtir. Duygusal durumlar, dışsal pekiştirici uyarılar tarafından normal olarak ortaya çıkanlardır. Rolls, hatırlanan dışsal uyarının pekiştireçlerle ilişkili olduğunu ve bu nedenle duygusal bir duruma yol açabileceğini belirterek bilişlerin etkisini gündeme getirmiştir. (73)

Duyguların hayatta kalma değeri (*survival value*) olarak birtakım belirgin işlevleri olduğunu belirtir:

1. Duygu otonomik ve endokrin tepkiler ortaya çıkartır;
2. Duygu pekiştiren uyarılara verilen davranış tepkilerinin esnek olmasına izin verir;
3. Duygu motive eder;
4. Duygu iletişim kurmaya yardımcı olur;
5. Duygu sosyal-bağlanmaya imkân verir;
6. Olumlu olarak pekiştirilen her şey yaşam için değerlidir.
7. Duygudurum olaylar ya da hatıraların bilişsel değerlendirmesini etkileyebilir.
8. Duygu hatıraların saklanmasına yardımcı olabilir. Bu episodik belleğin duygusal durumlar tarafından kolaylaştırılmasıyla, bir duygusal durumun episodik bellekte saklanmasıyla ya da dünyanın temsillerinin kurulmasında duygunun serebral kortekse rehberlik etmesi yoluyla gerçekleşebilir.

Rolls'un duygu teorisinin nöral temelleri amigdala, orbitofrontal korteks ve hipotalamusa belirgin önem atfeder. Rolls, amigdalanın uyarın-pekiştireç ilişkisinin öğrenilmesiyle ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Bu da amigdalanın duygusal öğrenmede merkezî rol oynadığı anlamına gelmektedir. Bununla birlikte Rolls, bilimsel verilerin orbitofrontal korteksin uyarın-pekiştireç ilişkisinin ayrılmasında önemli rolü olduğunu ileri sürmüştür. Hipotalamusun da bu iki bölge arasındaki bağlantıları sağladığını, böylece uygun olmayan uyarın-pekiştireç ilişkilerinin düzeltilmesi yoluyla bu bölgelerin duygu ile ilgili bölgeler olduklarını belirtmiştir. Rolls teorisini, duygusal yapıların bilişsel işlemeyi etkileyebileceği önerisiyle tamamlar ve bu ilişkinin merkezi rolü olarak da hipokampusa işaret eder. Duygusal yapıların üç olasılıkla belleği etkileyebileceğini ileri sürer: Bu yapılar belleğin bir kısmı olarak depolanırlar; hatıraların geri çağırılmasında etkili olabilirler veya kendileriyle ilişkili bilişsel işlemler üzerinde etkileri olabilirler. (73) Rolls'un duygu teorisi davranışsal bir kökene sahipse de, kapsayıcı bir şekilde nörofizyoloji ve bilişsel yaklaşımları içeren bütüncül bir özellik göstermektedir.



Plutchik duyguyu; bilişsel değerlendirme, öznel değişim ve eyleme karşı otonomik ve nöral uyarılma etkisini içeren karmaşık ve çıkarsanmış tepki sekansları olarak tanımlar. Plutchik için duygu çok boyutludur ve herhangi bir duygu; yoğunluğu açısından, diğer bir duyguya benzerliği açısından ve kutupluğu açısından farklılaşabilir. (74)

Evrimsel perspektifini aldığımızda, Plutchik'e göre işlevsel/uyum sağlayıcı dil duygu için en idealidir ve adaptasyon duygu gibi aynı üç boyutta farklılaşır. Uyumsal açıdan bir organizma koruyabilir, yıkabilir; türetebilir, yoksun bırakabilir; birleştirebilir, reddedebilir; araştırabilir ya da yöneltebilir. Bu dört çift karşıtlık; Plutchik'in yoğunluk ve bir diğerine benzeme boyutları bakımından farklılaşabilir. Plutchik duyguyu basitçe bu tiplerden birine verilen bedensel tepki olarak görmeyi tercih eder. (75, 76)

Plutchik, "ardışık ve türetilmiş model" (*sequential, derivatives*) diye adlandırdığı duygu modelini geliştirmiştir. Ardışık model, gerçekleşen olayların iyilik önemleri açısından bilişsel değerlendirmeye tâbi tutulduklarını öne sürer. Bunu hisler ve fizyolojik değişimler izler. Son olarak da açık bir davranış ortaya çıkar. Bütün bu sürecin amacı, homeostatik dengenin devamı için sisteme geribildirim sunmaktır. (77)

Yukarıda da değinildiği gibi, Plutchik açısından bazı duygular birincildir, diğerleri ise türetilmiştir ki bu; duyguların "birtakım türetilmiş kavramsal alanla ilgili" olduğu anlamına gelir. Böylece, karışık duygular kişilik özelliklerinden bahsederken kullanılan dile benzer ve bu sırasıyla tanınan özelliklerin diliyle ve ego savunmalarıyla ilişkilidir. (78, 79)

Plutchik'in psikoevrimsel perspektifinden duygu iki işleve sahiptir: (1) Niyetler ya da olası davranışlar hakkında bilgi iletişimi ve (2) acil durumlarla (tehlike) karşılaşıldığında hayatta kalma şansını artırma.

Nesse "...duygular doğal seçimle şekillendirilmiş tepkilerin koordineli sistemleridir; çünkü belli durumlarda uyumu artırır" diyerek duyguların fonksiyonel yönüne vurgu yapmıştır. Nesse'ye göre, ele alınacak dört konu vardır:

1. Fizyolojik ve psikolojik mekanizmaların en uygun açıklamaları;
2. Bu mekanizmaların ontogenezi;
3. Doğal seçim yoluyla bir duygu ya da duygusal kapasitenin nasıl ortaya çıktığının evrimsel açıklamaları;
4. Duygunun filogenezi. (80)

Böyle bir analiz duyguların, “doğrudan doğal seçim tarafından şekillendirilmiştir” şeklindeki evrimsel yaklaşımla açıklanabileceği inancına dayanır. Bu bakış açısı her bir “temel” duygu için evrimci bir anlamda uyuma neden olan bir koşul kümesinin var olması gerektiği fikrine yaslanır. Bu analiz ayrıca duygusal problemler veya rahatsızlıklara da uygulanabilir. Nesse evrimciliğin üç tip duygusal problem öne sürdüğünü belirtir:

1. Mekanizmalarla ilgili hata olan yerde;
2. Duygunun kendisinin uyum bozucu olduğu yerde;
3. Duygunun acı verici olduğu yerde. (81, 82)

Bu evrimsel yaklaşımı izleyerek Nesse ve Williams duyguyu şöyle tanımlar:

“...kognisyon, fizyoloji, öznel deneyim ve davranışı aynı anda düzenleyen, böylece organizmanın belli bir tür durumda etkili tepki verebilmesini sağlayan özel bir durum... Duygusal kapasiteler evrim rotasında tekrarlanarak gerçekleşen durumlar tarafından şekillendirilmiştir ve uyum için önemlidir.”(81)

### **2.3.14. Leeper**

Leeper’ın düşünceleri, döneminin “duyguların davranış üzerinde düzen bozucu bir etkisi vardır” şeklindeki egemen düşüncesinin karşısındaydı. (83, 84)

Leeper’a göre, duygular güdü (*motive*) olarak hareket ederler çünkü çoğu zaman hafif şekilde canlıdırlar ve biz farkında olmadan davranışlarımızı kontrol ederler. Bu motivasyonel duygu teorisinde, duygular davranışa (ve zihinsel hareketliliğe) amaçsallığını verir.

Leeper daha sonra duyguların ayrıca algılar olarak işlev gördükleri düşüncesine varır. (84) Böylece bilişsel bir yaklaşıma ulaşmış olur. Leeper’ın algılarla kastettiği, duyguların bilginin taşıyıcıları olarak işlev görmesidir. O, motivasyon ve algı arasında güçlü bir bağ olduğunu söyler. Leeper’ın görüşleri, sade teorik terimlerle sunulmuş olmasına rağmen önemlidir. Teorisi, duygunun dağıtıcı, karmaşık ve çatışan bir doğası olduğu görüşünü dağıtmaya yönelik bir girişimden kaynaklanmıştır. Leeper duyguyu; davranışı organize eden, sürdüren ve yönlendiren, motivasyon ve algıyı içeren aktif bir güç olarak ele alır. Leeper’ın katkısı, duyguyu yaşamlarımızda harekete geçiren bir güç olarak tanımlaması açısından önemlidir.

### 2.3.15. Izard

Izard, Ayrımsal Duygular Teorisi (*Differential Emotions Theory*) adı altında topladığı görüşlerinde ayrı duyguların ayrı yaşantılar olarak işlev gördüğünü öne sürmüştür ve duyguların motivasyonel özelliklerine vurgu yapmıştır. (85, 86)

Izard, insanın motivasyonel sistemini düzenleyen on kadar temel duygu olduğunu, bunlarının her birinin organizasyon, motivasyon ve yaşantılama açısından kendisine has özellikler taşıdığını öne sürmüştür. Temel duygular, biliş ve davranış üzerine belirli etkileri olan farklı içsel yaşantılara öncülük ederler. Duygu süreçleri homeostaz, dürtü, algı ve biliş ile karşılıklı etkileşir. (87, 88)

Izard, duygulara insanın varoluşuna anlam veren ve davranışlarını belirleyen, kişiliğin bir süreci olarak bakmıştır ve bu doğrultuda duygu motivasyonel bir sistemdir. Duygunun anlamı nörofizyolojik hareketlilik, ifadesel-postüral hareketlilik ve öznel yaşantının aralarındaki karşılıklı etkileşimden kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte, duygu olgusu için önemli iki yardımcı sistem vardır: Retiküler harekete geçirme sistemi ve iç-organ sistemi. Izard'a göre bu sistemler duygunun oluşumunda ve devamında yardımcı roller üstlenirler.(89)

Izard'a göre, duygu sistemi bilişsel ve motor sistemlerle bütünleşmiş bir şekilde çalışmaktadır ve kişilik bu üçünün dengeli çalışmasına bağlıdır. Izard duygunun oluşmasında üç sürecin önemine vurgu yapar: Nörotransmitterler ve beyin mekanizmaları, duyusal-algısal süreçler ve düşünce süreçleri. Duygunun oluşmasında bilişsel ve bilişsel-olmayan etkenleri vurgulamıştır. Son dönem teorisyenlerin birçoğunun tersine Izard, duygusal süreçlerin bilişsel süreçlerden bağımsız olarak işleyebileceğini, bununla birlikte genellikle aralarında sabit bir etkileşim olduğunu öne sürmüştür. O'na göre bilişler, duygunun gerekli bir parçası değildir ancak duygu için çok önemlidir. Duyguyu harekete geçiren dört çeşit bilgi işleme süreci tanımlamıştır ve bunlardan sadece bir tanesi bilişseldir ve bilişlerin rolü duygunun harekete geçme aşamasındadır. (56, 89, 90)

### 2.3.16. Psikanalitik Yaklaşımlar

Psikanalitik teoriler, klasik olarak duygulanımsal değişikliklere merkezî bir yer vererek onlara odaklanmışlardır ancak duyguların yaşantılanması ve ifade edilmesi üzerine deterministik bir inançla yaklaşmışlardır. Klasik bir bakış açısıyla duygu; dürtülerin ve içgüdüsel enerji güçlerinin bir sonucu olarak yaşantılanmaktadır. Freud çalışma hayatı boyunca duyguları, enerjinin hidrolik bir tasarımı şeklinde görmüştür.(91) Freud'a göre

duygulanım, sosyal ve bilişsel olmayan içgüdüsel dürtülerin üretimi ile ortaya çıkar. Klasik psikanaliz sürecinde *catharsise* maruz kalınır, duyguların eşlik ettiği içgüdüsel enerji boşaltılır ve sistem normal fonksiyonlarına geri döner. (92) Duygulanımsal yaşantı; kişinin dışsal hadiselerle (örneğin ilişkiler) veya hadiselerle ilgili algılamasıyla çok az bağlantılı olan bilinç-dışı içgüdüsel dürtülerin sonucu olarak ortaya çıkar. Birçok psikanalitik teoriysen, klasik psikanalitik teoriye, davranışların kişisel anlamlarını ve kişilerarası ilişkilerin önemini özellikle de duygulanımsal çerçevede ihmal ettiği için, karşı çıkmıştır. (93) Son elli yılda hâlihazırdaki psikanalitik teori, klasik Freudinyen teoriyi sınırlayacak şekilde gelişmiştir.

Jung, bilişi tartışmaya açan, düşünme ve hissetmeyi birbirinden ayıran belki de ilk psikanalisttir. Düşünmenin yaşantıları doğru-yanlış boyutunda değerlendirdiğini, hissetmenin ise yaşantıları iyi-kötü boyutunda değerlendirdiğini iddia eder. (94)

Bowlby, duygusal olarak yüklü ilişkilerin zihinsel olarak birincil bağlanma biçimlerini ve kendiliğin “çalışan modelleri”ni temsil ettiğini iddia etmiştir. Bu modeller bağlanma ilişkisinin duygusal güvenliğinin bilişsel temsilleridir. Zamanla bu zihinsel temsiller ebeveynin çocukla bağlılığına yönelik beklentilere yol açar ve çocuğun tepkiler ortaya çıkarmasıyla sonuçlanır. (95)

Erikson ve Sullivan farklı yollarla duygusal fenomenleri kişinin büyüdüğü sosyal bağlamda değerlendirmişlerdir. (96, 97) Bu yaklaşım obje ilişkileri teorisyenleri tarafından genişletilmiştir. Bu teorisyenler ilişkisel matrikse ve bunun kendilikle, diğerleriyle ve kendilik-diğerleri ilişkisel bütününe dair parçaları üzerine dialektik bir şekilde odaklanmışlardır. Fairbairn, Winnicott ve Klein gibi ilişkisel teorisyenler, kişinin diğerleriyle karşılıklı etkileşimi bağlamında gelişimi üzerine fazlasıyla çalışmışlardır. (93) Bu teorisyenler duygusal ve bilişsel fenomenleri de oluşturan bireyin tüm yaşantılarının önemini ilişkisel matriks çerçevesinde değerlendirmişlerdir.

Epstein gibi günümüz psikanalitik teorisyenleri ise yaşantısal, duygusal sistemleri ve rasyonel, analitik sistemlerin hepsini insan fonksiyonelliği kavramıyla birleştirirler. (98) Son dönemlerde Westen, psikanalitik bakışla hazırlanmış bir araştırma programı için kapsamlı bir çerçeve sunmuş ve bilişsel ve duygusal faktörlerin önemine vurgu yapmış ve bilişsel bilim, nörobilim ve ilişkili teorilerden yararlanmıştır. (99)

### 2.3.17. Davranışçı Yaklaşımlar

Watson duygu üzerine ilk davranış temelli teoriyi gerçekleştiren kişidir ve duygulara daha çok fizyolojik açıdan yaklaşmıştır.

Duygu bedensel mekanizmalardaki değişiklikleri de içeren kalıtsal kalıp-tepkilerdir ancak özellikle iç organ ve bezlerle ilişkilidir. (100)

Watson, duygusal ve içgüdüsel tepkilerin ayırımına gitmiştir ve duygusal uyarının bir organizmayı geçici kaos durumuna karşı uyardığını, içgüdüsel tepkininse kaotik olmadığını öne sürmüştür. Watson'a göre duygular bozucu etkilere sahiptir. (101, 102)

Millenson'un duygu teorisi Watson'dan etkilenmiştir ve koşullanmış duygusal yanıtlama teknikleri üzerine oturtulmuştur. Millenson kaygı, coşku ve öfkenin insan duygularının olasılıklarını yeterince karşılayamayacağını fark etmiş ve iki varsayım üzerine davranışsal analizini genişletmiştir:

1. Bazı duygular diğerinden sadece yoğunluk olarak farklılaşırlar;
2. Bazı duygular temeldir (kaygı, coşku, öfke) ve diğerleri bunların birleşimlerinden oluşur. (103)

Millenson duygusal kontrol üzerine fikirler öne sürmüştür ve davranışsal açıdan insanların duygularını kontrol etmede üç yöntem kullandıklarını belirtmiştir:

1. Duygunun sürekliliğine karşı uyum sağlama ki bu, engellenme toleransının gelişimine neden olur.
2. Zıddı yanıtlarla tepkiyi gizleme.
3. Duygudan kaçınma. (103)

Hammond, Skinnerci geleneği izleyerek duygunun davranışçı bir incelemesini yapmıştır. Duyguyu hem öğrenilmiş hem de öğrenilmemiş uyarılarla ortaya çıkan, organizmanın merkezî durumu olarak görmüştür. Hammond'un görüşleri motivasyonel çerçevede ele alınabilir. Ödüllendiren olaylar dürtüleri azaltabilir, cezalandıran olaylar dürtüleri artırabilir. Bunlar zevk ve acı ile ilişkilidir ve öğrenilmemiş, güdüleyen durumlardır. Ortaya çıkan duygusal durumun doğası, sinyalin açık veya kapalı olmasına dayanır: Tehlike sinyali: Açık-korku; kapalı-rahatlama. Güvenlik sinyali: Açık-umut; kapalı-hayal kırıklığı. (104)

Hammond, Mowrer'in kavramsallaştırmasını genişletmiştir:

1. İstenmeyen bir olayın oluşma ihtimalinin arttığını öngören uyaran korkuya yol açar – uyarıcı;
2. İstenmeyen bir olayın oluşma ihtimalinin azaldığını öngören uyaran, rahatlamaya yol açar – inhibe edici;
3. Ödüllendirici bir olayın oluşma ihtimalinin arttığını öngören uyaran, umutlanmaya yol açar – excitatory;
4. Ödüllendirici bir olayın oluşma ihtimalinin azaldığını öngören uyaran, hayal kırıklığına yol açar. (104)

Staats ve Eifert duyguyu çeşitli şekillerde tanımlamışlardır. İlk duygu tanımları beyin belirli bölgelerindeki merkezî sinir sistemi tepkisidir. Bu tepkileri periferik canlanmadan ayırmışlardır. Bununla birlikte uyaran özellikleri çerçevesinde bir duygu tanımı yapmışlardır:

“...bir uyaran beyinde duygusal bir yanıt ortaya çıkardığında bu, aynı zamanda beyinde bir uyaran olayının oluşmasını sağlamaktadır...” (105)

Bu doğrultuda merkezî duygusal yanıtı, açık davranışın bir aracısı olarak görmüşlerdir. Duygu-davranış ilişkisinin yapısal ve öğrenilmiş yönleri olduğunu ileri sürmüşlerdir. Duygusal yaşantıyı –öznel, fenomenolojik ve bilişsel yönleriyle– duygunun uyaran yönünün yaşantılanmasıyla birleştirmişlerdir. Duygusal ve pekiştireç yönleri olan bir uyaran yaklaşma veya uzaklaşma davranışını yönlendiren direk bir uyaran görevi görebilir. Staats ve Eifert'in *Paradigmatik Davranışçı Duygu Teorisi* olarak isimlendirdikleri teorileri, davranışsal içerikten ziyade bilişsel analize dayalıdır. (105)

Davranışçı teorisyenler bilhassa farklı duyguların özellikleri üzerinde çalışmışlar, duygulara motivasyonel bir çerçeveden bakmışlar, duyguların oluşumuyla ve fonksiyonellikleriyle ilgilenmişlerdir. Öngörülerinin gücü, test edilebilirliklerinden kaynaklanmaktadır. Davranışçılar duygu ile duygu-olmayanı ayırmak için biyolojik ve sosyo-kültürel yaklaşımlar arasındaki bağlantıları dikkate almak isterler ancak pratikte, duyguyu duygu-olmayandan davranışsal olarak ayırmanın zorluğu ortadadır.

Son dönem duygu teorileri, duygunun daha çok yaşamı devam ettirmek için fonksiyonel ve uyum sağlayıcı yönlerine vurgu yapmaktadırlar. Ancak yaşam için temel olan duyguların davranışlara yansımaya yönelik araştırmalar sınırlıdır. Herhangi bir duygunun yaşantılanması herhangi bir davranışa sebep olabilecektir. Belirli bir duygusal durumda nasıl

bir davranış sergileyebileceğimize yönelik geniş bir seçim yelpazesine sahibiz. Açıktır ki, davranış temelli duygu teorileri bu alanda çok etkili değildirler. Günlük hayatta duygusal davranış örüntülerinin açık olmasına rağmen duygu ve davranış ilişkisinin hâlâ çok iyi anlaşılammış olduğu görülmektedir.

İleride de vurgulanacağı üzere, duygunun davranışsal görünümü üzerine en geniş çaplı analiz Frijda tarafından gerçekleştirilmiştir. Frijda, duyguyu daima eylem hazırlığındaki değişikliklerle ilişkilendirmiştir. Eylem hazırlığı çevreye uyum sağlamak için bir düzenlemedir. Frijda duygu teorisinin içine davranışı tekrar getirmiştir.

### **2.3.18. Yaşantısal (Experiental) Yaklaşımlar**

Psikanalitik ve bilişsel-davranışçı yaklaşımlar birçok yönden birbirlerine zıt duruşlar sergilese de, her iki yaklaşım da klasik yorumlarında duyguları disfonksiyonel olarak görme eğilimindedir ve fonksiyonel bir yaşam için duyguların azaltılması gerektiğini düşünür. Buna karşın yaşantısal yaklaşım, uygun bir fonksiyonellik için duyguların önemini vurgular ve insanı tarihsel olarak birbiriyle ilişkili olan, dinamik bir pencereden görür. Yaşantısal yaklaşım humanist, gestaltçı ve varoluşçu geleneklerden köken alan modern yaklaşımların bir şemsiye terimidir. 1960'lar ve 1970'lerdeki ilgileri yoğun bir şekilde üzerine çekmiş olmasına rağmen giderek bu ilgi azalmıştır. Bununla birlikte, günümüzdeki yeni tedavi yöntemleri yaşantısal yaklaşımlara tekrar dikkat çekmeye başlamıştır. Bu yaklaşımlarda duygular merkezî bir yere sahiptir.

Carl Rogers'ın danışan merkezli yaklaşımının, danışanın fenomenolojik yaşantısına odaklanma eğilimi çığır açıcı olmuştur. Rogers'a göre yaşantılarındaki duygusal tepkileri farkedebilme kabiliyetleri, duyguları kabullenebilir hale gelmeleri, ihtiyaçlarıyla daha uyumlu yaşantılara yönelmeleri ve onların önemini anlamaları, danışanların fonksiyonelliklerini artıracaktır. (106)

Fritz Perls tarafından geliştirilen Gestalt terapi; terapötik değişiklikler için duygusal süreçlere açıkça odaklanmış yaklaşımlardandır. (107) Bu yaklaşıma göre, hayattaki yaşantılar durağan değildir, daha ziyade sürekli olarak evrilmektedir. Kişinin yaşantıları tanımlama ve onlara verdiği anlam hayattaki fonksiyonelliğini belirleyecektir. Gestalt terapide teknikler; ihtiyaçların, duyuların, bedensel algıların ve motor davranışların o anına odaklanır. Bu farkındalık ve eylemleri engelleyenlerin neler olduğuna yönelik içgörünün artması, kişinin yaşadıkları hakkında yorum yapmaktansa onları keşfetmesine yardımcı olur. (108)

Varoluşçu yaklaşımların geleneğinde, duygusal yaşantıların kabullenilmesi, yaşamın vazgeçilmez yanlarından biri olarak görülür. (109) Varoluşçu teoride bireylerin; ölümün bilinmesi, yalnızlık, özgürlük ve anlamsızlıkla uyumsuzluk yaşadıkları kabul edilir. (108) Sağlık; bu olumsuz güçlerle ilgili bilgiye eşlik eden kaygının kabul edilebilme kabiliyetine sahip olmak ve yaşantının sonluluğu gerçeğini kontrol etme, bunları inkâr etme veya baskılama gibi davranışlara başvurmamadır. Yalom, anlık duygulanımsal yaşantıların özellikle terapödik bağlamda önemini vurgular ve danışanları yaşantının her türlü görünümünün kabulü ve bunlara bir anlam kazandırılması konusunda cesaretlendirir. (110)

Günümüz yaşantısal yaklaşımlarının duygulara bakışı, yukarıdaki geleneklerden köken almaktadır. Gendlin, odaklanma-merkezli psikoterapisinde özellikle bedensel duyularla ilgililer olmak üzere anlık duygulanımsal yaşantının farkındalığının önemine vurgu yapmaktadır (112). Bedensel algıların hissedilerek algılanması (*felt sense*) bireylere içsel ve dışsal olaylara yönelik tepkilerine yönelik örtük bir bilgi sağlamaktadır. Bu tedavi yönteminde bireyler, bu algıları tanımlamayı öğrenmekte ve örtülü anlamlarına yönelik daha iyi bir bilgilenme elde etmeye çalışmaktadırlar.

Duygu-odaklı terapiyi (*emotion-focused therapy-EFT*) geliştiren Greenberg ise, bir duygusal durumun zamansal açıklamasına ve onu oluşturan parçaların bütününe odaklanır. (112) Greenberg, danışan-merkezli terapinin empatik tonlamasından ve gestalt terapinin yaşantısal tekniklerinden önemli derecede etkilenmiştir. Duygu-odaklı terapinin hedefi, duyguları ve onlarla ilişkili motivasyonel unsurları aktif farkındalığa getirmektir. (108) Ayrıca Greenberg ve arkadaşları, seans içinde duyguların yoğun bir şekilde yaşantılanmasının, tedavi başarısında anahtar bir role sahip olduğunu göstererek yaklaşımlarının anlamlı iyileşmeler sağladığını ileri sürmüşlerdir. (112)

Greenberg'e göre duygu, insanın kendilik algısı için esastır ve kendilik-organizasyonu için anahtar belirleyicilerdendir. İşlevselliğin en temel seviyesinde duygular, insanların kendilerini iyi hissetmeleri ve çevrelerine uyumları için çalışan bilgi edinme süreçlerinin ve eylem hazırlığının uyum sağlayıcı bir formudur. (21, 113)

Son dönemde yapılan bazı araştırmalar, duyguların bilişlerden sonra ortaya çıktığına dair yaygın görüşün tutarsızlığını açık bir şekilde yansıtmaktadır. (114-116) Duygular sıklıkla bilişi önceler ancak daha da önemlisi, bilgi edinme süreçlerine hayati katkılarda bulunur. (21, 112, 117, 118) Nörobilimdeki gelişmeler, duyguların birçok bilişsel süreçte özellikle karar verme süreçlerinde gerekli kaynaklardan olduğunu ve duygulardaki değişmelerin bilişsel



süreçlerdeki değişikliklere yol açtığını göstermektedir. (119-121) Tucker ve arkadaşları, bir karar sürecinin limbik alanlarda motivasyonel ve semantik etkilerin kuvvetlendirilmesiyle başladığını ve bu etkilerin çeşitli neokortikal beyin alanlarında karar vermenin geliştirilmesini şekillendirdiğini göstermişlerdir. (122) Çok yoğun olan duygulanım, diğer beyin alanlarıyla bağlantılara sahiptir ve karar verme sürecinde açık bir öneme sahiptir. Biliş ve duygu birbiriyle son derecede bağlantılıdır, bu nedenle biliş sıklıkla duygulanımsal hedeflerin hizmetinde çalışır ve duygu sıklıkla bilişe bir yanıt olarak ortaya çıkar. (116) Duygular bununla birlikte işlemlere bir şekil verirler ve kayıp, tehlike, şiddet, değişiklik veya mutluluk gibi durumları farklı bir şekilde analiz etmek için bilincin yönelimini sağlarlar. (112, 123)

Beck'in depresyona ilişkin bilişsel üçgeni, yani kişinin kendine, dünyaya ve geleceğe yönelik olumsuz bakışı birçok depresyon vakasında işlemektedir. (124) Bununla birlikte, duygunun depresyondaki rolü üstüne yapılmış daha az sayıda ancak önemli olan çalışmalarda bilişlerin ve belleğin duygudurum bağımlı olduğu ortaya çıkarılmıştır. (118, 125, 126) Fredrickson, olumlu duyguların uyum sağlayıcı fonksiyonları olduğuna işaret etmiştir. Olumlu duygular bilgi edinme süreçlerinin daha esnek, yaratıcı ve etkili olmasını sağlayarak problem çözmeyi geliştirir. Olumlu duygular, olumsuz duyguların bozucu etkilerine karşı direnç oluştururlar ve bu, depresif öz-eleştirmenin etkilerinden kurtulmak için bir yol gösterici olabilir. (127) Yine Davidson'un nöropsikolojik araştırmaları, düşük derecede olumlu duygulanım eğiliminin depresyona hassasiyetle ilişkili olduğunu ortaya koyarken, kararlı bir olumlu duygulanım, psikolojik bir direnç ortaya çıkarmıştır. (128, 129)

Her ne kadar insanın hayatta kalması için "olumsuz" olarak algılanan temel duyguların "olumlu" olanlardan fazla olduğu belirtilse de, Greenberg; kaygı, öfke, keder ve pişmanlık gibi keyif verici olmayan duyguların sıklıkla yararlı olduğunu belirtir. Rahatsız edici duygular, kişinin dikkatini kendi mutluluğu için neyin önemli olduğuna çeker ve uyum sağlayıcı bir davranışa yönlendirir. Bununla birlikte, bu rahatsız edici duygular onları canlandırılan durum değiştikten sonra da devam ederse veya kişiyi bunaltacak kadar yoğun olurlarsa ya da geçmiş travma veya kaybı canlandırıyorlarsa depresojenik hale gelebilirler. Sağlıklı adaptasyon; bu nedenle, olumsuz duyguların nasıl farkına varılacağına, tolere edilebileceğine, düzenleneceğine ve kullanılacağına öğrenilmesini (130, 131) ve olumlu duyguların faydalarından yararlanılmasını gerektirir. (132) Olumlu ve olumsuz duygusal bilgilenmenin yürütülmesi ve işlemlenmesindeki işlevsizlik, insanları en önemli uyum sağlayıcı ve anlam üretici yönlerinden koparmaktadır ve bu işlevsizlik de duygusal bozukluklara neden olmaktadır. (87, 116, 130)

Damasio, duyguları insan fonksiyonelliğinin merkezine koyar ve bilincin ortaya çıkmasını duygusal farkındalıkla açıklar. Damasio'ya göre duygu, kişinin çevresiyle bedeni arasındaki ilişkisinin durumuna yönelik bilgilenmesindeki ilk ve önde gelen etkidir. Hisler bu nedenle fiziksel çevrenin beden üzerindeki duygusal etkilerinin farkına varılmasıdır ve bu etkiler, bilincin ortaya çıkmasına neden olur. Bu açıdan bakıldığında ilk olay, sebep olan duruma yönelik değişme sürecinde, kendiliğın sözel olmayan bir açıklamayla beyinle bağlantılanmasını içerir. Bilinç bu açıklamanın yaratılmasında devreye girer ve bilme hissi olarak ortaya çıkar. Ancak daha sonra kendisini-yansıtan (*self-reflective*) bilinç ve sözel ifade ortaya çıkar. Buradan beynin iki önemli anlam sistemi içerdiği çıkarılabilir: Duyusal motor dile dayanan ve sembolik kavramsal dile dayanan. Önce beden konuşur, sonra düşünen beyin konuşur ve insanlar "bilgiyi duyumsama"ya dikkatlerini verirler; çünkü onu kendi sözel kavramsal yetileriyle anlayıp ondan faydalanmaya çalışırlar. (133)

Duygunun hissetme boyutu bilinç için önemli bir kaynaktır. Duygunun karmaşıklığının nedeni, hislerden ve duyumlardan fazlasını içermesinden kaynaklanmaktadır. Duygular aynı zamanda bilişsel, değerlendirici ve motivasyonel öğeler içermektedir. Duygusal işlemenin bilişsel ögesi olaylar hakkında bilgilenme süreçlerinden meydana gelirken, değerlendirici ögesi birey için bilgilenmenin kişisel öneminin değerlendirilmesinden oluşur. Motivasyonel öge bireyin ihtiyaçları, istekleri, hedefleri ve bir durumda eyleme geçme hazırlığını içerir. Öğeler birbirlerinden ayrı birimler değillerdir, bundan ziyade daha büyük bir bütünün farklı görünümüdür, ki Greenberg bu bütünü duygusal şema (*emotion scheme*) olarak isimlendirmektedir. (116)

### **2.3.19. Bilişsel Yaklaşımlar**

Vurgunun hangisi üzerine yapılacağından bağımsız olarak, bir teorisyen için bilişlerden bahsetmeden duygularla ilgilenmenin mümkün olmadığı görünmektedir. Duygu teorilerindeki artış da *bilişin* psikolojideki yerinin giderek artmasıyla paralellik göstermektedir ve bu da biliş ve duygunun ilişkili olduğuna bir işaret olarak algılanabilir. Hangi açıdan bakılırsa bakılsın duygunun ele alınıp incelendiği bir ortamda *bilişler*, psikolojinin en fazla vurgu yapılan bir diğer alanı olmaktadır. Bu bölümde, duygu teorisi geliştirilirken daha çok *bilişlere* öncelikli yer veren yaklaşımlara değinilecektir.

Wells'e göre, duygular motivasyonu ve davranışları etkileyen içsel verileri temsil ederler. (134) Daha çok subkortikal yapılar tarafından kontrol edilen duyguların dikkat ve

hafıza alanındaki eğilimleri, yargılama ve karar vermeyi de içeren bilişsel süreçleri etkilediğini gösteren çok sayıda yayın bulunmaktadır. (135-137)

Maranon, duygu teorileri tarihinin ilk ve önemli teorisyenlerindedir. *İki Parça Teorisi* duygu ve biliş arasındaki bağlantıların ortaya çıkarılmasında öncülük etmiştir. Teorisi iki vurgudan bahsetmektedir: 1-sempatik uyarılmanın açık görünümünün oluşturduğu fiziksel ve 2- belirli bir duyguyla beraber olan bedensel değişikliklerin eşlik ettiği duruma uygun öznel yaşantıdan oluşan psikolojik vurgu. Bir duygunun yaşantılanması, bu yaşantı bağlamındaki psikolojik durumdan kaynaklanır. Cornelius bunun daha sonra biliş olarak adlandırıldığını öne sürer. Maranon'a göre gerçek duygu, ancak bu iki faktör bir arada bulunursa ortaya çıkar. Bir olay ancak o kişide algılamayı ve sempatik uyarılmayı sağlarsa duygu ortaya çıkar ve kişi farkındalık geliştirir. Maranon'un *İki Parça Teorisi* saha sonra Schachter'in *İki Faktör Teorisi*'ne de öncülük etmiştir. (56)

Arnold'un duygu teorisi; fenomenoloji, biliş ve fizyolojinin bir karışımından oluşmuştur. Yaklaşımı, duyguyla ilgili beyin fonksiyonlarının anlaşılmasının, en iyi bilişsel analizle sağlanacağı öngörüsü üzerine kurulmuştur. (138-140)

Duygunun bilişsel kavramsallaştırılmasında değerlendirme (*appraisal*) kavramının önemli bir yer edinmesi Arnold'un görüşleriyle başlamıştır. O'na göre insanlar kendileri hakkında ve karşılaştıkları her şeyle ilgili olarak aniden, otomatik olarak ve istemsizce değerlendirmeler yaparlar. Değerlendirme, algılamayı tamamlar ve bir şeyler yapma eğilimini ortaya çıkarır. Eğer bu eğilim çok güçlüyse buna *duygu* denir. Arnold'a göre bütün değerlendirmeler duygulanımsal yaşantılara sahiptir.(140-142)

Arnold'a göre, çoğu yeni yaşantılarda belleğimiz, değerlendirmelerimizin altında yatar. Sadece haz ve acı gibi "basit" yaşantılar bunun dışındadır. Yeni her şey geçmiş yaşantılar açısından, onlarla ilgili belleğin canlanması ile değerlendirilir. Bu duygulanımsal bellekler geçmiş değerlendirmelerimizin yeniden yaşanmasıdır ve değerlendirmelerimiz sürekli olarak yargılamalarımızı bozmaktadır. (141-143)

Arnold'a göre, değerlendirme zincirinin son halkası imajinasyondur. Harekete geçmeden önce durum ve ilişkili duygulanımla ilgili bellekler gelecek hakkında düşünmeye başlamamıza yol açar. Böylece bizim için hangi sonucun daha iyi veya kötü olacağını tahayyül etmeye başlarız. Böylece değerlendirmemiz bellek ve beklentilerimize bağlı hale gelir. Daha sonra o durumla baş edebilmek üzere bizim için en iyisi olabilecek seçimi yapar

ve bir eylem planı oluştururuz. Arnold bütün bu karmaşık değerlendirme sürecinin hemen hemen bir anda gerçekleştiğini öne sürer.(139-141)

Arnold aynı zamanda duygu ve hisleri birbirinden ayırmıştır. Ona göre duygusal eylem kalıpları, algılanan nesnelerin olumlu veya olumsuz değerlendirilmelerinden kaynaklanırken, hissetme ile ilişkili eylem kalıpları kişinin işlevselliği için yararlı veya zararlı olabilecek bir şeyin değerlendirilmelerinin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Bir anlamda hisler duyguların düşük dereceli bir formudur. (140, 141)

Arnold duygusal ve tasarlanmış eylemleri de birbirinden ayırır. Ona göre hayvanların yalnızca anlık, duygusal değerlendirme yapabilme kabiliyetleri vardır. Bu ayrımı yaparken Arnold, duygu ve isteği birbirinden ayırır. Geleneksel rasyonalist çizgiye bağlı olan Arnold'a göre eğer istek güçlüyse, duygulara boyun eğilmemelidir. (139, 141)

Schachter duyguya bilişsel/fizyolojik bir açıdan bakmıştır. Duygusal hallerin bilişsel faktörlerce belirlendiğini öne sürmüştür. Ona göre, duygusal haller sempatik sinir sisteminin genel bir uyarımı şeklinde tanımlanabilir. Bu halleri, kaynaklandığını düşündüğümüz durumlara ve algılama şeklimize göre yorumlar ve sınıflarız. Kısacası, önce fizyolojik bir uyarılma oluşur ve beraberinde getirdikleri ile ilgili bilişlerimiz, sonucun yönünü belirler. Bu yaklaşımını Schachter, İki Faktör Duygu Teorisi (*two factor theory*) olarak adlandırmıştır. Schachter'in duygu kavramsallaştırması, bilişin duygusal yaşantıdaki üç olası işlevine vurgu yapar: Duygusal uyarının yorumlanmasına imkân vermesi, uyarılmanın tanınması ve duygunun etiketlenmesi. (143-145)

Leventhal ise, duygusal hallerin belirleyicisi olarak beklentilerin önemli olduğuna vurgu yapmıştır. Ona göre beklentiler ne kadar kesinse o kadar duygusal hale geliriz. Bilişler ona göre öznel hissedişleri yaratır ve eğer Schachter'in görüşleri doğruysa hisler öğrenilmiş olmak zorundadırlar. Leventhal "O zaman küçük bir çocuk hisleriyle ilgili bir etiketleme yapmadan nasıl bir şey hissedebilmektedir?" diyerek Schachter'i eleştirmiştir. Bu yalnızca çocuğun hâlihazırda etiketlerinin olduğu diğer durumlarla benzer anlamlar içeren durumlarda olasıdır. Leventhal'e göre, durumların benzer olarak anlamlandırılmaları ancak benzer hisler ortaya çıkarılırsa mümkündür. (146, 147)

Leventhal'in duygu teorisi öğrenme süreçleri üzerine kuruludur. O da diğer duygu teorisyenlerinin yaptığı gibi duygunun yapısını ve öznel, davranışsal ve fizyolojik görünümünü araştırmış; ancak bunu *bilgi edinme süreçleri* terminolojisi ile gerçekleştirmiş ve *duygunun iki aşamalı modelini* önermiştir. *Algısal/motor aşamada* duyguyu düzenleyen

bilişler ve ifadesel tepkiler geribildirim oluşması için gereklidir ve bu geribildirimler yeri geldiğinde öznel hisler için gerekli olacaktır. Bu süreç anlamın değerlendirmelerini içermek zorundadır. Modelin ikinci aşaması *hareketle* ilgilidir. Aşırı hareket ve ilgili otonomik aktivite açıkça hislerden ayrılmalıdır. Hareket sistemi, hisleri sıklıkla azaltır. (147, 148)

Leventhal ve Tomarken; duygu üzerine çalışılırken üstünde durulması gereken noktalarla ilgili bazı önermelerde bulunmuşlardır:

- Öznel yaşantıya vurgu yapılması gerekir.

- Duygusal haller bir anlam içerir ve eğer biliş bir anlam içeriyorsa duygu, bilişin bir formudur.

- Bilişsel süreçlerin birçok çeşidi vardır ve anlamlar algısal işleme sisteminde gelişirler.

- Duygular hem algısal hem de soyut bilişle karşılıklı ilişki içindedir.

- Anlam sistemleri gelişebilir ve değişebilir.

- Duygu ve bilişin altında yatan mekanizmaların anlaşılması için özel anlam sistemleri üzerine çalışılması gerekmektedir. (149)

Görüldüğü gibi, Leventhal duyguyla anlam sistemlerini ilişkilendirmiştir. Yaklaşımı, Bower'in ileride bahsedilecek olan, duygu ve bellek ilişkilerine vurgu yapan yaklaşımı ile uygunluk göstermektedir. Her ikisi de duygu ile ilişkili özel bilişlerin olduğu duygu üretici bir bölgeden bahsederler.

Oatley ve Johnson-Laird'in *iletişimsel duygu teorisi* olarak tanımladıkları çerçeve, duygunun bilişsel sistemlerin çeşitli bölümleri arasında ve sosyal olarak insanlar arasında iletişim kurduğu görüşüne yaslanmaktadır. (150) Onlara göre bilişsel sistemler göreceli olarak otonom parçalardan oluşur, bu nedenle birbirlerine erişimleri ve birbirlerini kontrolleri sınırlıdır. Sadece *en tepedeki* diye adlandırdıkları seviyede sistem alttan mesajları alarak onları hedefler ve bilgiler modelinde ölçerek birleştirme işlevi görür. Bilinç sadece bu en tepedeki bilişlerde oluşur ki, aynı zamanda bir benlik modeli inşasıyla ilgilenir. (151-154)

Oatley ve Johnson-Laird bilişsel sistemlerin çeşitli bölümlerinin özelleşmiş işlevlere sahip olduğu Zihnin Modüler Teorisi'ni (*the modular theory of mind*) kabul ederler. Kendi

teorilerinin diğer bilişsel teorilere göre avantajının, davranışlardan ziyade hedeflere yoğunlaşması olduğu iddiasında bulunurlar. (152)

Oatley ve Johnson-Laird duygu teorilerinin esasını şu şekilde özetlemiştir:

“Her hedef ve plan, olayları kendisine uygun olarak değerlendirdiği bir gözlemeleme mekanizmasına sahiptir. Önemli bir hedef ya da alt hedefin gerçekleşme olasılığı önemli bir şekilde değiştiginde, gözlemeleme mekanizması bütün bilişsel sisteme bu değişime tepki vermesine hazırlık yapması için bir sinyal yayımlar. İnsanlar bu sinyalleri deneyimler ve uyardıkları hazırlık durumu; duygulardır.” (155)

Bu bağlamda, duygular –tam olarak ne olduğunu ya da tam olarak ne yapılması gerektiğini söylemeden– ilgilenilmesi gereken bir şey olduğunun alarımını verir. Bu, önerme olmayan bir mesajdır ve normal önerme olan bilişsel mesajlarla çelişir. Oatley bu mesajları *kontrol* (bilişin kontrol yapısı ile çalışan; anlamı olmayan) ve *semantik* (referans veren mesajlar) olarak terimleştirir. Semantik mesajların yorumlanması gerektiğini ve çoğunlukla hiyerarşik bir sekansta bilişsel işlemleri harekete geçirebileceğini söyler. Bunlar düzenli planların yapılmasına olanak verirler. Tersine, semantik olmayan kontrol sinyalleri, patolojik çelişkilere kaçınmak için düzenlenen hiyerarşik olmadan ayarlanmış bilişsel modüllere imkân verir. Bu sistemin daha basit ve eski (evrimsel anlamda) bir parçasıdır. Bilgi içermez ve bazı modülleri harekete geçiren ve sistem içinde bir tür propaganda başlatan bir uyarıdır. (155-157)

Oatley ve Johnson-Laird, belli kontrol sinyallerinin beş temel duygu ile bağlantılı olduğunu önerirler:

- Mutluluk, alt hedeflere ulaşıldığında oluşur ve planın devam etmesini önerir;
- Üzüntü, plan başarısız olduğunda ya da bir amaç kaybedildiğinde oluşur ve hiçbir şey yapmamayı ya da yeni bir plan araştırmayı önerir;
- Korku, ya kendilik-koruyucu bir amaca yönelik tehditte ya da hedef çelişkinde oluşur ve durmayı, ihtiyatlı olmayı, donmayı ya da kaçmayı önerir;
- Kızgınlık, aktif bir plan engellendiğinde oluşur ve daha sert denemeyi ya da agresif olmayı önerir;
- Bıkkınlık güzel bir hedefin bozulmasını takip eder ve reddetmeyi ya da çekilmeyi önerir. (152)

Teorileri bağlamında Oatley ve Johnson-Laird, semantik ve kontrol sinyallerinin duyguların yönetilmesinde beraber çalıştığını öne sürmüşlerdir. Semantik bölüm bize, duygunun ortaya çıkmasının nedenini gösterirken, kontrol bölümü duygunun belirli bir ton ve şekilde sistemde devamıyla ilgilenir. Teorisyenler burada duygudurum konusuna da değinirler ve duygudurumun daha çok kontrol sinyalleri ile devamlılığını sağladığını öne sürerler. Teorilerine göre, kontrol duygu sinyalleri ve semantik bilgilenmenin aralarındaki bağlantıların kesilmesi ve ortaya çıkan duygudurumun süreklilik kazanması psikopatolojinin ortaya çıkmasını sağlar.(152)

Ek olarak bu teori içinde duygulara, değişen değerlendirmeler hakkında kişinin kendisiyle ve diğer kişilerle iletişim kurması fonksiyonu da atfedilir. Duygular farklı hedef ve planlarla ilgilenmemizi sağlarlar ve ayrıca başkalarıyla iletişimimizi etkileyecek şekilde hareket ederler. Oatley'ye göre, başka türlü bilemeyeceğimiz amaç ve planlarımızın bazı görünümelerini gerçekten bilebilmemiz ancak duygular yoluyla olur. Sonrasında bu bilgilenme, bize bilişsel yapılarımızı uygun şekilde değiştirme olanağı sağlar. (155)

Lazarus'a göre duygu kavramı, davranışın tanım ve sınıflanmasında önemli olmakla birlikte, bunlar davranışın açıklamasında gerekli olmayabilir. Burada Duffy ve Leeper'ın görüşleriyle bir karşılaştırma yapılabilir. Lazarus duyguyu bir "yanıt sendromu" olarak tanımlamıştır; çünkü açıkça işaret edilebilecek tek bir şey yoktur.(158, 159)

Lazarus, duygunun kültürel ve biyolojik yönlerine vurgu yapmıştır ancak eksikliklerine de değinmiştir. Periferik organlardan ziyade merkezî sinir sistemine ve bu doğrultuda evrimsel olarak daha ilkel yapılara doğru bir yönelmeye dikkat çekmiş ve bilişe olan etkilerine vurgu yapmıştır. Lazarus'a göre, bireysel bilişsel bir bakışla duygulara yeterli bir açıklama getirilebilir. (158-160)

Değerlendirmeler (*appraisals*), Lazarus'un bakış açısında merkezî kavramlardır. İnsanlar karşılaştıkları her bir uyarıyı kişisel ilgileri ve önem verdikleri değerleri açısından değerlendirmeye alırlar. Bu bilişsel aktivite duyguyu da içerir. Lazarus'a göre, her bir duygusal tepki belirli bir biliş ve değerlendirmenin işlevsel bir parçasıdır. Sonuç olarak duyguyu davranışsal, fizyolojik ve bilişsel (öznel) olmak üzere üç seviyede tanımlamıştır. (161)

"Başa çıkma" da, Lazarus'un duygu teorisinde önemli bir kısmı oluşturur. Lazarus insanların belirli bir uyarana yanıt vermede mizaçlarının etkili olduğunu, bu mizaç eğilimlerinin çevreyle etkileşimi şekillendirdiğini öne sürmüştür. Bu uyanların bilişsel

değerlendirilmeleri duygusal yanıtları ortaya çıkarmakta olduğunu iddia etmiştir. Sonuç olarak hayat boyu uyarılar değiştiğinde değerlendirmeler ve duygular da değişecektir. Teorisine göre kararlar da, çeşitli duygulara anlam verilmesini de mümkün kılan, değerlendirmeler doğrultusunda ortaya çıkarlar. (162, 163)

Lazarus teorisinin önemli bir dayanağı da *ilişkisel anlam* prensibidir. Ona göre her bir duygu eşsiz ve kendine özgü bir ilişkisel anlama sahiptir. Her bir duygu için çekirdek bir ilişkisel tema vardır ve bunlar kişi-çevre ilişkilerindeki zararlar ve yararlarla başa çıkmada işlev görürler. Kişinin çevresiyle olan ilişkisi, değerlendirmelerini ve başa çıkmasını geliştirir. Lazarus'a göre değerlendirmenin işlevi; kişinin iyilik hali ile ilgili ne olup bittiğine yönelik ilişkisel anlam ile kişilik ve çevresel değişkenleri bütünleştirmektir. Sonuç olarak, kişisel ilgi ve uyum duygu için çok önemli bir yere sahiptir. (160, 161)

Frijda son dönem duygu araştırmalarının önde gelen isimlerindedir ve bu alana önemli katkıları olmuştur. Frijda'nın çalışmalarını yalnızca bilişsel çerçevede değerlendirmek mümkün değildir, yaşantısal ve fonksiyonel perspektifte geniş bir duygu teorisi geliştirmiştir. Averill, Frijda'nın duygu teorisinin üç ilke üzerine kurulduğunu öne sürer: Biyolojik bir temel, sosyal ve bilişsel süreçlerle bu temelin değiştirilmesi ve duygunun tamamlayıcı bir yönü olarak düzenleme. (164)

Frijda ilk çalışmalarında öncelikle “duygu işleme” üzerinde durmuştur. Bu süreç uyarandan yanıtta çekirdek bir işlem, bir düzenleme hattı ve bir de diğer girdilerin hattını içerir. Sonuçta da bazı çıktılar elde edilir. Çekirdek işlem; olayın çözümünü, yorumlanmasını, neler yapılabileceğinin öngörülerini, yapılabileceklerin değerlendirilmesini, hareket için bir plan üretimini, fizyolojik değişimin sağlanmasını ve sonuçta hareketin belirlenmesini içeren yedi fazdan oluşur. Frijda'ya göre, duygu işleme izole bir şekilde ortaya çıkmaz, çevrenin sürekli olarak izlenmesi, fizyolojik canlanmadaki değişiklikler ve davranış eğilimleriyle etkileşim içerisindedir. (165, 166)

Diğer birçok teorisyenin aksine Frijda, duygu ile motivasyon arasında birebir bağlantı olduğuna inanmamaktadır. Motivasyonun duyguyu da içeren birçok farklı şeyden kaynaklandığını düşünmektedir. (167)

Duygusal yaşantılama, duygu işlemenin çeşitli fazlarında ortaya çıkar ve farkındalık gelişir. Bununla birlikte, kontrol süreçlerinin de farkındalığı vardır. Duygusal yaşantılama bir çıktı olarak da olsa, duygu işlemenin temel öğelerinden biridir. Duygusal yaşantılama bağlamında Frijda *hislere* vurgu yapar. *Hisler* eylem hazırlığındaki herhangi bir değişikliğin



ve yapının durumsal anlamının farkındalığıdır. Hisleri; analiz, değerlendirme, planlama ve düzenleme hakkında bilgi sunan bir gözlem olarak görür. Kişinin hislerinin farkında olması, durumun anlam analizine geribildirim sunacak ve süregiden duygu işleme üzerinde etkili olacaktır.(168-170)

Frijda duygu teorisini ortaya koyarken sekiz alanın önemle dikkate alındığını belirtmiştir:

1. Frijda duyguları, eylem hazırlığında veya eyleme geçme aşamasında, bilişsel hazırlıkta, davranış eğilimlerinde, arzu ve zevklerde değişimler olarak tanımlamaktadır.
2. Alta yatan duyguları *endişe* olarak tanımlamaktadır. Yüzeysel endişeler diğer insanlar, belirli şartlar ve belirli amaçlarla ilgilidir. Duygular temel işlevlerimizle karşılıklı ilişkili içerisindedir ve biz bunlara göre davranış sergileriz.
3. Frijda sadece bazı uyaranların duyguları ortaya çıkardığına işaret etmiştir. Duygunun ortaya çıkışı esas olarak bilişseldir ancak bunun da sınırlılıkları vardır. Uyaran ve endişe arasında belli bir ortak süreç vardır.
4. Değerlendirme, olayları durumsal anlam yapısı haline döndürdükten sonra duygu ortaya çıkar. Frijda'ya göre kodlama ilkeleri, sistemdeki bilgi edinme süreçlerinin bir parçası olan değerlendirme faaliyetleriyle bağlantılıdır. Frijda'ya göre değerlendirme kısmen bilinçlidir, bazı kısımlarına bilinç giremez.
5. Frijda'ya göre duygunun tanımlanan görünümü; eylem hazırlığı değişimidir. Bu etkinleşme eğilimlerini ve etkinleşme biçimlerini ve bunların yokluklarını içerir.
6. Frijda, durumsal anlam yapıları ve eylem istekliliği arasındaki bağlantının özelliklerine dikkat çekmiştir. Çoğu bağlantının organizma tarafından doğuştan getirildiğini veya önceden belirlendiğini öne sürmüştür. Örneğin taahhüt edilmiş ve gerçek bir hedefe ulaşılması, mutluluğun ve hareketlilik artışının doğuştan gelen araçlarındandır. (166)
7. Frijda'ya göre, duygu işlemenin bütün aşamalarında düzenleme önemlidir. Durdurma ve kısıtlamalar, duygunun arttırılması ve merkezî sinir sistemi tarafından istemli olan yüksek düzeyde kendi kendini kontrol, bu düzenlemelere örnektir.
8. Frijda'ya göre duygunun en açık görünümü yönü kontrolü öncelenmesidir. Bu, duygusal dürtüleri diğer tip eylemlerden ayırır. Kontrolün öncelenmesi eyleme basit bir öncelik vermeden farklı bir çeşit önem atfeder. Bu da iki yönlü bir kontrol sağlar, iki eylem kontrol süreci paralel çalışır. Kontrol önceleme haz ve acı ile ilişkili kalıcı ve inatçı uyaranlarla beraber bulunur. Arzu ve merakla ilgili başka sinyaller de vardır ancak bunlar kontrol önceleme ile ilgili değildir. (164, 166)

Frijda'ya göre duygu, önemli bir psikolojik kategoridir ve bir mekanizmalar bütünüdür: uyarı ödüllendirmeler ve cezalandırmalara dönüştürerek arzu ve acıyı oluşturmak; ödüllendirme/cezalandırmaları beklentilere dönüştürmek; ilişkili eylemleri belirlemek ve bu eylemleri kontrol etmek için fonksiyon görür. (169, 170)

### 2.3.21. Bilişsel-Davranışçı Terapi Yaklaşımları

Davranışsal ve bilişsel teorilerle paralellik arzeden ve çoğu zaman bu yaklaşımlarının klinik sahada uygulanabilir görünümüleri olan klasik bilişsel-davranışçı kavramsallaştırmalar, bazı araştırmacılara göre duygusal değişkenliklerin önemini göz ardı etmişlerdir. (21, 171) Ek olarak bilişsel-davranışçı tedaviler, seanslarda duygusal aktivasyonla daha az ilgileniyor gibi görünmektedir. (172)

Duyguları büyük oranda ulaşılamaz ve kontrol edilemez olarak gören Skinner, *Science and Human Behavior* adlı eserinde “*Duygular Nedenler Değildir?*” başlıklı bir bölümde “nedensel bir varlık olarak duygu” fikrine doğrudan saldırmıştır. Skinner'e göre duygular; davranışlara sık sık atfettiğimiz kurgusal nedenlerin çok güzel bir örneğidir. (173)

Aslında duygusal yaşantının öznel doğası erken dönem davranışçılar için çalışılması sorunlu bir konu olmuş, duyguların ve fenomenlerin içine girerek bunları çalışmak açıkça aşağılanan bir davranış olarak karşılanmıştır. Erken davranışçı teoriyi takiben bazı teorisyenler, öğrenme teorisi ve duygusal fenomenleri içeren dürtülerin eğilimlerini birleştirme girişiminde bulunmuşlardır. (174) Bu yaklaşımlar sıklıkla, psikanalitik kavramları öğrenme çerçevesine sokmakla itham edilip eleştirilmişlerdir. (175)

Klinik psikolojideki *bilişsel devrim*, 1950'lerin sonunda başlayan ve çok hızlı büyüyen bilgi edinme süreçleri araştırmalarının bir yansıması olarak ortaya çıkmıştır. (176) Duygusal fenomenler, bilişsel bilimde duygunun saçaklı (fuzzy) yapısını oluşturan karmaşık ve incelikli yönleri yüzünden açıkça göz ardı edilmiştir. (177)

Klasik bilişsel terapi yaklaşımı, duygulara bilişlerin bir yan ürünü olarak bakagelmiştir. (178) Duygulanım sadece bilişsel aktivitenin bir neticesi olarak görülmüştür. Sonuç olarak, duygusal işlevsizliği araştıran bilişsel-davranışçı araştırmalar, duyguyu sıklıkla bağımlı değişken statüsüne düşürmüşlerdir. (21)

Bilişsel terapi okulunun kurucusu Aaron T. Beck, duyguların insan hayatındaki rolüne dair, takipçilerini önemli derecede etkileyen fikirler öne sürmüştür. Beck de birçok diğer

duygu teorisyeni gibi insan yaşantısının zenginliğinin duygular ve hislerin bir harmanı şeklinde ortaya çıkacağını belirtmiştir. Beck'e göre, duygular olmadan araştırmaya yönelik bir heyecan olmaz, komik durumlarda eğlenilmez ve sevilen bir kişiyle karşılaşıldığında duygulanılmaz. (179)

Beck, bir bilişsel terapistin, danışanın kendisine rahatsızlık veren duygularına karşı duyarlı olması gerektiğini belirtmiştir. Bu duygular, hatalı bilişlerin ve olumsuz hislerle olumsuz düşünceler arasındaki bağlantıların tanımlanmasında terapist ve danışanına yardımcı olabilir. Bununla birlikte Beck'in bilişsel terapisi, duygulara merkezî bir önem atfeden ve duygusal yaşantının yaygınlaştırılmasını savunan yaşantısal yaklaşımlar gibi duygulara anahtar bir rol yüklememektedir. Beck, insanların kendilerini daha iyi hissedebilmelerinin bilişsel modifikasyonlarla mümkün olabileceğini, davranışsal müdahaleler gibi duygular ve hislerle ilgili müdahalelerin de ancak bilişsel yeniden düzenleme mekanizmaları ile gerçekleşebileceğini ileri sürmüştür. Buradan yola çıkarak bilişsel faktörlerin anksiyete ve öfke gibi duyguların ortaya çıkmasında ve hafiflemesinde temel bir role sahip olduğuna yönelik araştırmaları da merkeze almış ve psikiyatrik rahatsızlıkların adlandırılmasında *duygusal bozukluklardan ziyade psikolojik bozukluklar* üst başlığını önermiştir. (179)

Beck, bilişsel terapi repertuarında *duygusal tekniklerin* fazlasıyla yer aldığını ifade etmiştir. “Duygusal farkındalık” ve “duygusal taşma” teknikleriyle, duyguların spontan olarak ifadelendirilmesi ve yoğunlaştırılmasının bilişsel modifikasyonda önemli rol oynadığını ve terapötik müdahale için önemli araçlar olduğunu belirtmiştir. (179) Burada Beck'in de diğer bilişsel teorisyenler gibi duyguları daha çok –psikopatolojiye odak teşkil ettiğini düşündüğü– bilişlere ulaşmaya ve onları düzenlemeye imkân sağlayan araçlar olarak yaklaştığı ve duygulara bağımsız olarak merkezî bir önem atfetmediği görülmektedir.

Beck, duyguların tanımlanması ve ifade edilmesinin önemini açıkça vurgulamıştır. Ona göre bazı depresif kişiler, özellikle olumsuz duygularını ifade etme ve tanımlama aşamasında bu duygularını kabullenmeme gibi bir tutum içerisine girmektedirler. Bu tutumun duyguların arkasındaki bilişlere ulaşılmasında bir engel yaratacağı ve değişimin önündeki engellerden biri olacağı malûmdur. Yine bu tutumlar; bu çalışmanın odak noktası olan ve ileride değinilecek *duygusal şema* kavramlaştırmasının ilk değinilerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Terapi sırasında duyguların yoğun şekilde yaşantılanması, yaşantısal yaklaşımlarda daha merkezî bir role sahiptir.

Beck'e göre, bu yoğunlaşma kısa süreli iyilikle sonuçlansa bile, terapi sürecinde yalnız bu yöntemin kullanılması, uzun dönemde kişinin kendini daha da kötü hissetmesine yol açacaktır. Buna karşın bazı danışanlar duygularından utanırlar ve duygularını açıkça ifade etmektense bunlara entelektüel açıklamalar getirmeye çalışırlar. Beck bu tür durumlarda danışanın duyguları hakkındaki görüşlerinin ilk olarak ele alınması gerektiğini ancak bu aşamadan sonra duygularını ifade etmeleri doğrultusunda yönlendirmeler yapılabileceğini belirtmiştir. Beck'in bu vurgusu, yine duygusal şema kavramsallaştırmasının temellerini oluşturan ilk görüşlerden biri olarak değerlendirilebilir.

Beck, danışanın "hissetme" üzerine kurduğu ifadelerinin, bazen onun duygusunu değil belirli bir durum ile ilgili düşüncelerini içerebileceğine de vurgu yapmıştır. Bu ayrıma yaşantısal yaklaşımlardan ziyade bilişsel yaklaşımların dikkat ettiğini ve bunun da terapötik değişim için bilişsel terapistlerin dikkat etmesi gereken bir nokta olduğunu belirtmiştir. Beck, bilişsel terapist için bütün duyguların kabul edilebilir olması gerektiğinin altını çizmektedir. Bununla birlikte, terapi seansında duyguların kendisinden ziyade arka planlarındaki tutumlara ve düşüncelere odaklanması gerektiğini belirtir. (179)

Anksiyete bozukluğunda klasik bilişsel-davranışçı yaklaşımlar, kaygının bu bozukluğun temel bileşenlerinden olan bir duygu olduğunu belirtmişler ancak kaygıyı diğer fenomenlerin (davranışlar veya bilişler) işlevsiz bir etkisi olarak tarif etmişlerdir ve genellikle otonomik ve fizyolojik bileşenlerle (hızlı kalp atımı, nefesin daralması) tanımlamışlardır. (180) Duygu teorilerinin erken modellerinde kaygı, sınırlı bir şekilde, bozucu olarak görülmüştür ve sağlık bu olumsuz görülen duygunun azaltılması olarak tanımlanmıştır. (181) Foa ve Kozak, duygusal süreçler üzerine yeni ufuklar açan makalelerinde duyguların bilişsel-davranışçı tanımlanmasını genişletmişler, korkulan uyarıyla karşılaşıldığında duygusal canlanmanın ve eşlik eden öğelerin aydınlatılmasının önemini vurgulamışlardır.(182) Bu bakış açısı duygusal yaşantının önemini vurgulamıştır ancak duyguların fonksiyonel görünümüne açıkça bir vurgu yapmamıştır. Daha ziyade duygu yine ve sadece bozucu bir anlamda görülmeye devam etmiştir. Dahası kaygının yanındaki diğer duygular, anksiyete bozukluklarını anlamada ve tedavi etmede vazgeçilmez bir öge olarak dikkate alınmamıştır.

Bilişsel-davranışçı yaklaşımda, duyguların yeri ve önemi görüldüğü gibi giderek artmaktadır. Genel bilişsel model duygudurum veya duygunun dikkat ve bellek eğilimlerini etkileyebileceğini ve bilişsel süreçlerin de ortaya çıkan duyguları ve anıları belirlediğini, bu şekilde bir etkileşim olduğunu öne sürmektedir. (183) Yine etkili bir maruziyet terapisi için ileride bahsedileceği gibi, korku şemalarının altında yatan korku yapılarının tam olarak

uyarılması gerektiğine dair çalışmalar, duygunun sağaltımdaki önemine işaret etmektedir. (184, 185)

Üst-bilişsel modeller, duyguların yaşantısal olaylar olduğunu ve insanların bunlara farklı tepki verdiğini öne sürmüştür. (186) Wells'in üst-bilişsel modelinde, endişenin oluşması bu duygusal durumla ilgili inançları (bu durumun sürekli devam edeceği veya kişinin akıl sağlığını kaybedeceği vs.) harekete geçirebilir. (187) Ellis'in düşünsel duygulanımcı davranış terapisinin takipçileri, duyguların kabullenilmesinin, tedavinin temel ilkelerinden olabileceğini öne sürmüşlerdir. (188, 189)

Barlow, duygu teorisi üzerine kurulu bir anksiyete ve duygudurum bozuklukları teorisi geliştirmiştir. (190) Diğer teorisyenler anksiyeteyi daha karmaşık duygusal kavramlarla incelemişler, *anksiyete korkusu* veya *anksiyete sensitivitesi* gibi duygularla –üzüntü, öfke, coşku gibi– birçok uyarıcı duygusal yaşantılardan korkma arasındaki ilişkilere vurgu yapmışlardır. (191, 192)

Yine günümüzde birtakım yeni bilişsel-davranışçı müdahaleler, duygusal fenomenlere dikkat çekmeye başlamışlardır. Duygulara en fazla önem, duygusal yaşantıları –ki bunlar olumsuz ve acı verici olsa da– dikkate alma ve kabullenmeye odaklanan kabullenme-temelli davranışçı terapilerde verilmiştir. (193) Linehan, duygulara yönelik bu yeni yaklaşımı bilişsel-davranışçı tedavi paketine yerleştiren ilk araştırmacılardan biridir. Bunun sonucu olarak da, ampirik olarak etkisi gösterilmiş olan diyalektik-davranışçı terapi, geniş ölçüde benimsenmiş ve sınır kişilik bozukluğu tedavisinde ilk sıra tedavi olarak kabul görmüştür. (194)

Diyalektik-davranışçı terapinin de bir ögesi olan şuurluluk-temelli (*mindfulness-based*) tedavi yaklaşımlarından olan meditasyon prosedürleri, daha esnek ve yargısız bir şekilde farkındalıklarını geliştirme konusunda danışanlara yardım etmeyi amaçlar. (195) Ne zaman kişi şuurlu (*mindful*) olur, geriye çekilip, bir bakış açısı elde edip, duygularını göz önünde bulundurarak duyularının ortaya çıkmasına izin verirse, o zaman bir yön bulabilir. Bu yaklaşım son dönemde, davranışçı modellerle uyumu nedeniyle de, anksiyete ve depresyonun tedavisi konusunda büyük ilgi toplamıştır. (196-198)

Şuurluluk-temelli yaklaşımlar şemsiyesi altında değerlendirilen başka bir kabullenme-temelli yaklaşım, Hayes ve arkadaşları tarafından geliştirilen kabullenme ve kararlılık terapisidir (*acceptance and commitment therapy-ACT*). Kabullenme ve kararlılık terapisi, yaşantısal açıklılığı kolaylaştırarak duygusal kaçınmanın azaltılmasını hedefler. Hayes ve arkadaşları bu hedefin; içsel yaşantıların –onları değiştirmeye çalışmadan– ortaya

çıkartılmasıyla gerçekleştirilecek kabullenme süreciyle büyük ölçüde başarılıacağını öne sürmüşlerdir. Kabullenme ve kararlılık terapisinin başta anksiyete ve depresyon olmak üzere diğer tüm psikiyatrik rahatsızlıklardaki ve hattâ diabet ve epilepsi gibi psikiyatri-dışı kabul edilen rahatsızlıklardaki umut verici etkinliği giderek artmaktadır. (199)

Özet olarak söz konusu terapi, duygunun bilişsel modelleri; bilgi edinme süreçleri, duygu-biliş bağlantıları, istenmeyen duygusal durumlarla bağlantılı düşüncelere ilişkin üst-bilişsel plan ve niyetleri ve duygunun aşırı kontrolü ve bastırılma girişimleri üzerine odaklanmaktadır.

#### **2.4. Duygusal İşleme Teorileri**

Bilişsel yaklaşım, tanımı itibariyle bilişlerin, duyguların, çevresel uyaranların ve davranışların birbirlerini karşılıklı olarak nasıl etkilediğini, ağırlıklı olarak da beynin bilgi edinme, değerlendirme, yargılama ve karar verme süreçlerini merkeze alır. Bu bölümde, insan zihinsel faaliyetinin duyguları nasıl değerlendirdiğini, yine bilişsel teorisyenlerin bakış açılarından inceleyeceğiz.

İşleme (*processing*) kavramının psikoloji alanındaki kullanımı, bir uyarının (işitsel, bilgi edinme, bellek, yüz, vs.) zihinsel bir durum haline getirilmesi süreci olarak açıklanabilir. Kelime köken itibariyle “ilerleme-gelişme” anlamındaki Latince “*processus*” kelimesinden gelmektedir. *Duygusal işleme*de bu kavram psikolojik, psikofizyolojik ve psikonörolojik mekanizmalara işaret eder ki, bu mekanizmalarla kişi sıkıntılı duygusal tepkilerini sıkıntı vermeyen tepkilerle değiştirme veya onlara çevirme sürecine girebilir. (200)

Duygusal işleme kavramı, başta maruziyet-temelli müdahaleler olmak üzere başarılı bir terapi sürecinde korku ve kaygının azalmasına referansla kullanılmıştır. Davranışçı ve bilişsel-davranışçı terapi, duygusal işleme alanında öne çıkan yorumlara sahiptir.

Duygusal süreçler, insan işlevselliği açısından hayati önem arz etmektedir, zira kişilerin, duygularına yönelik işlevsiz değerlendirmelere sahip olması nedeniyle çoğu zaman kaçınma davranışları ve bilişsel-davranışçı terapinin yaşantısal yönüne yönelik isteksizlikleri ortaya çıkar. Bu doğrultuda, duyguların değerlendirilmesi ve bu değerlendirmenin sonuçlarına yönelik duygusal ve davranışsal tepki verilmesi, duygusal işleme olarak değerlendirilebilir. Pennebaker, duygusal işlemeyi duyguların inhibisyonunun azaltılması, kendini-anlamanın artırılması ve artmış olumlu kendilik-yansıması olarak tanımlamıştır. (201) Wells’e göre ise duygusal işleme, diğer teorilerin iddia ettiği gibi değişim sürecinin altında yatan

mekanizmaların modelini sunmaktan ziyade, etkili bir şekilde korkunun azaltılmasının açıklamasını verebilir.(202)

Leahy, duygusal işleme sürecinin, kişinin bir duyguyu yaşantılamasında etkili olan faktörleri içerdiğini öne sürmüştür. Leahy'e göre bu faktörler; duygunun tanımlanması ve nitelendirilmesini, bir duygunun büyütülmesini ya da engellenmesini, aşırı uyarılmışlığın ve problem çözme stratejilerinin harekete geçmesini, dışavurum veya açığa vurmaya, anlayışlı ve destekleyici çevreye güveni, dikkatin dağınıklığını ve kişinin kendi düşünce çarpıtmalarını incelemesini içerir. (8)

Bu bölümde duygusal işleme ve bunun davranışlara etkisine yönelik olarak geliştirilen teoriler ve yaklaşımlar ele alınacaktır.

#### **2.4.1. Mowrer'in İki-Faktör Teorisi**

Duygusal işleme alanındaki ilk ve önemli yaklaşımlardan birisi, Mowrer'in korku oluşması ve bu korkunun devamı üzerine olan teorisidir ve özellikle davranışçı terapi yaklaşımını benimseyen terapistler ve teorisyenler arasında etkisini sürdürmektedir. (203) Orval Hobart Mowrer, korkuların ilk olarak *ilişkili öğrenme ve yanıt verilen koşullanma* ile öğrenildiğini savunur. Mowrer'in iki aşamalı korku ve kaçınmanın kazanılması kuramına göre, ilk aşamada korkunun kazanılması klasik koşullanma ile gerçekleşir. Klasik koşullanma ile aslında nötral olan uyaranlar, doğası gereği anksiyete sıkıntı doğuran bir uyaranla eşleşir ve kişi bu nötral olan uyaran veya durumdan korkmaya başlar. İkinci aşama (korkunun sürmesi) ise, edimsel koşullanmayla gerçekleşir. Kişi kendisinde korku doğuran uyarandan kaçındıkça rahat eder ve olumsuz pekiştirmeye korku daha da yerleşir. Koşullu duygusal cevaplar kişide öznel ve fizyolojik olarak sıkıntı yaratır, kişiyi ilişkili tetikleyicilerle karşılaşmaktan kurtaran kaçınma ve sakınma davranışları olumsuz pekiştirmeye güçlendirilir.

Mowrer'in teorisi önemli eleştirilere de maruz kalmıştır. Bunlardan biri, bazı kişilerin hoşlanılmayan yaşantılara maruz kalmaları ve korku yanıtı geliştirmelerine ve korkularının da azalmamasına rağmen kaçınma veya sakınma davranışlarına başvuramamalarıdır. Ek olarak diğer bazı kişilerin uzun süreli öznel sıkıntı verici davranışlar yaşantılamadığını belirtmelerine rağmen kaçınma ve sakınma davranışlarına başvurabilmeleridir. Başka bir eleştiri de, birçok kişinin –tetikleyici olay hatırlanabilecek kadar yakın olmasına rağmen– belirli bir korkuyla ilgili öğrenme yaşantısını hatırlayamamasıdır. (204)

Son dönem araştırmalar, korku patogenezi ve srdrmnn yanıt verme ve edimsel koşullanma yaşantılarının toplam etkilerinden daha fazlasını içerdiğini göstermektedir. Özellikle maruziyet terapilerinin yararı, bireyin gelecekte kaygı yaşantılama korkusundaki değişiklikle ilişkili olabilir. (205)

#### 2.4.2. Lang'in Biyoenformasyonel Teorisi

Saf bir öğrenme yaklaşımı ile korkunun oluşması ve devamının anlaşılmasındaki başarısızlık, birçok araştırmacıyı korku ve tedavisi konusunda bilişsel ve fizyolojik alanlara yöneltmiştir. Lang'in *Biyoenformasyonel Teorisi* anksiyeteyi, beyinde semantik ağlarda depolanmış "duygusal bir hafıza" olarak tanımlar. (206-209) Lang duygusal hafıza yapısının üç bilgilenme kategorisi içerdiğini ne sürmüştür: 1- Duygusal hafıza yapısını hareketlendiren uyaran veya durum hakkında bilgi edinme; 2- Bireyin tepkileri (rneğin dilsel-bilişsel, açık motor, örtülü fizyolojik) hakkında bilgilenme ve 3- Uyaran ve tepkinin anlamını tanımlayan semantik ayrıntılar. Birçok duygusal ağ, bireyin koşullanma tarihi –zellikle de hayatta kalmak için gerekli yaşantılarının ürünü– olarak anlaşılabilir.(208) Bununla birlikte nörolojik bağlantılanma, içinde duygusal ağların geliştiği parametreler sağlar. (207) Bu bağlamda duygular; semantik ağları aktive eden, belirli uyaran bağlamlarında ortaya çıkan depolanmış eylem eğilimleri olarak tanımlanmıştır. Bağlamı sunan (*input*) bilgiyle semantik ağda depolanmış bilgi, birey tarafından yeterli derecede eşleştirdiğinde duyguların ifadesi ortaya çıkar.

Lang'e göre tepki sistemlerinin (rneğin, bilişsel, motor, fizyolojik) uyumu; uyarılma seviyesi, uyarının değerliliği ve kontrol derecesi değerkenlerine bağlıdır. Sadece sıra dışı durumlarda (rneğin aşırı uyarılma durumlarında, olumsuz değerlilik ve kontrolün olmadığı durumlarda) sistemler arasında tepki verme açısından uyum beklenebilir. Aksi durumlarda, dilsel-bilişsel (znel düşünceler, imajlar, ifadeler), açık motor (davranışsal eylemler) ve örtülü fizyolojik (otonomik uyarılma) tepkiler arasında uyumsuzluk beklenir. (207)

Öznel bir sıkıntının ortaya çıkmasına neden olan duygusal ağlarda hatalı bir bilgilenme gerçekleştiğinde, terapötik müdahale gerekli olabilir. Lang'in teorisinin terapötik uygunluğu, semantik ağların çok yönlü tanımlanmasından kaynaklanmaktadır. Değeriklikler, bilgilenmenin çeşitliliğinde oluşur ve yanıt olasılıkları bu ağlarda saklanır. Bireyler patolojik kaygıyı işlemleyen duygusal ağın ilgili görünümlerini canlandırmalıdır. Örneğin kaygının sözel-dilsel sunumlarının açığa çıkarılması, sadece sözel-dilsel ifade ile ilgili değerikliklere yol açar. Ağın kısıml aktivasyonu, yanıt sistemlerindeki uyumsuzluğa işaret eder ve kısıml



işlemeye neden olur. Sonuç olarak, yapının daha kapsamlı bir uyarılmaya ihtiyacı vardır ve bu da çok boyutlu ve çok yöntemli bir tedavi yaklaşımının gerekliliğine işaret eder.(204)

Lang'ın karmaşık duygusal ağlar kavramı, insan dilinin teorisi üzerine inşa edilen yeni davranışçı terapilerle uyumluluk arzemektedir. (193, 210) Hayes ve arkadaşları İlişkisel Çerçeve Kuramı (*Relational Frame Theory*) adını verdikleri dil teorileriyle, insanların sözel süreçlerinin neden olduğu birçok komplikasyonu göstermişlerdir. (210)

Kişinin kaygı verici yaşantıları hakkındaki düşünceleri ve hatıraları, sıklıkla kendi kendine kaygı uyandırıcı hale gelir. Bu nedenle kaygı hissini sınırlamak ve kontrol etmek için bu düşüncelerden kaçınılmasını amaçlayan –Hayes bunu *yaşantısal kaçınma* olarak tanımlar– bir güç harcanır. Lang'ın teorisi bağlamında bu düşünceler geniş semantik hafıza ile ilişkili öğrenilmiş veya türetilmiş çağrışımlardır. Amaç, terapistin sadece düşüncelerin içeriğine odaklanması değil aynı zamanda ilişkisel öğrenmenin beslendiği süreçlere dikkatini vermesidir. (193)

### 2.4.3. Rachman'ın Duygusal İşleme Teorisi

Bilişsel-davranışçı geleneğin önde gelen isimlerinden Rachman; Lang'ın çalışmalarından faydalanarak inşa ettiği *duygusal işleme* kavramını şöyle tariflemektedir: “Duygusal işleme, diğer yaşantıların ve davranışların aksama olmaksızın sürdürülebilmesi için gerekli olduğu miktarda duygusal huzursuzlukların emilme ve reddedilme sürecidir.”(179) Burada Rachman'ın vurguladığı; her duygunun değil, sadece fonksiyonellikte problemlili bir kaymaya neden olanların duygusal işlemeyi gerektirdiğidir.

Rachman'a göre, duygusal yaşantıların emilme veya işlemesi tam olarak yapılamazsa bu başarısızlığın etkileri (korkular, obsesyonlar, rahatsız edici düşünceler, vb.) doğrudan ortaya çıkar. Olumsuz duygusal yaşantıların katı ve sürekli bir şekilde engellenmesi ve bunlardan aşırı derecede kaçınma, bu yaşantıların kişinin yaşamıyla bütünleşmesini ve çözümlerini engelleyecektir.

Rachman başarılı bir duygusal işlemeyi; kişinin sıkıntı ve rahatsızlık yaşamadan önemli bir olayla ilgili konuşabilme, bakabilme, dinleyebilme ve hatırlayabilme kabiliyeti olarak tanımlar. Rachman'a göre duygusal işlemenin başarı derecesi *problar*la incelenebilir veya test edilebilir, ki bu *problar* “kişinin duygusal olayları sıkıntı veya aksama yaşamadan hatırlama, onlar hakkında konuşabilme, dinleyebilme ve görebilme kabiliyetidir.” (211) Örneğin, maruziyet terapisinden aylar sonra bir birey, korku verici uyarılarla yüzleştirilerek duygusal

işlemenin ilerleyişi tespit edilebilir. Burada değinmek gerekir ki, Foa ve Kozak daha sonra *probların* korku tepkilerinin açığa çıkarılmasındaki yeterliliklerini sorgulamışlar ve tepkinin başka birçok nedenden dolayı azalmış olabileceğini, başarılı bir duygusal işleme ile çok az ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir. (182)

Rachman, duygusal işlemenin mekanizmaları üzerine ayrıntılı bir açıklama yapmamış, daha çok Lang'in imajların canlılığı ve fizyolojik görünümü üzerine olan çalışmalarının(212) önemini vurgulamıştır. Bu açıdan Rachman'ın duygusal işleme kavramı, Lang'in duygusal hafıza ağı şeklindeki duyguların işlenmesi görüşleriyle fazlasıyla benzerlik içermektedir.

Duygusal olayların bireyler tarafından güçlükler yaşamadan işlenmesi amacıyla Rachman, etkili duygusal işlemeyi sağlayacak 4 faktör tanımlamıştır: 1- Durumsal faktörler, 2- Kişilik faktörleri, 3- Uyarıcı faktörleri, 4- İlişkili aktivite faktörleri. Örneğin genel bir bitkinlik ve uykusuzluk durumu, belirtileri arttırırken gevşeme durumu anksiyeteyi engeller. Benzer şekilde, geniş ölçüde kabiliyetli ve dengeli kişilik faktörleri koruyucu bir etki oluşturabilecekken, nevroitik ve içedönük özellikler tersi etkide bulunabilirler. Kısacası Rachman'a göre, duygusal işleme birçok faktöre bağlıdır ve faktörler tedaviye başlanmadan klinisyenler tarafından dikkatlice ele alınmalıdır. (179)

Rachman, etkili bir duygusal işlemeyi etkileyecek tedavi için birçok faktör olduğunu ileri sürmüştür. Duygu işlemeyi arttıracak faktörler; maruziyet terapisine yönelik güçlü bir uyum, sakin bir anlatım, alışma (*habituation*) eğitimi, sönme (*extinction*), korku verici uyarıcının canlı ve uzun süre sunulması, tekrarlayan alıştırma ve gevşemedir. Duygusal işlemeyi engelleyecek faktörler ise; kaçınma davranışı, ajite anlatımlar, sessizlik, tedavi sırasında kesintiler, tedavi prosedürlerine zayıf katılım, korku verici uyarıcının çok kısa süre sunulması, bitkinlik, korku verici uyarana verilen otonomik yanıtın yokluğudur. (179)

#### **2.4.4. Foa ve Kozak'ın Duygusal İşleme Teorisi**

Davranışçı terapinin önde gelen isimlerinden Foa ve Kozak; Lang'in ve Rachman'ın çalışmalarını genişletmişler, korku verici uyarıcı ile ilgili bütün bilgi, bilgi edinme ve davranışları kapsayan örtülü bir korku yapısının (*fear structure*) modifikasyonu ile korkunun ancak azaltılabileceğini önermişlerdir. İki tip bilginin modifikasyona ihtiyaç duyduğunu belirtmişlerdir: Birincisi, kişilerin kaygı yanıtının bir kez başlayınca belirsiz bir şekilde sürekli devam edeceğine dair korkusudur. Anksiyetenin sürekliliğine dair olan bu korku geçersiz hale getirilmelidir. İkincisi, bazı insanların kaygının çıldırma veya kalp krizi gibi

felâketlere yol açacağına dair olan inancıdır. Burada da, devam eden anksiyetenin tehlikeli olduğuna yönelik önyargılar geçersiz hale getirilmelidir. (182)

Foa ve Kozak, duygusal işlemeyi harekete geçirmek ve patolojik korkuyu azaltmak için iki koşulun gerekli olduğunu öne sürmüşlerdir: Korku yapısı aktifleştirilmelidir ve ardından içerisine, yapısıyla uygunsuz bilgilenme yerleştirilmelidir. Yüksek uyarılma, bilişsel ve davranışsal kaçınma gibi faktörlerin –uygunsuz bilgilenmenin yerleştirilmesine engel olarak– duygusal işlemeye engel olacağını belirtmişlerdir. Korku yapısını, “tehlikeden kaçma programı” olarak tanımlamışlar, normal korku yapıları ile patolojik korku yapılarını birbirinden ayırmışlar, patolojik korku yapılarının özelliklerini aşırı tepki unsurları (korku verici uyarana yanıt olarak artmış fizyolojik aktivite, kaçınma davranışları) ve değişime direnç olarak özetlemişlerdir. (182) Bu açıdan maruziyet (*exposure*) terapisi, duygusal işlemedeki üç önemli değişiklikten sorumludur. Birincisi, korku verici uyarana maruziyet ilişkili korku yapısını aktive eder ki bu durum daha sonra alışma (*habituation*) için gereklidir. İkincisi, korku verici uyarana tekrarlayan ve uzun süreli maruziyet, kişinin korkusunu azaltır ve son olarak da korku yapısını yeniden düzenleyecek doğru bilgilenmeyi sağlar. Özellikle korku verici nesneye veya duruma maruz bırakıldığında ortaya çıkan zarar görme olasılığında veya felâketleştirmenin abartılmasında azalmayı da içeren anlam değişiklikleri, kaçınma gerçekleşmedikçe kaygının sürekli devam edeceğine yönelik inancın modifikasyonu, korku verici uyarana ilişkili olumsuz duygusal değerlerin tekrar ele alınması da maruziyet terapisinde hedeflenen değişikliklerdendir.

Foa ve McNally, daha sonra duygusal işleme teorilerini yenilemişler ve maruziyet terapisinin sadece eski bağlantıları zayıflatmadığını, aynı zamanda da yeni bağlantıları pekiştirdiğini vurgulamışlardır. (213) Bu yaklaşımda bireylerin, korku yapısının bileşenleri hakkında bilinçli bir farkındalığa sahip olmaları gerekli görülmez. Bununla birlikte bireyler, korku yapılarının görünümünü yansıtan inançları ve değerlendirmeleri ifade edebilirler.

#### **2.4.5. Bower'in Ağ (*Network*) Modeli**

Bower ve Ingram gibi araştırmacılar duyguların, semantik bir ağ oluşturmak için ilişkili bağlantılarla etkileşimi olan, bellekteki özel düğümler (*node*) tarafından açığa çıkarıldığını ileri sürmüştür. (214, 215) Bower duyguların ağda farklı düğümler olarak görüldüğünü; zevk, çökkünlük ve korku gibi duyguların hepsinin kendilerine özgü düğümleri olduğunu ileri sürer. Her bir düğüm, o duygu ile paralel bir şekilde daha önceden aktive olan ve olaylar veya bağlamları gösteren düğümlerle bağlantılıdır. Aktivasyon, duygu düğümünden duyguyla ilgili

otonomik yanıt kalıplarıyla, anlamlı davranışlarla ve sözel etiketlerle ilişkili diğer düğümlere ağ üzerinden yayılır. Ağdaki aktivasyon belirli bir eşiğe ulaştığında, bilgilenme bilinçli hale gelir. (214)

Wells, ağ modellerinin kısıtlılıklarını şu şekilde özetlemektedirler: 1- Bir kişinin duygusuz bir şekilde duygusal bir olayı düşünebilmesini açıklamanın zorluğu, 2- Duygudurum-uyumlu çağrışımlar hakkındaki deneysel verilerin depresyonla kıyaslandığında anksiyete bozukluklarında daha az ilgili bulunması, 3- Korkunun duygusal işleminde ağ yaklaşımının yüksek seviye stratejik bilişsel faktörleri çok az hesaba katması, 4- İşlemede inançların rolünün göz ardı edilmesi. (134)

Bu bilişsel seviyedeki etkileşmelerin vurgulanmasının eksikliğine yönelik eleştirilerden sonra Bower ve Cohen (216) gibi ağ teorisyenleri, ağları daha yüksek seviye süreçlerle bağlantılandırmışlar, “işleyen bellek” veya “yazı tahtası” (*blackboard*) kavramı adı altında duygusal bilgilenmeyi çeşitli kaynaklarla birleştiren bir süreç tanımlamışlardır. Daha sonra Bowen, duyguların sadece izole semantik kavramları değil, önceki benzer durumlarda yararlı olduğu ispatlanmış kural-temelli eylem planlarını da aktive ettiğini ileri sürmüştür. (217) Bu yaklaşım, Wells ve arkadaşları tarafından ortaya atılan ve aşağı seviyede tepkisel (ağ) işlemeyle daha yüksek seviyede eylem planları ve öz-düzenleme (*self-regulatory*) bilişsel mekanizmaları arasında bağlantı kuran model ile de benzerlik göstermektedir.

#### **2.4.6. Wells, S-REF Modeli ve Üst-bilişsel (*Meta-Cognitive*) Yaklaşım**

Son dönem bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımlarından olan üst-bilişsel (*meta-cognitive*) terapiyi geliştiren Wells, duygusal işlemeyi –Foa ve Kozak gibi– korku yapılarına erişerek ve düzeltici bilgilenmenin sağlanarak bu korku yapısının modifikasyonu şeklinde tanımlamıştır. Wells’e göre duygusal işleme; alışma (*habituation*) sırasında uyarılmanın azalması gibi otomatik bilişsel süreçlerle çok daha yakın bir ilişki içerisinde gibi görünmektedir. Bu süreçler, korku yapısının öğeleriyle otomatik olarak ilişkili hale gelirler ve değişimi sağlarlar. Daha üst seviyelerdeki süreçlerin devreye girmesi, baskın bir şekilde duygusal işleminin engellenmesini sağlayan faktörleri sınırlar. Kaçınma-temelli baş etme stratejileri bu açıdan merkezî engelleyici yöntemler olarak görülmektedir. Wells’e göre, eğer duygusal işleme önemli bir faktörse, duygusal işlemin etkilerinin altında yatan mekanizmaların çeşitliliğini incelemek ve duygusal işlemeyi harekete geçiren süreçleri anlamaya çalışmak önemlidir.(134)

Yukarıdan aşağı seyreden kaçınma süreçleri duygusal işlemin engellenmesinde etkili olsalar da, diğer başa çıkma (*coping*) formları da duygusal işlemin harekete geçirilmesi

veya engellenmesinde etkilidirler. Örneğin üst-bilişler (*meta-cognitions*) başa çıkma mekanizmalarının seçimini etkilerler. Örneğin endişe ve ruminasyonla karakterize olan üst-bilişler, stres etkenini takiben korku yapısına yeni bilgilerin eklenmesinin sağlanmasını engellerler. Wells ve Papageorgiou, bir stres etkeni sonrası endişelenmeyi takip eden üç günde zihne girici imajların oranında artış tespit etmişlerdir. (218)

Wells ve Matthews, ağ modellerinin sınırlılıklarını iki maddede belirtmiştir: 1- Ağlar yaklaşımı, ağlardaki otomatik yayılım aktivasyonunun rolü ile bilişsel duygusal değişiklikteki kontrollü veya yönlendirilmiş süreçlerin rolünü ayırmıyor gibi görünmektedir. 2- Bireyler ağların aktivasyonunun düzeyleri dışında başka ağ özellikleri açısından da farklılık gösterebilirler. Ingram, duygu ve ağlardaki diğer bölümler arasındaki uyarıcı bağlantıların genişliği ve güçlülüğü açısından da farklılıklar olabileceğine dikkat çekmiştir. (215) Matthews ve Harley de; aktivasyon azalmasının oranı, ağlardaki rastgele uyarıların düzeyi ve üniteler arası farklı bağlantıların güçleri gibi başka faktörlerin de ağ parametrelerine dâhil edilebileceğini belirtmiştir. (219)

Wells, duygusal işlemenin maruziyet ve *alışmanın* sonucunda otomatik bir şekilde üretilen görünüm değişiklikleri olarak tanımlanmasını uygun bulmaz. Bu tanımlama Wells'e göre bilişsel süreçler açısından sınırlı görünmektedir. Örneğin hangi faktörler duygusal işlemenin durdurulmasını belirlemektedir, duygusal işlemenin hedefleri nasıl ortaya konulmaktadır gibi sorular cevap beklemektedir. Duygusal işleme ile bireyin bazısı işlevsiz de olmak üzere belirli başa çıkma stratejilerinin seçimine ve uygulanmasına dayalı bilgisinin doğası arasındaki bağlantıya yönelik çok az çalışma vardır. (134)

Wells ve Matthews, bu ve benzer sorularına yönelik çözümlerini uzun-süreli bellekte depolanmış bilgi ile düşük-seviyedeki işleme aktiviteleri arasında dinamik bir bağ kuran yapısalcı bir modelle sunmuşlardır. Geliştirdikleri, kendini-düzenleyici yönetici işlev (*Self-Regulatory Executive Function - S-REF*) modeli tehlikenin tahmini ve bu tehlikeyle başa çıkılması için anlamlı bir plan üretme işlevi gören duygusal işlemeyi de içeren bir süreçler bütünüdür. Bu modelde korku ve duygu, yapısal olarak tetikte duran ağlar olarak sunulmaz. Yukarıda da değinildiği gibi Wells'e göre, ağ modellerinin birçok sınırlılığı vardır. Wells'in modelinde duygular sadece S-REF faal olduğunda oluşur; ancak S-REF süreci faal hale gelmeden de duygusal konular hakkında düşünmek olasıdır. Örneğin, eğer duygusal uyaran kişinin kendisiyle ilişkilendirilmeden bağımsız bir şekilde işlenirse, kendini-düzenleyici işlev devreye girmeyecektir ve duygular da ortaya çıkmayacaktır. (220)

S-REF modeli, bilişin karşılıklı etkileşim halindeki üç seviyesi üzerine geliştirilmiştir ve seviyeler şu şekilde tanımlanmıştır: 1- Bilinçli dikkatin dışında otomatik olarak çalışan uyaran-kontrollü işleme ünitelerinin alt seviye ağları. Bunların ortaya çıkardıkları sonuçlar bilince isteksizce girebilir. Bu seviyedeki işlemler çoğunlukla bilişsel kaynaklara dayanmazlar ve genelde tepkiseldirler. 2- Olayları bilinçli bir şekilde değerlendirmeyi ve eylem ve düşüncelerin kontrolünü sağlayan “çevrim-içi” kontrollü işleme seviyesi. 3- Uzun dönem bellekte depolanan kendilik-bilgisi (inançlar). Bu inançlar üst-bilişsel (meta-cognitive) öğelere sahiptir ve işleme için planların en azından bir kısmını içerir. (221)

Motivasyonel olarak anlamlı bir dış uyaran veya farkındalığa giren düşünceler denetim süreçlerini başlatır. Bir kere faal hale geldi mi S-REF süreci, hedeflenen durumla hâlihazırdaki durum arasındaki farkların azaltılması amacıyla, kapalı döngü kontrolü ile yönlendirilir. İlk, istemsiz olarak girici uyaran değerlendirilmelidir (meselâ kişisel hedefler ve sosyal sınırlılıklar bakımından değerlendirme) ve farklılıklar hesaplanmalıdır. Farklılık durumunda başa çıkma seçenekleri için bir araştırma yürütülür ve belirli bir başa çıkma stratejisi seçilir, anlık durumsal ihtiyaçlara uygun hale getirilir ve gözlemlenir. Başa çıkma yanıtları, alt seviye işleme ağlarının eğilimlerine göre uygulanır ve farklılık ortadan kaldırılana ve olay sonuçlanana kadar işlemin kontrolünün seviyesi, yönetici ve alt seviye sistemleri arasında dinamik olarak yön değiştirir. Alt seviye ve “çevrim-içi” seviye kaynak gereksinimleri açısından farklılık gösterir. Alt seviye çok büyük oranda otomatiktir ve işleme büyük oranda bilinçli dikkatin dışında oluşur. “Çevrim-içi” seviye işleminin uygulanabilmesi dikkatle ilişkili kaynaklara bağlıdır ve faaliyetleri bilinçli dikkatin farklı derecelerindeki eğilimleriyle uyumlu çalışır. Bu seviyedeki işleme, “olumsuz otomatik düşünceler” olarak yaşantılanabilir ve bilinçli farkındalığa herhangi bir görünen sebep olmadan girer; bu da depresyonun özelliklerinden biridir. (178) Bu seviyedeki yönetim istemlidir ve birey istemli kontrolünün normal olarak farkındadır, bununla birlikte bazı klinik bozukluklarda bu farkındalık bozulmaktadır. “Çevrim-içi” işleminin yönetimi kendilik-bilgisinin (inançlar) erişimine bağlıdır. Bağımsız olarak çalışamaz ve kılavuzluk için kendilik-bilgisine gereksinim duyar.(134)

Normal koşullar altında stres etkenini takiben S-REF faaliyetinin süresi, yani duygusal tepkiler genel olarak kısa sürelidir. Stres tepkisinin uzamasını etkileyen birtakım faktörler vardır. Bireyler korkuyla karşılaştıklarında, uygun olmayan başa çıkma stratejileri kullandıklarında veya uygun başa çıkma stratejilerinden yoksun olduklarında bu tepkiler uzayacaktır. Örneğin, içsel yanıtlar açlık sinyalini bilincin farkındalığına getirdiklerinde, S-REF bireyi “normatif” tokluk durumuna döndürmeye yönelik tepkiyi ve yönetim

stratejilerinin değerlendirilmesini yönlendiren kendilik bilgisine erişimi sağlar. Bu kısa sürede kişi ya görev-odaklı başa çıkma ya da inançların modifikasyonu şeklinde bir ayrımı başarılı bir şekilde yapabilmek için bir strateji seçebilir. Bununla birlikte, psikolojik bozukluğu olan bir kişi, kendini-düzenleme hedefini başaramaz ve S-REF düzenlemesi sabit hale gelir. Amaçları başaramama; uygunsuz başa çıkma stratejileriyle, kişinin olumsuz kendilik-bilgisine dayanan o andaki duruma dair tekrarlayan olumsuz değerlendirmelerle, kendini-düzenleme için gerçekçi olmayan hedeflerin varlığıyla veya hedeflenen durumla hâlihazırdaki durum arasındaki farkın uzlaştırılmasını tehlikeye atan dışsal sınırlamalarla ilişkilendirilebilir. Bununla birlikte, dışsal gereklilikler hedefin elde edilmesine engel olduklarında, meselâ bireyin hastalığı son dönemindeyse ve hayatta kalma hedefi olası değilse, S-REF aktivasyonu öncelikli hedefin bırakılması ve başarılabilir daha alt-hedeflerin (ağrının azaltılması vs.) geliştirilmesi şeklinde düzenlenebilir. Bu tarz bir strateji, duygusal etkileri de düzenleyebilir. Bununla birlikte, hedeflerin katı ve esnek olmadığı durumlarda, bu tarz bir kendini-düzenleme stratejisi ulaşılabilir değildir. (222)

Duygu-odaklı başa çıkma; işlemeye ve içsel işaretlerin düzenlenmesine geribildirimde bulunurken, problem-odaklı başa çıkma dışsal gerçekliği değiştirmeyi amaçlayan yanıtları başlatır. (223, 224) Bu işlemler, modelin yönetici ve üçüncü seviyesi arasındaki etkileşime dayanır: Kendilik-bilgisi seviyesi. Hem değerlendirmeler (*appraisals*) hem de başa çıkma kendilikle bağlantılı bilgiye ulaşılmasını gerektirir. (225) Değerlendirmeler hâlihazırdaki durumla arzu edilen durumun ele alınması için referans bir çerçeve sunan kendilik-bilgisine ihtiyaç duyar. Başa çıkma ise, hâlihazırdaki anlık problemlerin üstesinden gelmek için çevrim-içi düzenlenen genel prosedürlere ulaşılmasında kendilik-bilgisine ihtiyaç duyar. (226) Wells üst-bilişlerin yönetici kontrol üzerindeki önemine vurgu yapmıştır. (134) Üst-bilişsel inançlar ve kontrol stratejileri kendilik-bilgisiyle şekillenirler. Örneğin, kaygı belirtilerinin zararı (anksiyete duyarlılığı) hakkındaki inançlar, çocukluk çağındaki yaşantılardan öğrenilenlerden kaynaklanabilir. (227)

Williams ve arkadaşları, sürekli ve durumsal depresyon ve anksiyeteye ilişkili bilişlerdeki farklı eğilimleri ayırdılar ve bunları bir dikkat ve hafıza modelindeki süreçlerin farklı seviyelerine yerleştirdiler. (228) Burada anksiyete etkileri, dikkat öncesi bir âna denk gelir. Durumsal anksiyete, bir uyarana atfedilen tehlikenin derecesini artırırken, sürekli ve klinik anksiyete kaynak dağılımına yönelik önyargılardır. Depresyon ise, dikkat edilen uyarın ayrıntılı olarak işlendikten ve uyarın tanımlandıktan sonraki süreci etkiler. Durumsal depresyon, uyarının olumsuz değerlendirilmesine yönelik eğilimken, sürekli ve klinik depresyon olumsuz materyalin işlenmesini ateşler. Bu teorik yaklaşımların bir sonucu olarak

duyguların, üst-bilişsel kontrol ve izleme fonksiyonlarına yönelik etkili bir faktör olduğu ortaya çıkmaktadır. Duygular kendini-düzenleyen süreçlerdeki farklılıklara işaret ediyor ve kendiliğin işlenmesiyle ilgili sürekli bir dürtü üretiyor olabilirler. (134)

Duygusal durum, sistemin ulaşmak istediği hedefleri doğrultusunda belirlenir. Genel olarak kaygı, hedeflere ulaşılamama endişesiyle ilişkiliyken, depresyon var olan bir başarısızlıkla ilişkilidir. Duygusal öğrenmenin kendisi S-REF faaliyetinin devamına katkıda bulunur. Bu nedenle duygunun öğrenme işlevi vardır ve işleme önceliklerini etkiler. Psikolojik bozukluklarda duygusal yanıtların kendisi sıklıkla S-REF faaliyetinin odağı haline gelir ve bundan dolayı da durumun devamına neden olur. Örneğin, yaygın anksiyete bozukluğunda olduğu gibi, bazı hastalar olumsuz duygulara tahammül etmekte zorlanırlar ve buna bağlı olarak sürekli bir S-REF faaliyetleri vardır. Bu şekilde duygusal tetikleyicileri gözlemlerler ve kendini-düzenleyici başa çıkma yöntemleri olarak endişelenme ve ruminasyonu kullanarak duygusal yanıtları bastırırlar. (134)

Wells'e göre, duygusal bozukluklarla ilgili şema ve ilişkili bilişsel modellerin tam olarak cevap veremediği sorulardan biri, güçlü duyguların artmasının önüne neyin geçtiğidir. Neden panik veya kaygı sürekli olmamaktadır? Wells'in modeline göre kaygı, sadece S-REF faal haldeyken ortaya çıkar. Alternatif hedefler ve planlar oluşturulduğunda veya işleme kısa veya uzun vadeli hedeflere ulaştığında kaygı sonlanacaktır. Örneğin bir panik atakta anlık hedef, çeşitli başa çıkma davranışlarıyla kendini korumadır. Kişi, kendisini fiziksel veya zihinsel bir felâketten kurtarma hedefine başarıyla ulaştığı şeklinde bir değerlendirme yaparsa S-REF faaliyeti duracaktır. Kişi bu değerlendirmeyi içsel (örneğin bedensel belirtilerin azalması) veya dışsal (acil servise başvurarak güven alma) veriler kullanılarak yapabilir. (134)

Duygusal işleme, Wells'e göre bilişsel sistemin yeniden düzenlenmesi aşamasında doğal olarak ortaya çıkan bilişsel bir aktivitedir. Duygusal işlemenin hedefleri kendilik-bilgisini düzenlemektir, ki bu şekilde hâlihazırdaki durumla arzu edilen durum arasındaki farklılıklar çözülebilir. Bu farklılıklar uyarılma, güvenlik hissi, kendilik hissi veya kendiliğin o andaki algılanması ve arzu edilen durum arasındaki farklılıkların seviyeleri alanlarında ortaya çıkabilir. Böyle durumlarda farklılık, kendilik bilgisinin gözden geçirilmesiyle, başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesiyle ve daha sonra harekete geçirilecek bir başa çıkma planının hazırlanmasıyla ortadan kaldırılabilir.

Özet olarak Wells, duygusal işlemeyi başarısız hale getirecek bazı faktörler öne sürmüştür ve bunları 1- Yardımcı olmayan başa çıkma stratejileri, 2- Üst-bilişleri de içeren



uyumu bozucu kendilik-bilgileri ve 3- Uyum bozucu kendilik bilgisinin (kendilik farklılıklarının) gözden geçirilmesini ve başa çıkma planlarının yapılmasını engelleyen durumsal değişkenler olarak sınıflandırmıştır.

#### 2.4.7. Greenberg ve Duygu-Odaklı Model

Greenberg'in geliştirdiği duygu-odaklı terapinin (*emotional focus therapy* - EFT) altında yatan teoriye göre, depresyon ve anksiyete bozuklukları; duygulanım düzenlenmesindeki sorunlardan ve uyum bozucu, engellenmiş ve işlemlenmemiş duygusal yaşantılardan kaynaklanır.(116, 229)

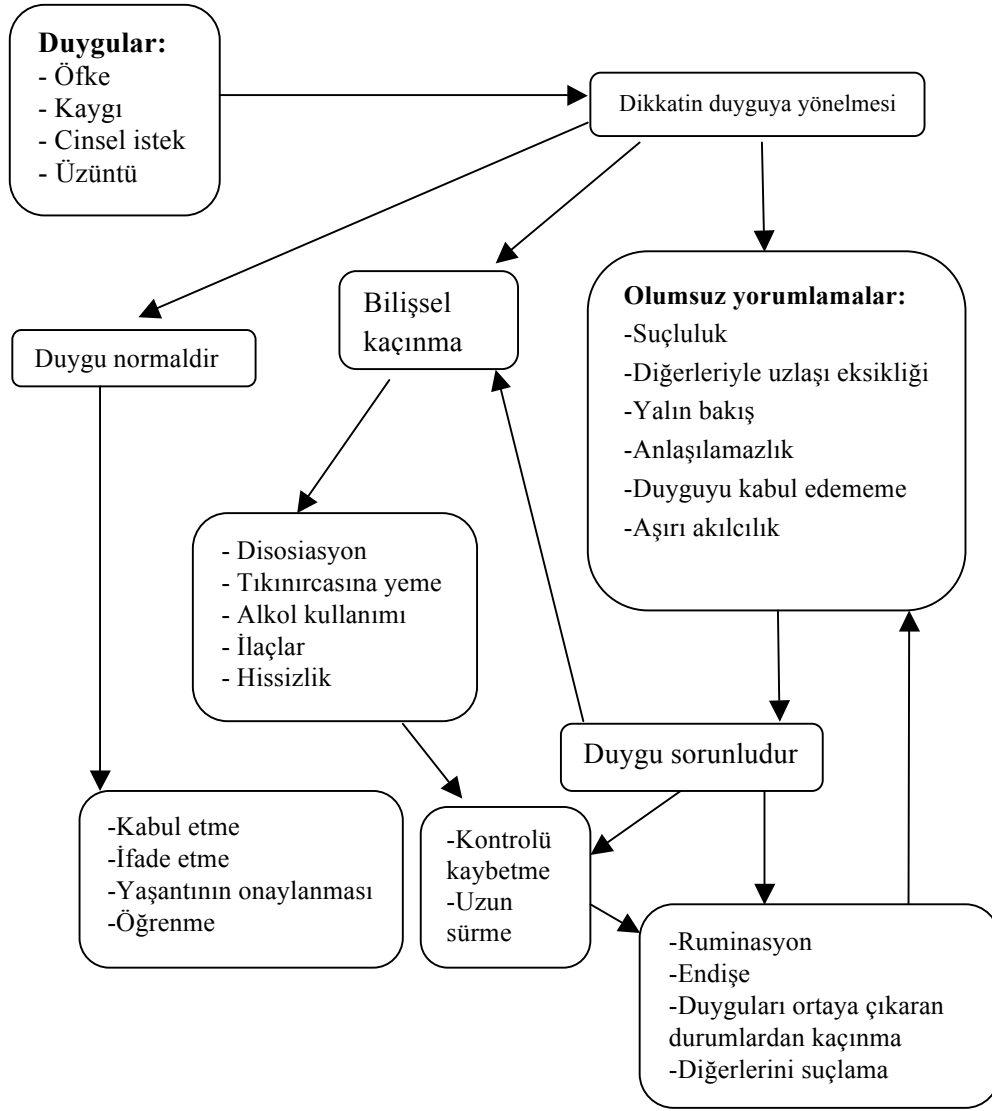
Duygusal yaşantı, biyolojik ve evrimsel temelli duygulanım ve hareket programlarından ziyade, Greenberg'in *duygu şemaları* olarak isimlendirdiği kültüre bağlı ve yaşantılar doğrultusunda şekillenmiş yüksek derecede-farklılaşmış yapıların birlikteliği ile yönetilir. (22, 154, 230) Duygu şemaları, bellek ağlarında depolanmış düzenlenmiş yanıt –ve yaşantı– üretim birimleridir. (114, 154) Duygu şemalarını Greenberg; danışanın kendisi ve çevresi ile ilgili algısal, durumsal, bedensel, sembolik ve motivasyonel süreçleri de kapsayan yaşantılarını düzenleme yöntemi olarak tanımlamaktadır. Greenberg'e göre bu şemalar sadece duyguların değil, kişisel kimliğin ve öznel bir kendilik algısının da düzenleyicisidir. Duygu-odaklı terapinin önemli bir hedefi danışanlara –problemleri *duygu şemalarını* yeniden yapılandırmak ve yeni bir anlam oluşturabilmek için– duygularını fark edebilme ve onları işlemleyebilme konusunda yardım etmektir. Duygu şemalarının ele alınabilmesi için ise, duygusal yaşantının ortaya çıkarılması ve incelenmesi gerekmektedir. (116) Danışanın sorunlu duygu şemaları, depresyonun ve anksiyete bozukluğunun kökeni olarak görülür ve terapi süreci daha etkili duygusal işlemeyi sağlar. Araştırmalar, danışanın duygusal işlemeyi daha yoğun yaşantılaması ve artırmasının, depresyon ve travmanın düzelmesinde anlamlı bir fark yarattığını öne sürmüştür. (231-235)

Duygu-odaklı terapi, danışanın hislerine yönelik artmış farkındalığı, toleransı, düzenlemeyi, dönüşümü ve kabullenmeyi sağlar. Greenberg'e göre duygu-odaklı terapist, danışanın duygu şemalarında değişikliği kolaylaştırmak için onun duygusal işlemesiyle çalışabilecek özel teknikler kullanır. (116) Duygusal yaşantının işlemlenmesinde; bedensel duyuların farkına varılması, bedensel duyuların ve duygulanımsal yaşantıların tanımlanması, yeni duyguların değerlendirilmesi, duygulanımsal yaşantının yansıtılması ve uygun duygusal ifadenin sağlanması için duygulanımın düzenlenmesi gibi bazı önemli basamaklar tanımlanmıştır. (113, 116, 182, 236, 237)

## 2.5. Duygusal İşlemenin Bilişsel Modeline Bir Katkı Olarak “Leahy Duygusal Şema Modeli ve Ölçeği”

Duygusal işlemenin bilişsel modellerine dair yaklaşımları yukarıda kısaca özetlemeye çalıştık. Bilişsel teorisyenler, duyguların rolünü; olumsuz şemalar veya düşüncelerin, olumsuz içerikle ilgili hafıza ve seçici dikkatin harekete geçmesi için ateşleyici bir faktör olarak görürken (238) Wells ve arkadaşları daha da ileri giderek standart bilgi-işleme süreçlerinin ötesinde, yukarıda değinilen üst-bilişsel modellerini geliştirmişlerdir. Leahy; Wells ve arkadaşlarının üst-bilişsel işleme modelinin üzerine inşa ettiği bir model geliştirmiş ve bir duyguya *yanıt* olarak kullanılan planlar, yaklaşımlar ve stratejileri “duygusal şema” terimini kullanarak adlandırmıştır. Wells ve arkadaşlarının modelinden farkını ise Leahy, “bir duygu etkinleştğinde bireylerin kullandıkları çeşitli başa çıkma stratejilerine vurgu yapması” olarak tanımlamaktadır. Leahy, aynı zamanda yukarıda kısaca değinilen Greenberg ve arkadaşlarının geliştirdiği, duyguların bilişleri içerdiği ve onlara erişimi sağladığı yönündeki yaklaşımı da geçerli kabul etmektedir. (8)

Leahy'nin duygusal şema modelinde, hoşnutsuzluk verici duygu yaşantılandığında ortaya çıkan bir dizi yorumlama süreci ve stratejisi tanımlanır.(239, 240) Bir defa duygu belirdi mi ilk basamak, duyguya yönelik dikkatin ortaya çıkmasından oluşur. Bu ilk basamak duyguları fark etmeyi ve onları etiketlemeyi içerir ve bu da aleksitiminin altında yatan süreçtir. Aleksitimi, kişinin duygularını etiketleme veya tanımlamada yaşadığı zorlukları ifade eder ve daha çok üst-bilişsel bir bozukluk olarak görülmüştür. (241) Ek olarak aleksitimi, alkol kullanımı ve mükemmeliyetçilik tutumu ile beraber anksiyeteye karşı uyum bozucu başa çıkma mekanizmalarından biri olarak tanımlanmıştır. (242, 243) Leahy'nin modelinde ikinci basamak ise, duygudan duygusal ve bilişsel kaçınmayı içerir. Bu kaçınma; disosiasyon, tıknırcasına yeme ve alkol kullanımı şeklinde ortaya çıkabilir.(244) Kaçınma dışındaki olumsuz duygusal stratejiler; depresyon, anksiyete, travma-sonrası stres bozukluğu, endişelenme, eş ilişkilerinde uyumsuzluk ve kişilik bozuklukları ile ilgili bulunmuştur. (8, 239, 240) Duygusal şema modelinin süreçleri ve sonuçları Şekil-3'te gösterilmiştir.



**Şekil-3:** Duygusal Şema Modeli

Duygusal şema modeli, bireylerin duyguları kavramsallaştırmada farklılık sergileyebileceklerini öngörür. Modele göre, her insan duyguları hakkında farklı şemalara sahiptir. Duygusal şemalar, duyguların ne şekilde yaşandığını ve istenilmeyen bir duygu ortaya çıktığında bireyin bu duyguyu “uygun” bir şekilde yönetmek için sahip olduğu inançlarını gösterir.

### 2.5.1. Leahy Duygusal Şema Ölçeği

Leahy, duygusal şemaların anlaşılmasında aşağıda değinilecek olan on dört boyut tanımlamış ve bu boyutları değerlendirmek için *duygusal şema ölçeğini* (LDŞÖ) geliştirmiştir.

### **Onaylanma (*Validation*)**

Birey duyguları hakkında anlayışlı bir izleyici çevre olduğuna inanır. Bu inanç şu şekilde gösterilebilir: “Başkaları duygularımı anlıyor ve kabulleniyor”, “Duygularımın bazılarını kimsenin bilmesini istemiyorum” (tersi), “Kimse duygularıma gerçekten önem vermiyor” (tersi).

Rogeryen geleneğin koşulsuz olumlu ilgisini takip eden duygu-odaklı terapi, anksiyete ve depresyonun azalmasında onaylanmanın önemli bir unsur olduğunu önerir. (116) Onaylama bireye duygularını kabul etme ve anlamada yardımcı olacak, kişilerarası ilişkilerde faydalar sağlayacaktır. (245) Bilişsel veya duygu-odaklı model, onaylamanın bireye bir duyguyu anlaması ve problemleştirmemesi konusunda yardımcı olabileceğini kabul eder.

### **Anlaşılabilirlik (*Comprehensibility*)**

Kişinin duyguları kendisine anlamlı geliyor mu? Bu durum şu şekildeki yanıtlarla gösterilebilir: “Kendim hakkında bir türlü anlayamadığım şeyler var” (tersi), “Duygularımı anlayamıyorum” (tersi), “Duygularımın tuhaf veya saçma olduğunu düşünüyorum” (tersi), “Duygularım sanki nedensiz yere ortaya çıkıyor” (tersi).

Anlaşılabilirlik (comprehensibility) duygunun bilişsel bir değerlendirmesini yansıtır ve anksiyete ve depresyonun önemli bir bileşeni olarak görülebilir. Anksiyetenin bilişsel modelinin de vurguladığı gibi, kaygılı birey sıklıkla duygularına felâketleştirici bir şekilde tepki verir (“Çıldıracağım”), kafa karışıklığı şeklinde yorumlar (“Bana neler oluyor?”) veya duygularını patolojik bir şekilde yorumlar (“Bu şekilde hissetmemeliyim” veya “Bu, benimle ilgili çok kötü bir şey olduğunun işareti olabilir”). Anksiyetenin bilişsel modeli Clark, Salkovskis ve Wells tarafından geliştirilmiş ve hepsi de bireyin duygu ve duyularındaki uyarılmaları patolojik olarak yorumlanmasının, anksiyeteyi artırdığını ileri sürmüşlerdir.

### **Suçluluk (*guilt*)**

Bu boyut bir duygu hakkındaki utanma, mahcubiyet ve suçluluk hisleriyle ve kişinin belli bazı hislere sahip olmaması gerektiğine dair inançlarıyla ilişkilidir. Şu şekildeki yanıtlarla ifade edilebilir: “Duygularımdan utanıyorum”, “Bazı duyguları hissetmek yanlıştır”, “İnsanların gerçekten hissettiğimden farklı biri olduğuma inanmalarını isterim” ve “Hissettiklerimin bazılarını hissetmemem gerekir”.

Bazı insanlar özellikle cinsellik ve saldırganlıkla ilgili hisler yaşadıklarında bunun yanlış olduğuna inanırken, diğerleri bu duygu ve fantezileri insan yaşantısının doğal bir parçası olarak kabullenirler. Obsesif-kompulsif bozukluğu olan kişiler, ahlâk dışı, sorumsuz ve tehlikeli davranışlara yol açacağına inandıkları için kendi düşüncelerinden endişe duyarlar (246). Bu kişiler düşünce-eylem kaynaşması (*thought-action fusion*) nedeniyle aşırı derecede tetiktedirler; duygu ve düşüncelerini baskılamaya veya değiştirmeye çalışırlar. (247)

### **Duygulara Yalın Şekilde bakış (*Simplistic View of Emotion*)**

Loevinger'e göre, kişinin kendisi veya başkaları hakkında çelişkili ve karmaşık duyguları olabileceğini anlayabilme yetisi, ego işlevlerinin yüksek seviyede işlevsel olduğunun, bilişsel ayrıştırma ve gelişmişliğin belirtisidir. (248) Ayrıştırmanın arttığı bir düşünme, kişiye zaman zaman istenmeden ortaya çıkan çelişkili duygularını yönetebilmesi için olanak sağlar.

Tek taraflı, kutupsal veya yalın şekilde düşünme isteği, duyguların ve bilgilenmenin farkındalıktan çıkmasıyla sonuçlanabilir ve böylece belli bazı duyguları dışlamak için aşırı çaba harcanmasına neden olabilir. Linehan'ın diyalektik modelinde belirtildiği gibi, çelişkili duyguların düzenlenme kabiliyeti kendilik-sistemi için en gerekli becerilerden biridir ve bu düzenlenmede başarısızlığın olması duygudurum değişikliklerinin çok sık gerçekleşmesiyle sonuçlanabilir. (194) Birbiriyle çelişkili duyguların hissedilebileceği algısının bozulması, aşırı duyguların düzenlenmesinde zorluk yaşayan bireylerde görülmektedir. (249) Bu yaklaşım; sınır kişilik bozukluğu, yeme bozukluğu ve madde bağımlılığı vakalarında diyalektik-davranışçı terapinin anlamlı bulunan yararlılığının mekanizmasını açıklamaktadır.(250)

Duygulara yönelik yalın bir bakış açısı şu maddelerle ifade edilmiştir: “Aynı kişiyi hem beğenmek hem beğenmemek gibi birbirinin tersi duygularımın olmasına dayanamıyorum” (tersi), “Birisi hakkında birbirinin tersi duygularım olduğunda kendimi kötü hissediyorum veya kafam karışıyor” (tersi), “*Bir başkası* hakkındaki duygularımın çok kesin olmasından hoşlanıyorum” (tersi), “*Kendimle* ilgili hissettiklerim konusunda çok kesin olmayı seviyorum” (tersi).

### **Yüksek Değerler (*Higher Values*)**

Greenberg ve arkadaşları duyguların, kişinin ihtiyaçlarını veya yapılarını (samimiyet, ilişkiler, başarı) daha açıkça anlayabilmesine yardım ettiğini ve böylece de hâlihazırdaki bir kayba rağmen bireyin o yöndeki uğraşısını sürdürmesini sağladığını öne sürerler ve “yüksek”

değerlerin altta yatan ihtiyaçların temel yapıları olduğunu belirtirler. (21, 113) Leahy bu modelden ziyade, “yüksek” değerlerin daha varoluşsal yapılarını kullanmaktadır. Yüksek değerlere yapılan varoluşsal vurgu, duygusal işlemenin Victor Frankl tarafından geliştirilen varoluşsal modelinden elde edilmiş olabilir. (251) Frankl, duygusal olarak çağrışım yapan yaşantıları değer sınıflamasına açılan bir pencere olarak görmüştür. Bu nedenle anksiyete, depresyon veya öfke; bireye “gerçekten neyin önemli olduğu”nu tanımlayabilme imkânı verir ve böylece duygusal işlemenin ortaya çıkmasına izin verir.

Bu düşünceler şu şekilde gösterilebilir: “Kendimi keyifsiz hissettiğimde, hayatta değer verdiğim daha önemli şeyleri düşünmeye çalışırım”, “Kendimi sığ bir insan olarak görüyorum” (tersi) veya “Ulaşmak istediğim daha yüksek değerler var”.

### **Kontrol Edilemezlik (*Uncontrollability*)**

Birçok anksiyete bozukluğunun merkezî bir unsuru, yoğun olumsuz duyguların kontrol edilemez olduklarına yönelik algıdır. Travma-sonrası stres bozukluğu olan birey, çok güçlü ve korku verici imajların kendisini mahvedeceğine, obsesif-kompulsif bozukluğu olan kişi ellerine mikrop bulaşırsa kaygının kendisini mahvedeceğine, sosyal fobisi olan bir kişi yoğun kaygısının –kendisini küçük düşürmeyecek şekilde– kontrol edilmesi gerektiğine ve yaygın anksiyete bozukluğu olan kişi endişelerinin kontrolden çıkacağına ve hastalık veya çıldırmakla sonuçlanacağına inanır. Depresif kişiler de aşırı umutsuzluk yaşar ve bu olumsuz duygularının kendisini mahvedeceğine ve süresiz olarak devam edeceğine inanır.

Bu inançlar hakkında şu şekilde gösterilebilir: “Kendimi bırakıp bu duygulardan bazılarını hissedersen kontrolü kaybetmekten korkuyorum” (tersi), “Duygularımı kontrol edemeyeceğimden korkuyorum” (tersi), “Belli bazı duyguları hissedersen delirebileceğimden korkuyorum” (tersi), “Cinsellik ve şiddet ile alâkalı duygular gibi belirli bazı duyguları hissetmeye izin vermemeniz gerekir” (tersi) ve “Kendinizi bazı duyguları hissetmekten korumalısınız” (tersi).

### **Hissizlik (*Numbness*)**

Bazıları için duygularını çok yoğun ve zengin bir şekilde yaşamak, kendilerine hayatı dolu dolu yaşadıkları hissini verirken, diğer bazı insanlar duygularını yoğun bir şekilde yaşadıklarında kontrolü kaybetme, kaos ve duygularıyla başa çıkamama hissine kapılmaktadırlar. Anksiyete bozukluğu olan birçok kişi sık sık hissiz bir yaşantıyı, güçlü duygularının azalmasını veya disosiyeye olabilmeyi arzulamaktadırlar. Benzer bir şekilde ağır

deprese kişiler, duygusal ağrılarının yoğunluğundan yakınır ve aynı anda bu kişilerde duygusal durgunlaşma ve düz bir duygulanım hissi ortaya çıkar. Yine benzer şekilde bastırıcı bir başa çıkma tarzı olarak aleksitimi; disfori, yeme bozuklukları ve somatizasyonla ilişkili bulunmuştur. (250, 252)

Hem psikanalitik *katarsis* modeli hem de duygu-odaklı model, anksiyete ve hissizlik arasındaki ilişkiyi duygusal izolasyon veya inhibisyon ile açıklamışlar ve anksiyeteye karşı başarısız bir defans olarak görmüşlerdir. Leahy'e göre ise, bilişsel model eşzamanlı hissizlik ve anksiyete veya depresyon arasında bir ilişki olduğuna dair bir tahmin yapmamaktadır.

Duygusal hissizliği gösteren inançlar şu şekilde ifade edilebilir: “Diğer insanları rahatsız eden şeyler beni rahatsız etmez” ve “Duygusal olarak kendimi ‘uyuşmuş’ hissediyorum, sanki hiç duygum yokmuş gibi.”

### **Akılcılık İsteği (*Demand for Rationality*)**

Akılcılık ve mantığa fazla vurgu yapılması; katarsis ve duygu-odaklı modellerde problemler olarak görülmekteyken, bilişsel model bu konuda henüz net bir yargıya varmamıştır. Duygu-odaklı model, aşırı akılcılığın duygusal bir yaşantıyı izleyen ifade, onaylama, kabullenme ve kendini anlayabilme sürecini engelleyebileceğini öne sürmektedir. Daha önceki çalışmalarda akılcılık ve duygu-karşıtlığı, depresyon ve anksiyete ile ilişkili olmasa da, daha yüksek kanser, astım ve kardiyovasküler hastalık riski ile ilişkili bulunmuştur. (253-255)

Bu boyut şu şekilde ifade edilebilir: “Benim için hassas ve duygularıma karşı açık olmak yerine mantıklı ve pratik olmak önemlidir”, “Hemen hemen her şeyde akılcı ve mantıklı olmanın önemli olduğunu düşünüyorum”, “Kendiniz için neyin iyi olduğunu söyleme konusunda duygularınıza güvenemezsiniz”.

### **Süreklilik (*Duration*)**

Bilişsel modele göre kişi, eğer anksiyetesinin biteceğine ilişkin belirsizlik öngörüyorsa bu, o andaki anksiyetesinin artması ve sürekli hale gelmesiyle sonuçlanır. (178, 256) Umutsuzluğun bilişsel modelinde de çökkün duygulanımın uzun süre kalıcı olacağına dair inanç, hâlihazırdaki depresyonun ağırlaşmasına neden olabilir. (257) Duygu-odaklı model, duyguların sürekliliğine yönelik inancı, duyguların kabullenilmesinde bir güçlük

bulunduğunun göstergesi olarak yorumlar ve bu nedenle dolaylı olarak anksiyete ve depresyon ile ilişkili olabileceğini öne sürer. (116)

Duyguların sürekliliğine yönelik inançlar şu şekilde ifade edilebilir: “Bazen güçlü bir duygu hissetmeme izin verirsem, onun hiç geçmeyeceğinden korkuyorum”, “Kuvvetli duygular sadece kısa bir süre devam eder” (tersi).

### **Uzlaş (Consensus)**

Bireyin duyularının normalleştirilmesi, anksiyetenin bilişsel tedavisinin önemli unsurlarından biridir. Birçok başka insanın da benzer bazı fanteziler ve duyulara sahip olduğunun farkına varması için kişiye yardım edilmesi, obsesyonlarının kişinin kendisini olumsuz bir şekilde etiketlemesine engel olabilir.(258) Duygu-odaklı modele göre, diğerlerinin de benzer duyularının olduğunun farkına varılması, duyguları onaylamanın diğer bir biçimidir ve bu süreç anksiyete ve depresyonu azaltacaktır. (116)

Bu konudaki inançlar şu şekilde ifade edilebilir: “Sıklıkla diğer insanlarda bulunmayan duygularla hareket ettiğimi düşünüyorum”, “Diğer insanlardan çok daha hassasım”, “Herkesin duyguları benimki gibidir”, “Diğer insanlarla aynı duygulara sahip olduğumu düşünüyorum”.

### **Hisleri Kabullenme (Acceptance of Feelings)**

Bazı insanlar bir şeyler hissetme konusunda kendilerine izin verirler ve bu hisleri durdurmaya çalışmak için çok az enerji harcarlar. Ağlama üzerine yapılan çalışmalar göstermiştir ki, o anda ağlama dürtüsü gelip de ağlamamaya çalışan kişilerde daha fazla gerginlik ve sıkıntı saptanmıştır. (259) Benzer şekilde düşünce baskılamasının ironik bir etkisi, daha sonra benzer istenmeyen düşüncelerin sıklığında bir artış olarak ortaya çıkmıştır. Bu nedenle duyguların kabullenilmesi anksiyete ve depresyonun düzelmesinde yararlı olacaktır. (260, 261)

Kabullenme ile ilgili ifadeler şu şekilde gösterilebilir: “Beni rahatsız eden bir duygum olduğunda, bunun önemli olmadığına dair sebepler düşünmeye çalışırım” (tersi), “Hissettiğim ama tam farkında olmadığım duygular olduğunu düşünüyorum” (tersi), “Hoş olmayan bir duygudan hemen kurtulmaya çalışırım” (tersi), “Duygularımı kabul ediyorum”, “Bazı duygularımın olduğunu kabullenmek istemiyorum ama bu duygularımın olduğunu biliyorum” (tersi).

### **Ruminasyon (Rumination)**



Nolen-Hoeksema, Papageorgiou ve Wells (2001) ruminasyonun anksiyete ve depresyonun ağırlaşmasıyla ve süresinin uzamasıyla ilişkili olduğunu göstermişlerdir. (262, 263, 264) Ruminatif bireyler, bunun kendi problemlerine bir çözüm bulmak için yardımcı olduğunu ve en kötüsüne kendilerini hazırladığını belirtmektedirler. (265) Bununla birlikte duygu-odaklı model bu noktaya odaklanmamaktadır ve ruminasyonu duyguların kabullenilmesindeki bir eksikliğin göstergesi olarak görmek, duyguların ifadelendirilmesi ile ruminasyonu tersten ilişkilendirmektedir.

Ruminasyonla ilgili şu şekilde ifadeler kullanılabilir: “Kendimi keyifsiz hissettiğim zaman, olaylara nasıl farklı bir şekilde bakabileceğimi düşünmeye çalışırım” (tersi), “Beni rahatsız hissettiren bir duygum olduğunda düşünecek veya yapacak başka bir şey bulmaya çalışıyorum” (tersi), “Kendimi kötü hissettiğim zaman tek başıma oturup ne kadar kötü hissettiğim hakkında uzun süre düşünüyorum”, “Kendime sıklıkla ‘benim neyim var?’ diye sorarım”, “Duygularım veya fiziksel hislerim üzerine çok odaklanıyorum”.

### **Dışavurum (*Expression*)**

Duyguların yaşanması ve ifadesine yönelik isteklilik, duyguların önemli olduğuna ve anlama ve değişimi geliştirebileceğine dair bir kabullenmeyi gösterir. Bilişsel model depresyon ve anksiyetenin azaltılmasında duygusal ifadeyi başlı başına bir faktör olarak görmemektedir; ancak duygu-odaklı model olumsuz duygulanımın azaltılmasında duygusal ifadenin önemine vurgu yapmaktadır ve bunun da kavrama ve kabullenmeyi artıracığını öne sürmektedir. (266)

Duyguların ifadelendirilmesine yönelik maddeler şu şekilde hazırlanmıştır: “Duygularımı dışa vurmak için ağlamama izin vermemin önemli olduğunu düşünüyorum”, “Duygularımı açıkça ifade edebildiğimi düşünüyorum”.

### **Suçlama (*Blame*)**

Bilişsel model diğerlerini suçlamayı “yargılama” odaklı görür, insanları –ve dolayısıyla insanın kendisini– yargılamanın bilişsel bir tarzı olarak ele alır. Suçlama ile ilgili ifadeler şu şekilde yansıtılabilir: “Diğer insanlar değişseydi, kendimi çok daha iyi hissederdim”, “Diğer insanlar kötü şeyler hissetmeme neden oluyor”

### 2.5.2. Boyutlararası İlişkiler

*Onaylanma:* Kişinin duygularının diğerleri tarafından onaylandığına dair inanç; daha az suçluluk hissiyle, kişinin duygularının anlaşılabilirliği inancıyla, duygunun yalın bir şekilde anlaşılmasının terk edilmesiyle, kişinin kontrolü kaybetmeyeceğine dair inancıyla, daha yüksek uzlaşıyla, daha az duygusal hissizlikle, sürekliliğin daha kısa sürmesiyle ve duyuların daha fazla kabullenilebilmesiyle ilişkilidir. Bilişsel bakış açısına göre, onaylanma depresyon ve anksiyete ile doğrudan ilişkili değildir, daha ziyade kişinin duygularını nasıl kavramsallaştırdığına yönelik duyguların bilişsel işlemlerini gösterir.

*Anlaşılabilirlik:* Bilişsel model, hastalara duygularının neden var olduğunu, bunların inançlarıyla, şimdiki ve geçmiş yaşam tecrübeleriyle ilişkili olabileceğini anlamalarına yönelik yardım edilebileceğini öne sürer. Bu şekilde duyguları kendilerine anlamlı hale gelir ve daha az suçluluk, duygunun daha az yalın bir şekilde anlaşılması, kontrolü kaybetmekten korkmama, duygularının çok uzun süre devam edeceğine inanmama, diğerlerinin de benzer duygulara sahip olduğunu ve bu duygularını onayladıklarını düşünme, diğerlerini suçlamanın azalması, daha fazla onaylanma ve daha az ruminasyonla ilişkilidir. Anlaşılabilirlik hemen bütün boyutlarla ilişkilidir ve bu da göstermektedir ki, bilişsel unsurlar duygusal işlemede merkezi bir rol oynamaktadır.

*Suçluluk:* Genel yaklaşım, kişinin duygularını yanlış bulması ve onlardan utanmasının depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğu yönündedir. Duygularına yönelik daha fazla suçluluk hissedenler; diğerlerinin duygularını onaylamayacağına inanırlar, diğerlerini daha fazla suçlama eğilimindedirler, duygularını daha az anlaşılabilir bulurlar, duygularının daha uzun süreceğine inanırlar ve onları daha az kabullenirler, duygulara daha yalın bir şekilde bakarlar, hislerini yüksek değerlerle ilişkilendirmezler, duyguları üzerine daha az kontrolleri olduğunu algırlar, akılcı olmaya vurgu yaparlar, diğerlerinin daha farklı duyguları olduğuna inanırlar ve daha fazla ruminatif uğraş eğilimindedirler.

*Duyulara Yalın Şekilde Bakış:* Kişinin hislerine bakarken daha karmaşık bir bilişsel bakışının olması, duygusal işlemeyi artıracaktır. Duygunun yalınlaştırılmış modelinin baskın olması (kişinin birbiriyle çelişkili hislerinin olmasına tahammül edebilmesi); diğerlerinin onaylamayacağı ve duygularının anlaşılabilir olmadığı algısıyla, daha fazla suçluluk hissi, diğerlerini suçlama, duyguların daha az kontrol edilebilir olduğu ve uzun süre devam edeceği inancıyla, diğerlerinin benzer duyguları paylaşmadığı inancıyla, duyguların daha az kabullenilmesiyle, daha fazla akılcı olmayla ve ruminasyonla ilişkilidir.

*Yüksek Değerler:* Leahy, yukarıda da belirtildiği gibi “yüksek değerler” kavramını Frankl’ın bilişsel varoluşçu modelinden geliştirmiştir. Leahy’e göre yüksek değerlere yapılan vurgu ile depresyon ve anksiyete arasında bir ilişki yoktur; ancak duyguların daha fazla ifade edilmesi, daha az suçluluk hissi ve daha az ruminasyon ile anlamlı derecede ilişkilidir. Bu da duygusal işleme modeli ile uyumludur.

*Kontrol:* Bilişsel modelin öne sürdüğü; duyguların kişinin kontrolünü elinden alacağı inancının daha fazla anksiyeteye yol açacağı düşüncesi bu modelle de desteklenmiştir. Kişinin duyguları üzerinde kontrolü olduğu inancı, daha az anksiyete ve depresyonla ilişkilidir. Aynı zamanda bu inanç; daha yüksek onaylanma, hislerin daha fazla anlaşılabilirliği, daha az suçluluk hissi, daha az yalın bakış açısı, daha az süreklilik düşüncesi, diğerleriyle daha fazla uzlaşma sağlama, daha fazla kabullenme, diğerlerini daha az suçlama ve daha az ruminasyonla ilişkilidir. Bu da dolaylı olarak depresyon ve anksiyeteye zemin hazırlayan diğer birçok inancın göstergesidir.

*Hissizlik:* Disosiasyon ve duygusal işleme modelleri, anksiyeteli bireylerin duygusal hissizliği daha fazla yaşadığını öne sürmektedir. Duygusal şema ölçeği çalışması ise, duygusal hissizlikle depresyon veya anksiyete arasında bir ilişki saptamamıştır. Hissizlik; duygunun daha az onaylanması, akılcılık üzerine daha fazla vurgu, daha az kontrol hissi ve duygularla ilgili olarak diğerlerini suçlama ile ilişkili bulunmuştur.

*Akılcılık:* Bilişsel model, olumsuz inançların test edilmesi sırasında akılcı düşünmenin önemine vurgu yapmaktadır; ancak akılcılık üzerine çok fazla vurgu yapılması duyguların çoğu zaman kaotik ve tahmin edilemeyen doğasını kabullenmekte kişiye güçlük çıkartabilir. Duygularla ilgili “akılcı” düşünme, aslında onların basit olmadıkları, tahmin edilemez oldukları veya her zaman keyif verici olmadıkları şeklinde bir doğaya sahip olduklarına yönelik bir bakış açısını taşımaktır. Kişinin her zaman mantıklı ve akılcı olması gerektiğine dair bir inanç, akılcı bir inanç değildir. Yapılmış çalışmalar buna inanan kişilerin daha az depresyon veya anksiyete bildirdiklerini ancak daha fazla kanser ve kardiyovasküler hastalık riski taşıdıklarını göstermiştir. (253, 254) Leahy, duygusal şema üzerine olan çalışmasında, duygunun dışlanması için akılcılık üzerine fazla vurgu yapılmasının depresyon ve anksiyeteye ilişkili olmadığını; ancak daha fazla suçlulukla, duygulara daha yalın bakışla, diğerleriyle uzlaşma eksikliğiyle, daha fazla duygusuzlukla, duyguların kabullenilmesinde azalmayla ve daha fazla ruminasyonla ilişkili olduğunu öne sürmüştür.

*Süreklilik:* Bilişsel modele göre, anksiyete ve depresyon sıklıkla duyguların sürekli devam edeceğine dair inançla ilişkilendirilmiştir. Leahy'nin çalışmasında duyguların sürekliliği konusundaki inanç, depresyonla ilişkili bulunurken anksiyeteye ilişkili bulunmamıştır. Duygunun sürekliliğine yönelik algı; kişinin duygularının anlaşılabilir olmadığına dair inancın güçlenmesi, duygularını daha az onaylaması, daha az uzlaşması, daha fazla suçluluk, diğerlerini daha fazla suçlama, duygulara yalın bir bakış açısı, duyguları daha az kontrol edebilme inancı, daha az kabullenme ve daha fazla ruminasyonla ilişkilidir.

*Uzlaşma:* Birçok anksiyöz birey, hislerini tuhaf veya sorunlu olarak etiketler. Diğerlerinin de benzer hislere sahip olduğuna dair inanç; daha düşük anksiyete ve depresyonla, daha fazla anlaşılabilirlikle, daha az suçlulukla, duygulara daha az yalın bir bakış açısıyla, daha fazla onaylamayla, daha az suçlamayla ve daha fazla kontrol edebilme inancıyla ilişkili bulunmuştur.

*Kabullenme:* Duygusal işleme ve yaşantısal modeller, kişinin duygularını kabullenmesine vurgu yaparlar. Duyguların kabullenilmesindeki artış, anksiyetenin azalmasıyla ilişkilidir. Duygularını kabullenen bireylerin ifadelerinde; duygularının daha fazla anlaşılır olduğu, duygularına yönelik yalın bir bakış açısına daha az sahip oldukları, akılcı vurgunun daha az yapıldığı, duyguların daha kısa süreli olduğuna dair inançları olduğu, daha fazla onaylamaya, daha az suçluluğa, daha az diğerlerini suçlamaya ve daha fazla kontrole sahip oldukları saptanmıştır.

*Ruminasyon:* Ruminasyona eğilim ve hisler üzerine aşırı odaklanma üzerine önemli çalışmaları bulunan Nolen-Hoeksema, kişinin kendisiyle ilişkili olarak cevaplanamayacak sorular sorması şeklindeki ruminasyonların depresyonla ilişkisini çeşitli çalışmalarıyla göstermiştir. (262) Leahy, duygusal şema çalışmasıyla bu bulguları genişletmiş ve ruminasyonun depresyonun ve kaygının yoğunlaşmasıyla ilişkisini ortaya koymuştur. Aynı zamanda ruminasyonun daha az anlaşılabilirlik, daha fazla suçluluk, daha yalın bir bakış, daha az kontrol, akılcılığa daha fazla vurgu, olumsuz duyguların daha uzun sürmesi, diğerleriyle uzlaşımın daha az sağlanması ve yüksek değerlere daha az vurgu ile ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır.

*Dışavurum:* Katarsis modellerinin aksine duygusal şema modelinde, dışavurum ve depresyon veya anksiyete arasında bir ilişki saptanmamıştır. Dışavurumla ilişkili bulunan tek duygusal şema, yüksek değerlerle bağlantıdır. Daha fazla dışavurum, yüksek değerlere daha fazla odaklanma ile ilişkili bulunmuştur.

*Suçlama:* Kendi duyguları nedeniyle diğerlerini suçlayan hastalarda daha fazla suçluluk, yalın bakış açısı, daha az kontrol, daha fazla hissizlik, duygunun daha uzun sürmesi, hislerinin daha az kabullenilmesi ve duygularının daha az anlaşılabilirliği saptanmıştır.

### **2.5.3. Değişime Karşı Direnç ve Duygusal Şemalar**

Bilişsel-davranışçı terapinin anksiyete bozuklukları ve depresyon sağaltımındaki etkinliğine rağmen, birçok danışan tedavi sürecini tamamlayama-maktadır.(267) Bilişsel-davranışçı terapi, özellikle anksiyete bozukluklarında kaygı uyandırıcı davranışlar önererek sürekli bir maruziyet ve yanıt engelleme süreci öngörmektedir; ancak danışanların bir kısmı tedaviye devam etmek istememekte, devam edenlerden de bazıları maruziyet müdahaleleriyle yüzleşmekte isteksiz olmaktadır. Bu da Foa ve Kozak'ın vurguladığı etkili bir maruziyet terapisi için korkunun yeterli derecede açığa çıkması gerekliliğine ters bir durumu ortaya çıkarmaktadır. (182)

Leahy'e göre her bir anksiyete bozukluğu, kişinin kaygı veya hislerinin sonuçlarından korkmasıyla karakterizedir ve kişinin maruziyet terapisine uyum sağlamasına yönelik direncinin altında, duygularını düzenlemedeki bozukluklar yatar. Bilişsel-davranışçı yönergelerle yönelik danışanların uyumsuzluklarında, duygusal kaçınmanın ve anksiyete korkusunun de rolü vardır. (244)

Depresyonla ilgili hâlihazırdaki bilişsel-davranışçı terapi yönelimli tedavi prosedürlerindeki ilk basamak müdahale davranış düzenlenmesi ve aktivasyonudur. Davranış düzenlemesindeki duygusal isteksizlik, depresyondaki psiko-motor yavaşlamanın ve düzelmenin önündeki temel engellerden biri olarak görünmektedir.

Görüldüğü gibi kişinin duygularına yönelik inanç ve şemaları tedavi sürecinde de belirleyici rol oynamaktadır. Bu nedenle duyguları da dikkate alan bir yaklaşım daha etkili bir tedavi süreci için elzemdir.

### **3.GEREÇ VE YÖNTEM**

#### **3.1.Örneklem**

Araştırmaya 436 gönüllü denek katılmıştır. Denekler Mayıs 2009-Haziran 2009 tarihleri arasında Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği Üniversitesi ve Kastamonu Üniversitesi'nde okuyan çeşitli bölümlerdeki öğrenciler, çalışanlar ve yakınlarından oluşmaktadır. Araştırma için her iki üniversitenin de yönetiminden gerekli resmi onay alınmıştır.

Araştırmaya alınma kriterleri şu şekilde belirlenmiştir:

- 18 yaş üstü olmak,
- Okuma-yazma bilmek.

#### **3.2.Yöntem**

Araştırmaya alınma kriterlerini karşılayan gönüllülerden önce sosyo-demografik veri formunu doldurmaları istendi. Kriterleri karşılayanlara daha sonra Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ) Türkçe formu verildi. Benzer ölçek geçerliliğini incelemek amacıyla deneklere daha önce Türkçeye çevrilerek geçerlilik çalışmaları yapılmış olan Üstbilmiş Ölçeği-30 uygulandı. LDŞÖ'nün güvenilirliğini saptamak için test-yeniden test amacıyla ölçek aynı deneklere bir ay sonra tekrar verildi.

#### **3.3.Veri Toplama Araçları**

##### ***Sosyo-demografik Özellikler Formu***

Araştırmaya alınan örneklemin sosyo-demografik özelliklerini saptayabilmek için hazırlanan yarı-yapılandırılmış bir formdur. Formda katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni hali, yerleşim yeri, mesleği, ebeveynleri hakkındaki genel bilgiler yanında özgeçmişine yönelik maddeler de bulunmaktadır. (Ek-1)

##### ***Leahy Duygusal Şema Ölçeği (LDŞÖ)***

Robert L. Leahy tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal adı "Leahy Emotional Schema Scale (LESS)" şeklindedir. LDŞÖ'nün içeriğini; kişinin duyguları hakkındaki inançlarını ve duygularıyla nasıl başa çıktıklarını belirlemeye yönelik ifadeler oluşturur. Özgün form; toplam 50 maddeden ve her biri 2 ila 7 maddeden oluşan 14 alt boyuttan oluşmaktadır.

Denekler her bir maddedeki ifadeleri okuduktan sonra bunun kendilerine ne kadar uyduğunu bir (benim için hiç geçerli değil) ile altı (benim için çok geçerli) arasında işaretlerler. Ölçekteki 1,2,3,5,7,9,10,12,16,19, 20,25,27,28,29,33,36,44,45,49,50 numaralı maddeler işlevsel olan/olmayan tutumlara işaret etmesi nedeniyle ters puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam puan skorlaması bulunmamakta, daha ziyade alt boyutlardaki eğilimler dikkate alınmaktadır. Testin özgün formunun geçerlik ve güvenilirliği; anksiyete bozukluğu ve depresyonu olan yetişkin psikiyatrik hasta örnekleminde çalışılarak gösterilmiştir.(8) Ölçek, başta bilişsel-davranışçı terapiler olmak üzere bireylerin tedavi sürecindeki terapötik değişimlerinin önündeki duygusal engellerin ortaya çıkarılmasında kullanılabilir niteliktedir. LDSÖ'nün Türkçeye çevrilmesi ve çalışılması için özgün ölçeğin yazarından izin alınmıştır. Türkçeye çevrilen ölçek, İngilizceye geri çevrilerek tutarlılığı kontrol edilmiştir. Kabul edilen metin önce bir ön çalışmayla deneklere uygulanmış, deneklerce anlaşılmayan maddelerde düzeltmeler yapılarak ölçeğe son biçimi verilmiştir.(Ek-2)

### ***Üst-biliş Ölçeği-30***

Cartwright-Hatton ve Wells tarafından geliştirilen ölçeğin orijinal adı "*Meta-Cognitions Questionnaire (MCQ)*" şeklindedir.(268) Daha sonra Wells ve Cartwright-Hatton bu ölçeğin 30 maddelik kısa formunu (ÜBÖ-30) yayınlamışlardır.(269) Ölçek hazırlanırken Yaygın Kaygı Bozukluğu, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Hipokondriasis ve Panik Bozukluk hastalarının endişeleri (*worry*) ve girici düşünceleri (*intrusive thoughts*) sorgulanmış ve hastaların bu tip bilişsel faaliyetlerle uğraşmalarının nedenlerini ve bunlarla ilgili olarak yaşadıkları sorunları bildirmeleri istenmiştir.

ÜBÖ-30, kavramsal olarak birbirinden farklı, fakat birbiriyle ilişki içinde olan beş faktörden oluşmaktadır. Bu beş faktör, (1) olumlu inançlar, (2) bilişsel güven, (3) kontrol edilemezlik ve tehlike, (4) bilişsel farkındalık ve (5) kontrol ihtiyacı şeklindedir. Tüm faktörler, olumlu ve olumsuz üst-bilişsel inançlar (yapılar) ile üst-bilişsel süreçler (seçici dikkat, içsel bilişsel süreçlerin gözlenmesi) şeklinde iki ortak bileşeni içermektedir. Denekler her bir maddedeki ifadeleri okuduktan sonra bunun kendilerine ne kadar uyduğunu bir (kesinlikle katılmıyorum) ile dört (kesinlikle katılıyorum) arasında Likert tipi derecelendirme skalası üzerinden işaretlerler.(Ek-3) Ölçekten alınabilecek puanlar 30 ile 120 arasında değişir ve puanın yükselmesi patolojik tarzda üst-bilişsel faaliyetin arttığına işaret eder.(269)

Ölçeğin psikometrik özelliklerinin araştırılması ve Türk örnekleminde uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Tosun ve Irak tarafından gerçekleştirilmiş ve ölçeğin orijinal formundaki gibi beş faktörünün olduğunu göstermiştir. (270)

### **3.4.İstatistiksel Analiz**

Deneklerden toplanan veriler SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) 13.0 versiyonu kullanılarak istatistiksel analize tabi tutulmuştur. LDŞÖ Türkçe formunun faktör analizine uygunluğu *Bartlett'in küresellik testi* ve *Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem uygunluğu ölçümü* kullanılarak değerlendirilmiştir.(271-273). Bartlett'in küresellik testi uygunluk için ( $p<.05$ ) değerini gerekli görmektedir. KMO ölçüm değerleri ise 0 ila 1 aralığındadır ve faktör analizi için .6 değerini gerekli görmektedir. (274) Faktör analizi ise Principal Component Analysis ve Varimax with Kaiser Normalization yöntemleri kullanılarak yapılmıştır. LDŞÖ'nün yakınsak geçerliğini belirlemek için üst-biliş-30, ölçeği arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon tekniği ile incelenmiştir.



## 4.BULGULAR

Verilerin normallik, doğrusallık ve örneklem varyanslarının homojenliği test edilmiş, aşırı skora sahip olmadıkları bakılmış ve sonuç olarak örneklemin dağılımının homojenlik derecesinin araştırma için yeterli olduğu, aşırı işaretlemenin de bulunmadığı tespit edilmiştir.

### 4.1.Sosyo-Demografik Özellikler

Araştırmaya alınan deneklerin % 48.9'u (213) erkek % 51.1'i (223) kadındı. %90.5'i bekar ve % 9.5'i evli olarak bulundu. % 99.8'i lise mezunu ve %0.2'si ortaokul mezunu, %97.7'si halen üniversitede okuyor veya üniversite mezunu idi.(Tablo 1)

**Tablo 1.** Örneklem Grubunun Genel Özellikleri

<b>Yaş</b>	(18-53) Ortalama 22,5 (±4,84)	
<b>Kardeş Sayısı</b>	(1-15) Ortalama 2,94 (±1,75)	
<b>Cinsiyet</b>	<b>N (Sayı)</b>	<b>% (Yüzde)</b>
Kadın	223	51.1
Erkek	213	48.9
<b>Medeni Durum</b>		
Evli	41	9.5
Bekar	392	90.5
<b>Eğitim düzeyi</b>		
Ortaokul	1	0.2
Lise	9	2.1
Yüksek öğrenim	425	97.7

### 4.2.Maddeler-arası İlişkiler

LDSÖ'nün maddeleri arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre maddeler arasındaki anlamlı korelasyon katsayıları .124 ile .540 arasında değişmiştir. Bu katsayıların anlamlılık düzeyi .01'dir.

### **4.3.Güvenirlik Analizleri**

Duygusal şema ölçeğinin güvenilirliğini belirlemeye yönelik olarak test-tekrar test yöntemi kullanılmış, bu işlem için grup içerisinde 60 kişiye 30 gün sonra LDŞÖ yeniden uygulanmıştır. T1 ve T2 zamanında verilen 60 testten tam olarak doldurulan 47 test, değerlendirmeye alınmıştır.

Tüm maddeler arasındaki korelasyonlar anlamlı bulunmuştur. Test tekrar-test korelasyon katsayıları ölçek maddeleri için .37 (LDŞÖ18) ile .75 (LDŞÖ39) arasında olmuştur. ( $p<0.01$ ) Alt boyut bazında korelasyon katsayıları .31 ( $p<0.05$ ) (süreklilik) ve .70 ( $p<0.01$ ) (anlaşılabilirlik) arasında değişmiştir. Yalnızca süreklilik alt boyutu  $p<0.05$  düzeyinde anlamlı katsayıya sahip bulunmuştur. Diğer alt boyutlar  $p<0.01$  düzeyinde anlamlı korelasyon katsayılarına sahiptirler. (Tablo 2) Sonuçlar LDŞÖ'nün Türkiye örnekleme için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

Duygusal şema ölçeği ve alt boyut maddeleri arasındaki iç tutarlılığı saptamak amacıyla Cronbach alfa korelasyon analizi tekniği kullanılmıştır. İç tutarlık katsayılarını saptamak için T1 zamanında doldurulan 436 test analize alındı, tam olan 403 test üzerinden sonuç alındı. Tüm test için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı  $r = 0.86$  olarak istatistiksel açıdan anlamlı düzeydeydi. Bu sonuçlar LDŞÖ'nün iç tutarlılığının yüksek olduğunu göstermiştir.

### **4.4.Geçerlik Analizleri**

LDŞÖ'nün Türkçe'ye uyarlamasında yapı geçerliğini araştırmak üzere faktör analizi ve alt-boyutlar arasındaki bağıntı için korelasyon analizleri uygulandı. Tablo 3'te alt-boyutlar arasındaki korelasyon katsayıları yer almaktadır. Tabloda görüldüğü gibi LDŞÖ alt-boyutları, istatistiksel olarak anlamlı düzeyde birbiriyle bağıntılıdır. En düşük korelasyon akılcılık ve ruminasyon boyutları arasında ( $r=0.004$ ), en yüksek korelasyon ise duyguları kabullenme ve suçluluk boyutları arasında ( $r= -0.589$ ) saptanmıştır.

#### **4.4.1.Yapı Geçerliği**

LDŞÖ'nün yapı geçerliği ve maddelerin faktör yapısını saptamak amacıyla uygulanan faktör analizinde temel bileşenler yöntemi ve varimax dönüştürmesi uygulandı. Kaiser-Meyer-Olkin örneklem yeterliliği, 0.85 ( $p<.000$ ) verinin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir. (Bartlett's ki-kare=5586.14;  $p=.000$ ). Faktörlerin çıkarılmasında Eigenvalue

değeri 1 olarak kabul edildi. Scree-plot test analizinin incelenmesiyle eigenvalue değeri 1'in üzerinde olan 14 faktörlü çözüme karar verildi. Analiz sonunda toplam varyansın % 56,8'ini açıklayan anlamlı 14 faktör elde edilmiştir. (Tablo 4)

**Tablo 2.** LDSÖ test tekrar-test ve korelasyon karşılaştırmaları

Alt-boyut	T1	T 2	Korelasyon katsayısı
	Ort ± ss	Ort ± ss	
Onaylanma	11.9 ± 2.6	12.1 ± 2.8	R=0.49**
Anlaşılabilirlik	17.9 ± 5.0	17.7 ± 4.2	R=0.70**
Suçluluk	9.1 ± 3.9	10.0 ± 3.9	R=0.67**
Duygulara yalın şekilde bakış	13.9 ± 4.1	14.0 ± 3.8	R=0.52**
Yüksek değerler	13.9 ± 3.1	13.4 ± 2.8	R=0.48**
Kontrol edilemezlik	13.3 ± 3.7	12.7 ± 3.4	R=0.61**
Hissizlik	5.4 ± 2.5	5.5 ± 2.2	R=0.60**
Akılcılık isteği	10.5 ± 3.0	9.6 ± 3.3	R=0.51**
Süreklilik	7.0 ± 2.2	7.0 ± 2.2	R=0.31*
Uzlaşma	10.7 ± 3.2	11.9 ± 3.2	R=0.57**
Duyguları kabullenme	27.0 ± 5.8	27.5 ± 5.9	R=0.62**
Ruminasyon	16.0 ± 3.1	16.0 ± 2.9	R=0.54**
Dışavurum	7.7 ± 2.5	8.0 ± 2.7	R=0.47**
Suçlama	4.8 ± 2.3	5.1 ± 2.4	R=0.63**

\*\* p<0.01 , \* p<0.05

Araştırmamızın sonuçları LDSÖ Türkçe formunun faktör yapısının orijinaliyle aynı olmadığını göstermiştir. Türkçe formun 14 alt-boyuttan oluşan faktör yapısında bazı alt-boyut değişiklikleri yapma gereği görülmüştür. Bu doğrultuda oluşan alt boyutlar ve içerikleri şu şekildedir:

**Kontrol edilemezlik:** Bu alt-boyut her iki formda da yer almaktadır. Orijinal versiyonda bu boyutu 7, 27, 44 numaralı maddeler oluşturmaktadır. Türkçe formunda bu maddelere 13 ve 45 numaralı maddeler de eklenmiştir. Bu faktör toplam varyansın %5.54'ünü açıklamıştır.

**Tablo 3.** LDŞÖ'nün alt-boyutları arasındaki ilişkiler.

	Hislerin						
	Uzlaşa	kabullenilmesi	Ruminasyon	Dışavurum	Suçlama	Hissizlik	Suçluluk
Uzlaşa	1						
Hislerin kabullenilmesi	,150(**)	1					
Ruminasyon	-,123(*)	-,188(**)	1				
Dışavurum	-,069	,111(*)	,031	1			
Suçlama	-,233(**)	-,345(**)	,338(**)	,025	1		
Hissizlik	-,098(*)	-,149(**)	,140(**)	-,049	,164(**)	1	
Suçluluk	-,157(**)	-,589(**)	,264(**)	-,142(**)	,398(**)	,228(**)	1
Duygulara yalın şekilde bakma	-,228(**)	-,380(**)	,228(**)	,051	,332(**)	,163(**)	,279(**)
Yüksek değerler	-,102(*)	-,112(*)	-,269(**)	,202(**)	-,080	-,107(*)	-,115(*)
Kontrol	,231(**)	,421(**)	-,344(**)	,051	-,382(**)	-,219(**)	-,499(**)
Akılcılık	-,166(**)	-,247(**)	-,004	-,063	,122(*)	,152(**)	,229(**)
Süreklilik	-,070	-,097(*)	,079	-,063	,094(*)	,047	,082
Onaylanma	,268(**)	,320(**)	-,370(**)	,178(**)	-,407(**)	-,204(**)	-,387(**)
Anlaşılabilirlik	,270(**)	,493(**)	-,415(**)	,068	-,417(**)	-,302(**)	-,560(**)

(Tablo 3. devam)

Duygulara yalın şekilde bakma	Yüksek değerler	Kontrol	Akılcılık	Süreklilik	Onaylanma	Anlaşılabilirlik-
1						
,118(*)	1					
-,348(**)	,081	1				
,301(**)	,156(**)	-,109(*)	1			
,071	,021	-,223(**)	-,058	1		
-,208(**)	,126(**)	,336(**)	-,159(**)	-,074	1	
-,311(**)	,143(**)	,532(**)	-,161(**)	-,141(**)	,449(**)	1

\*\* p&lt; .01, \* p&lt; .05

Madde içeriklerine baktığımızda 13 numaralı madde (“Bazen güçlü bir duygu hissetmeme izin verirsem, onun hiç geçmeyeceğinden korkuyorum”) orijinal formda duyguların sürekliliği alt-boyutunda yer almaktadır. Madde içeriği duyguların süreklilik arz etme özelliğine vurgu yaptığı gibi, bu özelliklerinin ortaya çıkmasını kontrol edilememe şartına bağlamıştır. Araştırma istatistik verilerinde de bu açıkça ortaya çıkmış ve bu madde duyguların kontrol edilemezliğine yönelik alt-boyutta yer almıştır.

45 numaralı madde (“Duygularım sanki nedensiz yere ortaya çıkıyor”) orijinal formda anlaşılabilirlik alt-boyutunda yer almıştır. İçeriğine döndüğümüzde maddenin duygulara değil nedenlerine yönelik bir bilinmezlik içeriği ve duyguların kontrolsüzce ortaya çıkabildiğine yönelik bir vurguyu görüyoruz. Bu nedenle 45. maddenin kontrol edilemezlik alt-boyutunda yer alması madde içeriği ve istatistik verilerinin tutarlılığı gereğidir. Sonuç olarak kontrol edilemezlik alt-boyutu LDŞÖ Türkçe formunda 7, 13, 27, 44 ve 45 numaralı maddelerden oluşmuştur.

**Zayıflık:** Bu alt-boyut sadece Türkçe formda yer almaktadır. 18, 19, 34 ve 35 numaralı maddeler bu boyutta kümelenmiştir. Bu faktör toplam varyansın %5.21’ini açıklamıştır. Kümeleşen madde içerikleri göz önüne alınarak bu faktöre *zayıflık* adı verilmiştir.

18 ve 35 numaralı maddeler orijinal versiyonda duygulara yalın şekilde bakış alt-boyutunda yer almıştır. Madde içerikleri (“Aynı kişiyi hem beğenmek hem beğenmemek gibi birbirinin tersi duygularımın olmasına dayanamıyorum”, “Birisi hakkında birbirinin tersi duygularım olduğunda kendimi kötü hissediyorum veya kafam karışıyor”) dikkate alındığında yalın bakış alt-boyutuna uymaktadırlar ancak araştırmamızda bu boyut oluşmamıştır. Maddelerin içerikleri kişinin duygu içeriğinin karmaşıklığına yönelik zayıflığına vurgu yapmaktadır. Zayıflık alt-boyutunu oluşturan diğer maddelerle ortak yönleri kişinin “zayıf” olduğuna yönelik şemalarıdır. İstatistiksel analiz de bu kümeleşmeyi göstermektedir.

19 numaralı madde orijinal versiyonda uzlaşma alt-boyutunda yer almaktadır ancak maddenin (“Diğer insanlardan çok daha hassasım”) içeriğine baktığımızda kişinin duygusal olarak etkilenmeye yatkınlığının diğer insanlardan daha fazla olup olmadığına yönelik bir vurgu dikkati çekmektedir. Ancak burada işaret edilen tema daha çok kişinin duygularına yönelik zayıflığıdır. Diğer insanların ortalama duygusal yaşantılarının içeriğine yönelik bir vurgu yoktur. Zira boyutu oluşturan diğer maddelerin içeriklerine bakıldığında da bu vurgu açıkça görülmektedir. İstatistiksel analiz de bu doğrultuda sonuç vermiş ve 19 numaralı

madde daha çok kişinin ‘duygularına yönelik zayıflığı’na vurgu yapan bir alt-boyutta kümelenmiştir.

34 numaralı madde orijinal versiyonda suçlama alt-boyutunda yer almaktadır. Madde içeriği (“Diğer insanlar kötü şeyler hissetmeme neden oluyor”) dikkate alındığında suçlama alt-boyutuna uymaktadır ancak araştırmamızda bu boyut oluşmamıştır. Madde içeriği kişinin aynı zamanda diğer insanlar tarafından kolay bir şekilde etkilenebilirliğine vurgu yapmaktadır. İstatistiksel analiz de bu yüklenmeyi desteklemektedir.

**Tablo 4.** Faktör analizi (Temel bileşenler yöntemi ve varimax dönüştürmesi)

İçerik	Başlangıç Eigenvalue değeri >1		
	Toplam	% Varyans	Kümülatif %
1	2,773	5,546	5,546
2	2,607	5,215	10,760
3	2,533	5,065	15,826
4	2,238	4,477	20,303
5	2,210	4,421	24,723
6	2,164	4,328	29,052
7	2,124	4,248	33,299
8	1,935	3,870	37,170
9	1,889	3,777	40,947
10	1,727	3,453	44,400
11	1,626	3,251	47,651
12	1,616	3,232	50,883
13	1,579	3,157	54,040
14	1,424	2,848	56,889

**Anlaşılabilirlik:** LDSÖ’nün orijinal versiyonunda bulunan bu alt-boyut Türkçe formunda da bulunmaktadır. Orijinal versiyonda bu boyutu 5, 10, 33, 45 numaralı maddeler oluşturmaktadır. Türkçe formunda 33 ve 45 numaralı maddeler bu boyutta toplanmamışlar, buna ek olarak 12 numaralı madde bu boyutta yer almıştır. Bu faktör toplam varyansın %5.06’sını açıklamıştır.

12 numaralı madde (“Hissettiğim ama tam farkında olmadığım duygular olduğunu düşünüyorum”) içerik itibarıyla da duyguların anlaşılabilirliği ile ilişkilidir. Orijinal versiyonda bu madde duyguların kabullenilmesi boyutunda yer almaktadır ancak maddenin ortaya çıkan duygulara yönelik bir rıza gösterme tavrından çok, duyguların açıkça anlaşılabilirliği üzerine vurgu yapan bir içeriği mevcuttur. Bu nedenle 12. Maddenin anlaşılabilirlik alt-boyutunda yer alması madde içeriği ve istatistik verilerinin tutarlılığını

göstermektedir. Sonuç olarak anlaşılabilirlik alt-boyutu LDŞÖ Türkçe formunda 5, 10 ve 12 numaralı maddelerden oluşmuştur.

**Duygulardan kaçınma:** Bu alt-boyut sadece Türkçe formda yer almaktadır. 1, 2, 20, 21 ve 36 numaralı maddeler bu boyutta kümelenmiştir. Bu faktör toplam varyansın %4.47'sini açıklamıştır. Kümeleşen madde içerikleri göz önüne alınarak bu faktöre duygulardan kaçınma adı verilmiştir.

Orijinal versiyonda bu alt-boyutun 2 ve 20 numaralı maddeleri hislerin kabullenilmesi alt-boyutunda kümelenmiştir. 2 numaralı madde (“Beni rahatsız eden bir duygum olduğunda, bunun önemli olmadığına dair sebepler düşünmeye çalışırım”) içerik itibarıyla rahatsızlık verici bir duygunun kabullenilmesi ile ilişkilidir ancak daha da ilişkili olan anlam, kişinin bu duygudan rahatsız olarak kurtulmaya çalışmasıdır. Sonuç olarak 2 numaralı maddenin içeriği hislerin kabullenilmesi boyutundan daha özgül bir alt-boyut (bu araştırmada oluşturulan duygulardan kaçınma alt-boyutu) ile ilişkili olduğunu göstermektedir. İstatistiksel yükünlük içerik analizini ve bu faktör yükünlüğünü doğrulamaktadır. 20 numaralı madde (“Hoş olmayan bir duygudan hemen kurtulmaya çalışırım”) de yine benzer içeriğe sahiptir ve kabullenmeyle ilişkili olmakla birlikte hem içerik analizi hem de istatistiksel analiz açısından daha özgül olan duygulardan kaçınma alt-boyutu ile ilişkili görünmektedir.

Bir numaralı madde orijinal versiyonda ruminasyon alt-boyutunda kümelenmiştir. Madde; içeriğine (“Kendimi keyifsiz hissettiğim zaman, olaylara nasıl farklı bir şekilde bakabileceğimi düşünmeye çalışırım”) baktığımızda duygular ve hislerin *algılanan* olumsuz etkisini bertaraf etmek için alternatif bakış açıları geliştirebilme üzerine vurgu yapmaktadır. Bu zihinsel paterni ruminasyon olarak tanımlamak ise ruminasyon kavramını tam olarak karşılamamaktadır. Ruminasyon kısaca inatçı, döngüsel, depresif bir düşünme şekli olarak tanımlanabilir.(275) Yineleyen ve tekrarlayıcı olması ruminasyonun genel bir özelliğidir. (276-278) Sonuç olarak olaylara farklı bir şekilde bakabilme çabası tam olarak ruminasyonla tanımlanamaz. Zira burada daha çok bilişsel-davranışçı terapi geleneğinde sıklıkla kullanılan “alternatif bakış” yöntemi benzeri bir davranış paterni bulunmaktadır. Çalışmanın odak noktası olmamakla birlikte burada değinilmeye değer olan nokta alternatif bakış yönteminin yukarıda da değinilen kabul ve kararlılık terapisi (ACT) ve duygu-odaklı terapi (EFT) tarafından bir nevi mücadele (*struggle*) olarak tanımlanmasıdır.(112,193) Bu terapi yaklaşımlarına göre duygulara yönelik böylesi bir tavır duyguların kabullenilmemesini ve takibinde duygulardan kaçınılması sonucunu doğurur. Bu nedenle birinci maddenin içeriği

uyum bozucu bir içeriğe sahip olan kaçınma alt-boyutunda yer almıştır ki istatistiksel yüklenme de bu yaklaşımı desteklemektedir.

36 numaralı maddenin (“Beni rahatsız hissettiren bir duygum olduğunda düşünecek veya yapacak başka birşey bulmaya çalışıyorum”) içeriği göz önüne alındığında 1 numaralı maddeye benzer bir zihinsel faaliyet paterni gözlenmektedir. Burada da yineleyici, tekrarlayan bir düşünmeden ziyade rahatsızlık verici duygunun etkisinden kaçınma isteği kendini ortaya çıkarmaktadır. Bunu vurgumuz istatistiksel analiz tarafından da desteklenmiştir.

21 numaralı madde orijinal versiyonda yüksek değerler alt-boyutunda yer almaktadır. Maddenin içeriğine (“Kendimi keyifsiz hissettiğimde, hayatta değer verdiğim daha önemli şeyleri düşünmeye çalışırım”) bakıldığında yukarıda vurgulandığı gibi hislerin ve duyguların anlamına yönelik bir eğilimden ziyade kendilerinden kurtulmaya yönelik bir çaba dikkati çekmektedir. Bu araştırmamızdaki istatistiksel yüklenme de bu kümeleşmeye işaret etmektedir.

**Akılcılık:** Bu alt-boyut da her iki formda yer almaktadır. Orijinal versiyonda bu boyutu 17, 30 ve 46 numaralı maddeler oluşturmaktadır. Türkçe formunda bu boyuta 47 numaralı madde de eklenirken 30 numaralı madde eklenmemiştir. Bu faktör toplam varyansın %4.42’sini açıklamıştır.

Madde içeriklerine baktığımızda 47 numaralı madde (“*Kendimle ilgili hissettiklerim konusunda çok kesin olmayı seviyorum*”) duygu ve hislere yönelik bir kesinlik arzusunu ifade etmektedir. Bu maddenin akılcılık alt-boyutu altında toplanması içerik olarak uygundur. Orijinal formda bu madde duygulara yalın şekilde bakış alt-boyutunda yer almıştır ancak bu boyut duygunun mahiyetine yönelik bir vurguyu içerir. Madde içeriği ise daha çok kişinin duygusunun mahiyetine dair ulaşmak istediği kesinlik amacına vurgu yapar ki bu da akılcılık alt-boyutuna daha çok uymaktadır.

**Hisleri kabullenme:** Bu alt-boyut da her iki formda yer almaktadır. Orijinal versiyonda bu boyutu 2, 9, 12, 20, 28, 40 ve 50 numaralı maddeler oluşturmaktadır. Türkçe formunda 23, 33, 38, 40 ve 42 numaralı maddeler bu boyutta kümelenmiştir. Bu faktör toplam varyansın %4.32’sini açıklamıştır.

23 numaralı madde orijinal formda dışavurum alt-boyutunda yer almaktadır. Madde içeriğine (“*Duygularımı açıkça ifade edebildiğimi düşünüyorum*”) bakıldığında dışavurum alt-boyutunu karşılayan bir madde olmasına rağmen araştırmamızda böyle bir alt-boyut ortaya



çıkamamıştır. Kişinin duygularıyla barışık olma halinin, duygularını ifade edilebilmesini öncelendiği açıktır. İçerik analizi ve istatistiksel yüklenme de bu görüşümüzü desteklemektedir.

33 numaralı madde (“Duygularımın tuhaf veya saçma olduğunu düşünüyorum”) orijinal versiyonda anlaşılabilirlik alt-boyutunda yer almıştır. İçerik itibarıyla duygunun mahiyetinden ziyade mahiyetine yönelik bir değerlendirme içeren bu madde hislerin kabullenilmesi alt-boyutuna uymaktadır. İstatistiksel yüklenme de bu doğrultudadır.

38 numaralı madde (“*Bir başkası* hakkındaki duygularımın çok kesin olmasından hoşlanıyorum”) orijinal versiyonda duygulara yalın bir şekilde bakış alt-boyutunda kümelenmiştir. Araştırmamızda böyle bir alt-boyut oluşmamıştır. İçerik ve istatistiksel analiz, maddenin hislerin kabullenilmesi alt-boyutunda bulunmasını desteklemektedir.

42 numaralı madde (“Ulaşmak istediğim daha yüksek değerler var”) orijinal versiyonda yüksek değerler alt-boyutunda kümelenmiştir. Araştırmamızda ise bu alt-boyut oluşmamıştır. Duygulara yönelik herhangi bir yanıt oluşmaksızın kişinin daha yüksek değerlerine yönelik vurgu yapması duygularını kabullendiğine yönelik bir içeriği içinde barındırır. Özellikle kabul ve kararlılık terapisi (ACT), bu nüansa oldukça belirgin bir önem vermektedir. Kişinin duygu ve düşünceleriyle mücadeleye girmesi (struggle) ulaşmak istediği değerleri yaşamından uzaklaştırır.(193)

**Ruminasyon:** Bu alt-boyut da her iki formda yer almaktadır. Orijinal versiyonda bu boyutu 1, 24, 36, 37 ve 48 numaralı maddeler oluşturmaktadır. Türkçe formunda 22 numaralı madde de bu boyutta kümelenmiştir. Bununla birlikte 1 ve 36 numaralı maddeler kümelenmemiştir. 48. Madde ise hem bu alt-boyutta hem de inkar alt-boyutunda kümelenmiştir. Bu faktör toplam varyansın %4.24’ünü açıklamıştır.

Leahy; LDŞÖ’nün orijinal çalışmasında 22 numaralı maddeyi alt-boyutlardan herhangi birisine yerleştirmemiştir.(8) Bununla birlikte Türkçe formda 22 numaralı madde (“Kendimi kötü veya üzgün hissettiğim zaman değerlerimi sorgularım”) ruminasyon alt-boyutunda kümelenmiştir. Madde içeriği göz önüne alındığında bu kümelenme tam bir uygunluğu göstermektedir. Çünkü kişinin kendisini üzgün hissetmesi durumunda ruminatif bir şekilde değerlerini ve yaşamını sorgulaması literatürde *depresif ruminasyon* olarak tarif edilmektedir.(222) İstatistiksel analiz ve içerik analizi çerçevesinde 22 numaralı maddenin ruminasyon alt-boyutunda bulunması anlamlı bulunmuştur.

48 numaralı madde (“Duygularım veya fiziksel hislerim üzerine çok odaklanıyorum”) hem .442 faktör yükü ile ruminasyon alt-boyutuna hem de -.449 faktör yükü ile de inkar alt-boyutuna yüklenmiştir. Ancak maddenin içeriği dikkate alındığında ruminasyonu karşılamaktadır. Bu kararsızlık durumu ölçeğin 48. maddesinin ayırıcı olma özelliği yönünden bir zâfiyet içerdiğini göstermektedir. Temel bileşenler yöntemi ile ilgili çalışmalarda da önerildiği gibi faktör yükünün birbirine çok yakın olduğu durumlarda maddenin içeriği ve ölçtüğü özellikleri göz önüne alınarak uygun faktöre ataması yapılabilmektedir. (279,280) Bu doğrultuda 48. maddenin içeriği dikkate alınmış, iki faktör yükünün birbirine çok yakın olması nedeniyle maddenin ölçeğin Türkçe formunda orijinal formundaki gibi ruminasyon alt-boyutunda yer almasının uygun olduğuna karar verilmiştir.

**Farklılık:** Bu alt-boyut sadece Türkçe formda yer almaktadır.3, 11, 14, 15 ve 16 numaralı maddeler bu boyutta kümelenmiştir. Alt-boyutu oluşturan maddelerin içeriği kişinin diğer insanlardan farklı duygusal yaşantıları olduğuna yönelik şemalarıyla uyum arzetmektedir. Bu faktör toplam varyansın %3.87’sini açıklamıştır. Kümeleşen madde içerikleri göz önüne alınarak bu faktöre *farklılık* adı verilmiştir.

11 numaralı madde orijinal versiyonda suçlama alt-boyutunda yer almaktadır. Madde içeriği (“Diğer insanlar değişseydi, kendimi çok daha iyi hissederdim”) dikkate alındığında suçlama alt-boyutuna uymaktadır ancak araştırmamızda bu boyut oluşmamıştır. Madde içeriği kişinin diğer insanlardan “farklı” olmasının verdiği rahatsızlığın ancak onlar değişip farklılığın ortadan kalkmasıyla ortadan kalkabileceğine vurgu yapar. Bu aynı zamanda orijinal versiyondaki suçlama alt-boyutuyla da benzerlik arzetmektedir.

14 numaralı madde orijinal versiyonda suçluluk alt-boyutunda yer almaktadır. Madde içeriği (“Duygularımdan utanıyorum”) dikkate alındığında suçluluk alt-boyutuna kısmen uymaktadır ancak madde içeriğine bakıldığında kişinin duygularından dolayı sosyal bir farklılık hissedip hissetmediğine yönelik vurgu dikkati çekmektedir. Duygulara yönelik suçluluk ise ancak bu maddedeki utanma duygusuna yönelik bir üst-bilişsel değerlendirme sonrasında oluşabilir ve kısaca duyguya yönelik duygu olarak tanımlanabilir. Bu nedenle 14. Madde yalnızca kişinin kendisini ve duygularını diğer insanlardan farklı görmesine vurgu yapar. İstatistiksel olarak faktördeki yüklenme de bu yaklaşımı izah etmektedir.

15 numaralı madde orijinal versiyonda hissizlik alt-boyutunda yer almaktadır. Madde içeriği (“Diğer insanları rahatsız eden şeyler beni rahatsız etmez”) dikkate alındığında hissizlik alt-boyutuna uymaktadır ancak araştırmamızda bu boyut da oluşmamıştır. Yine

madde içeriğine bakıldığında kişinin diğer insanlardan farklılığına vurgu yapıldığı görülmektedir.

16 numaralı madde orijinal versiyonda onaylanma alt-boyutunda yer almaktadır. Madde içeriği (“Kimse duygularıma gerçekten önem vermiyor”) dikkate alındığında onaylanma alt-boyutuna uymaktadır ancak istatistiksel yüklenme ve içerik analizi kişinin duygularının farklılığına ve bunu takiben diğerleri tarafından önemsenmemesine vurgu yapmaktadır.

3 numaralı maddenin (“diğer insanlarda bulunmayan duygularla hareket ettiğimi düşünüyorum”) içeriği dikkate alındığında diğer insanların duygularının kişininkilerden farklılığına yönelik bir vurgu mevcuttur.

**Duyguları inkar:** Bu alt-boyut da sadece Türkçe formda yer almaktadır. 48, 49 ve 50 numaralı maddeler bu boyutta kümelenmiştir. 48. madde yukarıda da değinildiği gibi ruminasyon alt-boyutunda değerlendirilmiştir. Alt-boyutu oluşturan maddelerin içeriği kişinin duygusal yaşantılarını inkar etmeye yönelik şemalarını ortaya koymaktadır. Bu faktör toplam varyansın %3.77'sini açıklamıştır. Kümeleşen madde içerikleri göz önüne alınarak bu faktöre *duyguları inkar* adı verilmiştir.

49. ve 50. maddelerin (“Duygularımın bazılarını kimsenin bilmesini istemiyorum”, “Bazı duygularımın olduğunu kabullenmek istemiyorum ama bu duygularımın olduğunu biliyorum”) içerikleri göz önüne alındığında daha çok duyguların inkar edilmesi ile ilişkili oldukları görülmektedir. İstatistiksel analizdeki faktör yüklenmeleri bu alt-boyuta işaret etmektedir.

**Geçerlilik:** Bu alt-boyut sadece Türkçe formda yer almaktadır. 29, 30 ve 31 numaralı maddeler bu boyutta kümelenmiştir. Alt-boyutu oluşturan maddelerin içeriği kişinin duygularını ne kadar geçerli bulduğuna yönelik bir vurgu içermektedir. Bu faktör toplam varyansın %3.45'ini açıklamıştır. Kümeleşen madde içerikleri göz önüne alınarak bu faktöre *geçerlilik* adı verilmiştir.

29 numaralı madde (“Kuvvetli duygular sadece kısa bir süre devam eder”) orijinal formda süreklilik alt-boyutu altında yerleşmiştir ancak araştırmamızda süreklilik alt-boyutunu oluşturabilecek bir faktör yüklenmesi ortaya çıkmamıştır. Maddenin içeriğine bakıldığında süreklilik vurgusunun yanında sürdüğü sürece devam eden etki ve geçerliliği de içerdiği görülmektedir. İstatistiksel yüklenme de bu yönünü ortaya çıkarmıştır.

30 numaralı madde içeriğine (“Kendiniz için neyin iyi olduğunu söyleme konusunda duygularınıza güvenemezsiniz”) baktığımızda duygulara bir referans kaynak olarak bakılamayacağına dair bir vurgu gözlenmektedir. İstatistiksel analizimizde bu maddenin akılcılık alt-boyutunda yer almaması; belirtilen referansın akıl olduğuna dair bu maddenin herhangi bir vurgu içermemesinden kaynaklanıyor olabilir. Bu durumda duygular -bizim için neyin iyi olduğunu söyleme söz konusu olduğunda- referans olsun olmasın bu durumun akılcılıkla direk bir ilişkisinin kurulamayacağı anlaşılmaktadır.

31 numaralı madde (“Hissettiklerimin bazılarını hissetmemem gerekir”) içeriğine bakıldığında bazı duyguların hissedilmesi gerekip gerekmediği sorulmaktadır. Bu madde orijinal formda suçluluk alt-boyutunda yer almaktadır. Ancak madde içeriği analiz edildiğinde ‘bazı duyguların hissedilmemesinin gerekliliği o duyguların zararlı olmaları nedeniyledir’ kararına varmak içeriğe tam olarak uygun düşmemektedir. İstatistiksel analiz de bu doğrultuda 31 numaralı maddeyi bu faktörde toplamıştır.

**Onaylanma:** Bu alt-boyut da her iki formda yer almaktadır. Orijinal versiyonda bu boyutu 8, 16 ve 49 numaralı maddeler oluşturmaktadır. Türkçe formunda bu maddelerden 16 ve 49 numaralı maddeler bu boyutta kümelenmezken 4 numaralı madde bu boyutta kümelenmiştir. Bu faktör toplam varyansın %3.25’ini açıklamıştır.

4 numaralı madde orijinal formda suçluluk alt-boyutunda yer almaktadır. Maddenin (“Bazı duyguları hissetmek yanlıştır”) içeriğine bakıldığında bazı duyguların “yanlış” olarak tanımlanmasının suçluluk hissetmeyi gerektireceği şüphelidir. Madde içeriği arzu edilen amaca hizmet etmemektedir. Kişinin bazı duygularını yanlış bulması ile bu durumdan suçluluk hissetmesi doğrudan ilişkili değildir. Halihazırdaki araştırmada bu madde onaylanma alt-boyutunda kümelenmiştir ve içerik analizi ile uyumludur.

**Uzlaş:** Bu alt-boyut da her iki formda yer almaktadır. Orijinal versiyonda bu boyutu 3, 19, 39 ve 41 numaralı maddeler oluşturmaktadır. Türkçe formunda bu maddelerden 3 ve 19 numaralı maddeler bu boyutta kümelenmemiştir. Bu faktör toplam varyansın %3.23’ünü açıklamıştır.

**Duyguları zararlı olarak görme:** Bu alt-boyut sadece Türkçe formda yer almaktadır. 9 ve 28 numaralı maddeler bu boyutta kümelenmiştir. Alt-boyutu oluşturan maddelerin mahiyeti kişinin duyguları ne kadar zarar verici olarak gördüğüne yönelik bir temayı içermektedir. Bu faktör toplam varyansın %3.15’ini açıklamıştır. Kümeleşen madde içerikleri göz önüne alınarak bu faktöre *duyguları zararlı olarak görme* adı verilmiştir.

9 ve 28 numaralı maddeler orijinal formda hislerin kabullenilmesi alt-boyutunda yer almaktadır. Hislerin kabullenilmesi alt-boyutu orijinal formda özgüllükten ziyade duyarlılığı yüksek bir alt-boyut olarak görülmektedir. Bundan dolayı da bu alt-boyut maddeleri araştırmamızda iki farklı alt-boyut oluşturmuşlardır.

9. maddenin (“Cinsellik ve şiddet ile alakalı duygular gibi belirli bazı duyguları hissetmeye izin vermemeniz gerekir”) içeriği göz önüne alındığında kabullenme ile ilişkili görünmektedir. Ancak hem içerik analizi hem de istatistiksel yüklülük daha spesifik bir alt-boyutta yüklenmeyi göstermektedir. Bu alt-boyut duyguları zararlı olarak görme boyutudur.

28 numaralı madde (“Kendinizi bazı duyguları hissetmekten korumalısınız”) içeriğine bakıldığında yine hislerin kabullenilmesinden ziyade duyguları zarar olarak görme alt-boyutu altında yüklenme görülmektedir. 28 numaralı madde hem .39 faktör yükü ile onaylanma alt-boyutuna hem de .38 faktör yükü ile de zarar görme alt-boyutuna yüklenmiştir. Ancak maddenin içeriği dikkate alındığında kararsızlık durumu ortadan kalkmaktadır. Faktör yükünün çok yakın olması ve maddenin içeriğinin zarar görme vurgusu içermesi nedeniyle 28. maddenin içeriği dikkate alınmış, maddenin ölçeğin Türkçe formunda duygulardan zarar görme alt-boyutunda yer almasının uygun olduğuna karar verilmiştir.

**Suçluluk:** Bu alt-boyut her iki formda da yer almaktadır. Orijinal versiyonda bu boyutu 4,14,26 ve 31 numaralı maddeler oluşturmaktadır. Türkçe formunda bu maddelerden 4,14 ve 31 numaralı maddeler bu boyutta kümelenmezken 25 ve 43 numaralı maddeler bu boyutta kümelenmiştir. Bu faktör toplam varyansın %2.84’ünü açıklamıştır.

25 numaralı madde orijinal versiyonda yüksek değerler alt-boyutunda yer almaktadır. Madde içeriğine (“Kendimi sığ bir insan olarak görüyorum”) bakıldığında ifadenin kişinin yüksek değerlerden ziyade kendisine yönelik bir değerlendirmesini içerdiği anlaşılmaktadır. İstatistiksel analiz de bu doğrultuda bir kümelenmeyi göstermiştir.

43 numaralı madde orijinal formda herhangi bir alt-boyutta bulunmamaktadır. Araştırmamızda ise maddenin istatistiksel yüklenmesi bu alt boyutta ortaya çıkmıştır. Madde içeriği (“şu andaki duygularımın büyütülme şeklimle hiç ilgisi *olmadığını* düşünüyorum”) incelendiğinde kişinin kendisine yönelik bir artmış sorumluluk algısına vurgu yapıldığı görülmektedir. Bu vurgu suçluluk teması altında belirtilebilir.

6 ve 32 numaralı maddeler ise LDŞÖ Türkçe formunda herhangi bir faktör altında kümelenmemiştir.

Sonuç olarak Türkçe formunun faktör yapısı orijinal formla kısmen aynı olmuştur. Söz konusu bulgular LDŞÖ'nün Türkçe formunun yapı geçerliğine kanıt oluşturmuştur.

#### **4.4.2. Yakınsak Geçerliği**

LDŞÖ'nün yakınsak geçerliğini test etmek amacıyla LDŞÖ ve üst-biliş-30 ölçeği puanları arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon tekniği ile incelenmiştir. Sonuç olarak LDŞÖ'nün alt ölçekleri ve üst-biliş alt ölçek puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.(Tablo 4) Sonuçlar LDŞÖ Türkçe formunun yakınsak geçerliğinin olduğunu göstermektedir. Tablo 4'te görüldüğü gibi LDŞÖ'nün Türkçe formunda yeniden tanımlanan alt-boyutları arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı düzeyde birbiriyle bağıntılıdır.

**Tablo 5.** LDŞÖ Türkçe formu ve Üst-biliş-30 alt-boyutları arasındaki ilişkiler

	Olumlu inanç	Bilisel güven	Kontrol edilemezlik	Bilisel farkındalık	Kontrol ihtiyacı	Ruminasyon	Kabullenme	Akıcılık	Kaçınma
Olumlu inanç	1								
Bilisel güven	,233(**)	1							
Kontrol edilemezlik	,282(**)	,063	1						
Bilisel farkındalık	,337(**)	,089	,168(**)	1					
Kontrol ihtiyacı	,423(**)	,091	,580(**)	,283(**)	1				
Ruminasyon	,201(**)	,114(*)	,351(**)	,194(**)	,381(**)	1			
Kabullenme	-,019	,043	-,132(**)	,154(**)	-,076	-,008	1		
Akıcılık	,177(**)	,005	,124(*)	,150(**)	,171(**)	,171(**)	,190(**)	1	
Kaçınma	-,145(**)	-,063	-,134(**)	-,182(**)	-,092	-,234(**)	-,097(*)	-,208(**)	1
Anlaşılabilirlik	-,039	-,008	-,274(**)	-,009	-,302(**)	-,425(**)	,286(**)	-,014	,037
Zayıflık	,130(**)	,088	,275(**)	,005	,295(**)	,320(**)	-,221(**)	,058	-,125(*)
Kontrol	-,158(**)	-,047	-,223(**)	-,023	-,282(**)	-,325(**)	,209(**)	,020	,059
Suçluluk	-,054	-,051	-,041	-,065	,013	,070	,008	,081	-,095
Duyguları zararlı görme	-,249(**)	-,070	-,171(**)	-,119(*)	-,332(**)	-,363(**)	,113(*)	-,185(**)	,213(**)
Uzlaşma	-,022	,034	-,124(*)	,039	-,092	-,074	,092	-,047	-,029
Geçerlilik	,129(**)	,006	,268(**)	-,002	,273(**)	,227(**)	-,150(**)	,052	-,056
İnkâr	-,172(**)	-,089	-,247(**)	-,116(*)	-,271(**)	-,427(**)	,157(**)	-,118(*)	,139(**)
Farklılık	,008	,035	,050	-,034	,082	,044	-,059	-,015	,063
Onay	,112(*)	,073	,198(**)	,153(**)	,210(**)	,151(**)	,062	,099(*)	-,226(**)
Anlaşılabilirlik	Zayıflık	Kontrol	Suçluluk	Duyguları zararlı görme	Uzlaşma	Geçerlilik	İnkâr	Farklılık	Onay
1									
-,394(**)	1								
,378(**)	-,340(**)	1							
-,108(*)	,028	-,213(**)	1						
,239(**)	-,284(**)	,250(**)	-,087	1					
,201(**)	-,065	,137(**)	-,109(*)	-,026	1				
-,328(**)	,239(**)	-,215(**)	,062	-,291(**)	-,159(**)	1			
,391(**)	-,365(**)	,287(**)	-,157(**)	,342(**)	,091	-,284(**)	1		
-,177(**)	,188(**)	-,125(**)	,141(**)	-,041	-,063	,117(*)	-,141(**)	1	
-,134(**)	,161(**)	-,112(*)	,072	-,350(**)	,285(**)	,130(**)	-,139(**)	,026	1

\*\* p< .01, \* p< .05

## 5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Günümüz bilişsel-davranışçı terapilerinin tarihi gelişimine baktığımızda açıkça görülen kırılmalardan birisi, bilişsel ve davranışçı geleneklerin birleşmesi sürecidir. Her ne kadar özellikle Kuzey Amerika’da bu yaklaşımların birleşmemesine yönelik muhafazakâr yaklaşımlar hala mevcut olsa da dünya genelinde yönelim bu birlikteliğe işaret etmektedir. Halihazırda birçok bilişsel terapist davranışçı öğeleri terapötik yaklaşımlarının vazgeçilmez parçaları olarak görmektedirler.

Hangi yaklaşım olursa olsun terapistin hedefi, danışanın işlevselliğini bozan sürecin zayıflatılması ve mümkünse ortadan kaldırılmasıdır. Buradan hareketle hedef; tedavi yaklaşımlarına göre değişmekle birlikte danışanın duygusal, düşünsel ve davranışsal yaşantılarının işlevselliğe doğru değişimi olmaktadır. Danışanın değişime yönelik gösterdiği direnç ise bu değişimin önündeki en önemli engellerden birisidir. Direnç; bu nedenle yalnız bilişsel-davranışçı terapiler için değil hemen tüm terapötik yaklaşımların odaklandığı alanlardan birisi olmuştur. (9,281)

Bilişsel-davranışçı terapinin yüksek etkililiği artık kanıtlanmış olmasına rağmen birçok danışan bu terapi sürecini tamamlayamamaktadır. (282) Bunun dışında maruziyet terapisine karşı isteksizlik, ev-ödevleri konusunda uyumsuzluk gibi birçok başka sorun da tedavi sürecinde ortaya çıkmaktadır. Leahy; psikoterapi sürecindeki danışanın direncini gösteren bu olumsuzlukların nedeni olarak duygusal düzenleme mekanizmasındaki aksaklığa dikkat çekmektedir. Danışanlar duygularına yönelik işlevsel olmayan şemalara sahip oldukları için maruziyet terapisti başta olmak üzere değişimi sağlayacak müdahalelere karşı isteksiz davranıyor olabilirler. Leahy, bu isteksizliğin altında yatan mekanizmayı duygusal kaçınma (*emotional avoidance*) ve anksiyete korkusu (*fear of anxiety*) olarak formularize etmektedir (9) ve geliştirdiği *duygusal şema* kavramsallaştırmasıyla kişilerin duygularıyla başa çıkma stratejilerini, kullandığı planları ve yaklaşımları çerçevlendirmiştir.(8) Leahy’e göre, danışanın duygusal şemalarının tespiti, psikoterapistte tedavi sürecini aksatacak sorunların en alt düzeye indirilmesi için değerli bilgiler sağlayacaktır.(9)

Kişinin duygularını tanımlamasında ve yaşantılamasında yaşadığı zorlukları da içeren “aleksitimi” kavramının özellikle anksiyete bozuklukları ile ilişkili olduğu gösterilmiştir.(283) Aleksitimik kişiler ise anksiyeteye başa çıkma mekanizması olarak alkol alma ve mükemmeliyetçi bir örüntüye sahiptirler. (284) Bu nedenle duygu-odaklı yaklaşımların aleksitimik süreçler üzerinde etkili olarak anksiyete bozukluğu ve depresyon tedavisinde etkili



olabileceği öngörülebilir. Olumsuz duygusal şemaların depresyon ve anksiyete bozuklukları dışında alkol kötü kullanımı, ilişki sorunları ve kişilik bozukluğu gibi birçok bozuklukla ilişkili olduğu saptanmıştır. (8,9) Sonuç olarak duygusal şemaların insan yaşamının hemen tüm alanlarında belirleyici bir öneme sahip olduğu söylenebilir.

Biz de bu doğrultuda araştırmamızda insan hayatında merkezi bir yere ve öneme sahip olmasına rağmen psikiyatri ve psikoterapi pratiğinde insanın nispeten daha az ele alınan bir yönü olan duygu fenomenine odaklandık. Araştırmamızda duyguya odaklanırken hedefimiz, insanların duygularına yönelik nasıl bir tavır takındıklarını ortaya çıkarabilecek enstrümanları ülkemizde de kullanılabilir şekilde bilim geleneğimize kazandırmaktı. Bu amaçla bilişsel-davranışçı terapinin önde gelen isimlerinden Robert Leahy'nin 2002 yılında geliştirdiği *Leahy Duygusal Şema Ölçeği*'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmaya karar verdik.

LDŞÖ'nün Türkçe geçerlik ve güvenilirliğinin araştırılmasından önce duygu fenomenine yönelik temel yaklaşımları inceledik ve günümüz bilişsel-davranışçı ve duygu-odaklı yaklaşımların teorik temellerinin bilim tarihindeki izlerini sürmeye çalıştık. Daha sonra bilişsel bilimlerin bir yansıması olarak yakın dönem bilgi işleme yaklaşımlarını ve bunların psikoterapi pratiğine olan etkilerini inceledik. LDŞÖ'nün Türkçe geçerlik ve güvenilirliğini araştırmanın yanında, ölçeğin geliştirilmesinin arka planındaki bilimsel birikimin imkanlar dahilinde ortaya çıkarılmasını da amaçladık.

LDŞÖ Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirliğini araştırdığımızda ölçeğin özgün formunun çalışmalarında olduğu gibi LDŞÖ için iyi derecede içsel tutarlılık ve test-retest güvenilirliği saptanmıştır. Klinik grupta LDŞÖ özgün formunun içsel tutarlılığı yayınlandığı makalede bildirilmemiştir. (8) Bizim çalışmamızda Türkçe formunun iç tutarlılığı 0.86 olarak saptanmış ve yüksek derecede güvenilirliği ortaya çıkmıştır. Test tekrar-test korelasyon katsayıları ölçek maddeleri için .37 (LDŞÖ18) ile .75 (LDŞÖ39) arasında değişmiştir. ( $p<0.01$ ) Alt boyut bazında korelasyon katsayıları .31 ( $p<0.05$ ) (süreklilik) ve .70 ( $p<0.01$ ) (anlaşılabilirlik) arasında değişmektedir. Ülkemizde bu alanda henüz benzer bir araştırma yapılamadığından karşılaştırmalı analiz yapılamamıştır. Sonuçlar LDŞÖ'nün Türkiye örneklemini için güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

LDŞÖ'nün geçerliği ve maddelerin faktör yapısını saptamak amacıyla uygulanan faktör analizinde 14 faktörlü çözüme karar verildi. Analiz sonunda toplam varyansın % 56,8'ini açıklayan anlamlı 14 faktör elde edildi ancak LDŞÖ Türkçe formunun faktör yapısının orijinaliyle aynı olmadığı görüldü. Türkçe formun 14 alt-boyuttan oluşan faktör yapısında

kümelenen madde içerikleri analiz edildiğinde orijinal forumdaki bazı faktörleri karşılamayan kümelenmeler tespit edildi. Orijinal formla Türkçe form arasında çıkan bu uyumsuzluk nedeniyle istatistiksel analizler gözden geçirildi, orijinal formun yazarı ile görüşüldü ve istatistiksel analizde aynı yöntemlerin kullanıldığı teyit edildi. Orijinal çalışmanın yayımlandığı makalenin metod bölümü gözden geçirildiğinde denek sayısının azlığı dikkati çekti ve uyumsuzluğun nedenlerinden birinin bu denek sayısının azlığı olabileceği düşünüldü. Nunnally'ye göre bir ölçeğin geliştirilmesi aşamasında gerekli denek sayısının her bir madde için 10 kişi olacak şekilde düzenlenmesi tavsiye edilmektedir. (285) Diğer bazı araştırmacılar bu oranın 1'e 5 olabileceğini öne sürmüşlerdir. (286) LDŞÖ orijinal formunda bu oran 1'e 1.06'dır. Bizim araştırmamızda ise oran madde başına 8.72'dir. Uyumsuzluğun bir başka nedeni de orijinal formun çalışmasının klinik anlamda bir bozukluğa sahip kişilerle yapılmış olması olabilir. Bizim araştırmamıza kaynak teşkil eden örneklem çoğu üniversite öğrencisi olmak üzere gönüllü deneklerden oluşturmaktadır. Bu durum ölçeğin Türkçe formunun klinik örneklem üzerinde de geçerlik ve güvenilirlik çalışmasına ihtiyaç duyduğunu göstermektedir.

LDŞÖ'nün özgün formunun çalışmasında yukarıda belirtildiği gibi 14 alt-boyut tanımlanmıştır. Bizim araştırmamızda ise bunlardan dışavurum, süreklilik, hissizlik, yüksek değerler, duygulara yalın şekilde bakış ve suçlama alt-boyutları tanımlanamamıştır. Faktör analizinde maddelerin kümelenmeleri bu alt-boyutlarda oldukça farklı olarak ortaya çıkmıştır. Kümelenen maddelerin içerik analizleri sonucunda bu altı alt-boyut yerine; duyguları zararlı olarak görme, duygulardan kaçınma, farklılık, duyguları inkâr, geçerlilik, zayıflık alt-boyutları tanımlanmıştır.

Bu bulgular LDŞÖ'nün Türkçe formunun kişilerin duygularına yönelik şemalarını saptamakta geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermiştir. Türkçe formun güvenilirliğinin yüksek düzeyde saptanmış olması ölçeğin hedefinin isabetli olduğunu göstermektedir. Formlar arasında alt-boyut bazında uyumsuzluğun bulunması ise ölçeğin gelecekte alt-boyutlar açısından geliştirilmesi ihtiyacının bir göstergesi olarak yorumlanabilir.

Ülkemizde hâlihazırda duygu-odaklı bir ölçek mevcut değildir. Bu nedenle LDŞÖ Türkçe Formunun ülkemiz bilimsel pratiğinde önemli bir boşluğu dolduracağına inanmaktayız.

## KAYNAKLAR

- 1- Porto, P. R, L. Oliveira, J. Mari, E. Volchan, I. Figueira, Ventura P., (2009). “Does cognitive behavioral therapy change the brain?”, *A Systematic Review of Neuroimaging in Anxiety Disorders, Journal of Neuropsychiatry Clinical Neuroscience* Bahar, sayı: 21(2), ss. 114-25.
- 2- Saxena, S., E. Gorbis, J. O'Neill, S. K. Baker, M. A. Mandelkern, K. M. Maidment, S. Chang, N. Salamon, A. L. Brody, J. M. Schwartz, (2009). “Rapid effects of brief intensive cognitive-behavioral therapy on brain glucose metabolism in obsessive-compulsive disorder”, *Mol Psychiatry*, London Ed., Şubat, sayı: 14(2), ss. 197-205.
- 3- Rachman, S., (1980). *Emotional processing, Behaviour Research and Therapy - 18*, ss. 51-60.
- 4- Rachman, S., (2001). “Emotional processing, with special reference to post-traumatic stress disorder”, *International Review of Psychiatry*, sayı: 13, ss. 164-171.
- 5- Teasdale, J. D., (1999). “Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse of depression.”, *Behaviour Research and Therapy*, sayı: 37, ss. 37-77.
- 6- Whelton, W., (2004). “Emotional processes in psychotherapy: evidence across therapeutic modalities”, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, sayı: 11, ss. 57-8.
- 7- Arthur F., (2005). *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy*, New York: Springer-Verlag.
- 8- Leahy, Robert L., (2002). “A model of emotional schemas”, *Cognitive and Behavioral Practice*, sayı 9, sayı 3, s. 177-190.
- 9- Leahy, Robert L., (2006). “Emotional Schemas and Resistance to Change in Anxiety Disorders”, *Cognitive and Behavioral Practice*, sayı 14, sayı 1, s. 36-45.
- 10-<http://www.etymonline.com/index.php?search=emotion&searchmode=none>,  
<http://dictionary.reference.com/browse/emotion>

- 11- bkz. Dixon, Thomas, (2006). *From Passions To Emotions: The Creation of a Secular Psychological Category*. New York: Cambridge University Press.
- 12- <http://www.thefreedictionary.com/passion>
- 13- McDougall, W., (1928). "Emotion and feeling distinguished" içinde: M. L. Reymert (ed.) *Feelings and Emotions*, Worcester, MA: Clark University Press.
- 14- Paul E., (1999). "Basic Emotions" içinde: Dalglish, T. ve M. Power (ed.). *Handbook of Cognition and Emotion*, Sussex, U.K.: John Wiley and Sons Ltd.
- 15- Griffiths, P.E (2001) Evolutionary Perspectives on Emotion. *Emotions, Qualia and Consciousness* A.W. Kazniak (Ed.). Singapore, New Jersey, Hong Kong, London, World Scientific: 106-123.
- 16- Plutchik, R., (1980). "A general psychoevolutionary theory of emotion" içinde: Plutchik, R. ve H. Kellerman (ed.), *Emotion: Theory, Research, and Experience: Vol. 1: Theories of Emotion*, New York: Academic Press, ss. 3-33.
- 17- Parrott, W.(2001). *Emotions in Social Psychology*, Philadelphia: Psychology Press.
- 18- Stout, G. F. (1899). *A Manual Of Psychology*, London: University Correspondence College Press.
- 19- Gottman, J. M., L. F. Katz ve C. Hooven, (1996). "Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data", *Journal of Family Psychology*, citl. 10, ss. 243-268.
- 20- Jäger, C. ve B. G. Anne, (2006). "Meta-Emotions", *Philosophische Studien*, sayı: 73, ss. 179-204.
- 21- Greenberg, L. S. ve J. D. Safran, (1987). *Emotion in Psychotherapy: Affect, Cognition, and The Process of Change*, New York: Guilford Press.
- 22- Safran, J. D. ve Leslie S. Greenberg (1991). *Emotion, Psychotherapy, and Change*, New York: Guilford Press.
- 23- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

- 24- Hume David, (1739). *A Treatise of Human Nature*, Londra: Penguin Books (1985).
- 25- Vivian, N., (1993). “Humoralism” içinde: Bynum, W. F. ve Roy Porter (ed.), *Companion Encyclopedia of the History of Medicine*, sayı: I, London: Routledge, ss. 281-291; Conrad, Lawrence I. ve diğerleri (1995). *The Western Medical Tradition*, Cambridge: Cambridge University Press.
- 26- Solomon, R. C. (1993). “The philosophy of emotions”, M. Lewis & J. M. Haviland (eds) *Handbook of Emotions* içinde, s. 3–15. New York: Guilford Press.
- 27- Lyons, W. (1992). “An introduction to the philosophy of the emotions”. K. T. Strongman (ed.) *International Review of Studies on Emotion* içinde, sayı. 2, s. 295–314. Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- 28- İçsel Huzur İyi Yaşamın Kapısını Açar, Epiktetos, çev. Cengiz Erengil, Alkım Yayınları, 28- Epiktetos, çev. Cengiz Erengil (2003). *İçsel Huzur İyi Yaşamın Kapısını Açar*, İstanbul: Alkım Yayınları.
- 29- Epiktetos, çev.: Burhan Toprak (tarih belirtilmemiş). *Düşünceler ve Sohbetler*, İstanbul: İnkılap ve Aka kitabevleri.
- 30- A. A. Long (2002). *Epictetus: A Stoic And Socratic Guide To Life*, Oxford Clarendon Pres.
- 31- Descartes, René (1650). *The Passions of the Soul*, [http://home.earthlink.net/~dockstader/PHIL/descartes\\_passions.html](http://home.earthlink.net/~dockstader/PHIL/descartes_passions.html)
- 32- Damasio, A. R., (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*, Putnam Publishing.
- 33- Descartes, R., (1989). *The Passions of the Soul*, çev. S. H. Voss.
- 34- McDougall, W., (1910). *Introduction to Social Psychology*. Boston: Luce.
- 35- McDougall, W., (1923). *Outline of Psychology*. New York: Scribner.
- 36- McDougall, W., (1928). “Emotion and feeling distinguished”, içinde: Reymert, M. L., (ed.), *Feelings and Emotions.*, Worcester, MA: Clark University Press.

- 37- James, W., (1884). *What is an emotion?* *Mind*, 9, ss. 188–205.
- 38- Lange, C. G., (1885). *The Emotions*, Baltimore: Williams and Wilkins, (İngilizce çeviri 1922).
- 39- James W. (1890). *Principles of Psychology*, <http://www.archive.org/details/theprinciplesofp01jameuoft>.
- 40- Ellsworth, P. C., (1994). “William James and Emotion: Is a Century of Fame Worth a Century of Misunderstanding?”, *Psychological Review*, (101)2, ss. 222-229.
- 41- Izard, C. E., (1990). “The substrates and functions of emotion feelings: William James and current emotion theory”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, sayı: 16(4), ss. 626–635.
- 42- Barbalet, J. M., (1999). “William James’ theory of emotions: Filling in the Picture”. *Journal for the Theory of Social Behavior*, sayı: 29(3), ss. 251–266.
- 43- Cannon, W. B., (1927). “The James–Lange theory of emotion: A critical examination and an alternative theory”, *American Journal of Psychology*, sayı: 39, ss. 106–124.
- 44- Cannon, W. B., (1929) [1915]. *Bodily Changes in Panic, Hunger, Fear and Rage*, 2. basım, New York: Appleton-Century.
- 45- Cannon, W. B., (1931). “Again the James–Lange and the thalamic theories of emotions” *Psychological Review*, sayı: 38, ss. 281–295.
- 46- Schachter, S., (1964). “The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state” içinde: Berkowitz, L. (ed.) *Mental Social Psychology*, sayı: 1, ss. 49–80. New York: Academic Press.
- 47- Mandler, G., (1976). *Mind and Emotion*. New York: John Wiley and Sons Ltd.
- 48- Cannon, W. B., (1927). “The James–Lange theory of emotion: A critical examination and an alternative theory”, *American Journal of Psychology*, sayı: 39, ss. 106–124.
- 49- Cannon, W. B., (1931). “Again the James–Lange and the thalamic theories of emotions”, *Psychological Review*, sayı: 38, ss. 281–295.

- 50- Papez, J. W., (1937). "A proposed mechanism of emotion", *Archives of Neurological Psychiatry*, sayı: 38, ss. 725–743.
- 51- Papez, J. W., (1939). "Cerebral mechanisms (Research Publication)", *Association for Research in Nervous and Mental Disorders*, sayı: 89, ss. 145–159.
- 52- Duffy, E., (1934). "Emotion: An example of the need for reorientation in psychology", *Psychological Review*, sayı: 41, ss. 184–198.
- 53- Duffy, E., (1941). "An explanation of 'emotional' phenomena without the use of the concept 'emotion'", *Journal of General Psychology*, sayı: 25, ss. 283–293.
- 54- Turner, M. B., (1967). *Philosophy and the Science of Behaviour*. New York: Appleton-Century-Crofts.
- 55- Husserl, E., (1962) [1913]. *Ideas*. New York: Collier Books.
- 56- Strongman, K. T. (2003). *The psychology of emotion: from everyday life to theory*. West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- 57- Sartre, J. P., (1993) [1948]. *The Emotions, Outline of A Theory*, Fransızcadan çev.: Bernard Frechtman, Carol Publishing Group Edition.
- 58- Sartre, J. P., (1948). *The Emotions*. New York: Philosophical Library.
- 59- Buytedjik, F. J. J., (1950). "The phenomenological approach to the problem of feelings and emotions", içinde: Reymert, M. L. (ed.) *Feelings and Emotions: The Mooseheart Symposium*, New York: McGraw-Hill, ss. 127–141.
- 60- Fell, J. P., (1977). "The phenomenological approach to emotion", içinde: Candland, D. K., J. P. Fell, E. Keen, A. T. Leshner, R. M. Tarpay ve R. Plutchik (ed.), *Emotion*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- 61- Epstein, S., (1993). "Emotion and self-theory", içinde: Lewis, M. ve J. M. Haviland (ed.), *Handbook of Emotions*. New York: Guilford Press.
- 62- Diener, E. ve R. J. Larsen, (1993). "The experience of emotional well-being" içinde: Lewis, M. ve J. M. Haviland, (ed.), *Handbook of Emotions*, New York: Guilford Press, ss. 405–416.

- 63- Bindra, D., (1968). "A neuropsychological interpretation of the effects of drive and incentivemotivation on general activity and instrumental behavior", *Psychological Review*, sayı: 75, ss. 1–22.
- 64- Bindra, D., (1969). "A unified interpretation of emotion and motivation", *Annals of the New York Academy of Science*, sayı: 159, ss. 1071–1083.
- 65- MacLean, P. D., (1970). "The limbic brain in relation to the psychoses" içinde: Black, P. D. (ed.), *Physiological Correlates of Emotion*. New York: Academic Press.
- 66- MacLean, P. D., (1993). "Cerebral evolution of emotion" içinde: Lewis, M. ve J. M. Haviland (ed.), *Handbook of Emotions*, New York: Guilford Press, ss. 67–86.
- 67- Panksepp, J., (1989). "The neurobiology of emotions: Of animal brains and human feelings" içinde: Wagner, H. ve T. Manstead (ed.), *Handbook of Social Psychophysiology*, Chichester, UK: John Wiley and Sons Ltd., ss. 5–26.
- 68- Panksepp, J., (1991). "Affective neuroscience: A conceptual framework for the neurobiological study of emotions", içinde: Strongman, K. T. (ed.) *International Review of Studies on Emotion*, sayı 1, Chichester, UK: John Wiley and Sons Ltd., ss. 59–100.
- 69- Panksepp, J., (1992). "A critical role for 'affective neuroscience' in resolving what is basic about basic emotions", *Psychological Review*, sayı: 99(3), ss. 554–560.
- 70- Panksepp, J., (1993). "Neurochemical control of moods and emotions: Amino acids to neuropeptides", içinde: Lewis, M. ve J. M. Haviland (ed.) *Handbook of Emotions*. New York: Guilford Press.
- 71- Darwin, C. R., (1872). *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. London: Albemarle.
- 72- Fridlund, A. J., (1992). "Darwin'santi-Darwinisms in the Expression of the Emotions in Man and Animals", içinde: Strongman, K. T. (ed.), *International Review of Studies on Emotion*, sayı: 2, ss. 117–138. Chichester, UK: John Wiley and Sons Ltd.
- 73- Rolls, E. T., (1990). "A theory of emotion, and its application to understanding the neural basis of emotion", *Cognition and Emotion*, sayı: 4(3), ss. 161–190.



- 74- Plutchik, R., (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*, New York: Harper and Row, dipnot: 312.
- 75- Plutchik, R., (1989). “Measuring emotions and their derivatives”, içinde: Plutchik, R. ve H. Kellerman (ed.), *Emotion: Theory, Research and Experience - 4, The Measurement of Emotion*. San Diego, CA: Academic Press.
- 76- Plutchik, R., (1991). “Emotions and evolution”, içinde: Strongman, K. T. (ed.), *International Review of Studies on Emotion*, sayı: 1, ss. 37–58. Chichester, UK: John Wiley and Sons Ltd.
- 77- Plutchik, R., (2001). “The nature of emotions”, *American Scientist*, sayı: 89, ss. 344–356.
- 78- Plutchik, R., (1991). *The Measurement of Emotion*, San Diego, CA: Academic Press.
- 79- Plutchik, R., (1993). “Emotions and their vicissitudes: Emotions and psychopathology”, içinde: Lewis, M. ve J. M. Haviland (ed.) *Handbook of Emotions*, New York: Guilford Press.
- 80- Nesse, R. M., (1990). “Evolutionary explanations of emotions”, *Human Nature*, sayı: 1, ss. 261–289.
- 81- Nesse, R. M. ve G. C. Williams, (1994). *Why We Get Sick*, New York: TimesBooks, Random House.
- 82- Nesse, R. M. ve K. C. Berridge, (1997). “Psychoactive drug use in evolutionary perspective”, *Science*, sayı: 278, ss. 63–66.
- 83- Leeper, R. W., (1948). “A motivational theory of emotion to replace ‘emotion asdis organized response’”, *Psychological Review*, sayı: 55, ss. 5–21.
- 84- Leeper, R. W., (1970). “Feelingsand emotions” içinde: Arnold, M. D. (ed.), *Feelings and Emotions: The Loyola Symposium*, New York: Academic Press, ss. 151–168.
- 85- Izard, C. E., (1972). *The Face of Emotion*, New York: Appleton-Century-Crofts.
- 86- Izard, C. E., (1977). *Human Emotions*, New York: Plenum Press.
- 87- Izard, C. E., (1991). *The Psychology of Emotions*, New York: Plenum Press.

- 88- Izard, C. E., (1992). "Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations", *Psychological Review*, sayı: 99, ss. 561–565.
- 89- Izard, C. E., (1993). "Four systems for emotion activation: Cognitive and noncognitive processes", *Psychological Review*, sayı: 100(1), ss. 68–90.
- 90- Izard, C. E ve Malatesta, C., (1987). "Perspectives on emotional development: 1, Differential emotions theory of early emotional development", içinde: Osofsky, J. D. (ed.), *Handbook in Infant Development*, 2. baskı, New York: John Wiley and Sons Ltd., ss. 494–554.
- 91- Freud, S., (1912/1959). "The dynamics of transference", içinde: Riviere, J. (ed.), *Collected Papers*, sayı: 2, New York: Basic Books.
- 92- Efran, J. S., M. D. Lukens ve R. J. Lukens, (1990). *Language, Structure, and Change*, New York: Norton.
- 93- Greenberg, J. R. ve S. A. Mitchell, (1983). *Object Relations in Psychoanalytic Theory*, Cambridge, MA: Harvard University Press.
- 94- Jung, C. G., (1946). "Psychological types", içinde: Read, H., M. Fordham ve G. Adler (ed.), *The collected works of C. G. Jung*, sayı: 6, New York: Pantheon.
- 95- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss*, sayı. 1, Attachment. New York: Basic Books.
- 96- Erikson, E. H., (1950). *Childhood and Society*, New York: Norton.
- 97- Sullivan, H. S., (1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, New York: Norton.
- 98- Epstein, S., (1994). "Integration of the cognitive and psychodynamic unconscious", *American Psychologist*, sayı: 49, ss. 709–724.
- 99- Westen, D., (1998). "The scientific legacy of Sigmund Freud: Toward a psychodynamically informed psychological science", *Psychological Bulletin*, sayı: 124, ss. 333–371.
- 100- Watson, J. B., (1929). *Psychology. From the Standpoint of a Behaviorist*, gözden geçirilmiş 3. baskı, Philadelphia: Lippincott.

- 101- Watson, J. B., (1930). *Behaviorism*, gözden geçirilmiş baskı, Chicago: University of Chicago Press.
- 102- Watson, J. B. ve R. Raynor, (1920). “Conditioned emotional reactions”, *Journal of Experimental Psychology*, sayı: 3, ss. 1–14.
- 103- Millenson, J. R., (1967). *Principles of Behavioural Analysis*. New York: Macmillan.
- 104- Hammond, L. J., (1970). “Conditioned emotional states”, içinde: Black, P. (ed.) *Physiological Correlates of Emotion*, New York: Academic Press, ss. 245–259.
- 105- Staats, A. W. ve G. H. Eifert, (1990). “The paradigmatic behaviorism theory of emotions: Basis for unification”, *Clinical Psychology Review*, sayı: 10, ss. 539–566.
- 106- Rogers, C. R., (1959). *Client-centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*, Boston: Houghton-Mifflin.
- 107- Perls, F. S., (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*, Lafayette, CA: Real People Press.
- 108- Watson, J. C., L. S. Greenberg ve G. Lietaer, (1998). “The experiential paradigm unfolding: Relationship and experiencing in therapy”, içinde: Greenberg, L. S., J. C. Watson, ve G. Lietaer (ed.), *Handbook of Experiential Therapy*, New York: Guilford Press ss, 3–27.
- 109- May, R. (ed.), (1960). *Existential Psychotherapy*, New York: Random House.
- 110- May, R. (ed.), (1960). *Existential Psychotherapy*. New York: Random House.
- 111- Gendlin, E. T., (1996). *Focusing-oriented Psychotherapy: A Manual of the Experiential Method*, New York: Guilford Press.
- 112- Greenberg, L. S., (2002). *Emotion-focused Therapy: Coaching Clients to Work through Their Feelings*, Washington, DC: APA.
- 113- Greenberg, L. S. ve S. C. Paivio, (1997). *Working with the Emotions in Psychotherapy*, New York: Guilford Press.
- 114- LeDoux, J. E., (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*, New York: Simon and Schuster.

- 115- Zajonc, R. B., (2000). "Feeling and thinking: Closing the debate over the independence of affect", içinde: Forgas, J. P. (ed.), *Feeling and Thinking: The Role of Affect in Social Cognition*, New York: Cambridge University Press, ss. 31-58.
- 116- Greenberg, L. S. ve J. F. Watson, (2005). *Emotion-focused therapy of depression*, Washington, DC: American Psychological Association Press.
- 117- Forgas, J. P., (2000). *Feeling and Thinking*, Cambridge, England: Cambridge University Press.
- 118- Forgas, J. P., (2000). "Feeling is believing? The role of processing strategies in mediating affective influences on beliefs", içinde: Frijda, N. H., A. S. R. Manstead ve S. Bern (ed.), *Emotions and Belief: How Feelings Influence Thoughts. Studies in Emotion and Social Interaction*, New York: Cambridge University Press, ss. 108-143.
- 119- Bechera, A., D. Tranel, H. Damasio, R. Adolphs, C. Rockland ve A. R. Damasio, (1995). "Double dissociation of conditioning and declarative knowledge relative to the amygdala and hippocampus in humans", *Science*, sayı: 269, ss. 1115-1118.
- 120- Damasio, A., (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*, New York: G. P. Putnam's Sons.
- 121- Lane, R. (2002). *Cognitive Neuroscience of Emotion*, Oxford University Press.
- 122- Tucker, D. M., P. Luu, R. E. Desmond, A. Jr. Hartry-Speiser, C. Davey ve T. Flaisch, (2003). "Corticolimbic mechanisms in emotional decisions", *Emotion*, sayı: 13, ss. 127-149.
- 123- Greenberg, L. S. ve J. Pascual-Leone, (2001). "A dialectical constructivist view of the creation of personal meaning", *Journal of Constructivist Psychology*, sayı: 14, ss. 165-186.
- 124- Beck, A. T., (1996). "Beyond belief: A theory of modes, personality, and psychopathology", içinde: Salkovskis, P. M. (ed.), *Frontiers of Cognitive Therapy*, New York: Guilford Press, ss. 1-25.
- 125- Blaney, R. H., (1986). "Affect and memory: A review", *Psychological Bulletin*, sayı: 99, ss. 229-246.

- 126- Palfai, T. P. ve P. Salovey, (1993). "The influence of depressed and elated mood on deductive and inductive reasoning", *Imagination, Cognition and Personality*, sayı: 13, ss. 57-71.
- 127- Fredrickson, B. L., (2001). "The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions", *American Psychologist*, sayı: 56, ss. 218-226.
- 128- Davidson, R., (2000). "Affective style, mood and anxiety disorders: An affective neuroscience approach", içinde: Davidson, R. (ed.), *Anxiety, Depression and Emotion*, Oxford, England: Oxford University Press, ss. 23-55.
- 129- Davidson, R., (2000). "Affective style, psychopathology and resilience: Brain mechanisms and plasticity", *American Psychologist*, sayı: 5, ss. 1193-1196.
- 130- Frijda, N. H., (1986). *The Emotions*, Cambridge, England: Cambridge University Press.
- 131- Tomkins, S., (1962). *Affect, Imagery and Consciousness: The Negative Affects*. New York: Springer.
- 132- Fredrickson, B. L., (1998). "What good are positive emotions?", *Review of General Psychology*, sayı 2, ss. 300-319.
- 133- Damasio, A., (1999). *The Feeling of What Happens*. New York: Harcourt-Brace.
- 134- Wells, A. (2000). *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy*. West Sussex Wiley, John & Sons.
- 135- Wells, A. ve G. Matthews, (1994). *Attention and Emotion: A Clinical Perspective*. Hove: Erlbaum.
- 136- Williams, J. M. G., F. N. Watts, C. MacLeod ve A. Mathews, (1988). *Cognitive Psychology and Emotional Disorders*, Chichester: John Wiley and Sons Ltd.
- 137- Clore, G. L. ve W. G. Parrott, (1994). "Cognitive feelings and metacognitive judgements", *European Journal of Social Psychology*, sayı: 24, ss. 101-115.
- 138- Arnold, M. B., (1945). "Physiological differentiation of emotional states", *Psychological Review*, sayı: 52, ss. 35-48.

- 139- Arnold, M. B., (1960). *Emotion and Personality*, 2 sayı, New York: Columbia University Press.
- 140- Arnold, M. B., (1968). *The Nature of Emotion: Selected Readings*, Harmondsworth, UK: Penguin.
- 141- Arnold, M. B., (1970). *Feelings and Emotions: The Loyola Symposium*, New York: Academic Press.
- 142- Arnold, M. B., (1970). "Brain functions in emotions: A phenomenological analysis", içinde: Black, P. (ed.), *Physiological Correlates of Emotion*, New York: Academic Press.
- 143- Schachter, S., (1959). *The Psychology of Affiliation*, Stamford: Stamford University Press.
- 144- Schachter, S., (1964). "The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state", içinde: Berkowitz, L. (ed.) *Mental Social Psychology*, sayı: 1, ss. 49–80. New York: Academic Press.
- 145- Schachter, S., (1970). "The assumption of identity and peripheralist-centralist controversies in motivation and emotion", içinde: Arnold, M. B. (ed.), *Feelings and Emotion: The Loyola Symposium*, New York: Academic Press.
- 146- Leventhal, H., (1974). "Emotions: A basic problem for social psychology", içinde: Nemeth, C. (ed.), *Social Psychology: Classic and Contemporary Integrations*, ss. 1–51. Chicago: Rand-McNally.
- 147- Leventhal, H., (1982). "The integration of emotion and cognition: A view from the perceptual motor theory of emotion", içinde: Clark, M. S. ve S. T. Fiske (ed.), *Affect and Cognition*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- 148- Leventhal, H., (1982). "The integration of emotion and cognition: A view from the perceptual motor theory of emotion", içinde: Clark, M. S. ve S. T. Fiske (ed.), *Affect and Cognition*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- 149- Leventhal, H. ve Tomarken, A. J., (1986). "Emotion: Today's problems", *Annual Review of Psychology*, sayı: 37, ss. 565–610.

- 150- Oatley, K., (1993). "Social construction in emotion", içinde: Lewis, M. ve J. M. Haviland (ed.), *Handbook of Emotions*, New York: Guilford Press, ss. 341–352.
- 151- Oatley, K. ve J. M. Jenkins, (1992). "Human emotions: Function and dysfunction", *Annual Review of Psychology*, sayı: 43, ss. 55–85.
- 152- Oatley, K. ve P. N. Johnson-Laird, (1987). "Towards a cognitive theory of emotions", *Cognition and Emotion*, sayı: 1, ss. 29–50.
- 153- Oatley, K. ve E. Duncan, (1992). "Structured diaries for emotions in daily life", içinde: Strongman, K. T. (ed.), *International Review of Studies on Emotion*, sayı: 2, Chichester, UK: John Wiley and Sons Ltd., ss. 249–294.
- 154- Oatley, K., (1992). *Best Laid Schemes*, Cambridge: Cambridge University Press.
- 155- Johnson-Laird, P. N. ve K. Oatley, (1992). "Basic emotions, rationality, and folk theory", *Cognition and Emotion*, sayı: 6, ss. 201–223.
- 156- Oatley, K. ve P. N. Johnson-Laird, (1990). "Semantic primitives for emotions: A reply to Ortony and Clore", *Cognition and Emotion*, sayı: 4, ss. 129–143.
- 157- Johnson-Laird, P. N. ve Oatley, K. (1989). "The language of emotions: An analysis of a semantic field", *Cognition and Emotion*, sayı: 3, ss. 81–123.
- 158- Lazarus, R. S., (1982). "Thoughts on the relation between emotion and cognition", *American Psychologist*, sayı: 37, ss. 1019–1024.
- 159- Lazarus, R. S., (1984). "On the primacy of cognition", *American Psychologist*, sayı: 39, ss. 124–129.
- 160- Lazarus, R. S., (1991). "Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion", *American Psychologist*, sayı: 46(8), ss. 819–834.
- 161- Lazarus, R. S., J. R. Averill ve E. M. Jr. Opton, (1970). "Towards a cognitive theory of emotion", içinde: Arnold, M. B. (ed.), *Feelings and Emotions: The Loyola Symposium*, New York: Academic Press, ss. 207–232.
- 162- Lazarus, R. S., (1966). *Psychological Stress and the Coping Process*, New York: McGraw-Hill.

- 163- Lazarus, R. S., (1991). *Emotion and Adaptation*, New York: Oxford University Press.
- 164- Frijda, N. H., (1988). “The laws of emotion”, *American Psychologist*, sayı: 43, ss. 349–358.
- 165- Frijda, N. H., (1969). “Recognition of emotion”, içinde: Berkowitz, L. (ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, sayı: 4, ss. 167–223.
- 166- Frijda, N. H., (1986). *The Emotions*, Cambridge: Cambridge University Press.
- 167- Manstead, A. S. R., Nico H. Frijda ve Agneta Fischer, (2004). “Studies in emotion and social interaction, Feelings and emotions”, *The Amsterdam Symposium*, Cambridge: Cambridge University Press.
- 168- Frijda, N. H., (1992). “The empirical status of the laws of emotion”, *Cognition and Emotion*, sayı: 6, ss. 467–477.
- 169- Frijda, N. H., (1993). “Moods, emotion episodes, and emotions”, içinde: Lewis, M. ve J. M. Haviland (ed.), *Handbook of Emotions*, New York: Guilford Press.
- 170- Frijda, N. H., (1996). “Passions: Emotion and socially consequential behaviour”, içinde: Kavanaugh, R. D., B. Zimmerberg ve S. Fair (ed.), *Emotion: Interdisciplinary Perspectives*, Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, ss. 1–27.
- 171- Samoilov, A. ve M. R. Goldfried, (2000). “Role of emotion in cognitive behavior therapy”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, sayı: 7, ss. 373–385.
- 172- Goldfried, M. R., L. G. Castonguay, A. M. Hayes, J. F. Drozd ve D. A. Shapiro, (1997). “A comparative analysis of the therapeutic focus in cognitive-behavioral and psychodynamic-interpersonal sessions”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, sayı: 65, ss. 740–748.
- 173- Skinner, B. F., (1953). *Science and Human Behavior*, New York: The Free Press.
- 174- Dollard, J. ve N. Miller, (1950). *Personality and Psychotherapy*. New York: McGraw-Hill.
- 175- Bandura, A., (1971). “Analysis of modeling processes”, içinde: Bandura, A. (ed.), *Psychological Modeling*, Chicago, IL: Aldine-Atherton, ss. 1–62,



- 176- Neisser, U., (1967). *Cognitive Psychology*, New York: Appleton-Century-Crofts.
- 177- Gardner, H., (1985). *The Mind's New Science: A History of the Cognitive Revolution*, New York: Basic Books.
- 178- Beck, A. T., G. Emery ve R. L. Greenberg (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- 179- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., Emery, G., (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press.
- 180- Lang, P. J., (1985). "The cognitive psychophysiology of emotion: Fear and anxiety", içinde: Tuma, A. H. ve J. D. Maser (ed.), *Anxiety and the Anxiety Disorders*, Hillsdale, NJ: Erlbaum, ss. 131–170,
- 181- Rachman, S., (1980). "Emotional processing", *Behaviour Research and Therapy*, sayı: 18, ss. 51–60.
- 182- Foa, E. B. ve Kozak, M. J., (1986). "Emotional processing of fear: Exposure to corrective information", *Psychological Bulletin*, sayı: 99, ss. 20–35.
- 183- Clark, David A., Aaron T. Beck ve Brad A. Alford, *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*, New York: Wiley.
- 184- Foa, E. B. ve M. J. Kozak, (1986). "Emotional processing of fear: Exposure to corrective information", *Psychological Bulletin*, sayı: 99, ss. 20-35.
- 185- Ehlers, A. ve Clark D. M., (2000). "A cognitive model of post traumatic stress disorder", *Behaviour Research and Therapy*, sayı: 38, ss. 334–51.
- 186- Teasdale, J. D., (1999). "Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders", *Clinical Psychology and Psychotherapy*, sayı: 6, ss. 146-155.
- 187- Wells, A. ve Costas Papageorgiou, (1995). "Worry and the incubation of intrusive images following stres", *Behaviour Research and Therapy*, sayı: 33, no. 5, Haziran, ss. 579-583.
- 188- DiGiuseppe, R., (1995). "Thinking what to feel", içinde: Windy, Dryden (ed.), *Rational Emotive Behaviour Therapy: A Reader*, Sage Publication.

- 189- Windy, D., (1990), *Dealing With Anger Problems: Rational-Emotive Therapeutic Interventions A Practitioner's Resource Series Book*, Professional Resource Press.
- 190- Barlow, D. H., (2002). *Anxiety and its Disorders*, 2. basım, New York: Guilford Press.
- 191- Barlow, D. H., (2002). *Anxiety and its Disorders*, 2. basım, New York: Guilford Press.
- 192- Williams, K. E., D. L. Chambless ve A. Ahrens, (1997). "Are emotions frightening? An extension of the fear of fear construct", *Behaviour Research and Therapy*, sayı: 35, ss. 239–248.
- 193-Hayes, S. C., Jacobson, N. S., Follette, V. M., & Dougher, M. J. (Eds.). (1994). *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*. Oakland, CA: Context Press/New Harbinger.
- 194-Linehan, M. M., (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*, New York: Guilford Press.
- 195- Kabat-Zinn, J., (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, New York: Delta.
- 196- Roemer, L. ve S. M. Orsillo, (2005). "An Acceptance Based Behavior Therapy for Generalized Anxiety Disorder", içinde: Orsillo, S. M. ve L. Roemer (ed.), *Acceptance and Mindfulness-based Approaches to Anxiety: Conceptualization and Treatment*, New York: Springer.
- 197- Segal, Z., J. M. G. Williams ve J. D. Teasdale, (2002). *Mindfulnessbased Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, New York: Guilford Press.
- 198- Orsillo, S. M., L. Roemer, J. Block Lerner ve M. T. Tull, (2004). "Acceptance, mindfulness, and CBT: Comparisons, contrasts and application to anxiety", içinde: Hayes, S. C., V. M. Follette ve M. M. Linehan (ed.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the Cognitivebehavioral Tradition*, New York: Guilford Press.
- 199- Eifert, G. H. ve J. P. Forsyth, (2005) *Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders: A Practitioner's Treatment Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-based Behavior Change Strategies*, Oakland, CA: New Harbinger.

- 200- <http://www.emotionalprocessing.org.uk/>
- 201- Pennebaker, J. W., T. J. Mayne ve M. E. Francis, (1997). "Linguistic predictors of adaptive bereavement", *Journal of Personality and Social Psychology*, sayı: 72, ss. 863-871.
- 202- Wells, A., (2001), *Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy*, John Wiley and Sons Ltd.
- 203- Mowrer, O. H., (1960). "Two-factor learning theory: Versions one and two", içinde: Mowrer, O. H. (ed.), *Learning Theory and Behavior*, Hoboken, NJ: John Wiley and Sons Ltd., ss. 63–91,
- 204- Richard, David C.S., Lauterbach, Dean (ed). (2007). *Handbook of Exposure Therapies*. Burlington, MA: Academic Press.
- 205- Smits, J. A. J., M. B. Powers, Y. Cho ve M. J. Telch, (2004). "Mechanism of change in cognitive-behavioral treatment of panic disorder: Evidence for the fear of fear mediational hypothesis", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, sayı: 72, ss. 646–652.
- 206- Lang, P. J., (1977). "Imagery in therapy: An information processing analysis", *Behavior Therapy*, sayı: 8, ss. 862–886.
- 207- Lang, P. J., (1985). "The cognitive psychophysiology of emotion: Fear and anxiety", içinde: Tuma, A. H. ve J. D. Maser (ed.), *Anxiety and the Anxiety Disorders*, Hillsdale, NJ: Erlbaum, ss. 131–170.
- 208- Lang, P. J., (1995). "The emotion probe: Studies of motivation and attention", *American Psychologist*, sayı: 50, ss. 372–385.
- 209- Lang, P. J., M. M. Bradley ve B. N. Cuthbert (1990). "Emotion, attention, and the startle reflex", *Psychological Review*, sayı: 97, ss. 377–395.
- 210- Hayes, S. C., D. Barnes-Holmes ve B. Roche, (2001). "Relational frame theory: A précis", içinde: Haynes, S. C., D. Barnes-Holmes ve B. Roche (ed.), *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*, New York: Kluwer Academic/Plenum.

- 211- Rachman, S., (2001). "Emotional processing, with special reference to post-traumatic stress disorder", *International Review of Psychiatry*, sayı: 13, ss. 164-171.
- 212- Lang, P. J., (1977). "Imagery in therapy: an information processing analysis of fear", *Behavior Therapy*, sayı: 8, ss. 862-886.
- 213- Foa, E. B. ve R. J. McNally, (1996). "Mechanisms of change in exposure therapy", içinde: Rapee, R., (ed.), *Current Controversies in the Anxiety Disorders*, New York: Guilford Press, ss. 329-343.
- 214- Bower, G. H., (1981). "Mood and Memory", *American Psychologist*, sayı: 36, ss. 129-148.
- 215- Ingram, R. E., (1984). "Towards an information processing analysis of depression", *Cognitive Therapy and Research*, sayı: 8, ss. 443-478.
- 216- Bower, G. H. ve Cohen, P. R., (1982). "Emotional influences in memory and thinking: data and theory", içinde: Fiske, S. ve M. Clark (ed.), *Affect and Social Cognition*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- 217- Bower, G. H., (1992). "How might emotions affect learning?", içinde: Christianson, S. A. (ed.), *The Handbook of Emotion and Memory: Research and Theory*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- 218- Wells, A. ve C. Papageorgiou, (1995). "Worry and the incubation of intrusive images following stress", *Behaviour Research and Therapy*, sayı: 33, ss. 579-583.
- 219- Matthews, G. ve T. A. Harley, (1996). "Connectionist models of emotional distress and attentional bias", *Cognition and Emotion*, sayı: 10, ss. 561-600.
- 220- Wells, A. ve G. Matthews, (1996). "Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model", *Behaviour Research and Therapy*, sayı: 32, ss. 867-870.
- 221- Wells, A. ve G. Matthews, (1994). *Attention and Emotion: A Clinical Perspective*, Hove: Erlbaum.
- 222- Wells A. ve Costas Papageorgiou (ed.), (2004). *Depressive Rumination: Nature, Theory, and Treatment*, New York: John Wiley and Sons Ltd.

- 223- Lazarus, R. S. ve S. Folkman, (1984). *Stress, Appraisal and Coping*, New York: Springer-Verlag.
- 224- Matthews, G. ve A. Wells, (1996). "Attentional processes, coping strategies and clinical intervention", içinde: Zeidner, M. ve N. S. Endler (ed.), *Handbook of Coping: Theory, Research, Applications*, New York: John Wiley and Sons Ltd., ss. 573–601.
- 225- Lazarus, R. S., (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*, New York: Springer-Verlag.
- 226- Anderson, J. R., (1996). "ACT: A simple theory of complex cognition", *American Psychologist*, sayı: 51, ss. 355–365.
- 227- Schmidt, N. B. ve K. Woolaway-Bickel, (basılıyor). "Cognitive vulnerability to panic disorder", içinde: Alloy, L. B. ve J. H. Riskind (ed.), *Cognitive Vulnerability to Emotional Disorders*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- 228- Williams, J. M. G., F. N. Watts, C. MacLeod ve A. Mathews, (1988). *Cognitive Psychology and Emotional Disorders*, Chichester: John Wiley and Sons Ltd.
- 229- Greenberg, L. S., R. K. Elliott ve F. S. Foerster, (1990). "Experiential processes in the psychotherapeutic treatment of depression", içinde: McCann, C. D. ve N. S. Endler (ed.), *Depression: New Direction in Theory, Research and Practice*, Toronto, Ontario, Canada: Wall and Emerson, ss. 157-185.
- 230- Greenberg, L. S., L. N. Rice ve R. Elliot, (1993). *Facilitating Emotional Change: The Moment-by-moment Process*, New York: Guilford Press.
- 231- Greenberg L. S ve F. S. Foerster, (1996). "Task analysis exemplified: the process of resolving unfinished business", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Haziran, sayı: 64(3), ss. 439-46.
- 232- Greenberg, L. S. ve W. Malcolm, (2002). "Resolving unfinished business: Relating process to outcome", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, sayı: 70, ss. 406–416.

- 233- Paivio, S. C. ve L. S. Greenberg, (1995). "Resolving "unfinished business": Efficacy of experiential therapy using empty-chair dialogue", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, sayı: 63, ss. 419-425.
- 234- Pos, A. E., L. S. Greenberg, R. N. Goldman ve L. M. Korman, (2003). "Emotional processing during experiential treatment of depression", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, sayı: 71, ss. 1007-1016.
- 235- Samoilov, A. ve M. Goldfried, (2000). "Role of emotion in cognitive behavior therapy", *Clinical Psychology Science and Practice*, sayı: 7, ss. 373-385.
- 236- Kennedy-Moore, E. ve J. C. Watson, (1999). *Expressing Emotion: Myths, Realities, and Therapeutic Strategies*, New York: Guilford Press.
- 237- Lane, R. D. ve G. E. Schwartz, (1992). "Levels of emotional awareness: Implications for psychotherapeutic integration", *Journal of Psychotherapy Integration*, sayı: 2, ss. 1-18.
- 238- Riskind, J. H., (1989). "The mediating mechanisms in mood and memory: A cognitive-priming formulation", *Journal of Social Behavior and Personality*, sayı: 4, ss. 173-184.
- 239- Leahy, R. L., (2001). *Overcoming Resistance in Cognitive Therapy*, New York: The Guilford Press.
- 240- Leahy, R. L., (2003). *Roadblocks in Cognitive-Behavioral Therapy: Transforming Challenges into Opportunities for Change*, New York: The Guilford Press.
- 241- Taylor, G. J., R. Michael Bagby ve James D. A. Parker, (1997). *Disorders of Affect Regulation: Alexithymia in Medical and Psychiatric Illness*. New York: Cambridge University Press.
- 242- Stewart, S. H., M. J. Zvolensky ve G. H. Eifert, (2002). "The Relations of Anxiety Sensitivity, Experiential Avoidance, and Alexithymic Coping to Young Adults' Motivations for Drinking", *Behavior Modification*, sayı: 26, ss. 274-296.
- 243- Lundh, L. G., A. Johnsson, K. Sundavist ve H. Olsson, (2002). "Alexithymia, memory of emotion, emotional awareness, and perfectionism", *Emotion*, sayı: 2, ss. 361-379.

- 244- Leahy, R. L., (2006). "Emotional schemas and resistance to change in anxiety disorders", *Cognitive and Behavioral Practice*, sayı: 9, ss. 177-190.
- 245- Rimé, B., B. Mesquita, P. Philippot ve S. Boca, (1991). "Beyond the emotional event: Six studies on the social sharing of emotion", *Cognition and Emotion*, sayı: 5, ss. 435-466.
- 246- Rachman S., (1993). "Obsessions, responsibility and guilt", *Behaviour Research and Therapy*, Şubat, sayı: 31(2), ss. 149-154.
- 247- Salkovskis, P. M. ve J. Kirk, (1997). "Obsessive-compulsive disorder", içinde: Clark, D. M. ve C. Fairburn (ed.), *The Science and Practice of Cognitive Behavior Therapy*, Oxford: Oxford University Press.
- 248- Loevinger, J., (1976). *Ego Development*, San Francisco: Jossey-Bass.
- 249- Mayer, J. D. ve P. Salovey, (1997). "What is emotional intelligence?", içinde: Salovey, P. ve D. Sluyter (ed.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*, New York: Basic Books, ss. 3-31.
- 250- Taylor, G. J., R. M. Bagby ve J. D. Parker, (1991). "The alexithymia construct: A potential paradigm for psychosomatic medicine", *Psychosomatics*, sayı: 32, ss. 153-164.
- 251- Frankl, V., (1959). "The spiritual dimension in existential analysis and logotherapy", *Journal of Individual Psychology*, sayı: 15, ss. 157-165.
- 252- Weinberger, D. A., (1995). "The construct validity of the repressive coping style", içinde: Singer, Jerome L. (ed.), *Repression and Dissociation: Implications for Personality Theory, Psychopathology, and Health*, Chicago University Press, ss. 337-386.
- 253- Grossarth-Maticek, R., J. Bastiaans ve D. T. Kanazir, (1985). "Psychosocial factors as strong predictors of mortality from cancer, ischaemic heart disease and stroke: The Yugoslav Prospektive Study", *Journal of Psychosomatic Research*, sayı: 29, ss. 167-176
- 254- Grossarth-Maticek, R., D. T. Kanazir, P. Schmidt ve H. Vetter, (1985). "Psychosocial and organic variables as predictors of lung cancer, cardiac infarct and apoplexy: Some differential predictors", *Personality and Individual Differences*, sayı: 6, ss. 313-321.

- 255- Schwartz, G. E., (1995). "Psychobiology of Repression and Health: A Systems Approach", içinde: Jerome L. Singer (ed.), *Repression and Dissociation: Implications for Personality Theory, Psychopathology, and Health*, Chicago University Press, ss. 405-434.
- 256- Clark, D. A., (1997). "Panic disorder and social phobia", içinde: Clark, D. M. ve C. G. Fairburn (ed.), *Science and Practice of Cognitive Behaviour Therapy*, Oxford: Oxford University Press, ss. 119–154.
- 257- Beck, A. T., A. J. Rush, B. F. Shaw ve G. Emery, (1979). *Cognitive Therapy of Depression*, New York: Guilford Press.
- 258- Salkovskis, P. M. ve J. Kirk, (1997). "Obsessive-compulsive disorder", içinde: Clark, D. M. ve C. Fairburn (ed.), *The Science and Practice of Cognitive Behavior Therapy*. Oxford: Oxford University Press.
- 259- Labott, S. M. ve M. K. Teleha, (1996). "Weeping propensity and the effects of laboratory expression or inhibition", *Motivation and Emotion*, sayı: 20, ss. 273-284.
- 260- Purdon, C. ve D. A. Clark, (1994). "Obsessive intrusive thoughts in nonclinical subjects: Part II. Cognitive appraisal, emotional response, and thought control strategies", *Behaviour Research and Therapy*, sayı: 32, ss. 403-410 .
- 261- Wegner, D. M. ve S. Zanakos, (1994). "Chronic thought suppression", *Journal of Personality*, sayı: 62, ss. 615-640.
- 262- Nolen-Hoeksema, S., (2000). "The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms", *Journal of Abnormal Psychology*, sayı: 109, ss. 504-511.
- 263- Papageorgiou, C. ve A. Wells, (2001). "Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale", *Behavior Therapy*, sayı: 32, ss. 13–26.
- 264- Papageorgiou, C. ve A. Wells, (2001). "Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression", *Cognitive and Behavioral Practice*, sayı: 8, ss. 160–164.
- 265- Wells, A., (1995). "Meta-cognition and worry: A cognitive model of generalised anxiety disorder", *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, sayı: 23, ss. 301–320.



- 266- Watson, J. C., Rhonda N. Goldman ve Leslie S. Greenberg, (2007). *Case Studies in Emotion-focused Treatment of Depression: A Comparison of Good and Poor Outcome*, American Psychological Association Press.
- 267- Leung, A. W. ve R. H. Heimberg, (1996). "Homework compliance, perceptions of control, and outcome of cognitive-behavioral treatment of social phobia", *Behaviour Research and Therapy*, sayı: 34, ss. 423–432.
- 268- Cartwright-Hatton, S. ve Wells A. (1997). "Beliefs about worry and intrusions: the metacognitions questionnaire and its correlates", *Journal of Anxiety Disorders*, sayı: 11, ss. 279–296.
- 269- Wells, A. ve S. Cartwright-Hatton (2004). "A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ 30", *Behaviour Research and Therapy*, sayı: 42, ss. 385–396.
- 270- Tosun, A. ve Metehan Irak (2008). "Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlaması, Geçerliği, Güvenirliği, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi", *Türk Psikiyatri Dergisi*, sayı: 19(1), ss. 67-80.
- 271- Bartlett, M. S. (1954). "A note on the multiplying factors for various chi square approximations", *Journal of the Royal Statistical Society*, sayı: 16 (B Serisi), ss. 296–298.
- 272- Kaiser, H. (1970). "A second generation Little Jiffy", *Psychometrika*, sayı: 35, ss. 401–415.
- 273- Kaiser, H. (1974). "An index of factorial simplicity", *Psychometrika*, sayı: 39, ss. 31–36.
- 274- Tabachnick, B. G. ve L. S. Fidell (2001). *Using Multivariate Statistics*, 13. bölüm, 4. basım, New York: HarperCollins.
- 275- Rippere, V. (1977). "What's the thing to do when you're feeling depressed?": A pilot study. *Behaviour Research and Therapy*, sayı:15, ss. 185–191.
- 276- Martin, L. L. & Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. İçinde: J. S. Uleman & J. A. Bargh (ed.), *Unintended Thought* (ss. 306–326). New York: Guilford Press.

- 277-Martin, L. L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. İçinde: R. S. Wyer (ed.), *Advances in Social Cognition* (sayı 9, ss. 1–47). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- 278- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, sayı 100, ss. 569–582.
- 279-Kim J, Mueller C.W. (1978). *Factor analysis: statistical methods and practical issues*. Beverly Hills, California. Sage Publications.
- 280-Stevens J. (2002). *Applied multivariate statistics for the social sciences*. N.J.: Lawrence Erlbaum Ass.
- 281- Vaughan SC, Roose SP. (2000). Patient-therapist match: revelation or resistance? *Journal of the American Psychoanalytic Association*. Yaz;48(3), ss. 885-900.
- 282- Van Minnen, A., Arntz, A., & Keijsers, G.P.J. (2002) Prolonged exposure in patients with chronic PTSD: predictors of treatment outcome and dropout. *Behaviour Research and Therapy*, sayı: 40, ss. 439-457.
- 283- Culhane, Scott E., Watson, P. J. (2003). Alexithymia, Irrational Beliefs, and the Rational-Emotive Explanation of Emotional Disturbance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, sayı 21, ss. 57-72.
- 284- Lundh LG, Johnsson A, Sundqvist K, Olsson H. (2002) Alexithymia, memory of emotion, emotional awareness, and perfectionism. *Emotion*, sayı: 2(4), ss.361-79.
- 285- Nunnally, J. O. (1978). *Psychometric Theory*. New York: McGraw-Hill.
- 286- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4. edisyon). 13. Bölüm. New York: Harper Collins.

## EK-1: SOSYODEMOGRAFİK ÖZELLİKLER

1. ADI-SOYADI: \_\_\_\_\_ TARİH: \_\_\_\_\_
2. DOĞUM TARİHİ: \_\_\_\_\_
3. CİNSİYETİ: Erkek  Kadın
4. MEDENİ DURUM: Bekar  Evli  Boşanmış  Birlikte yaşıyor  Ayrı yaşıyor
5. SON BİTİRİLEN OKUL: İlkokul  Ortaokul  Lise  Üniversite
6. MESLEK: İşsiz(çalışmıyor)  Serbest meslek  Memur  İşçi   
Öğrenci  Diğer
7. ORTALAMA AYLIK GELİRİNİZ: 0-500TL  500-1000TL  1000-3000TL   
3000TL Üzeri
8. ANNE: Sağ  Yaş: \_\_\_\_\_ Eğitim: \_\_\_\_\_ Meslek: \_\_\_\_\_  
Ölü  Öldüğündeki yaşı: \_\_\_\_\_
9. BABA: Sağ  Yaş: \_\_\_\_\_ Eğitim: \_\_\_\_\_ Meslek: \_\_\_\_\_  
Ölü  Öldüğündeki yaşı: \_\_\_\_\_
10. ANNE BABA DURUMU: Beraber yaşıyor  Boşanmış  Boşandığındaki yaşı: \_\_\_\_\_
11. KARDEŞ SAYISI: Kız \_\_\_\_\_ Erkek \_\_\_\_\_ Kaçınıcı çocuk: \_\_\_\_\_
12. DOĞUM YERİ: \_\_\_\_\_ Köy  İlçe  Şehir  Büyükşehir
13. 0-6 yaş arasında sizi kim büyüttü?: Anne-baba  Akrabalar  Kurum
14. Çocukken önemli bir ayrılık/göç/yer değiştirme yaşandı mı?: Evet  Hayır   
a. Evetse kaç yaşında-nasıl?: \_\_\_\_\_
15. Çocukken anne babadan ayrı kaldı mı? Evet  Hayır
16. Evetse kaç yaşında-nasıl?: \_\_\_\_\_
17. Ailenin içinde yaşadığı toplumdan farklı bir dinsel ya da etnik özelliği var mıydı?:  
Evet  Hayır
18. Şuan nerede yaşıyor: \_\_\_\_\_ Kaç yıldır: \_\_\_\_\_

19. Yetiştığı ailede baba anneye şiddet uygular mıydı?: Evet  Hayır
20. Çocukluk döneminde aile içi şiddete uğradı mı?: Evet  Hayır
21. Ailede ruhsal rahatsızlığı olan veya bu nedenle tedavi gören var mı?: Evet  Hayır
22. Evetse kim-rahatsızlığı:
23. Hiç intihar girişiminde bulundu mu?: Evet  Hayır  Kaç kez:
24. Esrar/eroin/kokain/hap/tiner/bally vb. kullanır mı?: Evet  Hayır
25. Hangileri: Ne zamandır-ne kadar:
26. Sigara kullanır mı?: Evet  Hayır  Ne zamandır-ne kadar:
27. Alkol kullanır mı?: Evet  Hayır  Ne zamandır-ne kadar:
28. Daha önce psikiyatri başvurusu var mı?: Evet  Hayır  Kaç kez:
29. Aldığı tanılar:
30. Kullandığı ilaçlar:
31. Daha önce acil başvurusu var mı?: Evet  Hayır  Kaç kez:
32. Sebepleri:

## **EK-2: LEAHY DUYGUSAL ŞEMA ÖLÇEĞİ**

Bu ankette duygularınızla, örneğin öfke, üzüntü, endişe veya cinsel duygularınızla, nasıl başa çıktığınız incelenmektedir. Hepimizin bu duygularla başa ıkma Şekli farklıdır ve bu nedenle doğru veya yanlış cevap yoktur. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyun ve aŐaĐıdaki leği kullanarak geçen ay içinde duygularınızla nasıl başa çıktığınızı belirtecek Şekilde puanlayınız. Cevabınızı cümlenin baŐında bulunan çizgiye yazınız.

- Ölçek:
- 1 = benim için hiç geçerli değil
  - 2 = benim için pek geçerli değil
  - 3 = benim için geçerli değil gibi
  - 4 = benim için geçerli gibi
  - 5 = benim için biraz geçerli
  - 6 = benim için çok geçerli

1. — Kendimi keyifsiz hissettiğim zaman, olaylara nasıl farklı bir şekilde bakabileceğimi düşünmeye çalışırım.
2. — Beni rahatsız eden bir duygum olduğunda, bunun önemli olmadığına dair sebepler düşünmeye çalışırım.
3. — Sıklıkla diğer insanlarda bulunmayan duygularla hareket ettiğimi düşünüyorum.
4. — Bazı duyguları hissetmek yanlıştır.
5. — Kendim hakkında bir türlü anlayamadığım şeyler var.
6. — Duygularımı dışa vurmak için ağlamama izin vermemin önemli olduğunu düşünüyorum.
7. — Kendimi bırakıp bu duygulardan bazılarını hissedersen kontrolü kaybetmekten korkuyorum.
8. — Başkaları duygularımı anlıyor ve kabulleniyor.
9. — Cinsellik ve şiddet ile alakalı duygular gibi belirli bazı duyguları hissetmeye izin vermemeniz gerekir.
10. — Duygularımı anlayamıyorum.
11. — Diğer insanlar değişseydi, kendimi çok daha iyi hissederdim.
12. — Hissettiğim ama tam farkında olmadığım duygular olduğunu düşünüyorum.
13. — Bazen güçlü bir duygu hissetmeme izin verirsem, onun hiç geçmeyeceğinden korkuyorum.
14. — Duygularımdan utanıyorum.
15. — Diğer insanları rahatsız eden şeyler beni rahatsız etmez.
16. — Kimse duygularıma gerçekten önem vermiyor.
17. — Benim için hassas ve duygularıma karşı açık olmak yerine mantıklı ve pratik olmak önemlidir.
18. — Aynı kişiyi hem beğenmek hem beğenmemek gibi birbirinin tersi duygularının olmasına dayanamıyorum.
19. — Diğer insanlardan çok daha hassasım.
20. — Hoş olmayan bir duygudan hemen kurtulmaya çalışırım.
21. — Kendimi keyifsiz hissettiğimde, hayatta değer verdiğim daha önemli şeyleri düşünmeye çalışırım.
22. — Kendimi kötü veya üzgün hissettiğim zaman değerlerimi sorgularım.
23. — Duygularımı açıkça ifade edebildiğimi düşünüyorum.
24. — Kendime sıklıkla “Benim neyim var?” diye sorarım.
25. — Kendimi sığ bir insan olarak görüyorum.
26. — İnsanların gerçekten hissettiğimden farklı biri olduğuma inanmalarını isterim.
27. — Duygularımı kontrol edemeyeceğimden korkuyorum.
28. — Kendinizi bazı duyguları hissetmekten korumalısınız.
29. — Kuvvetli duygular sadece kısa bir süre devam eder.
30. — Kendiniz için neyin iyi olduğunu söyleme konusunda duygularınıza güvenemezsiniz.
31. — Hissettiklerimin bazılarını hissetmemem gerekir.
32. — Duygusal olarak kendimi “uyuşmuş” hissediyorum, sanki hiç duygum yokmuş gibi.
33. — Duygularımın tuhaf veya saçma olduğunu düşünüyorum.

34. — Diğer insanlar kötü şeyler hissetmeme neden oluyor.
35. — Birisi hakkında birbirinin tersi duygularım olduğunda kendimi kötü hissediyorum veya kafam karışıyor.
36. — Beni rahatsız hissettiren bir duygum olduğunda düşünecek veya yapacak başka birşey bulmaya çalışıyorum.
37. — Kendimi kötü hissettiğim zaman tek başıma oturup ne kadar kötü hissettiğim hakkında uzun süre düşünüyorum.
38. — *Bir başkası* hakkındaki duygularımın çok kesin olmasından hoşlanıyorum.
39. — Herkesin duyguları benimki gibidir.
40. — Duygularımı kabul ediyorum.
41. — Diğer insanlarla aynı duygulara sahip olduğumu düşünüyorum.
42. — Ulaşmak istediğim daha yüksek değerler var.
43. — Şu andaki duygularımın büyütülme şeklimle hiç ilgisi *olmadığını* düşünüyorum.
44. — Belli bazı duyguları hissedersem delirebileceğimden korkuyorum.
45. — Duygularım sanki nedensiz yere ortaya çıkıyor.
46. — Hemen hemen herşeyde akılcı ve mantıklı olmanın önemli olduğunu düşünüyorum.
47. — *Kendimle* ilgili hissettiklerim konusunda çok kesin olmayı seviyorum.
48. — Duygularım veya fiziksel hislerim üzerine çok odaklanıyorum.
49. — Duygularımın bazılarını kimsenin bilmesini istemiyorum.
50. — Bazı duygularımın olduğunu kabullenmek istemiyorum ama bu duygularımın olduğunu biliyorum.

### EK-3: ÜST-BİLİŞ-30 ÖLÇEĞİ

Bu anket kişinin kendi düşünceleri hakkındaki inançlarıyla ilgilidir. Aşağıda kişilerin bildirdiği birçok inanç sıralanmıştır. Lütfen her maddeyi okuyunuz ve genel olarak size uyan şıkkı daire içine alarak belirtiniz. Lütfen tüm maddelere yanıt veriniz, maddelerin doğru ya da yanlış yanıtları yoktur.

Cinsiyet: \_\_\_\_\_ Yaş: \_\_\_\_\_ Tarih: \_\_\_\_\_

	Katılmı- yorum	Biraz katılı- yorum	Orta derece- de katılı- yorum	Çok katılı- yorum
1. Endişelenmek gelecekteki problemlerden kaçınmama yardımcı olur	1	2	3	4
2. Endişelenmem benim için tehlikelidir	1	2	3	4
3. Aklımdan geçenlerle çok uğraşırım	1	2	3	4
4. Endişe ede ede kendimi hasta edebilirim	1	2	3	4
5. Bir problem üzerinde düşünürken zihnimin nasıl çalıştığının farkındayım.	1	2	3	4
6. Eğer beni endişelendiren bir düşünceyi kontrol edemezsem ve bu gerçekleşirse, benim hatam olur	1	2	3	4
7. Düzenliliğimi sürdürebilmem için endişe etmeye ihtiyacım var	1	2	3	4
8. Kelimeler ve isimler konusunda belleğime güvenim pek yoktur	1	2	3	4

9. Ne kadar engellemeye çalışırsam çalışayım, endişe verici düşüncelerim devam eder.	1	2	3	4
10. Endişelenmek kafamdaki düşünceleri düzene sokmama yardım eder	1	2	3	4
11. Endişe verici düşünceler aklıma geldiğinde onları görmezden gelemiyorum.	1	2	3	4
12. Düşüncelerimi izlerim	1	2	3	4
13. Düşüncelerim her zaman kontrol altında tutmalıyım	1	2	3	4
14. Belleğim zaman zaman beni yanıltır	1	2	3	4
15. Belirli düşüncelerimi kontrol etmediğim için cezalandırılacağım	1	2	3	4
16. Endişelerim beni delirtebilir	1	2	3	4
17. Düşündüğümün heran farkındayım	1	2	3	4
18. Zayıf bir hafızam var	1	2	3	4
19. Dikkatim zihnimin nasıl çalıştığıyla meşguldür.	1	2	3	4
20. Endişelenmek bir şeylerin üstesinden gelmeme yardım eder	1	2	3	4
21. Düşüncelerimi kontrol edememek bir zayıflık işaretidir				
22. Endişelenmeye başladığım zaman kendimi durduramam	1	2	3	4
23. Endişelenmek problemleri çözmede bana yardımcı olur	1	2	3	4
24. Bir yerleri hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem	1	2	3	4
25. Belirli şeyleri düşünmek kötüdür	1	2	3	4
26. Belleğime güvenmem	1	2	3	4
27. Eğer düşüncelerimi kontrol edemezsem işlerimi sürdüremem	1	2	3	4
28. İyi çalışabilmek için endişelenmeye ihtiyacım vardır	1	2	3	4
29. Olayları hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem	1	2	3	4
30. Düşüncelerimi sürekli gözden geçiririm.	1	2	3	4



